

Verde Mente

La Guía Alternativa

Enero 2015

Nº 186

Entrevista a Jutta ten Herkel

Intolerancia a la lactosa
Angela Tello

Masaje Ayurvédico
Abhangan
Encarnación María
Vázquez

Entrevista a
Hiroshi Doi

La farsa de los Gurús
Ramiro Calle

Introducción a la
Corenergética
Jaime Guillén

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

- 6  ENTREVISTA A JUTTA TEN HERKEL
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 12 POR SER JAPONESA
MAKIKO KITAGO
- 14 SECCIÓN COACH NUTRICIONAL
 INTOLERANCIA A LA LACTOSA
ANGELA TELLO
- 16 SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA
 REFORZANDO LA ENERGÍA MASCULINA
MONTSE BRADFORD
- 18 CRISIS ¿QUÉ CRISIS?
PAULA SANZ
- 20 TRATAMIENTO HINDÚ AYURVEDA:MASAJE ABHYANGAN
MARÍA VÁZQUEZ
- 22 ENTREVISTA CON EL MAESTRO HIROSHI DOI
ASOCIACIÓN GENDAI REIKI HO DE MADRID
- 24 SALUD, ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD CON SANACIÓN PRÁNICA
CLAUDIA HIDALGO
- 26 ENTREVISTA A JOSÉ REYES
IÑIGO POSTLETHWAITE
- 30  LA FARSA DE LOS GURUS
RAMIRO CALLE
- 32 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
 LA TRAMPA DEL “YO” Y “MÍO”
MONTSE SIMÓN
- 34 SECCIÓN VIAJES SAGRADOS
 SEQUESTRADO EN DELHI
RAFA NAVARRO
- 38 RUTA INICIÁTICA POR EL CAMINO DE SANTIAGO (BIERZO)
ASOCIACIÓN DE YOGA KALA HANSA
- 40 HACIA UN ENTENDIMIENTO NUEVO
DE LAS TÉCNICAS CORPORALES (XXIV)
LA OTRA GIMNASIA
CLAUDIA BEDAGARRATZ
- 42 EN EL AÑO 2015
MARÍA DE OLAIZ
- 44 MEDI-GINE
MERCEDES MARTÍNEZ
- 46 SECCIÓN BODHISATVA ACTUAL
HAY ALGO QUE ESCUCHAR...EN EL MÁS PROFUNDO SILENCIO
PEDRO SAN JOSÉ
- 50 SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL
NAVIDAD:HISTORIA Y LEYENDAS
SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 52 SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY
 MÁS ATENCIÓN Y MENOS TDATH
MARTA PATO
- 54 AÑO NUEVO.TRAE TU ALMA AL TALLER
MARGARITA LLAMAZARES
- 56 DE LA ACCIÓN A LA CONTEMPLACIÓN
AGUSTIN PRIETA
- 58 ¿QUÉ ES LA ENERGÍA?
INTODUCCIÓN A LA CORENERGÉTICA
JAIME GUILLÉN
- 60 SECCIÓN PLANO SECUENCIA
 LA MEJOR VERSIÓN DE UNO MISMO
GRACIELLA LARGE
- 62 SECCIÓN EGOCENTRO
LA BIBLIOTECA DE RAMIRO CALLE

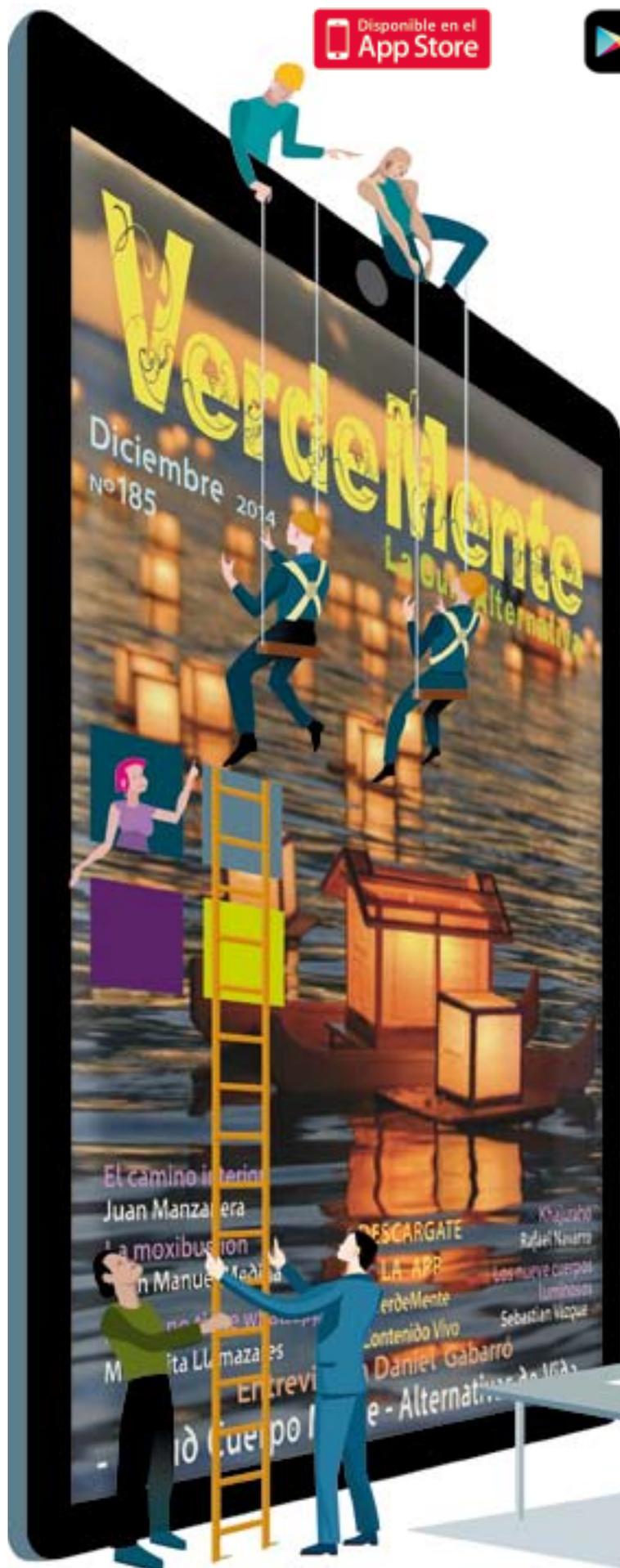


Descárgate la aplicación móvil

VerdeMente Contenido Vivo

Disponible en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google play



VERDEMENTE EN PDF

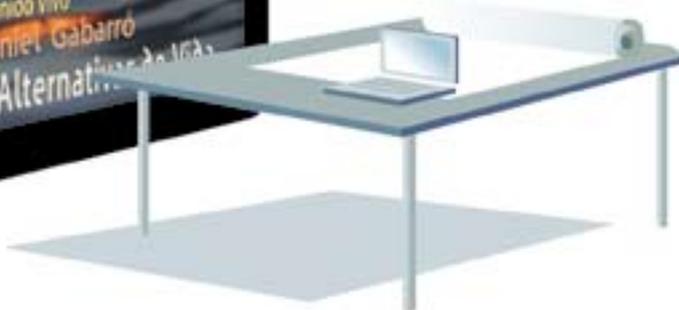
A través de la aplicación podrás descárgate la revista en formato pdf del mes

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

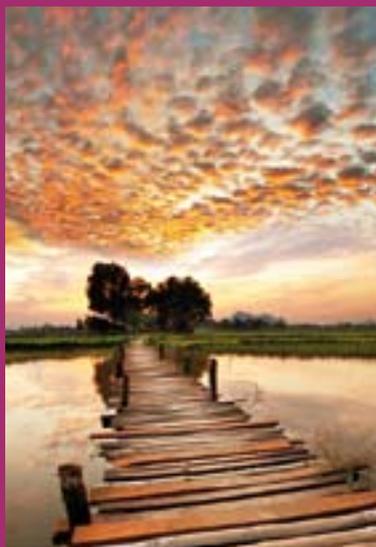
GEOLOCALIZACIÓN

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 5 mensual alternativa de Madrid

Puesta de sol sobre el rio Sunset
Myanmar (Burna)
Galina Andrushko



La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

21 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

Te entregamos un numero mas de VerdeMente siempre con la intención que te descubra algo significativo y a la vez te abra nuevas perspectivas y motivaciones. A veces, solo el deseo de que tengas ese gusto por tenerla entre las manos y vuelvas a tener esa misma sensación de familiaridad que tienes con la revista ya para nosotros es una fortuna.

El genero de las entrevistas nos gusta, entendemos que es una forma directa y cómoda para llegar a la esencia del personaje y del tema que se trata. En este sentido este mes, es un mes singular, ya que hay tres entrevistas una a Jutta ten Herkel conversando sobre las constelaciones familiares que es una técnica terapéutica de enorme fuerza para comprender el rol que ocupamos dentro de nuestra familia y así poder entender nuestra conducta así como nuestros afectos y desafectos.

Igualmente hemos entrevistado a José Reyes que nos abre muchos aspectos sobre el trabajo del Cuarto Camino y las enseñanzas de Gurdjieff .

Gurdjieff ha sido y aun sigue siendo un Maestro que ha marcado la trayectoria de generaciones de buscadores. Básicamente como bien dice José Reyes el trabajo de Gurdjieff consiste en *"...lograr un equilibrio armonioso entre los impulsos existenciales y los impulsos esenciales, es decir, lograr un balance armonioso entre la personalidad y la esencia, y que cada uno de esas dos partes este desempeñando el papel que le corresponde."*

También podéis leer una breve entrevista a Hiroshi Doi con motivo de su próxima visita a Madrid.

Hirodhi Doi es el máximo representante de Usui Reiki Ryoho y es una enorme fortuna poderlo tener en un encuentro que la Asociación Gendai Reiki Ho celebrara el próximo octubre en El Escorial.

Por otro lado, estamos preparando nuevas secciones y nuevos colaboradores que van a poder participar en la revista próximamente, abriendo de este modo nuevos campos y nuevas secciones pues es siempre nuestro empeño el que la revista sea dinámica y os podamos ofrecer una variedad de contenidos que os sea atractivos y que abran nuevos caminos dentro de las enormes posibilidades que la temática de la revista puede ofrecer.

Esperamos siempre vuestros comentarios y agradecemos los que nos vamos recibiendo por diferentes medios.

Confianza que este nuevo año nos traiga paz y alegría.

Antonio Gallego García

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Psicóloga sistémica
y humanista

Entrevista a **Jutta**
ten Herkel



VIDEO

Contenido
Vivo

“Las constelaciones posibilitan salir de los enredos del sistema”

Hablar de una familia, una pareja o una empresa, es hablar de un sistema que seguramente ha sido dañado en algún momento de su historia. Y es muy posible que una constelación sea la herramienta más adecuada para entender lo ocurrido, integrar los daños, y sanarlo. Pero en este espacio en el que psicoterapia y espiritualidad se conjugan, donde personas y episodios vuelven a entrar en escena, donde el pasado y el presente se encuentran, es necesaria una mirada más amplia y un claro ejercicio de compasión. Una opción que está en nuestras manos y que no todos nos animamos a recorrer.

Quien haya pasado por la experiencia de una Constelación Familiar, tendrá aún presente aquella sensación de asombro. Asombro al ver que personas desconocidas tomaban el rol de los miembros de su familia y, sin más información que el grado de parentesco, comenzaban a interactuar con rasgos idénticos a aquellos a quienes representaban. Ellos y ellas –los representantes- acababan de entrar sin proponérselo, en nuestro sistema familiar. Sin saber cómo ocurría el fenómeno, el “alma familiar” se apoderaba del grupo, y las fichas se colocaban y se movían como por arte de magia...

Quien no haya vivido esta experiencia deberá, sin duda, hacer un ejercicio de apertura mental y agregarle una dosis de buena predisposición para aceptar que la familia, como sistema, posee un campo inteligente con cierta sabiduría orgánica. Y que ese campo o corazón grupal abraza a todos sus miembros, estén vivos o no, y cuyos vínculos seguramente estarán afectados por hechos y personas que es posible que hasta ni hayamos conocido.

Jutta ten Herkel es una de las profesionales más reconocidas en este campo. Su manera de pensar incluye también otros sistemas, como lo organizacional, lo cultural o lo político, de ahí que ella se refiera a su trabajo como de Constelaciones Sistémicas, y que abarca desde luego las familiares.

Mario Martínez: *¿Podría darnos una definición simple de las Constelaciones sistémicas?*

Jutta ten Herkel: Es una metodología terapéutica iniciada en los años ‘80 por **Bert Hellinger**, y que se ha ido desarrollando y expandiendo por todo el mundo. Las constelaciones nos dan un mapa visual y espacial de los enredos y bloqueos que existen en nuestro sistema familiar, en ámbitos organizacionales o en contextos más amplios como campos culturales y políticos. Las constelaciones también nos ofrecen la posibilidad de salir de estos enredos.

M.M.: *¿Cuál es el método que se utiliza?*

J.H.: El cliente elige a una persona para representar una “intención”, o para representar a alguien de su familia relacionado con el tema que está tratando. Este es un modo de constelar o configurar en talleres de grupo. Cuando la constelación se hace en consulta individual, para crear un mapa visible, se puede hacer uso de elementos, como piezas de fieltro, hojas de papel, piedras, muñecos de playmobil o visualizaciones.

Este proceso nos permitirá explorar el modo de realinearnos con nuestra fuerza interior y con la verdad

más profunda de nuestro sistema familiar.

M.M.: *¿Pero, ¿estamos hablando de una técnica de psicoterapia o de un fenómeno espiritual?*

J.H.: Yo diría que ambas cosas. Una constelación es una herramienta terapéutica. Se puede considerar como un recurso para lograr una comprensión más profunda de nuestra vida e indicar el siguiente paso hacia una mayor integridad o completitud.

M.M.: *¿Qué es ese campo inteligente o corazón grupal que se crea?*

J.H.: Para mí el campo inteligente no es algo que se crea durante la constelación, sino que existe desde siempre y del que, por la gracia, formamos parte.

M.M.: *¿Y qué es lo que da vida a ese campo?*

J.H.: La evolución humana y la elevación del nivel de conciencia. Hellinger, de modo

conmovedor, describió tres niveles de conciencia: el primer nivel es la conciencia personal, directamente relacionada con la necesidad de pertenecer. El segundo nivel es la conciencia familiar o sistémica, que no permite que nadie sea excluido del sistema. La exclusión tiene consecuencia sobre

•
“El lecho del río es previo al río. El río puede fluir gracias a que el lecho del río existe”.
•

los descendientes del sistema a través de una identificación. El tercer nivel es la Metaconciencia. Este es un nivel de expansión de la conciencia desde el que reconocemos y aceptamos lo que es, tal y como es. Sin juicios. Desde aquí podemos soltar la lealtad ciega al sufrimiento de nuestro sistema y quizás también la pertenencia. Los facilitadores de constelaciones necesitamos trabajar en este nivel de conciencia.

M.M.: *¿El facilitador también entra en ese campo?*

J.H.: Todos los participantes, incluyendo el facilitador, son parte del campo. El facilitador tiene una función específica: mirar con lentes sistémicos lo que se va desplegando, y aportar su conocimiento, experiencia y cualidades tales como la capacidad de observación, percepción, intuición y comprensión profunda.

M.M.: *¿Cómo llegan a manifestarse esas presencias del pasado en una constelación?*

J.H.: Estamos hablando de sistemas. Por ejemplo, la familia comprende muchas generaciones a las que estamos vinculados: abuelos, padres, tíos o tías que tuvieron destinos especiales, antepasados más lejanos, teniendo también en cuenta a las víctimas y a los perpetradores.

Los destinos de todos ellos pueden estar teniendo efecto sobre lo que somos hoy en día.

M.M.: *Las personas que elegimos como representantes no nos conocen. ¿A qué se debe que sientan lo mismo o actúen como nuestros familiares?*

J.H.: Parece que el campo familiar, al igual que otros campos, contienen información que es evocada cuando se configura una constelación. Y esto sucede sin manipulación alguna desde el exterior. Según mi comprensión esto se atribuye a lo que conocemos como campo inteligente o campo morfogenético. Este campo tiene la propiedad de transmitir energéticamente la información a través de nuestras conexiones y a través del tiempo y es posible que también epigenéticamente.

M.M.: *Pero el rol del representante podría estar condicionado por lo que previamente ha contado el cliente sobre su familia...*

J.H.: Sí que puede suceder. Sin embargo, en las constelaciones ciegas, donde los representantes no conocen el tema ni saben nada sobre el cliente, los representantes reportan sensaciones que no parecen pertenecerles y que con frecuencia son congruentes con la circunstancia y con el tema del cliente.

INTEGRANDO EL DOLOR PARA SANAR

M.M.: *Lo que ocurre durante una constelación, ¿solo afecta a los que constelan o también a los seres que están allí representados?*

J.H.: La información recibida después de hacer una constelación nos confirma que las personas representadas se han visto afectadas directamente. Del mismo modo los representantes reportan haber logrado comprensiones útiles para sus propias vidas.

M.M.: *¿Y qué ocurre con éstos durante la constelación? ¿Abandonan su propio sistema para penetrar en el que están constelando?*

J.H.: El representante al mismo tiempo que capta los sentimientos que pertenecen al sistema del cliente y los expresa verbalmente o a través del movimiento, sigue siendo parte de su propio sistema y “anclado” en sí mismo.

M.M.: *La gestalt propone integrar tanto lo positivo como lo doloroso...*

J.H.: Para poder superar el trauma o hacernos más grandes que él, necesitamos comprender e integrar lo sucedido.

M.M.: *¿Cómo llegamos a integrar a alguien que nunca conocimos ni sabemos lo que ocurrió con él en el pasado?*

J.H.: Bueno, la constelación tiene el potencial de mostrarnos lo que ha sucedido en el pasado y quién está excluido.

M.M.: *Somos leales a nuestro sistema, a pesar del sufrimiento que incluye. ¿Cómo nos liberamos de esa fidelidad ciega?*

J.H.: En primer lugar necesitamos comprender y reconocer cuáles son nuestras implicaciones. Esta comprensión nos puede ayudar a liberarnos de la lealtad ciega y del sufrimiento que no beneficia a nadie.

M.M.: *¿Y qué papel juega la culpa en ese proceso?*

J.H.: La profunda lealtad a nuestro sistema nos lleva a sentirnos culpables ante el sufrimiento de las personas con las que estamos vinculados. De esta manera nos sentimos a menudo obligados a compartir ese destino.

LOS ÓRDENES DEL AMOR Y LA PAREJA

M.M.: *De qué manera se produce la sanación por medio de las constelaciones?*

J.H.: La sanación por medio de las constelaciones se facilita a través de: mirar y experimentar una imagen más amplia, a través de la compasión, de la integración, de la gracia y de la elevación del nivel de conciencia.

M.M.: *Hellinger dice que el orden es necesario para que el amor pueda darse. ¿Podrías explicarlo?*

J.H.: Tal vez una metáfora podría ayudarnos aquí. El lecho del río es previo al río. El río puede fluir gracias a que el lecho del río existe.

M.M.: *¿Cómo puede ayudarnos el trabajo de constelaciones en nuestras relaciones de pareja?*

J.H.: Las constelaciones nos ayudan de las siguientes maneras:

a) Viendo nuestras lealtades y las lealtades de nuestra pareja a los sistemas de valores de las respectivas familias de origen. Si conseguimos crear valores que se correspondan más con las necesidades de la situación presente, podremos hacer mejores elecciones.

b) Reconociendo y respetando a la familia de origen de nuestra pareja.

“El campo inteligente no es algo que se crea durante la constelación, sino que existe desde siempre”

c) Comprendiendo mejor nuestros patrones más inconscientes y nuestros traumas, y cómo respondemos de modo reactivo ante ciertas situaciones.

d) Ofreciendo la oportunidad de ver e integrar lo que hasta ahora, en nuestra vida o en nuestro sistema familiar, ha estado separado o excluido a causa de heridas del pasado.

e) Abriendo un camino hacia la auto-responsabilidad y hacia el amor por uno mismo y de este modo estar más disponible para las relaciones.

M.M.: Sabemos que en enero estará en Madrid con un taller sobre “El arte de la presencia en las relaciones”. ¿Cómo será la dinámica del trabajo?

J.H.: Mi práctica consiste en facilitar trabajos individuales para aquellos que lo necesiten. Esto se lleva a cabo con el apoyo y la participación del grupo. También se realizan trabajos en pequeños grupos de

modo que todos los asistentes tengan la oportunidad de tener una experiencia personal relacionada con el tema del taller y ganar comprensión sobre el trabajo de constelaciones. La riqueza del trabajo a menudo surge del propio grupo. Las aportaciones de los participantes revelan comprensiones profundas que al ser compartidas alcanzan niveles altos de resonancia. Así se genera un espacio favorable para la claridad y la apertura hacia el siguiente paso.



Mario Martínez Bidart.

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

Redactor Revista VerdeMente.

JUTTA SOBRE LA SOCIEDAD ACTUAL

En una entrevista para El Confidencial, Jutta ten Herkel daba su opinión sobre el paradigma de la sociedad actual y la posibilidad de cambio por medio de integrar valores que a priori parecen antagónicos como la competitividad y la solidaridad.

“La estructura social actual se basa en la codicia, la competitividad, el abuso de la fuerza, la manipulación, la lucha por la supervivencia y la compulsión del hacer. Tenemos una gran oportunidad para evolucionar hacia valores como la cooperación, la solidaridad, el equilibrio entre el ser y el hacer, la sensibilidad, el respeto y la coherencia. Podemos dar más oportunidades a la alegría frente a la seriedad, a la espontaneidad y la libertad frente a la adaptación, la norma y la disciplina, a la intuición frente a la memoria, a las conciencias corporal y emocional frente a la intelectualidad y el conocimiento científico, a la tranquilidad y la calma frente a la rapidez y la urgencia, y al autoconocimiento frente a lo externo. No se trata de que unos valores anulen a los otros, sino de equilibrarlos. De esta manera se generan personas autónomas con capacidad para relacionarse de manera sana”.

ACERCA DE JUTTA



Jutta ten Herkel (Alemania, 1946) es psicóloga con formación gestáltica y amplia experiencia en psicodinámica y otras terapias humanistas.

Desde 1994 ha integrado en su trabajo la perspectiva sistémica y ha incorporado la metodología de las Constelaciones en su práctica terapéutica.

Ha contribuido de modo sustancial al desarrollo de la formación y de la supervisión en el campo de las Constelaciones Sistémicas en el Reino Unido, Italia, Rumanía, España y México.

En la actualidad su interés se centra en la Terapia y Estructura Social, Relaciones de Pareja y Conexión entre Terapia, Neurobiología y Espiritualidad.

Es miembro didacta de la AEBH, y fundadora del CES (Centro de Estudios Sistémicos) junto con Lola Rosa, en Madrid, y con Ana Lidia Batista y Vicky Betancourt, en Canarias.

Los días 23 al 25 de enero de 2015 estará en el Centro Mandala de Madrid, con su taller de Constelaciones Sistémicas “El arte de la Presencia en las Relaciones”. Puede obtenerse más información en www.lolarosa.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
- macrobiótica
- 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

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales
Tlf 91 429 07 80

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

AULA DE ESTUDIOS
Cursos de:
I Ching 625 473 541
Feng Shui 620 079 042
Cocina Macrobiótica 619 82 22 81
Tantra Yoga 914 20 12 36

CONSULTA GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid
www.labiotika.es
labiotikaecotienda.com



Ecofarm

Ctra de la Coruña Km, 22
Tf. 91-637 49 03
Camilo José Cela, 12
Tf. 91-640 57 00
(Las Rozas)

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

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales
Cosmética natural
Frutas y verduras bio
Aromaterapia



Natural y vegetal
Floras de la piel
Masajes naturales

www.eldruida.es

CALLE DEL AFE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 28 33



**SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE**

En Aragona 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
ANIVERSARIO Y CUMPLEAÑOS
Compra - Tarjeta Regalo - Validez 1 Año



Parque Natural del Río Dulce - Aragona (Guadalajara)

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

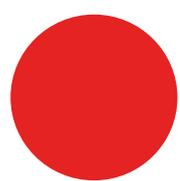
VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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



POR SER

“¡Una Japonesa cantante de ópera!”

Muchas personas se acercan a mí con un respeto, de cierto modo en exceso que me resulta hasta “raro”, como si yo fuera de otra civilización superior. Hoy decidí escribir sobre mi historia, de lo que pienso y lo que hago en mi trabajo con el fin de mostrar mi cercanía y mi humanidad.

Yo nací en Osaka, la meca del humor y la cocina de Japón. Desde pequeña tocaba muchos instrumentos y componía. Ya en la Universidad me especialicé en canto lírico, fui directora de la orquesta de jazz, llegué a crear un grupo de danza creativa en el que participé como coreógrafa, directora y bailarina, incluso tuve un grupo en el que hacía voces de Earth, Wind & Fire...

Cuando acabé la carrera, gané una plaza como saxofonista en una banda de músicos españoles. Me lo pasé muy bien tocando “Paquito, el Chocolatero” con aquellos valencianos. Allí me di cuenta de que mi carácter, a pesar de sentirme yo muy japonesa, encajaba mejor con el espíritu español. Así que después de trabajar un año con ellos decidí venirme a España. De eso hace ya 18 años.

Al llegar a España, me sentía mucho más libre. En Japón lo que piensan los demás es tan importante que me asfixiaba. Me llovían muchas críticas por ser como soy “*invento cosas, sé decir no, y encima mujer*”. ¡Pero no consiguieron que me rindiera!

Sobreviví esos meses iniciales tocando la flauta travesera en el Retiro. Estoy muy orgullosa de esa experiencia que viví entonces. No soy una persona que piense que hay que pasar mal para crecer, pero no hay nada que te haga más fuerte que iniciar desde bajo cero. Por suerte contaba con todos los recursos necesarios; la disciplina, la constancia, el idealismo, el coraje y sobre todo mucha voluntad. La música me enseñó a tenerlas.

Tras varios años de bohemios mi vida pronto dio un vuelco y trabajé como corista en el Teatro Real. Aprendí mucho de todo aquello. Pero sobre todo, me ayudó a corroborar que lo que había hecho en la calle era válido en un teatro. Mi valía no había cambiado, sólo el ambiente en el que me movía...

Para enseñar hay que conocer al otro, tratar al ser humano en su conjunto y no sólo su voz

La gente ya solían pedirme clases o consejos cuando iba a la universidad. Pero mientras trabajé en el Teatro me di cuenta de lo serio y difícil que es tratar la voz. Para enseñar hay que conocer al otro, tratar al ser humano en su conjunto y no sólo su voz. Así que empecé por mí misma tratando de conocerme y fortaleciendo mi ser. Cinco años en la formación de la Terapia Morfoanalítica me dio ese colchón inmenso a mi estructura pedagógica. Además de las clases individuales que doy, me interesan especialmente las actividades grupales porque completan mi proyecto educativo incidiendo no sólo en la búsqueda de la expresión personal sino en la comunicación con los demás.



