

Verde Mente

Febrero 2018 | N 220

Entrevista a Mónica Cavallé

Nirvana

Ramiro Calle

Kalimba. El piano de los sueños

Chema Pascual

La sabiduría de la impermanencia

Marcela Çaldumbide

Bahiya, una enseñanza definitiva

Juan Manzanera

Salud integral cuántica

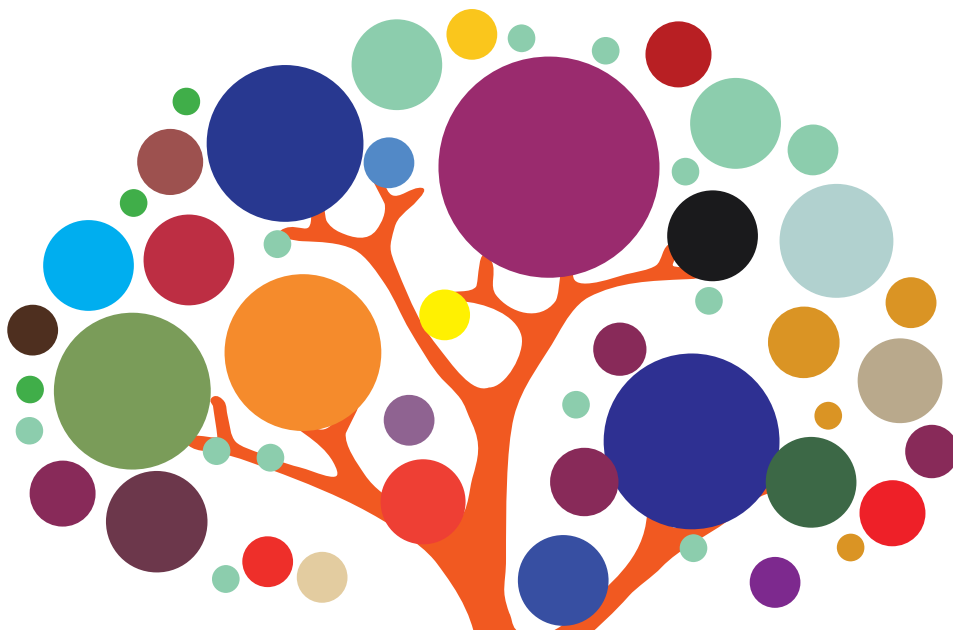
Felipe Granado

Las plantas y el Feng Shui

Shu-Yuan Chen

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía



Raquel Serrano
El poder de los Fermentos



Joaquín Suárez
Alimentación Consciente



Felipe Granado
Cuántica y Bioenergética

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real food ~

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



VISITA NUESTRA WEB PARA VER LAS PRÓXIMAS FECHAS

Cocina Vegetariana y Vegana
Yogures Crudiveganos Gourmet
Quesos Crudiveganos
Repostería Crudivegana
Alimenta tu cuerpo

