

Verde Mente

La Guía Alternativa

Febrero 2015 Nº187



La magia de los bosques
suecos

Charo Antas

Miradas en la city

Marta Pato

Entrevista a
Vicente Simón

La aventura del
espíritu

Ramiro Calle

La ley del Karma

David Rodrigo

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

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

Fernando Queipo



Cuerpo, Postura y Salud

Viajes Sagrados

Rafael Navarro



Viajes Sagrados

+ Sumario

 Contenido Vivo

ENTREVISTA A VICENTE SIMÓN
MARIO MARTÍNEZ BIDART

6



12

SECCIÓN VIAJES SAGRADOS
EGIPTO
RAFA NAVARRO



SECCIÓN COACH NUTRICIONAL
LO QUE COMEMOS
ANGELA TELLO

14



16

SECCIÓN ALIMENTACIÓN
NATURAL Y ENERGÉTICA
LA LIMPIEZA PRIMAVERAL
MONTSE BRADFORD

20



LAS PROTEÍNAS. EN UNA ALIMENTACIÓN
INTELIGENTE Y SALUDABLE
M^A ROSA CASAL

LA AVENTURA DEL ESPÍRITU
O EL ESPÍRITU ES MI AVENTURA
RAMIRO CALLE

26



22

LA MAGIA DE LOS BOSQUES SUECOS
Y EL AQUÍ Y AHORA
CHARO ANTAS

SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD
9 CLAVES PARA COMPRENDER
PORQUE TE DUELE LA ESPALDA
FERNANDO QUEIPO

30

28



LA LEY DEL KARMA:
ENTENDERLA PARA TRANSCENDERLA
DAVID RODRIGO

CARNAVALES
VIRGINIA TRIVIÑO

34

32

RECONEXIÓN CON LAS LEYES NATURALES
JOAQUÍN SUAREZ

SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY
ACTÚA
MARTA PATO

38



36

SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL
TRES ACCESOS
SEBASTIAN VÁZQUEZ



VOZ AL LÍMITE DEL DESBORDAMIENTO
MAKIKO KITAGO

42



40

SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
EL YOGA ES UNA ACTITUD
A TIEMPO COMPLETO
MONTSE SIMÓN

SECCIÓN ECOCENTRO
LA BIBLIOTECA DE PAULO COELHO

46



44

SECCIÓN PLANO SECUENCIA
VALENTÍA Y MAGIA SE ESCRIBEN
EN EL MISMO RENGLÓN
GRACIELA LARGE



51

SECCIÓN NATURALEZA Y ZEN
DOKUSHO

Eco Friendly



Verde Mente

La Guía Alternativa

20 años imprimiendo de forma responsable

Papel reciclado 100%



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida

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

Descargate 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.

EVENTOS DESTACADOS

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

Ya somos
Miles
de Usuarios

REALIDAD AUMENTADA

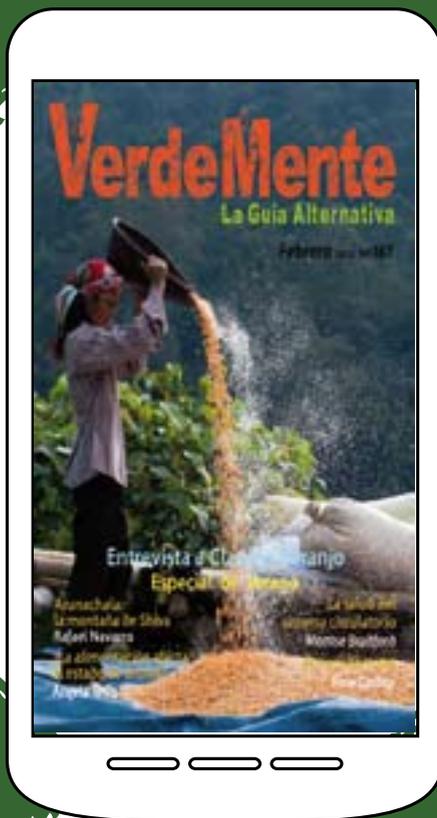
En los artículos donde aparezca "Contenido Vivo" podrás acceder a imágenes en **Realidad Aumentada** y enlazar con audios, imágenes o videos

AGENDA

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

VERDEMENTE EN PDF

A través de la aplicación podrás descargarte 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

CÓDIGO VERDEMENTE

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

CONTACTO

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

Mujer recolectando maiz
Lao Cai (Vietnam)
ThangCao



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

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista Verdemente"

EDITORIAL

Hay números de la revista en los que uno esta particularmente contento, pues el propósito de mucho tiempo se ha cumplido, este es el caso de este numero de Febrero, en el que publicamos una **entrevista a Vicente Simón**, la entrevista es amena, profunda y aclara muchos mitos relacionados con la meditación y la practica de la atención plena.

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Los estudios científicos han demostrado que hace más de dos mil años ya sabían los budistas, lo que nos lleva a pensar en la existencia desde antiguo de un estado de atención consciente que, ayuda no solo a reducir el estrés o la ansiedad, sino también, a ser más creativos, a poder juzgar y valorar las situaciones con mayor claridad, a aumentar la resistencia emocional y a disfrutar más de lo que se está haciendo.

Como tantas otras capacidades del ser humano, **la atención también se entrena**. Porque es un músculo que cuando se usa se fortalece y cuando no, se atrofia. Los resultados, lógicamente, son progresivos y podemos, poco a poco ir alcanzando cotas de mayor atención. Además, si nos enfrentamos a actividades que van a reclamar más concentración. Entrenar unos minutos nos preparará para expandir los límites de nuestra atención, minimizar los efectos de las distracciones, propias y ajenas, y disfrutar del momento.

He querido resaltar este tema pues a veces pasamos desapercibidos herramientas muy poderosos que las tenemos ahí y no les damos el valor suficiente. Te invitamos a leer la entrevista y a acercarte a la meditación que es uno de los temas base de la revista.

Hoy día en el que todo es hacia fuera y es acción exterior interiorizarse y apreciar el valor del silencio y la consciencia tiene un singular valor y todos nosotros como lectores de VerdeMente de un modo u otro estamos vinculados a ello.

También este numero te presentamos a **Fernando Queipo** y una nueva sección de **Osteopatía, cuerpo y movimiento**. Pensamos que es muy necesario difundir el trabajo sobre el cuerpo y toda la integración que diferentes técnicas operan sobre lo emocional, lo mental e inclusive lo espiritual pues somos un mecanismo biológico en el que todo esta vinculado.

Esperamos que una vez mas o guste y apreciéis la revista de este mes y naturalmente os emplazamos al mes siguiente en el que nuevamente estaremos con todos vosotros.

Antonio Gallego García

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Psiquiatra especialista en Mindfulness



VIDEO

Contenido
Vivo

Entrevista a **Vicente Simón** *“Alcanzar la sabiduría compasiva”*

Han pasado dos mil quinientos años desde que el Buda nos dejara ese tesoro llamado meditación, y que tanto ha contribuido para que una parte de la humanidad entendiera que la realidad y lo que pensamos sobre ella son cosas distintas, que la desdicha puede ser eliminada de nuestra vida o, al menos, atenuada. Que perseguir obsesivamente los deseos e intentar huir a cada momento del sufrimiento no hace más que alimentar esa desdicha, y que la verdadera ignorancia en la que vivimos no se despeja pensando, sino llegando a ver las cosas como son en realidad. Meditación, mindfulness, conciencia plena, compasión. La humanidad tiene en sus manos las herramientas para liberarse y ser feliz

Hace algunos años hubo quienes, como Vicente Simón, pudieron ver con claridad que los efectos de la meditación con fines terapéuticos eran algo mucho más que probable y que la ciencia tenía fundamentos para comprobarlo. Tomaron ese poderoso y milenarismo recurso y, después de muchos estudios que aún continúan, lo pusieron al servicio de mejorar la salud de la gente, a través de la psicoterapia o simplemente desde los espacios de enseñanza.

Mario Martínez: ¿Qué es el Mindfulness y cómo lo relacionamos con la meditación?

Vicente Simón: Mindfulness (MF) en el fondo es meditación, lo que sucede es que MF es todo el movimiento que ha surgido en occidente cuando las tradiciones meditativas orientales fueron asimiladas por la cultura occidental. Es en esa asimilación por parte de occidente, donde la ciencia juega un papel muy importante. Atención o conciencia plena es la traducción que generalmente se le da a la expresión inglesa mindfulness.

“Atención o conciencia plena es la traducción que generalmente se le da a la expresión inglesa mindfulness”

M.M.: ¿Cuál es ese papel que juega la ciencia?

V.S.: Lo que está sucediendo desde hace varios años es que la ciencia está estudiando todo este fenómeno de la meditación y las tradiciones contemplativas, y cómo afectan al funcionamiento del cerebro, cómo se pueden aplicar sobre todo a la psicología, y también a la pedagogía en niños. Es decir que la ciencia tiene mucha importancia en todo esto al punto que lo que se llama MF no se concibe sin algo científico, podríamos decir que ha nacido con la ciencia.

M.M.: ¿Qué dicen los estudios neurobiológicos sobre los efectos de la meditación?

V.S.: Bueno, primero lo que dejan bastante claro es que produce efectos beneficiosos sobre el funcionamiento general, que calma la ansiedad, que es antidepresivo, que modifica y mejora las relaciones interpersonales. Lo que actualmente se está estudiando es el funcionamiento cerebral durante la meditación, y así se están descubriendo muchas cosas que interesan no sólo a la meditación, sino también al conocimiento acerca del funcionamiento del cerebro. Ya existen muchos datos que proceden del estudio de la meditación.

M.M.: ¿Y qué revelan esos datos?

V.S.: Por ejemplo, llama la atención que se producen cambios en la anatomía cerebral, en las conexiones sinápticas, de tal forma que hay ciertas zonas cerebrales que aumentan su función, mejora la capacidad de conectarse unas neuronas con otras. Y si bien es cierto que siempre que hacemos algo nuevo aparecen cambios, lo que también es notorio es que la meditación cambia ciertas zonas cerebrales, sobre todo las relacionadas con la integración y la ejecución, por decirlo así, las zonas que más ha desarrollado la especie humana. Son esas zonas las que MF cambia. Por eso me gusta decir que MF conduce a una optimización del funcionamiento cerebral.

M.M.: ¿Se aplica el MF en psicoterapia, en patologías como la ansiedad o la depresión?

V.S.: Sí, una de las ramas que lleva más velocidad en su desarrollo es precisamente la aplicación de MF en la psicoterapia, cosa que por otra parte es lógica porque la demanda de conocimientos y de aplicaciones en este campo es alta, y MF está contribuyendo mucho a afinar, modificar y enriquecer las psicoterapias, a experimentar con técnicas ligeramente nuevas que pueden en algunos casos sustituir a las antiguas, en otros casos simplemente enriquecerlas. Se está utilizando prácticamente en todas las patologías como la ansiedad, la depresión, el trastorno límite de la personalidad (TLP), en la anorexia...

M.M.: Imagino que también en otras patologías psicósomáticas como el estrés o la psoriasis.

V.S.: Así es. El estrés es el punto clave en el sentido de que el MF es un anti estresante muy específico. Uno de los que contribuyó a que este movimiento madurara en occidente es **Jon Kabat-Zinn** que comenzó en un hospital de Massachussets a tratar a pacientes crónicos con diversas patologías, pero donde el estrés era el elemento común en todas ellas. Empezó a tratarlas con una mezcla de MF y de yoga, con resultados bastante buenos, y de donde ha nacido lo que hoy se conoce como **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), un programa de ocho sesiones y cuya finalidad es reducir los niveles de estrés utilizando MF.

M.M.: ¿Quiénes son los pacientes que primero notan las mejoras?

V.S.: Cualquier paciente que tenga un estado de ansiedad crónica lo nota; el mero hecho de ponerse a meditar hace que esa ansiedad vaya disminuyendo y que la persona se encuentre mucho mejor. Pero pensemos que esto no es una técnica milagrosa, te diría que ni siquiera es una técnica. Hay que tener en cuenta que la meditación no nació para curar nada sino como parte del desarrollo personal, y de hecho toda aplicación en terapias o en cualquier otra cosa supone una cierta desviación del origen de la meditación.

M.M.: Usted tiene muchos trabajos editados, libros y videos sobre mindfulness. ¿Cuál podría decir que ha sido su aporte en estos años?

V.S.: Creo que lo que he aportado es haber sido en España uno de los primeros en difundir MF, y algunas cosas de mi libro que son originales, la forma de explicar cómo se medita, por ejemplo. Pero mi máxima contribución, si tengo alguna, es la de haberle dado un impulso en un momento en el que aquí aún no era conocido, y que tuvo un efecto de oportunidad, el de llegar en un momento oportuno y que la gente lo viera.

COMPASIÓN Y SUFRIMIENTO

M.M.: Un párrafo especial se merece el tema de la compasión...

V.S.: Muchas veces digo que, en la transmisión de la meditación en occidente, generalmente se ha hecho mucho hincapié sólo en los aspectos cognitivos. Por ejemplo, las instrucciones que se dan son las de concentrarse en algo concreto, ya sea la respiración o un punto. Pero sobre todo la respiración, que utilizamos como anclaje. Y yo creo que un fallo en la transmisión, y que ahora se está corrigiendo, es que se ha descuidado el aspecto afectivo de la meditación. Hay un aspecto que es tan importante como el otro: el del amor o de la “bondad amorosa”, es decir que el acto de meditar no solamente es un acto cognitivo donde fijamos la atención en algo, sino que también –y sobre todo- es un acto afectivo, donde esa concentración en algo se hace con un espíritu de ternura, de afecto, de amor.

Y de ahí surge la compasión, el tratar a los demás y a uno mismo de una forma compasiva, de una forma amorosa. Y como se ha caído en la cuenta de que era un aspecto muy importante, últimamente se está entrenando de una forma especial y así han aparecido lo que se llaman a veces “técnicas generativas” es decir técnicas creadas para generar en uno mismo y en los demás estados afectivos, positivos, de cariño, de amor. En el acto de meditar en sí mismo, se llame MF, meditación, o como se llame, ha de haber una actitud afectuosa, compasiva, bondadosa. Porque si no, será una tarea muy interesante de concentrar la atención sobre un punto, pero no es meditación en el sentido global del término. La compasión no es un aspecto añadido sino un aspecto central de la actividad de meditar.

M.M.: ¿Cómo ayuda la meditación a salir de la desdicha?

V.S.: Ah, esa pregunta ya es muy gordita... Digamos que en todas las culturas ha habido actitud meditativa, pero el budismo (en la figura de

Buda) se caracteriza por ser la que quizás ha dado el salto cualitativo más importante en el empleo de la meditación.

Si nos fijamos en el budismo, todo su mensaje es el de disminuir el sufrimiento del ser humano, y en gran parte, si lo trasladamos a la actualidad, la propia actitud de meditar y del MF, cuando se aplica con pacientes, tiene como finalidad la disminución del sufrimiento, sin duda alguna. Y eso se puede formular de muy diversas formas, pero si recurrimos al budismo, digamos que, para finalizar el sufrimiento, el ser humano tiene que descubrir cómo son las cosas, reconocer la realidad, o salir de lo que los budistas llaman “la ignorancia”, que no nos deja ver la realidad tal cual es. Entonces, al no verla tal cual es, cometemos muchos errores.

Éste es un poco el mensaje profundo, aparte de que a nivel cotidiano se emplee como técnica, a la larga, si se practica MF correctamente, es un camino espiritual y lleva

a la ausencia del sufrimiento por la vía de la sabiduría, de dejar la ignorancia de la que hablaban los budistas.

M.M.: La doctrina budista se basa en dos grandes pilares que son la impermanencia y la ecuanimidad...

V.S.: Si. En el budismo se habla de las características de la realidad y una de ellas es la impermanencia, el hecho obvio de que las cosas no duran, que todo acaba. Algo que todo el mundo sabe pero que no aplica, en el sentido de que no lo tenemos en cuenta y nos aferramos a las cosas y no sabemos soltarlas. Entonces, una de las primeras cosas que llegamos a

aprender en el budismo es el comprender profundamente la impermanencia, saber que las cosas se van a acabar; eso es parte de la sabiduría de la que hablábamos antes. La otra característica de las cosas es la ecuanimidad, es un aspecto de uno mismo, una actitud que consiste en no aferrarse al placer ni evitar del sufrimiento. Ambas son cosas que pasan, que siempre van a estar ahí. Pero parte de nuestra “ignorancia”, nuestro error típico, es intentar que siempre haya placer y que nunca haya sufrimiento, cosa que es de todo punto de vista imposible.

M.M.: ¿Y cómo se hacen presentes estos aspectos en nuestros momentos de meditación?

V.S.: Bueno, la meditación tiene como dos partes o dos procesos: una es la de concentrar la mente que está poco entrenada para la mayoría de las cosas, en verdad la mente humana es algo que se ha entrenado muy poco. Por eso, la primera parte es practicar la concentración, para tener una mente que funcione bien. Lo que ocurre es que cuando uno va calmando la mente ésta va despejándose, y uno va empezando a ver las cosas con claridad. Esta segunda parte, la de ver las cosas con claridad, es la que nos permite comenzar a ver la realidad tal como es, y una parte de la realidad es evidentemente la impermanencia. Uno acaba comprendiendo que las cosas pasan y que por lo tanto el aferrarnos excesivamente a ellas

no tiene sentido porque van a acabar pronto, y esta actitud nos causa mucho sufrimiento.

LA MEDITACIÓN EN LA VIDA DIARIA

M.M.: ¿Podría explicarnos con alguna metáfora el efecto que produce la meditación en las personas?

V.S.: La metáfora del estanque sirve muy bien para representar uno de los efectos que nos produce la meditación, que es la calma. Un estanque (nuestra mente) donde las aguas están revueltas y no podemos ver el fondo, donde hay barro que las enturbia. Cuando dejas que las aguas se calmen y el barro se deposite, puedes ver el fondo y el contenido del estanque.

Otra muy bonita es la metáfora del espacio, donde el espacio es el continente y hay además objetos en él. A lo largo de la meditación lo que vamos haciendo es dejar de identificarnos con los objetos e identificarnos con el espacio.

“El mero hecho de ponerse a meditar hace que la ansiedad vaya disminuyendo y que la persona se encuentre mucho mejor”.

“La compasión no es un aspecto añadido sino un aspecto central de la actividad de meditar”

Es decir, dejar de identificarnos con los contenidos de la conciencia, y pasar a identificarnos con la propia conciencia, lo que se suele llamar la conciencia pura o plena.

M.M.: Esta conciencia plena ¿es un camino a recorrer o es un objetivo?

V.S.: Yo diría que es un poco de las dos cosas. Es un camino que te lleva hacia alguna parte. Uno medita para que su mente sea más madura, y para que aproveche mejor el cerebro que tenemos. Y a donde eso le lleve a uno, ya veremos. Generalmente suele llevarnos a estados menos infelices, de mayor comprensión de la realidad y de vivir más plenamente una actitud compasiva. Si quieres ponerte alguna meta, esa podría ser: alcanzar la sabiduría compasiva.

M.M.: ¿Cómo actúa, frente a los retos y problemas de la vida diaria, una persona que medita?

V.S.: Una persona que medita actúa con mucha más sensatez, utilizando mucho más la corteza cerebral para evaluar lo que ha pasado y, de acuerdo a ello, cómo tiene que reaccionar. No reacciona de forma impulsiva sino de manera mucho más pausada y elaborada. Es de los primeros cambios que se ven, uno no reacciona a bote pronto ante lo que le pasa, sino que lo hace con mayor suavidad y reflexión, y de forma espontánea, sin hacer un esfuerzo especial. Esa persona no se va a enfadar con facilidad porque tiene más capacidad de reflexionar y de reaccionar de una forma moderada y adecuada ante lo que le está pasando. Y tampoco se deja estresar tan fácilmente.

M.M.: ES decir que la meditación nos ayuda a madurar.

V.S.: Claro. Debemos considerar que, con la edad, las personas nos hacemos más reflexivas, madura su cerebro, hay una tendencia a que el cerebro funcione cada vez mejor. Ese proceso simplemente es acelerado o potenciado por la meditación. Potenciamos una característica natural y evitamos que se produzcan patologías.

