

# VerdeMente

La Guía Alternativa

Diciembre 2014

Nº185

Yoga y Karma

Montse Simón

Pon alerta el corazón

Pedro San José

Estar presente en las relaciones

Jutta Ten Herkel

DESCARGATE LA APP

VerdeMente Contenido Vivo

Miradas en la city

Marta Pato

Danza Interior

Pilar Martínez

Entrevista a Daniel Gabarró

- Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida -

# Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores

## Zen



Dokusho Villalba  
Zen y Naturaleza



Pedro San José  
Bodhisattva Actual

## Yoga, Meditación



Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera  
Meditación



Montse Simón  
Yoga y Vedanta

## Tradición, Esoterismo



Sebastián Vázquez  
Tradición Original

## Alimentación y Naturopatía



Montse Bradford  
Alimentación Energética



Angela Tello  
Coach Nutricional

## Psicología y Terapia



Marta Pato  
Psicología Humanista



Graciela Large  
Comunicación y Relaciones

## Medicina Tradicional



Juan Manuel Medina  
Medicina Tradicional Oriental



Rafael Navarro  
Viajes Sagrados

# Sumario

- 7 **ENTREVISTA DANIEL GABARRÓ**  
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 14 **SECCIÓN VIAJES SAGRADOS**  
DHRAMSALA, EL PEQUEÑO LHASA  
RAFA NAVARRO
- 18 **MI EXPERIENCIA CON LA DANZA INTERIOR**  
PILAR MUÑOZ
- 20 **LAS VERDURAS. TODO LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER DE ELLAS**  
ROSA CASAL
- 24 **SECCIÓN COACH NUTRICIONAL**  
INTOLERANCIA AL GLUTEN Y ENFERMEDAD CELIACA  
ANGELA TELLO
- 26 **SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA**  
UN CIRCUITO EN TU INTERIOR.  
MONTSE BRADFORD
- 30 **EN EL CENTRO DEL TORNADO**  
RAMIRO CALLE
- 32 **CÓMO RESOLVER LO QUE NOS HACE SUFRIR**  
MARIA IBÁÑEZ Y JESÚS JIMÉNEZ
- 36 **FRITZ PERLS, EL FUNDADOR DE LA TERAPIA GESTALT**  
DOMINGO DE MINGO
- 40 **EL TRANSGENERACIONAL Y LA MATRIX**  
JOSÉ MANUEL RUIZ
- 42 **CLAVES PARA UN DESPERTAR ESPIRITUAL**  
JUAN MANZANERA
- 44 **SECCIÓN BODHISATVA ACTUAL**  
PON ALERTA EL CORAZÓN  
ABRIRSE AL SILENCIO QUE HABLA  
PEDRO SAN JOSÉ
- 48 **GRAN PIRAMIDE**  
SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 50 **QUE ES EL MEM GONG YOGA?**  
DIEGO MONTENEGRO
- 52 **SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY**  
ENTRENA UNA VIDA FELIZ  
MARTA PATO
- 54 **CÓMO LOGRAR ESTAR MÁS PRESENTE EN LAS RELACIONES**  
JUTTA TEN HERKEL
- 56 **EN RELACIÓN CON EL TIEMPO.**  
AGUSTÍN PRIETA
- 58 **SECCIÓN YOGA Y VEDANTA**  
YOGA Y KARMA  
MONTSE SIMÓN
- 60 **SECCIÓN PLANO SECUENCIA**  
EL LADO OSCURO DE LA NAVIDAD EN AGOSTO  
GRACIELLA LARGE
- 62 **SECCIÓN ECOCENTRO**  
LA BIBLIOTECA DE KEN WILBER
- 67 **ZEN, NATURALEZA Y VIDA INTERIOR**  
DOKUSHŌ VILLALBA

# App VerdeMente



## Contenido Vivo

1

Selecciona en la revista la imagen con Contenido Vivo



2

Descarga en



la Aplicación "VerdeMente Contenido Vivo"

Abre la aplicación y elige las siguientes opciones



3

Situa el móvil sobre la página y disfruta del Contenido Vivo (Video, Audios, Imágenes...) en realidad aumentada.



# VerdeMente

App "VerdeMente Contenido Vivo"



4

# VerdeMente en



VerdeMente en Ebook

- 1 Entra en la web [www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)
- 2 Haz Click en "Lee y Descarga"
- 3 Busca la opción de Ebook
- 4 Descarga gratuitamente los recopilatorios para Ebook que quieras leer

Ya te puedes descargar los siguientes ebook:

- **Yoga y Orientalismo.** Ramiro Calle
- **Meditación.** Juan Manzanera
- **Ken Wilber y la Psicología Integral.** Raquel Torrent

¡¡ Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores!!



te ofrece dos nuevas formas de disfrutar de sus contenidos



O-bon Festival  
Japón



La Guía Alternativa  
de Madrid

**VerdeMente**

20 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid

Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS OPINIONES

VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación

está protegido, sólo puede ser

reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito.

**VERDEMENTE S.L.**

Dirección:

**Antonio Gallego García**

Redacción:

**Mario Martínez Bidart**

Diseño y Maquetación:

**Iñigo Abrego López**

**Mª Mar Gallego García**

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

**www.verdemente.com**

**verdemente@verdemente.com**

**Síguenos en Facebook**

**"Revista Verdemente"**

## EDITORIAL

Cuando me he puesto a escribir esta editorial he recordado los momentos vividos el pasado fin de semana en Biocultura, estar allí es una gran fiesta el volver a ver a los amigos de siempre y estar con otros nuevos es una alegría.

Son ya treinta años de Biocultura y VerdeMente ya tiene veinte años desde que comenzó con una idea que en ese momento era una idea extraña y que ha cuajado por el afán de las personas que iniciaron el proyecto y luego otras personas que a continuación nos ha tocado continuar.

En algunos momentos del día cuando compartimos asuntos con personas amigas o conocidas muchas veces las opiniones o los puntos de vista nos alejan de ellos; y esa sensación que aparece la percibimos como sustancial cuando finalmente en muchos casos solo son ideas adoptadas o que han formado raíz sin realmente un análisis suficiente. Es un buen ejercicio el ir mas allá de unos simples pensamientos que siempre pueden ser cambiantes, y comprender al otro desde dentro e incluso adoptar su punto de vista; eso nos abre una ventana nueva que es relativizar el interés propio y nuestras propias ideas.

Comúnmente nos construimos y nos identificamos con pensamientos, ideas y conceptos y esa es nuestra idea de nosotros mismos y la que proyectamos en los demás. Esos pensamientos son fuertes y son el motor de la dinámica humana pero nos hemos preguntado alguna vez donde queda toda esa fuerte identificación, en definitiva todos esos pensamientos cuando nos vamos al sueño diario y caemos en el sueño profundo todas las noches.

Concluimos un año pero no concluye sin empezar otro...en el fondo es todo una línea continua con inesperados saltos o cambios de sentido.

Los cambios externos son significativos en la medida que nos invitan a dar pasos en un sentido propio, en definitiva, y a mi modo de ver, son alusiones para no perder el hilo de lo esencial.

Este nuevo año puede ser así...

Os deseamos, como no , que tengáis un feliz mes y nos vemos muy pronto en tan solo unos abrir y cerrar de ojos.

*Antonio Gallego Garcia*

[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)  
[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)

Docente, psicopedagogo y  
asesor de empresas.

Entrevista a  
**Daniel**  
**Gabarró**



VIDEO

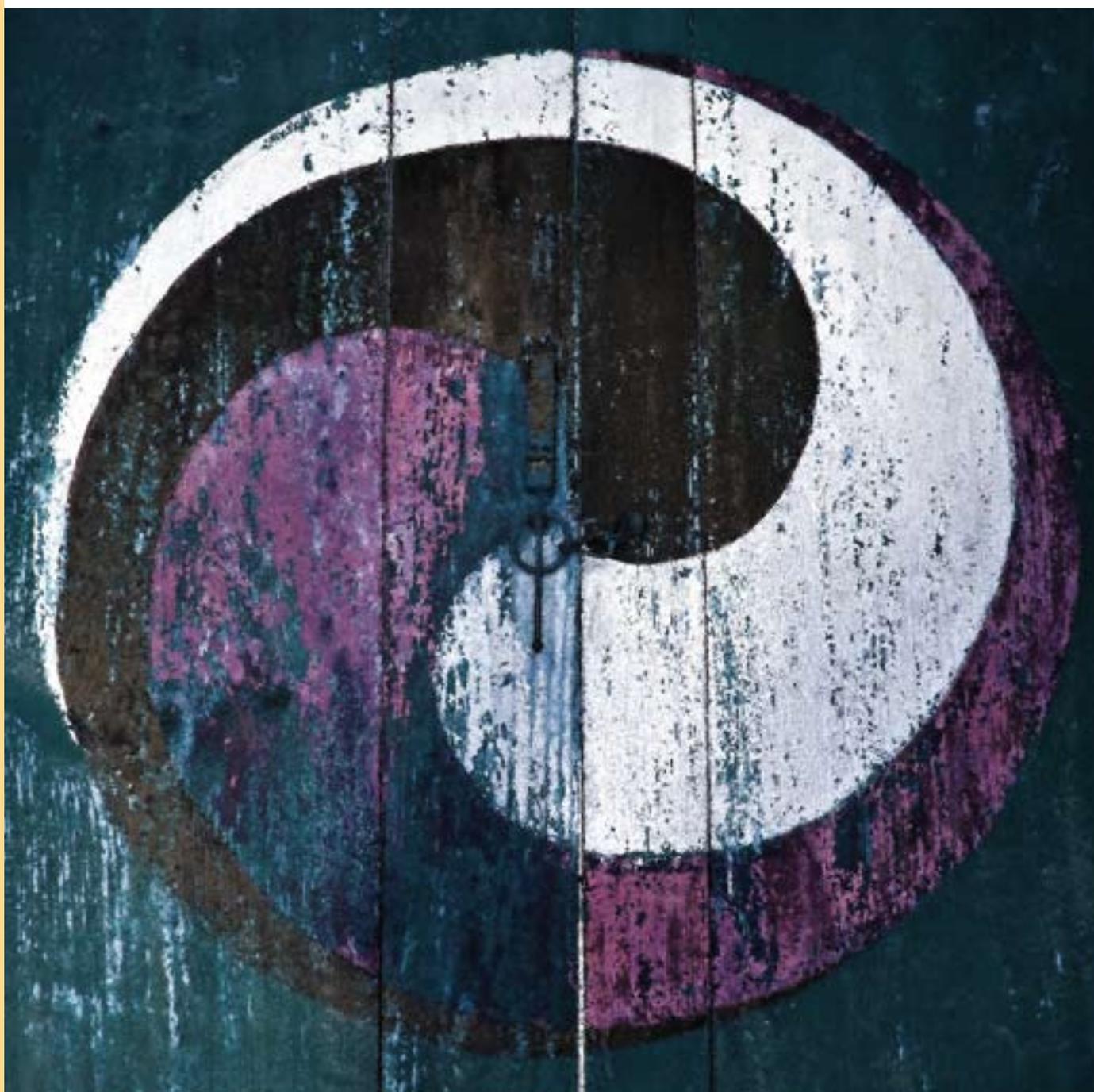


Contenido Vivo

*“La felicidad es nuestra obligación”*

*¿Cómo comprender que la espiritualidad no distingue entre un gobierno, una empresa, un colegio o un grupo social? Es posible que primero debamos mirar si hemos hecho la tarea, si hemos colocado a la felicidad en el centro de nuestra vida, si hemos despertado. Sólo entonces cabría preguntarse si un cambio de paradigma en la sociedad sería viable. O si nos quedaremos siempre esperando que las cosas se resuelvan desde afuera hacia adentro.*

Se llaman sherpas los miembros de algunas tribus de Nepal que viven en los Himalayas y que durante siglos han dedicado su esfuerzo y sus vidas a servir como guías de quien buscara un camino de ascensión a las montañas. A muchos de los que conocen a Daniel Gabarró les gusta llamarle con ese apelativo y a él no le disgusta, al punto de que se presenta a sí mismo como un “sherpa espiritual”, un guía cuya tarea es la de inspirar, acompañar y transformar, ya sea que se trate de una persona, una empresa o una organización social.



**Mario Martínez: ¿Qué es la espiritualidad para ti?**

**Daniel Gabarró:** Es la capacidad de darme cuenta de que formo parte de una unidad, y aportar a esa unidad, de forma consciente, mi felicidad y todas mis capacidades.

**M.M.: ¿Y cómo la has desarrollado?**

**D.G.:** Gracias a unos maestros que me han acompañado a lo largo de mi vida, y también gracias a muchos errores a los que estoy profundamente agradecido, y a un trabajo constante. La felicidad como la espiritualidad es una decisión, y por lo tanto haberla tomado forma parte del proceso.

**M.M.: Es decir que la felicidad y la espiritualidad van juntas...**

**D.G.:** Para mí van muy unidas, porque si Dios es amor, y Amor es una de las caras de la felicidad, significa que cuando estoy feliz, es porque SOY, porque me reconozco, porque florezco como lo que estoy llamado a ser, y en tanto que soy feliz puedo compartir mi felicidad.

**M.M.: ¿Qué ocurre con quienes están en un camino espiritual pero no se sienten felices?**

**D.G.:** Las personas que no son felices en este momento y creen que están en un camino espiritual, lo primero que deberían preguntarse es si los errores que están viviendo ahora les están ayudando a ir hacia adelante, y por lo tanto no es algo negativo. Lo digo porque el dolor nos lleva a darnos cuenta de donde están los errores. ¿Estos errores me están ayudando? Y si la respuesta es que sí, pues adelante, es como aprender a multiplicar, me estoy equivocando pero cada vez multiplico mejor.

La segunda pregunta que uno debería hacerse es: ¿esta infelicidad es transitoria, es decir, forma parte de un aprendizaje? Porque hay algunas visiones de la espiritualidad, creo que bastante terroristas y erróneas, que nos dicen que este planeta, esta vida nuestra, es un valle de lágrimas. Y eso no es así, sino que es una oportunidad para descubrirnos.

## LA TAREA DE UN SHERPA

**M.M.: ¿En qué consiste tu trabajo de inspirar, acompañar y transformar, tanto a personas como a organizaciones?**

**D.G.:** Inspirar forma parte del trabajo para que la gente se dé cuenta de que la respuesta está siempre dentro y no fuera; acompañar, forma parte de la tarea para que las personas vivan este proceso de descubrirse, descubrir su verdad, su felicidad, como una cosa fácil, en la que no hay que tener miedo sino tener gozo, alegría, y el acompañamiento por alguien siempre ayuda mucho. Transformar significa tener la capacidad de ayudar a las personas a que den la vuelta a su vida como a un calcetín, a decir ¿cuál es el centro de mi vida? El centro de mi vida es la

felicidad, el propósito de mi vida es que yo sea feliz, es el propósito de las personas, pero también de la economía, de las parejas, de la educación ¿Cómo hemos podido olvidar eso? Para darme cuenta de que no es cierto que primero es la obligación y luego la devoción, sino que la devoción, la felicidad es nuestra obligación.

**M.M.: ¿Y qué herramientas utilizas en ese trabajo?**

**D.G.:** Básicamente las herramientas que utilizo son la auto-observación, la ternura y el amor hacia uno mismo, y el darme cuenta de que igual que una bellota lleva dentro de ella un roble, también mi identidad, mi esencia lleva dentro de mí la persona completa que voy a llegar a ser, que estoy llamada a ser. Por lo tanto esas herramientas son la auto-observación, la conciencia, la presencia y sobre todo el Amor, que lo transforma todo. Pero aquí quiero llamar la atención porque, desde mi experiencia, el Amor no tiene que ver con los sentimientos sino con la decisión de querer el máximo bien para mí mismo.

**M.M.: ¿A qué le llamas “estar consciente”?**

**D.G.:** El tema de la conciencia para mí es básico. Porque ¿qué somos nosotros? Nosotros somos una conciencia, que se da cuenta de Ser, una conciencia que se da cuenta de ser capacidad de comprender, de ser capacidad de relacionarse, de sentir, de transformar el mundo. En ese sentido, solo

desde el momento en que yo puedo darme cuenta de quién soy, es decir, a partir del momento en que puedo vivirme a mí mismo actuando de forma presente, en el aquí y el ahora, solo en

esos momentos puedo decir que yo estoy vivo. Que yo estoy despierto. Que yo estoy presente. Mientras yo no estoy consciente, de hecho estoy “expulsado del paraíso”, estoy confundido con mi ego, con mi personaje, con mi programación, con el parásito, con el pecado original. Soy consciente cuando me doy cuenta de Ser y habito mi propia vida dándome el amor que necesito para despertar, sabiendo que soy perfecto puesto que soy creación a imagen y semejanza de la divinidad... Solo en ese momento aparece de nuevo el reino de Dios, yo vuelvo a estar en el paraíso, mi vida tiene sentido. ¿Por lo tanto la conciencia qué es? Es la llave, la que nos lleva de nuevo a nuestra esencia. Sin conciencia no puedo volver a nacer, no puedo volver otra vez al paraíso. Es darme cuenta de que soy Yo el que se da cuenta, ocupar mi atención, el estar aquí y ahora.

**M.M.: Alguna vez has dicho que envejecer no necesariamente es madurar...**

**D.G.:** Tiene que ver con el largo proceso del auto-conocimiento, que podría ser mucho más corto cuanto más intención pongamos. La felicidad es una decisión, el crecimiento es una decisión y la pregunta es si hemos decidido poner esta decisión en el centro

de nuestra vida. A veces me doy cuenta de que hay mucha gente que no se ha puesto las pilas y que no ha puesto en

“Soy consciente cuando me doy cuenta de Ser y habito mi propia vida dándome el amor que necesito para despertar”

“Encarna tú mismo todo lo que te dicen, de modo que no te quedes esperando ser salvado”

el centro de su vida ni su felicidad ni su auto-conocimiento, que en realidad son dos cosas íntimamente relacionadas. Por lo tanto esas personas envejecen pero no aprenden. Es una pena, pero forma parte de la libertad humana y la respeto.

**M.M.: ¿Cuál es la orientación para quienes aún no han tomado esa decisión?**

**D.G.:** La orientación sería “deja de creer ciegamente”, no creas en nada, límitate a observar, límitate a comprobar, verifica lo que te cuentan.

Encarna tú mismo todo lo que te dicen, de modo que no te quedes esperando ser salvado sino que tú te conviertas en aquello divino, en la experiencia de la divinidad misma expresándose en la vida. Es decir, si te encuentras a Buda por el camino, mátao. No creas en Buda, no creas en Cristo, no creas en los demás, cree en lo que has verificado. Es la instrucción. Por eso el camino es la auto-observación, es el auto-conocimiento. Pero no hay que creer nada, creer nos aleja de la verdad. Ya hemos creído bastantes cosas, hay que empezar a experimentar en primera persona, y darse cuenta de que nuestra obligación es encarnar la divinidad en esta tierra y esto no es algo inalcanzable, sino algo posible aquí y ahora. La felicidad aquí y ahora es absolutamente posible, es más, es nuestro origen y por lo tanto es nuestro destino.

## ESPIRITUALIDAD, SOCIEDAD Y POLÍTICA

**M.M.: Cuando se habla de espiritualidad muchas veces se confunde con religión**

**D.G.:** Sí, es cierto. La religión es una forma determinada de intentar alcanzar lo trascendente. Pero en este momento histórico hay muchas personas que intentan alcanzar lo trascendente al margen de las religiones, y eso está bien. Yo creo que estamos en un momento en que podemos diferenciar los caminos históricos, que son excelentes, de los caminos personales que no necesariamente tienen que estar dentro de una religión, y también son excelentes. Yo animo a la gente a seguir religiones si la sienten dentro de su corazón, pero les animo a seguir a su propio corazón si eso es lo que sienten, siempre con una condición: que se comprometan, es decir, que lleguen hasta el fondo. Para llegar arriba de la montaña hay muchos caminos, la única obligación es coger uno y seguirlo hasta el final.

**M.M.: ¿Y cómo se pueden diferenciar los buenos caminos espirituales, dentro la gran oferta espiritual con la que vivimos en esta época de New Age?**

**D.G.:** Para mí hay una forma muy fácil de diferenciar: se trata de seguir las enseñanzas de personas que viven lo que explican, por un lado. Y personas que no te hagan

dependiente de sus explicaciones, por otro. Yo con mis alumnos me niego a seguir enseñándoles más allá de un año. Una vez transcurrido, nos separamos; ellos ya tienen las herramientas y deben seguir buscando. Para mí esa es una demostración de respeto hacia la libertad, porque una de las cosas que más me preocupan son las personas que generan dependencia continuada a los demás porque no

les dan herramientas. Y la segunda cosa terrible: personas que explican cosas que han leído pero que no viven. Huyamos de ambas.

**M.M.: ¿En qué elemento confluye el trabajo que haces con una persona, una empresa o una organización?**

**D.G.:** El punto de confluencia de personas, empresas y organizaciones es siempre la felicidad. ¿Qué está en el centro de las personas? La felicidad. En el de las empresas, la felicidad, es decir generar bienestar a través de la economía para que las personas seamos más felices. ¿Cuál es el objetivo central de las organizaciones? La felicidad. Da igual que sea un ministerio: su objetivo es que las personas

de un país sean felices. El objetivo de una empresa es que gracias a lo que produce, la gente sea feliz. Y el objetivo de las personas individuales es ser felices. No hay

oposición entre empresas, personas y organizaciones, el centro es la felicidad. Yo me limito a esto, y hablo desde mi experiencia como sherpa espiritual, pero también como empresario, porque yo puedo explicar como tal cómo manejar organizaciones para que el objetivo sea la felicidad, y la consecuencia –que no el objetivo- sea la viabilidad económica.

**M.M.: ¿O sea que es posible la espiritualidad en el mundo empresarial?**

**D.G.:** Quiero decir que la espiritualidad es posible en todos y cada uno de los mundos. Y negar eso es no entender que la espiritualidad está siempre presente. Pensar que la divinidad va a estar sólo presente en un punto del mundo y no en el otro, es no entender que el mundo Es la divinidad.

**M.M.: ¿Cómo se cambia entonces este paradigma social y empresarial donde lo que reina son los beneficios económicos “a pesar” de la felicidad de**

**las personas?**

**D.G.:** Yo creo que vamos muy bien, que estamos entendiendo que lo debemos cambiar. No reniego del dolor que estamos viviendo ahora. Es más, afirmo que sin este dolor no nos daríamos cuenta. Afirmo que ahora estamos mucho mejor que antes de la crisis. Que ahora nos damos cuenta de que es imprescindible poner en el centro la felicidad de las personas. Yo creo que estamos viviendo una crisis económica, una crisis política, una crisis de valores, porque en realidad lo que estamos haciendo es

“No hay oposición entre empresas, personas y organizaciones, el centro es la felicidad”

“Cuando cambias, la consecuencia es la abundancia. Si no cambias, la consecuencia es que sigues viviendo en la crisis”

“El dolor nos indica el camino, los errores nos ayudan. Tenemos que bendecirlos”



vivir un cambio del sistema. El dolor nos indica el camino, los errores nos ayudan. Tenemos que bendecirlos. ¿Y cómo se consigue ese cambio? Pues dándonos cuenta de que lo que estuvimos haciendo hasta ahora no nos lleva a ningún sitio de forma adecuada. Pero, por otra parte, al menos cuando yo hago cursos de “conciencia para empresas” hablamos de cómo el antiguo paradigma ya no funciona. Y a los que lo siguen, lo que les ocurre es que cada vez tienen resultados económicos peores. Por decirlo de alguna forma la economía está a favor de la nueva conciencia. Cuando cambias, la consecuencia es la riqueza, la abundancia. Si no cambias, la consecuencia es que sigues viviendo en la crisis.

**M.M.:** Se me hace difícil creer en un cambio de paradigma cuando veo cómo funcionan las grandes multinacionales y los gobiernos que ostentan el poder en el planeta.

**D.G.:** Los cambios nunca van a ser colectivos. Los cambios siempre son individuales. Llegará un momento en que habrá suficientes cambios individuales y que el cambio se viva de forma colectiva. En este momento cuando hablamos de crisis, la crisis no existe. Hay algunas personas que viven en crisis; hay algunas entidades que viven en crisis, pero hay muchas personas y muchas organizaciones que no viven en crisis. La pregunta es ¿por qué? Porque ya no viven en el mismo mundo que los demás. Aunque suene raro lo que estoy diciendo, en este mundo hay muchas realidades, no hay un mundo, hay muchos, pero todos están en este. En función de cómo tú estés viviendo, te corresponde una realidad o te corresponde otra, y esa ley de la correspondencia es infalible. Lo que ocurre es que mientras individualmente yo no haga el cambio me corresponde el otro mundo. Cuando individualmente hago el cambio, me uno a mucha gente que ya lo ha hecho, y ese cambio se convierte en colectivo. Pero tienes razón. El cambio es doloroso, y hay gente que se niega, hay gente que es clavo. ¿Y sabes lo que están pidiendo los clavos? Martillos.

**M.M.:** *Se está produciendo en cambio a nivel social, traducido en nuevos emergentes políticos. Hay mucha bronca, se parece más a un cambio emocional que espiritual. ¿Cómo lo ves tú?*

**D.G.:** Sí. Es cierto que tenemos en este momento unos cambios importantes a nivel social. Y creo que muchos de ellos van en la dirección adecuada. Sin embargo, para que fueran todavía en una dirección mucho más adecuada, más certeros, yo les daría un único consejo: que se basen en la ternura, en el Amor, en la no venganza, en querer apoyar en lugar de querer destruir. Es decir, no deberíamos mirar lo que no funciona sino empezar a decir lo que queremos

que funcione. Debemos dejar de lado lo que es antiguo, para hacer crecer lo que es nuevo. A veces, en algunos grupos nuevos que están surgiendo ahora

con mucha fuerza, hay un discurso de desprecio, de odio. Y yo creo que el desprecio y el odio forman parte de valores antiguos, y que para que estos grupos pudieran caminar con mucha más velocidad deberían olvidar lo antiguo. Nada que se construya “en contra de algo” tendrá una vigencia larga en la historia. Lo que se construye a favor de las cosas, sí que lo tiene.