JAPONESA

Yo creo que la voz se “muere” si no hay comunicación con otros. En grandes ciudades como Madrid somos muchos en poco espacio y eso nos lleva a “ignorar” la existencia de los demás y a “ocultarnos”... Esto da lugar a una gran soledad colectiva que hace que las voces individuales se retraigan. Por eso necesitamos crear vínculos...

Por ejemplo los Campamentos “Gorgorito”, las comidas que compartimos, los paseos y las charlas contribuyen no sólo a hacer ameno el duro trabajo sino a comunicarnos mejor. Son cursos para los “cero patateros” en el que luchamos con gran ilusión y coraje para sentirnos libres para expresar y comunicar con la voz. Cantar es un derecho, pero a veces son los propios alumnos quienes “se prohíben” a ejercer este derecho. Ahí está mi papel, les animo diciendo “¡venga, a cantar mal conmigo!”

En diciembre realizamos un “Master Class” para cantar con micro. Gracias a la colaboración de mis dos amigos, un excelente pianista Juan Sánchez y Javier Pedreira como técnico de sonido, los alumnos han tenido un espacio de aprendizaje en condiciones. Yo también pude demostrar cantando en “estilo jazz” que hacerlo con micro es algo totalmente diferente a lo planteado por el canto lírico. Me pongo mala cuando los profesores imponen la técnica clásica en los alumnos que tienen vocación de cantar otros géneros. ¡Cuántas veces he presenciado futuros reyes del Rock convertir en tenores con marcha! Da una pena...

Como complementaria, hay clases de “cuidados corporales” La consciencia corporal es muy importante para la evolución vocal. Y para ello, necesitamos entrenar conjuntamente cuerpo y emoción. Cuando eso se trabaja previamente, la voz luego es mucho más fácil de liberar

A parte de trabajar como docente y como terapeuta, por supuesto sigo cantando. En mis conciertos de “Nanas a capella” intento que los asistentes duerman

y escuchen con la piel, algo que, para mí, tiene un valor terapéutico impresionante... La reacción de la gente ante la música es mucho más primaria de lo que creemos y no tiene tanto que ver con la belleza de los textos sino con la voz. Cuando empecé a hacerlo, algunos colegas de profesión se rieron de mí. Pero resulta que ahora me llaman de la televisión para hacerme entrevistas. La verdad es que nadie da un concierto lírico sin joyas, tacones, maquillaje y acompañamiento. Tiene otro valor estar a ras de suelo sólo con mi voz.

La reacción de la gente ante la música es mucho más primaria de lo que creemos y no tiene tanto que ver con la belleza de los textos sino con la voz.

A parte del concierto de nanas, hago “improvisación libre”. Es el único “espacio-tiempo” en el que me siento completamente en libertad porque en este tipo de propuesta puedo elegir dónde quiero ir en cada

momento pero, eso sí, siempre a partir de la escucha. Estoy deseando volver a cantar con Javier Pedreira, mi compañero en el dúo “Heian”. Es un regalo tener a alguien con quien pueda estar en esa escucha profunda, casi galáctico, en la que pueda dejar que emane toda mi vida y mi trayectoria sin temor a ser o no ser.

Para acabar, me gustaría decirte que, no soy más espiritual, ni más sabia, ni más disciplinada ni que tenga más valor por ser japonesa. Todo lo que he aprendido yo, puedes aprender tú también sin ser japonés. Desengañemos, es una cuestión de voluntad. Y si te sientes que falta esa fuerza, por favor no la renuncies. Yo creo en ti tanto como creo en mí.

Makiko Kitago
Soprano y guía de Desarrollo vocal
Y Terapia Morfoanalítica

Con mucha disciplina y voluntad logré cambiar mi pequeño mundo interior. Entonces, me di cuenta de que mi mundo externo también ha cambiado. Creo que sólo así, nuestro mundo cambiará DE VERDAD.

Makiko Kitago
619 817 637

www.makikokitago.blogspot.com

INTOLERANCIA



Contenido
Vivo



Angela Tello
www.angelatello.com



Angela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
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.

¿Por qué la leche no me sienta bien?

La información que desde hace generaciones nos proporcionan tanto las compañías lácteas como la medicina tradicional, es que tomar leche y productos lácteos es algo imprescindible y casi obligatorio porque de ello depende nuestra salud ósea. Pero la inteligencia que subyace en nuestro organismo nos revela otra confidencia que es mucho más sincera, aunque por desgracia el miedo que se nos ha inculcado desde que éramos pequeños es mucho más fuerte que cualquier otro razonamiento lógico.

El motivo por el que la leche no sienta bien es porque ciertas personas no tienen niveles suficientes de una enzima llamada lactasa, esta se encuentra en el intestino y es quien metaboliza a la lactosa (el azúcar de la leche). El hecho de no contar con la adecuada concentración de lactasa suscita síntomas gastrointestinales, tales como flatulencia, hinchazón, calambres, retortijones y diarrea en algunos individuos. Todos estos síntomas deberíamos entenderlos como un rechazo manifiesto de nuestro cuerpo.

Lo normal es ser intolerantes a la lactosa

Lo primero que tiene que quedar claro es que lo normal es ser intolerante a la lactosa o volverse intolerante a ella en algún momento de nuestra vida. Partiendo de esta afirmación lo siguiente que debemos entender es que las personas que toleran la lactosa es por que han sufrido una mutación genética.

Si ahora te digo que el 75 por ciento de la población mundial es intolerante a la lactosa ¿esto te dice algo? No es ninguna

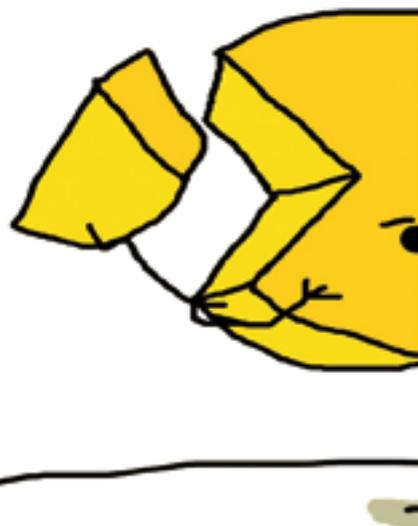
frivolidad encontrarse con valores tan altos de intolerantes a este azúcar, es cuando menos curioso, dado que se supone que la leche y sus derivados son un superalimento indispensable para nuestro bienestar óseo desde hace miles de años.

Para detallar un poco más este lío diré que lo normal es que en algún momento de nuestra vida nos volvamos intolerantes a la lactosa. La inteligencia natural ha diseñado a nuestro cuerpo para tolerar la lactosa justo en los primeros años de vida, es decir, en el momento de lactancia, por ello, cuando nacemos tenemos los niveles de la enzima lactasa en su más alta concentración, esto nos prepara para asimilar la lactosa

que trae la leche de nuestra madre. No obstante a partir de los 8 años de edad, estos niveles empiezan a descender y los porcentajes de lactasa activa se reducen a un 5 o 10 por ciento. Sabemos que en algunas poblaciones las personas son más tolerantes que en otras, esto tiene que ver con la zona geográfica donde nuestros antepasados empezaron a consumir leche,

es decir, que la tolerancia a la lactosa se debe a una mutación genética heredada.

A través de varios estudios sabemos que la hormona de crecimiento que contiene la leche de vaca estimula el crecimiento anormal de las células prostáticas, ováricas y mamarias en los seres humanos, lo que aumenta el riesgo de contraer cáncer. Esto se debe a que una vaca que esté en etapa de gestación y de amamantado sufre una revolución hormonal dentro de sí. La leche es un líquido con una gran carga hormonal, necesaria para que un ternero crezca a una velocidad abismal comparada con la de los seres humanos. Por todo ello y en este sentido, resultará fácil entender que las personas intolerantes a la lactosa podrían estar más



A LA LACTOSA



protegidas que aquellas que son tolerantes. Llegados a este punto y haciendo uso de nuestro sentido común, creo que deberíamos preguntarnos si es normal ingerir hormonas de una animal cuya naturaleza no tienen nada que ver con los seres humanos. Reitero que no hace falta ser un médico o científico en la materia. La leche animal contiene hormonas de crecimiento para que se desarrollen el ternero, el cabrito o el cordero, mientras que la leche humana las contiene para que crezca el niño.

La leche no previene la osteoporosis

Desde siempre la leche se ha definido como un alimento indispensable y habitualmente se nos dice que es la única fuente de calcio efectiva para prevenir la osteoporosis. Sin embargo las investigaciones apuntan hacia otra realidad.

De entrada debemos tener en cuenta que en el desarrollo de la osteoporosis influyen por encima de todo los factores genéticos. Alguien que tenga predisposición a desarrollar esta enfermedad lo hará independientemente del consumo de leche que tenga en su alimentación diaria. Por otro lado, sabemos que en poblaciones donde el consumo de leche es alto, la tendencia a sufrir fracturas es mucho mayor que en otras poblaciones que ingieren leche de forma más austera. Analizando esta última parte, tiene mucho sentido que en sitios donde se consume más leche haya más propensión a las fracturas, esto es debido a que cuando se consumen proteínas en exceso, se genera un aumento de la acidez en el pH extracelular y el organismo para equilibrarlo se ve obligado a extraer calcio de los huesos con el consiguiente riesgo de desarrollar osteoporosis.

Para mantener la integridad ósea lo verdaderamente importante es vigilar nuestros hábitos de vida y alimentarios, dado que las pérdidas de calcio óseo se incrementan con el consumo excesivo de proteínas, sal, cafeína, carbohidratos refinados, tabaco y también con el sedentarismo. Las primeras etapas de vida son cruciales en un ser humano. Si la madre deja

de amamantar a su hijo prematuramente, todos los nutrientes que trae la leche materna se habrán perdido para siempre y con ella los beneficios para el futuro crecimiento del bebé.

Fuentes de calcio

Tradicionalmente se ha dicho que el calcio que es capaz de absorber nuestro organismo sólo se encuentra en la leche y sus derivados, sin embargo hoy sabemos que existen otras fuentes de las cuales se puede extraer el calcio, siendo estas incluso más efectivas.

El calcio absorbible está en muchísimos alimentos: col rizada, endivias, brócoli, coles de Bruselas, repollo, lechuga iceberg, brotes de alfalfa, coliflor, perejil, berros, alcachofas, guisantes, soja, tofu, garbanzos, habas, lentejas y por último los germinados también contienen cantidades importantes de calcio totalmente asimilables.

Es importante tener en cuenta que otro factor decisivo a la hora de absorber el calcio son los niveles de vitamina D, si estos son bajos, aunque bebamos mucha leche el calcio será excretado a través de la orina.

Para terminar, una vez más insistiré en la necesidad de regresar a nuestros orígenes, a conectar con nuestra esencia, esto significa volver a lo natural, donde no existen los alimentos procesados. Nutre tu cuerpo con productos naturales, tu organismo los reconocerá porque provienen de su misma esencia, la naturaleza. Una dieta frugal sin aditivos es la que verdaderamente nos dará la posibilidad de tener una vida más longeva, saludable y carente de enfermedades producidas por la ingesta de aditivos tóxicos.

VIDEO



Contenido
Vivo



Es importante saber alimentarse adecuadamente, para poder tener la energía necesaria y así poder realizar nuestros propósitos.

Comemos para generar una buena calidad de sangre y con ello salud y vitalidad! Todo en la vida es energía en constante movimiento. Todo lo que comemos y bebemos nos impacta con sus energías y efectos. No es lo mismo beber un vaso de agua que uno de vino por ejemplo, ni comer carne que comer un plato de lentejas... cada alimento nos genera una vibración diferente, puede equilibrada y armoniosa o extrema y caótica.

Depende de nuestra elección, el crear consciencia y salud o stress y enfermedad. Una alimentación consciente está conectada principalmente al uso de los alimentos de origen vegetal, que son los que nos ayudaran a cambiar nuestra consciencia hacia la paz y la armonía interior.

nuestro movimiento peristáltico... Cuando estas dos energías se encuentran forman formas **espiralicas**: nuestras huellas digitales en las yemas de los dedos, el mapa del tiempo cuando se encuentran el frío y el calor, etc...

Entendiéndolas nos ayuda a poder equilibrarnos e ir por la vida con más consciencia y armonía.

Tradicionalmente el hombre representa la energía del cielo. Energía Centrípeta, con efecto de contracción (Yang). Esta es la energía que necesita, **para equilibrar, reforzar y nutrir** su estructura y naturaleza más Yin (con referente a la mujer). Es lo que el hombre necesita, aunque por supuesto cada individuo es único.

Desafortunadamente, vemos hoy en día, que el hombre no sabe como alimentarse. Unos están comiendo un exceso de proteína animal, que los lleva al consumo de alcohol y otros estimulantes, produciéndose obesidad, pH ácido, colesterol, presión alta y muchos problemas de toda índole. Mientras otros, mas atraídos por tendencias alternativas vegetarianas, están tomando un exceso de crudos, que los llevan a una desmineralización, debilidad y falta de energía.

Cocina En General

Con énfasis en energías de naturaleza más YANG (que REFUERZEN, REVITALICEN, NUTRAN, sólidas y que también relajen). Es necesario siempre crear equilibrio, con un poco de las energías opuestas: ligeras y activas.

ALIMENTOS

- Más cantidad de cereales integrales
- Con frecuencia, pescado de todas clases (en especial rojo y azul, de tamaño pequeño mejor).
- Proteínas vegetales (leguminosas, tofu ahumado, seitán, tempeh). Si se toma Tofu fresco, será normalmente bien cocinado, con mucho tiempo y condimento mas salado.
- Variedad de verduras, con énfasis en redondas y de raíz.

REFORZANDO LA ENERGÍA MASCULINA

La alimentación de toda la vida, antes que llegaran los productos manufacturados, empaquetados, con aditivos, químicos y totalmente artificiales. Una alimentación basada en los alimentos que en cada zona se pueden encontrar, locales y de la estación: cereales integrales, legumbres y proteínas vegetales, verduras del mar, verduras de tierra, semillas, frutos secos, frutas locales, hierbas aromáticas y condimentos naturales.

En la rueda de la vida, existen necesidades energéticas diferentes: mujer, hombre, anciano, bebe, niño, adolescente, embarazada, lactante... Son etapas de la vida, en que los alimentos serán los mismos, pero puede cocinados, o equilibrados de formas diferentes, dependiendo de las necesidades del individuo. Por supuesto, en una familia, no tenemos que hacer varias comidas! La misma comida, pero en diferentes cantidades, nos dará un efecto diferente.

Puede el hombre desee mas proteína, mientras que la mujer coma un poco mas de ensalada o mas verdura, estos cambios tan sutiles, nos darán el equilibrio que respectivamente cada uno necesita.

Existen en el Universo dos energías en constante movimiento: **la energía centrípeta y la energía centrifuga**. Todo fluye de acuerdo a estas dos energías: nuestro corazón se dilata y contrae,

- Más cantidad de aceite en general, con referencia a la mujer: en fritos, estofados, salsas, plancha, salteados... con una buena calidad de aceite y con semillas, frutos secos, mantequilla de oleaginosas.
- Más cantidad de condimentos salados y pickles/ fermentados.
- Las algas pueden ser de toas clases, con énfasis en Kombu, espaguetti de Mar, Wakame, Arame, Dulce, Nori...
- En general, la cantidad de fruta y postres se reducen en comparación a las necesidades de la mujer.

ESTILOS DE COCCIÓN

Con tendencia a los que crean las energías anteriormente descritas: (más fuego, más tiempo, más condimentos salados), presión, estofados, salteados, plancha, fritos, brasa, horno, purés dulces de verduras, vapor... sin olvidar una pequeña parte de sus opuestos para crear equilibrio: hervidos, escaldados, prensados... Mucha variedad en ingredientes, estilos de cocción, sabores, colores, texturas.

EVITAR

Todos los extremos, en particular los extremos de origen YIN (vibración Centrifuga: enfrían/expanden) y que debilitaran el equilibrio energético del hombre.

Drogas, azúcar (en todas sus variantes), pastelería, chocolate, helados, bebidas muy frías, exceso de alcohol, muchas especias, dietas a base de crudos y mucha fruta, lácteos (leche, nata, quesos frescos, yogures), exceso de líquido, verduras que enfrían en demasía (solanáceas, pepinos, champiñones...).

Al no tener el mecanismo natural de descargar y limpiar como en el sexo femenino (menstruar), es importantísimo que el hombre se mantenga físicamente activo. Además la actividad física crea una energía YANG a quien la practica, muy necesaria en el hombre, para equilibrar su estructura más de naturaleza YIN.

Pero como siempre, no podemos clasificar a todos los individuos en una sola categoría. Especialmente, cuando se ha seguido una forma de comida extrema durante toda la vida.

CONDICIÓN EXTREMAS YANG

Hombre con características: muy tenso, rígido, extremadamente introvertido o extrovertido, muy práctico y le gusta siempre estar en acción, dificultad en que pueda hacer tareas de origen más pasivo (leer, meditar, arte, tomar tiempo de descanso...), temperamento más colérico y agresivo, impaciente...

EVITAR

Formas de vida, actividades, hábitos que acentúen este estado. En cocina, suprimiremos en general todos los productos animales, a excepción de una pequeña cantidad de pescado blanco. Suprimiremos cociones secas y pesadas. Es recomendable reducir la cantidad de condimentos salados, en especial sal cruda encima de las comidas.

ÉNFASIS

Tenemos que dar energías ligeras, de abertura, activas, que refresquen y relajen, pero teniendo en cuenta que no queremos debilitar al hombre (energía masculina).

- Sopas muy ligeras, con muchas verduras y en especial de hoja verde.
- Variedad de cereales integrales, en especial cebada, arroz, quínoa, pasta integral... cocinados tipo paella, risotto, ensaladillas, ensaladas frías (con muchas verduras). Más énfasis en proteínas de origen vegetal.
- Variedad de Algas, en especial las más ligeras, en ensaladas (Wakame, Dulce, Nori, , Lechuga de Mar...) ó utilizar las restantes en preparaciones ligeras.
- Utilizar gran variedad y cantidad de verduras.

ESTILOS DE COCCION: Variedad.

Es importante obtener en cocina sabores dulces naturales (que relajen). Utilizar mayor cantidad de frutas y postres de buena calidad.

Utilizar gran variedad de condimentos que refresquen y activen: mostaza, especias en moderación, ajo, cítricos, jugo c. manzana, perejil crudo, rabanitos, nabo ó zanahoria rallada, berros...

CONDICIÓN EXTREMA YIN

Analizar y evaluar qué factores a nivel de vida, hábitos, contribuyen a esta condición.

A nivel alimenticio, tenemos que utilizar energías que **refuercen, sequen, calienten, nutran y revitalicen**. Evitando por completo el comer sobras, restos, comida de los niños/bebés.

Evitar todos los extremos YIN, ya mencionados en cocina para el hombre (alimentos a evitar).

ÉNFASIS

Otras indicaciones más específicas:

- Consumir los cereales a presión. Utilizar: bolas de arroz, SOBA (espaguetis de trigo sarraceno)
- Saltear bien las verduras de raíz (tipo salteado largo, horno, estofado...) con algas como espagueti de mar o Arame, salsa de soja y jengibre al final.
- Utilizar varias veces a la semana pescado (frito, en sopas, estofados, brasa, plancha, parrillada...) en especial pescados frescos como: salmón, atún, emperador, sardinitas, pescaditos pequeños... Utilizar si es necesario huevos, tipo tortilla con verduras.
- Utilizar algas en todas las comidas: sopas, consomés, caldos, estofados, salteados....
- Incrementar el uso de condimentos salados en cociones.

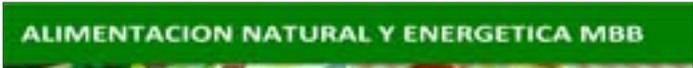
Es importante de que el hombre pueda reforzarse con su alimentación, encontrar la energía que necesita para poder encontrar su equilibrio y fuerza.

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.



ALIMENTACION NATURAL Y ENERGETICA MBB

NUEVOS CURSOS PRIMAVERA 2015
con Montse Bradford

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

- FORMACIÓN FIN DE SEMANA - un fin de semana al mes.
- FORMACIÓN INTENSIVO - opción julio o septiembre.

MONOGRAFICOS ESPECIALES:

- LA SALUD DEL SISTEMA DIGESTIVO Y SISTEMA NERVIOSO. COMBINACIONES DE ALIMENTOS - 17-18 Enero 2015
- EL PESO NATURAL. COCINA PARA LA MUJER Y EL HOMBRE - 7-8 Febrero 2015
- AUTO-TRANSFORMACION, CAMBIO Y SALUD INTEGRAL - 14-15 Febrero y 21-22 Marzo 2015 (dos seminarios)
- LA ALIMENTACION DE NUESTROS HIJOS - 21-22 Febrero 2015
- LA ALIMENTACION Y LAS EMOCIONES - 28 Febrero -1 Marzo

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
TELÉFONO: 618.287.484
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

Montse Bradford

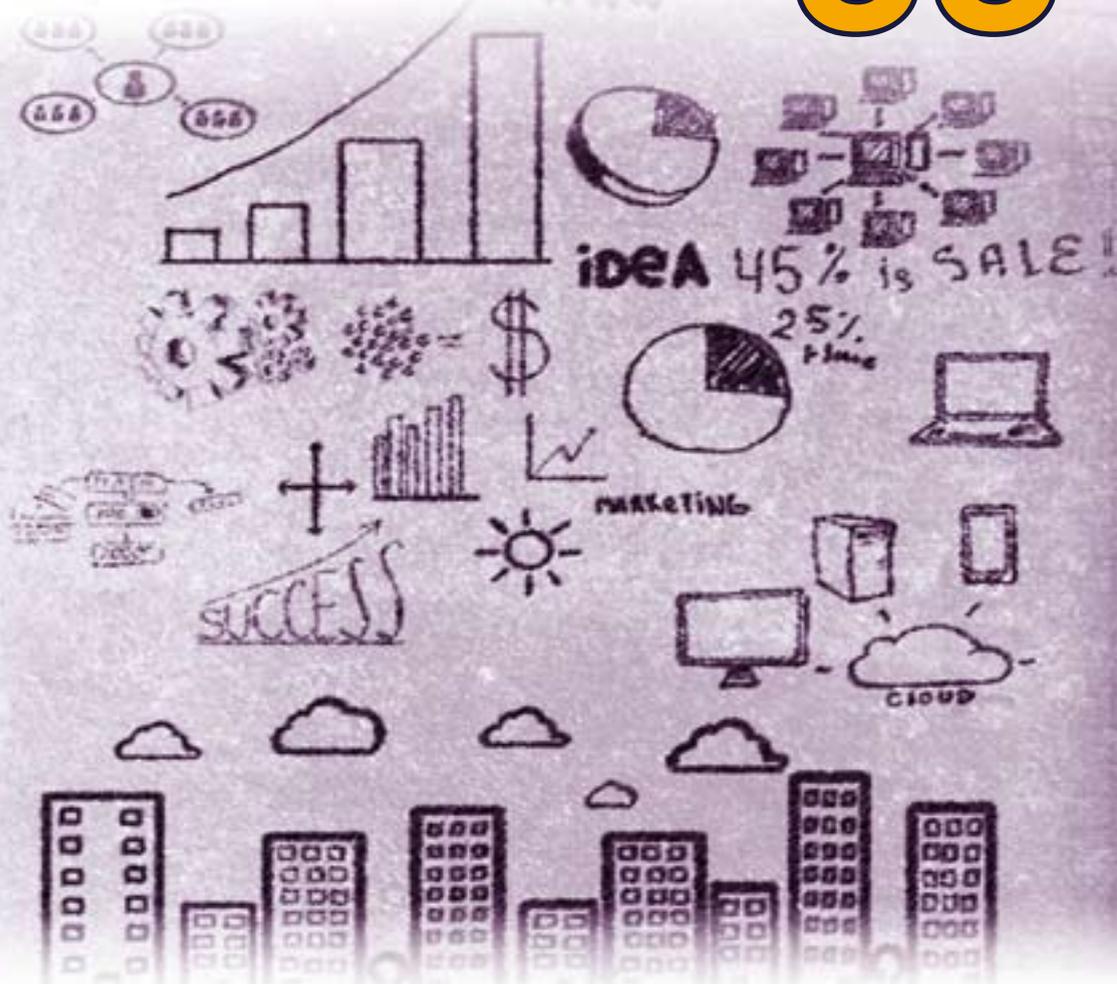


Experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

www.montsebradford.es



CRISIS ¿¿QUÉ



COMO ENFRENTARSE A SITUACIONES

Crisis de valores, de pareja, de identidad, de mercado, de inspiración, existencial, política, económica, religiosa...

En estos tiempos que corren, estamos hartos de oír nombrar hasta la saciedad, la dichosa palabra y aún siendo tan repetida, la mayoría de nosotros olvidamos ó desconocemos su origen y significado exacto.

La palabra **crisis** proviene del griego, y significa “separar” “decidir”. “Algo que se rompe y hay que analizarlo”. Palabras relacionadas son **crítica** (análisis y estudio de algo para emitir un juicio) y **criterio** (razonamiento adecuado).

Por tanto, resulta de lo más saludable, modificar nuestro enfoque al respecto, siendo más positivos destacando el carácter de **CAMBIO** que conlleva la palabra crisis.

Bien es cierto, que la actual situación económica lo contamina todo, oímos términos de jerga económica que seguimos sin entender, aunque los escuchemos a diario, además pretenden hacernos creer que los ciudadanos somos los responsables, aduciendo que hemos vivido por encima de

nuestras posibilidades etc... En consecuencia, nos sentimos impotentes y afectados en mayor o menor medida, en nuestra vida cotidiana.

¿Qué podemos hacer ante esta situación?

En estos difíciles momentos y los que quedan por venir, parece necesario **reinventarse**, aunque a la gran mayoría de nosotros la actual situación nos viene impuesta, es necesario adaptarse y buscar alternativas. Tal como señaló Charles Darwin, no sobrevive el más fuerte sino el que mejor se adapta al medio.

En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento, ya lo dijo Albert Einstein a mediados del siglo pasado, y quizás nos pueda

sorprender que dicha aseveración siga siendo completamente vigente todavía hoy en día.

Para conseguir el anhelado cambio, resulta imprescindible un adecuado conocimiento de nosotros mismos. Esto es, conocer nuestras aspiraciones y objetivos, pero también tener en cuenta nuestras capacidades reales y limitaciones.