M.M.: Nos sirve para madurar pero puede ser fundamental en los primeros años de nuestra vida también.

V.S.: Exacto. Uno de los campos donde la meditación comienza a estar más presente es en el desarrollo de los niños. Evidentemente lo mejor que puede pasar, y que poco a poco está ocurriendo, es que comience a introducirse MF en las escuelas. Para los niños es mucho más fácil que para los adultos, aunque se emplean técnicas un poco distintas, pero se busca que su maduración emocional sea mejor de lo que fue la nuestra.

Están surgiendo movimientos en este sentido desde la escuela e inclusive desde los padres, pero es cierto que la escuela es una herramienta muy potente para difundir esto. Por eso yo creo que una parte muy importante del futuro es que la meditación se introduzca en las escuelas con la colaboración de los padres y los niños, para que a los pequeños se les enseñe a meditar. Pero para ello deben estar de acuerdo los tres grupos de interés: la escuela, los padres y por supuesto los niños.

M.M.: ¿Ya se encuentra trabajando en esto?

V.S.: Sí, en la asociación AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) a la que pertenezco y de la que fui co-fundador, ahora mismo se está desarrollando una sección llamada "Escuelas conscientes" y que pretende esto, pero es un movimiento que está naciendo en todas partes y bajo diversas formas. Pero si hay una tarea con la que MF más puede aportar al cambio de la realidad social es en el aprendizaje de la meditación en los niños. Realmente sería un aporte importantísimo para el futuro de la humanidad a medio y largo plazo. Existe una total ignorancia, tanto en los niños como en los adultos, sobre cómo gestionar nuestras emociones, eso es parte de lo que hace la inteligencia emocional. Entonces MF en los niños les ayuda, ante todo, a desarrollar su capacidad de atención, en momentos donde hay muchísimos niños con trastornos de hiperactividad y déficit de atención. El otro aspecto, y tal vez más importante, es que los niños maduren emocionalmente y que sepan qué hacer con sus emociones. Un niño que hace meditación, luego será un adulto diferente.



ACERCA DE VICENTE SIMÓN

Vicente Simón (Valencia, 1946) es médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Tras una larga experiencia docente e investigadora, se ha dedicado a la práctica de mindfulness y a la enseñanza de la meditación, a través de grupos de meditación, cursos on-line, conferencias, cursos presenciales y dirección de retiros. Ha publicado libros como: Aprender a practicar mindfulness, Iniciación al mindfulness y Vivir con plena atención. En su web mindfulnessvicentesimon.com puede accederse a sus libros, videos, sesiones de mindfulness online, cursos y seminarios.

Mario Martínez Bidart. Es periodista y terapeuta de Yoga Tailandés en el Centro Mandala de Madrid. Redactor Revista VerdeMente. redaccion@verdemente.com



Biotiful Natura



"Bueno para tu salud, bueno para el medio ambiente"

Abierto de lunes a sábado de 10h a 21 h
domingos y festivos de 10h a 14h

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario.

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online,

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



C/ Menorca, 16,
28009 Madrid
Tel : 91.504.62.94
Email : info@biotifulnatura.es
Webs :
www.biotifulnatura.com.
www.biotifulnatura.es (tienda online)



Tenemos :
Pescado ecológico,
Ternera ecológica,
Pollo ecológico



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 62 22 81
Tantra Yoga 914 20 12 36

1ª 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
Fruta y verdura bio
Aromaterapia



Herbaloterapia
Herbes de la Tierra
Medicina natural

www.eldruidades.com

CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 28 33



SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

En Aragón se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

★
Apartamentos independientes
Spa Privado
Senderismo
Sala para Cursos y Talleres
Yoga
Paseo Zen nocturno

★
OFERTAS para ESCAPADAS de
ANIVERSARIO Y CUMPLEAÑOS
Compra - Tarjeta Regalo - Validez 1 Año



Parque Natural del Rio Dulce - Aragón (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



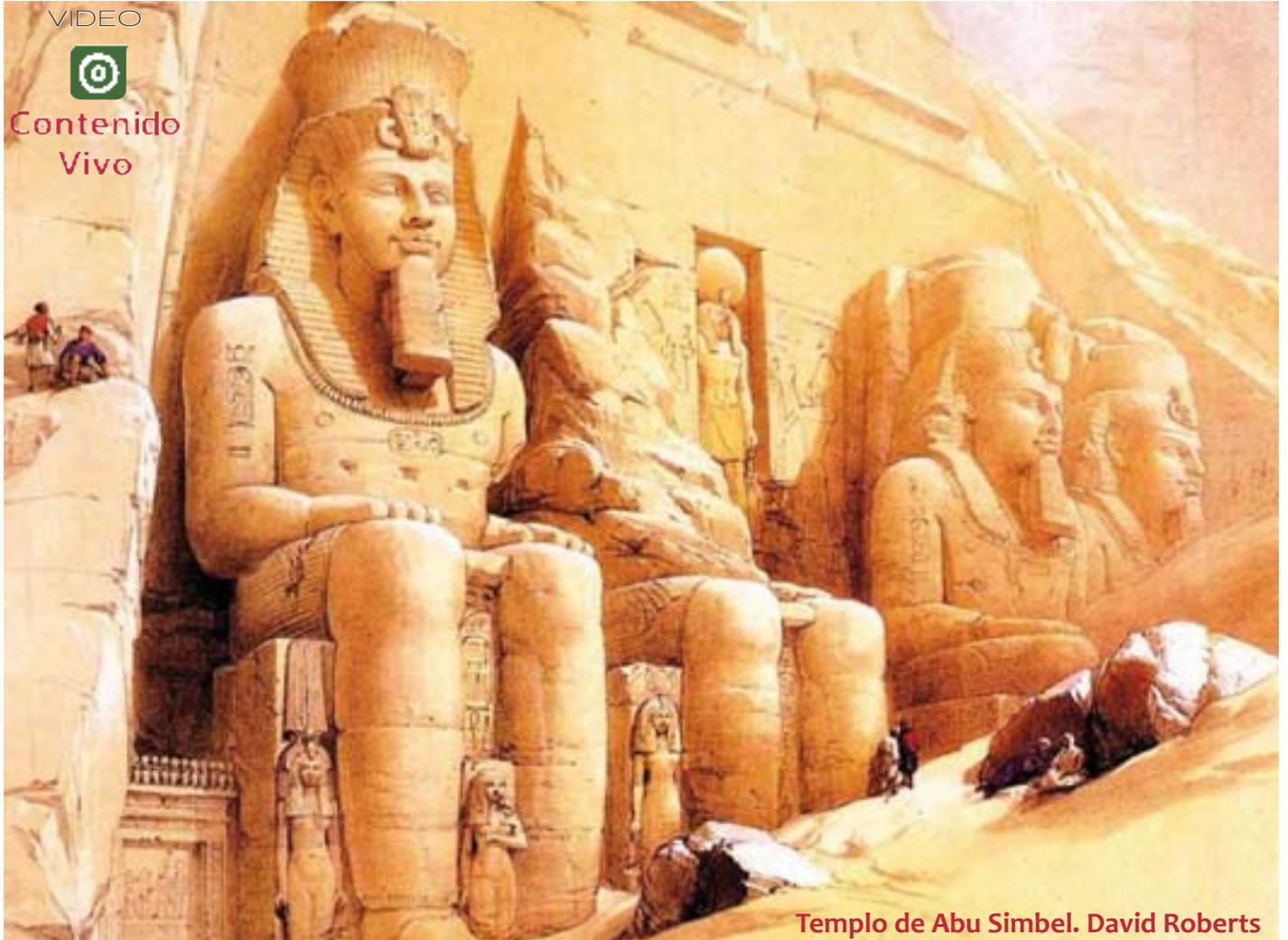
Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!

¡Egipto!

VIDEO



Contenido
Vivo



Templo de Abu Simbel. David Roberts

He tenido la suerte de visitar en varias ocasiones esa tierra tan especial, con el Nilo de arteria vital y la antigua civilización Egipcia como gran energía espiritual y sagrada que enmarca toda la experiencia.

La primera estancia fue ya hace muchos años, el siglo pasado, iniciando los ochenta. Viví un verano en el Cairo, en la Universidad de Al-Azhar. Me sorprende que lo viviera tan normal, en lo que ahora casi parece que fuera un viaje iniciático inconsciente, que me regalaba la vida.

Me resisto a querer describir Egipto, pues creo que se ha debido decir ya todo, al menos, lo que se puede ver y palpar, pues Egipto encierra muchos grandes secretos del pasado: la sagrada civilización egipcia y sus legados; sus monumentos son aún semilla de pasmo.

Egipto es la cuna de la Alquimia, del saber iniciático, de la cultura mediterránea, transmitida por los griegos, que iban allí a aprender e iniciarse. Los Dioses Egipcios, sobrecogen, con los mitos de Isis y Osiris, y Horus y Seth de trasfondo.

Se nos deberían poner los pelos de punta sólo de nombrar a Anubis, el Dios con cabeza de chacal, encargado de llevar las almas, o Sekmeth, la diosa leona, y estremecernos al pensar en Thot. Thot, que aporta la civilización y la escritura, la magia de los jeroglíficos, y la sabiduría de las ciencias herméticas o sagradas, ah! y el Tarot, como libro de sabiduría última. La antigua civilización egipcia se desarrolló por el 3.000 a.C.!

Egipto es **“fácil”** de visitar, basta con comprar uno de los muchos y asequibles paquetes de turismo. La ruta es clara, seguir el Nilo: de Sur a Norte, es un buen recorrido. Penetrar un poco más, requiere más atención, pero está ahí. Y encontrar un buen guía, pues además de la capa turística y de la siguiente capa de la nueva

era, hay más y más capas de cebolla de misterios ocultos y saberes pasmosos.

ABU-SIMBEL

Abu-Simbel marcaba el inicio de Egipto. Era una advertencia para viajeros, con las gigantescas estatuas de Ramses II. La manera más cómoda de llegar es en avión desde Aswan.

Egipto es “fácil” de visitar, basta con comprar uno de los muchos y asequibles paquetes de turismo. La ruta es clara, seguir el Nilo: de Sur a Norte, es un buen recorrido. Penetrar un poco más, requiere más atención, pero está ahí

Cuando estuve, lo hicimos en autobús, escoltados por el ejército egipcio. Se hace largo.

ASWAN

Aquí la visita ya es obligada, al **templo de Philae**, dedicado a la diosa Isis. Es un lugar lleno de belleza y misterio, aunque sea un nuevo emplazamiento debido a la construcción de la presa de Aswan. También es necesario dar una vuelta en falucha por el Nilo, disfrutando de la brisa y el Sol de atardecer. Creo que es una de las más bellas experiencias que se pueden vivir.

KOM-OMBO Y EDFU

Especialmente Edfu, inmenso y espectacular templo dedicado a Horus, el Dios Halcón, hijo salvador de Isis y Osiris. Es un lugar para pasar una vida.

LUXOR

Hay que visitarlo especialmente de noche y entrar de puntillas en el Sancta Sanctorum del templo, en su momento lugar sagrado y secreto al que sólo accedía el gran sacerdote. Es más que curioso ver las figuras en este espacio del Dios Ming y si tienes suerte de que un buen guía te revele sus secretos. Definitivamente, Luxor es el sitio para el viajero a Egipto.

KARNAK

Lo que fue el mayor templo construido por el hombre, con columnas de loto. Recomiendo una visita a una capilla apartada con una estatua de Sekhmet, la diosa leona.

VALLE DE LOS REYES

Impresiona entrar en alguna de las tumbas de los reyes y dejarse sentir por los muchos dibujos y bajorrelieves del panteón de dioses egipcio. Te quedas tan abrumado que no puedes disfrutar tanta belleza y sacralidad.

Si tienes tiempo y curiosidad, visita el magnífico templo de **Medinet Habu**, olvidado por los circuitos turísticos rápidos.

DENDERA

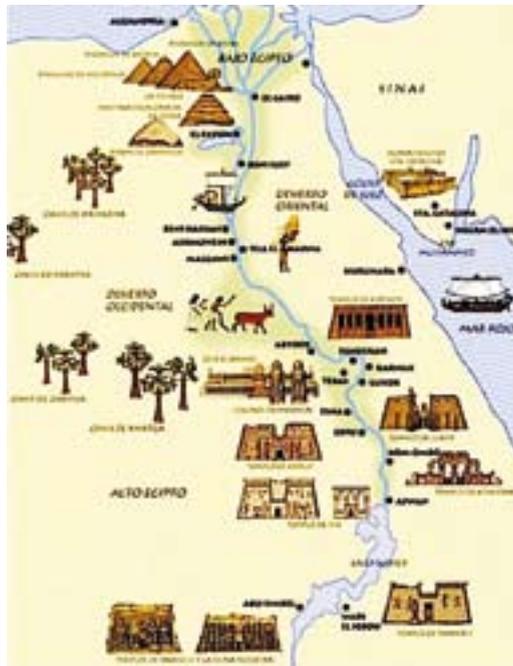
El magnífico templo de Hathor (Isis) con lugares inolvidables, como la famosa "bombilla eléctrica", o el zodiaco de dendera.

ABYDOS

Abydos es el corazón esotérico del antiguo Egipto, dedicado a Osiris, con templos subterráneos y el famoso Osirion. Es una construcción "imposible" con bloques gigantes de piedra cortados a cuchilla.

GIZA

Por supuesto las Pirámides de Giza, y de nuevo con tiempo y ganas, bajar a la cámara baja de la pirámide principal, en la que descendes por un estrecho y bajo pasadizo muchos metros por debajo; y



si puedes hacerlo, disfrutar de una hora en visita privada a la cámara del rey, lugar único.

La Esfinge, extraño símbolo sujeto a tantas interpretaciones, con sus templos cercanos, te atrapan en un misterioso pasado.

Ver amanecer en las Pirámides a lomos de un camello, comer pescado de la zona, y atender al show de luces al anochecer, completan una experiencia irrepetible.

LOS EGIPCIOS

Los egipcios son un pueblo culto, orgulloso de su cultura, amables y respetuosos. Muy pocos, un 2% descienden de los antiguos egipcios y son coptos, o cristianos egipcios. Es curioso, pues fueron los mismos egipcios al hacerse cristianos, los que acabaron con los cultos antiguos.

A Egipto hay que ir al menos una vez en la vida, y si no vas en ésta, volverás en las siguientes. Me gusta pensar que volveré a Egipto.

Algunos libros diferentes sobre Egipto

La Faraona Alada. Joan Grant. La verdadera (?) historia de una mujer que recuerda su vida pasada en Egipto, hace 2.500 años.

El Mito de Osiris, de Herodoto

Dibujos de Egipto de David Roberts



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



Lo que comemos



¿Afecta a nuestros



Angela Tello

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.



Ángela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
www.angelatello.com

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.

Desde hace aproximadamente dos mil años existe una cita muy elocuente en la que un sabio dice: “bienaventurado el león que es comido por un hombre porque el león se convertirá en hombre”. Este aforismo se puede interpretar como que todo lo que comamos pasará a formar parte de nosotros y se convertirá en nosotros.

Esto es aplicable tanto para lo bueno como para lo malo, si nuestra alimentación se basa en alimentos que contienen colesterol, nosotros seremos colesterol, esto es una realidad inexorable.

En este artículo hablaremos de un hábito alimentario muy marcado a nivel global: el consumo de bebidas gaseosas.

Hoy se sabe que beber regularmente estos refrescos puede producir envejecimiento prematuro en las células inmunes. Es decir que a mayor consumo de estas bebidas, más vulnerables estaremos ante el desarrollo de enfermedades dado que nuestro cuerpo estará incapacitado para defenderse correctamente.

Varias investigaciones constatan que el consumo frecuente de bebidas gaseosas produce alteraciones en la estructura de los cromosomas, esto es debido a la cantidad de azúcar que contienen dichos refrescos. Llegados a este punto, no debería suponer ningún esfuerzo para nosotros evitar su consumo, ya que se trata de pírcimas que actúan lentamente en nuestro organismo. Por otro lado, el pretexto de: “por eso yo la tomo light” no es válido, lamento tener que decir que las bebidas tipo light con todos sus edulcorantes son peor aún. El Ciclamato,

el Asesulfamo de potasio y el Aspartamo son sospechosos de causar diferentes tipos de cáncer y además enfermedades como la esclerosis múltiple, trastornos emocionales, alteraciones nerviosas, etc. Por ello tanto las bebidas light como las normales, no son aconsejables desde ningún punto de vista.

¿Qué es lo que nos impide dejar de consumir bebidas gaseosas? Por desgracia hemos aprendido a normalizar ciertos hábitos dietéticos y nos hemos convertido en marionetas de las marcas de productos envasados. Hemos llegado a tal punto que la necesidad de consumir ciertas bebidas o alimentos se ha convertido en una especie de vicio.

Otro aspecto que conviene resaltar, es que las personas que son asiduas al consumo de bebidas gaseosas, tienen predisposición a tener los Telómeros más cortos (es decir, que sus cromosomas no tienen un tamaño normal si no que tienden a acortarse), cuando esto sucede, se produce daño en los tejidos de cualquier órgano, inflamación y desarrollo de patologías crónicas tales como enfermedades coronarias, diabetes y además envejecimiento prematuro. La función de los Telómeros tiene que ver con el envejecimiento celular, cada vez que una célula se divide los Telómeros se hacen más cortos, cuando el acortamiento supera un nivel, la célula muere. Me pregunto ahora: ¿si naturalmente ocurren estos hechos, porqué entonces hacemos cosas que aceleran este proceso?

genes?

Es muy importante entender que la afección en

los cromosomas se puede producir también en los niños, por ello, sería muy valioso si evitáramos el consumo temprano de bebidas gaseosas en los infantes. El cambio de hábitos y de conciencia de nuestra sociedad futura sería posible si los padres conocieran lo que le dan de comer a sus hijos.

Para finalizar, expondré otros efectos que ocasiona el consumo de bebidas gaseosas.

Las bebidas gaseosas contienen ácido fosfórico, que interfiere con la capacidad del cuerpo para absorber el calcio. Es decir que a la larga podemos desarrollar osteoporosis.

Por otra parte, el ácido fosfórico también interactúa con el ácido natural de nuestro estómago evitando así la absorción correcta de los nutrientes.

Los refrescos aumentan el riesgo de desarrollar síndrome metabólico (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y grasa alrededor del abdomen)

La mayoría de refrescos contienen cafeína, que provoca el latido irregular del corazón y aumento en la presión arterial.

La cantidad de azúcar que trae una lata de refresco equivale a siete cucharaditas de azúcar. Es decir una cantidad de azúcar exagerada que se termina convirtiendo en grasa peri-

visceral (grasa que rodea a nuestros órganos vitales). Cuando la grasa se acumula alrededor de nuestros órganos aumenta el riesgo cardiovascular (infarto del miocardio, trombosis, embolia, ictus, etc.). Un dato que interesa conocer, es que la grasa abdominal actúa como si fuera un órgano endocrino que produce hormonas y otras sustancias que afectan a la salud de forma negativa.

Las bebidas gaseosas de tono marrón oscuro, deben su llamativo color al colorante E-150d. Se trata de un colorante que contiene

sustancias cancerígenas.

¡Conclusión! En las bebidas gaseosas no hay ningún valor nutricional, lo único que podemos encontrar en estos refrescos son efectos nocivos envueltos en una lata con perfecto sabor dulce efervescente. Después de saber esto, eres tu quien decidirá qué hacer.

Es incoherente todo lo que ocurre en el mundo actual, nada va orientado hacia el bienestar de los demás, por el contrario, lo que se observa es la venta de mentiras para el enriquecimiento de unos cuantos. Por otro lado, los supermercados ecológicos tampoco son la panacea, debemos poner especial atención y leer siempre las etiquetas de los productos envasados, porque una gran parte de artículos que venden ahí contienen grasas trans. De nada me sirve que las manzanas de una tarta sean ecológicas si el aceite que se utiliza para hacer la tarta contiene grasas hidrogenadas. Es la antítesis de lo que se supone es saludable. (Para conocer lo que son las grasas trans o hidrogenadas, leer el número 184 de la revista VerdeMente, Alimentos que envenenan).