**M.M.:** *¿Algo más para terminar?*

**D.G.:** Sí, una única cosa. No olvidemos nunca que la felicidad es posible aquí y ahora. Que el mensaje central de Buda era: “*Ilumínate en esta vida*”. Que el mensaje de Krishna era: “*Alcanza en esta vida la liberación*”. No olvidemos nunca que el mensaje de Cristo era: “*el reino de los cielos ha llegado aquí y ahora. Convertíos*”. Por lo tanto empecemos a mirar el trabajo interior como lo más fundamental de nuestra vida, sin esperar que suceda dentro de quinientos años o cuando nos muramos. Es ahora el momento de la iluminación.



**Mario Martínez Bidart.**

Es periodista y terapeuta de Yoga Tailandés en el Centro Mandala de Madrid. Redactor Revista VerdeMente.

**“El centro de mi vida es la felicidad, el propósito de mi vida es que yo sea feliz”**

# Acerca de DANIEL GABARRÓ

Dice Daniel Gabarró Berbegal (Barcelona, 1964) que su oficio es inspirar, acompañar y transformar conscientemente a personas, empresas y organizaciones, y también aclara que algunas personas “me definen como Sherpa, ya que les muestro el camino y las acompaño durante el trayecto. En cualquier caso, camino al lado de las personas y organizaciones a las que ayudo”.

Imparte cursos para personas interesadas en su crecimiento personal y despertar espiritual, en la línea de Antonio Blay y Anthony de Mello.

Profesionalmente, Daniel es empresario, escritor, conferenciante, formador, diplomado en dirección y organización de empresas, maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades, diplomado en dirección y organización de empresas, experto en PNL y ex profesor de la Universitat Ramon Llull y de la Universitat de Lleida.

Colabora habitualmente en diversos medios de comunicación como “L’ofici de viure” de Catalunya Ràdio, que ofrece herramientas emocionales para la vida diaria.

Ha publicado un rico material sobre temas diversos, como espiritualidad y empresa, técnicas de estudio, didáctica, evolución moral, igualdad y masculinidad, fracaso escolar, entre otros.

Sus trabajos, cursos, vídeos y libros, pueden consultarse **gratuitamente** en cualquiera de estos sitios:



Daniel  
Gabarró

[www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com), [www.campusdanielgabarro.com](http://www.campusdanielgabarro.com),  
o en su página para empresas [www.valorempresarialews.com](http://www.valorempresarialews.com)

## Bibliografía de Daniel Gabarro

Prolífico autor de numerosos libros sobre diversas temáticas:

CRECIMIENTO PERSONAL

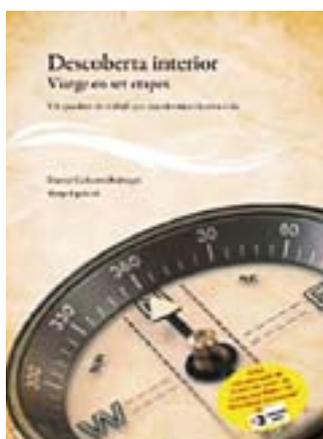
EDUCATIVOS

ENSAYO Y GÉNERO

EMPRESA

Disponibles en papel y pdf

[www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com)





# Sanis Natura

*El Equipo de Sanis Natura les desea unas Felices Fiestas y Un Año 2015 lleno de Paz, Amor y Prosperidad...*



*Un nuevo concepto de centro integral para tu salud y bienestar en Madrid*

*Abrimos de lunes a viernes de 9:30 a 21:30 horas ininterrumpidamente  
Sábados de 10 a 14 horas.*

**c/ Doctor Esquerdo 150. 28007 Madrid Telf. 91 292 95 50  
www.sanisnatura.es**



<M> Línea 1 Pacífico - Línea 6 Conde de Casal - E.M.T. 10 - 56 - 156

# Dhara

## El pequeño Lhasa



VIDEO  
Contenido  
Vivo

**Monjes Mcleod-Gang**

### Llegada a Delhi

Recuerdo bien el viaje a Dharamsala, a las enseñanzas del Dalai Lama, en uno de los primeros viajes a India. Tuve la fortuna de ir acompañado de mi amiga del alma Paloma

Cristal Rojo, que desde Gijón, ha ayudado en múltiples ocasiones a los monjes tibetanos del Tour Mundial por la Paz Interior. Paloma es un ser especial, tan especial, que el primer día en Delhi logró poner su móvil en ruso, eliminando en consecuencia, la posibilidad de usarlo durante todo el viaje.

Estuvimos en Delhi, turisteando, conociendo el centro, en Rickshaw, siendo asaltados por miles de pedigüños que en su día poblaban el centro de la ciudad vieja. Fuimos al memorial a Gandhi, un lugar inolvidable, con una energía sagrada, un espacio abierto en el centro de Delhi, visitado por miles de hindúes que van a mostrar su respeto a la tumba del Mahatma, esa gran alma que cambió el destino de la India y del mundo con su práctica de la no violencia.

### El viaje en tren

Al día siguiente fuimos en tren a Dharamsala. Cuando viajas a India, tienes que coger sus trenes, pues te proporcionan una inmersión completa en lo hindú, sus gentes, sus comidas, su vivir, y en honor a la verdad, los trenes, funcionan bien. La experiencia es cercana, hablas con la gente, duermes en el hombro del vecino y comes si te atreves comida recién cocinada en la última parada. Desde la estación de tren aún quedaban varias horas de trayecto en coche, mucho más largo de lo que pensábamos e infinitamente más bello de lo que podíamos haber imaginado: la carretera recorre el pie de los Himalayas, nevados, y todo está verde, de ese verde esmeralda brillante que sólo hay en India.

Subiendo la montaña, finalmente llegamos a nuestro hotel y a MacLeod's Ganj, el pueblito que acoge la residencia oficial del Dalai Lama y que se ha convertido en el símbolo de los tibetanos en el exilio.

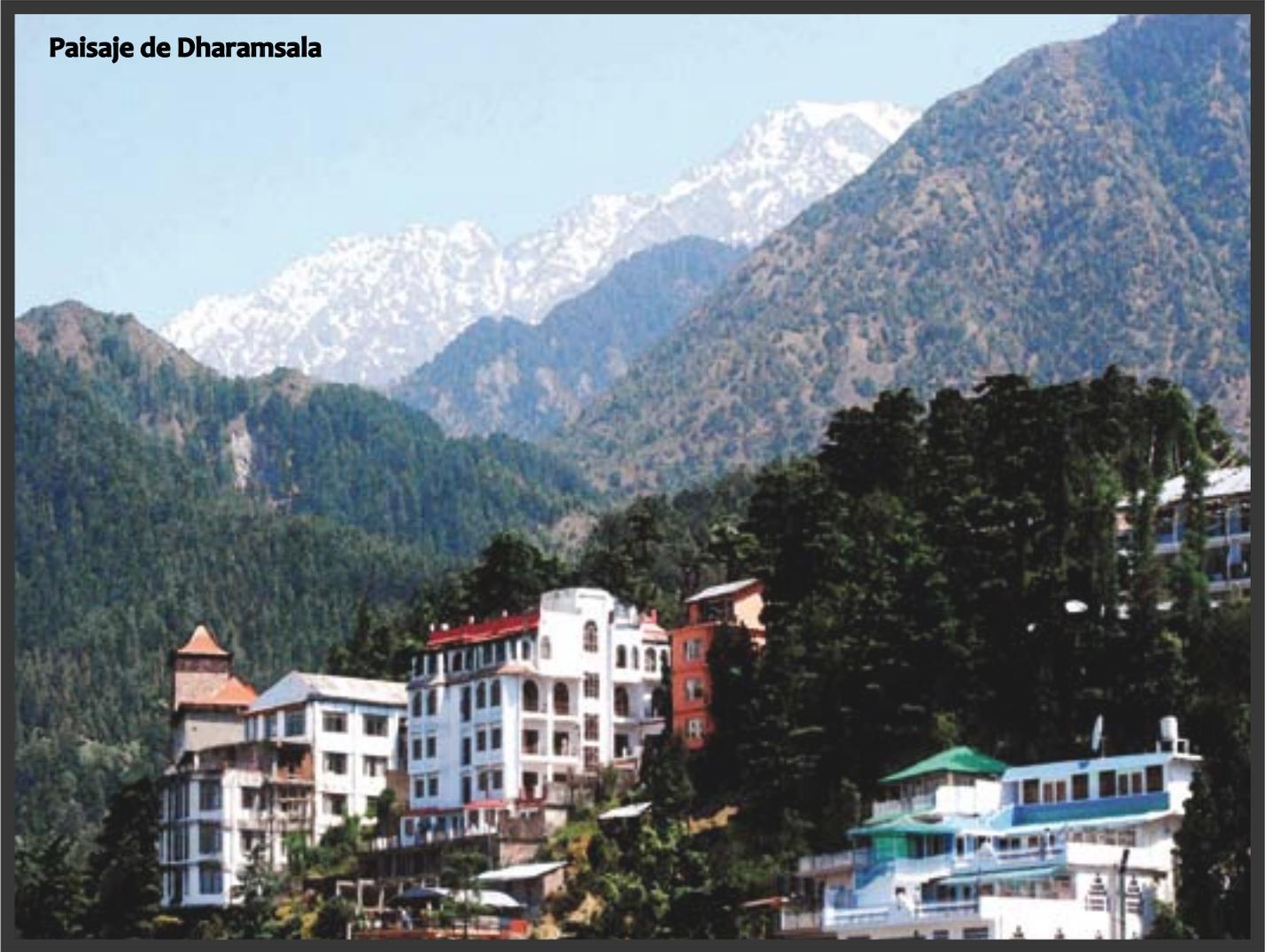
### Dharamsala y McLeod Ganj

McLeod Ganj, es casi como un nido de águilas, en medio de un bosque de cedros del Himalaya, en lo alto de las colinas, encima de Dharamsala, rodeado de los picos más altos del macizo del Himalaya, imponente, detrás, cubierto de nieves. Hay águilas en el cielo, muchas, como en todo el resto de India, como un símbolo espiritual en esta zona de la tierra.

Impresiona mucho, mucho, ver cientos de leprosos pidiendo en las calles que llevan a las enseñanzas, sin manos, sin pies, sin orejas ni nariz, levantando sus muñones a tu paso, implorando una limosna para comer ese día. Impresiona

# msala

## Paisaje de Dharamsala



ver a los bellos niños de piel oscura y pelo claro, de la clase de los intocables, en manadas, pidiendo para también para comer ese día. Impresiona ver largas colas de miles monjes en túnicas rojas y amarillas y cabezas rapadas. Impresiona ver la sonrisa en las caras arrugadas de los viejos tibetanos, que han cruzado a pie el Himalaya, escapando de su país.

Tuvimos la suerte de estar en un hotel bastante nuevo y amplio, algo alejado, gestionado por un hindú alto, elegante, de la casta de los guerreros, que nos acogió como hermanos y amigos.

Debo reseñar el misterio que emergió en la primera asistencia a las enseñanzas del Dalai Lama. Nos llevó nuestro amigo el gerente del hotel, pues llegábamos tarde. Fue muy curioso pasar los controles con reverencias (a nuestro guía, que debía ser un cierto personaje) y sin casi ningún control. Nuestro amigo, siguiendo las normas no escritas de hospitalidad hindú, nos hizo pasar entre lamas y rimpochés y nos indicó que nos sentáramos junto al Dalai Lama, pues en su opinión, era lo que correspondía en aquél momento. En honor

**Hay águilas en el cielo, muchas, como en todo el resto de India, como un símbolo espiritual en esta zona de la tierra**

a la verdad, yo no sabía como desaparecer de aquella escena que nos superaba con creces. Logré amagar la propuesta de nuestro amigo y sentarme algo alejado, relajando el ambiente que notaba algo inquieto por nuestra presencia inesperada.

### Las enseñanzas del Dalai Lama

Asistir a las enseñanzas del Dalai Lama en sí mismo ya es una bendición, lograr escucharlas, casi un milagro, pues la traducción va por radio FM, y entenderlas, dado nuestra escasa cultura budista, algo que iba más allá de nuestras posibilidades. Sentados en el suelo, rodeados de monjes en estado meditativo, y de tibetanos de piel curtida por el sol y el frío, empezamos a escuchar y sintonizar con las explicaciones de Su Santidad.

Las enseñanzas eran sobre las vidas anteriores del Buda, de sus vidas antes de encarnarse como Sakyamuni y alcanzar la iluminación. Hay un libro que las relata, “los cuentos de Jataka”, una especie de libro de cuentos cortos para niños, en el que cada capítulo corresponde a un episodio de una vida de buda. Se me quedaron grabados en la memoria, por misterios





kármicos, la vida como ciervo **Ru Rú**, con su piel de piedras preciosas y que hablaba el lenguaje de los humanos, y también la historia en la que el buda, de niño, ofrece su propio cuerpo a una **tigresa** hambrienta para que alimente a sus cuatro cachorros, muriendo él y salvando la vida a los animales, que en vida de Buda, serían sus cuatro primeros discípulos.

Puede que ya estuviera de traductora del tibetano al castellano Marta Saro, amiga de corazón, que está viviendo y estudiando allí y que descubrió todo aquello después de alojar en su casa de Madrid al **Geshe Lobsang Dakpa**, gran amigo y maestro. Este encuentro cambió su vida, pues dejó España y se fue a vivir y estudiar a Dharamsala, y allí sigue.

#### Maestros y Encuentros

Visitamos a Keutshang Rimpoché, del que he hablado en varias ocasiones, y que vive acogido por el Dalai Lama en su monasterio de Namagyal. Rimpoché nos preparó un encuentro con el oráculo de Palden Lhamo, y esto fue una de las experiencias más especiales que he podido vivir en el Budismo tibetano.

Palden Lhamo es un Buda, es el Buda protector del Dalai Lama y del gobierno tibetano. Es una divinidad de fuego, el equivalente de Maha Kali en el hinduismo. Tiene el poder de entrar en el cuerpo de su oráculo oficial y de responder a las preguntas que se le hagan, en una ceremonia privada y muy especial. Aún conservo el papel con las respuestas, que siguen resonando en mi mente.

Estuvimos también realizando varias koras o vueltas a la casa del Dalai Lama. Muy especial, también. Y visitamos un sencillo pero emotivo templo de Shiva! cerca de un arroyo de montaña.

#### El Instituto Norbulingka

En la zona baja de Dharamsala, en el valle, han construido una réplica del Palacio de verano del Dalai Lama en Lhasa, y que usan como centro de arte y artesanía de alta calidad tibetana. Recuerdo especialmente ver a un grupo numeroso de tibetanos de todas las edades pintando con total concentración thangkas o pinturas sagradas, bellísimas, mientras nuestro guía nos explicaba eran tibetanos recién llegados de escapar del Tibet, que recibían formación en este arte como terapia durante un año y para aprender un oficio también. Casi se me caían las lágrimas al escuchar lo que

nos contaba el guía tibetano. También visitamos al Karmapa, antes de nuestra vuelta de nuevo en tren, y en la litera junto al pasillo, entré en una especie duermevela consciente, en la que observaba fascinado las imágenes mentales caleidoscópicas que se mostraban en mi mente, por momentos asemejando dibujos de Walt Disney, como que si estuviera en un viaje interior, como impresión energética de las vivencias imborrables que había vivido con este pueblo único que es el pueblo tibetano, y de su espiritualidad viva y de sus maestros iluminados.

#### Más información

Cuentos de Jataka; se encuentran en Internet.

Keutshang Rimpoché. Memorias de un Lama.

Editorial Dharma.

Dalai Lama. Libros

<http://ebiblioteca.org>

(sección Budismo)

[www.fpmt-hispana.org](http://www.fpmt-hispana.org)



#### Rafael Navarro

Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y Juan Ruiz. Creador de Hermesán, dedicada a la formación transpersonal y la salud natural.

[rafaelnavarro33@gmail.com](mailto:rafaelnavarro33@gmail.com) // [www.facebook.com/viaheros](http://www.facebook.com/viaheros).



#### Medicina Tibetana, LAMA JAMPA

En castellano, 12 al 16 Diciembre

#### Consultas Espagiria y Naturopatía

Eloy Sanz, 7 y 8 Diciembre



#### Chamanismo Esencial

Rafael Navarro, Antonio Gámez

*El fuego y la Luz interior, SÁBADO 13*



#### MASTER PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

Marly Kuenerz. Inicio grupo 31 Enero

Conf. gratuita 11 Dic 19.30, Esp. Ronda



#### India y Nepal, 5 al 19 Abril 2015

Rafael Navarro, Dra. Sangye Dolma

[www.hermesan.es](http://www.hermesan.es) [info@hermesan.es](mailto:info@hermesan.es) 670431064

## HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fruita y vendimia bio  
Aromaterapia



Herbales y aceites  
Ereses y Kashi  
Neuroanálisis

[www.eldruida.es](http://www.eldruida.es)

CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

**Pizzeria Della Cabeza**

COCINA CASERA INDEPENDIENTES FRIGORÍFICOS

Pizzas, Empanadas, Pasta, Especialidades Internacionales, Platos Vegetarianos

Reparto a domicilio de 90-90 a 90-90

**SÚPER HAMBURGUESA Vegetariana DELLA CABEZA**

**6,5€**

C/ Lavapiés 6 (Esq. C/ De la Cabeza) ☛ Zona de Marina Al lado Teatro Nuevo Apolo

Tel: 91 528 99 78



## Macrobiótica Renovada

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición

• ACADEMIA - Cursos de:

- Cocina Macrobiótica
- Feng Shui
- I-Ching
- Tantra-Yoga Espiritual



(Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID

Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767

Antón Martín  
[info@labiotika.es](mailto:info@labiotika.es)  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)



### Ecofarm

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural  
Alimentos para diabéticos  
Plantas Medicinales...

Ctra de la Coruña Km, 22

Tf. 91-637 49 03

Camilo José Cela, 12

Tf. 91-640 57 00

(Las Rozas)

## MONJES TIBETANOS

NYAGRE

KHANGTSEN

GESHE LARAMPA

LOBSANG YISHE

Enseñanzas, Pujas, Iniciaciones, Chod Astrología Tibetana, Adivinación con Mo,  
Purificaciones con Yamantaka, Limpiezas de casas y familias  
Diciembre 2015 en Madrid

# TOUR MUNDIAL por la PAZ INTERIOR

**MONJES TIBETANOS, MADRID DICIEMBRE 2015**  
Iniciaciones, Pujas, ceremonia de CHOD  
Adivinación con MO, Astrología Tibetana  
Purificación de Yamantaka, Medicina Tibetana

Programa completo en [www.hermesan.es](http://www.hermesan.es)



*Cuando te comunicas con tu interior, cuando escuchas tu cuerpo, cuando redescubres tu poder natural de autosanación, recuperas tu parcela de responsabilidad y de poder para estar sano y feliz.*

**Paz Corrales**

Dicen que la vida te trae las enseñanzas que necesitas en cada momento. A la mía ha traído Danza interior. Mi principal interés al acercarme a este sistema era encontrar una técnica que me permitiese conectarme con mi cuerpo. ¡Acababa de descubrir que era un total desconocido para mí! Lo que he descubierto ha superado todas mis expectativas iniciales.

Danza Interior es un sistema de comunicación con el interior, que nace a partir de una experiencia de vida de su creadora, Paz Corrales, de esas que marcan un antes y un después en la vida de cualquier persona. Paz es una de tantas personas que, de repente y cuando aún le quedaba mucha vida por delante, fue sorprendida con la noticia de que padecía cáncer. Gracias a su manera de afrontarlo, a su sabiduría para entender los mensajes profundos que

este diagnóstico tenía para ella y a su valentía para cambiar, el cáncer se ha transformado en un sistema de comunicación con su propio cuerpo que le ayudó a superar su cáncer y que desde entonces emplea para mantener su salud.

Danza interior da nombre a un conjunto de herramientas que Paz ha aprendido a combinar, desde su propia experiencia y ha encontrado la manera de mostrarlas y compartirlas con los demás, para que sean muchas las personas que puedan beneficiarse de sus efectos curativos. Sus efectos van mucho más allá de lo que se entiende por salud física.

Es un proceso holístico, que teniendo como eje la danza y combinando con otras técnicas de trabajo interior, permite que el cuerpo, la mente y el alma trabajen en comunión. Algunos de los múltiples beneficios son los siguientes:

#### **Autoconocimiento**

Tengas la edad que tengas y aunque hayas participado en

muchas experiencias de trabajo personal, desde el primer día, te facilita descubrir aspectos de ti que desconocías, aunque estaban desde siempre contigo. Abrir esta ventana a nuevas posibilidades y versiones de ti mismo, te permite enfrentar límites que ya habías asumido como inamovibles.

#### **Comunicación con el inconsciente**

La comunicación que se establece con uno mismo es muy profunda y lo mejor es que se logra de manera práctica y sencilla. Te conectas con tu niño interior: dibujas, te sientes torpe, también orgulloso de tus creaciones, disfrutas de mostrarlas y compartirlas con el resto y, sin darte cuenta, estás dando salida a información que estaba oculta en tu inconsciente y que influye en cómo crees que eres, como te comportas y como te sientes. Cuando puedes comunicarte con tu inconsciente de tú a tú, ganas la posibilidad de sentirse mucho más feliz. Se abre la posibilidad de sustituir el dialogo

interno de la mente por una comunicación directa con el alma, donde residen todas las claves para ser felices.

**Es un proceso holístico, que teniendo como eje la danza y combinando con otras técnicas de trabajo interior, permite que el cuerpo, la mente y el alma trabajen en comunión**

# Mi experiencia con la

# DANZA INTERIOR ©

## Desaparición de bloqueos emocionales

El trabajo no se acaba en la sesión que realizas cada día. Continúa en el tiempo que transcurre entre sesión y sesión. Entre ellas, tienes sueños esclarecedores, te pones a escribir y las palabras surgen de lo más profundo de tu alma, dibujas y la idea que habías pensado se convierte en algo diferente y se conecta con tus sufrimientos. Casi sin darte cuenta, te vas sintiendo más ligera, van desapareciendo las capas de tus bloqueos y te reencuentras con la alegría interior que forma parte de la esencia de todos los seres humanos.

### Conexión y vínculo

El trabajo se hace en grupo y la conexión que se crea es mágica desde el primer minuto. Aquí no se forman esos grupos a los que se asiste con máscaras, en los que no te atreves a mostrarte tal cual eres. Paz, brinda su amor, su confianza y su aceptación incondicional a cada uno de los participantes, lo que contribuye a que todos se sienten acompañados en sus miedos y debilidades, que no haya temor a ser juzgados. Se crea un vínculo muy especial de esos que solo se tienen con las personas que han sido testigos de tu vida durante un importante trecho. El vínculo favorece que todos los participantes se beneficien de la mirada del otro. Se comparte el agradecimiento por lo que cada persona ha vivido. Descubrimos que gracias a nuestra experiencia, con sus luces y sus sombras, nos hemos convertido en únicos y especiales y este trabajo nos da la oportunidad de mostrarnos tal cual somos frente a los demás y frente al mundo.

### Diversión y terapia

Lo mejor de Danza Interior es que es una experiencia muy divertida. Es sorprendente como se logra hacer un trabajo interior terapéutico, sin que el contexto



Descubrimos que gracias a nuestra experiencia, con sus luces y sus sombras, nos hemos convertido en únicos y especiales y este trabajo nos da la oportunidad de mostrarnos tal cual somos frente a los demás y frente al mundo

sea el esperable en una terapia. No es necesario recrearse en las desgracias. Solo hace falta estar dispuesto a reírse, a saltar, a bailar, a jugar, a bromear, a conectar las emociones con la música, a llenar la vida de color y magia, y al final,

resulta que has hecho una terapia. Todas las emociones tienen cabida en Danza Interior, aunque la fuerza de la alegría compartida, ayuda a que cualquier otra emoción se procese y evapore. Este método es un ejemplo de cómo los peores momentos y nuestras peores experiencias se pueden convertir en el mejor regalo

de nuestra vida. Es una suerte poder vivir esta experiencia y nadie tendría que perdersela.