Conseguir el anhelado cambio, resulta imprescindible un adecuado conocimiento de nosotros mismos. Esto es, conocer nuestras aspiraciones y objetivos, pero también tener en cuenta nuestras capacidades reales y limitaciones



É CRISIS??



Paula Sanz
Psicóloga Clínica
y Psicoterapia
paulasanzpsi@yahoo.es
626 395 371



DIFÍCILES Y NO MORIR EN EL INTENTO

No debemos olvidar la **autocrítica** y el **criterio** para lograrlo, para conseguir en definitiva *“sacar lo mejor de nosotros mismos”*.

La **crisis** nos obliga a pensar por lo tanto produce **análisis** y **reflexión**.

“La mayor sabiduría consiste en conocerse a sí mismo”
Galileo Galilei (1564-1642) Físico y astrónomo italiano

“Conserva celosamente tu derecho a reflexionar, porque incluso el hecho de pensar erróneamente, es mejor que no pensar en absoluto”.

Hipatia de Alejandría (370?-416) Filósofa, cabeza de la escuela neoplatónica de Alejandría, paradigma de la mujer liberada.

Una persona con una **autoestima alta**, **pensamiento positivo** y **flexibilidad**, tiene más posibilidades de éxito a la hora de afrontar y resolver situaciones conflictivas.

La autoestima es la clave del éxito y también del fracaso. Se trata de la confianza y respeto por uno mismo

y la habilidad para comprender y resolver problemas. La autoestima es una cuestión de grado, todos podemos beneficiarnos si fomentamos su desarrollo y nos convencemos de nuestra competencia ante la vida y de nuestro derecho a la felicidad.

Somos lo que pensamos. El pensamiento positivo y el pensamiento negativo son semillas que sembramos en nuestro interior.

Siembra ideas y pensamientos positivos en tu mente y recogerás acciones positivas.

Paula Sanz

PSICOLOGÍA CLÍNICA
TALLERES DE CRECIMIENTO PERSONAL
Autoestima - Pensamiento Positivo
Asertividad
Talleres en Grupo y Consulta Individual
Como salir de la Crisis y no morir en el intento
paulasanzpsi@yahoo.es - 626 395 371

TRATAMIENTO HINDÚ AYURVEDA:



Las personas tenemos el derecho a aspirar a una salud positiva donde lo más importante es la vitalidad y el bienestar, y ¿cómo podemos conseguirlo?: desarrollando un sistema integral que abarque todos los sistemas médicos que demuestran su eficacia con datos clínicos. Por eso mi incansable ansiedad de aprendizaje, y sé que me llevará toda la vida. La medicina integral debe estar basada en la consciencia y debe tener la capacidad de integrar muchos y dispares campos del esfuerzo humano, incluidas la ciencia y la espiritualidad. Una experiencia muy positiva y alentadora es la de comprobar que las enfermedades crónicas y degenerativas pueden ser tratadas con éxito y con excelentes resultados gracias a esta nueva ciencia integradora.

He podido comprobar que hay muchos tipos de personas diferentes, marcadas por su situación y entorno sobretodo, y que las prácticas puras de la Naturopatía les son muy complejas por no tener a su alcance lo necesario para poder realizarlas, se les complica demasiado, y por eso, para llegar a todos he desarrollado unas técnicas adaptadas y asequibles para que toda persona pueda acceder a una salud positiva, sin grandes sacrificios por su parte o arduas tareas.

Existen muy diversos modelos de sanación, aquí voy a citar algunos de los más conocidos: la Naturopatía, la medicina China, la medicina Hindú Ayurveda, las terapias con masajes curativos como pueden ser el *Abhyangam* o el *Shiatsu*, la sanación espiritual mente-cuerpo, el *Reiki* y la muy extendida Homeopatía entre otras. Comenzaré centrándome en la terapia curativa del masaje *Abhyangam* y en otra ocasión expondré otras terapias para llegar a la comprensión, al conocimiento, y a sentir el pleno derecho que tenemos a acceder a esa sanación integral y que por supuesto está totalmente a nuestro alcance gracias al ejercicio de una medicina consciente diseñada para

las personas teniendo muy en cuenta la vitalidad, el significado e incluso el amor.

Ayurveda es la que considera a la persona en su conjunto; espíritu, mente y cuerpo. El masaje *Abhyangam* es una terapia que trabaja con el movimiento de la energía en el cuerpo. Se recomienda masajes con diversos aceites, por tanto el proceso del masaje y el tipo de aceite que se use dependerá de la constitución individual de cada persona, igualmente la intensidad del masaje podrá ser suave o profundo. Existen tres elementos denominados *Doshas: Vata, Pitta y Kpha* que son los que caracterizan el tipo de persona que estamos tratando.

Estos tres elementos -*Vata, Pita* y *Kapha*- gobiernan todas las funciones biológicas, psicológicas y patológicas del cuerpo, lamentablemente la conciencia. Actúan como constituyentes básicos y barreras protectoras

del cuerpo, en su condición fisiológica normal. Cuando están desequilibrados, contribuyen al proceso de la enfermedad, ya que el término "*dosha*" significa "*degeneración*", es decir, la manera en como una persona tiende a degenerar cuando se ve sometida a tensión. La constitución básica de cada persona se determina en la concepción y en la unión de la unidad femenina con la unidad masculina y es donde se determinan las combinaciones y permutaciones del éter, aire, fuego, agua y tierra. Correspondiendo:

- **Vata** al éter y aire y lo que trataríamos se denomina *Prana*.
- **Pitta** al fuego y aire y lo que trataríamos se denomina *Tejas*.
- **Kapha** al agua y tierra siendo la denominación de lo que trataríamos *Ojas*.

¿Cómo es la respiración de la persona *Vata*? Su esencia es *Prana*. Es calmada, abdominal, el *Prana* se puede medir ya que es un campo electromagnético. Le gusta tener varias cosas

La medicina integral debe estar basada en la consciencia y debe tener la capacidad de integrar muchos y dispares campos del esfuerzo humano, incluidas la ciencia y la espiritualidad

en marcha o engancharse en la de los demás, no le gusta centrarse en una en particular, no es constante. Por tanto la atención y la sensación son también partes de *Prana*. Al tratarlo con el masaje *Abhyangam* cambia rápidamente mejorando las dolencias de la persona pero tiene una característica muy curiosa y es que igual que podemos conseguir una mejoría muy rápida también si no se actúa correctamente es igual de rápido su empeoramiento, por tanto mi tarea primordial es enseñarle a controlar esos cambios.

¿Cómo es *Pitta*? su esencia es *Tejas*. Es creativo y puede pasar toda su vida con el mismo proyecto. Son los fluidos y se pueden analizar.

El pensamiento y la percepción dan lugar a la conciencia, y la alimentación y la meditación forman parte de la percepción. El sistema digestivo también está presente. Al tratarlo con el masaje *Abhyangam* cambia a lo largo de 3 días como mínimo.

¿Cómo es *Kapha*? su esencia es *Ojas*. No son personas creativas, son personas que esperan que les digan lo que hay que hacer pero no quieren responsabilizarse. aquí está muy presente la excreción, la postura, la comodidad siendo muy importante la depuración. Cuando lo tratamos con el masaje *Abhyangam* cambia a lo largo de un mes como mínimo en personas mayores pero en personas jóvenes puede cambiar en una semana, quince días o un mes según los casos.

Entonces nos encontramos con que las esencias las podemos alterar (*Ojas*, *Tejas* y *Prana*), son las que vamos a trabajar con el masaje *Abhyangam*, porque las podemos tocar, son cuantificables, son reales. Podemos determinar los síntomas de *Prana* desequilibrado como: Miedos, nerviosismo, ansiedad, estreñimiento, dolor, gases, insomnio o sueño ligero. El masaje *Abhyangam* debe ser lento regular y superficial y el aceite más utilizado el de Sésamo. Los síntomas de *Ojas* desequilibrado son los siguientes: Depresión, pereza, flema, problemas de circulación, alergias, asma, problemas bronquiales, infecciones e hipersomnia (que duerme demasiado). El masaje *Abhyangam* debe ser muy lento y profundo y el aceite más utilizado el de almendra o el de oliva. Los síntomas de *Tejas* desequilibrado son los siguientes: Fobias, estrés, enfado, síntomas digestivos de cualquier tipo, tensión muscular, rigidez, insomnio o de sueño corto. El masaje *Abhyangam* debe ser rápido e intenso y el aceite más utilizado es el de azahar, de coco o de girasol.

Nos encontramos por tanto que para conseguir una buena calidad de vida hay que regular los tres *doshas* con sus tres esencias: *Pitta-Tejas* con su ritmo medio. *Vata-Prana* con su ritmo cambiante y *Kapha-Ojas* con su ritmo lento. Lo conseguimos trabajando sobre *Prana*, *Ojas* y *Tejas*. Por supuesto que no basta

mirar a la persona para determinar su constitución individual, además el ser humano no está hecho de un elemento único, al contrario, cada persona es una combinación de las tres *doshas*, con una tendencia predominante hacia una o más. Además de tratar cada uno de los *doshas* hay que tener en cuenta otros factores de la vida como puede ser la dieta, o apoyar un régimen personal para promover la salud.

El masaje *Abhyangam* está orientado a procurar un tratamiento integral de cada aspecto de la persona y está orientado además a lograr el rejuvenecimiento y a restablecer el equilibrio corporal. Es uno de los masajes más conocidos del

Ayurveda que además de ayudarnos a equilibrar el cuerpo y la mente, renueva nuestro estado de ánimo.

Últimamente he tenido unas experiencias muy gratificantes con este tratamiento al añadir al masaje el tratamiento concreto de los *Marmas*. ¿Qué son los *Marmas*? Son puntos de unión entre ligamentos, vasos, músculos, huesos y articulaciones, es decir, los *Marmas* conectan diferentes zonas del cuerpo y regulan la cantidad de fluido que pasa a través de ellos. El tratamiento de los *Marmas* la llamamos Marmaterapia. Aplicando presión o realizando el movimiento adecuado he podido comprobar el cambio casi instantáneo en esos puntos, provocando una reacción de depuración y de reacción que nos ha permitido que la persona comenzara su proceso de curación muy visible y palpable.

Es muy importante diferenciar entre masaje relajante o aliviador y el masaje que resulta ser un tratamiento de curación como es el *Abhyangam* y la Marmaterapia, siendo estos últimos muy importantes en la recuperación de la salud y calidad de vida. Es una gran técnica de tratamiento que ayuda a mantener y recuperar la salud y es una gran herramienta de prevención que no debemos ignorar.

La constitución básica de cada persona se determina en la concepción y en la unión de la unidad femenina con la unidad masculina y es donde se determinan las combinaciones y permutaciones del éter, aire, fuego, agua y tierra.



Encarnación María Vázquez (EMVA)
Especializada en medicina integral, Naturopatía, Ayurveda, masaje *Abhyangam*, Homeopatía, nutrición y Reiki. Hace 20 años que comenzó las prácticas en la medicina alternativa y desde entonces continúa estudiando e investigando. Su compromiso es dar sentido a los diferentes modelos de sanación integrándolos en su práctica terapéutica.
606 64 32 35 o 687 977 450 www.emvasalud.com



C/General Álvarez de Castro, 41
Esc. Izquierda
1ª Planta - Local 11
Distrito de Chamberí
28010 Madrid
Telf.: 606 64 32 35 - Encarnación
tukansi@yahoo.es
www.emvasalud.com

Masaje hindú abhyangam

Es uno de los masajes sanadores más completos que existen

Medicina natural
Dietética
Homeopatía
Fitoterapia
Prácticas terapéuticas
Meditación
Reiki



Dietas curativas, depurativas y preventivas
Cursos de formación
Solución y prevención de la obesidad
Problemas de estrés
Procesos bronquiales y asmáticos
Medicina hindú ayurveda
Masaje *abhyangam*

Entrevista al Maestro **HIROSHI DOI**

El **Maestro Hiroshi Doi** es la máxima autoridad en Usui Reiki Ryoho, conocido como Reiki hoy en día. Formado en Reiki Tradicional y Reiki Occidental, creó un estilo de Usui Reiki que fusionaba ambos, dando lugar a lo que hoy en día conocemos como “Usui Reiki Ryoho actualizado”, Gendai Reiki Ho.

Doi Sensei, como le solemos llamar en Japón, se identifica siempre como maestro de Gendai Reiki Ho a pesar de pertenecer como miembro a la Asociación fundada por Mikao Usui en 1922, Usui Reiki Ryoho Gakkai (URRG).

En 1993, recibió su primer Reiju -sintonización de Reiki Tradicional- a manos de la 6ª presidenta de URRG, Kimiko Koyama, y hoy en día es uno de los pocos poseedores del Okuden Koki dentro de dicha entidad.

En Usui Reiki Ryoho Tradicional existen 3 niveles: Shoden, Okuden y Shinpiden.

Actualmente el título de Shinpiden es el título honorífico que se da a las personas seleccionadas como Shihans -instructores- y directivos de la URRG. El Okuden Koki -2ª parte de Okuden- es el máximo nivel que se puede alcanzar como alumno.

A pesar que el Maestro Doi ha creado un método de Reiki adaptado a los tiempos modernos, fusionando Reiki Tradicional y Reiki Occidental, su vasto y profundo conocimiento de Reiki Tradicional es algo singular debido a su rigurosidad en la investigación sobre este tema.

Dice que puede que este sea el último viaje al extranjero para realizar actividades de Reiki, ¿Qué es lo que nos quiere transmitir?

Mikao Usui Sensei inició Usui Reiki Ryoho como “fórmula para vivir una vida de salud y felicidad”. Dentro de este método, para poder vivir una vida de paz, próspera y llena de dicha, ambas, la salud y la evolución espiritual son factores imprescindibles. Sin embargo, en el extranjero, parece que hay muchas escuelas que enseñan Reiki como “una técnica de sanación nacida en Japón” y se transmite meramente la parte terapéutica.

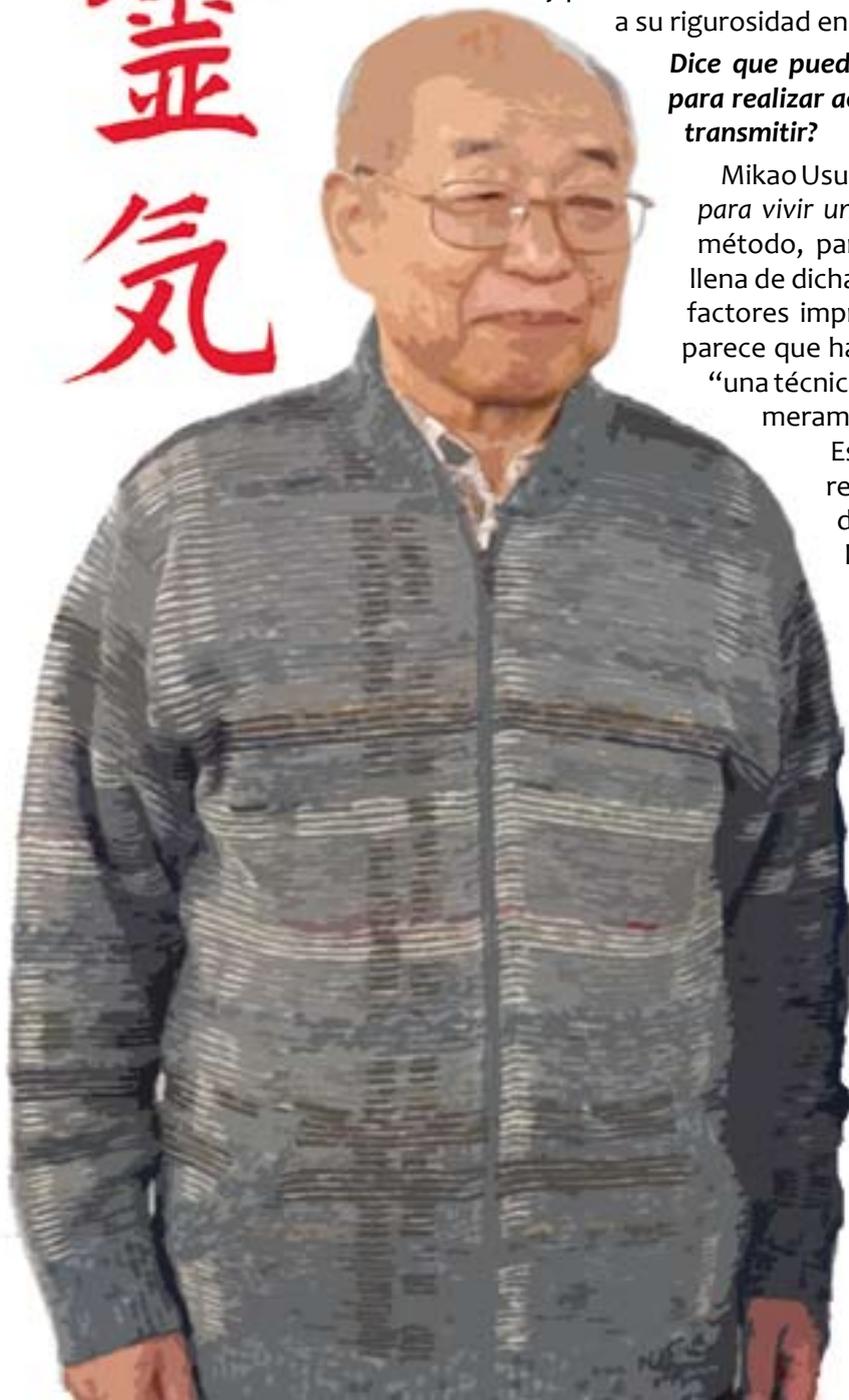
Es maravilloso que Reiki sea útil para la recuperación, el mantenimiento y el aumento de la salud, pero me doy cuenta que entre los practicantes de Reiki de fuera de Japón hay personas que sienten que “En Reiki hay una parte más profunda y espiritual” y están buscando enseñanzas de Reiki más profunda, y por eso me gustaría transmitir el perfil y la enseñanza de Usui Sensei que son el origen de Usui Reiki Ryoho fijando como el tema del Taller Monográfico, “Conocer Reiki Tradicional”

Se dice que el fin último de Usui Reiki Ryoho es Anshin Ritsumei, ¿Puede comentar algo sobre Anshin Ritsumei?

R: Tras la búsqueda del sentido de la vida, Usui Sensei llegó a la conclusión que el sentido de la vida está en “ser feliz”. En torno a la felicidad hay diversas ideas, pero Usui Sensei comprendió que la clave está en “alcanzar el estado de **Anshin Ritsumei.**”

Nosotros los seres humanos no nos mantenemos vivos por nuestro propio mérito, es el Universo el que nos otorga la

靈
氣



misión y el rol a cumplir, y nos está sosteniendo. Para que nuestra misión pueda ser culminada, nos envía la energía transformadora que se llama Reiki para velar por nosotros. En la vida suceden muchas cosas pero pase lo que pase confiando en el Universo, sin estar atrapados en la ira, ni en el miedo, manteniendo nuestra mente en paz, debemos llevar a cabo nuestra misión tranquilamente. Usui Sensei ensañaba que “Esto es Anshin Ritsumei y esto es el propósito de la vida” y lo fijó como el fin último de Usui Reiki Ryoho.

¿Su conocimiento de Reiki Tradicional ha sido adquirido solo como miembro de Usui Reiki Ryoho Gakkai?

El antiguo edificio de la sede principal de Usui Reiki Ryoho Gakkai y los documentos que estaban allí se destruyeron por completo en el bombardeo de Tokio de marzo de 1945 y todas las personas que estaban en la sede principal fallecieron, por esta razón no quedaron documentos valiosos y la información que se podía conseguir de Usui Reiki Ryoho Gakkai era muy limitada.

Sin embargo, desde que me hice miembro de la URRG, he podido adquirir información y documentos valiosos de los miembros antiguos y toda esa información ha sido muy útil para verificar muchas cosas que se están diciendo fuera de la URRG.

Además, uno de mis alumnos es un maestro de Aikido y a través de su compañero he podido conseguir información y documentos que poseía una persona que aprendió Reiki de Usui Sensei.

También, uno de los lectores de mi libro me envió los documentos y los apuntes de la época de Usui Sensei que pertenecían a su abuelo.

Y otra de muchas más circunstancias es cuando fui a visitar al pueblo natal de Usui Sensei, pude conseguir numerosos documentos e información de un pariente

de Usui Sensei. Es mágica la manera, como me ha ido llegando de forma natural, una información tan valiosa.

¿Por qué todos los practicantes de Reiki deben conocer Reiki Tradicional, independientemente de la escuela a la que pertenecen?

A pesar de utilizar una denominación común “Usui Reiki”, existen muchas líneas de Reiki y según cada escuela el contenido de lo que trasmite es muy diferente.

Por ejemplo, el nivel 3 que es el nivel en el que se aprende el tema más importante dentro de Usui Reiki Ryoho, “Elevación de espiritualidad”, debido a que la información correcta no se ha transmitido, cada línea de Reiki tiene incorporadas distintas enseñanzas.

Es una pena que hay muy pocas escuelas de Reiki que trabaja con el entendimiento de que Usui Reiki es “un camino hacia la salud y la felicidad” y es una práctica en la que se persigue el modo de vivir pacífico, abundante y pleno de sentido.

Por eso, en el Taller de octubre 2015 en El Escorial, España, me gustaría ordenar una de las dos vertientes de Gendai Reiki Ho, la vertiente Tradicional, de un modo claro, para que pueda ser transmitida.

Traducido al español por la maestra **Rika Saruhashi**

Entrevista de
ASOCIACIÓN GENDAI REIKI HO DE MADRID
dentoreiki@outlook.es

IV ENCUENTRO INTERNACIONAL DE GENDAI REIKI HO **EL ESCORIAL - MADRID** **10 Y 11 DE OCTUBRE DE 2015**

Taller Monográfico de REIKI TRADICIONAL (DENTO REIKI)

La Asociación Gendai Reiki Ho de Madrid y la Asociación Usui Reiki Ryoho de Castilla y León, os invitan a participar en un Taller Monográfico Magistral de Reiki Tradicional impartido por el Maestro Hiroshi Doi de Japón.

Nos legará la síntesis de todos sus años de estudios e investigaciones altamente pulidas y contrastadas.

¡Si reservas una plaza antes del 15 de Febrero obtendrás descuento en el precio total!

Información y reservas: dentoreiki@outlook.es



Salud, Abundancia y Prosperidad con Sanación Pránica

Es comienzo de año y puede que tengas algunos propósitos y aun no estás seguro de cómo llevarlos a cabo. Para ello te proponemos hacer una sencilla reflexión y profundizar en el mundo de la energía Pránica, también conocida energía sutil o energía vital y su importancia para que las cosas sucedan; de igual manera planteamos algunos aspectos con los que te puedes encontrar y la propuesta que te hacemos desde Sanación Pránica.

Te invitamos a tomar papel y lápiz, inicia con una respiración profunda y lleva tu atención al corazón, permítete sentir y escuchar, has una revisión de lo que ha pasado hasta ahora en las diferentes áreas de tu vida:

Tus relaciones familiares, tus relaciones de amistad, tu trabajo, tu salud, tu economía, has aprendido algo nuevo, tus hobbies, tu relación de pareja. Sólo piensa en ¿cómo están? ¿Es lo que quiero o lo puedo mejorar?, lo más importante **¿Cómo me siento?**, puedes tomar las diferentes áreas y puntuar de 1 a 10 tu nivel de satisfacción en cada una de ellas, al finalizar podrás ver cuáles son aquellas áreas por donde puedes empezar. Una vez determinadas estas áreas lo recomendable es poner uno o dos aspectos concretos que te gustaría trabajar no se trata de hacer más cosas sino de enfocar tu atención y energía en

lo que realmente es importante para ti, mediante un plan más detallado puedes describir los hábitos que deseas deshacerte y por cuales puedes suplir, si no estás seguro te podemos ayudar desde los Talleres que realizamos periódicamente.

En el momento en que empiezas a enfocar tu atención en lo que te gustaría mejorar en tu vida hay otras circunstancias que entran en juego y son **las leyes de la naturaleza de la prosperidad y la abundancia**, estas son como las leyes del gobierno te afectan así tu no las conozcas o no te interesen.

Estas leyes existen, son perfectas, te afectan quieras reconocerlo o no, y nunca fallan. Seguro que al enumerarlas en algún momento habrás

escuchado sobre ellas, entonces ¿por qué no las utilizas para vivir?, si hay millones de ejemplos de personas que las practican y tienen una vida más plena y ligera.

Cuando trabajas con las leyes Naturales de la abundancia y prosperidad es inevitable e imprescindible **reconocer la divinidad**, tener la certeza que hay algo superior a ti, es mantener una actitud de devoción y rendición, desarrollar la confianza, fe o cambio de consciencia. De acuerdo a este cambio la abundancia llegará a tu vida en mayor o menor medida.

Cada uno de nosotros tenemos la misma esencia y las mismas semillas, tan solo hay que cuidar de ellas para ser la versión mejorada de ti mismo

Las demás leyes como lo son La Ley del Karma, La ley del Diezmo, Ley de Atracción, Ley de Misericordia, Ley de la Compasión, La ley de la Gracitud, La Ley de demora. Una vez comprendidas y adoptadas en nuestras vidas, siempre colgando del cambio de conciencia se manifiestan facilitando nuestras vidas, aligerando nuestro paso y cambiando nuestras experiencias vitales. Cada uno de nosotros tenemos la misma esencia y las mismas semillas, tan solo hay que cuidar de ellas para ser la versión mejorada de ti mismo; por eso, es importante encontrar con que resuenas, que te da las herramientas para descubrir, aplicar y desarrollar todo tu potencial.

El cambio de conciencia es una experiencia que engrandece tu mundo, te da una nueva visión, plenitud y gozo, es progresivo e implican auto constancia, auto paciencia y tener el conocimiento de técnicas para trabajar de manera rápida, sencilla aspectos que pueden surgir, recaídas o aspectos que se mantienen en el tiempo y te pueden distraer del cambio de conciencia a diferentes niveles tanto físico, mental, emocional o espiritual como puede ser enfermedades, lesiones físicas, dificultades económicas, falta de perspectiva, estrés, ansiedad, falta de ánimo, relaciones no satisfactorias (laborales, familiares, amistades etc.). Es importante que las herramientas se adapten a tu sistema de vida, a tu familia, trabajo y que te permitan utilizar en función del momento que estás viviendo sobre todo que

puedas ir evaluando los progresos.

La Sanación Pránica, se practica en más de 80 países, desde hace 27 años. Fue desarrollada por Master Choa Kok Sui quien realizó los estudios bajo el método científico lo cual garantiza que cualquier persona puede aplicar sanación Pránica replicando los resultados, no es necesario habilidades extraordinarias, ni un conocimiento elevado. La práctica es simple y los cambios que genera a todos los niveles son extraordinarios. Se basa en dos principios: **La Energía Vital**

que es la energía procesada por la naturaleza las principales fuentes el Sol, la Tierra, el Aire **Principio de Autorecuperación** todo ser vivo naturalmente sana y se recupera. El Sanador Pránico extrae la energía sucia y la suple por energía limpia evitando síntomas pos terapia.