Lamentablemente hoy en día casi nada de lo que se consume es natural, sin embargo, es posible comer de una forma más humilde, sin tantos artilugios empaquetados y enlatados. Fabricar nuestros propios bizcochos caseros no supone más de quince minutos en la cocina, el resto lo hace el horno. Debemos ser más conscientes de nuestra forma de alimentarnos, ya que este gesto puede marcar la línea entre el bienestar y la enfermedad.

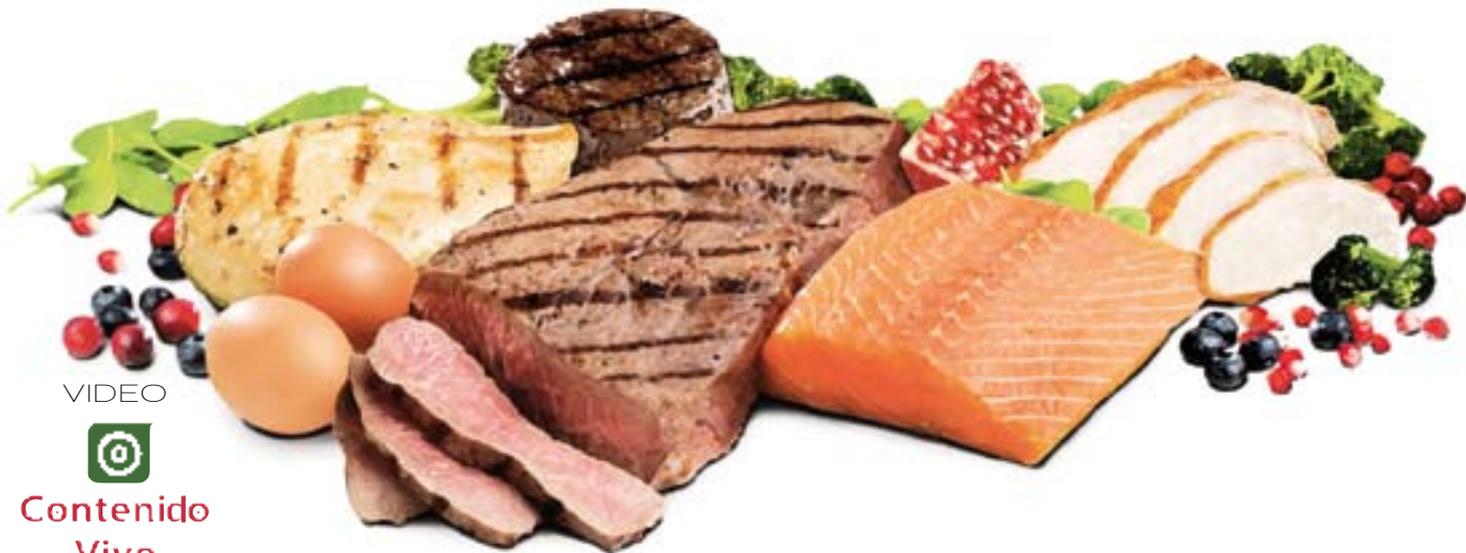
Los atentados contra nuestra salud ocurren todos los días en mayor o menor escala y es responsabilidad de cada uno protegernos y aprender a reconocer lo que nos hace bien y lo que no nos beneficia. He mencionado en otras ocasiones que quien se ama y se conoce no contamina

a su cuerpo o por lo menos lo intenta y quien no se ama elije intoxicarse.

Para finalizar me gustaría transmitir unas palabras que leí en una valla publicitaria y que tienen un interesante significado: Si buscas, vas por buen camino. La vida no consiste en conformarnos con aquello que nos han contado, se trata de emprender la búsqueda hacia nuestro Ser y observarnos para poder empezar el camino hacia el renacer.

Angela Tello





VIDEO



Contenido
Vivo

LAS PROTEÍNAS

Proteína significa “primero” en latín, sin proteína no existiría la vida.

Estamos hechos de proteínas y todas las células de nuestros órganos, nuestros huesos, y nuestro cerebro, las necesitan para cumplir sus múltiples tareas. Las enzimas, algunas hormonas y la inmunoglobulinas, también son proteínas, imprescindibles para realizar funciones de defensa, transporte de sustancias a través de los fluidos y un largo etc.

Están formadas por sencillas moléculas a las que llamamos aminoácidos. Necesitamos 20 aminoácidos para fabricar nuestras propias proteínas, podemos sintetizar 12 de ellos en nuestro organismo, y los otros 8 restantes, los llamados esenciales, debemos consumirlos en nuestra alimentación.

Son estos aminoácidos los responsables de que el sistema nervioso produzca neurotransmisores como la **Serotonina**, inductora de estados de calma y relajación. La **Dopamina**, que nos ayuda a ser más lúcidos ya tener más vitalidad, pero que en exceso, produce excitación y nerviosismo.

Muchos de estos neurotransmisores, necesitan que la glucosa de la sangre esté en equilibrio, para que el cerebro permita el paso al precursor de la serotonina y con ella llegue la calma y el bienestar.

Por esta razón, recomendamos comer hidratos de carbono complejos, que desdoblamos lentamente su glucosa en el proceso digestivo, influyendo de este modo, muy favorablemente en el estado anímico de la persona.

LAS PRINCIPALES FUENTES DE PROTEÍNA SON:

Cereales + Legumbres
Carnes, Pescados
y subproductos animales

Otras fuentes también son levaduras, algas, frutos secos y semillas, derivados de la soja y del trigo.

LA CARNE

En nuestra cultura y nuestro tiempo, se ha cultivado en exceso el “Mito de la proteína”, pensando que la de mejor calidad está en el producto de origen animal, carne, huevos, lácteos. Recomendando unos mínimos, que

Como una alternativa a la carne para las personas que necesitan producto animal, está el pescado. Se dice que mucho menor que la carne, su concentración proteica es menor, lo que lo convierte en más saludable

acaban resultando un verdadero exceso. Se le reconoce un cierto prestigio social, por lo que se la ha incorporado al consumo diario, como antes hacían las clases pudientes.

Pero también es cierto que son excesivamente ricas en grasas saturadas, que sube peligrosamente el colesterol. Carecen de fibra, de antioxidantes, y de algunos oligoelementos que protegen contra las enfermedades cardiovasculares y contra el cáncer.

Existen estudios muy fiables, realizados con grupos de personas que no consumen estos tipos de proteína, y como resultado se ve que tienen la tensión más baja, los huesos más

fuertes, menos problemas circulatorios y menos enfermedades degenerativas y crónicas.

Precisamente algo que se considera como una ventaja de las proteínas animales, es su alto contenido proteico y es justamente ese exceso lo que acarrea muchos problemas, como: putrefacciones intestinales, acidificación del medio interno y la sangre, saturación en el hígado y los riñones, acumulaciones de ácido úrico, convirtiendo su consumo diario, en el mejor aliado de todos los problemas reumatoides.

Se dice que las proteínas de origen animal, tiene un mayor valor biológico (Contienen los 20 aminoácidos), pero en realidad, lo único que sucede es que son la forma más rápida de obtener todos los aminoácidos que necesitamos. A cambio de esta ventaja, hemos de considerar que son proteínas de segunda categoría, ya que los animales se alimentan de los vegetales para formar sus tejidos y suministran al mismo tiempo que proteínas, otras muchas sustancias bastante tóxicas para el ser humano.

Cuando nuestros riñones son incapaces de eliminar toda esa toxicidad, aparecen problemas como los cálculos renales, la gota, e incluso enfermedades cardíacas. Una ingesta de producto animal diario, también produce alteraciones de estados anímicos (como ya hemos visto) como la depresión, la ansiedad y algunos desequilibrios mentales.

La carne es un alimento muy concentrado, excesivamente proteico, con alto contenido en grasas saturadas, colesterol y Sodio. Y que calienta el cuerpo demasiado. Es más propio su

consumo en climas muy fríos, ya que no es lo mismo comer carne en climas fríos y hacer ejercicio físico, que en climas templados con una vida sedentaria.

Otro detalle a tener en cuenta al seleccionar las proteínas que queremos consumir, es considerar el medio ambiente, y ver si realmente es “ecológico” comer carne. Más de la mitad de la proteínas vegetales del planeta, que servirían para erradicar el hambre de los países subdesarrollados, se emplean en alimentar a los animales, que consumen una pequeña parte de la humanidad (que a su vez, enferma por estar sobrealimentada).

Para producir 1 kg de carne, consume entre 2-10 Kg de vegetales.

El producto animal endurece todos los tejidos, los que se aprecian a simple vista, como las articulaciones. Pero también los que no se ven con tanta facilidad, como el corazón y los vasos sanguíneos. Por eso sabemos que su consumo diario influye en que personas cada vez más jóvenes, sufran ICTUS o ACCV (Accidentes cardio-vasculares). Además interviene negativamente en el proceso de envejecimiento, ya que su digestión necesita de un metabolismo más activo, que produce oxidación y más radicales libres.

Está comprobado que los esquimales y pueblos carnívoros, son mucho menos longevos, que los pueblos más vegetarianos.

A todos estos inconvenientes hay que añadir las hormonas y antibióticos utilizados en la crianza y el tratamiento

La Serotonina, inductora de estados de calma y relajación. La Dopamina, que nos ayuda a ser más lúcidos ya tener más vitalidad, pero que en exceso, produce excitación y nerviosismo

de los animales. Así como la calidad de su alimentación y estilo de vida.

Como una alternativa a la carne para las personas que necesitan producto animal, está el pescado. Se digiere mucho menor que la carne, su concentración proteica es menor, lo que lo convierte en más saludable, tiene mucho menos colesterol y grasa saturada y sus ácidos grasos son beneficiosos para el corazón y sistema circulatorio. Conviene acompañarlo siempre de verduras, para asegurarnos la fibra que les falta.

LOS HUEVOS

Se consideran un alimento muy completo, porque al igual que la carne, contienen todos los aminoácidos, de hecho se utiliza para calcular el “Valor Biológico ideal” de las proteínas en los demás alimentos.

Pero también hemos de considerar, que su estructura energética es muy concentrada, que contiene muchos nutrientes en muy poco volumen. Y tener en cuenta que al ser tan Yang, produce un efecto muy contractivo en órganos como el corazón, el hígado y los riñones.

Incluso desde el punto de vista nutricional, se sabe que poseen demasiado colesterol y grasas saturadas en su yema, y demasiadas proteínas en su clara.

En realidad, para estar bien alimentados, no necesitamos comer carne, ni ningún otro producto animal. Basta combinar de forma correcta un cereal entero, como puede ser arroz, mijo, avena, cebada, trigo... con una legumbre.

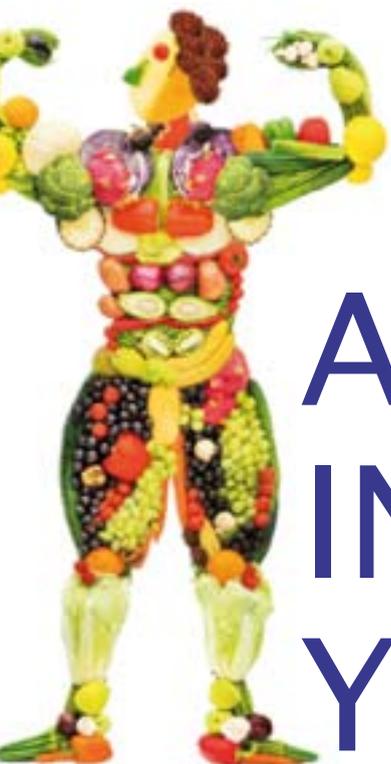
Los aminoácidos que le faltan al cereal, los tiene la legumbre. Teniendo en cuenta que la legumbre tiene tres veces más valor proteico que el cereal, la dosis correcta es de 3 partes de cereal por 1 de legumbre. No al revés, como es la costumbre en los pueblos mediterráneos

LA LEGUMBRES

Son ricas en hidratos de carbono, en pro-vitamina A, y del grupo B, en minerales como Calcio, Fósforo, Potasio, Magnesio y Hierro.

Se cree que las legumbres ayudan a ganar peso, pero esto solo sucede si se cocinan con grasa animal, como chorizo o tocino, ellas en sí mismas apenas contienen grasa y sus hidratos de carbono no son formadores de grasa ya que poseen un índice glucémico muy bajo. Por lo que están muy indicadas en casos de Diabetes.

Es cierto que para algunas personas son difíciles de digerir. Pero cocinadas sin grasa animal y con un trocito de alga Kombu. Y por supuesto bien masticadas y ensalivadas, no presentarán esa dificultad y más teniendo en cuenta



EN UNA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE Y SALUDABLE

que hay que consumir una pequeña cantidad.

Nos aportan la mejor proteína, la que menos residuos y purinas arroja a la sangre. Ayudan a equilibrar el aparato genial, fortalecen los riñones y son el mejor alimento para el sistema nervioso, lo cual las convierte en una gran ayuda en la dieta de los niños que aún están desarrollando este sistema. Regulan (al igual que los cereales) los valores glucémicos en sangre, y esto da como resultado un buen funcionamiento neuronal "produciendo" niños tranquilos y felices. Reducen el exceso de peso, calor, humedad y retención de líquidos, síntomas que pueden ser el principio de muchos problemas de salud. En forma de germinados, son una fuente muy rica de Vitamina C.

Todas estas propiedades las poseen a nivel general todas ellas, pero es cierto que en la macrobiótica, consideramos sus diferentes particularidades energéticas según lo que se necesite tratar.

LOS AZUKI

Es una legumbre especial que ayuda a desintoxicar la sangre y el cuerpo en general, refrescando zonas muy recargadas y con demasiado fuego y humedad. Fortalece los riñones y los intestinos. Tonifica las glándulas suprarrenales, que la vida moderna debilita seriamente

JUDÍAS PINTAS Ó ROJAS

Igualmente son muy indicadas para los riñones y problemas en el aparato genial, especialmente en casos de infertilidad porque tonifica la esencia. Ayudan en la formación de una sangre limpia y en los líquidos orgánicos. También se recomienda mucho en problemas articulares de rodilla o cadera.

SOJA NEGRA

También es una gran ayuda para limpiar toxinas y residuos de proteína animal del cuerpo y en especial del aparato genial. Mejora la circulación sanguínea y es como todas las legumbres fantástica para los riñones, y también en especial, para el bazo y el páncreas.

SOJA AMARILLA

Alcaliniza mucho el organismo y ayuda a eliminar retenciones de líquidos. También favorece la producción de leche materna. Fortalece la vista y regula el funcionamiento del páncreas, fortaleciendo el bazo. Muy indicada para los diabéticos.

De ella se obtienen proteínas vegetales como el tofu, el tempeth, el natto. Y condimentos tan saludables

que casi son remedios, como el miso, el shoyu, el tamari

EL TOFU

Es de fácil digestión y elimina inflamaciones, neutraliza toxinas y también lo utilizamos como remedio externo en forma de cataplasma para bajar la fiebre y en casos de quemaduras.

EL TEMPETH

Posee una alto valor proteico, recomendado para personas muy débiles. Es muy rico en aceites esenciales, como el omega 3. Y una fuente excepcional de Pro-vitamina B12.

JUDÍA BLANCA O DE MANTECA

Tiene un PH muy alcalino, por lo que neutraliza la condición muy ácida causada por el consumo de refinados y proteínas animales. Aumenta los fluidos Yin en el cuerpo, como la Linfa. Mejora la piel y tiene una influencia muy limpiadora de los Pulmones y el Hígado.

JUDÍA MUNG "SOJA VERDE"

Es muy diurética, reduce hinchazones e inflamaciones. Muy indicada para tratar problemas de infecciones en la vías urinarias producidos por exceso de calor y humedad. Es reguladora de las funciones hepáticas.

En sopa: la recomendamos para problemas de piel o dificultad para orinar. También ayuda a tranquilizar si la persona está muy nerviosa o impaciente.

En Brotes: desintoxica el cuerpo, ayudando en estados de alcoholismo u otras formas de drogo-dependencia.

LAS LENTEJAS

Aumentan la vitalidad, fortaleciendo los riñones y son de gran beneficio para el corazón y la circulación.

LOS GARBANZOS

Tonifican el estómago, el bazo y el páncreas. Y equilibran el hígado. Convirtiéndose en una gran ayuda en todo tipo de problemas digestivos.

Como veréis, la Naturaleza nos hace grandes regalos que no siempre sabemos reconocer.

Nuestra tarea, es hacernos conscientes de ellos y agradecerlos.

Utilizándolos como se merecen, dispondremos de unas proteínas más limpias, de mejor sangre, linfa y líquidos orgánicos. De un mejor funcionamiento cerebral y estados de ánimo más tranquilos que induzcan el bienestar y a gestionar mejor nuestras relaciones humanas.

La conclusión es como siempre: AGRADECIDOS A LA VIDA!!!

(Fuentes de información: "El Equilibrio a Través de la Alimentación" de Olga Cuevas Y Material didáctico de los cursos de "Escuela de Vida")



Mª Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida
Consultora y Profesora Macrobiótica
www.escueladevida.es

Mª Rosa Casal Escuela de Vida

Macrobiótica & Medicina Oriental

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

10 Febrero – Verduras y algas, vit y minerales
17 Febrero – Condimentos, semillas y fr. secos
24 Febrero – Postres sin edulcorar. Desayunos
3 Marzo – Remedios caseros imprescindibles

Curso anual Cocina Macrobiótica

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 2
LOS EFECTOS DE LOS ALIMENTOS
Con María Gómez Casal - 14 y 15 Marzo 2015

EMBARAZO, LACTANCIA Y CRIANZA
COCINA PARA MAMÁS Y NIÑOS SANOS
21 y 22 Marzo 2015
Con Mª Rosa Casal, María G. Casal & Eugenia Varatojo

Terapias Reflejas

FORMACIÓN INTENSIVA EN TÉCNICA METAMÓRFICA Con Mª Rosa Casal
LA TÉCNICA METAMÓRFICA
7-8 Febrero 2015

ASTROLOGÍA ORIENTAL
LAS 9 ESTRELLAS DE ENERGÍA (9 KI STARS)
Con Francisco Varatojo - 18 y 19 Marzo 2015

Tao Curativo - I Ching Dao

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

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

METODO BATES DE VISIÓN NATURAL

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



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.

En el Centro Mandala
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

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

¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?

CONSULTAS
NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ
NUMERÓLOGA

662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

Terapias de Vanguardia

CentroLúa

ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: sábado 28 de Febrero
- Reiki II: domingo 15 de marzo
- Taller de Chakras y Reiki: martes 10 de Febrero
- Taller de Técnicas Genéi I: martes 24 de Febrero

Especial día de San Valentín:

Regalos para disfrutar los dos.
Ven con tu pareja. Info en web.

www.centrolua.es - C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30

- Tarot Profesional (2ª ed): 12 de febrero
- Taller de EFT - disminuir dolores: 26 Febrero
- Método Yuen Nivel I: 14 y 15 de Febrero
- Esencias de Bush: 21 y 22 Febrero
- Astrología (2ª ed): 10 de marzo
- Numerología Kármica (2ª ed): 11 de marzo
- Curso habilidades en consulta para terapeutas: 13 de marzo
- Masaje Kobido: 14 de marzo
- Método Yuen Nivel II: 25 y 26 de abril

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



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 vie)
Divino Valles, 4 (bajo) - Méjor: Delicias
www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es



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 BIOCÓMPATIBLES SIN BISFENOL A.
 - PERIODONCIA (ENCÍAS)
 - ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
 - TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
 - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
 - BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
 - EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS
- Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981



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

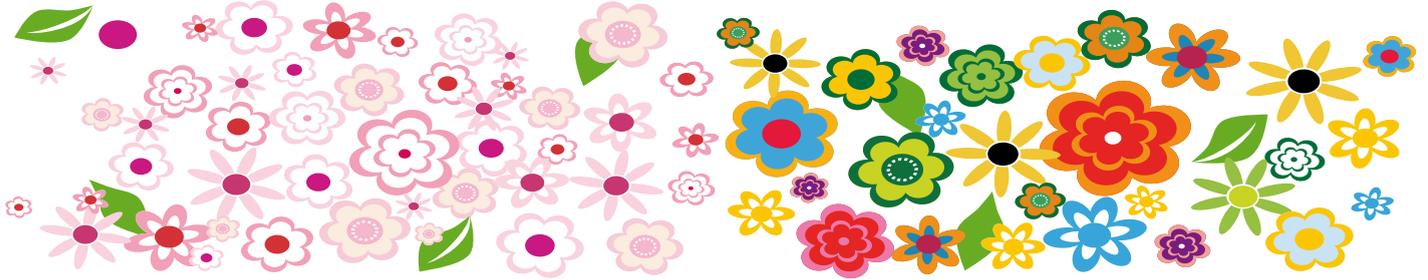
Es uno de los masajes sanadores más completos que existen

Naturopatía
Medicina natural
Dietética
Homeopatía
Fitoterapia
Prácticas terapéuticas
Meditación
Reiki
Shiatsu

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



La LIMPIEZA PRIMAVERAL



Ahora es el momento en que después de los excesos de las navidades muchos empiezan a pensar en hacer dietas depurativas.