Pilar Muñoz  
Psicóloga



Danza Interior®

RESERVA EN [innerdancets@gmail.com](mailto:innerdancets@gmail.com) o en el 606 272 687

Sesiones de prueba GRATUITAS !!  
Para los ciclos de Danza Interior 2015

*"Ha sido un regalo más que me ha hecho la vida, conocerte, asistir a danza interior y leer tu libro. Para mi danza interior ha sido un espacio de vida y sabiduría. Me ha permitido conocerme más y me ha ayudado a sacar lo mejor de mi misma."*

Cristina

MIÉRCOLES 17 DICIEMBRE, DE 20 A 21:30 TURNO TARDE  
JUEVES 18 DE DICIEMBRE, DE 11:30 A 13 TURNO DE MAÑANA

Doctor Esquerdo 150  
28007 MADRID

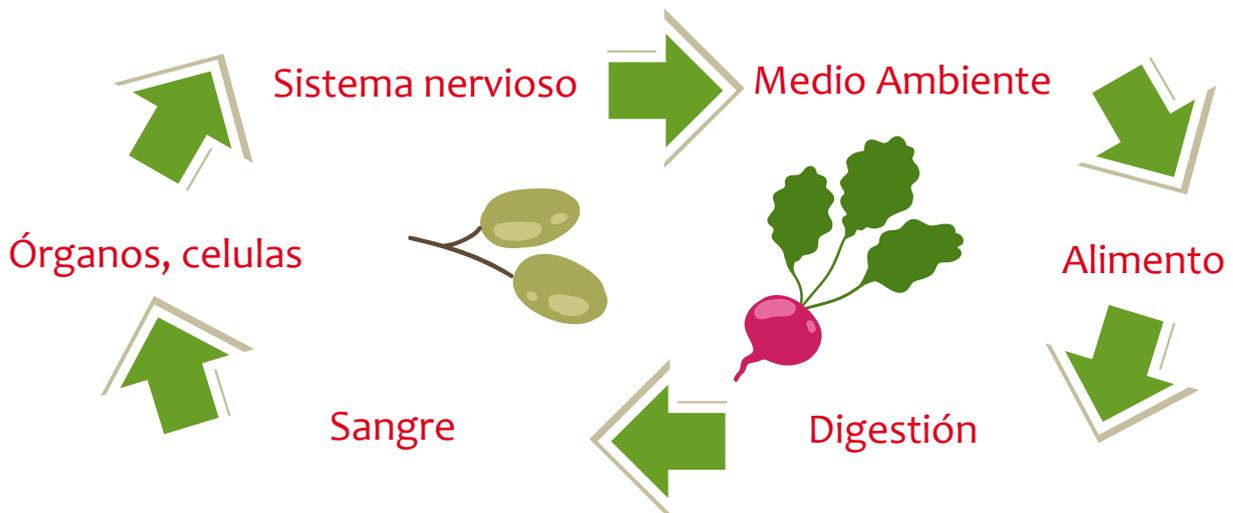
Sanis Natura



# LAS VERDURAS

En mi anterior artículo, hablamos sobre las bondades de los Cereales, como primer alimento básico para el Ser Humano. Esta vez lo haremos sobre el segundo más importante, Las Verduras.

**Sin perder de vista la relación entre:  
el Medio Ambiente, los alimentos, la sangre, los órganos y el Sistema Nervioso**



**P**odemos así, comprender fácilmente, que tomamos los alimentos del medio que nos rodea y dependiendo de nuestra elección y a través de la digestión, absorción y metabolización de los mismos, obtenemos cierta calidad de sangre para nutrir a todas las células del cuerpo. Células que forman los órganos vitales y su energía característica imprescindible para realizar sus funciones, que van a ser centralizadas y organizadas en el Sistema Nervioso, el cual, como resultado final, va a influir en la percepción del mundo que nos rodea y en nuestra acción.

Las verduras, poseen una energía más bien Yin. En contraposición con los cereales que nos aporta una energía más equilibrada, que tiende al Yang. Nos proporcionan la hidratación necesaria para la correcta digestión y asimilación del resto de los alimentos, que necesitan un buen grado de humedad. Nos brindan una gran cantidad de Vitaminas y Minerales. Son alimentos que nacen y crecen gracias a la energía magnífica de la Madre Tierra y maduran con la luz que reciben directamente del Sol. Por ello, son alimentos de luz, que nutren nuestra naturaleza más existencial que, también es Luz. Cuando las ingerimos, nos dan mucha energía ligera, vitalidad y nos invitan, con su energía ascendente a “enderezarnos” y tender la Lo Superior.

Sus efectos, tanto en el plano energético como en el orgánico, son bastante diferentes según sea su tamaño, su forma, su textura y su color.

## **LAS PODEMOS DIVIDIR EN 3 GRANDES GRUPOS:**

- Verduras de Raíz
- Verduras Redondas
- Y verduras de Tallo y Hoja

Las **VERDURAS DE RAÍZ**, son un regalo de la Naturaleza, con una fuerte energía descendente, por ser raíces,

Las subclasificamos en :

**Raíces Largas**, crecen hacia abajo, hacia lo profundo, y fortalecen y tonifican zonas del bajo vientre, que se desequilibran fácilmente por exceso de frío, como el Intestino, la Vejiga y los órganos reproductores.

Poseen una energía caliente y seca, muy favorable para esta “calentador” inferior. A esta categoría pertenecen: Las zanahorias, el nabo Daikon, la bardana.

Las **Raíces Redondas**, Crecen más en la superficie. En ese espacio medio entre lo profundo y el exterior.

Ayudan a relajar el tercio inferior del cuerpo, liberar exceso de calor y tensión. Además las de sabor picante, ayudan a eliminar mucosidades. A esta categoría pertenecen: cebollas, remolacha, nabo, rabanito.

Las **Raíces Irregulares**. Tiene un efecto dispersante bastante fuerte. A esta categoría pertenecen: Jengibre, Diente de León.

Las **VERDURAS REDONDAS**, crecen a nivel del suelo. Y actúan sobre los órganos de la zona media del Cuerpo, Bazo, Estomago y Páncreas, Hígado y Vesícula Biliar. Relajan y calman la tensión y tienen un efecto muy reconfortante.

A esta categoría pertenecen: coles, calabaza, coliflor, brócoli, calabacín, pepinos, algunos tipos de lechuga... Y como todo no puede ser perfecto, es este apartado encontramos también verduras que por distintas razones, tienen una energía demasiado dispersante. Algunas son de la familia de las solanáceas, verduras que, durante la noche absorben solanina de la tierra produciendo un alto grado de acidez, e influyendo de forma desfavorable sobre los huesos y las articulaciones. Otras por su alto contenido en oxalatos, producen además endurecimiento y rigidez y son coayudantes en la formación de cálculos y piedras. A esta categoría pertenecen: patatas, tomates, pimientos, berenjena y espinacas y acelgas.

# DURAS



Todo lo que siempre quisiste saber de ellas



Las **VERDURAS DE HOJA**, a nivel general, estimulan en proceso mental, nos dan creatividad y apertura. A nivel energético aportan ligereza y expansión. Actúan sobre la parte superior del cuerpo: hígado, corazón, pulmones y garganta. Y ayudan mucho cuando en estas zonas se acumulan excesos.

Se las puede dividir en 4 categorías:

Las de **Hojas Largas**, energéticamente tienen un movimiento hacia arriba y limpian hacia fuera, liberando tensión y calor en el tercio superior del cuerpo. A esta categoría pertenecen: berzas, col china, bok choy (acelga China)...

Las de **Hoja Poco Dentadas**, tienen una energía hacia arriba, y ayudan a eliminar mucosidades y exceso de líquidos. A esta categoría pertenecen: hojas de nabo, grelos, hojas de brócoli, hojas de coliflor...

Las de **Hoja Muy Dentada**, por su naturaleza seca y fría, necesitan aceite para su preparación. Su movimiento va hacia arriba y hacia dentro, de forma muy focalizada. A esta categoría pertenecen: hojas de zanahoria, de achicoria y de diente de león.

Las de **Hojas Estrechadas**, tienen un sabor ligeramente picante y su movimiento va hacia arriba y hacia fuera. Por ello ayudan a limpiar calor y estancamiento de la parte superior del cuerpo. A esta categoría pertenecen: puerro, ajo puerro, cebolleta, cebollín.

Hemos hecho un buen repaso sobre el efecto de las verduras en nosotros, siguiendo un guión que las clasifica según su tamaño, forma, textura y su movimiento energético, que nos ayuda a seleccionar las que más necesitamos si queremos refrescar, tonificar o limpiar algunos órganos o zonas corporales.

Pero no podemos olvidar, que también nos brindan una gran acción protectora. Ya existen estudios, que demuestran que el consumo regular de verduras, ayuda no sólo a eliminar toxinas, sino también a crear un clima desfavorable para el cáncer. Por ejemplo, la familia de las crucíferas, col, brócoli, coliflor, nabo, coles de bruselas, contienen sustancias con un alto efecto anticancerígeno.

En la Macrobiótica, recomendamos mucho la coliflor en el cáncer de mama, ya que neutraliza, en cierta medida algunos estrógenos que pueden ayudar a desencadenar o agravar el problema. Se han realizado varios estudios en diferentes países, con personas que consumen crucíferas con frecuencia, y han presentado índices significativamente más bajos en distintos tipos de los cánceres más frecuentes.

Las verduras de hoja verde, ricas en clorofila, poseen una varita mágica, que transforma la Luz del sol en nutrición para nosotros. De hecho, la clorofila, se parece bastante a la hemoglobina de nuestra sangre, y sus efectos en nuestro organismo son múltiples; desde un gran poder antibactericida y antiinflamatorio sobre el apto. Digestivo, especialmente Intestinos. Hasta cicatrizante en úlceras digestivas.

Las verduras amarillo-naranja, o las de hojas muy oscuras, son ricas en beta-carotenos y otros pigmentos carotenoides, que inhiben el desarrollo de tumores, sobre todo el pulmón y de piel.

Como veréis las verduras se pueden convertir en nuestros medicamentos, como el resto de los alimentos. Este es el punto de vista de la Macrobiótica. Y deben estar presentes en cada una de nuestras comidas.

Sería conveniente tener en cuenta unos cuantos detalles a nivel general:

Que sean frescas, de estación y biológicas.

Más cocinadas en invierno y más crudas en verano.

Mayor cantidad de raíces cocinadas para problemas de debilidad o carencia.

Mayor cantidad de hojas y de verduras crudas, para problemas de acumulación y saturación.

Verduras verdes para ayudar a las vías hepáticas

Verduras amarillas o naranjas,

para el Bazo, Estómago y Páncreas.

Verduras blancas, para el pulmón y el intestino grueso.

Y cómo a estas alturas, calculo que todos estamos ya más que convencidos, nos queda sólo agradecer al Cielo que nos regale su Luz. A la Tierra que nos ofrece su suelo y sus raíces, para que nosotros podamos disfrutar de las bendiciones que tan generosamente las verduras nos regalan cada día.

En la Macrobiótica, recomendamos mucho la coliflor en el cáncer de mama, ya que neutraliza, en cierta medida algunos estrógenos que pueden ayudar a desencadenar o agravar el problema



**Mª Rosa Casal**

Naturópata y Consultora en

Nutrición Macrobiótica

Directora y Profesora de Escuela de Vida

[www.escoladevida.es](http://www.escoladevida.es)

**Mª Rosa Casal Escuela de Vida**

**Macrobiótica & Medicina Oriental**

COCINA MACROBIÓTICA  
CURSOS BREVES: CICLO CONTINUO 8 MONOGRÁFICOS  
¡COMENZAMOS NUEVO CICLO!

13 Ene - Introd. Cocina Sana  
20 Ene - Alquimia en la Cocina  
27 Ene - Cereales Integrales  
3 Feb - Proteínas Vegetales y Legumbres

**Tao Curativo I Ching Dao**

RESPIRACIÓN DE HUESOS  
EL NEI KUN DE LA MÉDULA ÓSEA  
24 y 25 Enero 2015  
Con Mª Rosa Casal

NIVEL INTRODUCTORIO TAO BÁSICO  
CON EL MAESTRO JUAN LI  
¡OPORTUNIDAD ÚNICA!  
21 y 22 Febrero 2015

**Terapias Reflejas**

CROMOTERAPIA APLICADA  
FORMACIÓN REGULAR EN TÉC. METAMÓRFICA  
Del 14 Enero al 4 Febrero 2015  
Miércoles de 10h a 14h  
Con Mª Rosa Casal

INTRODUCCIÓN AL SHIATSU  
17 y 18 Enero 2015  
Con Mª José Verdú

GABINETE DE TERAPIAS  
CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO  
¿Tienes algún problema, dolor o síntoma que desees mejorar?  
TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS.  
¡DÉNOS CONSEJO!

COLABORA: **EcoCentro**

Charlas gratuitas todos los meses

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809 + [info@escoladevida.es](mailto:info@escoladevida.es) + [www.escoladevida.es](http://www.escoladevida.es)



# Biotiful Natura

tu tienda de  
productos ecológicos

qué te  
ofrecemos?

Servicio a domicilio - Venta Online  
Consulta Macrobiótica



- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos
- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios
- macrobiótico
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.

sin pesticidas, ni abonos químicos,  
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,  
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos

dónde estamos

Calle Menorca, 16  
28009 Madrid



ABIERTO  
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO  
de 10 a 21h.  
ININTERRUMPIDAMENTE  
Domingos y Festivos  
de 10 a 14h.

91 504 62 94

info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com



SPA Y CASA RURAL  
**RIO DULCE**

En Aragosa se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

- ★ Apartamentos independientes
- Spa Privado
- Senderismo
- Cuencos tibetanos
- Yoga
- Paseo Zen nocturno

★ OFERTAS para ESCAPADAS de  
NAVIDAD - FIN DE AÑO - REYES  
Compra -Tarjeta Regalo - validez 1 año



Parque Natural del Rio Dulce - Aragosa (Guadalajara)

www.casariodulce.com  
info@casariodulce.com  
629 22 89 19 - 949 305 306

## Terapias de Vanguardia

CentroLúa

Consulta los descuentos para  
estas Navidades



Y este año regala  
bienestar con nuestros  
CHEQUES REGALO

En Enero:

Jornada de Puertas Abiertas.  
Más información en la web.

www.centrolua.es

C/ Goya, 63 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30

- Reiki I: sábado 13 de diciembre
- Reiki II: sábado 17 de enero
- Reiki III: sábado 10 de enero
- Taller de Chakras y Reiki
- Numerología Kármica: 3 de diciembre
- Curso de Felicidad: 13 de diciembre
- Taller de Líneas de las Manos en enero
- Formación en Esencias de Bush: 21 y 22 Febrero, 11 y 12 abril
- Método Yuan Nivel I: 7 y 8 de febrero
- Método Yuan Nivel II: 25 y 26 de abril



SEFLOR ONG'D  
Sociedad Española para la  
investigación, promoción y uso  
terapéutico de las Esencias Florales

- \* ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?
- \* Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más
- \* Visítanos, y/o visita nuestra web:

www.seflor.org

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq  
(28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57  
De lunes a jueves 17 -20h

## Estiramiento

En Estudio Luna

Clases regulares

Distintos niveles y horarios - consultar Blog  
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este aviso)

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la  
Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movili-  
zación. Impartido por Claudia Bedacarratz

C/Luna 19, 1ª (Metró Santo Domingo), 28004 Madrid  
estiramiento@gmail.com, 652 489472  
www.estiramiento.blogspot.com

VerdeMente  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!





AUDIO

Contenido  
Vivo

# Intolerancia al GLUTEN

Cuando hablamos de tener un cuerpo equilibrado todo debe tenerse en cuenta, por ello me gustaría abordar otra parte de la nutrición que casi nunca se toca pero que es igual de importante si nuestra intención es estar sanos.

Por lo general, casi siempre los artículos de nutrición se dirigen hacia la gente con problemas de sobrepeso u obesidad, pero es importante saber que en el otro extremo están las personas que se encuentran con un peso por debajo de lo normal porque padecen alguna enfermedad o porque eligen estar de esa forma. En cualquier caso estar con sobrepeso u obesidad es igual de insano que estar por debajo de lo que debería ser nuestro peso ideal.

Son varios los motivos por los que una persona podría encontrarse por debajo de su peso normal: síndrome de malabsorción, síndrome de maldigestión, patologías psicológicas (anorexia), estrés, genética, cirugías del aparato digestivo, alergias alimentarias, o simplemente que no se alimentan correctamente. Cualquiera que sea el motivo, siempre hay que buscar una valoración por parte del médico o especialista. Debe estar claro que si estamos perdiendo peso sin hacer ningún tipo de dieta es porque algo puede estar ocurriendo dentro de nuestro cuerpo.

En muchas ocasiones la gente suele sentirse con el intestino inflamado, dolorido, con flatulencias, indigestión, acidez estomacal, regurgitación y no

se preocupan en lo más mínimo por resolver ese problema. Las alteraciones del aparato digestivo están a la orden del día y lamentablemente si no estamos pendientes de solucionar a tiempo estos

Los cereales y alimentos que contienen gluten no son necesarios para la vida y nadie muere por no comerlos, ahora hay muchas alternativas sanas con una alta cantidad de proteínas que cumplen una función más completa que cualquier alimento que contenga gluten

malestares, el cuerpo opta por vías más extremas porque simplemente ya no aguanta más la situación en la que se encuentra.

Teniendo en cuenta que existen un sinnúmero de factores por los cuales una persona puede empezar a perder peso, en el apartado de este mes sólo se hará referencia a una patología que hoy en día afecta a una buena parte de la población: la enfermedad celiaca.

En el intestino delgado es donde se absorben la mayoría de nutrientes que se ingieren a través de la dieta; cuando padecemos un síndrome de malabsorción intestinal como es el caso de la enfermedad celiaca, quiere decir que el intestino delgado está afectado, ¿por qué? Porque por razones genéticas o no, se produce una intolerancia a la proteína del trigo, cebada y centeno; a dicha proteína se le conoce con el nombre de Gluten. Se desconocen los

motivos que provocan el rechazo al gluten pero con toda la manipulación genética de por medio no sería extraño que uno de los principales motivos fuera ese.

El organismo del ser humano no ha evolucionado desde hace muchos miles de años, sin embargo los alimentos que hoy comemos han sido sometidos a muchas “sofisticaciones” que quizás nuestro cuerpo no tolera. Como he mencionado en otras ocasiones, cada vez nos encontramos con más alergias y en general más

enfermos cuando debería ser todo lo contrario; cabría suponer que a medida que avanza una civilización deberíamos estar más sanos pero esto no es del todo así. Con el paso del tiempo el hombre ha ido creando nuevos productos alimentarios que a nuestro primitivo cuerpo le resultan más que desconocidos ¿Puede ser este uno de los motivos por el cual nuestro organismo enferma? La intolerancia al gluten no es más que un rechazo del cuerpo, un rechazo del sistema inmune hacia una proteína que en teoría es inofensiva. Cuando el sistema inmune de un celiaco detecta la presencia del gluten cree que es una sustancia extraña y la ataca, ese ataque también se produce hacia el intestino delgado y esto causa inflamación y daño en la mucosa de dicho órgano, lo cual se traduce en: anemias, pérdida de peso, dolor óseo, artritis, estreñimiento, cólicos, flatulencias, etc.



Angela Tello  
[www.angelatello.com](http://www.angelatello.com)

ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco.



# y Enfermedad **CELIACA**

Cuando nos diagnostican una enfermedad como estas, no debemos sentirnos tristes ni angustiados, es una patología que tienen fácil solución, pero es primordial detectarlo a tiempo, de ahí la importancia de hacer caso a nuestro cuerpo cuando nos habla, entre más tiempo dejemos pasar, más daños sufrirá nuestro intestino. Lo importante es cambiar de inmediato nuestra forma de alimentarnos y resolver todos los déficit de vitaminas y minerales que hayamos sufrido. Por otro lado y como es obvio el consumo de alimentos que contienen gluten deben eliminarse de nuestra dieta, pero no sólo estos si no también los productos que contengan lactosa ya que la digestión de esta en un intestino inflamado y atrofiado es igual de difícil.

Por suerte a día de hoy no existen mayores dificultades para encontrar alimentos sin gluten. Una buena opción para recuperar el peso perdido es acudir a los frutos secos, ya que no sólo contienen ácidos grasos, proteínas y además minerales concretos que contribuyen a la formación de serotonina para mejorar nuestro estado de ánimo.

Manteca de cacahuete y de almendras, dos buenas alternativas contra la pérdida de peso.

Una opción muy saludable y que por cuestiones culturales casi nadie consume, es la manteca de cacahuete y la manteca de almendras. Son cremas que se pueden añadir en todas las

comidas (siempre y cuando no se tenga alergia a alguna de estas). En el desayuno con el pan sin gluten, a media mañana con frutas, a la hora de la comida o la cena. Estas mantecas tienen un sabor exquisito y además son muy sanas ya que son almendras o cacahuets macerados sin nada más. Además de contener ácidos grasos esenciales gozan de una alta cantidad de proteínas para empezar a recuperar el músculo perdido; al contrario de lo que se suele pensar el peso ganado cuando se come esta manteca no es de grasa, es de músculo. No obstante debe quedar claro que aunque una persona esté delgada, no debe dejar de hacer algún tipo de ejercicio, una cosa es la delgadez y otra es dejar al corazón

**Cada vez nos encontramos con más alergias y en general más enfermos cuando debería ser todo lo contrario; cabría suponer que a medida que avanza una civilización deberíamos estar más sanos pero esto no es del todo así**

sin actividad cardiovascular, esto es contraproducente ;Hay que activarse!

Otro alimento que ayuda mucho para ganar peso es el aguacate, igualmente con ácidos grasos esenciales, proteínas y con buena cantidad de ácido fólico que suele ser otro de los déficits que deja la enfermedad celiaca. El aguacate para desayunar es una buena forma de empezar el día, debemos tener en cuenta que si lo que queremos es recuperar

peso, nuestra alimentación debe tener una importante carga calórica además de comer cinco o seis veces al día con calidad.

Tal y como está el panorama alimentario lo ideal es dejar de comer alimentos que contengan gluten, con enfermedad o sin ella la mayoría de la gente vive siempre con malestares intestinales y no saben porqué. Los cereales y alimentos que contienen gluten no son necesarios para la vida y nadie muere por no comerlos, ahora hay muchas alternativas sanas con una alta cantidad de proteínas que cumplen una función más completa que cualquier alimento que contenga gluten.

Por ultimo, y como consejo, hay que tomarse tiempo para relajarse, para hacer una introspección e imaginar a tus órganos por dentro, imagínalos y habla con ellos, parece ridículo pero lo que hay dentro de ti es un universo de células inteligentes aletargadas por la falta de comunicación entre tu y ellas. Cuando empezamos a tener esa conciencia sobre el

cuerpo y nosotros las cosas comienzan a ir mejor. No hay que subestimar la capacidad de transformación de tu universo, obsérvate, analiza todo aquello que no te hace feliz, descubre tus miedos y deshazte de ellos, libérate y escudriña quién eres y de qué estas hecho.

Angela Tello



# UN CIRCUITO

VIDEO



Contenido  
Vivo

# EN

# TU INTERIOR

**H**oy en día sufrimos muchos problemas en nuestro sistema digestivo, directamente producido por la pobre calidad de los alimentos usados, al stress y el ritmo caótico de vida que se lleva. Tenemos muchos sistemas en nuestro cuerpo, pero el primero en sufrir el impacto de una alimentación caótica y extrema es el sistema digestivo. Puede que el segundo, sea el sistema nervioso, sistema que se nutre por energía, vibración y calidad energética de lo que se ingiere y se vive.

El sistema digestivo es un sistema complejo en el que se implican muchos órganos para hacer un proceso vital: crear energía de lo que comemos. Es un largo recorrido desde el momento en que ingerimos el alimento, hasta que eliminamos los desechos.

Un gran circuito interior: al ingerir el alimento, las glándulas salivares empiezan a actuar. La enzima llamada *ptialina* que segrega nuestra saliva, ayuda a digerir el carbohidrato de los cereales, transformándolos en azúcares más simples que se almacenan en forma de energía. Si nos alimentamos regularmente con cereales integrales, tendremos una calidad de energía constante y no sufriremos bajones hipoglucémicos.

Luego el alimento pasa al estómago, tenemos que acordarnos que el estómago no tiene dientes, ni muelas. Por lo que el trabajo de masticación, de “*bebernos nuestro alimento*” y “*masticar nuestro líquido*”, según nos decía Gandhi, hay que hacerlo en la boca.

El estómago es el centro del proceso de la digestión, los músculos empiezan a expandirse y contraerse y van poco a poco amasando y mezclando la comida con los jugos gástricos, hasta que pasan al intestino delgado.

En el intestino delgado, tenemos la secreción del jugo pancreático, con el que se termina de descomponer los carbohidratos, grasas y proteínas, juntamente con la bilis (otro jugo digestivo producido por el hígado) que ayudan a digerir las grasas. Las glándulas del sistema digestivo son muy importantes, porque producen los jugos que descomponen los alimentos y también las hormonas que controlan el proceso.

Finalmente estas partículas en el intestino delgado, se filtran por las paredes desembocando en la sangre. Y todo lo que el cuerpo no puede absorber continúa su viaje hacia el intestino grueso, donde será eliminado.

Tenemos que cuidar nuestro sistema digestivo, ya que de él depende, tener la calidad de energía que deseamos en nuestra vida. Primeramente, tendríamos que reflexionar sobre los hábitos alimenticios que **refuerzan** a este sistema:

- Mastica bien lo que comes, intenta no hablar tanto en las comidas.
- No bebas durante las comidas (disuelves los jugos gástricos y la digestión no puede realizarse de forma óptima).
- Haz comidas regulares y sin exceso.
- Si comes en equilibrio, no necesitaras picar entre horas, cansando innecesariamente a tu estómago.
- Si picas, es el mensaje de que las comidas no son satisfactorias.
- Es un intento de compensar la carencia que has tenido en tu comida previa.
- Desayuna como un príncipe, come como un Rey y cena como un mendigo.
- Creo que si hacemos la comida principal al mediodía, luego podremos mendigar por la noche.
- No comas nada de proteína animal por la noche.
- Reduce tu consumo de proteína animal, a 2-3 veces por semana. (opcional)

- Cena lo más temprano posible.
- Si llegas muy tarde a casa, haz a media tarde una merienda/ cena nutritiva.
- Al llegar tarde a casa, toma solamente una crema de verduras caliente o/y un poco de fruta cocida (te ayudara a relajarte).
- Evita los alimentos y bebida fríos o el exceso de crudos.
- No empieces con fruta y zumos ácidos en ayunas. El estómago se resiente.
- Utiliza alimentos fermentados naturales.
- Come alimentos integrales con fibra.
- Descubre las propiedades y beneficios de las proteínas vegetales.