A través de Mundo Pránico estamos trabajando para dar a conocer esta técnica y que sean más personas las que se beneficien, estamos presentes en Barcelona y Madrid. En nuestras actividades buscamos aportar un conocimiento que sea práctico, vivencial, que favorezca al cambio de conciencia y se adapte a las necesidades individuales, estas son:

Meditación de Corazones Gemelos, es una poderosa herramienta de autosanación y servicio mundial, la tienes disponible en nuestra web si no puedes participar presencialmente te invitamos al reto de 21 días: <http://www.mundopránico.com/reto-21-dias-meditacion/>

Clínica de puertas abiertas, es un espacio para recibir sanación. Ven, prueba y siente la sanación pránica.

Talleres, teórico prácticos donde se abordan diferentes aspectos del día a día como estrés, gestión de emociones, alimentación, prosperidad entre otros y planteamos propuestas específicas para manejarlos con la energía Pránica. Esta energía al ser el prána que alimenta tu cuerpo de manera habitual, es recibido y digerido de manera natural acelerando la recuperación en las áreas que desees desde salud, relaciones, prosperidad etc.; tanto para ti como para otros.

Cursos, realizamos los cursos de formación para aprender las diferentes Técnicas de Sanación Pránica, tanto para aplicar en nosotros mismo como a nuestras familias, amigos, relaciones.

Te invitamos a que nos conozcas.



Claudia Hidalgo

Enfermera. Instructora ISS.Terapeuta. Practicante Arhatic Yoga. Delegada Mundo Pránico Madrid. Maestra Reiki Sistema Usui Tradicional. Certificación internacional practitioner en habilidades avanzadas de PNL

626677046 - 688977792

www.mundopránico.com // madrid@mundopránico.com

mundo pránico

Ven a sanar y equilibrar todas las áreas de tu vida de manera rápida y natural

Sanación Pránica

Próximos Talleres:		
*Introducción a la Sanación Pránica	16	Enero
*Espiritualidad	24	Enero
*Prosperidad y Abundancia	07	Febrero
*Alimentación Pránica	14	Febrero
Cursos:		
*Curso Básico Sanación Pránica	17-18	Enero
*Curso Básico Sanación Pránica	28	Feb-01Mar
*Curso Pránas de Color	28-29	Marzo
Meditaciones y Clínica: Los Jueves desde las 19pm		

www.mundopránico.com · madrid@mundopránico.com · Tel:688977792



Entrevista a

José Reyes es maestro del Cuarto Camino desde 1977. Fundador del grupo dominicano y de numerosos grupos en Puerto Rico, México, Cuba, Estados Unidos y Europa.

¿Qué es el Cuarto Camino?

Es una forma de vida, son ideas prácticas para ser utilizadas y dotar de una calidad diferente a nuestras vidas. Se trata de poder generar y mantener energías más elevadas que nos permitan, en vez de ver la vida desde el lugar mediocre desde el cual casi siempre la vemos, elevarnos a una parte más sutil de nosotros mismos que puede percibir las cosas tal y como son en realidad.

Se le denomina Cuarto Camino porque contiene prácticas de los tres caminos tradicionales, basados en el cuerpo, la mente o los sentimientos, sin ser ninguno de ellos y porque no requiere retirarnos a condiciones especiales para llevarlo a cabo.

¿Quién fue Gurdjieff?

Gurdjieff fue un buscador. A lo largo de su vida buscó respuestas a muchísimos enigmas junto a un grupo de Buscadores de la Verdad.

De los viajes de Gurdjieff por el Tíbet, la India, Egipto y otros países, visitando monasterios en busca de respuestas a sus interrogantes, surgió en él la voluntad de unir todas las ideas que había ido encontrando en lo que hoy en día se denomina el Cuarto Camino, cuyo máximo exponente es Gurdjieff.

Las ideas del Cuarto Camino no son ideas propias de Gurdjieff sino que provienen de diferentes tradiciones y orígenes e incluyen prácticas como la meditación, las Danzas Sagradas, enseñanzas del cristianismo esotérico o prácticas sufís. El introdujo por vez primera en occidente el eneagrama.

El conjunto de todas estas prácticas y enseñanzas aporta una amplia y profunda visión de lo que es el hombre y de cuál es su papel en esta vida. Esto fue lo que trajo Gurdjieff a Occidente: una nueva forma de vida.

¿Cómo entró usted en contacto con esta tradición? ¿Qué vio en ella que no hubiese visto en otras tradiciones espirituales? ¿Qué le han enseñado sus maestros?

El Cuarto Camino de Gurdjieff lleva conmigo más de 40 años. Mi primer contacto tuvo lugar a través de la lectura de textos. Había leído Isis sin velo de Madame Blavatsky. Me había adentrado en la doctrina secreta. Más tarde, llegó a mis manos un libro de Gurdjieff. En cuanto leí aquel texto, me di cuenta de que eso era lo que había estado buscando durante toda mi vida.

Después me enteré de que aún existían escuelas del Cuarto Camino. Concretamente, había una en Estados Unidos, dirigida por Pierre Elliot, que trabajaba con el señor Bennett. Estudié en esa escuela. Aquello supuso el inicio de mi búsqueda.

La razón por la que había elegido el Cuarto Camino fue porque allí los maestros estaban vivos. El conocimiento se podía recibir no sólo de forma teórica, sino también de forma práctica.

Para adquirir el verdadero conocimiento no bastaba la vía exclusivamente intelectual, sino que existía también un conocimiento emocional que se había perdido.

Asimismo, vi que había también un conocimiento físico, que tampoco yo había recibido anteriormente a pesar de ser cinturón negro, quinto grado de Tae Kwon Do.

La educación del Cuarto Camino tiene que llegar en tres lenguajes diferentes y penetrar por tres vías distintas: la del intelecto, la del corazón y la del cuerpo.

Después de la escuela de Pierre Elliot fui a Venezuela con Natalie de Saslmann y Nueva York, donde estuve dos años trabajando con Dushka Howarth con los Movimientos.

Además, he tenido la oportunidad de trabajar con maestros del sufismo, principalmente con sheikhs Mevlevís y Halvetis y en especial con Jalaluddin Loras.

¿Cuánto lleva trabajando con grupos? ¿Cómo se organiza este trabajo?

Llevo más de 30 años trabajando con grupos diferentes.

Al principio sólo había un grupo pequeño en la República Dominicana. Iniciamos otra escuela en Puerto Rico. Hemos establecido grupos en México, España, Italia, Francia y Alemania, para que estas ideas no se queden en el aire.

Las ideas, al igual que las semillas, tienen que germinar para que crezca algo como resultado de ellas. Por eso es tan importante iniciar, impulsar y apoyar a los grupos, contribuir para que los grupos progresen, para que sus integrantes sepan más, para que entiendan más, para que comprendan más. Esto los hace grupos más sólidos. Y estas Danzas Sagradas de las que habla, ¿qué son exactamente?

Las danzas sagradas, son el lenguaje de los gestos. Están basadas en gestos que son difíciles de ejecutar porque se llevan a cabo con diferentes partes del cuerpo y requieren de una atención plena. Pero principalmente las danzas contienen mensajes.

En la Antigüedad, los sabios y los iniciados descubrieron que transmitir ideas a la humanidad a través de textos escritos era muy peligroso porque cada generación cambiaba las ideas, cambiaba las palabras, cambiaba la imagen, cambiaba lo que se entendía en los textos. Al cabo de los años el mensaje se iba diluyendo y al final, lo escrito podía resultar algo totalmente opuesto a lo que se había querido transmitir en un principio.

Una forma pura de transmitir es a través de gestos, ya que un gesto incluye muchas palabras, son símbolos en movimiento.

De todas formas, creo que lo que conocemos de las danzas sagradas es tan sólo como la punta del iceberg y, así, estamos todavía empezando a explorar las posibilidades que las danzas sagradas entrañan.

Creo que las danzas contienen algo muy profundo que aún no hemos alcanzado a vislumbrar, es como si estuviéramos todavía aprendiendo, a través de los gestos, lo que son las vocales de un abecedario, y aún así falta un trabajo mucho más profundo en las danzas, en las que cada danzante es partícipe

JOSÉ REYES



de una verdad humana, algo que se ha venido transmitiendo de generación en generación para ser comprendido en nuestros días.

¿Son las danzas una creación de Gurdjieff?

Las danzas no son una creación de Gurdjieff. Según su propio testimonio, él las aprendió en diferentes monasterios, donde eran ejecutadas por monjes y mujeres con fines de estudio.

Las danzas eran perfeccionadas en monasterios para luego representarlas frente a un auditorio de iniciados, los cuales, al ver los movimientos, podían leer en la danza lo que estaba escrito, el significado de esos gestos.

Parece que la atención juega un papel importante: ¿por qué es importante la atención?

Se dice que somos nuestra atención. La atención es una energía que produce una oscilación en nosotros. Prestamos atención en un momento dado y luego la atención se va. Estamos en olivion (olvido) o en un estado de cero atención, y de repente la atención vuelve y se renueva.

El objetivo es poder tener lapsos de atención más prolongados y que cada vez sean más frecuentes, traer una calidad de atención a la vida.

La vida consiste en impresiones y si no hay atención, si nuestra atención está siendo tomada por una emoción negativa o por una situación con la cual nos identificamos o en la que nos perdemos, no tenemos esa atención libre para poder percibir las impresiones que nos están llegando en un momento dado y, por tanto, no estamos en contacto con la realidad.

En este trabajo en el Cuarto Camino la atención es vital, para poner calidad en la danza, para ver lo que hacemos, lo que decimos, lo que sentimos y pensamos. Sin atención el Trabajo sería imposible, hay una atención en cada centro: hay una atención intelectual, física y emocional.

¿Qué lugar ocupa el ego en el Cuarto Camino?

El ego es la oposición o la negación.

El trabajo sobre el ego es fundamental. Si no luchamos y no vemos que estamos siendo tomados constantemente por el ego y que muchas de las cosas que hacemos son motivadas por el ego, que el ego se convierte en el centro de la vida, si no nos damos cuenta de esto, el ego se hace cargo de todo y no queda ninguna posibilidad de que la esencia pueda desarrollarse en nosotros.

Tiene que haber un equilibrio y una reestructuración, de manera que el ego se subordine a otra cosa que se sitúe por encima de él y que las motivaciones de nuestra vida no surjan de ese ego.

¿Se trata entonces de cambiar esa personalidad?

Claro, pero hay que diferenciar entre la personalidad y la falsa personalidad.

La falsa personalidad está muy ligada al ego, siempre está motivada por el qué dirán, por el cómo me ven, qué piensan de mí los otros.

La personalidad, sin embargo, es algo necesario. Está formada por nuestras destrezas, nuestros conocimientos para afrontar situaciones en la vida.

Ésta es la función de la personalidad, una función lícita. El problema reside en que generalmente la personalidad es lo que toma la iniciativa en nosotros y nuestras iniciativas no son esenciales.

¿Cuál es el fin del camino, el aquí y ahora?

La finalidad de este camino es lograr un equilibrio armonioso entre los impulsos existenciales y los impulsos esenciales, es decir, lograr un balance armonioso entre la personalidad y la esencia, que cada una de esas dos partes esté desempeñando el papel que le corresponde.

La personalidad no puede ser la que tome la iniciativa.

La iniciativa tiene que venir de la esencia, y la personalidad, debe estar al servicio de mi esencia y debe ser empleada por mi esencia como si fuera un traje que me pongo para una ocasión o para otra, y me quito el traje una vez que ya he representado el papel; pero el problema es que ahora el traje se convierte en lo que yo soy cuando creo tanto en la personalidad.

El trabajo logra esa transición, logra ese cambio hacia la esencia y eso solo puede suceder en contacto con el momento presente.



Iñigo Postlethwaite
Presidente de ADAH



ADAH
asociación para el desarrollo armónico



**GURDJIEFF
CUARTO CAMINO
DANZAS**

**grupos de Trabajo semanal
sábados y fines de semana**

- ◆ Meditación y ejercicios de atención, relajación y sensación
- ◆ Danzas Sagradas y Movimientos de Gurdjieff
- ◆ Grupos de lectura, estudio y discusión
- ◆ Prácticas Sufis
- ◆ Arte y artesanías
- ◆ Cocina, jardinería, cultivo, bricolaje, costura

PRÓXIMOS SÁBADOS EN MADRID: ENE 17, FEB 14

info@cuartocamino.es / www.cuartocamino.es
666 54 54 62

LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: 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

web: www.mangalan.es

ESCUELA RAK SAENG
Centro de Masaje Tradicional Tailandés
El Arte de sanar con las manos y el corazón

**OFERTAS DE MASAJE
NUEVOS CURSOS ENERO 2015**

www.raksaeng.es
C/Batalla del Salado, 34 1ºB - Madrid Tf: 91 474 82 81- 609 078501

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 FRIA. 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
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981

¡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 info@jesusyanes.com Tf: 916 571082- 659 906 936

Mª Rosa Casal Escuela de Vida

Macrobiótica & Medicina Oriental

Curso anual Cocina Macrobiótica

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

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS
NIVEL II - ENERO-MARZO
NIVEL III - ABRIL - MAYO

- Clases totalmente Prácticas donde tú cocinarás todos los platos
- Grupos reducidos y ambiente familiar

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

FORMACIÓN REGULAR EN TÉCNICA METAMÓRFICA
CROMOTERAPIA APLICADA
Del 14 Enero al 4 Febrero 2015
LOS 7 PRINCIPIOS UNIVERSALES
Del 11 Febrero al 4 Marzo 2015
Miércoles de 10h a 14h
Con Mª Rosa Casal

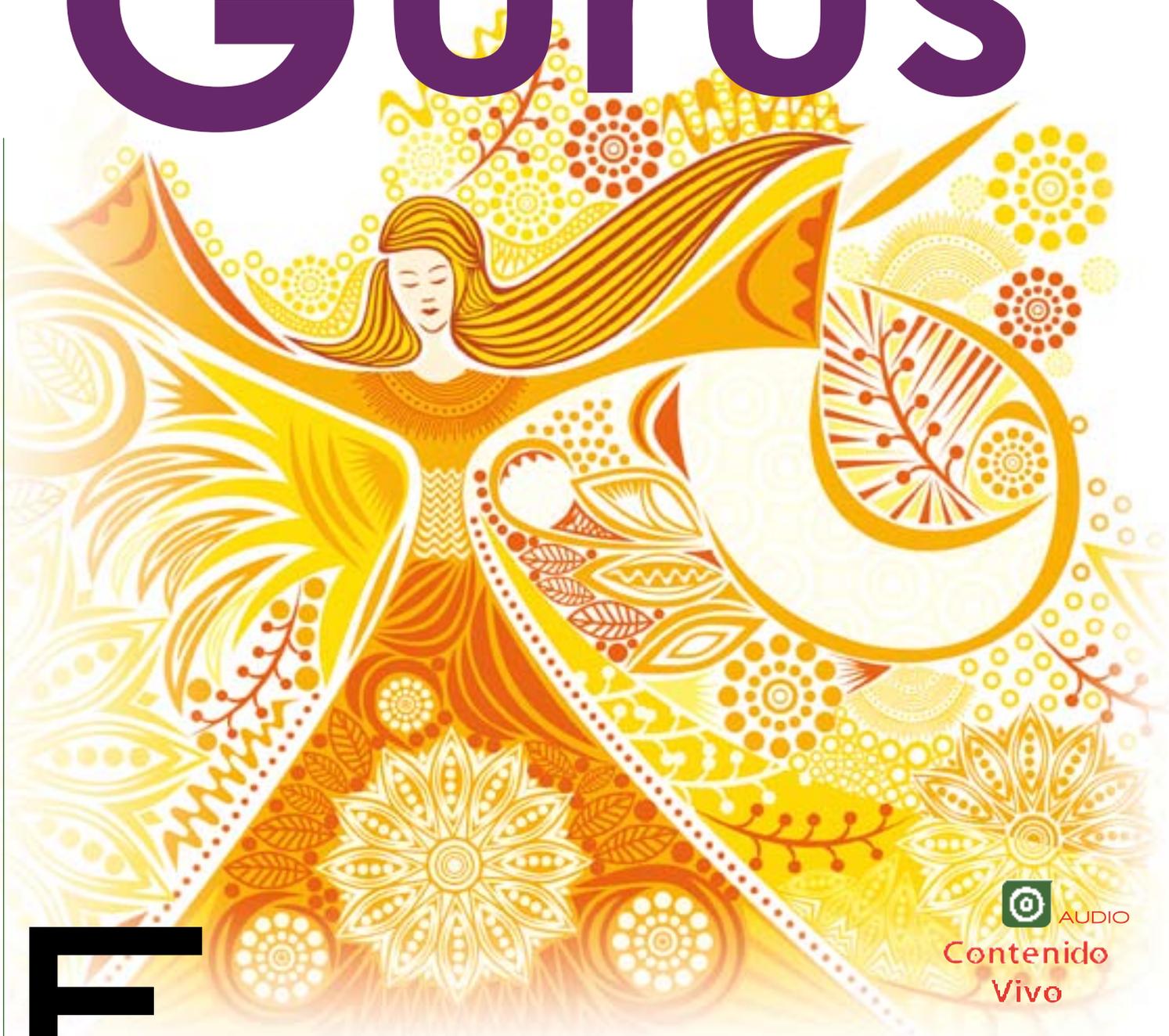
GABINETE DE TERAPIAS CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
COLABORA: **EcoCentro** Charlas gratuitas todos los meses

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809 - info@escueladevida.es - www.escueladevida.es

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

Contenido Vivo

La farsa de los Gurús



AUDIO

Contenido
Vivo

El término gurú en su raíz y origen es muy concreto: el que quita o elimina la oscuridad; el que conduce a la luz y saca de la ignorancia básica de la mente; el que esclarece y libera. La India, que tan dada es a la superstición y cuya espiritualidad ha degenerado convirtiéndose a menudo en una degradada religión materialista y mecánica, ha entronizado desde tiempos remotos la figura del gurú, de tal modo que la asociado con una deidad, o sea, que el gurú es tomado como un dios viviente, dando así lugar a que se le rinda pleitesía y en no pocos casos obediencia ciega e incluso abyecta.

Así el gurú crea todo tipo de dependencias a veces rayanas en la neurosis y son no pocas las personas, que debido a sus carencias psíquicas y su minoría de edad emocional, se obsesionan con el gurú y crean con respecto al mismo todo tipo de dependencias patológicas.

La India vive de talentos pasados o rentas espirituales. No hay duda de que ha sido la cuna de las más refinadas místicas, la patria del yoga y los más solventes métodos de autorrealización, pero desde hace tiempo su decadencia espiritual es abrumadora. No quiere decir que no haya sadhus, mentores y maestros genuinos, pero no cabe la menor duda,

y es aplastadoramente evidente, que han surgido infinidad de gurús que nada tienen de genuinos maestros y que no hacen otra cosa que afirmar su ego-rascacielos, alardear de su “santidad”, enriquecerse hasta grados increíbles, hablar de desapego desde el apego y de la accesibilidad rodeados de guardaespaldas. Como cantantes de moda, hacen giras mundiales, se exhiben impúdicamente, barajan conocimientos espirituales pero carecen de Sabiduría, y al final en lugar de esclarecer las mentes de los que les guían, las confunden, aturden y oscurecen.

El juego de los gurús de masas, la farsa de los maestros que dicen poder ofrecer valiosas y secretas técnicas de Liberación y ellos mismos son esclavos de su autoimportancia, codicia y afán de notoriedad y poder. Este fenómeno se ha incrementado, pero no es nuevo. Falsarios los hubo siempre, aunque no seguramente en tal grado como ahora. Detrás de estos gurús hay toda una organización de estudiado marketing y todo se mercantiliza hasta grados inconcebibles. Muchos de estos gurús indios hallaron su particular caldo de cultivo en Estados Unidos, e incluso muchos de los que mostraban el yoga en su vertiente física, fueron los primeros traidores del genuino hatha-yoga, promoviendo un bochornoso culto al cuerpo, el contorsionismo neurasténico e incluso campeonatos de asanas (posturas del yoga).

Los gurús tramposos cuentan con su especial repertorio de falsas promesas, trucos y artimañas de todo tipo, e incluso los hay que recurren al milagrerismo y las materializaciones. Siempre hay gente que quiere y necesita creer a toda costa y ellos saben de esa flaqueza de muchos de sus seguidores. Pero insisto en que el fenómeno no es nuevo, como podemos ver en las palabras de Ramakrisna cuando comentaba:

“La gente con un poquito de poder oculto consigue cosas como nombre o fama. Muchos de ellos quieren la profesión de gurús, ganar el reconocimiento de la gente y hacer discípulos y devotos. La gente dice de un gurú tal: “¡Ah, le va muy bien! ¡Cuánta gente le visita! Tiene muchos discípulos y seguidores. Su casa luce bien, amueblada y decorada. La gente le lleva regalos. Tiene un poder tal que puede dar de comer a muchas personas si así lo desea”. La profesión de gurú se parece a la de una prostituta. Es la venta de uno mismo por bagatelas tales como dinero, honor y comodidades materiales”.

Las palabras de Vivekananda sobre los que podríamos llamar gurús profesionales son igualmente críticas. En mis largas conversaciones con Babaji Sibananda de Benarés, él me insistía en este tipo de gurús de los que hay que alejarse y me comentaba: “Igual que la flor no corre en pos de la abeja, el verdadero maestro no necesita moverse de su sitio y los discípulos vienen a él”.

El verdadero gurú es el que le conduce a uno hacia su gurú interior o satuguru. En la medida en que el gurú ayuda, es ayudado, cooperar en que un aspirante ascienda un escalón, en lo asciende en la larga escalera hacia la autorrealización.

Hermosas y significativas palabras de Ramana Maharsi que recojo:

“La gracia del gurú está siempre presente. Tú imaginas que es algo lejano, allá arriba en el cielo, que tiene que descender, cuando en realidad está dentro de ti, en tu corazón; y en el momento en que logras fundir la mente en su fuente, la gracia emana como un torrente dentro de ti”.

En uno de mis encuentros con el gran orientalista italiano el profesor Pío Filippini Ronconi, al hablar sobre este tema de los gurús, me dijo: “Discípulos que nacen libres y se vuelven esclavos. ¡Qué lástima! En lugar de asirse a sí mismo, se encadenan al gurú”. Incluso del maestro hay que desapegarse. Muchos gurús quieren sacarte de tu cárcel para meterte en la de ellos; para eso es mejor la propia cárcel.

Hoy en día, en el negocio floreciente del supermercado espiritual, muchos se dicen iluminados y resulta que no logran ver ni la punta de su nariz. Incluso algunos escritores occidentales se hacen pasar por tal y sin el menor decoro comentan cuando se iluminaron, incluso con gran facilidad, como si ellos sí pudieran estar tocados por la gracia y otros que llevan años y años trabajando interiormente no tuvieran ese derecho. Unos se iluminan de repente a los treinta o cuarenta años, de modo espontáneo; otros lo hacen a través de un maestro que nadie sabe dónde está o a través de un mantra; otros debido a un manuscrito o texto antiguo que luego se quemó o se extravió. Engaño sobre engaño, fábula sobre fábula. Pero estos gurús surgen por la demanda desmesurada de aquellos que no queriendo ellos mismos seguir el sadhana o disciplina espiritual, quieren que otros le procuren atajos para llegar al cielo, ¡como si los hubiera! Y así sigue celebrándose, aquí y allá, en Oriente y Occidente, la farsa de los gurús. Sería para reírse a carcajadas si no fuera porque muchos son los damnificados por este tipo de “salvadores de almas”. Abundan en muchos sistemas religiosos, pero desde luego, no lo dudamos, se llevan la palma los hindúes. ¿Por qué ponerse tanto en manos espiritualmente de estos desaprensivos gurús en lugar de confiar en el gurú interior y poner los medios para que se manifieste?

El gurú es tomado como un dios viviente, dando así lugar a que se le rinda pleitesía y en no pocos casos obediencia ciega e incluso abyecta

El verdadero gurú es el que le conduce a uno hacia su gurú interior o satuguru. En la medida en que el gurú ayuda, es ayudado, cooperar en que un aspirante ascienda un escalón, en lo asciende en la larga escalera hacia la autorrealización



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

Tel: 91 435 23 28

El lenguaje y la mente son, al parecer, algunos de los atributos que distinguen al ser humano de otros animales y seres vivos. Ambos, lenguaje y mente, mantienen un estrecho vínculo. Si alguien nos dice que es el lenguaje el que crea el mundo, puede sonarnos extraño y podríamos responderle que, evidentemente, primero existen los objetos y luego el lenguaje se construye para referirse a los objetos ya existentes. Pero esto no es en realidad tan evidente y observamos que también es a través del lenguaje que damos nombre a las distintas formas en las que se manifiesta la materia-energía y que a través del lenguaje otorgamos el sentido y las cualidades de dichos objetos. Si bien esto puede resultar confuso cuando nos referimos a objetos materiales, la cosa parece más clara cuando nos referimos a los conceptos de “yo” y “mío”.

¿A qué nos referimos exactamente cuando decimos “yo”?

Recuerdo que hace muchos años andaba pensando justo en esta pregunta y me decía a mí misma “si ahora perdiese una pierna o un brazo o le ocurriese algo a mi cuerpo, no dejaría de ser “yo”, por lo tanto yo no soy el cuerpo. ¿Y si a causa de un accidente me quedase en estado de coma?, en ese caso yo no sería consciente de mí misma pero las personas a mi alrededor me seguirían percibiendo como Montse, que es el nombre que ellos dan a lo que yo llamo “yo”... por tanto tampoco soy la

mente”. En fin, pensando acerca de esto, me daba cuenta de que aquello que llamaba “yo” se apoyaba en última instancia en algo mucho más grande que no alcanzaba a comprender.

En nuestro día a día, necesitamos recurrir al concepto de “yo” para podernos comunicar con “otros” (que no soy yo).

El dolor y el sufrimiento surgen cuando olvidamos que hemos construido ese “yo” atribuyéndole diversas cualidades físicas, mentales, emocionales, espirituales, etc. y nos identificamos con todas esas cualidades y atributos, limitando el “yo” a “lo que hago”, “lo que sé”, “cómo soy”, “lo que tengo”, ignorando que el substrato

que nos da vida es vasto e infinito.