Me pregunto, porque se han tenido que hacer tantos excesos? Porque comer y beber de forma desenfrenada? Que beneficios nos aporta? Aparte de unos minutos de placer sensorial al momento de la degustación? Y luego, que nos queda? Un cuerpo maltratado que nos aúlla por un poco de equilibrio y centro.

Creo que tendríamos que reflexionar profundamente, que significa para nosotros la felicidad? El comer y beber mucho? El comprarnos esto o aquello...

O un estado de bienestar y paz interior, que no tiene nada que ver con todo el exterior que nos rodea...

Si, entendemos nuestra vida, como el camino hacia el encuentro con nosotros mismos, el mejorarnos cada día como seres humanos, el desear generar paz y amor en nosotros y en los que nos rodean... nuestros valores se orientaran hacia el trabajo interior y realmente estos abusos no existirán.

La comida y bebida, es simplemente para generar energía, mantener un buen pH de la sangre, que nos dé la vitalidad y fuerza que necesitamos para vivir.

Depende de nuestro punto de referencia, también entenderemos la forma de comer. Una forma de vida natural y equilibrada nos ayudara a seguir nuestro camino con claridad, propósito y energía.

Puede ahora sea el momento de empezar con una buena resolución para este Nuevo Año, empezar a asentar formas simples y coherentes de alimentarnos.

Si nos hemos excedido, o llevamos un caótico ritmo de vida, puede sea el momento de empezar durante varias semanas, una alimentación austera, simple y depurativa.

Los síntomas clásicos de acumulación de toxinas pueden ser variados, desde dolores de cabeza, fatiga, depresión, flatulencias, irritabilidad, insomnio, vómitos, dolores abdominales, disminución de la memoria, falta de concentración, pérdida de libido, dolores musculares, menstruales, manchas en la piel, granos, etc...

El cuerpo nos está hablando de la forma que sabe, generándonos síntomas que hay que paliar a la mayor brevedad posible.

Podemos empezar con **infusiones hepáticas**, a base de raíz de diente de león, ortigas verdes, además de limpiar la sangre y los riñones ayudan a depurar el hígado.

O puede deseemos hacernos **un licuado**. En estos momentos todavía hace frío, y empezar a tomar muchas frutas, no es lo recomendable, ya que podríamos debilitar a los riñones.

Sugeriría tomar a diario un zumo de zanahoria, al que se le podría añadir alternadamente un poco de apio, o un toque de jengibre, un par de rabanitos, puntualmente un poco de manzana o unas gotas de limón o una cucharadita de aloe vera.

También podríamos tomar **algún caldo depurativo**, a base de cebolla o puerro, apio, repollo, nabos, zanahoria, calabaza o chirivía. Sugiero añadirle un tira de alga kombu, para que también nos aporte minerales. Podemos hervir todas estas verduras media hora o una hora, escurrir su caldo y tomar un par de tacitas al día.

También hay otras plantas como el rábano negro y el cardo mariano, que nos ayudaran a depurarnos.

Aunque lo mas importante es la clase de alimentos que escogemos en el día a día. Una alimentación de origen vegetal, nos ayudara a conseguir nuestro propósito, muy al contrario que si

Aunque lo mas importante es la clase de alimentos que escogemos en el día a día. Una alimentación de origen vegetal, nos ayudara a conseguir nuestro propósito, muy al contrario que si nuestra alimentación se basa en proteínas animales de grasa saturada

nuestra alimentación se basa en proteínas animales de grasa saturada.

Los alimentos que nuestra madre Tierra nos ofrece con toda su abundancia son los adecuados para que el ser humano pueda vivir, alimentarse y realizar su propósito en la vida.

Alimentos naturales de "siempre", que han alimentado a generaciones y generaciones antes de que llegara la comida prefabricada y procesada en paquetes de plástico, y productos elaborados totalmente por el hombre de forma adulterada y artificial. Te sugiero que:

- Cambies de lo comercial a lo **Natural**
- De lo refinado a lo **Integral**
- De lo empaquetado y procesado a alimentos básicos de **Origen Vegetal**.
- **Los horarios nos ayudaran a marcarnos una rutina sana:**
- Comer a horas fijas.
- Desayuna como un Príncipe, come como un Rey, y cena como un Mendigo.

- Cenar temprano o hacer una merienda/ cena (si tienes que llegar muy tarde a casa)
- **1) Aumentar la proporción de alimentos del reino vegetal con referencia al del reino animal (7/10 por 1)**

Descubre las proteínas vegetales.

Si deseamos tener un cambio duradero, a largo plazo, podemos **DEPURAR** a la vez que comer un poco de proteína de buena calidad y sin grasas saturadas.

Pondremos énfasis en la proteína vegetal de: leguminosas, tofu, seitan y tempeh. Con ellas no solo obtendremos platos muy sabrosos y depurativos, pero que se pueden muy fácilmente adaptar a nuestras tradiciones familiares.

2) Depurar no significa ayunar, ni pasar hambre:

Depurar, no significa estar todo el día masticando apio!

Utilizaremos variedad de ingredientes:

- **Cereales depurativos:** cebada, arroz grano medio, quinoa, mijo.
- **Proteínas Vegetales:** legumbres, seitan, tofu, tempeh.
- **Variedad de verduras.**

1. Tanto de raíz y redondas en (cocción larga)- para que nos aporten dulzor,
2. Verduras de hojas verdes frondosas e intensas, tales como la col verde, brócoli, puerros, apio, borrajas, berros, hojas de los nabos, rabanitos... y cocinadas muy ligeramente. Sin tapa- 3 minutos-
 - Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio.
 - Rabanitos y nabos, tanto crudos como en cocina,
 - Champiñones y toda clase de setas,
 - Utilizar a menudo: Jengibre fresco, ajo y especias.
3. **Frutas del tiempo**, tanto crudas o cocinadas para que nos aporten dulzor.
4. **Variedad de verduras del mar** (wakame-dulce-nori-kombu-espaguetti de mar...) en pequeñas cantidades diarias.
5. Semillas en moderación.
6. Variedad de hierbas aromáticas frescas.

El mejor aceite para depurar es el de sésamo, menos graso que el de oliva. Pero unas gotas de aceite de oliva, puede que nos dé la riqueza y gusto que estamos acostumbrados, sin necesidad de desesperarnos a media tarde por algo dulce de pastelería!

3) Acciones extremas, producirán reacciones extremas!!

No sirve de nada, empezar de forma fanática y olvidarlo en tres semanas porque nuestro cuerpo se encuentra débil y nuestro paladar/ gusto se siente abandonado!

4) Si necesitas picar utiliza,

1. Tiras de verduras (apio, zanahoria, nabo, pepino, endibias...)

ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MBB



NUEVOS CURSOS PRIMAVERA 2015

con Montse Bradford

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

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

MONOGRÁFICOS ESPECIALES:

- **EL PESO NATURAL. COCINA PARA LA MUJER Y EL HOMBRE - 7-8 Febrero 2015**
- **AUTO-TRANSFORMACIÓN, CAMBIO Y SALUD INTEGRAL - 14-15 Febrero y 21-22 Marzo 2015 (dos seminarios)**
- **LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS - 21-22 Febrero 2015**
- **LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES - 28 Febrero -1 Marzo**
- **LA ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA - 11-12 Abril 2015**

Montse Bradford impartirá un seminario monográfico en MADRID el próximo 24-25 Abril 2015. [¡Inscríbete ya!](#)

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

2. Fruta cruda.
3. Fruta cocida (compotas, vapor...).
4. Frutos secos (pasas, albaricoques, manzanas secas....)
5. Licuados de verduras y frutas,

5) Reduce y evita el consumo de alimentos bloqueantes:

- Horneados (pan, bollería, pastelería, galletas, pizzas...).
- Toda clase de grasas saturadas de origen animal.
- Sal cruda, condimentos salados y snacks salados.
- Exceso de fritos y aceite.
- Alimentos ahumados de origen animal.

Recuerda que lo importante es cambiar nuestro punto de referencia de ver la vida, no quedamos atascados en la parte sensorial ya que esto se desvanece en un momento.

Busca una forma de vida coherente y simple este año, y así en el próximo no tendrás que pensar en limpiezas primaverales.

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.

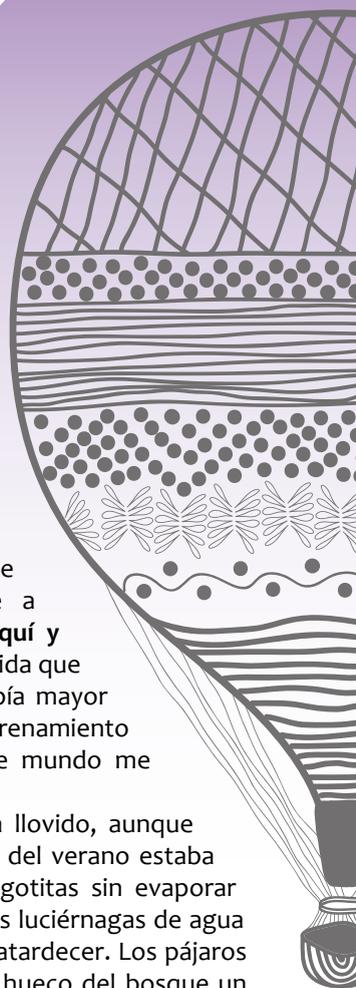
www.montsebradford.es





La magia de los El Aquí

Reflexiones de una



Hacía mucho tiempo que no estaba en contacto tan profundo con La Madre Naturaleza y por regalos de la Vida este verano me tocó estrechar vínculos con los bosques y lagos de un paraje llamado Bergsjo en el centro norte de Suecia. En otras oportunidades los veía de lejos, al costado de la carretera, los imaginaba llenos de oscuros peligros, agresivos, con misteriosos recovecos dónde el alma podía quedar atrapada en un laberinto del cual iba a ser incapaz de salir y encontrar el camino de regreso. Es increíble el poder fantástico de la mente... el miedo alimentado por dicha fantasía nos lleva a los infiernos más temidos, a esas imágenes paralizantes que nos impiden experimentar los hechos más allá de las ideas, en este caso lo comprobé en muchas ocasiones; el mecanismo llamado proyección estaba en activo y sólo el **Aquí y Ahora** permitía distinguir lo imaginado de lo real. Me fui adentrando muy despacio en el desconocido paisaje con la ayuda de un palo que me acompañó todo el viaje cómo apoyo...

Lo primero que intenté es estar **totalmente presente**, viendo dónde pisaba para no caer ni resbalar, tengo los tobillos muy frágiles y estar con la **atención** constante me permitía cierta seguridad frente a lo desconocido; **atención en el aquí y ahora** fue el entrenamiento. A medida que se desarrollaba esta actitud percibía mayor claridad en cada rincón, y dicho entrenamiento sumado al descubrimiento de ese mundo me llenaba de regocijo y sorpresa.

Comencé la exploración y había llovido, aunque hacía más de dos horas que el sol del verano estaba presente, pude observar que las gotitas sin evaporar formaban una especie de luminosas luciérnagas de agua las cuales reflejaban el arcoíris del atardecer. Los pájaros trinaban alegres y en un pequeño hueco del bosque un tronco de árbol me sirvió de asiento... respiré buscando calma y relajación, se me hizo evidente en ese momento el poder de la respiración, me conmovió la paz que percibí, el olor de la tierra húmeda, los rayos del sol que atravesaban las ramas de los árboles, la cantidad infinita de especies de musgos, los diferentes verdes y marrones que se abrían frente a mis ojos... ¡Los cinco sentidos estaban despiertos y llenos de gozo!

De repente me llamó la atención un frágil helecho que se dejaba mecer por el viento, que no se resistía y apoyándose en él dibujaba una danza exquisita y maestra de **aceptación**.

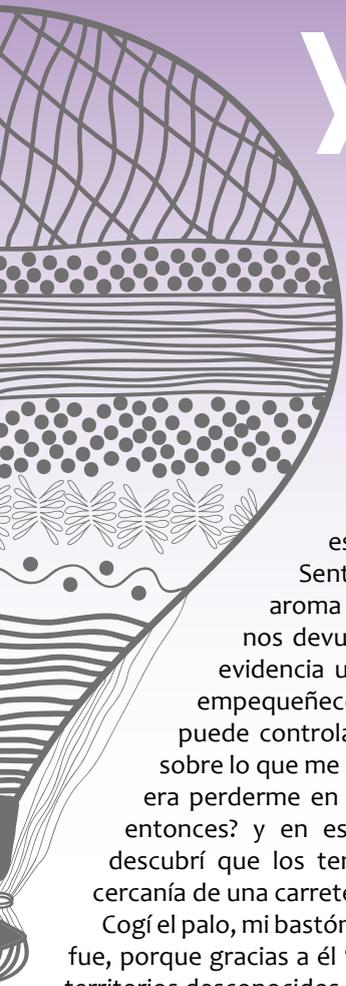
En ese momento recordé cuantas veces me resisto a Aceptar el Presente tal como es, cuantas veces pretendo "manipular" lo esencial que se está jugando en el Aquí y Ahora, en cuantos momentos me daño o daño por no querer rendirme a los hechos y bailar con ellos... Los condicionamientos, las estructuras viejas, en definitiva, las vocecitas que interpretan lo que está ocurriendo vuelven a ser el factor que impiden vivir la experiencia del fluir constante de la existencia.



BOSQUES SUECOS

y Ahora

terapeuta gestáltica



También percibí que sí me situaba en ese fluir experimentaba el Dar-me Cuenta que no se puede atrapar ni controlar nada, que todo está en un constante movimiento.

Sentí una pizca de miedo al tocar el aroma de la incertidumbre, ese vacío que nos devuelve lo pequeños que somos y nos evidencia una Fuerza Mayor inmanejable que empequeñece la fantasía egóica de que todo se puede controlar... Empecé entonces a reflexionar sobre lo que me producía inquietud, y comprobé que era perderme en esa inmensidad. ¿Cómo orientarme entonces? y en esa Atenta observación del terreno descubrí que los tendidos eléctricos informaban de la cercanía de una carretera.

Cogí el palo, mi bastón de “poder”, je, je, je! claro que así lo fue, porque gracias a él “pude” caminar más fácilmente por territorios desconocidos, y me adentré en un bosque espeso y grande que me invitaba a conocer sus misterios. Allí me fui, piernitas frágiles y a la vez activas de 60 primaveras, intento de cabeza vacía de pensamientos anticipados, **¡aquí y ahora eso aquí y ahora!**

Impresionantes pinos repletos de historia se mezclaban con otros arboles que desconozco sus nombres, altos y majestuosos acariciando el cielo de esa mañana. Piedras de todo tipo dónde el sol se reflejaba cálido, y sobre todo el Silencio... que me hacía sentir pequeñita mas allá de mi metro cincuenta, cobijada por La Madre Naturaleza, ella me recibía imponiendo su fuerza y su delicadeza a la vez. De repente, el viento colándose entre las ramas, un susurro, un suspiro, una danza... Todo mostraba el latir de la Vida y yo, testigo e integrante de la misma!

Me sentí una niña pequeña, ¿será esta mi niña interior?, pregunté a la razón, y la respuesta sabia que me vino fue, deja ya tu deformación profesional y vive lo que está ocurriendo **¡aquí y ahora!**, entonces continué en el asombro del **momento presente**.

Alegremente unos trinos de pájaros rompieron mi pensamiento, al estar **atenta** fui descubriendo que tenían como una especie de diálogo entre ellos, que uno trinaba y luego de un tiempo otro le respondía escribiendo una melodía improvisada suave y armoniosa que me hacía disfrutar y agradecer a mis oídos la capacidad de escucharla.

Y quería más!!! Me inundó la curiosidad voraz de adentrarme en lo desconocido... A lo lejos vislumbré un valle, con diversa vegetación, piedras y quien sabe que más sorpresas. Y allí que me fui.

Cuando llegué percibí que el suelo era amable, mis pies se hundían suavemente, tenía la sensación que la tierra se abría para recibirlos e imaginé tener raíces, me descalcé porque no podía dejar de sentir el deseo de que la planta del pié se abriera a esta sensación, y al hacerlo recordé que en algún lugar había leído una metáfora sobre la alfombra verde de la tierra, y ahí que me entregué a esa sensual sensación! No sé cuánto tiempo estuve, pero me encantó!

Los árboles, los pájaros, los rayos de sol, las cosquillas del musgo entre mis dedos y esa percepción de formar parte... jolín, que maravilla! De repente me llamó la atención un poco mas lejos de dónde estaba, una especie de mancha marrón clarita, que sería? me Di Cuenta que las gafas de ver de lejos las había dejado en la casa dónde me hospedaba, con lo cual estaba obligada a dirigirme allí, y así lo hice. Un jardín de setas de diferentes tamaños y formas se abrió frente a mis ojos, me recordaban los cuentos infantiles, la cantidad y los diversos tamaños, las texturas, otra vez alguna que otra gotita donde se reflejaba la luz del sol... misterio de la Vida Presente en todo momento no cesaba de sorprenderme.



Me senté en la alfombra de musgos y de repente una ardilla no muy lejana a mí bajó de un árbol, quise ser invisible, intenté casi no respirar para no asustarla, y la verdad que no solo no se asustó, sino que ni me miró, gran palo para el ego que siempre quiere ser el centro de los acontecimientos, la "indiferencia creativa" rompía toda mi importancia personal, qué bueno! En ese momento otra vez sentí la comunión con el bosque.

Un pájaro carpintero en un árbol cercano a mí construía su casa y el tiempo no existía...

Entonces quise regresar, tenía un poco de hambre y suponía que era la hora del almuerzo.

Regresar... y por dónde?... dónde estaba el camino? dónde el tendido eléctrico, donde la carretera?...Me Di Cuenta que me había perdido, Dios... Que inmenso miedo empezó a apoderarse de mí! Y el paisaje cambió, los árboles se convirtieron en monstruos amenazantes, no había ni ardillas, ni pájaros carpinteros, ni alfombras verdes, había miedo, miedo, miedo de sentirme atrapada, de tener cada vez más hambre y de estar cabreada conmigo por no haber sabido "controlar"

ni marcar con guijarros como Hansel y Gretel el camino de regreso...En el móvil no tenía cobertura, menos mal que

lo llevaba conmigo, puuuuuuuuuufffff.

Pero no había cobertura, y ahora que podía hacer?

El terreno empezó a ponerse dificultoso, muchas piedras y agujeros, mis piernas, mis pies, mi falta de sentido de orientación, los años, la tarde, la noche, dónde estaba, que animales aparecerían en cada momento a atacarme, Dios! Estaba perdida y en los brazos vacíos de la Incertidumbre Me voy a morir de hambre y frío cuando baje el sol!!! Todos los fantasmas danzaban frente a mí y un aire de angustia alimentaba sus imágenes !!! Así hasta que me rendí al **aquí y ahora** de que eran recién las dos de la tarde y que tener un poco de calma, un poquito, podía mejorar la situación; comencé a respirar, a reconocer el entorno y a confiar que tal vez con paciencia y apoyándome en mi sexto sentido encontraría la salida.