### A NIVEL DE ALIMENTOS

Evita los alimentos de proteína animal de grasa saturada. Además de producir un ph ácido de la sangre, nos crean putrefacción intestinal y con la consiguiente pérdida de flora intestinal (vital para poder absorber con propiedad lo ingerido y crear energía y vitalidad).

Evita los alimentos que tienen el efecto de hinchar, inflamar, desmineralizar y debilitar el sistema digestivo:

- Toda clase de alcoholes, y vinagres.
- Estimulantes.
- Bebidas gaseosas azucaradas.
- Azúcares refinados y de energía rápida, instantánea.
- Toda clase de levaduras, bollería y pastelería.
- Todos los lácteos en general.
- Exceso de picantes, y ácidos.
- Aditivos, colorantes, químicos.
- Comida congelada y cocinada en microondas.
- Evita toda la soja cruda (leche, yogures, tofu crudo).
- Restos de comida, que se usan durante muchos días.
- Exceso de crudos y frutas tropicales.

### TAMBIÉN LAS COMBINACIONES DE LOS ALIMENTOS

juegan un papel primordial en el resultado de nuestra digestión- absorción y eliminación.

Hoy en día, animados por la comida gourmet y sensorial, mezclamos alimentos, por el simple regalo visual y de paladar... Sin entender en absoluto, el efecto energético que producen en nuestro sistema digestivo.

Mezclamos alimentos expansivos entre ellos, y como resultado nos generamos una expansión e inflamación tan extrema que nos puede incluso enfermar, generándonos patologías digestivas a largo plazo.

Es importantísimo entender la energía y efectos de los alimentos, para así, saber como mezclarlos y combinarlos, obteniendo las reacciones que deseamos. Es un conocimiento que desafortunadamente todavía no se acepta: cada alimento genera reacciones, efectos energéticos en nosotros.

El estudio de la energía de los alimentos nos lleva a una consciencia y libertad, para poder escoger de acuerdo a nuestras necesidades personales del momento.≠

### Y POR SUPUESTO LA FALTA DE FIBRA

Estamos comiendo productos procesados, manipulados en una fábrica, que han perdido totalmente su naturalidad, en los que se añaden químicos, aditivos, y colorantes, altos en sodio y en grasas, para atraer el paladar del público.

Nuestro sistema digestivo necesita la fibra necesaria, para limpiar, depurar, ayudar a todo el proceso, desde el principio hasta el final.

Una alimentación rica en fibras naturales, con alimentos 100% integrales, es la alimentación óptima para crear la energía y vitalidad que deseamos.



Necesitamos una alimentación equilibrada basada en: cereales integrales de grano entero (semillas de vida), legumbres, proteínas vegetales, gran variedad de verduras, algas (verduras del mar, semillas, frutos secos, frutas locales y de la estación, endulzantes naturales y condimentos fermentados naturales, con una mínima cantidad semanal de proteína animal (pescado).

Con estos alimentos principalmente de origen vegetal, naturales, ancestrales, que nuestros antepasados se han alimentado desde hace miles de años, (antes que llegaran las bebidas gaseosas, la bollería industrial, y el comer carne 3 veces al día...) podríamos tener la calidad de energía y vida que todos deseamos.

Os animo a experimentar, y probar, ya que sin la experiencia, nunca podremos opinar. Observando también con detenimiento y con ánimo de mejorar, las 4 fases de la digestión: masticación- digestión- absorción y eliminación. Para saber cual de ellas es la que necesita atención y más cuidados.

Si hemos tomado antibióticos recientemente, u otros medicamentos, o exceso de proteína animal, o alimentos que inflaman e hinchan, puede que nuestra flora intestinal necesite atención y cuidados.

#### REVITALIZA TU FLORA INTESTINAL:

- Evitando todos estos alimentos extremos
- Usando una forma equilibrada de alimentos- tal como mencionamos anteriormente.
- Usando a diario condimentos naturales fermentados, tales como: el miso, el tamari, o la umeboshi. Condimentos medicinales, a usar en muy pocas cantidades al final de alguna cocción diaria, para reponer nuestra flora intestinal de forma natural.
- Podemos usar a diario un poco de miso en una sopa de verduras, principalmente por la mañana o al mediodía. No recomiendo por la noche, ya que todo lo salado, tiene el efecto de retener y tensar. Las cenas tendrían que tener el propósito de relajarnos y no tensarnos.
- Puede también puntualmente, tener la necesidad de usar algún probiótico, durante un mes o dos, afín de agilizar la curación de nuestra flora.

Es importante entender que existe un vínculo muy estrecho y directo, entre nuestra salud intestinal y el

## Montse Bradford



**Experta de nutrición Natural y Energética.  
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal  
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**

[www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)





estado de nuestra claridad mental y concentración.

Por lo que es importante invertir en buenos hábitos y en alimentos de origen vegetal, cocinados de forma energética y equilibrada

#### SEMINARIO EN MADRID CON MONTSE BRADFORD

24 Y 25 DE ABRIL 2015

Para más información,

llama al 618287484-

info@montsebradford.es

NO esperes, reserva tu plaza ahora!

Precio especial hasta el 31 de Enero.

### COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB



## CURSOS PRIMAVERA 2015

### con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI. ¡PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

### NUEVOS CURSOS DE FORMACIÓN PRIMAVERA 2015

- **FIN DE SEMANA** - un fin de semana al mes: **pidenos información.**
- **INTENSIVO** - opción julio o septiembre.

### MONOGRÁFICOS OTOÑO-PRIMAVERA:

Una oportunidad de profundizar en el tema que desees:

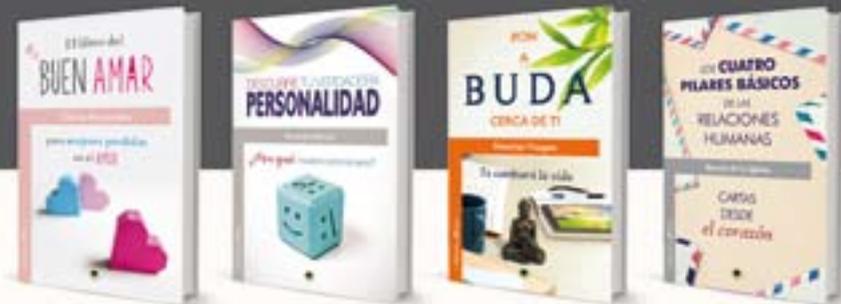
- **El yin/ yang en la alimentación y en nuestras vidas - Dic 2014**
- **Sistema digestivo y sistema nervioso. Combinaciones de alimentos - Enero 2015**
- **Hacia la auto-transformación, cambio y salud integral - Febrero y Marzo 2015 (dos seminarios)**
- **La alimentación de nuestros hijos - Febrero 2015**

### MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

**TELÉFONO: 618.287.484**  
**MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es**

# LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: [www.loslibrosdelolivo.com](http://www.loslibrosdelolivo.com)

los libros del olivo



## Práctica de Yoga y Meditación

Clase de prueba gratuita  
Todos los niveles y horarios  
Abierto fines de semana

C/ Camino de Vinateros, 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)  
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Teléfono: **91 430 82 96**

email: [info@mangalam.es](mailto:info@mangalam.es)

web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)

## ¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de **AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN**  
a través de la voz

- Aprende a utilizar la vibración de la voz para sanarte. Una herramienta infalible para comunicarnos con nuestro interior  
- Una nueva forma de meditación más rápida, más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.



[www.jesusyanes.com](http://www.jesusyanes.com) [info@jesusyanes.com](mailto:info@jesusyanes.com) Tf: 916 571082- 659 906 936



## ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodríguez  
Colegiada. 28003149

**Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED**

**Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED**

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
  - FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
  - PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
  - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
  - BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
  - EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2  
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)

[monica.odontbio@hotmail.com](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)

[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)

PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

# ZEN

Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Atención Plena Fin de Año

con

Dokushō Villalba

Monasterio Zen Luz Serena

del 27 al 31 diciembre 2014

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

# En el **CENTRO** del **TORNADO**



# S

e nos dice que justo en el centro del tornado hay un espacio de quietud. Para recuperar ese ángulo de quietud tenemos que recobrar nuestro propio centro, y evitar que tanto las influencias externas como las internas nos aparten del mismo. Las



AUDIO

**Contenido  
Vivo**

influencias externas nos centrifugan de tal modo que nos hacen vivir de espaldas a nuestro ser real y vienen generadas por las circunstancias, situaciones y actividades del exterior. Las influencias internas son las que surgen de nuestra vida anímica y que a menudo irrumpen de tal modo y tan mecánicamente que nos atrapan y turban.

Sometidos a uno y otro tipo de influencias somos como una hoja a merced del viento. Nos descentramos y desquiciamos. Se crea un estado de desasosiego y malgastamos muchas de nuestras más preciadas energías, cuando podríamos muy bien acopiarlas y dirigir las de una manera más inteligente. Nos vamos *neurotizando*. El alejamiento del propio centro nos sume en la ansiedad, la confusión y la profunda insatisfacción.

Tenemos que entender que la acción no tiene por qué ser agitación y, sin embargo, sí la podemos convertir en una forma de meditación, que llamamos meditación o contemplación en la acción y que sobreviene cuando la actividad llevada a cabo se realiza con atención y consciencia y no de una manera mecánica. Podemos estar atentos al *aquí-ahora*, encauzando el esfuerzo o energía, activando la vigilancia serena, desplegando ecuanimidad, estimulando el contento interior, recuperando el sosiego cada vez que lo perdemos y tratando de desarrollar lucidez y compasión.

Al ejecutar la acción, de cualquier tipo que sea, en lugar de hacerlo ciega y mecánicamente, robotizados, tenemos que tratar de abordarla con mente atenta, seria y ecuaníme, sin dejarnos obsesionar por los resultados y convirtiendo cualquier actividad en un objeto de meditación. Se puede así ir aprendiendo a realizar la acción con consciencia, lucidez y destreza, obrando por amor a la obra, más allá del apego y el aborrecimiento. A menudo les recuerdo a mis alumnos de las clases de meditación las palabras del yogui Vivekananda:

*“Trabajad como si fuérais en esta tierra un viajero. Actuad incesantemente, pero no os ligueis; la ligadura es terrible. Este mundo no es nuestra morada; es solamente uno de los escenarios por los que vamos pasando”.*

Era él también quien nos instaba a actuar pero sin que una sola onda de inquietud alcanzara nuestro cerebro.

La meditación no es solo sentarse para adiestrar la mente, sino que también es un arte de vivir: vivir plena, sosegada y armónicamente. Nos sentamos a meditar para luego llevar los frutos de la meditación a la vida diaria y así tender un puente entre la meditación sentada y la vida de cada día.

La vida es la gran maestra. Es un reto o desafío, pero también es una mentora extraordinaria donde, como se dice coloquialmente, hay que batirse el cobre, pues no hay nadie que no tenga que enfrentar dificultades, contratiempos y adversidades. A todos alcanzan las vicisitudes, puesto que son las alternancias de la vida que nos vienen inexorablemente dadas al ser dinámica y no estática. Como decían los antiguos sabios chinos: “Vienen los vientos del Este y vienen los vientos

del Oeste”. Nadie puede evitar las vicisitudes, pero sí es posible cambiar la actitud ante las mismas. Lo que a unos debilita a otros fortalece, dependiendo de la actitud. Las cosas también son de acuerdo a cómo se toman e interpretan, y, por supuesto, a cómo se instrumentalizan. Las dificultades son necesarias para desarrollar aletargados potenciales internos.

La meditación se convierte en una técnica de vida. Como se ha dicho, por un lado el éxtasis y por otro la colada. Las manos en la obra y la mente conectada con lo Alto. Al fracasar una vez nos deprimimos, pero cuando son varias veces nos convertimos en maestros.

De los fallos aprendemos más que de los éxitos y se convierten en “choques” para activar la consciencia y sacarla de su letargo. Si no nos dejamos caer en la desesperación, con las adversidades nos fortalecemos y desarrollamos la inteligencia primordial. Tenemos que tratar

de ser nosotros mismos ante el halago y el insulto y tratar de mantener un punto de sosiego aún en el desasosiego, manteniendo, en palabras de Kipling, “*la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida*”.

Para muchos la acción es alienación; para los que meditan debe ser un soporte para desarrollar atención, sosiego, ecuanimidad y lucidez. De la periferia al centro; del tornado a su espacio interno de quietud. El discípulo le preguntó al maestro que dónde estaba la verdad y éste repuso:

*“En la vida de cada día, pero la diferencia es que unos la ven y otro no la ven”*

¿Dónde está el secreto? En ese esfuerzo capaz de combatir eficazmente la pereza y la apatía. En el intento por estar más vigilante en la vida diaria a lo que pensamos, decimos y hacemos. En el entrenamiento para no permitir que nos obsesionen los resultados de la acción y empecemos a obrar por amor a la obra. En el adiestramiento para no identificarnos tanto con el éxito y la derrota y ser uno mismo más allá de ambos. En la comprensión clara de que todo es transitorio. En el entendimiento correcto de la imprevisibilidad de la vida. En el riguroso trabajo por recuperar el propio ser cada vez que lo perdemos y no dejarnos tanto atolondrar por la *autoimportancia* que nace de ese gran falsario que es el ego.

Ramiro Calle



## CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)

Tel: 91 435 23 28



Para ser feliz  
hay que aprender a resolver  
lo que nos hace sufrir



**E**n una situación que produce malestar o sufrimiento suele haber unas circunstancias externas, lo que nos ocurre (por ejemplo, la pérdida de alguien querido, dificultades en las relaciones, conflictos en el trabajo, dificultades económicas...). Pero también hay unas circunstancias psicológicas internas, los pensamientos, emociones y sensaciones que el suceso evoca en nosotros (pensar que uno no es valioso, culpar a alguien, temor al futuro, enfadarnos, sentir un nudo en el estómago, ansiedad...). El puente entre lo externo y lo interno es el comportamiento, la acción.

Hay muchos conflictos que podemos solucionar a través de una acción. Por ejemplo, si veo que un niño se va a caer desde un sitio alto y reacciono sujetándole.

**Cómo resolver  
lo que nos  
hace sufrir**



**María Ibáñez Goicoechea.** Psicoterapeuta y Enfermera.

**Jesús Jiménez Cascallana.** Psicólogo Clínico y Educativo.



Ambos dirigen el Centro de Psicología e Introspección.

Todos sus libros, cursos, conferencias y artículos de prensa en [introspeccion.com](http://introspeccion.com)  
Psicología e Introspección C/ Coso Alto nº 58, 1º - 22003 Huesca Tlf /Fax: 974 240 803

Sin embargo, hay conflictos menos sencillos que estos, problemas que nos hacen sufrir y en los que no hay una acción concreta que los solucione rápidamente. En esos casos debemos aprender a resolver el sufrimiento.

**Cuando se afronta el sufrimiento de manera adecuada, dedicándole el tiempo necesario y entendiendo las interpretaciones erróneas, el sufrimiento llega a su fin**

### ¿Qué debemos aprender?

- El malestar o sufrimiento acontece en nuestra parte interna, en los pensamientos, sensaciones y emociones. Las circunstancias externas pueden desencadenar el malestar, pero el sufrimiento ocurre dentro de uno. El sufrimiento lo sentimos nosotros, está en nosotros, no en algo externo.

- Enfocarse en actuar solamente sobre las circunstancias externas, tratando de cambiarlas, de evitarlas o de obviarlas como solución del problema interno, no es suficiente en la mayoría de las situaciones.

- Una persona no puede escapar eternamente de sus temores, porque además, cuanto más escapa de ellos más los fortalece. Con escapar no nos referimos a evitar los peligros físicos, sino a evitar u ocultarse a uno mismo los temores psicológicos. Conformarse con el sufrimiento, asumirlo, rebelarse, negarlo, justificarlo, culpar a alguien, culparse uno mismo..., todo esto son formas infructuosas de resolver el malestar. - El dolor y el sufrimiento son dos cosas diferentes. Si no se tiene miedo al dolor físico no se sufre con él, se siente pero no aparece el sufrimiento psicológico.

- No se engañe pensando que sufre sólo por los demás. Principalmente sufrimos por miedos, miedos propios, y tenemos que aprender a identificarlos para poderlos resolver.

- La causa fundamental del sufrimiento es tratar de huir o manipular la realidad que nos hace sufrir. La salida del sufrimiento es comprender la realidad y abordarla correctamente.

### Abordar la realidad adecuadamente

Una vez definidos los temores de los que surge el sufrimiento, hay que aprender a enfrentarlos, tanto en su parte sentida, emociones y sensaciones, como en su parte pensada, el lado racional, es

decir, conceptos o ideas y pensamientos.

Habitualmente, lo que la persona trata de hacer es reprimir lo que siente y tratar de convencerse pensando o actuando, pero esto no funcionará a largo plazo ni en circunstancias acuciantes. Hay que ir al origen de nuestras respuestas, de nuestras reacciones, al origen de nuestra forma de pensar y sentir.

Cuando se afronta el sufrimiento de manera adecuada, dedicándole el tiempo necesario y entendiendo las interpretaciones erróneas, el sufrimiento llega a su fin

El entendimiento, comprender bien las situaciones, nos da la capacidad de dar una respuesta adecuada a cada circunstancia, una respuesta que nos protege del sufrimiento y que no perjudica a los demás. Siempre hay una respuesta sin

consecuencias negativas, beneficiosa para uno mismo y para los demás.

En muchas ocasiones es difícil entender, y asumir, que un hecho que hoy nos asusta y nos parece terrible, podamos afrontarlo con tranquilidad. Pero se puede.

**María Ibáñez  
y Jesús Jiménez**



**CLASE ABIERTA GRATUITA**  
**"¿POR QUÉ EL PENSAMIENTO NO CALLA?"**

**MARÍA IBÁÑEZ -PSICOTERAPEUTA- Y JESÚS JIMÉNEZ -PSICÓLOGO CLÍNICO-**

**VIERNES 19 DE DICIEMBRE DE 2014**  
**20:00 A 21:00 H.**

**DE ABRIL A JUNIO 2015**  
**CURSO DE PSICOLOGÍA**  
**PRÁCTICA E INTROSPECCIÓN**

**ECOCENTRO - SALA 81 - C/ESQUILACHE, 2 - MADRID**

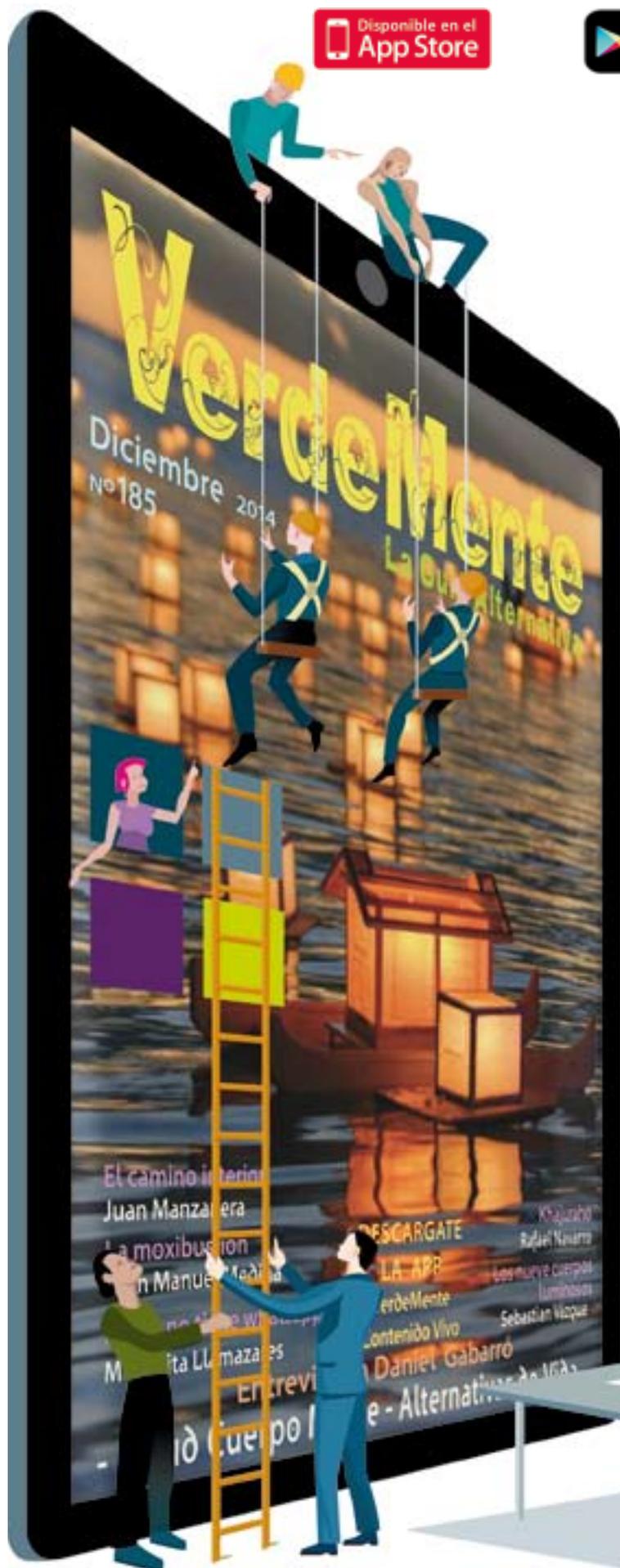
**Más información: [introspeccion.com](http://introspeccion.com) - 974 240 803**

Descárgate la aplicación móvil

# VerdeMente Contenido Vivo

Disponible en el  
**App Store**

DISPONIBLE EN  
**Google play**



## VERDEMENTE EN PDF

A través de la aplicación podrás descárgarte la revista en formato pdf del mes

## FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

## CONTENIDO VIVO

Mediante una tecnología única desarrollada por VerdeMente podrás leer el contenido multimedia de la revista

# Disfruta de la primera aplicación para móvil única en el sector editorial



Descárgate la aplicación móvil **VerdeMente Contenido Vivo** para tu iPhone, tu teléfono Android o Tablet con una sencilla conexión a internet.

La aplicación, ¡es **GRATIS!** y en unos segundos la tendrás disponible en el escritorio de tu Smartphone o Tablet.

¡¡¡ Disfruta de la primera aplicación para móvil única en todo sector editorial !!!

## EVENTOS DESTACADOS

Tendrás la oportunidad de recibir informaciones, ofertas puntuales y propuestas alternativas que Verdemente te propone

## CONTACTO

Podrás abrir nuestra web y enviar correos a nuestra redacción, también puedes solicitar incluirte en nuestra base de datos

## REALIDAD AUMENTADA

En los artículos donde aparezca "Contenido Vivo" podrás acceder a imágenes en **Realidad Aumentada** y enlazar con audios, imágenes o videos

## CÓDIGO VERDEMENTE

Con éste lector exclusivo podrás acceder a las ofertas, presentaciones, videos, fotos, e imágenes y conocer nuestros anunciantes

## GEOLOCALIZACIÓN

La aplicación te permite localizar los centros donde se realiza cualquier evento, mediante geolocalización a través de Google Maps y saber la distancia a la que estás de ellos, así como toda la información básica disponible

## AGENDA

Acceder a la agenda mensual de cursos, conferencias, talleres y seminarios y a toda la oferta 35 mensual alternativa de Madrid

# FRITZ PERLS

El fundador  
de la Terapia  
Gestalt



**E**l surgimiento de la Psicoterapia Gestalt es posible gracias al genio y a la intuición de Fritz Perls, que parte de un principio básico en el que cree firmemente y que va a experimentar a lo largo de su vida, consistente en la confianza de la autorregulación *organísmica*. Esto quiere decir que el cuerpo es sabio y sabe lo que necesita, para ello sólo tenemos que escucharlo. Lo novedoso de su enfoque es que sustituye la idea freudiana de instinto por la de necesidad corporal más urgente, que es la que va a estar presente en el aquí y ahora, intentando llegar a nosotros en distintas formas.

Es el boicot a esa necesidad lo que nos va a neurotizarnos, cuando no le damos al organismo lo que necesita para funcionar de una manera armónica y fluida. Ese es el asunto pendiente que nos separa de las cosas y de la vida. Los motivos pueden ser múltiples como el miedo a la expresión, dificultad en la jerarquía de necesidades, etc... etc... Perls lo que pretende con su trabajo es hacer real el propio ser en lugar de idealizar la imagen o el ego. A Perls le interesa la espontaneidad, la independencia, la libertad, el contacto directo, la responsabilidad y la creatividad. El sabe que la experiencia humana si no se la desvía de forma artificial sirve para potenciar el crecimiento.

Perls se apoyaba más en el entendimiento intuitivo que en las teorías y confiaba en hacer llegar su actitud y su técnica a través de su presencia real convirtiendo el proceso terapéutico en la transmisión de una experiencia.

La biografía de Perls tiene que ver con esto. Nace el 8 de julio de 1.893 en Berlín, siendo el único hijo varón y el último de tres hermanos de un matrimonio judío. Su infancia y adolescencia fueron tormentosas y la relación con su padre muy difícil. A los 13 años fue expulsado de la escuela y al año siguiente se inscribe él mismo en otra más liberal que parece ser de su gusto, donde importan más las personas que los programas. Aquí desarrollará su interés por el teatro, que le acompañará toda su vida como técnica de expresión y espontaneidad.

Vive la Primera Guerra Mundial como una experiencia traumática. En 1920 obtiene el Doctorado en Medicina, a la vez que frecuenta los cafés del Berlín de la época donde tiene su lugar de encuentro los poetas y filósofos de la contracultura. Conoce a Friedlander, filósofo expresionista, y rescata su concepto de indiferencia creativa. Perls está convencido de que este filósofo ha dado con un punto clave que consiste en permanecer atento al centro de las cosas y poder percibir así la capacidad creativa al observar las dos caras de cada suceso, evitando una visión unilateral del mundo.