Dice un texto del vedanta no-dualista (*advaita vedānta*):

“Confundiendo al individuo, que en realidad es pura conciencia libre y atándolo con las cuerdas del cuerpo, los sentidos y lo alientos vitales (los cinco prāēas), la mente lo hace divagar continuamente identificándose con “yo” y “mío” y experimentando los resultados de de las propias acciones”

(*Vivekacūḍāmani, 180*)

La mente es un arma de doble filo. Por un lado, a través de la mente nos atamos y reducimos nuestro ser a un “yo” limitado. Nos identificamos con nuestro aspecto físico,

La trampa del

“YO” y

“MÍO”

“soy guapo”
“soy guapa”
“soy listo”
“soy lista”
“soy estudiante”
“soy padre”
“soy madre”

“YO”

“mi hijo”
“mi hija”
“mi pareja”
“mi amigo”
“mi amiga”
“mi ropa”
“MÍO”

“soy
“
“soy in
“
“soy
“S



AUDIO

Contenido
Vivo

con lo que consideramos virtudes o defectos, con lo que hacemos y el papel que ocupamos en la sociedad... En fin, nos identificamos con "nuestra personalidad". Por otro, la mente tiene la capacidad de liberarnos de esa esclavitud, de darse cuenta que expresiones como "yo soy guapa, fea, inteligente, estúpida, amable, antipática..." o "yo soy estudiante, profesora, madre, padre, doctora ..." son sólo expresiones del lenguaje para comunicarse, pero no limitan nuestro ser. La trampa de "yo" y "mío" está en que nos los creemos. Es como si nos pusiésemos un disfraz y olvidando que vamos disfrazados creyésemos que somos ese personaje. El problema no estaría en el disfraz en sí, sino en el hecho de haber olvidado que vamos disfrazados. De igual modo, cuando digo, por ejemplo, "soy profesora", el problema no está en el uso que hago del lenguaje ni en el hecho de desempeñar ese rol en la sociedad, sino en creer que lo que soy se limita a eso y olvidar la Vida, el ser infinito y libre que hace posible todas esas formas.

La trampa del "mío" sigue a la del "yo", casi simultáneamente porque aquello que creo que me pertenece, lo hace en referencia a un "yo" con el que me identifico. Cuando digo "este libro es mío" ¿de quién es? ¿a quién o qué me refiero con mío? De nuevo el problema no está en el uso de unos límites y un orden para la convivencia, sino en que nos identificamos con aquello que poseemos, de modo que cuando dejamos de poseerlo creemos ser infelices o llevado al extremos somos capaces incluso de matar para protegerlo. Creemos poseer objetos, cualidades, defectos, animales, plantas, territorios, e incluso otras personas y a menudo acabamos por reducir nuestra identidad a lo que poseemos, de modo que cuando dejamos de poseerlo parece que nuestra vida se derrumba. Pasamos muy fácilmente del "tengo la capacidad de ser agradable con la gente" al "soy muy amable" o del "tengo pareja" al "sin ti me falta el aire, sin ti yo muero, no puedo estar sin ti, etc." que rezan tantas canciones de amor romántico.

Dejar de reducir nuestra identidad al yo limitado, identificado con el cuerpo y la personalidad, y a lo que este "yo" posee, nos conecta con la libertad que somos en esencia, nos libera de la esclavitud, el peso y el sufrimiento que nos causa creer que somos todo lo que creemos que

somos: gordo, flaco, alto, bajo, inteligente, estúpido, amable, celoso, egoísta, altruista, empático, agradable, desagradable, inútil, magnífico, mejor, peor, soltero, casado, abogado, doctor, terapeuta, camarero, comerciante, estudiante, parado, etc. Es para volverse loco ¿verdad?

"Una característica del ser liberado que sigue en vida, es la ausencia del sentido de "yo" y "mío" en este cuerpo, aunque permanece en él como una sombra."

(Vivekacūḍāmani, 432)

La persona liberada se sabe en esencia infinita. Se ha liberado de las cadenas de la identificación asociadas al cuerpo y sus características, alimentadas por el sentido de "yo" y "mío". El cuerpo y todo lo que se asocia a él es sólo como una sombra. Aunque posee mente, está libre de sus ataduras. Sabe que bajo toda esta danza de formas, colores, nombres, juicios... hay una misma luz que brilla en todos los seres.

Como práctica a lo largo de este mes te propongo que cuando hagas construcciones del tipo "soy amigo de, primo de, vecino de...", "soy estúpido, soy un crack, soy lo peor, soy el mejor...", "soy veterinario, economista, nutricionista, monitor, practicante..." te permitas sentir por un instante de dónde emerge esa identificación, sobre qué base se sostiene. Y es importante que te permitas simplemente sentir (no pensar) en el cuerpo desde donde emergen estas afirmaciones. Lo mismo puedes hacer con construcciones como "esto es mío, me pertenece, mi hijo, mi amiga, mi pareja, mi profesor, mi ropa, mi aspecto..." Luego, si tienes un momento tranquilo, puedes pararte a pensar ¿qué es eso que llamo "yo"? ¿soy mi cuerpo? ¿soy mi personalidad? Investiga qué capas te parecen prescindibles o detectas que son variables. ¿Qué hay de común entre tu "yo" de ahora y el de hace quince años? ¿Qué ha cambiado y qué permanece exactamente igual? ¿Qué es permanente y qué pasajero?

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.

profesor"
soy profesora"
ingeniero"
soy ingeniera"
lo peor"
soy lo mejor"
"YO"

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 605 800 697
Síguenos en FACEBOOK
www.facebook.com/biijayoga



Secue en



VIDEO

Contenido
Vivo

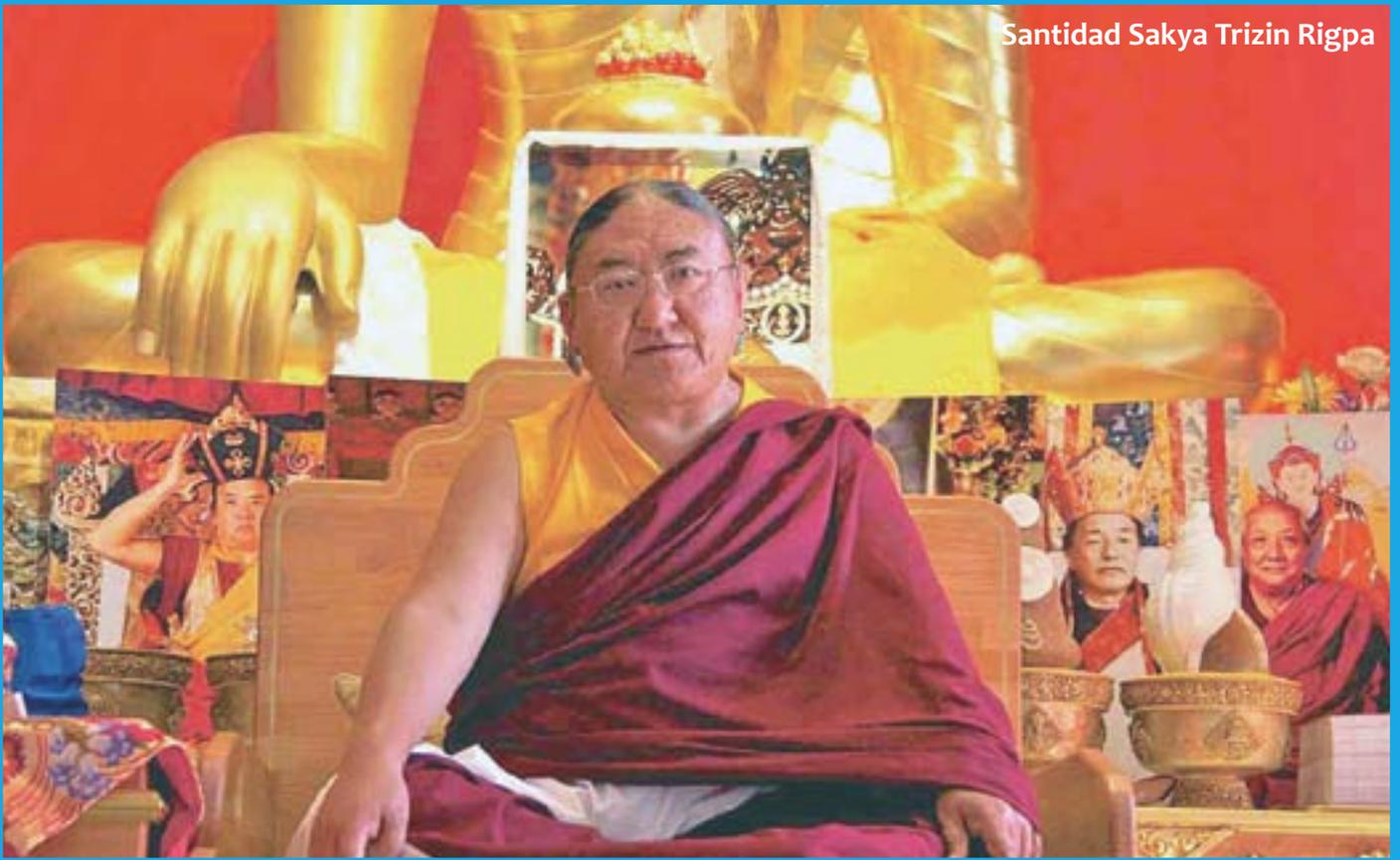
Barrio tibetano de Delhi

straddo DELHI



Por un monje tibetano

DELHI, DHERADUN, KARNATAKA
Lati Rimpoche, Sakya Trizin y Dorjee Gyaltsen



Delhi, el barrio Tibetano, la embajada española.

Fui hace muchos años a Nueva Delhi en un intento de conseguir un nuevo visado para los monjes tibetanos de Gaden Shartse. La embajada estaba especialmente terca y los funcionarios no querían poner la necesaria estampita que permite a nuestros amigos tibetanos, exiliados, sin país, acogidos por la gran India, viajar a Europa y compartir sus sagrados rituales y ayudarnos en el camino de la felicidad.

“El amor no es un destino, el amor es el camino”
Gandhi

Mi estancia estuvo facilitada por el Maestro **Dorjee Gyaltzen** y el grupo de monjes de Gaden Shartse que esperaba pacientemente el desenlace del trámite burocrático. Ni que decir tiene, que en la embajada no hacían nada más que darnos largas. Así pasaban los días en el barrio tibetano, de **Majnu Ka Tilla**, al norte de Delhi, en uno de los arrabales dónde vive hacinada la comunidad tibetana en el exilio. Por las mañanas me ponía el traje, la corbata y vestido de ejecutivo hispánico, en una escena tragicómica, me dirigía en tuk-tuk a la embajada, y así, día tras día, inasequible al desaliento.

Los primeros días estuve acompañado por un buen amigo y compañero de aventuras, David, “el Chino”. Compartiendo habitación en un humilde hostel, con garrapatas incluidas. Íbamos juntos a la embajada, lo que hacía el trámite más ligero y volvíamos juntos, animándonos mutuamente. Visitamos toda Delhi, claro y de nuevo, el memorial a Gandhi, tan especial, tan sagrado, tan luminoso y calmo en medio de un Delhi tan caótico y abigarrado. Y el pequeño y humilde museo de Gandhi, enternecedor y emotivo.

Me dejó un recuerdo imborrable **el ritual del amanecer**, la puja de la mañana, diaria, que hacen los tibetanos. Se congregan en la placita central, hombres, mujeres, niños, ancianos, a las seis, y hacen sus oraciones para desear la paz y la felicidad, compartiendo panes redondos recién horneados, y el extraño té tibetano. Me marcó profundamente observar cómo también asistían todos los mendigos de la zona. Ser mendigo en India es infinitamente duro, comidos por la lepra o sin miembros por accidentes o nacimiento. Y los tibetanos exiliados, pobres como el hambre, compartían su desayuno con los mendigos, siguiendo un rito no escrito de ayuda. Me sigue impresionando aún, al escribirlo y recordarlo.

Ahora recuerdo una petición del *Dalai Lama* en una de las visitas que hicimos al monasterio, en la que esponsorizamos una Iniciación a Maitreya, en la que nos pidió enfáticamente, ayudar a mantener la cultura tibetana, tan en riesgo de perderse. Si la puja de la mañana que viví en Majnu Ka Tilla es una muestra de su cultura, que lo es, ruego a los Budas para que lo mucho bueno de este pueblo se mantenga y preserve en el tiempo.

Los fines de semana, hacíamos visitas culturales por India, organizadas por el tremendo Geshe Gyaltzen, en su intento de amenazar mi secuestro y hacerlo más llevadera; las varias semanas que permanecí en Delhi estuvieron permeadas del compromiso y determinación de lograr el visado, la vivencia diaria del humilde barrio tibetano y la sensación de estar secuestrado en una burbuja fuera del espacio y del tiempo, sin saber cuándo volvería a mi antigua vida en España.

Uno de esos días, Geshe Gyaltzen dijo: vamos a pasar el fin de semana en **Dheradun**, nos vamos en unas horas, en el bus de la noche. Recuerdo aterrorizado el viaje nocturno, junto a la ventanilla, viendo pasar las luces de los otros vehículos, a

Me marcó profundamente observar cómo también asistían todos los mendigos de la zona. Ser mendigo en India es infinitamente duro, comidos por la lepra o sin miembros por accidentes o nacimiento

centímetros de afeitarnos la cabeza. Y mientras tanto, el resto de los pasajeros del autobús, dormían a pierna suelta.

Sakya Trizin

Geshe Gyaltzen me llevaba por Dheradun de un lado para otro, en su intento de hacerme más llevadero el involuntario secuestro, y así aparecimos en un bello templo tibetano, grande, repleto de monjes realizando un ritual tántrico, dirigidos por una figura que reconocí como Sakya Trizin, cabeza del linaje Sakya, prácticamente la segunda autoridad religiosa Tibetana, después del Dalai Lama. Y directo a él, se fue Gyaltzen, para pedirle que nos bendijera, sin importarle irrumpir en tan sagrada ceremonia. Para mi sorpresa y vergüenza, accedió y me dio un rápido toque en la cabeza un bastón especial. En ese momento no percibí nada más allá del ligero golpe y la vergüenza del turista, y no le dí mayor importancia a la supuesta e inesperada bendición.

Años después, pude revivir en estado ampliado de conciencia este momento, descubriendo que era puro amor y sacralidad lo que sucedió. Así que cuando Sakya Trizin visitó Madrid en 2014, asistí con devoción a sus enseñanzas sobre la muerte y la práctica de la transferencia de conciencia o Phowa, en lo que se convirtió en un hito fundamental en mi vida.

La visita a Dheradun estuvo plagada de encuentros con tibetanos sonrientes y amorosos, y más visitas a maestros y montañas sagradas. Recuerdo particularmente la expresión de beatitud de una humilde y mayor mujer tibetana vendiendo sus verduras en la puerta de su casa, y cómo me subyugó su bellísima calma amorosa.

Gaden Shartse y Lati Rimpoché

El siguiente fin de semana, después de otra infructuosa semana de espera con la embajada, Geshe Gyaltzen decidió que visitáramos su monasterio, Gaden Shartse, en Mungod, Karnataka. En esta ocasión, la primera parte del viaje fue en avión, en la famosa y ya cerrada compañía Kingfisher, y de nuevo, unas horas de taxi, con el buen conductor durmiéndose literalmente al volante. Finalmente llegamos al Monasterio, de madrugada, en noche cerrada.

Al amanecer, me impactó ver las construcciones tibetanas en medio del campo hindú, de paredes blancas, enaladas, y tejados con aspecto de pagoda. Me vino a la mente el inmenso trabajo y esfuerzo continuo que requiere mantener ese espacio sagrado tan lejos de su tierra original.

Tuvimos la suerte de que **Lati Rimpoché** nos recibiera y nos bendijera. Lati Rimpoché fue uno de los maestros del Dalai Lama, y en ese momento era uno de los pocos lamas vivos que habían acabado su formación como Geshe Larampa en Tíbet antes del exilio. Impuso sus manos sobre cada uno de los lados de mi cabeza, en un ritual tan inesperado

como poderosísimo; parecía que dos planchas hacían contacto con mi piel, fundiendo todo al pasar su energía: carne, huesos, pensamientos se desvanecían por momentos. Estaba anonadado. Tuve la suerte de volver a encontrar a Lati Rimpoché al año siguiente, en la inauguración de la casa de monjes de Tawon Khangsen, que se había levantado con nuestra ayuda y las aportaciones de todos los amigos. Murió unos años después, y en breve comenzará la búsqueda de su siguiente reencarnación.

Disfruté mucho a la vuelta, pues paramos en **Goa**, en un pequeño hostel junto a la playa infinita, repleta de barcos de los pescadores, que me recordaba la infancia perdida en el sur de España.

Con el devenir del tiempo, he podido atisbar lo muy sagrado de aquellos encuentros, las personas que conocí y los maestros con los que tuve la mucha suerte de ser bendecido. Agradezco a los Dioses y Maestros el haber podido vivir estas peripecias por India.

Referencias:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Majnu-ka-tilla>

<http://dehradun.nic.in>

www.meditacionbudista.org

<http://mindrolling.org/>

www.gadenshartse.net/

http://en.wikipedia.org/wiki/Tibetan_diaspora

La visita a Dheradun estuvo plagada de encuentros con tibetanos sonrientes y amorosos, y más visitas a maestros y montañas sagradas



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 // www.facebook.com/viaheros.



MASTER PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

Marly Kuenerz. Inicio grupo 31 Enero



MINDFULNESS, Dr. Santiago Segovia

Presentación gratuita 15 Enero, 19.30



MEDICINA TIBETANA

Lama Jampa: 16 al 19 Enero

Doctora Sangye Dolma: 1 y 2 Febrero



CHAMANISMO ESENCIAL

Rafael Navarro, Antonio Gámez

Los ancestros y el Maestro Interior, Sábado 18



India y Nepal, 5 al 19 Abril 2015

Dra. Sangye Dolma, Rafael Navarro

www.hermesan.es info@hermesan.es 670431064



RUTA INICIÁTICA POR EL

**CAMINO DE
SANTIAGO
(BIERZO)**

Siempre hubo dos tipos de peregrinos, los que emprendían el viaje para redimirse de sus culpas, y los que pretendían descubrir sus potenciales ocultos, al superar los retos del camino. (La vida).

Si el primero es terapéutico, el segundo es **Iniciático**, no cave duda que para iniciar un sendero nuevo, previamente el peregrino de la vida, debe despojarse de los lastres del pasado y así sin la carga de la culpa, renacer a una nueva vida.

Las peregrinaciones han sido y siguen siendo una de las actividades humanas más épicas, saludables y transcendentales, que cambian la vida de las personas que la concluyen, las ha habido en toda época y lugares del mundo.

Los Budistas, Monjes Bon e Hinduistas circunvalan en distintas direcciones los 52 Km de las faldas del monte Kailas, mientras que curiosamente los Yoghis, no lo rodean, lo escalan a pesar de estar tácitamente

prohibido, pues se considera una falta de respeto a los dioses que moran en su cima; pero el Yoghi seguramente es un personaje un tanto irreverente, que rompe

normas para experimentar más allá de los mitos, e intenta hacer realidad en el mismo la leyenda de la inmortalidad convirtiéndose en un Paramhansa (*Un cisne que voló más allá de los mortales*) cuando superando los obstáculos, corona la cumbre, sin más equipamiento que su disciplina yóghica y él mismo se convierte en ese Ser Inmortal que luego otros mitifican y adoran, sin haber sido ese su propósito.

No es necesario ir a lejanas latitudes, de tierra y polvo, para explorar los caminos internos, cerca en nuestras míticas tierras del norte de la Península Ibérica, existe la magia de lugares de poder, me refiero al Camino que conduce a las Estrellas "Compostela".

El Camino de Santiago, tiene un fondo que trasciende las creencias religiosas, es tan antiguo como la necesidad humana de encontrar la respuesta a la incógnita del hombre, ir más allá de los límites de la Tierra (Finisterre).

Los templarios establecieron encomiendas en gran parte de su recorrido, lugares estratégicos de una irresistible fuerza telúrica, donde anteriormente se asentaron castros celtas con sus dólmenes y menhires, agujas conductoras de la energía telúrica para crear centros magnéticos, protegían el camino que conduce a Tierra Santa, la Tierra o Piedra filosofal de los Alquimistas, Artistas Marciales, Guerreros Místicos, que consideraban a su enemigo no a alguien externo a quien derrotar, sino vencer las propias limitaciones, Magos o Maestros de la transmutación de las energías instintivas (tantra) muere el hombre-animal y renace al Ser humano transcendental en los Campos Elíseos de la ciudad de la Luz, Es

la misma vía que recorren los Taoístas Inmortales, en definitiva los guardianes y custodios del Santo Grial, del que beben para saciar su sed para siempre los buscadores de La Fuente de la Eterna Juventud, sin distinción de edad, sexo, nacionalidad, creencia, casta, nivel académico, raza...

¿Son esto solo mitos?

¿Acontecimientos prodigiosos protagonizados por seres extraordinarios del pasado?

¡No! Son realidades que incluso hoy, cualquier mortal con un método que implique, adiestramiento físico, (hatha-yoga) comportamiento ético (yama-niyama) determinación (karma-yoga), constancia (ekagrata), meditación (Darana) y contemplación (Diana Wu Wei) se puede llegar a conseguir, si los hados del destino son favorables.

Yoga, Taoísmo, Druidas. Budismo, Benedictinos, Cistercienses, Templarios, Monasterios y Castillos, que siguen la trayectoria celeste de la Vía Láctea, estrellas que bajaron a la Tierra como Luces de un pasado que no ha muerto y que

constantemente busca materializarse en el presente, aquí en la Tierra, en tu propia tierra interior, una aventura épica por el Camino Compostelano, cuando **el caminante y el camino son uno.**

Uniendo Cielo y Tierra, dejas de vivir la vida de otros, dejas de dar vueltas como el burro irremisiblemente atado a la noria de la rutinaria supervivencia, haces de tu vida una aventura real, donde la magia está en las piedras de los templos, con sus bóvedas criptográficas, en las coloridas plantas de las orillas de la vereda y las plantas de tus pies, dejando a cada paso la hulla de la satisfacción, sin más expectativa que la dicha de ese mágico momento, la estela de la silenciosa experiencias, que va dejando la persona que va delante de ti y que a lo mejor al ponerte a su lado, quisiera compartir contigo, como tu con ella, la entusiasta alboradas de emprender un nuevo día, con todo lo nuevo que gratuitamente nos ofrece, los coloridos atardeceres presididos por Venus, testigo de la Luz del amor, que une la fantástica actividad el día con el rendido y profundo descanso de la noche.

"El Caminante y el camino son lo mismo"

Compostela Camino de las Estrellas, VEN COMPRUEBALO

Asociación de Yoga Kala Hamsa de Castilla y León (España)
hernansaiz_luis@hotmail.com
987406600 - 619604242
www.hernansaizluis.wix.com/kala-hamsa

Yoghi seguramente es un personaje un tanto irreverente, que rompe normas para experimentar más allá de los mitos

RUTA INICIÁTICA TEMPLARIA EL CAMINO DE SANTIAGO (BIERZO)

UNA GRAN GESTA PARA INICIAR EL CAMBIO DE TU VIDA

Una expedición Iniciática Real, al encuentro del Grial

"El Peregrino y el Camino son Uno"

De Astorga a Samos 130 Km. en 8 etapas
del 28 de Marzo al 5 de Abril 2015



KALA HAMSA

ORGANIZA ASOCIACIÓN
DE YOGA KALA HAMSA
DE CASTILLA Y LEÓN

Información en: hernansaiz_luis@hotmail.com
987406600 - 619604242 - www.hernansaizluis.wix.com/kala-hamsa



Hacia un entendimiento nuevo de las técnicas corporales (XXIII)

La otra GIMNASIA

Es la que no vemos o no queremos ver, pero percibimos que está allí, dentro de nosotros, latente, esperando a ser descubierta y disfrutada.

Es la que hará que nos encontremos con nuestros límites y, desde allí, comencemos a avanzar poco a poco, al ritmo que nos sugiere el buen uso de nuestras articulaciones, tendones y musculatura. Es la que hará que tratemos de ser más conscientes, pensando y sintiendo cada movimiento que realicemos. Es la que nos enseña a practicarla desde nuestros límites y nos motivará a despedirnos de viejos hábitos que dificultan la bienvenida de lo nuevo.

Sin embargo, esa “otra gimnasia” queda oculta detrás de la “gimnasia de los otros”, la que nos impulsa a imitar cuerpos anatómicos que tienen limitaciones completamente diferentes a las nuestras, la que impide que disfrutemos haciendo ejercicios y en cambio los tengamos que padecer para alcanzar metas impuestas por modelos que ni remotamente se asemejan a nuestra anatomía. En realidad, la otra gimnasia es “nuestra gimnasia”. El problema es que no llegamos allí por el camino de la imitación, sino solamente por el del conocimiento, de la consciencia y de la interiorización de lo externo.

Así que, cómo suelo hacerlo en mis artículos de fin de año, quiero invitarles nuevamente a despedirse de viejos hábitos que dificultan la bienvenida de lo nuevo y prepararse para entrar en otro ciclo renovador. Y como se dice que la información lo es todo, empecemos por ahí.

Actualmente tenemos absolutamente toda la información a golpe de teclado, con tres clics podemos visualizar todo tipo de detalles anatómicos desplegados en láminas 3D, millones de fotografías, tesis, músculos y articulaciones que intervienen en cada ejercicio que realizamos y mucho más. Pero a pesar de tanta información a nuestro alcance seguimos sin dar con las pautas para llevarla a nuestra realidad, teniendo que recurrir al estándar de ejercicios, donde se pierden conceptos anatómicos importantes. En fin, es lo que suele pasar con los productos masificados. El camino hacia la buena alimentación empieza por cuestionar la comida rápida. Apliquemos lo mismo a la “gimnasia de los otros”.

Así que, debemos “metabolizar” la información de la misma forma como lo hace nuestro aparato digestivo con los alimentos. Parece fácil, en fin, nuestro aparato digestivo resuelve el problema con gran eficiencia. Pero una alimentación de comida rápida a base de patatas fritas, bebidas azucaradas y helados es capaz de terminar hasta con un aparato digestivo de campeonato. Así que, debemos cambiar nuestros hábitos, mayoritariamente condicionados por imitación. Para llegar a perfilar la “otra gimnasia”, debemos eliminar estos hábitos adquiridos por imitación, pero eso se torna más difícil ya que es en la etapa infantil donde se sientan las bases de los hábitos posturales. Aunque



Foto 1. Inclinando el torso hacia delante podemos observar si existe una asimetría en las escapulas o si hay una cadera más alta que otra.



Foto 2: Colocar al niño en posición de cuclillas, si no llega con los talones al suelo nos encontramos con falta de movilidad en la flexión dorsal del pie, esto puede conllevar graves consecuencias en la columna vertebral y en la marcha.