Confieso que me costó llegar a esa conclusión, me limpié las gafas de ver de cerca, insistí con la cobertura, y al comprobar que no había cambiado la situación me entregué a la aventura de explorar la salida. Los árboles ya no eran tan amenazante, que curiosa es la paleta de las emociones, cambia y el mismo paisaje se transforma mágicamente. Comencé a caminar poco a poco y fui observando que a medida que me calmaba todo parecía ser más amable. Agudicé el oído y no muy lejos escuché el agua de un arroyo, y ahí me fui lentamente, en esa dirección. Tenía hambre..., bueno, pensé, no pasa nada,

la cantidad de pan con mantequilla que había desayunado lo podía eliminar ahora, sigamos caminando. Las plantas poco a poco fueron siendo diferentes, eran más pequeñas y algunas tenían espinas, y cuál fue mi sorpresa cuando me adentré entre ellas al ver que estaban llenas de frutos rojo y que eran riquísimos, algo parecido a las moras, los reconocía, los había comido antes. Pues claro que me di una panzada y recogí algunos para llevar a la casa y compartirlos, sentí en ese momento un fuerte agradecimiento al bosque y poco a poco volvió la confianza de la mano de la paciencia.

Y seguí caminando orientándome por el oído, con mucho cuidado en el terreno irregular y feliz con mi bastón de poder. Entonces a lo lejos vi una familia de alces que estaban a orillas del río, bebiendo, era una maravilla verlos, y pude vislumbrar en la otra orilla una casa, que pensé que ojalá no fuera de la bruja,

je, je, je; y no lo fue, claro que no lo fue, pero les cuento que cuando su dueña vio salir del bosque a una señora mayor, con un poncho, una mochilita y unos ojos asustados y sobre todo que no hablaba ni sueco ni inglés, su expresión de asombro fue genial. En fin

pero ese relato es para otra ocasión. Lo realmente maravilloso fue que había encontrado la salida y lo que sí comparto con ustedes es que si confiamos en la Vida, estamos Atentos al Aquí y Ahora Aceptando cada instante como es, el viaje se convierte en una aventura maravillosa de danza y misterio.

¡Hasta el próximo bosque!

Quiero presentar la página web donde se reflejan estos increíbles bosques suecos y que puedan al menos vislumbrar la maravilla de este natural paraíso . www.lyfjbergt.es

Lo realmente maravilloso fue que había encontrado la salida y lo que sí comparto con ustedes es que si confiamos en la Vida, estamos Atentos al Aquí y Ahora Aceptando cada instante como es, el viaje se convierte en una aventura maravillosa de danza y misterio

También percibí que sí me situaba en ese fluir experimentaba el Dar me Cuenta que no se puede atrapar ni controlar nada, que todo está en un constante movimiento

CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica
y Consteladora

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

" Taller de
Constelaciones "

Plazas
limitadas



655 80 90 89



LIBROS



para ti

los libros del olivo

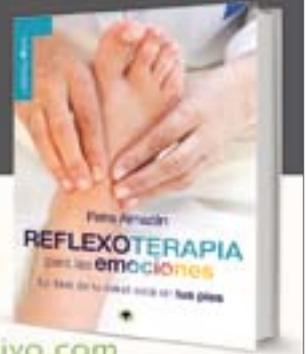
Pídalo en tu librería o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com

Conoce de la mano de Petra Almazán qué es la **Reflexoterapia Podal** y descubre los beneficios que te aporta

REFLEXOTERAPIA

para las **emociones**

La llave de tu salud está en **tus pies**



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 al corazón

Oferta masaje tailandés: 1 hora - 33€

Cursos: Terapeuta masaje tailandés, reflexología thai, aceites thai, tok sen, ayurveda, shiatsu, californiano.

www.raksaeng.es

C/Batalla del Salado, 34 1ºB - Madrid tf: 91 474 82 81- 609 878 561

¡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

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

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 BalinesMasaje a Cuatro Manos, Masaje Tuina

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba

Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración de la Consciencia

CONSTELACIONES SISTÉMICAS

DA un PASO hacia DELANTE
Es tu MOMENTO
de CAMBIO y TRANSFORMACION

12 Febrero - CONFERENCIA GRATUITA
VEN y conoce como FUNCIONA esta HERRAMIENTA para emplearla en tu vida DIARIA y PROFESIONAL

13-15 Marzo - MONOGRAFICO
14 Marzo - TALLER práctico
EL SHOCK y TRAUMA como DESARROLLO
TU puedes RESTAURAR tu CONFIANZA

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

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, 1ª (Metro Santo Domingo), 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com, 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com

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

LA AVENTURA DEL ESPÍRITU ○ EL ESPÍRITU ES MI AVENTURA



Contenido
Vivo



La aventura del espíritu es la que emprenden aquellos que indagan en el significado último de las cosas y que no se sienten satisfechos con las apariencias, los artificios, las falaces ilusiones o solo teniendo cubiertas las necesidades básicas. Es una inquietud profunda, me atrevería a decir que visceral, la que moviliza al aventurero espiritual, que se empeña en ir más allá del ego y la personalidad, para encontrar “aquello” que se esconde u oculta detrás de los fenómenos como la persona lo hace en la ostra o la nata en la leche.

La aventura espiritual representa un empeño por sobrepasar la consciencia ordinaria - que no otorga paz interior ni procura respuestas a los interrogantes existenciales- para obtener otro tipo de conocimiento más fecundo y transformativo, así como por tanto revelador. Es también el intento por activar potencialidades internas más hermosas y constructivas, y poder cooperar más compasivamente con las demás criaturas. Es una aventura en la que hay que afinar el discernimiento, con la finalidad de no sucumbir a la seducción de lo meramente aparente y poder encontrar los ánimos y motivaciones necesarios para proseguir en la tarea de autodescubrirse y trabajar sobre sí mismo con miras a la autorrealización.

Esta aventura tiene razón de ser porque la mente se puede desarrollar y perfeccionar, y porque la persona puede ir desempañando su visión para lograr el entendimiento correcto y la realización de sí. Desde muy niño surgió en mí el insobornable anhelo por superarme, conocerme y hallar un sentido a este misterioso fenómeno de la vida y cuando menos aprovechar este tránsito para ir superando en lo posible el lado más difícil y destructivo de uno, e ir suscitando y desplegando el más sano y creativo.

Tanto si somos parte de lo Absoluto o Incondicionado como si no; tanto si la vida tiene un sentido o carece del mismo; tanto si hay trascendencia como si la vida es una función existencial en la que todo se termina al caer el telón de la misma, lo cierto es que uno puede aprovechar parte de la energía de su vida no solo para cubrir sus necesidades básicas y mejorar su calidad de vida exterior, sino también para armonizarse interiormente y humanizarse.

Hay regiones en la consciencia donde se manifiesta otra manera de sentir, percibir, mirar, ser y relacionarse. La evolución psíquica y espiritual de una persona, aunque lenta y difícil es por completo posible y, desde luego, siempre deseable, porque implica que podamos desencadenar factores tan esenciales como la lucidez, la ecuanimidad, la compasión, el sosiego y el contento interior.

En la medida en que el buscador va madurando y avanza en la autorrealización, desprendiéndose del yo ficticio, cada vez halla más “completud” en sí mismo y no tiene la menor necesidad de adherirse compulsivamente a sistemas, ni doctrinas, ni maestros, no siquiera a vías que no sean las que él va descubriendo como las más válidas y solventes para el autoconocimiento y el desarrollo interior. Deja de ser un imitador y no cede a la tentación de rendir pleitesía u obediencia ciega y abyecta a un supuesto gurú, sea del credo que sea. No se deja prender por dogmas y toma la senda hacia los adentros, sirviéndose de las herramientas espirituales

que son un precioso legado para la Humanidad. Somete las enseñanzas a su inteligencia primordial. En esta inigualable aventura se requiere paciencia y humildad, renovada motivación y esfuerzo, perseverancia y consistencia, pero sobre todo el afán de calmar la sed de sabiduría y compasión, que persiste en el buscador hasta que la aventura misma se convierte en ventura y comienza a procurar paz interior, entendimiento correcto y, necesariamente, amor más desinteresado e incondicional.

La verdadera aventura del espíritu nada tiene que ver con ese supermercado espiritual poblado por falsarios que proponen atajos para llegar al cielo o se hacen pasar por iluminados o te dicen que no hay que hacer ningún esfuerzo porque uno ya está realizado o se presentan como gurús salvíficos que aspiran a someter a los demás para incrementar su ego. Nada tiene que ver con esas mentes de visión estrecha que quieren, en su propio provecho narcisista

o económico, encorsetar, regular, federar y cuadrricular los distintos métodos de autorrealización, sea el yoga u otros. Nada que ver con títulos que solo son a menudo resultado de la vanidad o la falta de confianza en uno mismo. Y por supuesto, nada tiene que ver con el adoctrinamiento, la dependencia hacia el mentor, la competición de egos, las promesas falsas y que levantan falaces expectativas, el orgullo espiritual (que es el más grave) o el sentimiento de soberbia de que uno está en un plano superior a otro.

En la aventura del espíritu, en último término la senda sin senda es la senda. Y esa senda la tiene uno que ir descubriendo por sí mismo. Larga es la marcha de la autorrealización, pero mejor es estar en la propia jaula que salir de ella para que los falsarios, los gurús, los falsos iluminados, los desaprensivos mistagogos, los charlatanes sin escrúpulo, nos metan en la de ellos. Como dijo Buda, con su sentido lúcido y pragmático, “*Esperadlo todo de vosotros mismos*”. Con toda la razón *Babaji Sibananda*, del que pronto se publicará su libro *el misterio del planeta* (Editorial Ela) recomendaba desconfiar sistemáticamente de los que se hacen pasar por iluminados o de aquellos que afirman su ego mediante giras mundiales y siendo como actor buscando reconocimientos y acaparando seguidores. ¡Cuántas veces me dijo que “*el camino más directo hacia el Ser es la meditación*”. Y que sepamos, al menos hasta hoy, nadie puede meditar por otro.

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

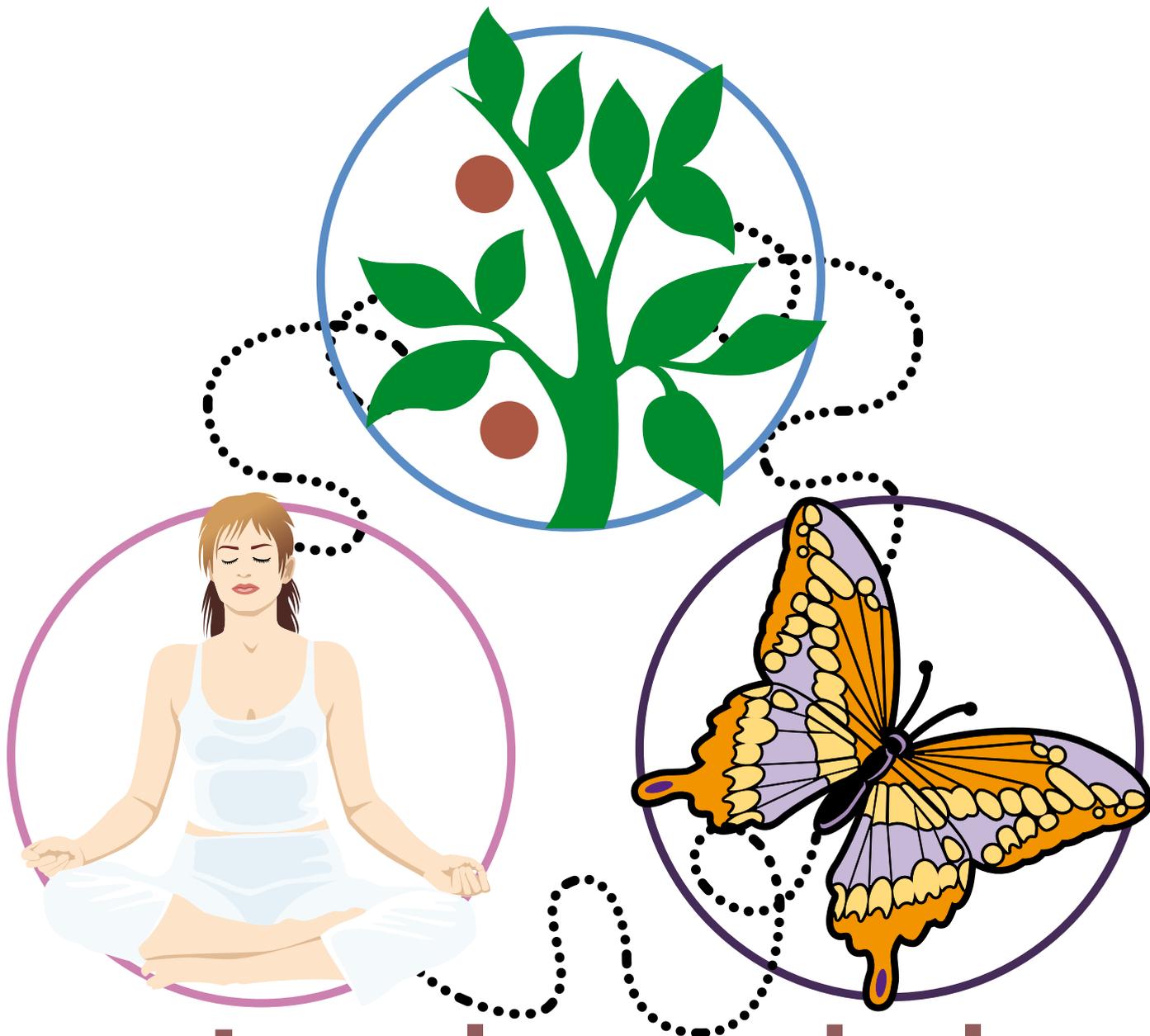
Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Tel: 91 435 23 28





La ley del Karma

Entenderla para trascenderla

Karma significa acción y resultado. Toda acción conlleva un resultado: experiencia de mayor o menor placer o sufrimiento en función de la mayor o menor bondad, luz, claridad, armonía, integración de la totalidad del karma "acción". Cuanto esto es mayor, mayor es también la felicidad fruto del karma.

Quien lleva a cabo un karma es quien lo experimenta. Nadie más que uno mismo. Uno no experimenta el karma de otro ser. Los karmas de unos se mezclan con los karmas de otros pero esto se debe a mi propio karma. Los otros actúan para

mí como estímulos para que yo experimente mi karma, y viceversa.

Dicha experiencia de mi propio karma puede suceder en este mismo cuerpo-mente o no.

El karma que se experimenta se extingue. El karma que no se experimenta se acumula en nuestra mente subconsciente (o alma) formando parte de nuestro banco de karmas o *sañchita karma*.

LIBERTAD INDIVIDUAL

En función de cómo ejerzamos nuestra libertad individual “*purusha artha*” en nuestra vida presente, en función de cómo vivamos, de qué elecciones de formas de vida tomemos (nuestro *kriyamana karma*) cogemos, consciente o inconscientemente, una porción determinada y no otra de nuestro enorme *sañchita karma* (banco de karma).

Nuestro banco de karmas es inmenso ya que está formado por las acciones realizadas en infinidad de vidas anteriores de uno mismo -de tu alma o tu ser personificado en diferentes cuerpos y mentes conscientes- cuyos frutos todavía no has experimentado por lo que aguardan su momento de fructificar en forma de tus experiencias, buenas, malas o regulares.

Si mi *kriyamana karma* se ha basado en lo bueno, es decir, la bondad, la pureza emocional, la paz, la claridad, la armonía, la espiritualidad (*pu?ya karma* “*buen karma*”) pero no he logrado todavía mi realización espiritual, al morir (dejar este cuerpo-mente consciente particular, presente) tomaré una parte *sattvica* (luminosa) de mi *sañchita karma* o banco de karmas y seré una persona más feliz que triste, con mayor luz que confusión, es decir, con mayor *sattva gu?a* fruto de mi propia acción, ni de Dios ni del azar.

NI AZAR NI DIOS

Yo soy responsable de mi vida y mi destino con mis propias decisiones, con mi propia forma de vida, de pensamiento, sentimiento, palabra y acción física.

Si Dios fuera el responsable de las condiciones vitales sería un sádico que pone a muchos de sus hijos/as en una situación de miseria y sufrimiento. En ese caso, sí, mejor no creer en Dios y proclamar “¡Dios ha muerto!” como una gran liberación.

Si por ello nos decimos que la causa de la creación y sus extremadamente diversas condiciones es simplemente el azar, esa no es una respuesta madura, es la no respuesta, y además y sobre todo no nos ayuda a crecer, a madurar como personas y trascender los límites de la materia (cuerpo-mente), ya que no nos hace sentirnos responsables de nuestras propias acciones y formas de vida. No impulsa por tanto nuestra libertad, ya que una persona que no es responsable de sus propios actos (pensamientos, sentimientos, palabras, acciones) no puede ser libre.

Aceptar el azar como respuesta a la creación y sus condiciones nos hace creer que estamos condicionados por una ruleta rusa inexplicable e incontrolable. La vida es injusta. Tratamos de luchar por la justicia, la paz, el bienestar, la libertad, la armonía pero no hacemos más que colocar parches que el viento vital se lleva sin esfuerzo. ¡Qué vida miserable esta, que además un día está y al siguiente muere!

En función de cómo ejerzamos nuestra libertad individual “*purusha artha*” en nuestra vida presente, en función de cómo vivamos, de qué elecciones de formas de vida tomemos (nuestro *kriyamana karma*) cogemos, consciente o inconscientemente, una porción determinada y no otra de nuestro enorme *sañchita karma* (banco de karma)

La ley del *karma* resuelve el misterio y nos ayuda a madurar hacia la libertad total haciéndonos responsables de nuestra propia vida y destino. Acepta todo lo que ya ha pasado como tu destino. El pasado ya no existe más que en tu mente-corazón, que se empeña en darle vida en el presente

ABANDONA TU CRUZ

La ley del karma resuelve el misterio y nos ayuda a madurar hacia la libertad total haciéndonos responsables de nuestra propia vida y destino. Acepta todo lo que ya ha pasado como tu destino. El pasado ya no existe más que en tu mente-corazón, que se empeña en darle vida en el presente. Si el pasado te

sirve para ser mejor persona, aprender la potencialidad de ser humano y crecer hasta entender quién eres tú en realidad, qué es la Verdad, perfecto. Camino con él hacia la Libertad, la Plenitud, el Amor que se siente vibrar en la cueva secreta de tu corazón.

Si el pasado te ancla en tus miserias y oscuridad, ¡por Dios, deja de una vez de arrastrar tu cruz!

A partir de hoy ejerce tu libertad individual, que va a crear tu destino.

La porción de mi *sañchita karma* (banco de karmas) que da origen a mi nacimiento en un particular cuerpo-mente consciente (ser individual) es lo que llamamos *prarabdha karma*.

LIBERACIÓN

Nacer ser humano con cierto deseo de crecimiento espiritual es fruto de tu propio buen karma “*pu?ya*”. Quien lo alimenta entregando amorosamente su ser a la práctica correcta y se realiza, se auto-reconoce en su infinitud: Existencia Una e indivisible, sin causa, transformación ni destrucción; Plena en sí misma, por sí misma; Conocimiento absoluto, Consciencia pura; de donde fluye el Amor sin egoísmo convirtiendo tu cuerpo en la ciudad de la alegría. Alguien así elimina de un plumazo, aquí, ahora y para siempre el karma y su ley.

Ésta sólo afecta al ignorante, es decir, quien se auto-identifica con la consciencia, que es Una e indivisible, como si estuviera encajada en los límites que la materia toma en su cuerpo-mente individual.

No entender ni desear trascender la ley del karma es fruto de la misma ley. Todo

llega a su debido tiempo. Y tú eres el Señor de tu tiempo, la Diosa de tu vida.