A los 32 años vive en casa de su madre, es muy inseguro y todavía recuerda las secuelas de la guerra. En esta época conoce a Lucy, una mujer mayor que él que le hace descubrir

parcelas de la vida y del sexo desconocidas. Con esta relación se permite transgredir todos sus tabúes, pero entra en una crisis y se plantea hacer psicoanálisis con Karen Horney, cuya influencia Fritz dejará notar en su obra posterior. La aportación de esta mujer consiste en ver la terapia como un proceso de colaboración entre el terapeuta y el paciente, en el cual crecen los dos a la vez.

En 1927 Fritz se traslada a Frankfurt como médico asistente de Kurt Goldstein. Aquí conoce a Laura, su futura esposa, colaboradora del grupo de psicólogos de la Gestalt o Psicología de la Forma, que nada tiene que ver con la todavía sin nacer Psicoterapia Gestáltica. Laura será a partir de aquí y en el futuro una de las personas que más le aportarán en su trabajo creador.

Ambos se casarán en 1929, y en 1930 Perls comenzará terapia con Wilhelm Reich,

del que posteriormente recogerá ideas sobre el cuerpo para continuar su trabajo.

En 1933 escapa a Holanda de la persecución nazi. Será el biógrafo de Freud, Ernest Jones, el que le posibilite un cargo de analista didáctico en Johannesburgo, y allí funda junto con su mujer el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis.

En 1936 marcha a Praga al Congreso Internacional de Psicoanálisis para presentar un trabajo sobre resistencias orales, donde queda defraudado. Lo mismo ocurre con su entrevista y desencuentro con Freud, a partir de la cual rompe con el psicoanálisis. En 1940 publica su libro: *“Yo, hambre y agresión”*, donde Laura escribe algunos capítulos. En este libro aparecerán ideas que irán configurando la Terapia Gestalt como la importancia del presente, del cuerpo, del contacto directo y auténtico con el otro. También recoge aquí el concepto de *“holismo”* que tiene que ver con que lo que realmente importa es el fenómeno como totalidad, más que sus aspectos parciales. Este concepto es de Jan Smuts, ministro de Sudáfrica y fundador de las Naciones Unidas, por el que Perls siente admiración.

En esta época se interesa por la Semántica General de Korzybski de donde recoge la idea de que la terapia integrativa necesita incluir al idioma y su contexto semántico.

En la Segunda Guerra mundial se incorpora a la armada Sudafricana como psiquiatra, y en el año 1946 se separa de su familia y marcha a Nueva York. Aquí se manifiesta provocador, debido a sus actitudes cuestionadoras.

En 1950 forma el grupo de los siete, junto con su esposa, Paul Goodman, Isadore From, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Silvester Eastman. Más tarde llaman a Ralph Hefferline. En el año 1951 aparece una obra conjunta: *“Gestalt Terapia”* que supone un deliberado intento de dar formulaciones concretas, nada parecido al estilo espontáneo hasta entonces de Perls. La primera parte es de Hefferline y la segunda corresponde a Goodman. De cualquier manera hubo muchos problemas en torno a poner nombre a la psicoterapia que inician. Se duda entre terapia de concentración (por oposición al método de asociación libre),

---

**Perls se apoyaba más en el entendimiento intuitivo que en las teorías y confiaba en hacer llegar su actitud y su técnica a través de su presencia real convirtiendo el proceso terapéutico en la transmisión de una experiencia**

---

---

**Lo novedoso de su enfoque es que sustituye la idea freudiana de instinto por la de necesidad corporal más urgente, que es la que va a estar presente en el aquí y ahora, intentando llegar a nosotros en distintas formas**

---



terapia existencial y terapia integrativa. Finalmente Perls cierra el bautizo oficial con el nombre de Terapia Gestalt, declarando que para él uno de los puntos más importante es el tema de las gestalts o asuntos inconclusos. Este libro marca el nacimiento oficial de la Terapia Gestalt.

En 1952 Fritz y Laura crean el Instituto Gestáltico de Nueva York y dos años más tarde el de Cleveland. A partir de aquí Fritz se dedica a viajar y a difundir su terapia que se iba alejando de la de sus compañeros.

En esta época toma contacto con Carlote Selver y la conciencia sensorial y practica el psicodrama de Moreno.

En 1955 entra en crisis y se va a Florida. Allí tiene un tórrido romance dos años con Marty From mucho más joven que él, hasta que ésta pone fin a la relación. Vuelve a entrar en crisis. Jin Simkin junto con Van Dusen lo ponen en contacto con los terapeutas más importantes del momento.

En 1962 da la vuelta al mundo y pasa un tiempo en Israel donde experimenta y queda gratamente impresionado por la vida comunitaria en un kibbutz. También en Japón se instala un tiempo en un monasterio zen. De vuelta Michel Murphy y Richard Price le invitan al nuevo centro de desarrollo de potencial humano que es Esalem como huésped residente y en 1.964 se traslada. Al principio aquello no tiraba pero poco a poco fue despuntando. Aquí entra en contacto con la fisioterapeuta Ida Rof que según sus propias palabras le regala unos años de vida con su rolfing, y aprovecha para escribir su autobiografía: "Dentro y fuera del tarro de la basura". Mientras tanto sus talleres fueron creciendo con demostraciones espectaculares.

El momento histórico que se vivía propiciaba un clima adecuado para el enfoque de la Gestal, entre otros: Vietnam, los hippies, el "mayo francés", la "Primavera de Praga", la antipsiquiatría, la liberación femenina y la revolución sexual. El nombre de Perls brilla como el de una estrella. Se le filman sus trabajos y sus sesiones aparecen en 1.969 en "Sueños y existencia". Perls aparece aquí competidor y con celos de otros terapeutas. En 1969 realiza su sueño de crear una comunidad gestáltica en el Lago Cowichan en Canadá.

En 1970 viaja a Berlín, París y Londres, y hace un alto en Chicago para llevar unos talleres. Sufre un infarto y muere. Está a punto de cumplir setenta y siete años. En la autopsia le descubren un cáncer de páncreas. En la clínica Laura estuvo con él. Su muerte fue celebrada por miles de personas con música y baile siguiendo la voluntad de Perls. Con esto se pone fin a su agitada vida, que en palabras de Serge y Anne Singer fue la encarnación viva de "los siete pecados capitales". Ha sido duramente criticado y discutido, pero eso no cambia en nada su impronta personal y su fuerza.

El objetivo de la visión gestáltica es posibilitar la libertad personal, también es una forma de estar y sentir en el mundo. Esto por supuesto, desborda el campo de la psicoterapia y va más allá, hacia la vida cotidiana. Según Erving y Miriam Polsters esta terapia es demasiado beneficiosa para limitarla sólo a los enfermos.

## EJERCICIO

Ponte en un lugar cómodo y cierra los ojos. Pon atención a tu respiración y siente tu cuerpo sin intentar cambiar nada. Toma conciencia de que tu vida tiene sentido y poco a poco vas a hacer un repaso a los capítulos de tu biografía. Sírvete de una hoja y un bolígrafo para dibujar una línea recta en la cual vas a ubicar cronológicamente los momentos más importantes de tu vida.

¿Cómo fueron?¿cómo los vives ahora? ¿te sirvieron para algo? ¿los cambiarías? Señaliza esos momentos en la línea y recoge cómo te hacen sentir. Revisa las personas que aparecen. ¿Necesitas hablar con ellas y decirlas algo? Si es así establece un dialogo con ellas dándote el tiempo que necesites para hacerlo.

¿Quieres profundizar en algún punto?¿Cómo estás ahora? ¿Descubres o te das cuenta de algo? ¿Hechas algo de menos? ¿Cómo te sientes con tu itinerario vital? ¿cómo te relacionas con los acontecimientos? ¿cómo te hace sentir todo esto a nivel de sensaciones, emociones, percepciones y recuerdos? Date el tiempo que necesitas para contactar con todo esto, e igualmente, date el tiempo que necesites para despedirte de ello. Siente el cuerpo y la respiración, y poco a poco vuelve a la realidad y a tus actividades cotidianas.

**Domingo de Mingo Buide**

Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta.



Formación en Gestalterapia

Formación reconocida y avalada por la A.E.T.G.

Inscripciones: **91 308 03 48**  
**659 938 992**

# Formación en Terapia Gestalt

**Curso 2014-2015**

Es una formación teórico-práctica vivencial.

Imparten: **Miguel Albiñana, Paloma**

**Hernández, Isabel Serrano,**

**Domingo de Mingo**

[gestaltcuatroformacion@yahoo.es](mailto:gestaltcuatroformacion@yahoo.es)



## Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

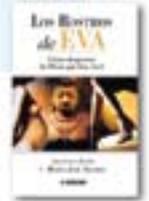
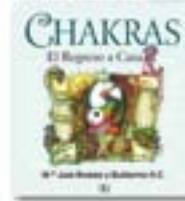
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®  
[www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)  
[www.chakraselregresoacasa.es](http://www.chakraselregresoacasa.es)

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)  
[www.chakraselviajedelheroe.es](http://www.chakraselviajedelheroe.es)

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)  
[www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva\\_info.html](http://www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html)



Tel. 656 60 57 33 · [pablo@elviajedelheroe.es](mailto:pablo@elviajedelheroe.es) · [www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) · [www.terapiaregresivamadrid.es](http://www.terapiaregresivamadrid.es)

# METODO BATES DE VISIÓN NATURAL

¿SABIAS QUE EXISTE UNA ALTERNATIVA A LAS GAFAS Y LENTILLAS Y OPERACIONES?

## TALLER DE VISIÓN NATURAL MADRID 2015

La Visión Natural es eficaz para mejorar defectos de refracción como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia... sin gafas ni cirugía.



### NUEVO TALLER EN ENERO

Todos los viernes de 18 a 20h. En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES - Inés García - 693 349 909 - [zarzaleja@gmail.com](mailto:zarzaleja@gmail.com)

## BIOTERAPIAS MADRID

[www.bioterapiasmadrid.com](http://www.bioterapiasmadrid.com)  
[contacto@bioterapiasmadrid.com](mailto:contacto@bioterapiasmadrid.com)

Curso de  
**BIOMAGNETISMO, Nivel I (Polos Magnéticos)**  
DEL 19 AL 21 DE DICIEMBRE DE 2014. MADRID

Impartido por DR. MIGUEL OJEDA RIOS  
Profesor diplomado de Par Biomagnético en el  
Universidad Autónoma de Chapingo UACH, México.  
Miembro de la International Society of Nutrigenetics  
& Nutrigenomics (ISNN)  
Miembro del Institute of Noetic Sciences (IONS)

Información e inscripciones:  
Telf.: 7227 69 884 ó 665 786 742  
Coste: 250 € hasta el 5 de Diciembre  
300 € después del 6 de Diciembre  
Incluye manual de trabajo. Plazas Limitadas!



CENTRO BIOENERGETICA®

## APRENDER A MEDITAR EN SILENCIO CON SAT NAM RASAYAN

Comienzo de nuevos cursos en  
Barcelona, Madrid, Valencia, Zaragoza,  
Santiago de Compostela y Lleida

Imparten Profesores autorizados por la escuela de  
Sat Nam Rasayan

[snrespana@gmail.com](mailto:snrespana@gmail.com) - [www.satnam-rasayan.es](http://www.satnam-rasayan.es)



# EL TRANSGEN

&



# ERACIONAL

# LA MATRIX

**E**n El Árbol Genealógico el pasado actúa como un sistema de repetición cuya finalidad es “darse cuenta” y solucionar el problema, se repiten enfermedades, accidentes, abusos, nombres, secretos, ruinas. Sanar el pasado nos permite reequilibrar el sistema, constituyendo una toma de consciencia que nos libera catapultándonos a la creación de proyectos futuros.

Cada sistema familiar responde a sus propias lógicas, en algunos se infravalora a la mujer o al hombre, en otros hay abundancia económica, otros son unos muertos de hambre, otros se creen los más guapos, en otros la tristeza es el denominador común por lo que pasarás gran parte de tu vida buscando la felicidad, mientras que el sistema te impone la tristeza. En otros es posible que el sistema imponga una sutil pero efectiva ley del silencio. Marcarse un objetivo, un propósito o un ideal por el que vivir es una manera de elevar la lámpara para comenzar a caminar.

Ya desde la fecundación, el embarazo y el nacimiento comienza un guion de vida generalmente inconsciente. Si eres un niño no deseado puedes ir por la vida con la sensación de no pertenecer o no tener derecho a la existencia. Si vienes a sustituir a un hermanito fallecido puedes sentirte dividido, si te toca estar destinado a cuidar a tus padres en la vejez tendrás problemas para encontrar pareja pudiendo así estar disponible para ellos. El nacimiento establece un programa inconsciente que se activa en los procesos de autonomía, es una cinta que el cerebro vuelve a leer cuando te independizas, en tu boda, comienzas proyectos, si el nacimiento fue fácil será fácil realizar las autonomías, si el nacimiento fue difícil

puede resultarte más complicado emanciparte. Los niños hasta los siete años, en su caso, pueden asumir mandatos inconscientes tóxicos como no existas, no crezcas, no vales. Igualmente son como esponjas y somatizan historias del sistema familiar, en forma de enfermedades, hiperactividad o falta de atención.

*“El niño que se sabe escuchado crece seguro de sí mismo, mientras que el que no es escuchado deja un gran espacio para el deseo del otro, que va ahogando progresivamente su propio deseo. El niño en la necesidad de ser aceptado, querido, acariciado, desplaza su propia necesidad de realización hasta que la persona- niño entra en crisis”*

**Carl Rogers.** Hay que tener el coraje para ingresar en la mente y cambiar estos programas, darse permiso para vivir, valorarse y realizarse.

**El nacimiento establece un programa inconsciente que se activa en los procesos de autonomía, es una cinta que el cerebro vuelve a leer cuando te independizas, en tu boda, comienzas proyectos**

“Solve et Coagula”, disuelve y coagula dice la alquimia, disuelve las partes tuyas que ya no te sirvan y vuelve a ser la mejor versión de ti mismo. Durante el proceso hay que enfrentar los demonios interiores, las resistencias, entrar en la sombra, ver lo que

no queremos ver. Enfrentar abusos que nos producen fijación y rabia, sanar duelos pendientes que se manifiestan en tristeza y negación del placer, airear secretos que adquieren su fuerza al operar en la sombra, aceptar crecer y ser un adulto sano, abandonando la infancia persistente, sobrepasar los límites, salir de la zona de seguridad cruzando el umbral de los miedos, la culpa y el qué dirán

**José Manuel Ruiz**

Transgeneracional, PNL, Códigos Biológicos de la enfermedad, Psicología Transpersonal.



**TRANSGENERACIONAL - PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**  
**CÓDIGOS BIOLÓGICOS DE LA ENFERMEDAD - PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL**  
**TALENTOS Y CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS**

Consultas individuales, realización de cursos talleres y organización de eventos enfocados al desarrollo personal

**Taller Transgeneracional - 17 y 18 de Enero de 2015, en Gredos**

*“El secreto del cambio está en enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en crear lo nuevo” Sócrates*

**Precio: 150€**

Jose Manuel Ruiz - Madrid y Las Rozas - [www.josemanuelruiz.info](http://www.josemanuelruiz.info)  
**91 636 25 19 - 622 499 908 - josemanuel81918@hotmail.es**

# Claves para un

# DESPERTAR ESPIRITUAL



**P**arece haber dos razones principales por las que las personas nos acercamos al camino espiritual. Una de ellas, son los momentos de apertura y lucidez. La otra, la más común, son las experiencias de sufrimiento. Para algunas personas la espiritualidad es algo muy normal y cotidiano, mientras que para otros es sólo cuestión de fe y esperanza.

En la tradición tibetana se habla de dos tipos de personas. Por un lado, están las denominadas **fuego-aire** que sin ningún esfuerzo tienen intuiciones de una realidad superior; por otro, están las llamadas **tierra-agua** que sólo tras un arduo trabajo consiguen vislumbres de lo esencial. La ventaja de los primeros es que desde el principio tienen una certeza de que hay algo más. No obstante, tienen un gran obstáculo; ya que las aperturas son espontáneas, les resulta difícil realizar algún esfuerzo para integrarlas en la vida y hacer que se conviertan en un despertar espiritual. Los llamados **tierra-agua**, tienen la desventaja de que sólo obtienen frutos tras una disciplina, pero la ventaja es que les cuesta menos integrarlo todo y hacer que la vida cotidiana sea el camino al despertar. Cuando tienen aperturas son más estables e integradas.

En todo caso, para unos y otros hay un proceso, un camino que recorrer. Aunque la realidad primordial es lo que somos y no hay que hacer nada para realizarla, lo cierto es que en la práctica abandonar el engaño de lo que no somos, de una manera estable y consistente, requiere tiempo.

Necesitamos detenernos y analizar cómo estamos viviendo y qué nos sucede. Pero ante todo es preciso que sepamos indagar profundamente en nuestras experiencias. Necesitamos hacer que la indagación empiece a formar parte de nuestra vida si queremos profundizar en cualquier despertar espiritual.

**Indagación: ¿Cómo estoy creando sufrimiento en mi vida?**

Si no sabemos responder a esta pregunta vamos a tener que trabajar duro porque sin saberlo no podemos avanzar a la verdad que somos. El problema es que conocer lo que dicen las enseñanzas no nos va a servir de mucho, necesitamos verlo por nosotros mismos en nuestra propia experiencia vital. Es decir, podemos haber oído a un maestro decir que el ego es la causa del sufrimiento, y puede que tengamos una gran fe en él, pero hasta que no veamos en nuestra propia experiencia los efectos del ego no podremos avanzar hacia la verdad. Sin

---

**La transformación radical sucede cuando sabemos que la conciencia es más importante que la experiencia, cuando hemos llegado a la visión de que percibir la experiencia es más verdad que la experiencia misma**

---

hacerlo, nos quedaremos en un nivel superficial en el cual sólo adoptamos una serie de creencias que nos traen serenidad, pero sin avanzar hacia lo que verdaderamente somos. Es preciso que analicemos cada día qué papel tenemos

en el sufrimiento que experimentamos, y abandonemos el papel de víctimas del mundo y de los demás.

**Indagación: ¿Estoy resistiéndome a esta experiencia?**

El verdadero progreso a la verdad es tratar de vivir todo lo que nos sucede con la máxima integridad. La meta es vivir todos los altibajos de la vida desde nuestra realidad primordial. Por tanto, es preciso entender cada experiencia como una oportunidad para reconocer lo que somos, una rendija por la que asomarnos a ver la naturaleza última del universo. Debemos saber que cada vez que huimos de algo estamos cerrando la puerta a la verdad y haciendo el camino



más largo. Además, todo aquello de lo que escapamos se va a presentar de nuevo hasta que sepamos ver en ello la verdad absoluta. Resistirse a las experiencias es uno de los principales modos de mantener el sufrimiento en nuestra vida.

#### Indagación: **¿Es verdad este pensamiento?**

Pensamientos, ideas, emociones, sentimientos, imágenes y demás son la verdadera prisión. Como el cascarón que encierra al polluelo, la mente nos impide crecer y evolucionar. El polluelo va picoteando desde dentro el cascarón hasta que consigue romperlo. Así, el progreso espiritual, el verdadero despertar sólo es posible cuando rompemos el tejido que la mente ha creado. Mucha gente ha descubierto en alguna situación conflictiva que una de las mayores experiencias de liberación se produce al dejar de creer en el pensamiento que la sustenta. Saber que los pensamientos, incluso las emociones, son sólo interpretaciones y nunca la verdad es una de las mayores agentes de todo despertar.

#### Indagación: **¿Hay algo más allá de este momento?**

Fuera de lo que está sucediendo ahora todo es imaginario. No podemos experimentar lo que sucedió hace un momento porque ya no existe y no hay nada que experimentar. Tampoco podemos experimentar lo que sucederá dentro de un momento porque todavía no existe nada. La única experiencia real es ahora. Lo demás es lo que pensamos; el pasado y el futuro son pensamientos imaginarios.

Esta es la verdad, sin embargo esto no significa que no hagamos planes ni tengamos metas, ni significa que no recordemos los buenos momentos que hemos vivido. No debemos caer en el error de olvidarnos del pasado y el futuro a nivel práctico.

La utilidad de esta indagación es muy concreta, sólo podemos encontrar la verdad primordial en este momento, no hay ningún otro lugar donde buscar. Esperar a que llegue un futuro mejor sólo es entrar en el mundo imaginario que no llega nunca. Cuando vivimos profundamente el ahora sabiendo que es lo único real que tenemos, reunimos las condiciones óptimas para una apertura interior.

#### Indagación: **¿Cuál es mi identidad ahora?**

Para funcionar en la vida necesitamos crearnos una identidad, necesitamos vivir un personaje. Además en diferentes circunstancias representamos distintos roles y papeles, a veces somos controladores, otras víctimas, en ocasiones somos proveedores, otras jueces, etc.

El problema de las identidades es el olvido de que sólo fueron instrumentos para manejarnos en una situación. Cuando nos tomamos la identidad como lo que somos empieza a limitarnos. La identidad nos hace ver el mundo y a los demás de una manera, y sobre todo nos ciega a nuestra esencia primordial. Es preciso desarrollar la lucidez que reconoce que la identidad es tan solo una identidad, y evitar darle una realidad intrínseca. El despertar espiritual es precisamente esto despertar del sueño de ser un individuo.

#### Indagación: **¿Hay algo más además de esta experiencia?**

Estamos habituados a fijarnos en lo que percibimos, lo que sentimos y pensamos, pero ¿es esto todo lo que está pasando ahora? ¿Hay algo más? Si nos paramos a buscar sólo encontramos más experiencias y sin embargo hay algo que ignoramos. Lo que se nos escapa es eso que busca, eso que

sabe que hay experiencias. Lo que pasa desapercibido es la conciencia de lo que sucede. Nunca consideramos ese darse cuenta ordinario y simple. Atender en cada momento la conciencia de la experiencia nos ayuda a

vislumbrar otra perspectiva y no despierta a una verdad más profunda.

#### Indagación: **¿A qué le estoy dando importancia ahora?**

Podemos tener nuestros momentos de meditación y silencio, podemos hacer ejercicios y prácticas con frecuencia, pero lo que va a determinar el despertar espiritual es lo que valoramos momento a momento, día tras día. Mientras sigamos dando importancia a un tipo de estados mentales, experiencias corporales, percepciones y sentimientos, continuaremos repitiendo los mismos patrones y comportamientos. La transformación radical sucede cuando sabemos que la conciencia es más importante que la experiencia, cuando hemos llegado a la visión de que percibir

la experiencia es más verdad que la experiencia misma. Cuando buscamos modificar nuestras estados físicos y mentales, estamos olvidando que lo verdaderamente importante es la conciencia de ellos. Cuando hemos llegado

a la convicción de que lo más relevante en cada momento es la lucidez con la que vivimos, estamos inevitablemente propiciando el despertar genuino. Podemos encontrar muchas otras claves. Tenemos la fortuna de tener acceso a grandes maestros y grandes enseñanzas. Tal vez no sea por mucho tiempo, pues nada es permanente. Estamos en tiempos de crisis, no obstante paradójicamente, es en una época en que muchas personas están despertando. Aprovechemos la oportunidad y pongámonos en marcha. Empecemos a actuar y poner en práctica lo que sabemos.

**Juan Manzanera**

Escuela de meditación

#### **Juan Manzanera**



se formó en el camino espiritual con los lamas tibetanos. Además es licenciado en Psicología y escritor de varios libros sobre meditación.

Actualmente, enseña meditación y pasa consulta como psicólogo en su centro en Madrid e imparte seminarios de meditación por toda España.

#### **Juan Manzanera**

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

[www.escuelademeditacion.com](http://www.escuelademeditacion.com)



**El verdadero progreso a la verdad es tratar de vivir todo lo que nos sucede con la máxima integridad. La meta es vivir todos los altibajos de la vida desde nuestra realidad primordial.**

**Necesitamos detenernos y analizar cómo estamos viviendo y qué nos sucede. Pero ante todo es preciso que sepamos indagar profundamente en nuestras experiencias**

# Pon alerta El corazón



# Bodhisattva actual

## Abrirse al silencio que habla

He realizado el primer paso. Me corrijo: he iniciado el primer paso, el camino del silenciamiento. Lograr acallar los ruidos de forma permanente y definitiva será una tarea continua de mi vida. ¿Cuándo me libraré de los apegos, de la ansiedad por la seguridad, de la presunción de completar lo que ya está completo? He iniciado la práctica que me lleva al silencio profundo del ser, a percibir la conexión de la forma y el vacío. He intentado vaciarme de tantas apariencias y en esta experiencia ya no se quien soy, siquiera si soy alguien, ni donde estoy. Pero, ¿será este proceso de aniquilamiento suficiente? ¿Será suficiente con entrar en la noche, en la nube del No Saber, y permanecer allí en silencio interior?

No es suficiente. Al tiempo que produzco mi silencio progresivo en el cuerpo, en la mente y en el espíritu, he de abrirme en plena atención. He de mantenerme abierto en alerta a lo que ocurre en medio del silencio, abierto al silencio que hay detrás del silencio. Mientras hago el silenciamiento como práctica, y en el silencio me mantengo, al tiempo me abriré en alerta, y en medio de la atención escucharé. Ésta es la esencia del zen que práctico.

No es posible la atención si me aturden mis ruidos, si las voces continuamente hablan, juzgan, manipulan, controlan, predicán o insinúan. Por ello, no hay atención si no hay silencio. El silencio implica silenciamiento del cuerpo y la forma, silencio de las emociones, de las sensaciones, de los estados mentales y las creencias y de la propia conciencia de mi mismo, de forma que pierda la conciencia de mi mismo en medio de la atención.