Terapia Regresiva
Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®
www.elviajedelheroe.es y la autora de:
"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoacasa.es
"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)
www.chakraselviajedelheroe.es
"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)
www.elviajedelheroe.es/losrastrasdeeva_info.html





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

Tel. 656 60 57 33 · pablo@elviajedelheroe.es · www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es




VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo 

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

nacen con un equilibrio corporal perfecto, los niños imitan todo lo que les rodea ya que todavía les faltan parámetros para "metabolizar" la información, la adoptan sin más. Los padres ven con un incomprensible orgullo que sus hijos no sólo "siguen sus pasos" - desde una vertiente anatómica esta expresión adquiere una nueva dimensión - sino que también se apropian de gran parte de sus desequilibrios y desacomodamientos corporales, que no son precisamente pocos, dados los tiempos que corren. Qué bueno hubiera sido conocer desde pequeños sólo los más básicos conceptos y fundamentos anatómicos del movimiento. Seguro que nos hubiéramos podido ahorrar el 90% de las lesiones que sufrimos a lo largo de nuestra existencia.

De ahí mi mensaje a los padres que deberían tomar mucho más en serio la educación postural. No me refiero a la postura ética, política o religiosa. Una buena educación postural física, combinada con los principios de una alimentación saludable, es el mejor regalo que podemos hacer a nuestros hijos para su equilibrio físico. Nos centramos demasiado en el equilibrio mental y tendemos a olvidarnos del físico, no menos importante. Cosas de nuestro tiempo.

La mayoría de las alteraciones mecánicas son provocadas por la adopción de patrones posturales incorrectos, que están presentes en la vida cotidiana, desde como sentarse, coger un lápiz para escribir, llevar una mochila, levantar objetos del suelo, etc. Por ello la "otra" gimnasia se encarga de establecer un puente entre ella y la cotidianidad, consiguiendo que nos encontremos más a gusto con nosotros mismos, que no es poco.

Los patrones posturales incorrectos, adquiridos en su mayoría por imitación de hábitos defectuosos, pueden desembocar en desviaciones de la columna, como por ejemplo la escoliosis, que podemos detectar a partir de diferentes posturas - aunque el diagnóstico final correspondiente siempre deberá ser emitido por un facultativo especializado.

Ojala, cuando nuestros niños sean adultos puedan ser más conscientes de sus cuerpos a partir del estiramiento, que sigue evolucionando como toda ciencia corporal, ¡por suerte! Con estos conocimientos incorporados a la cotidianidad se podrán evitar muchísimos acortamientos y problemas de movilidad. De todos modos nunca es tarde para intentar mejorar nuestra flexibilidad.

¡Les deseo unas muy Felices Fiestas!
¡¡Nos seguiremos estirando en el 2015!!



©**Claudia Bedacarratz**

Dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y monitores de técnicas corporales.

Más información sobre su metodología de estiramiento en:

www.estiramiento.blogspot.com
y **www.facebook.com/estudioluna5**

Solicitar artículos anteriores a **estiramiento@gmail.com** o a **Verdemente**

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 movilización. Impartido por Claudia Bedacarratz

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

EL AÑO

2015



El año que comienza es un **año de energía 8**. El 8 nos habla de ambición, de dinero y de poder, principalmente. El 8 es un número del elemento tierra, es decir, de lo práctico y material.

Las personas número 8 son las personas que crean riqueza. Son los banqueros y empresarios principalmente. Tienen grandes dotes de organización y una visión práctica que hace posible materializar proyectos.

Esta es la energía que se mueve este año. Por eso, yo preveo que se abrirán empresas, que surgirán nuevos proyectos empresariales.

¿Año de la recuperación? ¿Fin de la crisis?. Muy posiblemente.

Desde luego es un año de creación de riqueza y circulará más el dinero y más proyectos empresariales verán la luz.

El 8 también habla de poder, de organización, por lo cual seguimos enfocando nuestra atención en la vida política y algunos políticos profesionales querrán más parcelas de poder.

El año 8 también es un año relacionado con la justicia. El 7 y el 8 son los justicieros de la numerología. El 2014, que era un año 7, ha estado muy revuelto en ese aspecto. Las puertas de

las cárceles no han parado de cerrarse y abrirse. Pues este año continuamos igual, pedimos justicia.

Cuando hice el pronóstico del año 2014 dije que era un buen año para el aprendizaje, el estudio, el conocimiento y el autoconocimiento. Reparé en que el número 14 es el número karmático de la libertad y de la sexualidad. Y así ha sido: hemos visto cómo varias personas perdían su libertad para pagar con la cárcel los errores cometidos.

Y también tristemente has surgido a la luz casos de pederastia.

Pues este año también tiene un número karmático, el 15, que es el karma familiar.

El 15 nos habla de familias separadas, de abandono de hijos, de eludir o no poder cumplir las responsabilidades familiares. Quizás en muchas familias se viva la experiencia de por dedicarse tanto a las cuestiones materiales, se descuiden y desatiendas las afectivas. Tratemos de que esto no ocurra, no nos permitamos apartarnos del amor, tan fundamental en la vida.

•
Mi pronóstico deseo comunicar lo favorable que es esta energía 8 para los temas económicos
•

METODO BATES DE VISIÓN NATURAL

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

TALLER INTENSIVO FIN DE SEMANA

Para tener una visión completa del Método Bates para mejorar la vista, reforzado con técnicas de coaching y programación neurolingüística (PNL)

31 de Enero y 1 de Febrero



TALLER DE VISIÓN NATURAL

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

Todos los viernes de 18 a 20h.
A partir del 9 de Enero

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inés García - 693 349 909 - zarzaleja@gmail.com - 91539 98 60 - info@centromandala.es

LAS CASAS DE ANDRIZ

tres casas, una sensibilidad

www.lascasasdeandriz.com

Casa especial para S.Q.M
y Electrosensibilidad

La Casina de
Noriega

En el Oriente
de Asturias

625 055 389



Terapias de Vanguardia

CentroLúa

ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: sábado 21 de Febrero
- Reiki II: sábado 17 de enero
- Reiki III: sábado 10 de enero
- Taller de Chakras y Reiki:
18 de Febrero

Jornada de Puertas Abiertas:

Sábado 31 enero. Plazas limitadas
Más información en la web.

www.centrolua.es

C/ Goya, 83 - 1ª Iz. Telf: 91 113 22 30

- Tarot Profesional (2ª ed): 26 de Febrero
- Numerología Kármica (2ª ed): 11 de marzo
- Astrología (2ª ed): 10 de marzo
- Taller de Líneas de las Manos: 16 de enero
- Mindfulness: 27 de enero (8 encuentros)
- Pintar y meditar con mandalas: 28 Febrero
- Método Yuan Nivel I: 14 y 15 de Febrero
- Método Yuan Nivel II: 25 y 26 de abril
- Formación en Esencias de Bush: 21 Febrero
- Curso habilidades en consulta para
terapeutas: marzo

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo



MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

Aloja 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

Como numeróloga me gusta hacer pronósticos basados en el lenguaje de los números.

Me gusta orientar y comunicar las energías a favor y en contra. Los pronósticos ayudan a prever, a tomar medidas. Escuchamos al hombre del tiempo a ver si tenemos que coger el paraguas, si podemos tender la ropa, si debemos lavar el coche....

Pero el hombre del tiempo no es infalible. La realidad es cambiante y moldeable.

Con mi pronóstico deseo comunicar lo favorable que es esta energía 8 para los temas económicos. Y también deseo aconsejar y evitar en lo posible este posible descuido de lo familiar y amoroso.

Y todo esto ocurre en el contexto del siglo XXI. En un artículo anterior os comenté las energías que se mueven en este siglo: la comunicación, la autoexpresión y la sociabilidad. Los temas sociales son los más candentes. Os comenté que no es extraño que justo ahora surgieran las redes sociales, un muy buen vehículo para la autoexpresión. Os comenté que es un siglo para la creatividad y lo artístico, y continuamente están apareciendo nuevos talentos en este campo. Por ejemplo, en la televisión, cada vez hay más concursos de talentos.

Pero sobre todo, cada vez queremos participar más en lo social. Surgen cada vez más movimientos ciudadanos. Ya no nos encaja el modelo de que unos hagan y deshagan y otros seamos pasivos al respecto. Hay mucho que organizar en este aspecto, y esta es la tarea de la humanidad en esta etapa.

Maria de Olaiz, Numeróloga.

¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?

CONSULTAS
NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ
NUMERÓLOGA

662 484 789

numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es



MEDI-CINE



OTRA MANERA DE VER CINE...

OTRA FORMA DE CONOCERSE...

OTRO MODO DE RESOLVER PROBLEMAS...

Ver una serie de películas elegidas por un terapeuta para provocar un estado de ánimo concreto, es un método útil que estimula movimientos evolutivos

A lo largo de todos los tiempos en todas las culturas ha existido en la tradición oral la narración de historias como método de enseñanza. El cine es lo más parecido hoy a escuchar una historia alrededor del fuego en la noche. Ver una serie de películas elegidas por un terapeuta para provocar un estado de ánimo concreto, es un método útil que estimula movimientos evolutivos hacia el cambio y acompaña situaciones críticas en un momento de la vida complicado.

En mis más de veinte años de experiencia usando las historias como "medicina", he podido comprobar como actúan de catalizador para aliviar y mostrar.

En muchas ocasiones he escuchado decir en mi consulta: "Sé lo que tengo que hacer pero no sé cómo hacerlo...?" A veces no es fácil dejar un trabajo que nos aliena o salir de una relación que ya no nos complace o tomar distancia de una familia tóxica, nos convertimos en víctimas de la situación... Observar cómo se comportan ciertos personajes y salir a través de ellos y de sus historias de la circunstancia que nos ahoga personalmente, es un modo muy útil de tomar perspectiva. Vivimos inmersos y dominados por la cultura del "final feliz" lo que nos empuja en ocasiones a aguantar situaciones insostenibles confiando en que al final mejorarán...

Una película nos tira del brazo diciendo **¡¡Presta Atención !!**

Un terapeuta o educador que cuente con un buen archivo de películas que conozca a la perfección y lo programe como un protocolo, puede guiar para fijar la atención en detalles concretos con los que sentirse identificado; sugerir tomar como referencia a un personaje de la historia que sirva de ejemplo para encontrar una camino de salida en una situación de conflicto.

Muchas personas que no pueden asumir el coste económico de un proceso terapéutico han encontrado en **MEDI-CINE®** online -www.medi-cine.es- una fórmula rentable para favorecer la solución de un problema. La recomendación de las películas siempre va acompañada de una guía de apoyo que indica dónde poner el foco, en los temas y los personajes que van a actuar como catalizadores, como maestros...

Una receta de "películas medicinales" bien seleccionadas, cómo la prescripción exacta de un antibiótico, puede mitigar un síntoma emocional para ayudarnos a restablecer el equilibrio total de un modo lúdico y no por ello menos efectivo.

La fórmula de ver películas en grupo un día a la semana guiados por un terapeuta, actualmente en Madrid, resultan ser una actividad donde enriquecerse a través de la mirada de los otros espectadores.

Se consigue ampliar el criterio de opinión en un ambiente de respeto y confidencialidad, una película vista por 28 ojos se convierte en 14 películas... cada espectador puede observar algo que al resto haya pasado desapercibido...

Las preguntas del terapeuta, anfitrión en el visionado después de la proyección, invitan a una reflexión y exploración adecuada para obtener el máximo beneficio posible de **MEDI-CINE®** encontrando respuestas mientras se comparte una merienda alrededor de la mesa.

Si no puedes vivir "de película"... vive de las películas...

Vive con las películas... hasta que seas capaz de escribir tu propio guión donde seas el verdadero protagonista de tu vida, sin planear el final feliz... sino el camino de aprendizaje alegre, amable, elegante, agradecido, sano y alerta;¡¡

MEDI-CINE

Una terapia de película...

EL CINE

COMO RECURSO
DE INTERVENCIÓN SOCIAL,
TERAPIA INDIVIDUAL
Y HERRAMIENTA DIDÁCTICA

**Dirigido a profesionales de la salud,
la educación y los servicios sociales.**

Dirige Mercedes Martínez Moreno,
Terapeuta-coach y criminóloga desde 1985.

Temática del curso-taller:

LLEGAR AL MUNDO...	CRISIS...
SEXUALIDAD...	SENTIDO DE LA VIDA...
QUEEN QUERO SER EN EL MUNDO...	MIS RECURSOS...
TOMA DE DECISIONES...	LA HERENCIA...
LAS RELACIONES...	DESPEDIDAS...

SÁBADO 31 DE ENERO
de 10:00 A 14:00 horas
y de 16:00 A 20:00 horas.

DOMINGO 1 DE FEBRERO
de 10:00 a 14:00 horas.

SE INCLUYE MANUAL

Inscripción
antes del 10 de enero 150 euros,
después 180 euros.

Aforo limitado, garantiza tu plaza YA!!

Información y reserva de plaza **Bioterapias**
contacto@bioterapiasmadrid.com
722769884 y 665786742 - MADRID

www.medi-cine.es

Mercedes Martínez Moreno
Criminóloga Y Terapeuta-Coach
creadora de **MEDI-CINE®**
www.medi-cine.es



45

Me dice el Maestro Eckhart:

“...cuando todas las cosas reposaban en un profundo silencio, descendió... desde lo alto ... una palabra secreta”.

En esos momentos singulares, en medio de mi meditación, en esas paradas en medio de la cotidianidad, donde todo se acalla, donde no hay nombres ni juicios, ni manipulaciones ni creencias, solo un profundo silencio, resuena estruendoso un murmullo de trasfondo, una insinuación presente, que aunque atruena no produce ningún ruido; aunque significa no tiene ningún nombre, no se separa de las cosas ni de la diferencia, y tampoco es vacío separado, pues esto no existe; no es la voz del eterno que no se mezcla en las cosas. Pues ya se que las cosas no son el ruido, ni la esencia de la existencia es el ruido, ya que silenciamiento es solo dejar de predicar, dejar de intentar buscar la verdad ultima, dejar de querer controlar la realidad, dejar de identificarse.

Entonces esa soledad sonora, esa música callada es escuchada, y la comunión completa será colmada, habitando en la con-sistencia: habre llegado al hogar que nunca abandoné. Respecto a eso Sosan dice: “ni el corazón, ni el entorno, ni la cosa, ni la ley; de suyo se resiste a cualquier descripción – ser verdaderamente inocente y haber olvidado todas las propiedades -, esto es, haber llegado a casa, a la con-sistencia”

Por su parte Tosan al definir el tercer rango del despertar expresa: “lo inclinado está en lo derecho, y lo derecho en lo inclinado” (aquí el corazón y la ley es lo derecho, la cosa y el entorno es lo inclinado).

Dice el **Sutra del Corazón**: “la forma no es sino vacío, el vacío no es sino forma”. Indica el maestro Eckhart: es necesario que se produzca el mas profundo silencio para que la palabra sea escuchada. Concluye T. Hand: el Padre/Vacío y el Hijo/Forma es la esencia bipolar de toda realidad. Las mil y una formas, la sucesión de la cotidianidad es silencio, y el fondo de la existencia, la esencia creativa de la realidad también es silencio. El ruido es el deseo de controlar, de parar, de apegarse en la forma. El ruido es la compulsión a poseer el vacío. El ruido es la separación dicotómica de la realidad, la identificación con el mito del ser separado, la creencia en un Dios diferente, externo, singular frente las criaturas.

En medio de nuestro ruido

El ruido es el deseo de controlar, de parar, de apegarse en la forma. El ruido es la compulsión a poseer el vacío. El ruido es la separación dicotómica de la realidad

nos aturdimos con la forma, nos aturdimos con lo inclinado, con lo diferente, y a partir de aquí vivimos en la dicotomía. Por ello no escuchamos este susurro. Es necesario acoger el segundo grado de Tozan: “En la inclinación lo derecho” y para ello necesitamos el silenciamiento. En medio de nuestro aparente silencio intentamos escaparnos, refugiarnos en la vida alternativa, en el vacío de la existencia. Por eso Tosan dice en cuanto al primer rango: “En lo derecho la inclinación”. Y para ello necesitamos el silenciamiento.

Solo en el silenciamiento podemos escuchar el ruido ensordecedor que surge de un



CICLO SOBRE
SILENCIAMIENTO

SILENCIAR PARA
CAMBIAR

Hay algo
que
escuchar
... En el mas
profundo silencio

agujero negro, de donde nada se escapa y manifiesta, pero donde todo sucede. La palabra que viene de lo alto es la propia creación realizándose, es el murmullo de mis células desenvolviéndose, es el graznido del ave en las alturas, es la experiencia de unidad, de vacío, expresada en toda forma y en toda manifestación. La palabra secreta, el “Hágase” de todo acontecimiento es la interconexión de todo, el hábito de comunión, la expresión de la esencia, ese amor que todo lo une, la interdependencia inherente a la realidad, el grito de pertenencia de todo lo que existe. No es un grito separado, no es la llamada singular de una existencia alternativa, sino el entramado último de esta existencia, de esta realidad. Si no callo y escucho, no oíré la palabra secreta, no descenderá hasta mí.

Hacer silenciamiento requiere ir a la esencia, generar el tiempo y la cualidad de vida que me permita alejarme del ruido, que me permita estar en la esencia en cada acontecimiento concreto, en cada experiencia particular. Para ello es necesario dejar paso a mi bondad natural, a quien yo era antes de que el ruido, el juicio y el prejuicio, el ansia por ser alguien, aturdiere mi vida. Hacer silencio es también hacer oscuridad, pues he de quedar sin saber, sin querer y sin ser para que la palabra que se realiza en cada momento se exprese y lo que vive aquí sea capaz de escucharla. Expresado de otra manera, y desde la identificación trinitaria de Hando, ese murmullo es la acción del Espíritu Santo: el grito amoroso del Padre/Vacío al encarnarse en cada realidad, en cada Forma, como Hijo. Es el grito místico de trasfondo. Cuando ya no soy, ya no pertenezco, surge ese grito dentro de mí y fuera de mí, llamándome a volver al origen, a casa, al lugar que nunca he abandonado. Ese grito susurrante, esa música callada, es la expresión del Reino de Dios de Yheosua. Me devuelve al amor, a la comunión, a habitar en la Gran Compasión.

En medio de este profundo silencio, que no es un estado sino un continuo trabajo de silenciamiento, escucho por fin

la llamada del Hijo/Forma, expresada en la multiplicidad de experiencias, en la belleza intrínseca de cada cosa, incluso en las que consideraba más terribles, en la palpitante realidad de lo que es por sí, sin que exista nadie que añada nada, que interprete o describa. Las cosas grandes o pequeñas suceden y son oídas por sí mismas, sin límites ni fronteras.

Esta palabra secreta es una invitación que presiona en sentido creativo, que se desenvuelve y evoluciona de ser a ser. Es un susurro de silencio en silencio. El seguimiento de la palabra que desciende, que resuena en el fondo de la existencia marca el camino. Solo en profundo silencio la escucharé y la seguiré. Viviré así a través de los signos, del fluir de la

evolución en esta existencia.

Corbí habla del “conocimiento silencioso” que aparece cuando me enfrento a la realidad en profundo silencio, más allá de mis necesidades y deseos. Significa haber llegado al quinto rango de Tozan, “haber llegado a casa, a la co-sistencia”. Hacer silenciamiento para ser el recorrido de la vida, ser los signos del camino, rendirme al flujo evolutivo tal y como se expresa, en cada circunstancia concreta, en cada momento, en cada instante. *Andaré, andaré, pasaré y atravesaré, ...* pero todavía no es el final del camino...

•

Hacer silenciamiento requiere ir a la esencia, generar el tiempo y la cualidad de vida que me permita alejarme del ruido, que me permita estar en la esencia en cada acontecimiento concreto, en cada experiencia particular

•



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”

Bodhisattva

actual



M.E.M. Gong Yoga
 con Abby del Sol y Tom Soltron Formación de Maestros de Maestros
 Madrid del 13 al 18 de Marzo de 2015

Baño de Gong - Concierto meditativo
 Diego Montenegro - Gong Master
 20 de Febrero de 2015 - 20:30 h
 Centro Mandala
 91 539 98 60 info@centromandala.es
elcaminodelgong@gmail.com

CÍRCULOS CREATIVOS de Percusión

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

DS HUMANO EL OLIVO ZEN Escuela de Integración de la Consciencia

30-31 Enero y 27-28 Febrero
 CURSO de Constelaciones Sistémicas
 en SESIONES INDIVIDUALES
 ¡¡¡Aprende una herramienta altamente efectiva de acompañamiento!!!

Si tu te sientes BIEN, tus HIJOS también.
ADOPCIONES y nuevas FAMILIAS
 9 a 11 Enero - MONOGRAFICO
 10 Enero - TALLER práctico
EI SHOCK y el TRAUMA.
 Aprende a traspasarlos y tomarlos como SEMILLA de CRECIMIENTO
 13 a 15 Marzo - MONOGRAFICO
 14 Marzo - TALLER práctico

¡VEN y CONÓCENOS!

Información : 625 386 393
 647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
 Didacta de la AEBH

91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
 Ciencia Espiritual

Visita:
www.martinus.dk
 Programa de radio
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

www.charoantas.com
 655 80 90 89

Juan Manzanera
 Escuela de Meditación
 Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com

SHIATSU 氣
FLORES DE BACH
www.shiatsuenmadrid.es
katerina_chmel@yahoo.es
 676.57.37.09 *Katerina Chmelikova*

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

MASAJE CALIFORNIANO
 Consciencia y Presencia

Romina 646 099 787
romina.chandra@hotmail.es
<http://elartedelcontactoconciencia.blogspot.com.es/>

Lecturas de Registros Akhásicos
 Accede a la sabiduría de tu Alma
consultas@gemamarin.com
josyorel@hotmail.com

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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

Navididad: Historia y



De cara a estas fechas navideñas tal vez sea interesante recordar el origen de ciertas tradiciones cristianas pues así será más fácil entender ciertas claves de nuestro legado y del actual sistema de creencias que ha conformado el marco cultural de Occidente.

La idea de “Belén” se debe a San Francisco de Asís. En 1223, después de leer el evangelio de Lucas, pensó en recrear la escena del nacimiento en una gruta de Greccio cerca de Rieti. Fue Santa Clara, compañera de San Francisco, y ya muerto este, la que empezó la costumbre de poner un belén en los conventos franciscanos, y cada novicia de las clarisas, a su ingreso, debía llevar una figurita para el belén.

A finales del siglo XV ya aparecen en Nápoles figuritas de barro de belén y se propaga la costumbre primero a España a través de Carlos III (en los primeros años del XVIII) que era napolitano y después al resto de la Europa católica. Más tarde llega a América difundiendo esta costumbre principalmente los franciscanos.

Es curioso observar que la tradición clásica que conocemos precisamente no se basa con exactitud en los textos evangélicos canónicos. Como sabemos solo Mateo y Lucas citan el nacimiento de Jesús. Marcos y Juan sorprendentemente omiten este suceso crucial dentro del ideario cristiano. Repasándolos tampoco hallamos unanimidad en lo narrado pues vemos que Mateo sí cita la estrella pero Lucas no.

Y Mateo nunca habla ni de pesebre ni gruta y solo cita el término

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)



y Leyendas

“casa”. Lucas, en cambio, sí menciona el pesebre pero no la gruta, y ninguno de los dos dicen nada de la mula y el buey tradicionales.

En cuanto a los Reyes Magos, Mateo que es el único que los menciona, pero solo utiliza el término magos sin mencionar ni su número ni sus nombres.

Por ejemplo, las antiguas iglesias sirias y armenias creían que eran 12 reyes, en el siglo II se pensaban que eran dos, y los coptos daban la cifra de 60. Es Orígenes, en el siglo III, el que establece la cifra de tres visitantes atendiendo a los tres presentes de oro, incienso y mirra que cita Mateo. En esa fecha se les añade la condición de Reyes ya que el término magos tenía una condición peyorativa. Este atributo real se lo da Quinto Tertuliano, y en cuanto a los nombres aparecen en el siglo VI siendo muchísimos diferentes los que les van poniendo en las distintas iglesias. Es de otro apócrifo llamado “*Evangelio armenio de la infancia*” de donde se recogen los actuales nombres de Melchor, Gaspar y Baltasar. Como curiosidad, podemos decir que Baltasar no fue negro hasta el siglo XVI, pues en esas fechas, por política ecuménica, se decidió que simbólicamente los tres reyes representaran las tres razas.

Volviendo a la gruta y el buey y la mula, es evidente que San Francisco debía conocer muy bien el llamado evangelio apócrifo, es decir, no admitido por la iglesia, de Pseudo Mateo. En este texto se habla de la estrella que brilla encima de la gruta del nacimiento, que María salió de la gruta al tercer día con el niño y lo colocó en un pesebre y que allí lo adoraron el buey y la mula.

Hay que decir sin embargo que el relato más extenso y detallado del nacimiento de Jesús lo tenemos en el Evangelio Apócrifo llamado Protoevangelio de Santiago que cuenta minuciosamente aspectos muy curiosos y sorprendentes.

Respecto a la fecha del nacimiento de Jesús hay que decir que no está citada en ningún texto, por tanto hubo muchas especulaciones en torno a ello en los primeros tiempos hasta que el Papa Fabián, que ejerció entre los años 236 hasta el 250, decidió acabar con el tema y declaró sacrílego al que buscara una fecha al nacimiento de Jesús. Se especulaba con fechas como 6 de enero, 25 de marzo, 20 de abril, o 20 o 25 de mayo. La iglesia armenia optó por el 6 de enero y es la que celebran los ortodoxos. Es en el concilio de Nicea, año 325 cuando se decide definitivamente la divinidad de Jesús y se establece la fecha del 25 de diciembre. En esta fecha los romanos celebraban con gran esplendor el *natalis solis invicti* o nacimiento del sol invicto que coincidía con el solsticio de invierno. Esta fecha era muy celebrada en numerosísimas culturas del hemisferio norte desde épocas muy remotas.

Durante el papado de Liberio entre los años 352 y 366 se fija esta fecha como inmutable, aunque las iglesias de Oriente continúan celebrando el nacimiento hasta hoy día, el 6 de enero. Sin embargo hay que decir que el catolicismo solo celebró la Navidad con liturgia y boato a partir del siglo VIII.

Otros dioses como Horus o Mitra ya celebraban su nacimiento en esa fecha solsticial en la que se festejaba desde tiempos inmemoriales tanto la muerte del sol-la noche más larga del año- como

también la garantía de que el sol, o sea la luz, volvía a nacer de nuevo, es decir, resucitaba. Debemos recordar que Lucas cita en su evangelio la presencia de los pastores, y en la Palestina, en diciembre hace mucho frío y no hay pastoreo, por lo que es probable que la fecha real del nacimiento de Jesús fuese en primavera.