David Rodrigo

(Acharya Jijñasu)

Maestro tradicional de Advaita

Vedanta y Meditación

Luz de las Escrituras -

Escuela de Vedanta y Meditación

www.luzdelasescrituras.wix.com/escueladevedanta



9 CLAVES PARA COMPRENDER POR QUÉ TE DUELE LA ESPALDA o cualquier otra Parte del Cuerpo

En nuestra sociedad, el Dolor es la constante en la mayoría de las consultas médicas o fisioterapéuticas, el Dolor nos condiciona la Vida y, a veces, nos la puede arruinar. Por eso, el Dolor suele ser el Motor que nos hace movilizar para Solucionarlo pero, en general, nos conformamos con esconderlo o emparcharlo.

Muchas veces nos preguntamos por qué a mí o por qué me tuvo que pasar esto como si el Dolor y la Enfermedad se nos metiera en el cuerpo por mala suerte o por una maldición divina. En este Artículo voy a exponer **9 Claves para Comprender el Dolor (especialmente el Dolor de Espalda) y la Enfermedad desde una óptica Funcional:**

La realidad es que toda enfermedad, toda patología, **todo dolor tiene una causa** pero esta causa que la medicina busca en estudios y analíticas generalmente no se ve o no se aprecia en estos estudios. La verdadera **causa** tiene que ver con nuestro funcionamiento, o sea con **nuestra manera de ser, de actuar y de nutrirse.**

La causa de tu dolor de espalda **no es** ni la hernia discal, ni la artrosis, ni la tendinitis, ni siquiera tu vesícula o tu gastritis porque estos **síntomas o patologías** son la **consecuencia de una alteración funcional que es el origen de casi todas las enfermedades y dolencias.**

La alteración funcional que causa tus dolencias siempre es global. Por eso no podemos simplificarla en una parte



concreta del cuerpo sino en varias y por eso **no debemos buscar la causa de la dolencia en la zona donde se manifiesta el síntoma ya que los síntomas pueden estar alejados de las causas.**

El origen de todas nuestras dolencias va a deberse siempre a tres factores: nuestras emociones, nuestra nutrición y nuestros esfuerzos.

El factor genético nos marca una tendencia pero esta puede modificarse para bien o mal por el entorno que condiciona nuestra emoción, nuestra química y nuestros esfuerzos

¿por qué la enfermedad o la patología se manifiesta con dolor en el cuerpo? Porque sea cual fuere el origen siempre **se manifiesta a través de tensiones de mis cadenas musculares**

El **osteópata** que trabaja con las **cadenas musculares** actúa sobre las que están alteradas para normalizar ese funcionamiento alterado. **Normalizando las cadenas musculares se recupera la respiración**, se relajan los músculos contracturados, se desinflan los tendones inflamados y desaparece el dolor, se normalizan las vías nerviosas y circulatorias.

Pero como **las dolencias son la consecuencia de la alteración de patrones psiconeuromotores** habrá que **cambiar el chip**, habrá que reprogramar las cadenas musculares y, a veces, tendremos que cambiar hábitos de comportamiento, de alimentación, etc.

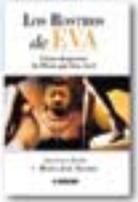




Terapia Regresiva
Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

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/losrostrosdeeva_info.html





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

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



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 Chmelukova

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

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

**REFLEXOLOGIA PODAL
MASAJE SENSITIVO Y
CALIFORNIANO QUIROMASAJE**
665 327 474 PALOMA
Herbolario Prosperidad

estima.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid
1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

Si las causas de mis dolencias dependen de mi funcionamiento y mi funcionamiento depende de como gestiono el estrés, mi alimentación y mis esfuerzos, **¿de quien depende mi curación?** El terapeuta no te cura, es un mediador que te ayuda a encontrar la salud pero el que se cura eres tú que debes asumir el cambio y tú **¿te animas a cambiar?**

CONCLUSIÓN

Estas Claves que te acabo de mencionar representan una explicación que vale para Comprender la mayoría de los malestares, las dolencias, las Patologías o las Enfermedades que padecemos.

Está bien realizarse Rx, Resonancias o Analíticas para Comprobar si padezco una Enfermedad Orgánica, Ortopédica o si tengo un desajuste de mis valores sanguíneos pero tengo que tener claro que el Dolor es un aviso que me señala

el cuerpo para **DARME CUENTA** de que algo **FUNCIONA MAL** y que **CURAR MI ENFERMEDAD ES CAMBIAR MI FUNCIONAMIENTO.**

Desde el Punto de Vista Biomecánico y en relación al Dolor de Espalda, dolores articulares, tendinitis, problemas digestivos o urinarios, la comprensión y la aplicación de **una Biomecánica Global basada en las Cadenas Musculares o Fasciales es la Clave en la que se debe basar el Osteópata para determinar, Diagnosticar y Corregir la causa funcional de tus Dolores**



Fernando Queipo
Fisioterapeuta - Osteópata D.O.
OSTEOFISIO
www.osteofisiogds.com
91 115 42 08

A mi también me Dolía la Espalda ...pero ya No me Duele!!!



Método RCP
Osteopatía - Cadenas Musculares
Tratamiento Individual - Grupal
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!
OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía
hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

RECONEXIÓN CON LAS

Un Encuentro con

Todo lo que has experimentado hasta ahora te ha llevado a este instante, como sabemos que es el camino adecuado? Explorando nuestro interior y mirándonos honestamente, preguntándonos: ¿Somos felices? Si algo no funciona hay que modificar la perspectiva, una actitud por ejemplo, reconocer si me sirve si es que sí, continuar, si es que no, cambiar.

Y todo cambio comienza con un paso, una variación de dirección en el Camino porque ya más de lo mismo no funciona. Es un recomenzar continuo ;;;Qué maravilla!!!

Si observamos, existe una fuerte conexión entre comida, emociones y pensamientos, que nos ha acompañado en toda nuestra fase de crecimiento, hemos aprendido a lidiar las emociones recurriendo a la comida, creando de este modo

una relación de dependencia hacia determinados productos, una adicción que es al mismo tiempo física, emocional y psicológica-mental. Tomar conciencia de esta actitud es un gran paso, seguimos el camino.

Todo proceso de cambio se refleja y experimenta en el encuentro de dos o más personas que a través de una interrelación se enriquecen interna y externamente. tú eres yo , yo soy tú. Un encuentro Holístico e Integral donde se nutran todos los planos del Ser: Físico, emocional, mental y espiritual, en eso consiste la propuesta.

Una vuelta a las leyes naturales más afines con nuestro ser, nuestra esencia vital, tomando como eje el alimento-comida y utilizando una cura depurativa y otras herramientas



LEYES NATURALES

tu Esencia Vital

de Desarrollo Personal como: Yoga Integral, meditación, respiración-consciente, danza, creatividad, cine-coloquio, senderismo, etc., donde Trabajaremos nuestras sombras, vicios, taras y limitaciones que nos impiden avanzar. A través de Una correcta cura depurativa que irá dirigida a aprender a gestionar estas emociones aunque hay que ser conscientes de que un cambio definitivo en nuestra alimentación y estilo de vida requiere un proceso de Crecimiento Personal.

La cura depurativa debe ser integral y personalizada, y debe llevarnos a tomar conciencia de los diferentes factores de nuestra vida que nos producen desgaste de energía (y toxemia) así como a la aplicación más adelante de un plan personalizado que se adapte a las necesidades específicas de cada persona. Aunque es ideal para un tratamiento de reducción de peso debemos tener siempre presente que los beneficios de esta práctica van más allá de una motivación estética.

Tu propio proceso de desintoxicación te permitirá obtener una visión más amplia de ti mismo y de tu

potencial energético en todos los planos del Ser. Aprender a conocer y a confiar en nuestro cuerpo es un cambio de paradigma esencial en nuestro proceso de evolución personal y autoconocimiento, una ocasión para aprender sobre nosotros mismos y sobre nuestra salud. Nuestro organismo es nuestro mejor maestro y mejor aliado, en el firme propósito de vivir una vida sana. Reconectar con las Leyes Naturales en un paraje donde la naturaleza es plena y equilibrada manifestándose a través de bosques de pinos, hayas, castaños,... montaña, río, pantano, zona medioambiental, hábitat con bioconstrucción, etc.,

Un espacio pleno donde tomar conciencia con la Esencia Vital. Todo ello para depurar, restablecer, sanar, integrar, despertar y Unir. Por las estribaciones de la sierra de Gredos (Madrid) y entre personas afines. Las citas de estas convivencias de Reconexión con las Leyes Naturales serán múltiples y económicas: Semana Santa, una vez al mes, vacaciones de verano, puentes, Navidad,....

La comida, o alimento físico, no es lo superior en la vida aunque llevada equilibradamente es lo primero y es el abono y terreno para que lo Superior se manifieste vitalmente.

La mesa de la sabiduría está puesta, los ingredientes en su punto supremo y los comensales dispuestos a participar y compartir.

¡¡Buen provecho. Salud Integral!!

Joaquín S.V.

637 351 883

maytemaui@yahoo.es

RECONEXION CON LAS LEYES NATURALES

Un Encuentro con tu Esencia Vital



En plena naturaleza, en las estribaciones de la Sierra Gredos (Madrid). Con río, bosques, pantano, montaña.

Dieta Depurativa. Senderismo. Yoga. Danza, Meditación. Cineforum. Pranayama. Con los 5 sentidos. Creatividad, Revitalizar. Descanso...

En Semana Santa. A elegir dos fechas:
28 Marzo al 5 Abril, 395 € y del 1 al 5 Abril, 250 €.



En los Carnavales casi todo estaba permitido y este era uno de los motivos de ir disfrazado, taparse el rostro y así salvaguardar el anonimato



Carnavales

Cuando me quito la máscara
Veo lo auténtico, mi ser

¿Cómo te muestras con los demás, con tu familia, en pareja, con tus amigos y en tu trabajo?

En nuestra infancia todos aprendemos de una manera u otra a intentar conseguir el cariño y la atención de nuestros padres o de quienes ocuparon ese lugar en nuestros primeros años de vida y para ello nos vamos adaptando a las circunstancias; vamos aprendiendo la manera de obtener aquello que queremos por medio de estrategias de manipulación con el fin de alcanzar nuestro objeto de deseo y, además, para evitar el dolor y la frustración. ¿Cómo lo hacemos? Algunos quizá mostrándonos débiles o indefensos, puede que en ocasiones seduciendo con nuestra sonrisa o a través de las caricias, a veces siendo muy obedientes, o a base de rabietas, también culpabilizando al otro... así en esa etapa de nuestra vida se nos va formando el carácter, **la máscara.**

De adultos continuamos comportándonos según lo aprendido. Esto en su momento nos funcionó. Eso sí, puede que con los años nuestras estrategias sean más sutiles, pero en el fondo son las mismas y lo que pretendemos es igualmente conseguir atención, reconocimiento, aceptación, afecto, etc. manipulando y para ello de nuevo representamos ese rol aprendido para...

¿Preservar mi pareja, mis amigos, mi trabajo?

Nos encontramos con personas diferentes y en entornos también distintos. Puede que sean genuinos y no entren en nuestro juego, o que a su vez esas personas lleven su propia máscara e intenten, igual que nosotros, conseguir sus propios propósitos con sus estrategias manipuladoras. A veces pueden

encajar bien con las nuestras y complementarse pero, en otras ocasiones, empezamos a sentir que nuestros métodos ya no nos funcionan igual y no llegamos a conseguir satisfacer nuestras necesidades. Entonces sentimos dolor y frustración porque no conseguimos de ellos lo que necesitamos.

Algunos ejemplos específicos:

“En pareja tiendo a mostrarme como un hombre seguro, fuerte y protector, tengo momentos en los que me siento débil y tengo ganas de llorar, pero me contengo y a veces esto se convierte en enfado y dejo de hablar a mi pareja, en parte creo que la culpabilizo a ella”.

“Tengo mucha rabia contenida, algo que me prohíbo mostrar, me muestro como una persona amable, paciente y cariñosa, cuando me enfado lo único que me permito hacer es retirarme y llorar a solas”.

“En el trabajo soy una persona muy eficaz y perfeccionista, si cometo un fallo hago lo posible por esconderlo, entonces me entra un miedo atroz por si llegan a darse cuenta de que en realidad soy una persona

normal y que cometo errores como cualquiera”

La máscara dirige mi vida y puede que contente al de fuera, pero me hace sentir un gran vacío interior.

Reencontrar a mí ser, quitarse la máscara

La máscara es una armadura que nos condiciona y nos limita toda la vida. Fue construida como una valiosa herramienta de supervivencia y de protección de forma inconsciente por nuestro niño/a para conseguir ser vistos y queridos.

Como adultos ya podemos prescindir de ella, necesitamos



CURSO BREVE GRATUITO DE PSICOLOGÍA PRÁCTICA E INTROSPECCIÓN

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

VIERNES 13 Y 20 DE FEBRERO DE 2015
20:00 A 21:00 H.

LIBRO RECOMENDADO:
"A TRAVÉS DE UNOS AMIGOS"
SOBRE LAS RELACIONES HUMANAS

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

Más información: introspeccion.com ó 974 240 803



Terapias Regresivas
"Sana tus vidas pasadas, realiza tus sueños"
Andrés Coronel Urdaneta
TERAPEUTA DEL INCONSCIENTE
Tel. 682 774 130 info@casal2.es
CONSULTA BAJO CITA PREVIA

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

VerdeMente

La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo 

DETECTIVE EMOCIONAL CON TAPPING

REGISTROS DE TU CORAZÓN, REIKI
TALLER DE ENERGÍA ILAHINOOR

www.artemania-jazzmim.webnode.es
www.estrelladorada5.webnode.es

Sandrina - 628 634 922 

tocar tierra, mostrar nuestro verdadero rostro y afrontar el del otro para reconocernos desde lo auténtico, por lo que de verdad somos. Ser adulto es tener la determinación para asumir el riesgo de desprenderse de esa falsa protección y vivir la vida sintiéndonos nosotros en cada instante.

Quitarse la máscara requiere un proceso de conciencia, desidentificación y responsabilización de uno mismo para madurar, para crecer. Nos engañamos creyendo que sin ella seríamos vulnerables, que los demás verían nuestras debilidades, no nos aceptarían y no seríamos queridos. La realidad es que con ella no estamos siendo sinceros con los demás y, sobre todo y más importante, es que no lo estamos siendo con nosotros mismos.

La Gestalt nos puede ayudar a desenmascaramos, a darnos cuenta de que en mis relaciones finjo ser lo que no soy o finjo no ser lo que soy y también me va a ayudar a tomar conciencia del ¿para qué lo hago? Lo hago para encajar, para ser aceptado y para ello me muestro como creo que los demás esperan de mí que sea, alienando mi propio ser, separándome de lo más genuino. Se trata de aprender a aceptarnos tal como somos, hacernos cargo de nuestras propias necesidades e intentar satisfacerlas nosotros mismos como adultos.

Es un proceso largo, pero satisfactorio, una nueva forma de recorrer sintiéndonos más libres ese camino de la vida. Solicitando consejo o apoyo a aquellos que ya transitaron o conocen el camino; probando a arriesgar en pequeños momentos, explorando nuevos hábitos siempre imaginados y nunca puestos en práctica, siendo curiosos por vivir.

"Sé como tú eres, de manera que puedas ver quién eres y cómo eres. Deja por unos momentos lo que debes hacer y descubre lo que realmente haces. Arriesga un poco si puedes. Siente tus propios sentimientos. Di tus propias palabras. Piensa tus propios pensamientos. Sé tu propio ser. Descubre. Deja que el plan para ti surja dentro de ti."

Fritz Perls

Virginia Triviño
Terapeuta Gestalt y Arteterapeuta
Procesos de Duelo y Pérdida
kalimbarte@hotmail.es 615 433 594



VIRGINIA TRIVIÑO



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

615 43 35 94
kalimbarte@hotmail.es

Los TRES ACCESOS

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)



Dentro de la gnosis cristiana siempre se habló de tres formas diferentes de vivir y percibir la religiosidad, cada una de ellas en sintonía con distintos tipos de personas y en función de sus necesidades espirituales.

Son la de Pedro, la de Juan y la de Santiago. Estas son sus características.

La de Pedro es la que se expresa en el ritual, en el dogma, en la estructura, en un sistema moral e ideológico con su propio material de símbolos y tradiciones. Suele ser litúrgica y solemne y requiere un utillaje que va desde las vestimentas y utensilios hasta los elementos propios de su teatralización ceremonial. Es muy jerárquica y comporta

reglas y pautas así como recomendaciones y prohibiciones en distintas áreas vitales. Mentalmente actúa proporcionando al participante un vasto sistema de creencias suficiente para dar respuesta intelectual a preguntas de tipo existencial en su propio marco cultural. En lo emocional suele resultar satisfactoria en tanto la praxis del ritual y el cumplimiento de prescripciones provea escenarios benéficos en ese ámbito al participante. Asimismo contempla la devoción y sacralización de personas, textos, lugares, símbolos, etc.

Su acción es limitada en el crecimiento espiritual real ya que no actúa sobre la base más profunda del ser humano pero

El "represo" al mundo suele ser duro así como solventar las tentaciones inherentes al contacto con estados superiores ya que se confunden estados espirituales con estados emocionales o con estados mentales alterados

sirve como puerta de acceso a niveles superiores. Es útil pues muchas personas encuentran aquí un confort y bienestar suficientes sin pretender ni necesitar requerimientos ulteriores. Sin embargo otras quedan atrapadas en la confusión y desencanto que suelen acompañar a estas prácticas pues muchos de ellos intuitivamente aprecian la distancia que existe entre lo que estos sistemas ofrecen y lo que proporcionan verdaderamente. En su parte más negativa se muestran con exceso de rigor, intolerancia y dogmatismo.

La de Juan es la de la mística y la profética. Ascesis, soledad, silencio, sobriedad y alejamiento del mundo, no necesariamente prolongado, forman sus escenarios principales.

El resultado suelen ser estados místicos no permanentes que permiten a veces el vislumbre de la realidad. Entendiendo como “makan” la estación o estado espiritual al que un ser humano ha llegado y habita de modo permanente, los que participan de estas experiencias alcanzan estados espirituales superiores a su “makan” a los que acceden por voluntad de Dios y de acuerdo a su sinceridad. En otras épocas y situaciones se utilizó el sucedáneo de la ingesta de sustancias que provocaban artificialmente estados de conciencia alterados. Asimismo se acompañaban de prácticas, habitualmente con música y movimiento, que ayudaban al participante a alcanzar estados semi-extáticos que también permitían confusos y forzados vislumbres de la realidad que en la mayoría de las veces se tornan insalvables obstáculos en la vía espiritual.

El “regreso” al mundo suele ser duro así como solventar las tentaciones inherentes al contacto con estados superiores ya que se confunden estados espirituales con estados emocionales o con estados mentales alterados. Existe también la tentación de considerar la experiencia como excepcional y privilegiada o por considerarse ellos mismos como excepcionales y privilegiados. Otro elemento nocivo es el exceso de rigor o de complacencia con el cuerpo a veces alternando uno con otro yendo desde la satisfacción sensorial hasta la ascesis. No suelen aceptar jerarquías ni disciplina y su parte más negativa es aquella que tiene que ver con la suposición de que en el psiquismo hay algo espiritualmente valioso. El exceso de emocionalidad también suele ser frecuente. Sin embargo, para muchos es una puerta válida, aunque difícil, al verdadero crecimiento espiritual. A veces porque perciben intensa y sinceramente la llamada de Dios como es el caso de los grandes místicos y profetas que conocemos. A veces la insatisfacción inherente a estos estados procura una mayor necesidad a la que hay que dar respuesta.

La de Santiago es la vía iniciática que basa su trabajo en dos pilares. El principal se refiere al hecho de que se dispone del “alimento espiritual” de la Gracia. El segundo es que se acompaña del conocimiento de un proceso preciso que provoca el crecimiento espiritual en lo Real. A este proceso se le ha llamado “La Vía” o Camino.

Respecto a la Gracia, esta es puesta a disposición del discípulo por un Maestro Viviente con conocimiento real. A veces, la deja operativa en una Orden “viviente”. Una vez en disposición de esa nutrición, viene la práctica precisa que ayuda al siguiente proceso: “despertar” de los órganos de nutrición; absorción de la misma y su metabolización y consecuente incorporación en la naturaleza humana favoreciendo su crecimiento.