El proceso de atención es paradójicamente la atención plena al cuerpo y a la forma, la atención a las sensaciones, a las emociones, a los procesos mentales, a las creencias, y a la propia conciencia de mí. Y ¿cómo es posible esto si al tiempo exijo silencio? Porque el silencio que me exijo no es la negación de los procesos de la vida y de la realidad, sino mi inútil intento de parar los procesos de la vida y de la realidad, para obtener una interpretación domesticada, una identificación.

Por ello, la atención a la que me abro no puede ser otra que la atención a los procesos concretos de la realidad, sin intentar detenerlos. Es el ejercicio de la atención al continuo cambio de los fenómenos.

No busco la atención a un mundo alternativo, a una realidad esotérica diferente que se inicie en la negación de la realidad en la que estoy inmerso. No es posible abrirse al vacío como un ente diferente que solo puede existir en mi imaginación. Solo puedo prestar atención a las realidades concretas y presentes de este mundo único, a las realidades concretas internas, a las realidades concretas externas, e internas y externas al tiempo, corporales-materiales, sensoriales, emocionales y conceptuales.

Es una atención sin ruidos, esto es, sin calificación, sin juicios, sin prejuicios, sin manipulación. No intentaré parar ningún proceso. Es atención sin identificación. Es el ejercicio del Testigo sin sujeto. Todo es atendido, todo es escuchado, pero no hay nadie que escucha, no hay sujeto que hace la

acción, el sujeto se desvanece progresivamente en este escuchar. Las cosas se expresan por si mismas, de forma vibrante. Existe una alerta viva y vibrante en el profundo silencio de las cosas.

Es este un ejercicio progresivo. No he perdido

todavía la conciencia de yo, ni los ruidos han cesado, pero se abre camino una forma diferente de conocer, cuanto mas silenciamiento se produce existe una escucha mas completa. Cuando mas silenciamiento se produce mas se mezclan sujeto y objeto. Es un proceso de pérdida progresiva de la egocentración, de forma que ya no importa quien escucha, y el que lo hace tiene cada vez menos que decir. La atención se hace diáfana, y solo existe la acción, el suceder de los fenómenos. Este ejercicio progresivo que es una forma real de vivir pasa por sus crisis y resistencias, claros oscuros y pasos atrás y adelante. El silencio se abre paso lentamente a veces, y otras de forma muy rápida, aparentemente caótica, cegándose con la luz que produce.

---

**Cuanto mas silenciamiento se produce mas se mezclan sujeto y objeto. Es un proceso de pérdida progresiva de la egocentración, de forma que ya no importa quien escucha, y el que lo hace tiene cada vez menos que decir.**

---



Es ésta una escucha sin intenciones ni finalidades. No existe quien busca resolver el enigma, llegar a ser mejor o ser perfecto, o encontrar la verdad y la solución a los problemas de la vida. Es una escucha de participación, es una escucha de ser, simplemente de ser. Soy cambio y transformación, y soy vacío y manifestación a la vez. Escucho estando presente, siendo presente y siendo presencia. Este es el ejercicio de la atención.

Escucho sin apropiación. Mi ejercicio es intentar no hacer "mío" el momento, pues al avanzar en el ejercicio del silencio lo que he considerado mío también se alivia y disuelve. El momento simplemente es, simplemente ocurre. No le importa al momento, al instante en que se expresan las cosas, mis vanas pretensiones de apropiármelo. Al intentar apropiarme las cosas, los fenómenos y este tiempo y este espacio creo ruido. Al liberarme de todo deseo de apropiármelo entro en el silencio.

La escucha es proscriptiva, no descriptiva. Es de participación en la acción, no de observación y descripción de lo que ocurre. Si pretendo describir lo que ocurre, busco una foto fija, una interpretación de lo que se manifiesta, que filtro y digiero según mis intereses, y entonces se convierte en "mi" opinión de la realidad, mi creencia. Por el contrario, he de buscar la percepción del cambio, del continuo morir y nacer de los fenómenos, en un proceso participativo, de incorporación al fluir de las cosas. No estoy separado de los fenómenos ni de las cosas. Mi intento de "pontificar" sobre la realidad no es mas que ruido. Apagando los ruidos me propongo participar en el cambio, asistir al cambio, formar parte de él.

Escucho intentando comprender. Mi escucha no es una alternativa a mi racionalidad. Mi racionalidad es parte de la realidad, y como parte de la misma he de incorporarla en este proceso de silencio. Pero mi intento de comprender no se limita a mi capacidad de razonar. Realiza un, por decir así, "salto cuántico" que incorpora en mi escucha la intuición y la

experiencia directa en un mismo acto de conocimiento. Busco una escucha no limitada por mi filtro racional de la realidad, de forma que adquiero conocimiento directo, silencioso y

sabio de lo que existe. Es el camino de mi aprendizaje hacia la sabiduría esencial, ejercida desde el silencio abierto no condicionado. Así la experiencia y la memoria anterior no se impone a la experiencia actual, no reprime, no califica la experiencia actual. La conciencia sin sujeto se ilumina y se convierte

momento a momento en lucidez sabia no egocentrada, preparándose para escuchar el murmullo de trasfondo, el silencio que hay detrás del silencio.

**Al tiempo que produzco mi silencio progresivo en el cuerpo, en la mente y en el espíritu, he de abrirme en plena atención. He de mantenerme abierto en alerta a lo que ocurre en medio del silencio, abierto al silencio que hay detrás del silencio.**



**Pedro San José**

es médico y maestro zen de la línea "Nube Vacía", fundada por el maestro dharma Willigis Jäger .

Acompaña diversos grupos de practicantes espirituales.

Es autor de varios libros de espiritualidad:

"Charlas de un Aprendiz de Zen"

"Desde ¿Quién Soy? a ¿Que hacer?"

"Los Koans de Jesús de Nazaret"

"Una Relectura de la Nube del No Saber" y recopilador de "Palabras desde el Ser"

# CICLO SOBRE SILENCIAMIENTO SILENCIAR PARA CAMBIAR

**MÚSICA Y MUSICOTERAPIA ORIENTAL**

Chamanismo de Asia Central y del Antiguo Oriente  
Formación de músicos y musicoterapeutas  
Profesionales de salud, educadores y particulares

**Escuela de Música**  
**Día 25 de Enero 2015**  
Precio 25€  
De 16h a 18.30h

www.asyagroup.es  
etnoterapia@gmail.com  
Centro Mandala C/Cabeza 15 2Dcha



**Terapia Regresiva**  
"Sana tus vidas pasadas, realiza tus sueños"

Andrés Coronel Urdaneta  
TERAPEUTA DEL INCONSCIENTE  
Tel. 682 774 130 info@casal2.es  
CONSULTA BAJO CITA PREVIA

**LAS CASAS DE ANDRIZ**  
tres casas, una sensibilidad  
www.lascasasdeandriz.com

**Casa especial para S.Q.M y Electro sensibilidad**  
**La Casina de Noriega**

En el Oriente de Asturias  
**625 055 389**



**¿Conoces la Cosmología de Martinus?**

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:  
[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Programa de radio  
[www.cosmologiademartinus.es](http://www.cosmologiademartinus.es)

**CHARO ANTAS**  
Terapeuta Gestáltica y Consteladora

Terapia individual, grupal, de pareja  
19 años de experiencia  
Primera Consulta gratuita

**"Taller de Constelaciones"**  
Plazas limitadas



**655 80 90 89**



**MASAJE CALIFORNIANO**

Aflaja la rigidez corporal  
Suelta el control mental  
Promueve una postura funcionalmente correcta




Cita previa-667-406-541-Maria Lucas  
Masajista Esalen Certificada  
[www.masajeterapia.net](http://www.masajeterapia.net)

**DANZA DEL GIRO DERVICHE**

DOMINGO  
**25 de Enero, 2015**  
De 19h a 21h  
Precio 10€

www.asyagroup.es  
etnoterapia@gmail.com  
Centro Mandala - C/Cabeza 15 2Dcha - Tiro de Molinos

**Estamos en Biocultura Stand 637**



**FORMACIÓN**  
Talleres regulares  
(Abierta matrícula 2014-2015)  
Plazas limitadas



*Disfruta descubriendo la fuerza y el poder que genera la magia del ritmo.*

**91 459 92 80 / 686 320 489 felixarcadarbuka@gmail.com**

**SHIATSU** 氣  
**FLORES DE BACH**  
[www.shiatsuenmadrid.es](http://www.shiatsuenmadrid.es)  
katerina\_chmel@yahoo.es  
**676.57.37.09** Katerina Chmelikova

**Masaje Californiano**  
Romina: 646099787

**DS HUMANO** EL OLIVO ZEN  
Escuela de Integración de la Conciencia

**CONSTELACIONES SISTÉMICAS**  
(Familiares, Organizacionales, Educativas,...)

Para **APRENDER, CRECER y MEJORAR** en tus **RELACIONES**

**VerdeMente**  
**La Guia Alternativa**

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

 **Contenido Vivo**

**¡La PAREJA y la SIN PAREJA!**  
Cambia lo que te impide ser feliz  
19 a 21 Diciembre - MONOGRÁFICO  
20 Diciembre - TALLER práctico

**¿Que les OCURRE a mis HIJOS, que puedo CAMBIAR YO?**  
9 a 11 Enero - MONOGRÁFICO  
10 Enero - TALLER práctico

**¡VEN y CONÓCENOS!**  
Información : 625 386 393  
647 451 494

Dirige:  
**Ángel de Lope Alemán**  
Didacta de la AEBH



91 574 45 98 [www.dshumano.com](http://www.dshumano.com)  
contacta@dshumano.com

Un buen amigo, Javier Sierra, acaba de publicar una novela cuyo protagonista es la Gran Pirámide. Una edificación que, todavía hoy, representa un desafío perenne y un enigma al que aún no ha encontrado respuesta convincente. Sin querer entrar en polémicas y simplemente para tomar conciencia de tamaña construcción vamos a ofrecer algunos datos.

Peso aproximado:

6.300.000 toneladas.

Según nos dice la egiptología la construyó Keops durante su reinado para que fuese su tumba. También nos dicen que dicho reinado duró 23 años.

Suponiendo que en el primer día que se sentó en el trono ordenase la construcción de la pirámide resultaría que en ese lapso de 23 años debieron:

- Preparar los planos y la orientación del monumento. Hay que valorar que su orientación es prácticamente exacta.

- Allanar la plataforma de modo perfecto.

- Construir el pueblo en el que residieron los obreros y preparar una logística muy eficaz. Principalmente almacenes, alojamiento, comida para hombres y bestias, asistencia sanitaria y abastecimiento de agua.

- Movilizar y organizar a grandes grupos de personas distribuyéndolas en diferentes jerarquías, especialidades y equipos.

- Disponer de gran número de animales de carga, herramientas, maderas, trineos de arrastre, cuerdas, barcos, infraestructuras y maquinarias para embarcar y desembarcar los bloques de piedra y moverlos hasta la obra y, a medida que la construcción subía en altura, elevarlos de algún modo.

- Sacar de las canteras cerca de 6 millones de toneladas de piedra caliza y tallarlas.

- Una parte de las piedras, las de granito, con casi un millón de toneladas, fueron transportadas desde Assuán a 800 kilómetros al sur y las traían navegando por el río.

# GRAN

La piedra caliza, la que más abunda en la construcción de la pirámide, la trajeron desde una cantera cercana.

- Construir las rampas o rampa sobre las que se cree que subían los bloques. Se calcula que se requirió para estas rampas millones de toneladas de arena y escombros. La teoría de las rampas es

repartidas en unos 2,5 millones de bloques. Recordemos que la pirámide mide ahora 142 metros y llegó casi a los 150. Recordemos también que algunos bloques pesan 60 toneladas. Hoy, la grúa tipo pluma más poderosa que existe es capaz de levantar 132 toneladas.

Recordemos de nuevo que la pirámide contiene diversas cámaras y túneles, por lo que el trabajo previo de arquitectura e ingeniería debía ser perfecto.

- Poner los 27 000 bloques de revestimiento exterior y pulirlos hasta que brillasen. Cada uno de ellos con un peso de unas 10 toneladas.

Los pocos que quedan están colocados de tal modo que entre ellos no cabe una hoja de afeitar.

- Eliminar después la rampa o rampas quitando de la zona todas las toneladas de materiales de las mismas ya que se le iba a dar un uso ceremonial a toda el área. También abordaron la construcción de un templo anejo con sus rampas de acceso. Y todo esto, es conveniente repetirlo, sin haber cometido el más mínimo error en la construcción.

Además hay que tener presente que según afirma la egiptología actual:

**Hay que considerar también que hoy se ha demostrado que no la construyeron esclavos sino trabajadores libres, bien sea a cambio de contraprestaciones, bien sea por servicio devocional a su faraón**

la más aceptada actualmente aunque muy cuestionada por muchos que la consideran inviable por la gran cantidad de problemas que plantea.

- Perforar el túnel de acceso a la cámara subterránea a 30 metros de profundidad. La piedra taladrada es granito.

- Solventar el problema del sarcófago de la cámara del rey ya que todo parece indicar que debió ser puesto allí antes de finalizar la construcción. En un edificio tan gigantesco y teniendo presente donde está situada dicha cámara, esto implica un enorme desafío arquitectónico al no poder permitirse los constructores ni el más mínimo error ni desviación respecto a los planos. Este logro es un verdadero e impresionante alarde constructivo.

- Colocar de modo absolutamente preciso los más de 6 millones de toneladas de piedra



# PIRÁMIDE

- No conocían la rueda.
- No conocían la polea.
- Sus herramientas eran de piedra, madera, cobre y bronce. No conocían el hierro.
- Sus barcos, en los que transportaron por el Nilo a lo largo de 600 kilómetros más de un millón de toneladas de piedras, eran de cañas y madera.

Algunos ingenieros y arquitectos han hecho los siguientes cálculos:

Suponiendo que hubiesen necesitado como mínimo tres años para realizar cálculos y planos, toda la preparación del terreno, construcción de la ciudad de los obreros y construcción de la rampa e infraestructuras, quedarían veinte años para afrontar la obra.

En el caso en que hubiesen estado trabajando los 20 años todos los días durante las 24 horas del día miles de obreros sin descanso- se calcula una cifra no superior a veinte mil ya que una cantidad superior de personas no hubiese sido operativa por organización y movilidad además de que es la cantidad de obreros más aceptada en la actualidad calculando la población total en Egipto en la época- significaría que debían cortar de la cantera, tallar, transportar y colocar correctamente más de 850 toneladas diariamente.

Respecto a la cifra antes mencionada, varios estudiosos afirman que en el tiempo del reinado de Keops no habitarían Egipto más de dos millones de personas muchos de los cuales no serían válidos para el trabajo:

ancianos,  
niños,

enfermos, sacerdotes, ejercito, castas sociales altas...

Hay que considerar también que hoy se ha demostrado que no la construyeron esclavos sino trabajadores libres, bien sea a cambio de contraprestaciones, bien sea por servicio devocional a su faraón. Y, es conveniente repetirlo, lo construyeron sin ruedas ni poleas y con herramientas de piedra, madera, cobre y bronce. Se supone que los planos sobre

**Colocar de modo absolutamente preciso los más de 6 millones de toneladas de piedra repartidas en unos 2,5 millones de bloques**

el terreno los hacían tirando cuerdas atadas a palos. En cambio sí usaron plomadas y niveles rudimentarios.

Esta es la explicación que, hoy, nos ofrece la arqueología oficial sobre la construcción de la gran pirámide. Si no ha estado en Egipto recuerde todos estos datos cuando se encuentre al lado de la Gran Pirámide y luego entre en sus galerías. Si ya ha estado allí, seguro que todo lo que ha leído antes no le es ajeno. Luego saque sus conclusiones.

Personalmente me gustaría escuchar que, sencillamente, en la actualidad no se tiene ni la menor idea de cómo las construyeron pero, ya se sabe, parece que da vergüenza reconocer que nuestra cultura, capaz de llegar a la Luna entre otras hazañas, ignora como unos tipos supersticiosos que adoraban a extraños dioses fueron capaces de construir con apenas algo más que palos, cuerdas

y unas pocas herramientas toscas, esas sobrecogedoras maravillas arquitectónicas. Respecto a estas herramientas, para mi continúa resultando una delicia admirar en una sala del Museo de El Cairo la vieja vitrina de madera en los que se exponen dichas herramientas.

Personalmente me resulta de una candidez tan extraordinaria como sorprendente. Suele ser habitual en los recorridos turísticos la visita a la Gran Pirámide y al Museo con un lapso de un día o dos de diferencia. Por favor, no deje de visitar esa vitrina y admirar esos utensilios. Y recuérdelos cuando recorra la Gran Pirámide.

Luego admire las conclusiones de los egiptólogos.

Sí, reconozco que me encanta la Gran Pirámide y su desafío a la estupidez y a la soberbia humanas.

## SEBASTIÁN VÁZQUEZ

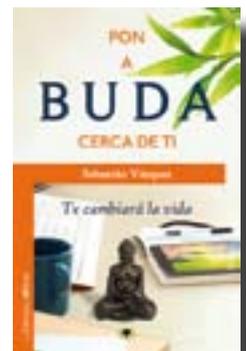


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como "La Presencia de Dios" (EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de "Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente" (EDAF, 1999) y "Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente" (EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela "Por qué en tu nombre" (Dilema, 2010)



# ¿Qué es el MEM GONG YOGA?



VIDEO



Contenido  
Vivo

**MEM** significa Musculo Emoción Meridiano. Se basa en los estudios de testeo muscular de la Quiropraxia, los Meridianos de la medicina China, el flujo de Chi, Yoga y trabajo de resistencia para encontrar la relación intrínseca entre nuestro cuerpo físico y emocional.

Durante la sesión aprendemos a trabajar los músculos claves que retienen ciertas emociones. Esto se logra a través de ejercicios específicos, la respiración, sonidos y la intención para romper con viejos patrones y liberar emociones retenidas en nuestro cuerpo físico. La sesión termina siempre con sonido Gong.

Cuando nos encontramos en la plenitud holística de la resonancia, nos sentimos llenos de gozo y rejuvenecidos. Dentro del yoga, el gran tono de vida del Gong que reverbera dentro de nosotros se llama Samadhi, Nirvana o Gozo. Por esto es que podemos decir que la salud plena es Samadhi!!!

El Gong Yoga enseña cómo realizar secuencialmente, en forma creativa, un conjunto de ejercicios que constituye una Yoga Kriya. Una Kriya es una serie completa de ejercicios que resulta en un estado contemplativo de gozo en el que la totalidad del ser se rejuvenece. El practicante es llevado a un estado de tono resonante pleno y equilibrio dinámico. A esto se llama Estado de Conciencia del Gong. Este es un estado superconductor de conciencia expandida y plenitud transformacional.

El Gong Yoga le permite practicar intuitivamente y al mismo tiempo aprovechar el conocimiento sobre el ritmo del flujo del CHI en todo el cuerpo, combinando creativamente los ejercicios de yoga para obtener unos resultados determinados.

## ¿DE DONDE PROVIENEN ESTOS EJERCICIOS?

*Las asanas/kriyas no están vinculadas a ningún sistema en particular y son complementarias a todos. Hay un parecido al Kundalini Yoga en la forma que se practica, pero no busca re-emplazar ningún sistema. Esta técnica fue ideada por el Gran Maestro de Gong Don Conreaux. A través de su práctica, nuestra meta es encontrar la relación entre nuestro cuerpo físico y nuestras emociones y como sanarnos trabajando de una forma holística.*

*El MEM Gong Yoga es simple y accesible y puede ser amoldado a las necesidades físicas y emocionales de cada individuo. Cualquier persona puede practicarlo sin límites de edad! El uso de las palabras Iluminación, Liberación, Samadhi y Éxtasis en la práctica del MEM Gong Yoga, se tratan de la liberación de nuestro poder creativo. La libre expresión de la creatividad es conciencia de Gong. Es también un indicativo de una completa resonancia a nivel físico-emocional-mental-espiritual.*

*A través de las técnicas de respiración, siguiendo patrones de fluir del Chi a través de los Meridianos y aplicando contracciones musculares internas llamadas 'cierres' que liberan hormonas del sistema endocrino, incrementarás tu fuerza vital.*

*Los ejercicios del MEM Gong Yoga se practican entre 30 y 90 segundos cada uno. Son adaptables a todas las edades y son seguros para casi todas las condiciones físicas.*

## El Gong

El Gong tiene el poder de:

Des-materialización - cese del sentido de lo físico.

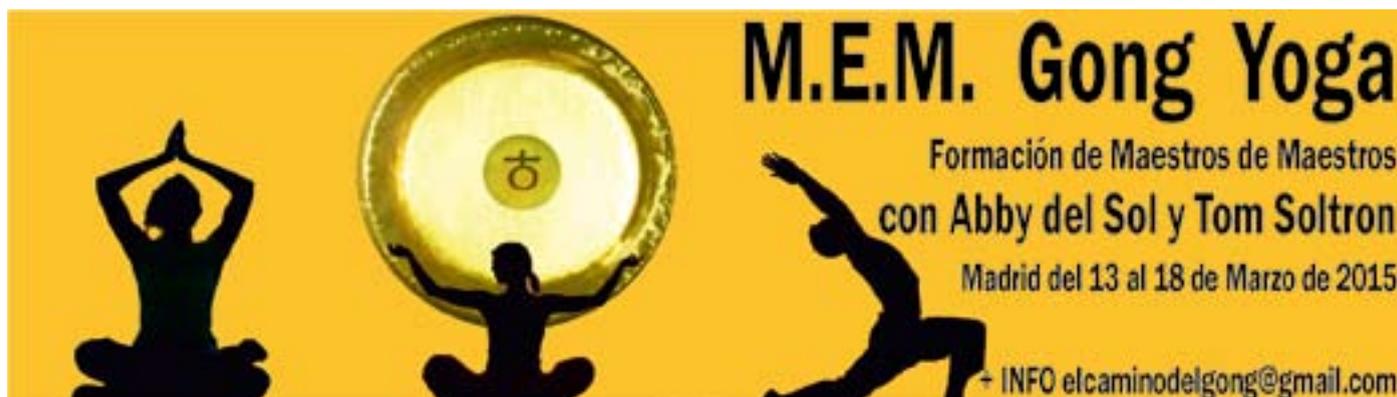
Levitación - cese del sentido de la gravedad.

Rejuvenecimiento - sentir el éxtasis de la plenitud de la fuerza de la vida.

Paz Interior - cese del sentido del paso del tiempo.

Inmortalidad - sentido de continuidad de conciencia sin cuerpo, eliminando el Miedo.

**Diego Montenegro**  
**ElCaminodelGong@gmail.com**



**M.E.M. Gong Yoga**  
Formación de Maestros de Maestros  
con Abby del Sol y Tom Soltron  
Madrid del 13 al 18 de Marzo de 2015  
+ INFO [elcaminodelgong@gmail.com](mailto:elcaminodelgong@gmail.com)

# MIRADAS en

VIDEO



Contenido  
Vivo



## Entrena una vida feliz

El cerebro está regido por ondas de distinta frecuencia. Entre 1) alfa y theta y 2) theta y delta, surgen estados de relajación donde la creatividad despliega las cualidades más auténticas. En estos espacios los hemisferios cerebrales funcionan en sincronía, uniendo el pensamiento concreto, del hemisferio izquierdo, con el pensamiento abstracto, del hemisferio derecho. Cuando accedemos a estos niveles de consciencia aparecen soluciones a problemas y conflictos que de otro modo no llegan.

El cerebro es un sofisticado computador holográfico que crea realidades en función de lo que imagina. Tenemos la capacidad natural de reinterpretar lo que llamamos realidad y ser felices.

### ¿Eres feliz?

Llevo días haciendo esta pregunta. Me he encontrado con caras de póquer, sonrisas nerviosas y voces que balbucean imprecisión. Pocos han respondido de forma convincente un SI con mayúsculas.

Tal vez no nos sentimos felices porque nos asusta más serlo que seguir buscando permanentemente la idea de felicidad. Somos expertos en apegos, inercias y hábitos conocidos. Nos cuesta mucho desprendernos, superarnos y enfrentarnos a quienes somos.

### Un mapa para empezar

Viene a consulta una persona que ha identificado y comenzado a disolver patrones que repite para no ser feliz. Ha liberado memorias heredadas y aprendidas de forma consciente e inconsciente. Ha disuelto límites. Ha incorporado nuevas posibilidades que le aportan una vida más plena y feliz.

Algunos expertos dicen que para crear nuevos hábitos se necesitan 21 días, otros hablan de más de 400. No vamos a desanimarnos. El factor tiempo deja de ser importante cuando trazamos una ruta en la dirección a ser felices. Lo relevante es el camino a recorrer cada momento.

Esta persona tiene una clara intención: ser feliz. Ha profundizado en estados alfa, theta y delta. Se conoce más y mejor. Sabe cuáles son sus valores y cualidades más profundos. Los pone de manifiesto en sus sencillos actos cotidianos. Tiene presente la intención de ser feliz al levantarse, en sus actividades diarias, al irse a dormir y en la programación del sueño.

### Pasos para ser feliz

#### 1.- Inspírate

Baja del cuerpo mental al físico y emocional. Para trascender a la mente hay que salir de la mente. Al menos, ir más allá de las ondas beta. Practica alguna actividad que te guste. Canta. Baila. Pasea. Relájate. Descansa. Duerme. Practica meditación. Accede a ondas cerebrales alfa y theta con la ayuda de un especialista que te acompañe.