También en cuanto al año de nacimiento hay bastantes dudas. Mateo lo sitúa en el reinado de Herodes, es decir en el 4 a.C. aunque también hay opiniones que lo sitúan en el año 6 ó 7 a.C. siendo evidente que no coinciden los hechos históricos que conocemos con lo narrado en los evangelios.

Como curiosidad podemos hablar de Santa Claus, en realidad San Nicolás nacido en la actual Turquía en el siglo IV. Él ayudaba a niñas a no prostituirse y la leyenda cuenta que les dejaba dinero y regalos en unos calcetines por las noches. Su culto lo traen los cruzados a Europa. Primero a Italia -en Bari están sus reliquias- y sobre todo se

extiende en los Países Bajos en el siglo XIII y de allí sube al norte de Europa.

Los holandeses llevan ese culto a la actual Manhattan y luego la empresa Coca Cola le da su aspecto actual cambiando su atuendo tradicional de color verde por el rojo de la marca de refrescos que hoy conocemos fundiendo esta figura cristiana con la pagana de Papa Noel.

Brevemente podemos recordar que Papa Noel nace de una tradición nórdica que se refiere a “*el padre invierno*”. Pueblos del norte de Europa celebraban en el solsticio este culto engalanando árboles de hoja perenne, como el pino o el abeto, para conjurar el poder devastador del invierno y para recordar que luego florecería de nuevo la primavera. En Estados Unidos se funde con Santa Claus y el resultado es el gran icono comercial que hoy conocemos sustentado en la ilusión de los niños que aguardan sus regalos al igual que hacen nuestros Reyes Magos.

Sebastian Vázquez

Las antiguas iglesias sirias y armenias creían que eran 12 reyes, en el siglo II se pensaban que eran dos, y los coptos daban la cifra de 60

Los holandeses llevan ese culto a la actual Manhattan y luego la empresa Coca Cola le da su aspecto actual cambiando su atuendo tradicional de color verde por el rojo de la marca de refrescos que hoy conocemos fundiendo esta figura cristiana con la pagana de Papa Noel.



MIRADA

Más atención

Desde pequeña su lugar preferido de la casa era la cocina. De manera natural permanecía quieta con los cambios de pañal en la mesa de formica. En la adolescencia, los electrodomésticos la ayudaban más que el café a preparar los exámenes. Cuando bebía uno, pasada la una de la madrugada, el sueño la vencía una hora más tarde aunque añadiera Coca-Cola.

Le gustaba el vibrante sonido del frigorífico, no por su parecido al de los mosquitos, sino porque ese familiar zumbido se daba al principio del verano, justo cuando comenzaban las vacaciones. La lavadora era su favorito. El traqueteo la concentraba. Simulaba un avión calentando motores. Lo mejor era cuando llegaba al programa de centrifugado. Entonces el avión despegaba. Tal vez esa fuera su primera práctica de meditación. Sentada. Quieta. Pies firmes en la horizontal de la Tierra. Espalda recta, muy recta, en vertical ascendente apuntando al Universo Infinito. Como en esa foto, que evidencia sin lugar a dudas que ya apuntaba maneras para la postura de loto. En la cocina, de finales de los 60, fue consciente por primera vez de la frecuencia de ondas alfa y delta en su cerebro mientras miraba con suma atención el hipnótico movimiento del tambor de la lavadora. Más tarde llegarían el Vipassana y el ZaZen. Fue de las primeras raras en estas prácticas mientras a la mayoría de la gente les sonaba a chino.

Era una mañana de lluvia invernal. Las gotas tenían más vida que las que corren por las ventanillas de los aviones. Hacían música de claqué sobre el dintel metálico del tejado. Recordó

la última vez que voló. Pasara lo que pasara siempre sobre las alas. Había hecho el checking on line a coste cero después de negar varias pantallas para previsores que no quieren correr riesgos. Como suele pasar en estos casos, es más probable que toque en la cola del avión que cerca de primera clase. Sin embargo, antes de embarcar, la azafata amablemente le dijo que habían cambiado su billete. Del asiento 34 pasaba al 17. Simplemente pensaron que sería mejor para ella. Eso dijo. Todavía se sorprendía y le hacían gracia los giros del destino que ponían las cosas así de fáciles. Siempre volaba sobre las alas. Sí. Siempre. No era por casualidad. En estados alterados de consciencia el águila era uno de sus referentes. Para las situaciones más corrientes de la vida lo era el ave fénix.

¿Quién dijo que las situaciones especiales se viven una vez al año, por Navidad, en el camino de Santiago o en un monasterio japonés como el que sale en la película Sabiduría garantizada?

La consulta tenía un saloncito con cocina abierta. El frigorífico y la lavadora del siglo XXI venían panelados. Su presencia era imperceptible a simple vista y, como os podéis imaginar, nunca ponía la lavadora para atender a las personas en consulta, así que tampoco

hacían ningún ruido. Sin embargo, puede que Natalia, citada en la mañana para consulta, fuese la primera en apreciarlo. Este tipo de cosas se le ocurrían minutos antes de atender y encajaban de maravilla. Son lo que ella llama inspiraciones creativas.

Más sencillas y menos abstractas que los Koan, que también utiliza junto con cuentos y metáforas. Así funcionan las cosas en su mundo. Un cambio de billete de avión le ponía sobre las alas y en una primera consulta podría llegar a facilitar una

VIDEO



Contenido
Vivo



S en la CITY y menos TDAH

experiencia de práctica meditativa ante una lavadora. ¿Quién dijo que las situaciones especiales se viven una vez al año, por Navidad, en el camino de Santiago o en un monasterio japonés como el que sale en la película Sabiduría garantizada? No hay por qué esperar. La energía está presente en todas partes. A 10.000 metros del suelo y en una consulta con cocina en el centro de una gran ciudad.

Mientras tanto, Natalia había salido del metro y estaba a un minuto de la consulta. Había buscado la calle en el GPS sin la palabra de, siguiendo indicaciones. Sin embargo, reparó que la antigua placa distintiva de la calle, colgada en la esquina, incluía la preposición. Aún concentrada en este detalle estético, venía pensando en la conversación telefónica que había mantenido con quien sería su psicoterapeuta.

- Tengo un hijo de 10 años diagnosticado de TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) ¿puedes atenderlo? - La dijo por teléfono

desesperada.

-Verás, miraremos en ti la forma en que puedes ayudarlo. El mejor trabajo que se puede hacer por los niños es librarles de etiquetas y que los padres se pongan manos a la obra con sus temas ¿A quién le pasaba algo parecido a ti o a su padre?

- Bueno, en realidad, a mí. Es verdad, de pequeña me distraía casi cualquier cosa.

Todo encajaba perfectamente como una pieza dentro de un gran puzle. La lavadora estaba preparada. La atención y la concentración eran el primer caso de la mañana.



Marta Pato

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

renovartuvida.blogspot.com
renovartuvida@gmail.com
692 831 629

MEDITACIONES GUIADAS PARA LA VIDA COTIDIANA

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

Lunes 19.30-21h
Centro Mandala
C/ de la cabeza, 15 -2drcha
Tirso de Molina (Madrid)

Inscripción previa en: renovartuvida@gmail.com / 692831629

Inversión: 40€ mensuales / 12€ sesión suelta

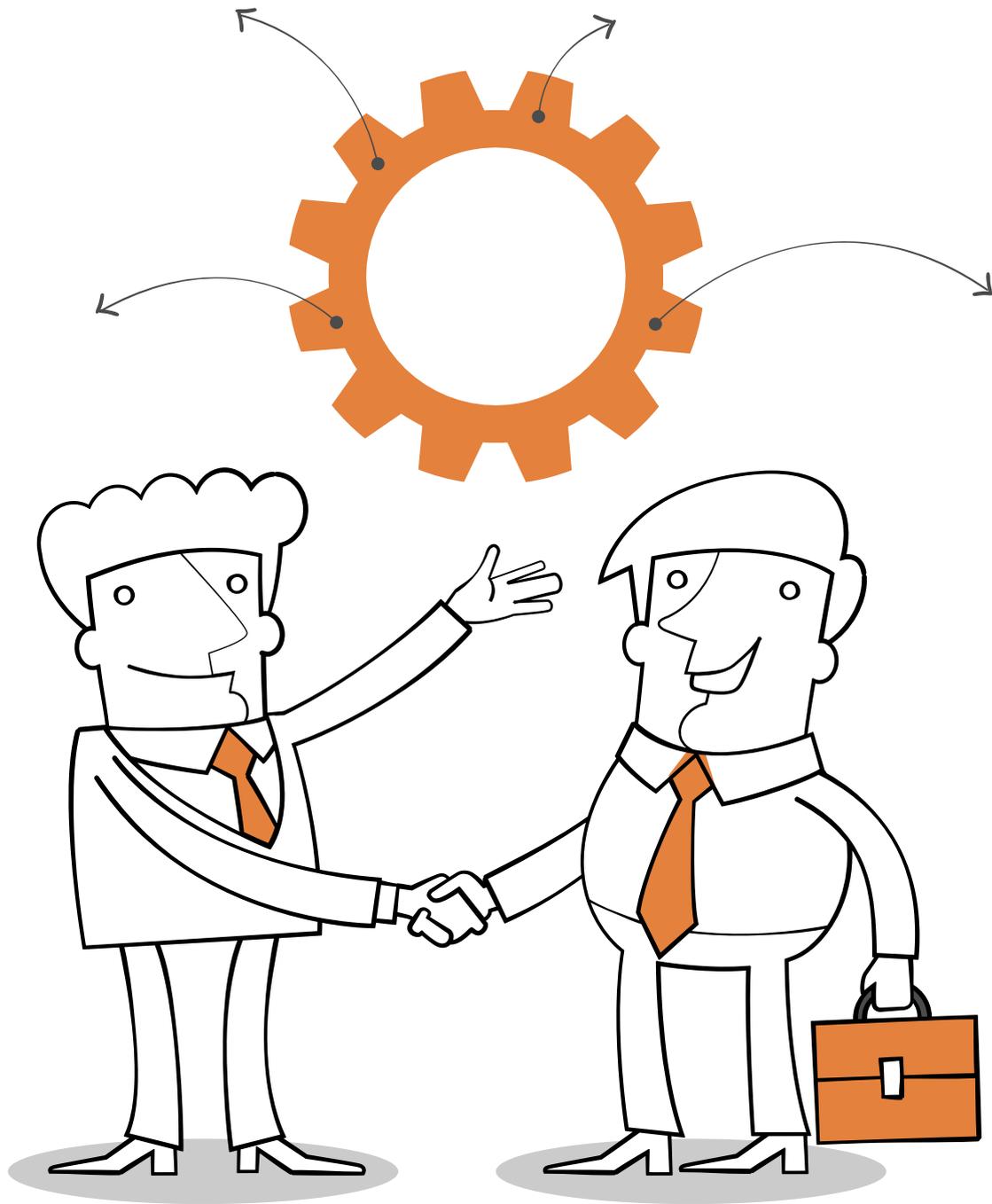
*No temas el mundo tal cual es, sino como lo miramos
Al limpiar nuestra mirada, nuestro mundo cambia*



AÑO NUEVO

Trae tu alma al taller

Elijo los sentimientos que experimento y decido el objetivo que quiero alcanzar.
Enseña sólo Amor pues eso es lo que Eres. Un Curso de Milagros



Este domingo dando vueltas por el mercadillo del pueblo donde descanso algunos domingos, he encontrado un anillo que cambia de color según el estado de ánimo. Algo así como un detector de autoengaño. No me puedo contar historias porque el anillo, zas!.. cambia de color, según esté alegre, con stress, confiada, nerviosa etc... ahora mismo está verdimarrón, el color de mi necesidad de control e insistente auto

exigencia; nunca sé lo que voy a escribir hasta que las palabras aparecen y todo va siendo en una forma que me sorprende a mí misma. Tal cual el viaje del vivir. ¿Tenemos poder sobre nuestra mente inconsciente? La que genera los momentos felices, accidentes, decisiones equivocadas, las noticias esperanzadoras? Relativamente. Tenemos dos mentes, una identificada con el cuerpo, generando tiempo, yendo hacia

el pasado y creando culpa, o hacia el futuro enfrentando el miedo de todo lo catastrófico que puede ocurrir. Y otra mente identificada con el Ser, amplia, eterna, enfocándose en el ahora, haciendo lo que la hace feliz, amar, también este instante, lo que ocurre, viendo en ello una oportunidad, un salto, juego, el no esfuerzo. El sentido de la vida es vencer a la mente que teme. Y ante cada situación tomar una decisión ¿qué quiero paz o conflicto? Una decisión que encierra todo el poder de la voluntad. Que suele ser inconsciente porque es la voluntad del corazón. No tiene que ver con el ego. Sino con el propósito, intención, sentido, deseo... es una llamada del Ser por eso está relacionada con la intuición, la fe, esperanza. Representa el recuerdo de quienes somos verdaderamente, no un cuerpo que va a morir, sino una mente eterna, creadora, omnipresente en todo. Entonces bastaría querer algo, por ej. mover una montaña y se produciría? Depende de donde venga ese deseo, si del personaje-ego o del Ser.

Este mi único cuestionamiento a la Psicología Positiva, ¿Quién quiere qué? Leer en el braille-baile de lo cotidiano nos da pistas del siguiente paso en la vida.

¿Cómo tomar la decisión de ser feliz ahora?, éste es el único momento que existe. Antes que nada atención al sentir. Es inútil esconder la basura debajo de la alfombra. Lo que sentimos, ocurre y punto. Es un termómetro y una guía. El miedo puede ser la razón de la hiper-actividad, del programa "realizador" por ej. queriendo escapar del sentir. Algo emerge, requiere nuestra mirada, parar y sentirlo es sabio. Quizás no tenga nada que ver con el presente, pero esté influyendo nuestra visión del momento. Sentir lo que está emergiendo desde nuestro inconsciente es la primera puerta a la libertad. Al respirar tranquilamente la emoción, podamos comprenderla o no, se va diluyendo y algo más profundo se expande, aparece nuestra esencia, hay paz y un Amor que todo lo acoge, todo lo recibe, no juzga jamás. Y desde ese niño interior herido, nace el Niño Divino, sin tiempo, dispuesto a interactuar con el instante como si fuera un arco iris de despreocupación, risas, espontaneidad, y asombro. (Mi anillo se acaba de poner azul, el color de la alegría).

Elegir ver es el segundo ejercicio de voluntad que precisamos, el que rescata de la culpa que sólo es una percepción errónea porque todos hacemos lo que podemos con la conciencia del momento. Esa voluntad de mirar se va encontrar con una franca oposición de la mente-ego, "no veas, no sientas, no mereces"... ese será su discurso.

Y se va a manifestar priorizando cualquier banalidad, posponiendo, olvidando, escapándose del ahora. Su diálogo al que estamos tan habituados nos deja sin recursos, sin fuerzas, sin voluntad.

Yo diría que esta es una de las razones por lo que la meditación aparente-mente, no funciona, la mente-ego hace que parezca así. La atención tiene que durar no los veinte mns de estar sentado@ sino todo el día, observando lo que pienso,

hago, cómo y para qué. Esa atención plena, mind fullness, nos da la oportunidad, ese único segundo preciso de donde quiero estar. ¿Que elijo aquí y ahora? ¿Paz o conflicto? Todas las guerras empiezan en la mente, su primer campo de batalla. Si queremos paz hemos de crearla segundo a segundo con elecciones mentales. Ningún ataque hacia dentro o fuera, es lo mismo, conduce a la libertad interior. Y todo lo que pensamos afecta a la conciencia global, lo veamos o no. La experiencia de libertad sucede a través de la conciencia y afecta a todo. Ese segundo de soltar una forma de percibir, de decidir ver las cosas de otra manera, es todo lo que el Ser necesita para colarse en tu sistema y regalarte los cambios que hacen de la vida un milagro detrás de otro.

Aquí en la ilusión, los milagros son las tarjetas de visita del Espíritu que abren el corazón a la Verdad y gozo de Ser. Siente y decide ver todo con la mirada de tu Maestro Interno. Estarás no sólo cambiando el mundo

sino a ti. "Estoy a salvo, tranquilo y sereno y gozo de una dicha interminable porque así lo dispone Tu Voluntad" UCDM.

Estas son algunas de las ideas-vivencias que vas a disfrutar en nuestros talleres de Movimiento y Conciencia. Nos movemos para encontrar el sentido al momento, entregando todo a una Visión superior. Para despertar la alegría de jugar y Ser a la edad que tengamos. Nos adentraremos en temas como las relaciones especiales, los programas del ego, las polaridades. Experimentaremos que el tiempo es un sueño más. Queremos hacerte sentir a través de diferentes dinámicas la Vida, y que le saques los colores a la tristeza, el miedo, o el aburrimiento.

Ahora tengo el anillo en color verde claro. Dicen que es el color de sentirse enamorado@. Pues sí. Amar es estar enamorado@ de lo que Es. Y nos ayuda a recordar

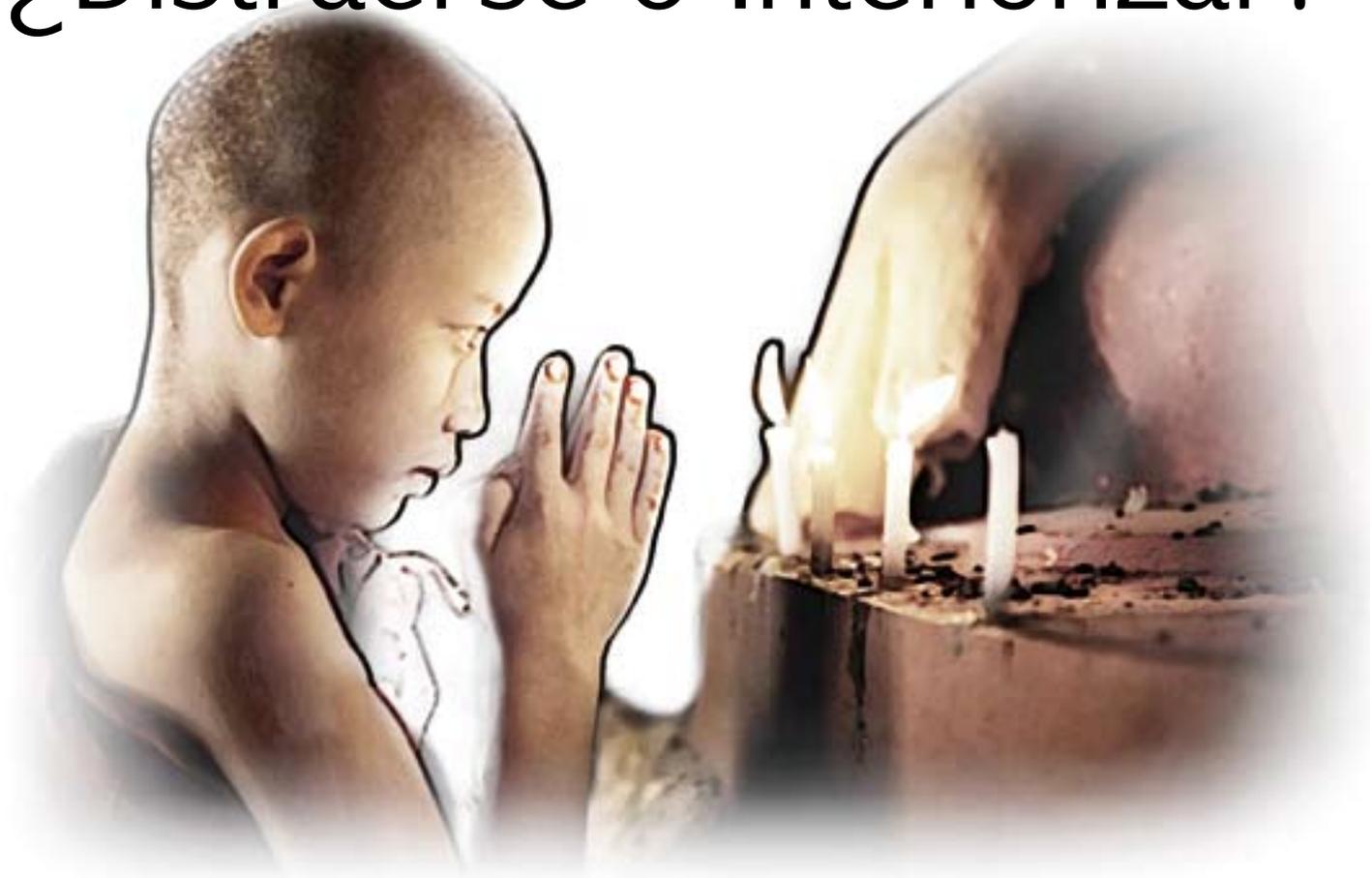
que vamos juntos dentro de un río de Vida que al aceptarla plenamente nos hace libres. Este 2015 toma la única decisión que ya fue creada desde siempre por el Amor en ti. Ser feliz.

Margarita Llamazares



De la ACCIÓN a la CONTEMPLACIÓN

¿Distraerse o Interiorizar?



Mindfulness es estar atento, «mantener viva la propia conciencia focalizada en la realidad presente» con una actitud de aceptación, curiosidad y ausente de juicio.

En nuestra vida cotidiana, motivados por múltiples obligaciones y deseos, generalmente estamos haciendo cosas, pero en algún momento inevitablemente vamos a topar con nosotros mismos. Solos, sin hacer nada, a muchos les asalta un cierto vacío.

Es frecuente ver como las personas se distraen de sí mismas, generalmente a través de evasiones tan comunes como la televisión o internet. Que la industria del entretenimiento (cine, videojuegos, deportes-espectáculo, etc.) sea tan rentable, nos lleva a considerar cómo el ser humano busca ávidamente la evasión. Que el

negocio de las drogas, legales e ilegales, sea el que obtiene más beneficios, nos hace pensar como huye el ser humano de sí mismo.

Según las estimaciones parece que los españoles pasamos una media de 4 horas al día ante la televisión, y todavía más

tiempo navegando por internet. Nuestro tiempo de ocio primordial parece que es principalmente estar sentados ante una pantalla –pantallismo-. Los sociólogos hablan de la era de la distracción, y algunos opinan que estamos entrando en la era del **homo evasivus**, el hombre que se evade de sí mismo.

¿Por qué necesitamos tanta distracción? ¿Quizá para compensar un trabajo que no nos llena o una vida insatisfactoria? No se trata de condenar la diversión, ni el consumo, ni el trabajo. Se trata de reflexionar si son medios

para huir del mundo interior o del malestar vital o son elecciones conscientes que hacemos para disfrutar más de la vida. La clave es darnos cuenta desde dónde tomamos la decisión.

¿Qué sentimos a solas y en silencio? ¿por qué cuesta

interiorizar o meditar y preferimos entretenernos en cualquier otra cosa?

Si nos observamos quizá podamos detectar un malestar, o una variante que se llama **aburrimiento** (que viene de la palabra latina *abhorrere* que significa tener horror dentro)

Se trata de reflexionar si son medios para huir del mundo interior o del malestar vital o son elecciones conscientes que hacemos para disfrutar más de la vida.

Para escapar de ello muchos nos orientamos a la diversión (que viene de *divertere*, que significa alejarse, desviarse de algo penoso).

Pero aburrirse no es tan malo. Hay psicólogos que sostienen que es una emoción humana inevitable, que debemos aceptar. Necesitamos tiempo muerto y alejarnos del bombardeo constante de estímulos que nos viene de todas partes.

Otros consideran que es una emoción adaptativa antecedente de la creatividad. Cuando estamos aburridos buscamos nuevas salidas, casi siempre mejores que las disponibles.

Conciencia plena (mindfulness): un cambio radical de actitud

En esta sociedad de multiofertas de ocio y consumo, muchos adultos quedan atrapados en una búsqueda de nuevas experiencias que enseguida pierden atractivo, debiendo ser sustituidas rápidamente por otras nuevas.

Puede ocurrir que una persona se aburra al comenzar a meditar porque no hace nada interesante o porque tiene otras preferencias en su mente. Una mayoría de personas está tan habituada a la estimulación constante que experimentan mucha resistencia ante el silencio y la quietud.

Por otro lado, la mente ordinaria tiende a la dispersión, a crear historias, y a saltar hacia el pasado y el futuro, esquivando el momento presente. Estas inercias son tan habituales que poner la atención en un foco como la propia respiración suele precisar de valor y paciencia para superar las resistencias.

Vamos a enumerar las **pautas o procesos de cambio** que propone la práctica meditativa de mindfulness:

La mente ordinaria está volcada hacia la extroversión y no está acostumbrada a la introspección. De hecho nuestra cultura nos dirige a buscar la satisfacción y la felicidad fuera de nosotros mismos.

La práctica va creando un espacio hacia la experiencia interior, que compensa el exceso de estímulos que nos aporta la vida cotidiana. Con el tiempo se va ampliando la consciencia de nuestro mundo interno y de cómo nuestra vida es sentida desde lo profundo. *Nos abrimos al proceso de autoconocimiento.*

La dimensión de HACER (relacionada con conseguir metas y tener cosas) está sobre-activada en nuestra sociedad, pero la dimensión SER (relacionado con la consciencia del presente sin metas) no recibe apenas atención.

La meditación nos propone la presencia, simplemente estar aquí y ahora. Normalmente se funciona con la mente actuando hacia un objetivo. Es como si la mente funcionara en dos posiciones: **modo ser** (relacionado con la presencia sin más) y **modo hacer** (orientado a realizar o satisfacer). Al meditar, aprendemos a usar la mente en el modo Ser, cultivamos esta importante faceta, normalmente descuidada.

La experiencia real normalmente es mediatizada por los filtros y distorsiones que tiene la mente por los patrones aprendidos, que muchas veces son inconscientes. Al observar los contenidos mentales se detecta la tendencia a recrearse en pensamientos sobre el pasado y el futuro como preocupaciones, culpa, expectativas, etc. o bien patrones más crónicos como depresión, resentimientos, obsesiones, etc. *La meditación implica redirigir la atención a la experiencia directa, a lo que ocurre en el presente, dejando ir los juicios y*

otras elaboraciones mentales.

Normalmente la mente produce pensamientos y emociones a los que damos poder y nos condicionan. La propuesta meditativa es poner atención en la experiencia misma, observar cómo se manifiesta la mente, como fluyen los pensamientos y emociones, cuales son las pautas que se repiten. Se aprende a *desarrollar la consciencia testigo*, a desapegarse de los contenidos mentales de modo que no nos arrastren.

Habitualmente vivimos en una **dimensión horizontal, temporal**, relacionada con nuestra biografía. Al meditar vamos conectando con una **dimensión vertical, atemporal** relacionada con nuestra espiritualidad. El cultivo de la presencia y el autoconocimiento que da la meditación aporta un bienestar más duradero que los logros mundanos. Con el tiempo tomamos consciencia de dos verdades eternas, que **no hay mayor dicha que vivir el momento presente**, en contacto con la realidad; y que **lo que estamos buscando está en nuestro interior.**

Conciencia Plena (Mindfulness): un camino de reconciliación con nosotros mismos.