Este proceso provoca el crecimiento espiritual siendo esta palabra, crecimiento, la más exacta a la hora de definir este trabajo iniciático al cual, siempre como fruto, acompaña el conocimiento que comienza a poder ser reconocido según el principio de que solo el conocimiento reconoce el conocimiento. Hay que insistir en que se habla de un crecimiento real, es decir, que participa la parte orgánica del individuo, su carne y su sangre.

La palabra iniciático se refiere al inicio en esta vía pues el crecimiento espiritual, al igual que el crecimiento físico, sigue un orden que es también preciso y se puede contemplar en etapas al igual que la niñez, pubertad, juventud, edad madura, etc. Son pues etapas reconocibles en un recorrido reconocible. Los factores básicos de partida son la libertad, la sinceridad y la inocencia; luego se va alcanzando el abandono, la intención y el recuerdo junto a la comprensión del servicio y la sencillez **de mente y vida**.

Sebastian Vázquez

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 (Tipomorfológicas 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

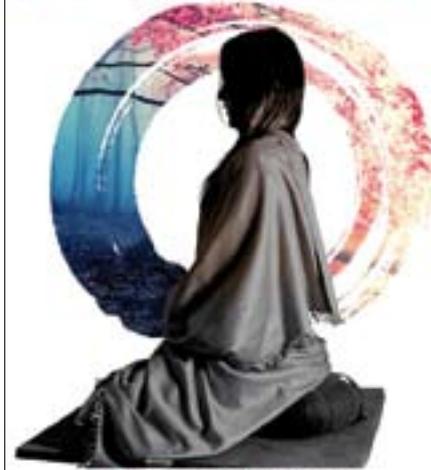
ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA SIMPATICOTERAPIA
LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA
CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES
Más Información y Programa Detallado en nuestra web.


MATRICULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
www.acupuntura-taemo.es
620 906 728

ZEN
Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Primavera
con el instructor zen
Saúl Estévez
Monasterio Zen Luz Serena
del 1 al 5 abril 2015

MIRADA

actúa

Desde primera hora del día, Luis esculpe su tupé como si fuera el mismísimo *Juan Muñoz*. Elige los colores de sus corbatas siguiendo las recomendaciones del artículo de la BBC sobre *David Zyla*. Prepara su tarterita con el ingenio de *Mikel López Iturriaga* en el blog de *El Comidista*. Sin embargo, no se siente suficientemente vivo.

Camina por el frío polar de la ciudad con paso firme. Se hace uno con el asfalto. Sorprendido, se da cuenta que lleva demasiado tiempo mirando de los adoquines Romántico o tierno, sus Endereza la postura desarrollar ideas acerca realmente serlo. Un time que algo está a punto de de la luz. Mete la mano saca una tarjeta. *Renovar*

Psicóloga. Psicoterapeuta. Facilitadora de grupos en desarrollo personal y espiritual. Sin pensarlo dos veces, coge el móvil. Marca los números. Fija una primera sesión.

Ya no busca la felicidad sino que es feliz mientras busca. Es el significado de la palabra actúa. Una brújula que marca el rumbo en la dirección de sentirse vivo, libre y feliz

mirando al suelo. Alza su y ve el cielo azul clarito. ojos dibujan una sonrisa. y suspira. Cansado de de ser libre y feliz quiere lapse de nubes anuncia moverse a la velocidad en el bolsillo del abrigo y tu *Vida*. *Marta Pato*.

Llega a la consulta. Ve a una mujer de labios rojos que juega con el color como él hace con las corbatas. Ella tiene el pelo rizado y parece no interesarse demasiado en esculpirlo a base de cincel. Le llama la atención unas letras decorativas pintadas en agua mar y fuego sobre la pared blanca. Dicen: *Actúa*. *Sintoniza inmediatamente*. No es casualidad. La psicoterapeuta lleva tiempo centrada en ser feliz. Ya no busca la felicidad sino que es feliz mientras busca. Es el significado de la palabra actúa. Una brújula que marca el rumbo en la dirección de sentirse vivo, libre y feliz.



VIDEO



Contenido
Vivo

S en la CITY

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



Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.

Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com

renovartuvida@gmail.com

692 831 629

Precisamente lo que Luis quiere experimentar con su vida.

Ella le invita a quitarse los zapatos y tomar asiento. Un vaso de agua le espera para refrescar el sofoco de llegar a tiempo. Dos comentarios sin importancia, uno sobre el clima y otro sobre el tráfico, sirven para acomodarlo. De inmediato, casi sin querer, entran al motivo de la consulta. Comparten brevemente un diálogo de preguntas y respuestas. Después, la psicoterapeuta le propone una exploración sobre las palabras compartidas desde la respiración y el enfoque de la sensación sentida en el cuerpo. Luis accede. Poco a poco conecta con sentimientos, recuerdos e imágenes en relación al tema en cuestión. Sin saber muy bien cómo, Luis extrae de su inconsciente episodios de su vida que creía olvidados y, que sin embargo, arrojan un nuevo sentido y significado. Siente un gran alivio. Una inenarrable sensación de paz y tranquilidad inunda el espacio. La exploración avanza por una línea temporal: pasado, presente y futuro. Luis se visualiza en distintos aspectos de su vida desde una nueva perspectiva. Al finalizar la exploración comparten la vivencia. Para cerrar la sesión, en base a lo experimentado, acuerdan unas pautas de observación en distintos momentos de su cotidianidad hasta el siguiente encuentro.

PSICOTERAPIA BREVE (sesiones individuales)
Basadas en la neurociencia y en la integración de los cuerpos: físico, emocional, mental, esencial.

TIC® Técnicas de Integración Cerebral
EFT Liberación emocional
Técnicas de un ojo por vez
Gafas de sincronización hemisférica.

Contacta en: renovartuvida@gmail.com / 692831629

Al salir de la consulta, Luis percibe un ángulo de visión más amplio sobre el entorno que le rodea. Más que detenerse en el hecho mismo de sus actos y decisiones, se da cuenta del sentido que tiene hacer lo que hace. El para qué, el cómo lo siente, desde dónde, con qué le conecta. Profundiza.

A la mañana siguiente, se levanta. Actúa. Pone un pie en la calle. Siente una alegría independiente de las propuestas creativas del afuera en las que hasta ahora busca inspiración compulsiva. Se trata de algo nuevo. Emanan desde el interior. Camina por las calles con la mirada en horizontal. Un cruce de ojos, una sonrisa, aquí y allá, con unos y con otros. Se siente bien, muy bien. Eso es. Se siente vivo, libre y feliz.

Marta Pato



EL YOGA es una actitud

Definir qué es exactamente el yoga, como hemos apuntado en alguna otra ocasión, no resulta tarea fácil, ya que la propia tradición de la cual emerge el yoga da a este término matices diferentes. El término procede de la raíz verbal *vyuj* (pronunciado como *yuch*), que significa unir bajo el yugo, subyugar. En el ámbito espiritual, esta raíz verbal suele tener el sentido de meditar, de contemplar. Y es en este sentido que utilizo aquí el término yoga.

Hay muchas prácticas de yoga en las que se pasa por alto o se dan por sentadas las bases, que tienen que ver con el autocontrol: el no dañar a otros seres ni a uno mismo, la sinceridad que implica quitarnos las máscaras con todo lo que comporte, el no robar (y bastante hemos visto con un montón de casos de corrupción que no sólo se roba con un pasamontañas), la castidad, que entiendo se puede interpretar en términos de seguir viviendo en la sociedad como un no atarse a los deseos carnales y poder mantener la energía vital concentrada, el no codiciar, es decir, el no acumular y consumir más de lo necesario, la pureza que nos permite sabernos el testigo y no identificarnos con el cuerpo y la mente, el contentarse con lo que adviene, lo cual no significa resignarse sino acoger lo que es tal como es y hacer lo que se tenga que hacer o dejar de hacer desde ese acogimiento, prácticas que nos permitan eliminar impurezas (días de silencio, repetición del *japa*, determinadas prácticas alimenticias o ayunos, etc.), el estudio de lo que nos han transmitido los sabios y de lo que cada situación y cada persona no desvela si de veras queremos aprender y mantenemos una actitud de autodescubrimiento y finalmente, la devoción, a Dios en todos los seres o si no quieres llamarle Dios, devoción y entrega a la Vida, a cada detalle, en cada instante.

Con esto he numerado lo que en el yoga clásico se conoce como *yamas* y *niyamas*, el primero hace referencia a los tipos de control mencionados hasta el no codiciar y el segundo a partir de la pureza.

Este tipo de prácticas de autocontrol no deben tomarse como algo rígido, ni tampoco como una vara de medida para juzgar a los demás, ya que el contentamiento como el amor todo lo acoge y estos preceptos nos invitan a encaminarnos hacia lo más profundo de nuestro corazón, porque en realidad allí donde pensamos que necesitamos o queremos llegar es lo que ya somos, de modo que lo único que estas prácticas pueden hacer es ayudarnos a discernir y desapegarnos de lo que no conforma nuestra esencia inmutable.

El yoga es una actitud a tiempo completo porque tiene que ver con la ecuanimidad de la mente:

“¡Oh Danañjana(Arjuna)! Realiza las acciones permaneciendo en el yoga, abandonando todo apego y permaneciendo con la mente ecuaníme ante el logro y el fracaso. Se llama yoga a la ecuanimidad.”

(Bhagavad Gita II, 48)

El término procede de la raíz verbal *vyuj* (pronunciado como *yuch*), que significa unir bajo el yugo, subyugar. En el ámbito espiritual, esta raíz verbal suele tener el sentido de meditar, de contemplar

El yoga no es una actividad que hago durante dos o tres horas a la semana, ni si quiera al día, sino una actitud de desapego y práctica constante. Y la práctica no se limita a unas posturas de yoga y controles de la respiración, sino que implica una actitud de atención para aplicar todos esos preceptos y otros que nos ayuden a controlar los impulsos de la mente, no desde el forcejeo y la autimposición, sino desde el acompañamiento y el acogimiento del que se reconoce como testigo.

Y creo que es importante insistir en que no se trata de una ecuación matemática en la que si sumo esto más esto me dará este resultado concreto. Eso es lo que querríamos algunos en momentos de la vida en los que nos sentimos perdidos. Querríamos hacernos con unas fórmulas de espiritualidad que aplicadas tal cual nos sirviesen para alcanzar ese ideal de “perfección” que nos hemos marcado desde nuestra ignorancia. Recuerdo la historia narrada por, Swami Abhishiktananda en *El sectreo de Arunachala*, en la que un reconocido doctor se dirige a un



d a TIEMPO COMPLETO



Según cita Abhishiktananda al gran maestro **Swami Gñananada**:

“Dime, ¿quién puede correr con una carga en la cabeza?

¡Lo que el maestro espera de ti es a ti mismo, no lo que compraste cuando por el mercado pasaste!

¡Desnudo naciste; sólo desnudo puedes renacer en la gloria del Ser!

¡El que se pierde se encuentra el que todo lo pierde todo lo encuentra! El que se salva así-mismo lo pierde todo, y a sí-mismo en el regateo!”

A lo largo de este mes, te invito a revisar en qué aspectos regateas a la Vida o a Dios y a fomentar en tu día a día una actitud yóguica. Cuando hagas cualquier actividad, cuando escuches a alguien o hables con alguien, cuando comas, cuando camines o te desplaces... permanece con una actitud observadora y acogedora y recuerda en tus adentros *“esto es la Vida, no haya regateo posible”*, o algún otro pensamiento que a ti te sirva para conectar con lo que este mensaje quiere transmitir.



AUDIO

Montse Simón

Contenido Vivo

maestro y le pide ver a Dios. El maestro le pregunta cuán intenso es su deseo y el hombre le responde que estaría dispuesto a pagarle un *lakh* (una cantidad que en la actualidad equivaldría a unos mil trescientos euros). El maestro le pidió al hombre que lo pensara bien y si eso era todo lo que tenía a ofrecer. El doctor paró a echar cuentas de todos sus bienes y le dijo que en realidad todos sus bienes sumaban con unos setenta *lakhs*. El maestro le respondió seriamente que si tan intenso era su deseo de ver a Dios por qué estaba sólo dispuesto a dar un porcentaje de sus posesiones, que Dios no sabe de regateos. Más allá del abandono de posesiones materiales, para mí esta historia señala la importancia de la plena entrega de uno mismo. No hay fórmulas o cantidades que podamos pagar para conseguirlo sino el esfuerzo para ser honestos con nosotros mismos y con los demás, el compromiso por ir quitando las capas que cubren aquello que somos. Con Dios y con la Vida no podemos ir a medias, porque eso que les pedimos es lo que nosotros somos.

Montse Simón



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

Bija yoga **Sánscrito, Yoga y Filosofía**
Clases de YOGA
Cursos de SÁNSCRITO
Próximo curso de Sánscrito aplicado al yoga 7 de Marzo
Seminarios de FILOSOFÍA INDIA
“La sabiduría India llevada a nuestro día a día” 7 de Feb (4)
“Enseñanzas de la Filosofía India y nociones de Sanscrito” 21 de Feb y Marzo (16h)
Información y reservas: bijayoga@gmail.com 605 800 697
Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/bijayoga

del desbordamiento

Voz al límite

El relato sobre un funeral más difícil que había cantado en mi vida

Me llaman para cantar en las bodas y también a veces en los funerales. Me siento privilegiada poder acompañar con mi voz y mi presencia en las ocasiones importantes de la vida de las personas que, son desconocidas para mí pero procuro implicarme en cada acontecimiento poniendo mi corazón en la voz. Considero que este oficio no es solo “cantas y te vas” como si repartiera una pizza, sino a través de la voz y la música yo presto mi energía para canalizar y envolver la celebración a otro nivel más sutil. El amor no se escucha, pero se percibe.

Pero mi planteamiento es un tanto peligroso, estar dispuesto a impregnar de los sentimientos que hay en el ambiente, abrir el corazón para que entre alegría si es una boda o dolor en caso de un funeral, si no tienes capacidad de gestionarlo puedes desbordarte, cantar con la voz quebrada va a ser muy difícil. Será por eso que muchos profesores que yo tuve me prohibían emocionarme,

“se musical, pero no te emociones”

Un mensaje muy contradictorio que supongo que hoy en día se sigue aplicando entre muchos cantantes líricos. Entiendo por qué me lo decía, es que cantar con la emoción, sobre todo en el canto lírico, “difícil” es poco decir, y personalmente pienso que se junta con la creencia social, hay tabú en el placer de sentir.

Ahora me gustaría contarte una vivencia que tuve hace poco. Después de las navidades me han llamado para un funeral. Llegó el día y me preparé como siempre; me vocalizo, preparo las partituras, me visto de negro y mientras también voy preparando emocionalmente. Acudo a la iglesia citada y me escucho mis sentimientos. Contenta por poder cantar y serena por el amor que siento por las personas. Que me implique emocionalmente no quiere decir que tenga que estar destrozada del dolor como el familiar de la persona difunta, eso estaría fuera de mi realidad. Es cuestión de empatizar con el duelo, acogerlo, pero estando en mí.

Según iba llegando la gente, el ambiente va cargando de una energía densa. Aunque nosotros músicos no tenemos el vínculo personal, nos afecta el ambiente, hacíamos cada uno su ajuste interna para mantener la serenidad necesaria para poder llevar al cabo su trabajo; organizando la partitura, hablar de otra cosa, estirarse desde luego que un funeral es muy diferente a una boda. Las emociones, digamos “negativas” son más difíciles de manejar.

Una pieza de Mozart al inicio de la ceremonia, es fundamental mantener la pureza y limpieza típica de su estilo, me puse a dirigir con la idea de unificar entre nosotros músicos y me sentía bien. La ceremonia transcurre, la música va como la seda cumpliendo su función. Yo me mantengo serena y amorosa dando lo mejor de mí. Pero llegó el momento de las Peticiones y por lo que dicen me entero de que la persona en cuestión es una adolescente que murió de una enfermedad Sentí como si me atravesara al corazón una lanza. Mi corazón no entiende de razón ni lógica, siempre me ha conmovido más la muerte de jóvenes que las de edades avanzadas. Justo después venía Ofertorio en el que tenía que cantar Ave María de Schubert. No es una pieza compleja para mí, pero se necesita una serenidad para llevar la melodías que son de largo tiro y mi corazón iba a mil por hora. Hay dos opciones, o distraerme y cantar como si no pasara nada, o ‘mojarme’ y tratar de enriquecer la sonoridad con el sentimiento. En cuestión de minutos tenía que gestionar el impacto que recibí. Hablé con mi voz, (necesitaba sentirme aliada con alguien/algo) “¿Qué hago?” Ella me responde (en realidad soy yo misma) “Quédate ahí. Vive el sentimiento. Respira. Siéntelo hasta el fondo, podré transformarlo en amor. Respira, gira, abre. Confía en mí.”

Veo al cura avanzar, yo me abrí al máximo para poder vivir mis sentimientos. Notaba mis ojos humedecer, pero que se desborde mis emociones ‘por arriba’ a mí no me preocupaba, el problema sería que mi garganta se cerrase tratando de sujetarse esa carga masiva que le supera. Pero eso no sucedió. Sé cantar arias de operas más dramáticas sintiéndolo todo, estoy bien entrenada para sentir y estar en él. Una vez atravieso esa magnitud encontré mi amor materno, pedía a mi voz que todo emanara desde ahí, se lo dediqué a esa alma joven rezando





FORMACIÓN

Talleres regulares

(Abierta matrícula 2014-2015)

Plazas limitadas

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



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

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio



www.cosmologiademartinus.es

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

que estuviera en un lugar cálido y acogedor. Sentí que mi voz sonaba diferente, como más asentada, triste, pero en paz. Si hubiese escogido el otro camino, habría cantado de forma muy diferente. Mejor o peor no lo sé, pero yo me quedé satisfecha.

Ya queda sólo una pieza por interpretar, nos relajamos. Esperaba la última palabra del cura "podéis ir en paz" para arrancar con Amazing Grace. Cuál fue mi sorpresa, el padre de la niña subió al altar y dio un discurso, la manera que lo dijo y lo que dijo fue tan amoroso y desgarrador que ya nadie de nosotros podía no emocionar. Me habré entrenado con las operas, pero no deja de ser ficciones. La magnitud de la vida real no tiene nada que ver con un teatro. También estoy entrenada a recibir las historias reales muy duras cuando trabajo de terapeuta, pero en este momento, yo era la cantante, estaba demasiado desprevenida como para soportar una historia así. Me coló a fondo, la verdad es que nadie tenía otra opción. Es imposible escapar del dolor tan bien expresado de un padre que perdió su hija. Siento un nudo en la garganta, estoy al límite de desbordamiento. Ya iba por el tercer pañuelo y no podía parar de llorar. Respiré, llevé mi consciencia a la zona baja de

la respiración donde yo llamo "el cuenco de la vida", allí puedo vivir las emociones en profundidad de mi ser y hacer alquimias, lo convierto en un gran motor para la emisión de la voz.

Mi voz desplegó sus alas, voló alto y firme. Muy pocas veces puedo sentir que la voz no sale de ningún sitio, sino, yo soy la voz. Me entregué. Esta familia se lo merecía.

Mi corazón no entiende de razón ni lógica, siempre me ha conmovido más la muerte de jóvenes que las de edades avanzadas

Se suele pensar que si alguien se desborda cantando parece que es capaz de sentir mucho. Pero cuando de verdad eres capaz de sentir, puedes estar en

él viviendo a tope y no hay necesidad de desbordar. De hecho, si se desborda, es porque no cabe dentro. Pero el Todo parece tanto a la Nada que, cuando una persona está sintiendo mucho y está sereno se le confunden con que no está sintiendo nada. En mi opinión, para el canto lírico es fundamental entrenar las emociones como si se tratara de una musculatura, y creo que es interesante también para la vida adquirir esa capacidad. Sentir es ser libre.

Dedico mi nana favorita a aquella niña y a su familia, lo comparto también con todos vosotros.