#### 2.- Enfócate hacia una motivación real

Suelta pensamientos del tipo ¿Lo haré bien?, ¿Seré bueno en esto?, ¿Gustaré?. No se trata de considerar que te mueves por algo que obtener sino por algo con lo que conectas mientras haces lo que haces, sin importarte el resultado.

#### 3.- Sé un jugador de élite cada día

Crema una intención como si fueras un atleta en su deporte estrella. Entrena y practica cada día. Disuelve los obstáculos y sigue adelante en tu intención.



**Marta Pato**

Psicóloga. Psicoterapeuta  
Integral.  
Formadora de Grupos de  
Desarrollo Personal y  
Organizacional.

[renovartuvida.blogspot.com](http://renovartuvida.blogspot.com)  
[renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com)  
692 831 629

# CITY



## Somos una creación holográfica en una realidad inexistente

### 4.- ¿Piensas que es imposible?

Es sólo un pensamiento. Los miedos y los límites son ilusorios, tan solo identifícalos y libéralos. Si lo quieres realmente, hazlo! Sigue adelante.

### 5.- ¿Preparado para ser quién eres?

No eres lo que haces, ni lo que tienes. Eres alguien mucho mejor que lo que jamás has imaginado. Eres una pieza de un gran puzzle. Libérate de la idea que tienes de ti, de lo que otros dicen y de aquello que podrías llegar a ser en función de si sucede o no, tal y tal cosa.

### 6.- Conecta con el campo intención

Todo en el Universo es fruto de una intención; las montañas, los océanos y los seres vivos. Mira en la tele uno de esos documentales de animales y date cuenta de ello. Esa intención materializa la vida en el mundo tangible. El campo intención hace latir tu corazón.

### 7.- Rodéate de las condiciones que quieres crear

Si piensas en lo que te falta, te faltarán. Si piensas en lo que fuiste, seguirás allí y así. Vence el lenguaje negativo y vive en sintonía con las posibilidades que quieres crear. No esperes que tenga que suceder algo dentro de uno, dos, cinco años. Piensa, actúa y vive desde el final. Ese final de haber llegado al máximo y lo mejor de ti mismo.

### 8.- Expresa el genio que hay en ti

En el Universo hay una fuerza inconmensurable e indescriptible. Lo que eres no está separado del Universo

sino que forma parte de él. Es la vida misma que brota y nos impulsa a vivir más allá de tener que entenderlo y explicarlo. Atesora esta maravilla de la que formas parte.

Da las gracias y vívelo sobre todo con todas aquellas personas con las que tienes un vínculo más directo: parejas, padres, hijos, parientes, amigos, compañeros. Mantente en un estado de asombro y construye con los demás.

Mientras te entrenas en este camino pregúntate más a menudo: ¿soy feliz?

*Marta Pato*

**MEDITACIONES GUIADAS PARA LA VIDA COTIDIANA**

Técnicas de respiración y atención  
Vipassana, ZaZen, Mindfulness, Hooponopono  
Enfoques para despertar semanales  
Seguimiento personalizado on line

Lunes 10.30-21h  
Centro Mandala  
C/ de la cabeza, 15 - derecha  
Tirso de Molina (Madrid)

**Inscripción previa en: [renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com) / 692831629**

Inversión: 40€ mensuales / 12€ sesión suelta

*No vemos el mundo tal cual es, sino como lo miramos  
Al limpiar nuestra mirada, nuestro mundo cambia*



**E**n mi práctica terapéutica de los últimos 25 años, la pregunta de cómo estar presente para mí misma y para la otra persona ha sido la esencia de la mayor parte de mi trabajo, de mi desarrollo personal y del esfuerzo terapéutico.

Aunque parece que hasta ahora la comprensión y el entendimiento del concepto de presencia han pertenecido a las tradiciones místicas, espirituales y religiosas, en la actualidad se ha incorporado al contexto terapéutico.

En el trabajo de las constelaciones sistémicas la presencia se ha convertido en una herramienta importante como calibrador del lugar que ocupamos en nuestro sistema. Esto supone comprender las dinámicas de exclusión y sus consecuencias, como por ejemplo, la inevitable identificación de algún descendiente con aquellos que han sido excluidos en el pasado. En ocasiones podemos enredarnos con una persona o con una situación sin comprender exactamente por qué. La posibilidad de desenredarnos comienza cuando logramos encontrar la conexión con un evento familiar con el que pudiéramos estar identificados.

Estar presentes no solo depende de nosotros mismos. A veces, lo que nos impide estar presentes está condicionado por un trauma personal, pero la presencia también se puede ver dificultada por un trauma de familia, de nuestra cultura, de nuestro país, y de la era en la que vivimos.

Estos “obstáculos” a la presencia pueden también contemplarse como una oportunidad para sanar los traumas. Nos sirven como guías para localizar aquellos elementos que no nos permiten estar presentes.

¿Cómo podemos definir la presencia? Podríamos decir que estar presentes nos permite tener un alto nivel de percepción y de sintonía con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea. También podríamos decir que la presencia es el resultado de haber encontrado nuestro lugar. Esta sensación de ocupar el lugar que nos corresponde, genera un estado de conexión con el espacio interno y externo.

Para lograrlo necesitamos por una parte, una conciencia que vaya más allá de las lealtades al sufrimiento de nuestro sistema, y por otra una mayor comprensión de las consecuencias de nuestra actitud y de nuestro comportamiento.

# Cómo lograr estar más presente en las relaciones



**Jutta ten Herkel**

Psicóloga con formación gestáltica y amplia experiencia en psicodinámica y otras terapias humanistas. Miembro didacta de la AEBH. En la actualidad su interés se centra en: Terapia y Estructura Social, Relaciones de Pareja y Conexión entre Terapia, Neurobiología y Espiritualidad.

Este nivel de conciencia también nos permite comprender que la reactividad es una respuesta de hoy conectada con traumas del pasado. Podemos considerar que ser reactivos es una respuesta natural que surge para defendernos. En muchos casos está conectado con experiencias de nuestra primera infancia y no con lo que está sucediendo en el aquí y en el ahora. Estoy segura, que de alguna manera y a algún nivel, somos conscientes de ello y por eso nos cuestionamos nuestra reacción, tratamos de encontrar el significado a nuestra experiencia y buscamos alternativas.

Es precisamente en las relaciones de pareja donde la reactividad se puede manifestar con más fuerza. En esta cercanía es donde logramos satisfacer nuestras pasiones y deseos más profundos, y a la vez nos enfrentamos con nuestros traumas y con nuestros patrones más inconscientes.

Tal y como mencioné anteriormente, este espacio de cercanía y de intimidad también ofrece grandes oportunidades de desarrollo personal.

La pregunta sería: ¿Cómo puedo permanecer en la presencia incluso cuando se me dispara la reactividad? ¿Cómo puedo mantenerme en la frescura y en la viveza de mis relaciones sin dejarme arrastrar por las respuestas reactivas? ¿Cómo puedo tener mi lugar y lograr una mayor competencia en mi capacidad para relacionarme?

Para mí depende de dos elementos: lograr ocupar mi lugar y evaluar y mantener mi espacio externo en relación con la otra persona. También implica que tengo que renunciar a mi lealtad al sufrimiento de mi sistema familiar.

Las constelaciones pueden favorecer la comprensión e iniciar un movimiento en esta dirección.

Observando lo que se despliega ante mí puedo recibir una imagen de una verdad más profunda. Esta imagen se puede reforzar con frases sanadoras. A través de este ritual de frases, se le pone palabras a esa verdad profunda que se presenta. Esto abre una posibilidad de liberación del enredo.

La capacidad de escucharnos a nosotros mismos, estando en sintonía con nuestro cuerpo y con nuestra mente es fundamental para que esto suceda.

Necesitamos un espacio de silencio para recibir lo que está llegando. Es en este espacio donde el corazón reúne lo que la mente ha mantenido separado. En mis talleres, en la conversación inicial o entrevista con el cliente, le invito a que entre en ese espacio de silencio para formular su intención.

Para mí constelar desde la intención, es trabajar hacia la auto-responsabilidad. Invito al cliente a que dirija su atención hacia su intención, con la conciencia puesta en sí mismo y en su capacidad de abrirse a nuevas posibilidades. La constelación hace visible lo que hasta ahora no había podido ser visto, lo que estaba separado o excluido. El cliente tiene entonces la oportunidad de integrarlo.

A través de la imagen visual que surge en la constelación el cliente tiene la oportunidad de aliviar el espacio interno de identificaciones y de enredos. Así habrá más lugar potencial para que la energía y el movimiento puedan fluir y que con más facilidad surja el intercambio entre lo interno y lo externo.

Esta fluidez se percibe como bienestar que se hace tanto más evidente cuando la relación es más cercana.

**Jutta ten Herkel**

**TALLER DE CONSTELACIONES SISTÉMICAS**

**con Jutta ten Herkel**



**EL ARTE DE LA PRESENCIA EN LAS RELACIONES**

**23, 24 y 25 de Enero de 2015**

**Precio 180€**

*"Estar presente no solo depende de nosotros mismos"*



**Inscripciones - Lola Rosa 655 896 146 - lolarosa58@hotmail.com**

**Si te inscribes al taller puedes invitar el viernes a un acompañante**

**Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º dcha - Tirso de Molina - Madrid**





# EN RELACION CON EL TIEMPO

*Mindfulness o atención plena es prestar atención de manera intencional al momento presente, desde una actitud de aceptación, curiosidad y no juicio.*  
**(J. Kabat Zinn)**

Hubo una época en que las actividades humanas se adaptaban al ritmo de la naturaleza, teníamos que ir más lentos al caer el sol por falta de luz, había más momentos para la calma, por ejemplo junto al fuego de una hoguera.

Hoy día, además del trabajo diario, podemos seguir activos a todas horas, distraernos y relacionarnos virtualmente o en persona, podemos vernos arrastrados por un bombardeo de estímulos y sensaciones, acceder a un exceso de información y de alternativas. Encontrar un **tiempo para meditar** o interiorizar, puede ser difícil e incluso muchos tienden a considerarlo una pérdida de tiempo. Hay etapas en la vida en que **nos falta tiempo** para hacer todo lo que querríamos. Quizá tenemos tantas obligaciones, proyectos y temas pendientes, sentimos que el tiempo pasa tan deprisa... que dejamos de hacer actividades valiosas. Muchas veces lo urgente desplaza a lo importante. Nuestra vida suele estar dividida en compartimentos: tiempo para el trabajo, tiempo para la familia, tiempo para los amigos, y, si es posible, tiempo para mí.

Entonces, estando llenos de actividad y escasos de tiempo, **¿cómo vamos a buscar un espacio de tiempo para practicar el no hacer, para meditar?**

En otras situaciones nos podemos encontrar con **exceso de tiempo**, sin nada que hacer, que el tiempo se nos hace interminable, no sabemos cómo manejarlo (imagina que estás convaleciente por enfermedad o accidente, que estás en paro o con abundancia de tiempo muerto). Aburridos y sin actividad de nuestro interés, nos gustaría llenar este tiempo vacío, entonces ¿cómo podríamos hacer para motivarnos y encontrar sentido a meditar, a una actividad que

implica no hacer, si precisamente nos sobre inactividad?

## EL PRESENTE SIN LÍMITES

Podemos proponer una respuesta a estas cuestiones: **La paz interior está dentro de cada uno y fuera del tiempo.** ¿Y si fuera precisamente entrar en esta dimensión atemporal lo que nos libre del agobio del tiempo?

Para la persona activa, el pasar un tiempo cada día en quietud y silencio va a aportarle una *experiencia diferente* en relación

**Cuando se practica habitualmente mindfulness los estados negativos tienden a atenuarse, porque aprendemos a relacionarnos mejor con los pensamientos, fomentamos paz mental**

con el tiempo, puede que algo cambie al poner conciencia en el presente, y que en lugar de luchar con el tiempo, pueda aprender a fluir, a estar más presente.

Alguien con escasa actividad, probablemente sí está *haciendo* algo en su mente, -por ejemplo creando aburrimiento, frustración, rabia, etc.-

Estos contenidos mentales pueden minar las energías y hacer interminable el paso del tiempo. Esta persona podría aprovechar la situación de parón en su trayectoria vital como una oportunidad de hacer un trabajo interior, el trabajo de ser, el trabajo de la comprensión y conciencia de nosotros mismos.

**Cuando se practica habitualmente mindfulness los estados negativos tienden a atenuarse, porque aprendemos a relacionarnos mejor con los pensamientos, fomentamos paz mental** y probablemente obtengamos una visión más clara sobre nosotros mismos y nuestra vida.

**Como liberarnos del agobio del tiempo.**

**J. Kabat-Zinn** propone varias modos de sanar nuestra relación con el tiempo:

Primero recordar que **el tiempo es solo un producto del pensamiento**, y que lo **vivimos subjetivamente y con relatividad**.

Todos hemos experimentado que cuando nuestra mente está apremiada por mucha actividad o enfrascada en algo placentero el tiempo parece encogerse. En cambio cuando nos aburrimos o sufrimos, parece expandirse. Debemos saber que podemos aprender a trascender el pensamiento y la dimensión temporal.

Una 2ª forma es **dedicar una rato cada día a meditar**, a no hacer, solo ser.

Practicando la atención a la respiración, a nuestras sensaciones, o al fluir de nuestros pensamientos, dejándolos pasar, nos salimos de la vorágine del tiempo y empezamos a vivir en el presente.

Al darnos un tiempo de consciencia o presencia conectamos con otra dimensión profunda y liberadora. Cuando nuestra cadena de pensamientos está acelerada, actuamos de modo automático, nos cuesta cambiar de dirección. Cuando hacemos espacios entre pensamientos, silencios momentáneos, podemos decidir movernos en cualquier dirección, es decir, ser más libres.

Necesitamos **saber dar importancia a ese tiempo** y no considerarlo secundario por estar vacío de acción. También necesitamos **saber decir no** a otras actividades o personas para reservarnos un espacio para interiorizar. El comprometernos en esta práctica nos ayuda a reforzar nuestra capacidad de vivir en el presente el resto del día.

Una 3ª forma es **vivir más el presente**.

Podemos ir **poniendo conciencia gradualmente en más momentos de nuestra vida**. Inicialmente nos damos cuenta de nuestras prisas y otras inercias mentales para poder soltarlas. Desperdiciamos una gran cantidad de energía en preocupaciones relativas al futuro o en elucubraciones sobre el pasado. Ello nos sume en la ansiedad o en estados de malestar, añorando lo que fue o temiendo lo que pueda pasar...

Vivir el momento presente es un gran regalo que nos hacemos: significa que podemos reclamar nuestra dicha en el presente, en vez de vivir solo para nuestras vacaciones o para determinados momentos placenteros. Ocurre que cuando esos momentos llegan, suelen ser efímeros y pueden decepcionar las expectativas que teníamos. El reto consiste en introducir la calma en nuestra cotidianidad, en reconciliarnos con el ahora. ¿Cómo?

En primer lugar, **abriéndonos al ahora con toda nuestra atención**. Podemos hacerlo en medio de cualquier tarea: caminar, comer, lavarnos los dientes, escuchar a una persona, etc. Al aportar presencia a una actividad le damos vida. Al unir nuestra mente y nuestra intención, todo adquiere una cualidad diferente; nos sentimos reforzados, se unifican nuestras energías.

Al habituarnos a vivir así, nos damos cuenta de que **es muy agradable estar en el momento**. Al conectar con nuestro cuerpo, sensaciones, respiración, emociones, etc. Nos *implicamos realmente en la vida* y, al hacer esto, la percepción del tiempo cambia.

Una 4ª forma es **simplificar nuestra vida**. Esto significa priorizar lo importante y descartar lo superfluo. Podríamos empezar por pequeños cambios graduales. Es importante clarificar nuestras prioridades y optar con decisión por abandonar actividades innecesarias.

Gandhi, que llevaba una vida muy activa, priorizaba cada día el tiempo de meditación e interiorización. Cuenta uno de sus biógrafos que un periodista le preguntó un día, *‘señor Gandhi, ha trabajado durante 15 horas al día durante 50 años. ¿No cree que debería tomarse unas vacaciones?’* Gandhi, sonriendo amablemente, respondió: *“siempre estoy de vacaciones”*

La palabra *vacación* tiene la misma raíz que *vacío* y *vacante*. **Es la esencia de la atención plena, de la consciencia en el presente.**

(\*inspirado en el libro **Full Catastrophe Living** de J. Kabat Zinn)



**Agustín Prieta.** Psicólogo, instructor de Mindfulness y Yoga, grupos de apoyo emocional.

**agustinprieta.wordpress.com**

Sesiones abiertas de mindfulness en MANDALA, organizadas por el proyecto MEDITACION SIN FRONTERAS: Martes de 14,30 a 15,30. Viernes de 19,30 a 20,30

**MEDITACION SIN FRONTERAS - MEDSF-**

es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la práctica de mindfulness en nuestra sociedad.

Colabora con nosotros

**contacto@meditationsinfronteras.org**

Síguenos en Facebook

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA

Martes de 14,30 a 15,30 Viernes de 19,30 a 20,30

Reanudamos las sesiones el 7 de octubre





AUDIO

Contenido  
Vivo



# YOGA Y KARMA

En la tradición hidú *karma* significa *acción* y también los *resultados*, el fruto, de la acción. La enseñanza fundamental del *karma yoga* es que la acción debe realizarse sin esperar ningún resultado. Sin identificarnos con la victoria ni con la derrota. Es hacer lo que hay que hacer, entregando los resultados a la Vida, a Dios, a algo que está más allá de nuestro yo limitado y sufriente.

En esta ocasión, no vamos a centrarnos en el *karma yoga* propiamente sino en el vínculo entre yoga y *karma*, según el *advaita vedanta*. En este contexto la palabra *karma* se refiere a la relación entre la acción y el fruto de la acción, entre acción y consecuencia. El karma no debe de entenderse como una especie de castigo, sino como una ley natural, propia de este mundo que es ilusorio.

Vayamos por partes. Según el *advaita vedanta* el mundo es una ilusión, una especie de sueño en el que se proyectan miradas de formas, colores y nombres, etc. y del cual es posible despertar, igual que se despierta uno de un sueño.

Esta ilusión es fruto de un conocimiento erróneo del mundo. Por tanto la forma de “despertar” será a través del conocimiento correcto. En lugar de percibir la esencia, pongamos por ejemplo el oro en un montón de ornamentos distintos: pulseras, collares, pendientes, broches, anillos...

percibimos sólo la forma. Como si sólo pudiésemos ver las pulseras, los collares, etc. sin darnos cuenta de que el oro es uno y el mismo en todos ellos. De forma similar, percibimos constantemente las distintas formas y nombres de todo lo que nos rodea y también nosotros nos identificamos con esos nombres y formas ignorando nuestra verdadera esencia y la

---

**El karma sólo se penetra desde la confusión y cuando uno conoce su verdadera naturaleza, conoce la de todo lo que le rodea y entonces el karma, igual que un sueño al despertar, se desvanece**

---

del mundo, que es una y la misma. Y que la esencia es una y la misma no es algo que hay que creer sin más, sino algo que debemos investigar, en nosotros mismo y en nuestra relación con el entorno.

### ¿Y qué tiene que ver el karma con todo esto?

Pues bien, cada acción (*karma*) que llevamos a cabo desde la confusión, identificándonos con lo limitado y finito, con el nombre y la forma, genera unos frutos (*karma*). Estos frutos pueden desarrollarse a lo largo de muchas vidas. Dicho de otro modo, la acción que parte de la identificación con el yo limitado, genera semillas de confusión que tarde o temprano tienen que brotar, ya sea en esta misma vida o en otras.

En algún momento de tu vida te puedes haber preguntado “¿qué es todo esto? ¿qué hago aquí en este mundo?”. Pues bien, para el *advaita vedanta* la vida que vivimos es el fruto de acciones que llevamos a cabo en otras vidas pasadas y cuyas semillas han brotado dando como fruto nuestra vida. La tradición distingue entre tres tipos de *karma* (acción – resultado):

el *karma* acumulado de vidas anteriores

el *karma* pasado cuyos resultados están teniendo lugar en esta vida presente

el *karma* que en esta vida estamos generando como semillas que tendrán que desarrollarse en otras vidas.

El *karma*, igual que el mundo que proyectamos sólo tienen realidad en tanto que nosotros se la otorgamos al identificarnos con lo limitado, con la forma y el nombre. Por eso es importante no identificarse con el hacedor de la acción ni con el que goza o sufre los resultados. El *karma* sólo se genera desde la confusión y cuando uno conoce su verdadera naturaleza, conoce la de todo lo que le rodea y entonces el *karma*, igual que un sueño al despertar, se desvanece. El único *karma* que puede seguir su curso es el *karma* que ya ha comenzado a desarrollarse en la forma de la vida actual.

El *karma*, así entendido, no debiera servir nunca para menospreciar o enaltecer la vida de nadie. En más de una ocasión he escuchado a personas que de algún modo se protegían del miedo a la miseria de otros pretendiendo fríamente justificar que si la otra persona lo pasaba mal o había nacido en una situación social difícil, era porque en otra vida algo malo habría hecho y viceversa. Esto sería reducir el *karma* a una especie de castigo-premio, sospechosamente coincidente con el juicio humano. Tampoco se trata de un destino fatal porque el *karma* siempre está vinculado a la ignorancia, a nuestra confusa forma de percibir la realidad y por tanto nos podemos liberar de él a través del reconocimiento de nuestra verdadera esencia.

### ¿Y cuál es la función del yoga en todo esto?

Podemos decir que el *advaita vedanta* en la actualidad, o lo que se ha llamado *neo-vedanta*, ve en el yoga una ayuda para purificar la mente y quemar parte de nuestro *karma* acumulado. Purificar la mente y calmar el flujo de pensamientos genera un terreno más favorable para el Conocimiento, que para ellos es la única causa de liberación. La acción, el *karma*, no puede destruir la ignorancia. Dice el *Atmabodha*, un texto de la tradición:

“La acción no puede destruir la ignorancia porque no está en conflicto con ella. Del mismo modo que la luz destruye la oscuridad, sólo el Conocimiento destruye la ignorancia”.

Recordemos que este conocimiento se adquiere escuchando las enseñanzas, reflexionando en ellas y meditando. Se trata del Conocimiento de uno mismo y no de ningún tipo de erudición.

El mismo texto que he citado dice más adelante:

“El conocimiento que surge de la comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad anula la ignorancia, que consiste en las ideas de yo y mío, tal como el sol anula la desorientación.

El yogui dotado de correcto discernimiento ve, mediante el ojo del conocimiento, que en su esencia reside la totalidad, y a la vez que su esencia es uno y todo.”

Según el *advaita vedanta* el mundo es una ilusión, una especie de sueño en el que se proyectan miríadas de formas, colores y nombres, etc. y del cual es posible despertar, igual que se despierta uno de un sueño

A lo largo de este mes, te invito a permanecer muy atenta/o a juicios que puedan aparecer en tu mente del tipo “¿qué mala suerte tengo!”, “¿qué desafortunada!”, “¿por qué me tiene que pasar esto a mí?”, “yo no merezco esto” y otros juicios parecidos que puedas detectar.

También en el sentido contrario “¿qué buena suerte la mía!”, “¿qué afortunada!”, “me lo merecía”, etc. O incluso cuando los pensamientos sean acerca de lo que merecen o no terceras personas. Observa esos pensamientos y pregúntate ¿quién dice esto?. Acompaña con la observación esos pensamientos “¿quién determina lo que es bueno y lo que es malo?” “¿a caso tu opinión acerca de si algo es bueno o malo cambia algo acerca de lo que ocurre o sólo cambia tu percepción?” Mira si puedes abrazar y acoger lo que es tal como es y observar los juicios como lo que son, simples opiniones.

Montse Simón

Montse Simón



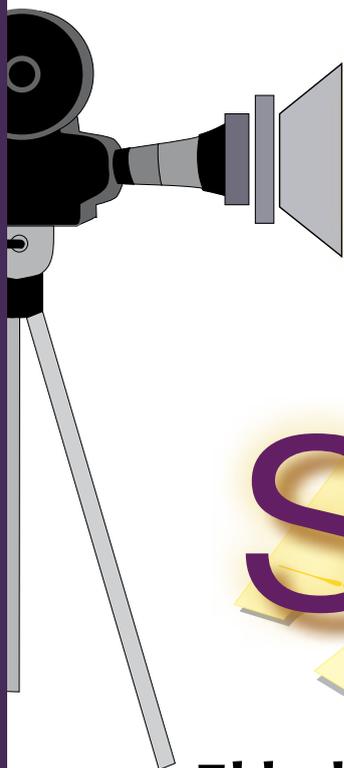
Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

**Bija yoga** **Sánscrito, Yoga y Filosofía**  
Clases de YOGA  
Lunes (mañana) Martes (tarde)  
Cursos de SÁNSCRITO  
Seminarios de FILOSOFÍA INDIA  
<Metro Lavapiés-Sol>  
Información y reservas: [biijayoga@gmail.com](mailto:biijayoga@gmail.com) 605 800 697  
Síguenos en FACEBOOK  
[www.facebook.com/biijayoga](http://www.facebook.com/biijayoga)



AUDIO

Contenido Vivo



# Plano

# Secuencia

## El lado oscuro de la Navidad en “AGOSTO”

¿Dime cuál es el error que repites todos los días y que no cambias?

¿Dime de quién lo aprendiste?

¿Dime también qué hace que pongas el foco en ello si te hizo daño?

Torcer el gesto y mirar para otro lado. El contrario a la solución. Eso hacemos cuando repetimos errores familiares y la película AGOSTO, en esencia, recrea la mirada de quien se mueve en una polaridad. El neurótico recorrido entre el alivio de culpar a los otros y la cobardía de no saber auto-determinarse.