El primer paso es el más difícil: **empezar a interiorizar, encontrar**

tiempo y espacio para estar con nosotros mismos, y salir de unas inercias mentales a las que estamos habituados (**zona de confort**).

Si llevamos mucho tiempo buscando distracción como medio de huir de la insatisfacción, eso es lo que vamos a encontrar primero. **Necesitamos valor para aceptar nuestro malestar, pero es el primer paso de toma de consciencia.**

Cada persona vivenciará la práctica de manera distinta. Pueden aparecer dificultades varias como aburrimiento, inquietud, miedos, dudas, somnolencia... y por supuesto también estados de calma, gozo, apertura... Se trata de observar la mente y sus procesos con curiosidad, cultivando la presencia en lo que estamos experimentando. **Y considerar los obstáculos como la prueba de fuego que debemos experimentar antes de acceder a una dimensión más profunda y auténtica, donde habita la dicha, el verdadero bienestar.**



Agustín Prieta

Psicólogo, instructor de Mindfulness y Yoga, grupos de apoyo emocional.
agustinprieta.wordpress.com

Sesiones abiertas de mindfulness en MANDALA a partir del 13 de enero, 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 fines difundir la práctica de mindfulness en nuestra sociedad.

Colabora con nosotros

contacto@meditacionsinfronteras.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



¿QUÉ ES LA ENERGÍA? INTRODUCCIÓN A LA



CORENERGÉTICA

En el arcano de los tiempos más remotos, nuestros ancestros homínidos se hallaban absortos en la tarea de intentar entender su lugar en el Universo. Al igual que los demás seres vivientes, utilizaban el instrumento de su conciencia, inherente a la forma específica de su energía vital. La conciencia era y sigue siendo el componente invisible, cualitativo y estático. La energía completaba al ser viviente con la forma, el movimiento y la cantidad. Los primeros humanos sabedores buscaban intuir quienes eran sintiendo sus pulsaciones internas y estando atentos al mundo existente en su interior.

La energía vital y su campo de manifestación o aura han sido objeto de referencia escrita en Oriente y en Occidente durante milenios. Así, la denominación hinduista *prana* o las chinas *ki* y *yin yang*. En Grecia, Pitágoras e Hipócrates hablaron de una *bia* o energía de luz curativa y la Cábala se refiere a las mismas energías como **luz astral**. Leibnitz habla de la mónada como un microcosmos espiritual.

Durante el siglo XIX son numerosas las menciones al descubrimiento de la energía desde prismas distintos: Messmer (**esencia magnética**) Reichenbach (**fuerza odica**), Kilner (**aura o atmósfera humana**), de La Warr o Burr y Northrop, preludian el trabajo de Wilhem Reich.

Primer director del Seminario Psicoanalítico de Viena (1925), Wilhelm **Reich** es el primero en crear un método de psicoterapia corporal energética, la Vegetoterapia analítica del Caracter. Desde un punto de vista científico, Reich hizo unas observaciones fundamentales: la energía es de color azul o gris azulado, se manifiesta en unidades positivas observables (orgón) y existe una energía muerta o “*dead orgone*”. “*Reich, de hecho, puso las simientes de campos aún más amplios que el de la medicina psicosomática. Su cuerpo de*

pensamiento le convierte en el más importante precursor de una nueva era porque explora la naturaleza esencial del ser” (John Pierrakos).

Pierrakos retoma el estudio de la energía al descubrir en la práctica su importancia terapéutica. Cada aspecto de la persona, desde el cuerpo a la percepción está moldeado por la energía interna. Creamos nuestras vidas a través de lo que hacemos con nuestra energía: hasta dónde decidimos ir con ella y cómo la dirigimos. La persona es una unidad, tanto dentro de si misma como en la interacción con lo que le rodea. Unidad e interacción conectan todo lo que hay en la totalidad de la existencia. Tan real como la energía individual de cada ser es el intercambio de energías existente entre todos los seres y con el universo. Basándose en sus observaciones del aura, su discípula, la física y terapeuta de Bioenergética

y Corenergética **Bárbara Brennan**, llega a la conclusión de que el campo energético humano suministra una estructura material de energía sobre la que se desarrollan las células.

¿Que es esta energía

desde un punto de vista terapéutico? ¿Cómo se relaciona con nuestra personalidad, ¿cómo nos afecta a nivel físico, emocional, mental, espiritual? ¿ Por qué se bloquea? ¿Cómo se desbloquea? ¿Cuáles son sus características?

Esta energía es extremadamente inteligente, está siempre disponible a nosotros y es benigna. Es amable, buena para uno. Es abundante y está no solo en las grandes sino en las pequeñas cosas. Genera, mueve y multiplica. Simplemente es. No obedece a criterios morales ni sabe de lo importante o no importante. Se manifiesta en el Ahora inmediato y no tiene conflicto. No es buena o mala, no está dividida. Conoce. Su naturaleza es una vasta inteligencia.

Cuando alguien se une profundamente a esta fuerza, se siente ampliamente inteligente y abierto. Y cuando la retiene,

La respiración es de gran importancia para movilizar la energía personal y mantener su fluencia

se siente amenazado, limitado o frágil. Cuando esta energía está en el Ahora, es como una vela que arde: hay calor y luz. Pero si uno apaga la vela, ésta se vuelve fría y se solidifica. De igual manera, la energía que era calor y luz y no fluye se estanca y tiende a petrificarse formando ciertos bloques densos y opacos en los cuerpos energéticos que llegan a grabarse en el cuerpo físico.

La respiración es de gran importancia para movilizar la energía personal y mantener su fluencia. Esta tiene un ritmo de expansión, contracción e integración similar al respiratorio. Mantener el flujo de energía en el cuerpo es una gran experiencia que tiene dificultades: la sensación más leve de culpa la interrumpe así como el miedo a estar completamente vivo. Requiere estar en el ahora, buscar la expansión y mantenerse en movimiento, aventurarse, comprobar cómo uno distorsiona la realidad

Cada individuo tiene un **cor** único, un "núcleo de vida universal individuada" como intuyó **Leibnitz**. El núcleo energético del ser humano. Cada célula y cada entidad progresivamente más compleja, hasta el conjunto del organismo, contiene una energía pulsátil que es consciente. Cada uno de esos elementos tiene a su vez un centro y una periferia y cada uno emite y recibe fuerza vital. La totalidad de los centros es el **cor** del ser humano.

Pero el **cor** es como un sol rodeado de nubes. Las nubes están en un movimiento más o menos rápido y a veces oscurecen al sol por completo. El conjunto de esas nubes serían las emociones negativas primarias. Impulsos y emociones en parte inhibidas, reprimidas, contenidas o negadas. Por último, rodeando a este segundo nivel, hay un tercero que es como un área de defensa y mediación entre las fuerzas, yendo en ambas direcciones. El sol y las nubes serían la verdadera realidad interior del ser. El tercero, la máscara exterior, es una realidad distorsionada y, aunque pueda ser un filtro necesario, es un territorio engañoso y alienante en el que vivir.

El **cor** es la total capacidad del ser humano, una masa candente, vital, al mismo tiempo fuente y receptora de la fuerza vital. Tiene una completa unidad: no hay si o no, bueno o malo. Es una operación vibratoria indivisible que lleva a cada persona a conocer instintivamente la verdad al sentir el pulso de la vida.

La **Coreenergética** es una psicoterapia corporal enraizada en la bioenergía y la psicología profunda que está basada en estos principios: 1. La persona es una unidad psicosomática.

2. El poder de curación radica en uno mismo y no en un agente exterior llámese Dios, un médico o el poder del cosmos. 3. Todo lo existente forma una unidad que se mueve hacia la evolución creativa.

El concepto de proceso **coreenergético** fue desarrollado por John C. Pierrakos (1920-2001), psiquiatra estadounidense de origen griego, discípulo y colega de Wilhelm Reich, quien a su vez lo fue de Freud y fundador con Lowen de la Bioenergética que a partir de 1970 desarrolló en profundidad incorporando los escritos mediúmnicos de su esposa Eva.

La **Coreenergética** se dirige a cinco niveles de la existencia en la entidad humana. Esos niveles son: 1) El cuerpo físico 2) Los sentimientos y emociones 3) La mente y el pensamiento 4) La voluntad 5) El espíritu. A través de las dimensiones de energía y conciencia, la persona trabaja para romper y transformar su sistema de defensas y alcanzar su núcleo energético.

El **cor** es, en efecto, creativo por naturaleza y urge hacia la autorrealización. Sin embargo, nuestros miedos bloquean esa inherente creatividad tanto física como psicológicamente. Trabajando con las tensiones físicas y emocionales inscritas en el cuerpo que es "la historia congelada de nuestro presente y nuestro pasado" (**W.Reich**) con técnicas elaboradas y sencillas como ejercicios y posturas, la respiración o la expresión de emociones o recuerdos, confrontamos nuestro miedo, estimulando reacciones y desbloques energéticos que llevan a una mejor percepción de sí mismo y del mundo exterior.

La **coreenergética** se asienta sobre un concepto básico: que la única realidad presente y última es el estado de amor. Este estado de amor es activo e incluye la expansión de las energías. Energías que están unificadas, son extremadamente inteligentes, conocen el inmediato Ahora y están en posesión de los poderes de la creatividad y la verdad. Representan las más altas aspiraciones de la entidad humana y se experimentan en la vida como placer, alegría y salud.



Jaime Guillén de Enríquez
Asociación Española de
Psico-Somatoterapia (FEAP)

La persona es una unidad, tanto dentro de sí misma como en la interacción con lo que le rodea. Unidad e interacción conectan todo lo que hay en la totalidad de la existencia

 Instituto de Psicoterapia Corporal Energética

PSICOTERAPIA CORPORAL ENERGETICA
Comienzo del MASTER 2015

Inscripción abierta. TALLER INAUGURAL (24-25 de Enero 2015)

Para información verbal directa, llamar al

606 595 789 // www.corenergetica.com





AUDIO

Contenido Vivo

Plano

La mejor versión de uno mismo

¿Es posible recordar quién es Uno aunque un accidente cerebral borre tus recuerdos? Quizás esta circunstancia sea una oportunidad para confirmar las decisiones que un momento se tomaron. Llegar a amar esa nueva versión de sí mismo que no se reconoce. Reconstruir los hechos pasados con una mirada libre de reacción. Sin juicio.

Un reto que afronta la protagonista de la película de este mes:

Todos los días de mi vida. (The Vow)

Una experiencia que inevitablemente asocio a mi propio recorrido vital. Proceso por el que pasamos y que es lo más parecido a un estado de amnesia. De ahí que la película sea un espejo para responder a la pregunta

¿Quién soy realmente? La respuesta, cabe la posibilidad que la hayamos olvidado.

Paige, nuestra joven protagonista, se queda sin los recuerdos de sus últimos cinco años, y justo en ese tiempo ocurre que transforma su vida. Ahora no se explica cómo ha perdido contacto con sus padres. Estaba prometida, pero han roto. Y qué decir de sus estudios como abogada. No se reconoce así misma.

¿Qué le pasó en esos cinco años?... se pregunta:
¿Quién soy?

Ahora Paige está casada, se dedica al arte, y vive en un modesto piso junto a su marido, que tiene un estudio de grabación. Leo es músico. La amnesia de su mujer es una prueba.

Leo tiene una teoría sobre los recuerdos: ...esos momentos impactantes, esos destellos de gran intensidad que ponen patas arriba nuestras vidas son los que acaban definiendo quienes somos. (...) Pero lo que nunca me había planteado era: ¿y si un día ya no pudieras recordar ninguno de ellos?

Y eso me hizo reflexionar queriendo encontrar sentido al reto de Paige.

Nacemos creyéndonos ignorantes y todo lo que pasa configura nuestra identidad. De manera que la personalidad que al principio aflora es un traje con doble fondo. Lo que está en contacto con nuestra piel es nuestro autoconcepto, y lo que ven los demás de nosotros, es la autoimagen que proyectamos.

Puede que el traje funcione como nuestra segunda piel, o de lo contrario, vamos incómodos, dado que dentro y fuera

terminan por no coincidir. Así, nuestra personalidad, -que combina autoconcepto y autoimagen- puede ser una mezcla incompatible que nos confunde.

En este punto los recuerdos juegan su papel. Como decía Leo en la película *Todos los días de mi vida*, los recuerdos son momentos sucesivos en que hemos ido confirmando la definición que hemos hecho de nosotros. Dando lugar al autoconcepto: una identidad en la que puedes confiar, y a la autoimagen: esa sensación de seguridad en uno mismo con la que nos autodeterminamos y expresamos seguridad.

O por lo menos eso creemos durante gran parte de nuestra vida. Salvo que en algunos momentos la personalidad es puesta a prueba. El cuerpo entonces enferma o se debilita. O empezamos a sentirnos solos, con miedo a revisar, porque nos aterra que podamos ser malos para alguien. Especialmente para nosotros mismos. Inducimos una amnesia que nos separa aún más de la posibilidad de dar sentido a nuestros recuerdos.

Cuerpo y movimiento. A veces, cuando conseguimos entender quiénes somos, dejamos de sentir que llevamos un traje y la estructura corporal refleja nuestros valores de identidad, y nuestros movimientos al relacionarnos tienen la seguridad que nos da la autenticidad.

Como Leo, el protagonista de la película, también tengo una teoría. Que aunque no es nueva, es como si la descubriera por primera vez cuando repaso sin juicio mi historia. Y me digo: puede que vivir sea sólo eso, un proceso de recuperar la memoria. Quizás tu sufrimiento sea precisamente por el olvido de tu verdadera realidad. Y todos los acontecimientos de tu vida sean un proceso que tiene como único propósito: poder recordar quién eres realmente. Un regalo de la misma existencia.

Algo que yo, sin duda, no habría podido detectar si no hubiese reconocido en algún momento que hay maestros que me ayudan a recordar, al resonar a veces con alegría y en otras con resistencia, en aquello que necesito aprender.

Paige y Leo, ya se amaban. Como no hay recuerdos en Paige, ¿De qué manera su marido puede acompañarle en este reto? Ella decide responder a la pregunta de quién soy, a partir de los referentes que todavía tiene: sus padres y su antiguo prometido. Leo lo propicia a partir de entregar al otro su maestría. Lo mejor de sí mismo.

Aquello que es un aporte de valor que transforma la relación en un propósito de aprendizaje. Otro proceso en paralelo que ocurre en la película.





Secuencia

Así que la grandeza de cada persona es también su aporte de valor. El que nos permite tener la confianza y la seguridad para aprender de las situaciones, personas y circunstancias diarias. Salvo que la memoria nos la juegue.

Sin ella no podríamos siquiera atarnos los zapatos. La necesitamos para tejer el sentido de nuestras elecciones vitales. Es útil para dar contenido a los comportamientos: intención, profundidad o ligereza; impacto, sentido; y el grado de satisfacción personal.

En este punto de la película diría que no tener memoria puede llegar a ser una liberación.

Una memoria que nos da problemas es intolerante a las experiencias no digeridas, y su impulso vital es **me hacen... me hicieron...** La memoria intolerante impide que nos veamos en relación, como alumnos y maestros, al mismo tiempo.

Para este comienzo de 2015, quizás tengamos el deseo de borrar de la memoria todos aquellos propósitos que infructuosamente se intentaron y luego abandonamos. Recobrar la confianza en que esta vez sí lo conseguiremos. Que desaparezca el desgaste en mis relaciones o la desmotivación con la vida misma.

Te propongo una manera de lograrlo. Reconocer a diario lo que haces bien. Y reconocer las tareas, acciones o decisiones de los demás, que aportan valor.

Leo reconoce a Paige. En la película Leo comprende qué necesita de él realmente. Se da cuenta que lo importante es que Ella se recuerde a sí misma, más que recordarlo a él, o a lo que sintieron estando juntos. Los momentos que definieron

la relación durante cinco años únicamente respondieron a la experiencia compartida de valores afines, y a las creencias que los fortalecían. Y por supuesto, a lo que cada uno estaba dispuesto aprender del otro, a partir de respetar sus dificultades. Así, en los momentos difíciles de cada uno, se aportaban sus fortalezas, su mejor actitud, todo lo que define su mejor valor.

Cuando todo se puso cuesta arriba, Leo aceptó el reto de crecer y reconocer a Paige, para que libremente confirmara la experiencia de sí misma. Ella no recuperó jamás los momentos, sin embargo, recordó perfectamente quién era.

Paige encontró por sí misma sus valores intrínsecos, que seguían vivos dentro, aunque ya no tuviese el recuerdo de cómo los había experimentado. Los mismos valores que configuraron su cambio y las decisiones de los últimos cinco años, de los cuales no había memoria. Ni consiguió recuperar.

Despertar a Quién eres es posible cada vez que reconozco lo que hago. Activa la voluntad de vivir. Y con voluntad es fácil definir y materializar, a diario, nuevos momentos vitales. Hace posible el definirnos en nuestros valores y generar hábitos que nos den confianza y seguridad.

Una fórmula con doble resultado: el recuerdo de quién soy y el éxito al relacionarnos. Tiene indudables ventajas. Estar presente y pleno en la interacción. Y sólo así la memoria es un útil al que recorro para aportar valor, mientras recibe lo que aprendo con cualquier persona.

Feliz 2015.



Graciela Large de la Hoz
Inteligencia Emocional
y Coaching



www.enrelaciones.com 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 ... **Ramiro Calle**

Nuestro maestro de este mes es considerado una de las máximas autoridades españolas e incluso europeas en orientalismo y sobre todo en la práctica del yoga, que introdujo en nuestro país y que lleva enseñando desde hace más de 30 años.

Desde muy joven se interesó por temas espirituales, lo que le llevó a una incesante búsqueda y a realizar más de un centenar de viajes por Asia (principalmente la India), en los cuales pudo conocer de primera mano las tradiciones y culturas orientales y entrevistarse con algunos de los grandes maestros.

Todas esas experiencias y vivencias son las que ha ido trasladando a sus libros, a sus clases de yoga en su propio centro en Madrid, por el que han pasado miles de personas y a sus múltiples apariciones en medios de comunicación.

Por la increíble extensión de su obra, resulta complicado hacer una selección de las más relevantes. Las que reseñamos a continuación son algunas de las más destacadas entre sus obras más recientes, pero invitamos al lector a bucear a placer en la bibliografía de este pionero del yoga y el orientalismo en España.

Autobiografía Espiritual

En esta obra Ramiro Calle recoge toda una vida de búsqueda y exploración por las culturas y pensamientos de Oriente y Occidente. Desde su infancia hasta su dura experiencia de enfermedad tan cercana a la muerte, repasa las lecturas que le han marcado, sus experiencias con diversos métodos psicoterapéuticos, sus encuentros con maestros del yoga y la meditación, sus viajes a Asia, la entrada del yoga en su vida con tan solo 15 años... el recorrido de una vida dedicada a cultivar la paz interior.



MASAJES ORIENTALES S.M



Centro de Salud
y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo
28001 Madrid
Tlf 91 431 49 33
91 431 42 14

Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje Balinés
Masaje 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



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
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfologías y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasales 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:

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

☎ 620 906 728

VIRGINIA TRIVIÑO



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

615 43 35 94
kalimbarte@hotmail.es

CENTRO NATURISTA AILIM

FORMACIONES inicio Enero

Terapia Holística-Transpersonal,
Flores de Bach vivencial

TALLERES: Viaje a través de lo prenatal y
el nacimiento, constelaciones familiares (16
Enero), meditación y desarrollo personal
(visita nuestra web para información)

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 91 777 66 72

centroailim@ailim.es / www.ailim.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

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 (de lun a viej)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

www.taiichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

DETECTIVE EMOCIONAL CON TAPPING
REGISTROS DE TU CORAZÓN. REIKI
TALLER DE ENERGIA ILAHINOOR

www.artemonia-jazmim.webnode.es
www.estrelladorada5.webnode.es

Sandrina - 628 634 922



ALGUNAS DE SUS OBRAS MÁS IMPORTANTES SON:

Una excelente referencia para todos aquellos exploradores de la senda espiritual, de la que Agustín Pániker destacó en la presentación que *“la enseñanza de este libro no son sus conocimientos, sino sus experiencias y aprendizaje”*.

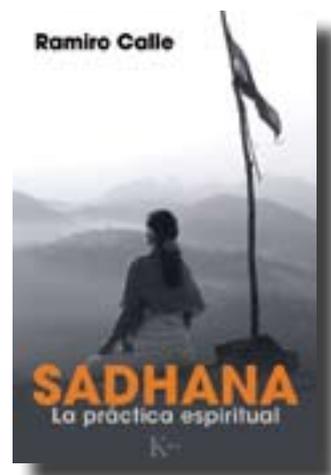


EN EL LÍMITE

Tras uno de sus viajes a Sri Lanka, Ramiro contrajo una infección por listeria que a punto estuvo de costarle la vida, tras días de lucha con una enfermedad que se resistía a retroceder.

Una vez restablecido, escribe sobre esta experiencia en un relato de los duros momentos vividos, y de los que es capaz de desprender numerosas enseñanzas.

Es sin duda su libro más íntimo, en el que incluye emotivos testimonios de las personas que le acompañaron en tan dura travesía.



SADHANA, LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

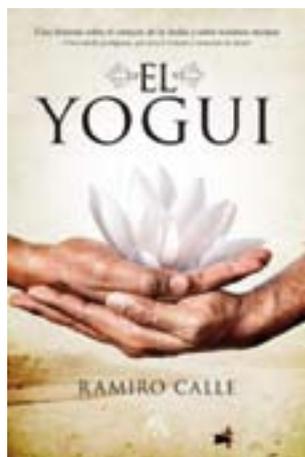
Todos buscamos sentirnos mejor, no experimentar tanta insatisfacción y darle sentido a la vida. Un buscador espiritual es aquel que se pone en marcha para tratar de conocerse, hallar sosiego y afinar el discernimiento. El *Sadhana*, es precisamente, la disciplina espiritual que favorece el progreso de la consciencia. Es el conjunto de prácticas que nos ayudan a despejar la ignorancia y a adoptar actitudes vitales adecuadas.

Con esta obra, Ramiro Calle busca subrayar la importancia del trabajo sobre el cuerpo en esta búsqueda espiritual, ya que este puede ser una valiosa herramienta de autorrealización, que nos enseña a conectar con el momento presente, entrenar la atención mental y a estar en uno mismo.

EL YOGUI

De este libro ha llegado a afirmar Ramiro Calle: *“es mi obra más querida y, sin duda, un caudal impresionante de enseñanzas milenarias de enorme sabiduría para conquistar la paz interior”*.

En este caso utiliza el formato de la novela para repasar, a través de sus protagonistas, la tradición y sabiduría oriental de las que él mismo ha sido abanderado.



YOGA PARA NIÑOS

A petición de muchos padres, Ramiro Calle presenta este libro como un manual práctico y sencillo para practicar yoga con nuestros hijos, a partir de 6 años de edad. En esta época en la que los niños viven constantemente bombardeados de “ruido”, con problemas de concentración, disfunciones en el sueño, hiperactividad, etc., el yoga demuestra ser una herramienta maravillosa para desarrollar la atención, la relajación y la buena forma física.



Librería Nueva
Conciencia Ecocentro
915-535-502
690-334-737
eco@ecocentro.es
www.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.

EN VENTA-FINCA MARISOFIA
VIVIR SIN CONTAMINACIÓN
ELECTROMAGNÉTICA EN PLENA NATURALEZA.
 Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de
 Arоче te esperan 10 hectáreas de terreno, bosque
 de encinas y alcornoques, olivos, higuieras, árboles
 frutales, huerta, zona ajardinada, un precioso arroyo que
 lleva agua todo el año, casa de 350 m2 en 2 plantas y cortijo
 antiguo de 80m2 de regalo. Agua propia, piscina, energía fotovoltaica.
 Todo el terreno esta vallado. Más información y muchas fotos:
www.marisofia54.blog.de // Telef: 653 919 246 // marisofia2.0@gmail.com




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.

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

∞ **HEISABEL** ∞
 TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico.
 Oráculo de los Angeles.
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** ∞

Consultas Expertas
 TAROT TERAPIA
 ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300
Servicio para Mayores de 18 años. Coste del minuto por la red de telefonía fija 1,21 €
 por vía móvil 1,21 € IVA incluido. Prepagado SL. Tarifas de las Com. 101 ICOM 08/09



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

Fátima Molina Tarotista y vidente
 Predicciones 2015 - Amor - Dinero - Trabajo
806.535.742 Respuestas claras
918.340.602 Toda la verdad
 www.tarotdefatima.com
OFERTA VISA: 20 min por 14€
Línea 806 ofrecida por Datal 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.



MÉDIUM VIDENCIA TAROT
 Consulta una hora 35€
 y media hora y 20€
 Zona centro
Pilar 691 015 567

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

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

SANACIÓN ENERGÉTICA
PREVIA CITA
622 64 33 67

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo 

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



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.

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



Suscribete a
VerdeMente
por 20€ al año*

Entra en www.verdemente.com, regístrate y podrás suscribirte a nuestra revista para recibirla en tu domicilio y recibirás un obsequio por suscripción.

Regala una suscripción y la enviamos donde quieras*

*En la suscripción anual se recibirán 11 números. Envíos a Península, Baleares y Canarias.

VerdeMente



eBook

- 1 Entra en la web 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 **nuevos ebook**:

- Yoga
- Meditación
- Alimentación



VerdeMente en Ebook

¡¡ Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores !!



Desde 1993

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Cultura

Ecocentro



Ecocentro TV diciembre

Ya están disponibles en la web los últimos reportajes y la entrevista con Ángeles Parra, directora de BioCultura.

2º trimestre de Aula de Música con Corazón

Abiertas las inscripciones.
Grupos para bebés, niños y adultos.
www.musicaconcorazon.com

Promoción zodiaco en enero

Hasta el 20: Capricornio
Desde el 21: Acuario
En El Restaurante a la Carta.



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

- **A sólo 2 horas de Madrid**
Estamos en la Comarca de la Vera.
- **Cabañas muy confortables**, con maravillosas vistas, reformadas y con energías renovables.
- **Amplia difusión gratuita** de tus seminarios

15%

Descuento
seminarios
temporada
baja

10%

Descuento
seminarios
temporada
alta

Próximas Actividades

ENERO

- 9** **Relajación, meditación y sanación**
Con monitores de Ecocentro
- 16** **Tratamiento médico integrativo.**
Con Ser Integral
- 23** **Introducción al camino del corazón y recorrido a partir de la 10ª posada**
Mª Pinar y Luis Arribas

www.ecocentro.es

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003. Madrid
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 609-334-737 eco@ecocentro.es

Ecocentro
[@EcocentroMadrid](https://www.facebook.com/EcocentroMadrid)
EcocentroTV