Makiko Kitago

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



AUDIO

Contenido Vivo

Plano

VALENTÍA Y MAGIA SE ESCRIBEN EN EL MISMO RENGLÓN

Magia a la luz de la luz de la luna

La última película de Woody Allen crea una deliciosa oposición entre lo aparente y lo concreto. Juega con el escepticismo, la mentira, la envidia para resolver la gran pregunta: **¿debemos engañarnos a nosotros mismos para salir adelante en esta vida?**

El reto es reconocerse en el personaje masculino: un mago reputado y antipático. Imaginarse obsesionado con la mortalidad, no creer en nada y no encontrarle sentido a la vida. **Es propio de quien busca su misión sin**

hallar referentes. Y lo digo porque aunque se nos diga que las respuestas están dentro, la mayoría de nosotros, y entre ellas me incluyo, sólo sabemos descubrirles en relación.

Es así como la propia misión es algo que a veces nos atropella, más por nuestra ceguera que por la mala intención de alguno. Ciegos y escépticos. De ahí que caminemos poniendo a prueba la verdad de personas, ideales y proyectos. **Es una reacción natural de quien ha perdido la fe en la magia interior.**

Nuestro personaje, conocido como el gran Wi Ling Soo, está convencido de que no hay nada verdadero. Pese a su genialidad, *posee el encanto de una epidemia de tifus.* Algo que le dice a la cara su colega, también mago, y quien movido por la envidia, le pone a prueba. Para este colega no hay nada en el mundo comparable a lo que hace su amigo.

Sin embargo, la máxima motivación del genio es desenmascarar a los falsos espiritistas. Descartar la existencia de un mundo espiritual, dado que la razón es un buen refugio cuando no se encuentra sentido a la vida.

Un oasis que representa su novia Olivia. *Interesante elección si lo que quiso es escapar de la realidad.* Olivia está llena de lógica y sentido común. Y con ella distrae su aburrimiento.

El aburrimiento de los escépticos

Ciertamente todos escapamos de una u otra manera; atemorizados de figuras imaginarias o retos que nos parecen imposibles. Quizás sólo demos la espalda a una parte negada. El beneficio de vivir en la opción de la permanente huida. Crédulos de que vamos en pos de la verdad. ¿Cuál?

El escapismo lo apunta uno de los personajes. Nadie mejor que un psicoanalista para una película de Woody Allen. El doctor nos informa de la obsesión del mago; de su tendencia depresiva; y también, de lo que hacía antes de convertirse en un gran mago chino que evapora elefantes.

Un Lord inglés. **“Un perfecto depresivo con todo sublimado en su arte. Y es menudo artista. Empezó como escapista. Interesante elección si alguien alguna vez quiso escapar de la realidad... Pero como Freud no se dejará seducir por pensamientos infantiles, sólo porque son reconfortantes... Un hombre infeliz. ¡Me gusta!**

Nos gustan los infelices por su sensatez. En su deseo de que las cosas permanezcan como están nos acomodamos. Que nada desafíe la lógica de lo que es posible. Ya sea que estemos desesperados por las necesidades materiales, o ricamente rodeados de ellas. En ese ambivalente estado la magia representa la opción posible para aquellos, que con alma de embaucadores, terminan por creerse sus propias mentiras, sin considerar los riesgos ulteriores al autoengaño.

Quien reta al mago es una joven con supuestos poderes de médium, que es capaz de adivinar el pasado y contactar con los muertos. Sophie Baker le pregunta: ¿pero quién va a querer a un aburrido pesimista?

Ella le incita a sentir que la magia está en el aire. Eso que está más allá de lo aparente y que podemos descubrir de repente en medio de Madrid, dando un paseo entre árboles

centenarios.

Entonces el sonido de los coches desaparece, y el instante se detiene. Todo el aire se contiene a tu alrededor haciendo chispotear los sentidos. Casi puedes percibir cientos de diminutas presencias que te acompañan dispuestas a recrear lo que tu imaginación necesite. La muerte de lo que llamamos realidad.

Como en la película, es un presente que genera *impresiones sensoriales* que nos devuelven la credulidad de los niños. Esa certeza de que todo puede cambiar en un instante. Para comprender que sólo espera sin esperanza quien desconoce la conexión con el presente, que todo lo provee.

Y Sophie es para el gran mago el desafío de lo imprevisible. Abrir la puerta y dejar entrar algunas mentiras en la anodina vida. Esas elecciones que tambalean lo que nos decimos que es real y también lo que no es. **¿Cuánto nos dura la certeza de creer que hay algo más que lo aparente?**

A veces nos resulta insoportable el hecho de que nuestra misión esté en manos de algo que confabula a nuestras espaldas con otro algo más allá de nosotros. Como si nuestra esencia se entrevistase sin nuestro consentimiento con un amante secreto llamado Dios. Y de hecho nuestro genio protagonista se rebela ante esa posibilidad. ¿Rendirse a que un





Secuencia

sentido de vida esté unido a la idea de un padre benevolente, y que además responda a un plan mayor? Una encrucijada entre la fe y la duda. ¿No es posible! Esa chica tiene que ser una impostora. ¿Algo puede prevalecer cuando la magia que te ha devuelto a la vida es tan sólo una ilusión?

Lo que niego, lo envidio

Lo negado emerge en forma de otro. Materializa esa oposición que tiene la fuerza de sacarnos una y otra vez de nuestra zona de confort. La mejor representación de lo que antes decía. Esa relación ignorada entre nuestra esencia y Dios. Cualquier otro, y mucho más un amante o pareja, nos sacude de tal manera que nos incita a soñar, pese a que nos empeñamos en lo contrario.

O se produce el milagro de aprender a mirar el lado oculto en los ojos del otro, o es un recorrido salpicado de trampas. Mirado en profundidad solapa competición y envidia. No os extrañe considerar que el malestar que aflora en nuestros mejores encuentros tenga escondido algo de esto.

Sino cómo se explica que ese instante de amor, que nos hace enamorarnos; Ilusionarnos sobremedida, se diluya hasta creernos que el otro nos ha decepcionado o faltado. En ese punto solemos reconocer que ha muerto la magia y apuntamos con el dedo al otro.

Puede que estéis conmigo en que sea más fácil ver la pérdida de la magia en relaciones de amistad que en la pareja. Para algunas personas quizás sea todo lo contrario. De cualquier manera, la opción de responsabilizarse de las propias mentiras o del escepticismo no es tarea en la que se atine. Se enreda con creencias que justifican nuestra particular manera de ver el mundo y el amor.

Socialmente se alimenta la magia en el amor como algo que

Socialmente se alimenta la magia en el amor como algo que emerge fuera de nosotros mismos. ¿Qué pasaría si supiéramos que lo que resuena, que pareciera provocarnos personas, situaciones o proyectos, lo admitiésemos como nuestros?

emerge fuera de nosotros mismos. ¿Qué pasaría si supiéramos que lo que resuena, que pareciera provocarnos personas, situaciones o proyectos, lo admitiésemos como nuestros? Vincular a nuestros miedos ocultos nuestro gran potencial. A veces los amigos son la única manera que tenemos

para vencer la mayor de las mentiras: el medir tu valía en comparación a... En Magia a la luz de la luna, el mago amigo del genio le envidia sin mirar su potencial. El que, sin embargo, termina por aflorar para poder ganarle.

“Mis habilidades eran iguales que las tuyas. Ambos practicábamos día y noche.

tu emergiste como el gran mago. No es justo”. (...) “Engañé al hombre que no puede ser engañado”.

¿A quién engañamos? Cuando nuestro potencial depende de una medida externa a nosotros, sea un amigo, la pareja, o un maestro, se pierde la única magia posible: la conexión consigo mismo. Ese estado de pureza que todo niño tiene mientras juega. Al instante materializa lo que quiere. Hace aparecer y desaparecer, vital, despierto y alegre.

Ese mismo estado ocurre en los primeros momentos en que surge el amor. En que surge la magia de experimentarte completo más allá de lo aparente... Muchas gracias por acompañarnos con la magia del cine durante estos meses en esta sección. Hasta pronto.



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 ... Paulo Coelho

Este mes dedicamos el espacio a uno de los autores más leídos de todo el mundo: Paulo Coelho. Sus libros son grandes *best-sellers* internacionales y han sido traducidos a múltiples lenguas.

Paulo Coelho es brasileño, procedente de una familia de clase media alta, de tradición católica. Desde muy joven mostró su pasión por la literatura y un marcado carácter rebelde, que le llevó en los años de su juventud a alejarse de la religión y de las normas impuestas por su familia.

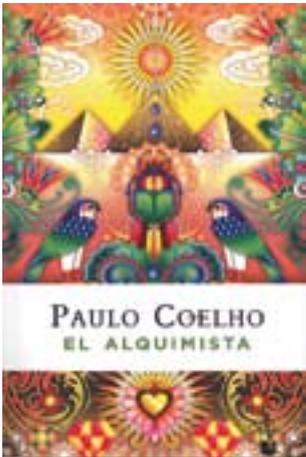
Tras años de comenzar varias carreras e interesarse por el periodismo y el teatro, Coelho es seducido por el movimiento hippie y comienza a trabajar como compositor de letras para canciones, con cierto éxito en su país. Entrar en ese mundo le llevará unos años más tarde, cuando decide asentar un poco su vida, a trabajar en una discográfica.

Contrajo matrimonio y viajó por Europa, lo que le llevó a recorrer como peregrino el Camino de Santiago, hecho que supuso un punto de inflexión en su vida y en el que se inspira su primera obra *Diario de un mago*, con un relativo éxito de ventas, aunque no sería hasta su siguiente obra, *El Alquimista*, con la que cosecharía su gran fama mundial.

A lo largo de sus años de carrera literaria ha recibido numerosas críticas desde algunos sectores que lo han considerado como un escritor menor. Sin embargo, la fuerza de los libros de Paulo Coelho reside principalmente en su humanismo y en la esencia del mensaje espiritual y de búsqueda personal que recoge.



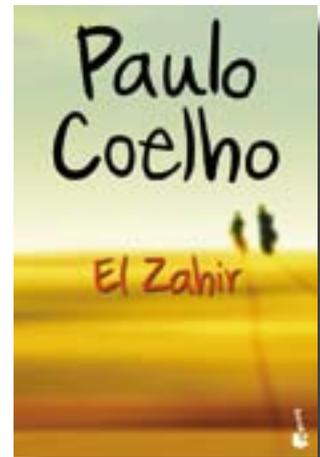
HACEMOS AQUÍ UNA BREVE RESEÑA DE ALGUNAS DE SUS OBRAS MÁS DESTACADAS:



EL ALQUIMISTA

Es quizá la obra más reconocida y recordada de Paulo Coelho, ya que entre otras cosas, ha sido traducida a más de 60 lenguas y publicada en más de 150 países y aún hoy sigue siendo un libro de referencia. A través de la historia de un pastor andaluz, Coelho recrea toda una simbología sobre la vida, el destino, el hombre y sus sueños más profundos.

La frase que mejor resume el espíritu de El Alquimista es la célebre: *Cuando realmente quieres que algo suceda, el universo entero conspira para que tu deseo se vuelva realidad.*

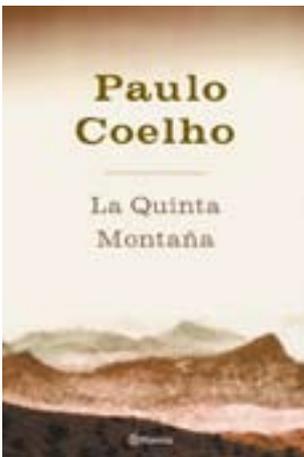


EL ZAHIR

Una novela con tintes autobiográficos cuyos temas principales son la búsqueda interior de uno mismo, el peregrinaje y el amor, y en el que vivir cada día de la vida como si fuese el último cobra una especial importancia. Explora lo poco que valoramos a veces lo que tenemos, e incluso va más allá, mostrando como muchas veces sabemos lo que tenemos pero vivimos confiados porque jamás imaginamos poder llegar a perderlo.

MANUAL DEL GUERRERO DE LA LUZ

El ser humano con frecuencia olvida que tiene la capacidad y el valor suficientes para introducirse en lo más profundo de su yo, en busca de sus propios deseos y sueños. En esta obra, el autor recopila una serie de textos que pretenden recordarnos que en cada uno de nosotros habita un “guerrero de la luz”, capaz de escuchar el silencio de su corazón, de aceptar cada derrota y de reponerse a pesar de los desalientos.

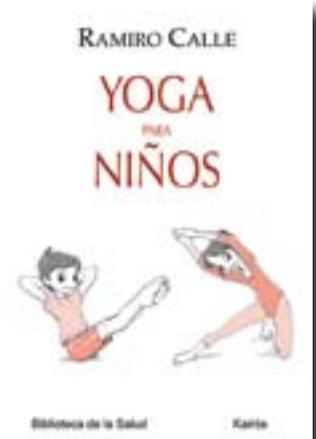


LA QUINTA MONTAÑA

Novela de carácter religioso, aunque trate principalmente de la rebelión contra esta y contra Dios. Se basa en la historia bíblica de Elías y en sus experiencias vividas en Sarepta. Su cuestionamiento de Dios y su autoridad le llevarán finalmente a acercarse aún más a Él.

VIDA (SELECCIÓN DE CITAS)

Esta obra recoge algunas de sus citas y frases más célebres, como un resumen de su trayectoria vital y sus obras. Una recopilación de “perlas preciosas”, de las que se desprende la esencia del pensamiento humanista de Coelho



ADULTERIO

La destacamos por ser la última de sus obras, en la que se exploran el amor, la pasión y la atracción por lo prohibido, a través del romance vivido entre una persona que vive cómodamente instalada en la rutina de una vida aparentemente perfecta.

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



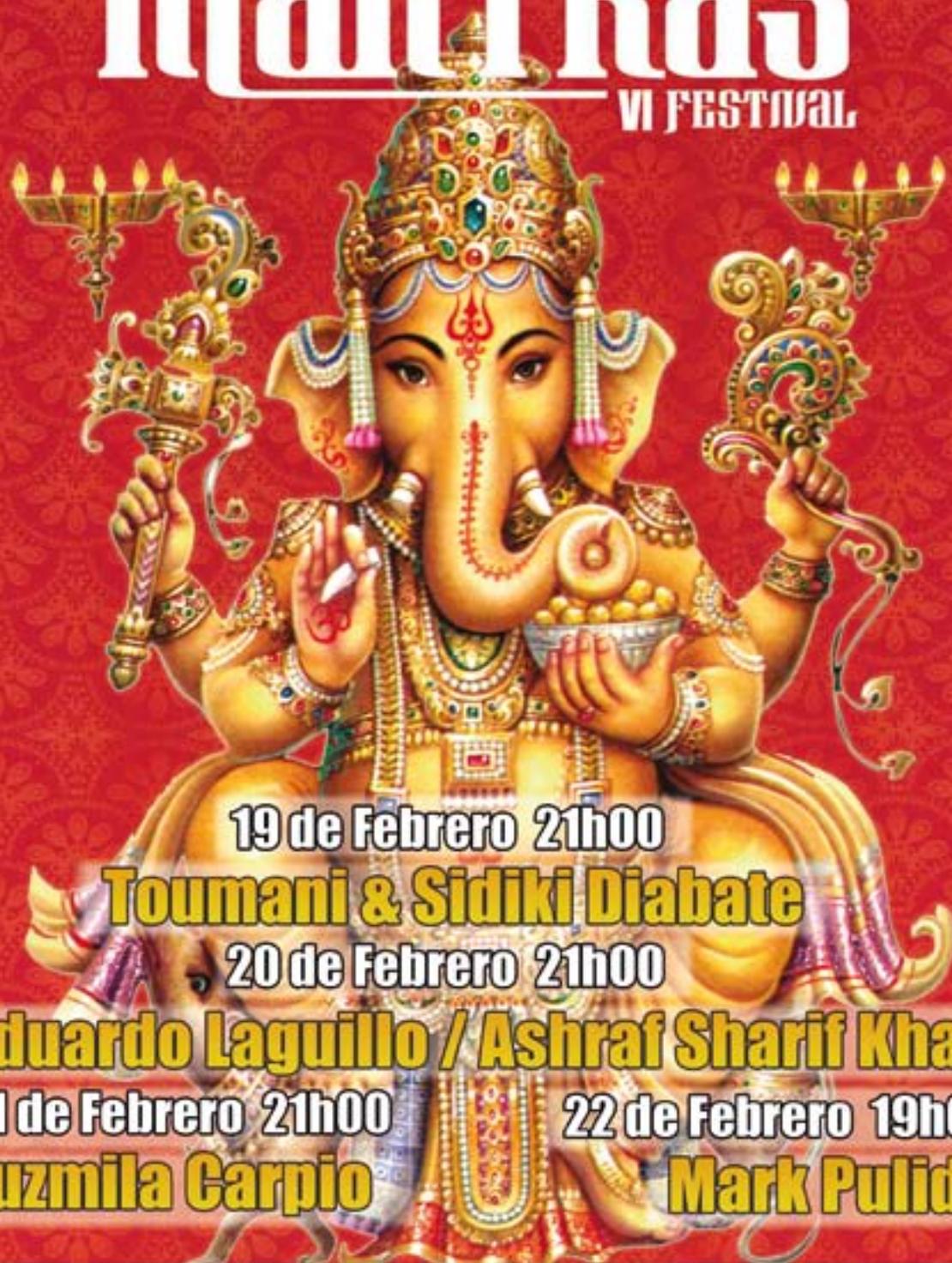
¡MADRID!

FERNÁN GÓMEZ

CENTRO CULTURAL DE LA VILLA

mantras

VI FESTIVAL



19 de Febrero 21h00

Toumani & Sidiki Diabate

20 de Febrero 21h00

Eduardo Laguillo / Ashraf Sharif Khan

21 de Febrero 21h00

Luzmila Carpio

22 de Febrero 19h00

Mark Pulido

19 AL 22 DE FEBRERO

www.festivalmantras.com / www.fundacionananta.org



ticketea.com
902 044 226

91 436 25 40
TEMPORADA 2015 SALA GUIRAU
PLAZA DE COLÓN, 4

TEATRO FERNÁN GÓMEZ CENTRO CULTURAL DE LA VILLA
Divulgamos en
amigos@teatrofernangomez.com
www.teatrofernangomez.com

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

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

EN VENTA-FINCA MARISOFIA
VIVIR SIN CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA EN PLENA NATURALEZA.
 Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Arache te esperan 10 hectáreas de terreno, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, 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




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



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



Fátima Molina Tarotista y vidente
 Tirada Especial del Amor - Dinero - Trabajo
806.535.742
918.340.602 www.tarotdefatima.com
 Respuestas claras
 Toda la verdad
 OFERTA VISA: 30 min por 19€
 Línea 806 ofrecida por Data1 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.



Susíbete 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.



En esta mañana fría de invierno,
frente al misterio de un nuevo día,
tomo en silencio mi sopa de arroz.
Quisiera llorar de estupor ante esta inmensidad
pero mis quehaceres diarios
me obligan a ser sensato.



Texto y fotografía de Dokushō Villalba

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

VIDEO



Contenido
Vivo



ecocentro

Desde 1993

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Cultura



Ampliada y renovada



50%
Descuento



Regalos sin sorteos

Tu Tienda: -5% en todas tus compras

Compra por internet alimentación, cosmética y herbolario de forma sencilla, rápida y con descuento.

Promoción zodiaco en febrero

Hasta el 19: Acuario
Desde el 20: Piscis
En El Restaurante a la Carta.

Estancias rurales y masajes ayurvédicos

Por cada 300 euros de compra:
-Vale regalo masaje ayurveda
-2 Vales regalo estancia rural



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



Novedad

Retiros de Panchakarma

+Info:

daniela@ayurvedaterapeutico.org

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

- Ciclos de 14 días en junio, septiembre y noviembre.
- Ciclos de tratamiento intensivo de ocho días en junio, agosto, septiembre, octubre y noviembre.

Incluye tratamiento completo de purvakarma, panchakarma y rasayana, traslado con alojamiento y tratamiento en cabaña individual, diagnóstico y supervisión especializada por doctoras españolas e hindúes y tutoría personal.

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

EcocentroTv