Quien se enreda en su propia miseria tiene tres actitudes: queja, huida, y reproche. Y un escenario: las relaciones.

**Alimento del pesimismo.** Conseguimos negar la expresión libre de uno mismo por el recuerdo de lo que no estuvo bien en el pasado, y no obstante, le tenemos todo el tiempo presente a través de la auto-complacencia de lo que nos duele. *Lo que hacen mal las personas* que ahora están fuera del ámbito familiar.

### ALIMENTO PARA LA IMPOTENCIA.

El personaje de Meryl Streep en Agosto, una madre enferma de cáncer, que tiraniza cualquier manifestación de ternura, es la visión de alguien que huye de sí misma. Sus hijas repiten su error, aunque cada una se empeñe en disimularlo con elecciones de pareja, y actitudes aparentemente distintas.

### EL ORIGEN

Quien no se conoce tampoco logra auto-determinarse. La consecuencia es esperar que la felicidad, el bienestar y el poder venga de sus parejas, amigos o hijos. Un recorrido vital que sería más o menos así: se sale de la familia a lo social con cobardía y complejos. Esa dificultad se distrae en la juventud

con flashes de creatividad y de independencia. El resto del tiempo, en que no estoy con los colegas, la pareja o amigos, nos pesa el aburrimiento.

Nuestros adolescentes evidencian esta situación con el uso continuo de teléfonos móviles para seguir hablando con los amigos cuando acaban de despedirse en el portal. Es la opción que tienen para soportar la incomodidad de estar con ellos mismos.

Hay un vacío por llenar. En la juventud se compensa con excesos: deportes extremos, drogas, enamoramientos continuos, alcohol y sexo. A medida que suman años, empieza a pesar más el aburrimiento y el hastío interno, se haga lo que se haga.

La ausencia creativa de propósito para seguir vivos se resuelve con el suicidio lento o letal, como ocurre en la película Agosto. La desaparición y muerte del marido, y padre alcohólico, es el detonante que vuelve a reunir en la casa familiar a la madre, también adicta a los calmantes, con sus tres hijas.

En la película las consecuencias últimas del desamor se muestran con crudeza. Los comportamientos responden a un mandato interior que se quiere esconder, anulando la responsabilidad de nuevas elecciones.

Nos vemos reflejados en esta historia cuando creemos huir de parecernos en los errores a nuestra madre, o a nuestro padre, y sin embargo, cada día que pasa los comportamientos evidencian que esa es nuestra elección.





## LA SOLUCIÓN

Estamos ciegos, sin embargo, tiene un beneficio mayor que salir de la auto-compasión. Dar el paso es una cuestión de atreverse a una reflexión lúcida donde se abandona la tendencia a esperar, y uno se compromete con acciones que hagan posible el cambio.

De ahí que el camino de la superación requiera

consciencia, creatividad y la misma apuesta que diariamente hace un deportista de elite: entrenarse teniendo una estrategia donde la meta sea el bienestar primero y la felicidad después.

Detrás está oculto el rencor. Su motor es la repetición de errores, y el clima que lo fomenta: el dolor y la pasión. Salir entonces es una cuestión de relativizar la percepción y auto-gestionar los sentimientos. Enfriar y parar la cabeza para que se pueda encontrar salidas motivadas por el aprendizaje. Estamos fuera del error perceptivo cuando el foco está puesto en los aciertos familiares.

Pide ejercer la valentía de darnos respuestas desde la responsabilidad. También pide una revisión concienzuda de nuestro recorrido histórico y una comprensión que motive al cambio. Después, lo ineludible. Hay que entrenarse durante el tiempo suficiente para que la nueva situación actúe como brújula.

Sin embargo, ese camino se enreda si nuestra percepción sigue contaminada del recuerdo familiar del desamor. Entonces sólo hay culpables. Este es el drama de la película AGOSTO. Y como no, el argumento latente de muchas cenas de Navidad.

## POR NAVIDAD

La ineludible reunión familiar se convierte en el escenario menos propicio para el cambio, salvo que previamente se haya decidido que lo pasado deje de ser una disculpa del presente.

De lo contrario, el recuerdo latente de desamor hará de las suyas. Es la disculpa para que los hijos se venguen indirectamente de los padres, y para que afloren durante el encuentro conflictos y reproches soterrados entre hermanos.

¿Cuál es el camino de la autenticidad en estas fechas si se quiere dejar de jugar al mito de la Navidad desde la soledad y el desamor? La película Agosto puede ser un revulsivo para ver de cara lo que pasa cuando la culpa mide los aciertos, las decisiones; y el dar la espalda, el recurso para señalar culpables. Uno se engaña. Creyéndose mejor que aquello que se rechaza, la evidencia de nuestros actos nos dice lo contrario.

La película tiene un claro triángulo conflictivo: La madre, gravemente enferma, y las tres hijas, cada una de las cuales con una vida sentimental desastrosa.

**Si hay algo que les une, a parte de los lazos de sangre, es la incapacidad de poder ser felices. Parece que viven para hacerse daño, por un motivo u otro, queriendo o sin querer, están condenadas a vivir solas**

*Si hay algo que les une, a parte de los lazos de sangre, es la incapacidad de poder ser felices. Parece que viven para hacerse daño, por un motivo u otro, queriendo o sin querer, están condenadas a vivir solas.*

Y como un revulsivo sólo puede ser interesante si estamos dispuestos a una apuesta diferente, pese a sus riesgos, os propongo para este año algo diferente. Que en la reunión familiar el foco esté en recordar todo lo bueno que se tiene, y de lo que es posible compartir.

Verbalizar los mejores valores que hemos recogido de nuestros padres, las escenas que nos recuerdan nuestras fortalezas. Las instantáneas que nos hicieron felices.

**Que seamos capaces de recordar el amor expresado con independencia de lo que esperábamos.** Y aceptar que cada hermano hizo una elección a partir de una experiencia genética común. Os deseo que esta Navidad sea **una elección para sumar** en vez de restar.

[www.enrelaciones.com](http://www.enrelaciones.com) [info@enrelaciones.com](mailto:info@enrelaciones.com) 607 18 99 58

Los grandes autores de todos los tiempos han dejado tras de sí numerosas obras que son un regalo para el lector actual, pues contienen algunos de los secretos y verdades que hoy en día nos conciernen.

Unas perlas de sabiduría que aquí te presentamos, con el fin de poner al alcance de todos, un completo universo de conocimiento.

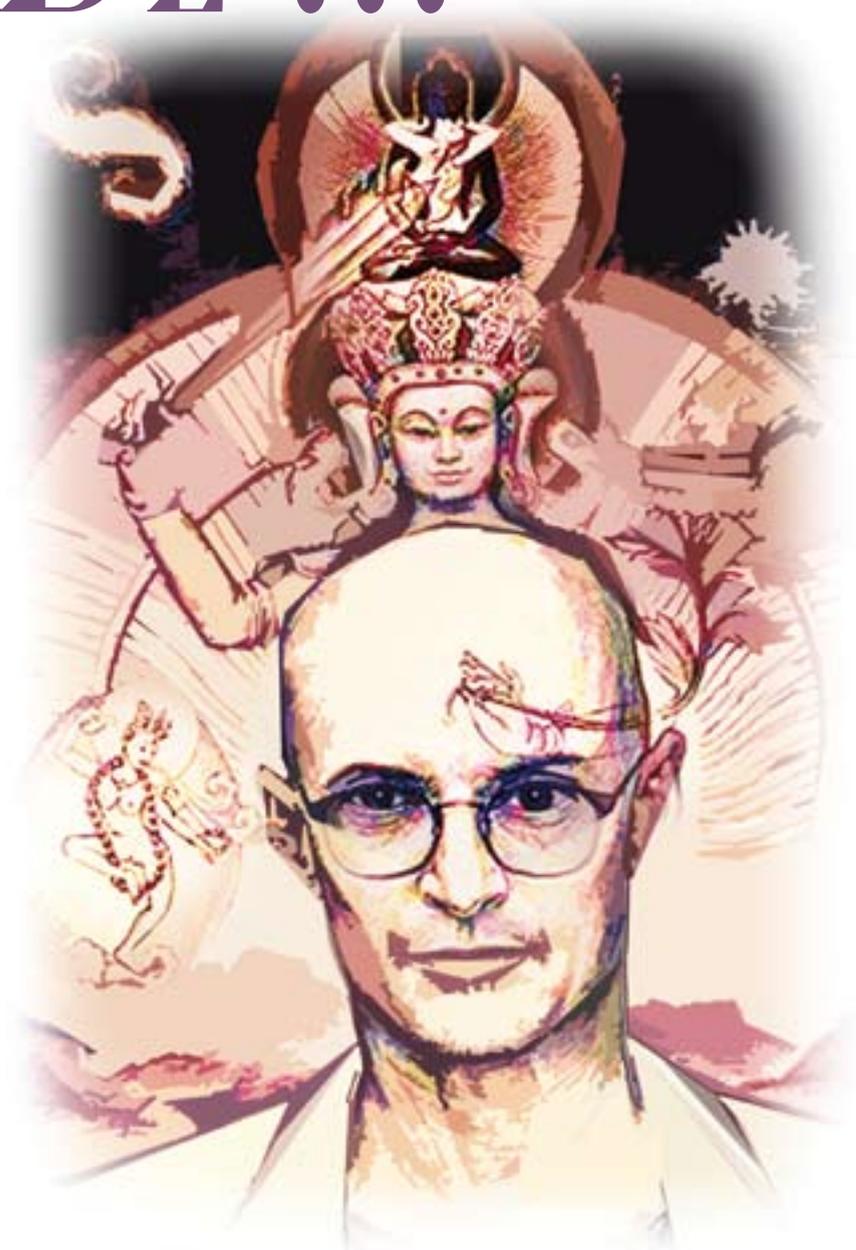
# EN LA BIBLIOTECA DE ...

## Ken Wilber

es considerado hoy en día como el máximo representante de la psicología transpersonal, y uno de los teóricos y filósofos más importantes de todos los tiempos.

Sus estudios abarcan principalmente el campo de la conciencia, de la que ha sido capaz de desarrollar un mapa o "Teoría Integral" en la que aglutina las grandes corrientes filosóficas, religiosas y espirituales del mundo entero, facilitando así un marco desde el que poder comprender mejor la verdadera naturaleza del Ser Humano.

Ha escrito muchos libros, en los que destacan los temas como la filosofía, la psicología, la religión, la antropología o la sociología. Entre todas ellas, podríamos destacar:



**AHORA** *Casa Rural y Salud Natural* *Ven a disfrutar y sanate*

Relájate en un entorno privilegiado: combina senderismo y recolección de setas en el P.N. de los Alcornocales con un masaje o una sesión en nuestro Spa.

Casa Ahora ofrece la particularidad de disfrutar de la naturaleza desde la misma habitación, en un ambiente rústico, original y lleno de rincones por descubrir.

Recupera sensaciones y salud con nuestra comida hecha con tiempo e ingredientes 100% ecológicos.

Consulta nuestras actividades y ofertas. [www.casarruralahora.com](http://www.casarruralahora.com) 952153045 - 696720889

**VIRGINIA TRIVIÑO**

*Terapia Gestalt*  
*Arteterapia*  
*Procesos de duelo*  
*Constelaciones Familiares (sesión individual)*

615 43 35 94  
kalimbarte@hotmail.es

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estima.**  
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

**MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL**  
Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica  
Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos, mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



**CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA**  
**TAE MO**

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- ICHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
  - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
  - Evolución de los 8 PLANOS DE CONCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasaes y PULSOLOGÍA APLICADA

**CURSO ACADÉMICO 2013-2014**  
Formación profesional impartida por **Brigitte GROS**

Comienzo nueva promoción Febrero 2014

**ACUPUNTURA TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA SIMPATICOTERAPIA**

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA  
CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado en nuestra web:

MATRICULA ABIERTA PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS  
[www.acupuntura-taemo.es](http://www.acupuntura-taemo.es)  
620 906 728

**CENTRO NATURISTA AILIM**

**FORMACIONES inicio Enero**  
Terapia Holística-Transpersonal, Flores de Bach vivencial

**TALLERES:** guión natal (febrero), rebirthing agua (6 Diciembre), constelaciones familiares (19 Diciembre) (visita nuestra web para información)

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)  
Tf. 91 777 66 72  
centroailim@ailim.es / [www.ailim.es](http://www.ailim.es)

**MASAJES ORIENTALES S.M**

Masajistas Titulados Nativos-as  
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje a Cuatro Manos, Masaje Tuina

**TRATAMIENTOS FACIALES**  
Oxígeno, Indiba  
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

**FACIAL Y CORPORAL**

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



**VerdeMente**  
**La Guía Alternativa**

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia ¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

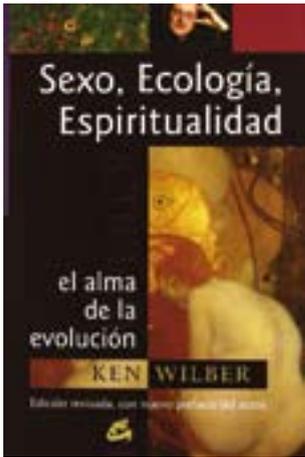
**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI**

- Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
- Jornadas de convivencia
- Seminarios de Verano
- Conferencias
- Formación de instructores

INFORMACIÓN: 91-468-03-31  
Horario Secretaría: 17 a 20hs (i de Jun a vie)  
Divino Valles, 4 (bajo) - Meca: Delicias

[www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es) - taichixinyi@terra.es

# ALGUNAS DE SUS OBRAS MÁS IMPORTANTES SON:

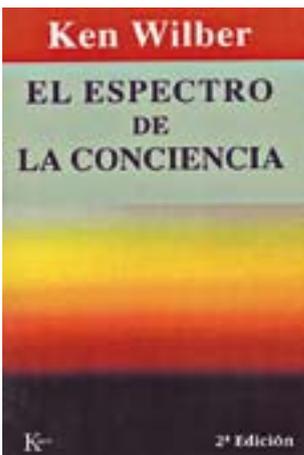


## SEXO, ECOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

Es el primero de los libros de lo que muchos consideran su obra magna:

**La Trilogía del Kosmos.** Ken Wilber analiza todo lo existente, desde lo material a lo vital, realizando una profunda reflexión sobre la trayectoria de la Vida misma. Es todo un compendio del saber realizado con rigor, meticulosidad y lucidez, que nos descubrirá un universo coherente, una trama de conexiones con un sentido concreto y sustentada en un orden.

El universo no es sólo que parece, no es algo que sucede simplemente y ya está: algo más está ocurriendo... Detrás del escenario en que se desarrolla la obra *Kósmica* hay un orden o inteligencia más amplio y elevado, en el que Ken Wilber indaga y se sumerge.



## EL ESPECTRO DE LA CONCIENCIA

¿Qué tienen en común el hinduismo, el cristianismo, el budismo, la Terapia Gestalt, el psicoanálisis, la psicosisíntesis?

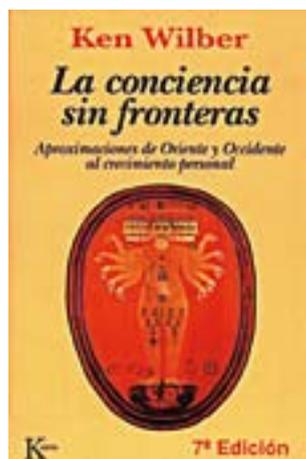
Ken Wilber explica que la conciencia, al igual que la radiación y la luz, se proyecta en una multitud de "longitudes de onda" al descender hacia el tiempo y el espacio. En consecuencia, diversas religiones y terapias se corresponden con distintas

zonas del "espectro de la conciencia".

Magnífica síntesis de religión, física y psicología, esta obra refuta la filosofía del materialismo, establece la presencia de "lo divino" y muestra la última No-Dualidad de la naturaleza. El libro se ha convertido ya en un "clásico" y constituye el esfuerzo más serio y documentado para conciliar en un solo cuerpo de doctrina las dos grandes tradiciones de Oriente y Occidente.

## LA CONCIENCIA SIN FRONTERAS

*La conciencia sin fronteras* explica e indaga la más persistente alienación del ser humano, la que está en la base de toda su infelicidad y angustia: la fractura de nuestra identidad en diferentes partes separadas. Ejemplos de esta artificial división en compartimentos: sujeto y objeto, mente y cuerpo, razón



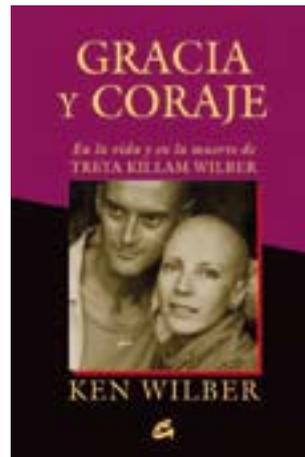
e instinto, vida y muerte, organismo y medio.

Arrancando de este diagnóstico, Ken Wilber examina el espectro de la conciencia humana y el conjunto de terapias encaminadas a reintegrar estas dualidades artificiales. Estas terapias se inspiran tanto en Occidente como en Oriente, y van del psicoanálisis al zen, de la Gestalt a la M.T., del existencialismo al tantra.

Consta de ejercicios prácticos y bibliografía fundamental que acompañan cada capítulo.

La conciencia sin fronteras es, en suma, una importantísima referencia teórica a la vez que una útil guía práctica.

## GRACIA Y CORAJE



Este libro está escrito junto a su esposa Treya Wilber, en la que ambos recorren el camino de la enfermedad de ella, y que busca precisamente alentar a quienes padecen una enfermedad terminal y a sus acompañantes.

Es además una historia de amor conmovedora y una inspiración para quienes se encuentren recorriendo un camino espiritual o se hallan en busca de sí mismos.

Un libro sobre la "filosofía perenne" y la psicología transpersonal escrito por una mujer excepcional, y que constituye una profunda llamada a la esperanza ante el desafío de la vida y de la muerte.

## OTRAS OBRAS:

- Breve historia de todas las cosas
- Una visión integral de la psicología
- Boomeritis
- Diario
- El ojo del espíritu
- El proyecto atman
- Un dios sociable
- Ciencia y religión
- Una teoría de todo
- Breve historia de todas las cosas
- Antología
- Psicología integral
- Tres ojos del conocimiento
- Espiritualidad integral
- Evolución integral
- Después del edén
- Librería Nueva Conciencia Ecocentro

[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

**CENTRO MANDALA**  
 dispone de salas para la organización de clases, talleres, seminarios etc. Salas amplias, de diversos tamaños, muy luminosas y diáfanas.  
 Organizamos Cursos y Talleres  
 91 539 98 60 / 61723 61 05.

Se alquila sala y despachos para terapeutas, masajes, yoga. Metro Tirso de Molina Tel: 610 256 668

Centro bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases y despachos para consultas. Zona "metro GOYA".  
 91 309 23 82.

**EN VENTA-FINCA MARISOFIA**



Realiza tu proyecto de Turismo rural, eco-granja, huerta ecológica, olivar, vida autosostenible. Aquí te esperan 10 hectáreas de terreno, totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, zona ajardinada, un precioso arroyo que lleva agua todo el año y todo esto cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche.. Casa de 350 m2 en 2 plantas y cortijo antiguo de 80 m2, piscina. Agua propia. Para el suministro eléctrico y agua caliente contamos con la sana energía solar. **Más información:**  
[www.marisofia54.blog.de](http://www.marisofia54.blog.de) // Telef: 653 919 246 // [marisofia2.0@gmail.com](mailto:marisofia2.0@gmail.com)



**OPORTUNIDAD**  
 POR JUBILACION  
**SE TRASPASA HERBOLARIO**  
 20 Años funcionando  
 Pleno rendimiento  
 96 M<sup>2</sup> en 2 PLANTAS  
**Zona BERNABEU**  
 Con Cabina Y Sala Actividades  
 70.000 €. Traspaso  
 1.700 €. Alquiler  
[herbolariosalviavidamadrid.com](http://herbolariosalviavidamadrid.com)  
 Luis 679463048/914575271

**¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?**  
**CONSULTAS NUMEROLÓGICAS**  
**MARÍA DE OLAIZ**  
**NUMERÓLOGA**  
**662 484 789**  
[numeromaria@yahoo.es](mailto:numeromaria@yahoo.es)  
[mariaolaiz.blogspot.com.es](http://mariaolaiz.blogspot.com.es)

**∞ HEISABEL ∞**  
 TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI  
**TAROT** Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico, Oráculo de los Ángeles.  
**ENERGÍA** Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y Protección Energética.  
**CONSULTAS** • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR  
**∞ 696 02 53 08 ∞**

**AGORA**  
 Cada Lectura de Tarot Tiene Fuentes que Comunican con la Intuición de Posibilidades  
**931 221 306**  
**806 404 292**  
 Tarot.com.es



**VerdeMente**  
 La Guía Alternativa  
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida  
 Tu primera revista Multimedia  
 ¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!  
 Contenido Vivo 

**DETECTIVE EMOCIONAL CON TAPPING**  
 REGISTROS DE TU CORAZÓN, REIKI  
 TALLER DE ENERGIA ILAHINOOR  
[www.artemonia-jazmim.webnode.es](http://www.artemonia-jazmim.webnode.es)  
[www.estrelladorada5.webnode.es](http://www.estrelladorada5.webnode.es)  
**Sandrina - 628 634 922**

**LECTURA DEL TAROT**  
**NUMEROLOGIA**  
**MASAJE METAMORFICO**  
 TELF. 663 02 57 05

**TAROTISTA-PSICÓLOGA**  
 EXPERIENCIA - RESULTADOS RÁPIDOS  
 Nuevas Terapias: Ansiedad, Crisis, Timidez, Depresión, Obsesiones, Pareja...  
 Amor, Trabajo, Dinero, Familia, Salud...  
 Consultas de Tarot por VISA  
 Atención Telefónica Visa: 30 min. 20 € - 1 h. 40 €  
**636 85 05 79 - 91 464 83 08**

**SANACIÓN ENERGÉTICA**  
**PREVIA CITA**  
**622 64 33 67**

**TAROT de los ALQUIMISTAS**  
 Consultas Particulares  
 Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo  
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)  
 Masaje Metamórfico  
 Rosemary Tf. 651 328 193



# CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App "VerdeMente Contenido Vivo" en:



Entra en App "VerdeMente Contenido Vivo" y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:

**d** Pulsa "Agenda" y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.

**e** Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



## MÉDIUM VIDENCIA TAROT

Consulta una hora 35€  
y media hora y 20€  
Zona centro

Pilar 691 015 567

## Terapeuta Energética y Tarotista



Nunca es tarde para preguntarse  
¿Estoy dispuesto a cambiar mi vida?

Sesiones de Reiki

Consultas y Cursos de Tarot  
Limpiezas de Energía Trabajando  
y protegiendo el Aura

Flores de Bach

Técnicas Gestálticas

Tratamiento para Animales

Precios Anticrisis - Juntos Podemos

AZARIA - 637 44 43 61

**Fatima Molina** Tarotista y vidente  
Predicciones 2015 - Amor - Dinero - Trabajo  
**806.535.742**  
**918.340.602** [www.tarotdefatima.com](http://www.tarotdefatima.com)  
Respuestas claras  
Toda la verdad  
OFERTA VISA: 30 min por 20€  
Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €, Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

**RENEE PIÑEIRO**  
**VIDENTE MEDIUM TAROT**  
\* **Estoy para ayudarte** \*  
Consulta de 20 años en Madrid Centro  
CITA PREVIA  
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

*Consultas Expertas*  
TAROT TERAPIA  
ADIVINACION  
**932.44.03.06**  
**806.401.300**  
Reservado para Mayores de 18 años. Coste del minuto por la red de telefonía fija 1,21 € y por la red de telefonía móvil 1,57 € los impuestos. Promociones SL. Tarot de las Cartas 101 RCW 08018





Muere el otoño.  
Más vacía la casa aún  
sin golondrinas.



## Texto y fotografía de Dokushō Villalba

Dokushō Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española Abad del Monasterio Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.

VIDEO



Contenido  
Vivo



Desde 1993

## Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica  
Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura

# Ecocentro



### Menús especiales para grupos

Propuestas gastronómicas personalizadas para que organices tus encuentros con familiares, amigos y compañeros en nuestro Restaurante a la Carta. Ambiente tranquilo y acogedor para tus reuniones y eventos.



### Regalos con conciencia

Amplia selección de bisutería, objetos decorativos, ropa, complementos, muebles y juguetes de comercio justo, artesanos y elaborados con materiales naturales.

## La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres

Promoción  
Turismo Rural

En diciembre

**Cabaña 2 personas: 39e. / Cabaña 3-4 personas: 69e.**

Consulta condiciones en nuestra página web

### Finca-Hotel para grupos residenciales

- Comarca de La Vera, a solo 2 horas de Madrid
- Cabañas muy confortables con maravillosas vistas. Instalaciones reformadas y con energías renovables.
- Amplia difusión gratuita de tus seminarios.

Si contratas antes del 31 de enero:

**-10% en temporada baja**

**-15% en temporada alta**

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES | Diciembre

- 12: Relajación, meditación y sanación. Ecocentro.
- 12: Soltar la rabia, conectar con el espíritu. C. Rey
- 12: Senderismo en Gredos. Ecocentro
- 15: Vacaciones Edad de Oro. Ecocentro
- 19: Yoga, el templo del alma. Vidya María Marco
- 26: El silencio del corazón. Jorge Pablo Pérez
- 26: Encuentro con la meditación. Ecocentro
- 31: Vacaciones alternativas de fin de año y reyes. Beatriz Blázquez

+Info en [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es) y en redes sociales

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 690-334-737 [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

Ecocentro

@EcocentroMadrid

Ecocentro TV