Reserva tu plaza!
Solicita información



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

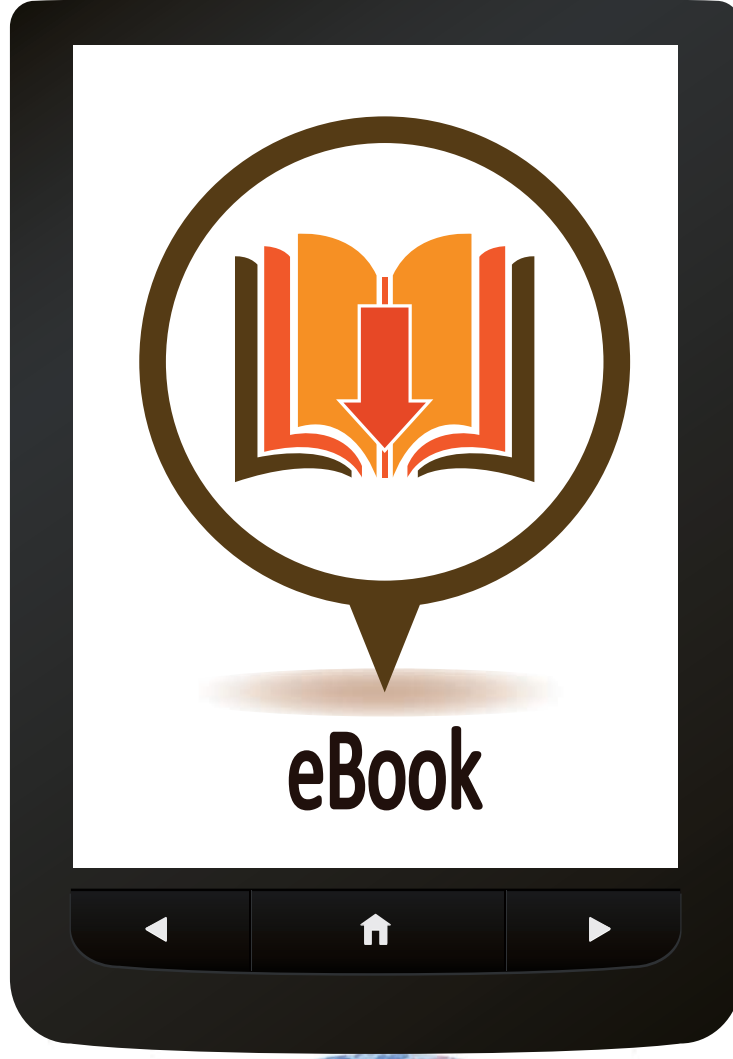
WWW.MASALABIO.COM



E-BOOK

NUEVOS

en nuestra web



www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Este nuevo número de **VerdeMente**, trae muchas novedades. Probablemente lo que necesites para este mes de febrero. Te traemos una extensa entrevista con **Mónica Cavallé**, que publicó recientemente un nuevo libro *El Arte del Ser* en la Editorial Kairós. La defensa de la filosofía como una herramienta de autoconocimiento, y su estrecha relación con la Psicología y la Espiritualidad bien entendida, son sus pilares. Pero lo más destacado del libro es su capacidad crítica con algunos conceptos, a veces mal interpretados, como el de maestro, o una determinada concepción del “egotismo”, tan de moda.

Junto a ello, los siempre interesantes artículos de **Ramiro Calle** en torno al Nirvana o **Juan Manzanera** que nos narra una parábola la del encuentro de Bahiya y Buda. No olvides leer también la interesante reflexión de **Pablo Veloso** sobre la Meditación, y las primeras reacciones que provoca afrontar su práctica y por qué debe ser un componente en nuestras vidas. Mientras que vamos leyendo, sentimos los acordes primitivos, originarios, de Kalimba un instrumento africano, al que nos acerca este mes **Chema Pascual** de **Ritual Sound**.

Montse Simón nos aporta una “bofetada” de realidad, y como afrontarla en su *Aprende a soltar* para una vida plena. **Daniel Gabarró** nos recomienda coger fuerzas, para afrontar cualquier proyecto de autocrecimiento, o simplemente para enfrentarnos al día a día.

Junto a ellos, el equilibrio que pude aportar en tu casa el Feng-Shui, por **Shu-Yuan Chen**.

Y mucho más... **Manuel Castro**, se pregunta por las Geishas del siglo XXI, qué son y cómo ha cambiado su rol; y **Mahabhuta** nos señala cuál es la situación del Yoga en USA.

Y la sección de Alimentación con interesantes artículo de **Raquel Fernández** sobre el intestino y **Cathy Liegeois** sobre el cerebro...

No te olvides de VerdeMente... nos vemos en Marzo!!!

Antonio Gallego

VerdeMente

23 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Tel: 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: 'Revista VerdeMente'

Google+: 'Verdemente'

Twitter: '@RevisVerdeMente'

Redacción

C/Cabeza, 15, 2.º D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3.ª 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



Puente Autor: Akarinap
Embarcadero al amanecer
(Tailandia)

SUMARIO



p. 8

Entrevista a Mónica Caballé 8

¡Habla intestino, habla, que te escucho! 16

Raquel Serrano

Sección Cuántica y Bioenergética 18

Salud Integral Cuántica

Felipe Granado

Somos Luz ¿Seguro? 20

Amada Selina Atienza



p. 18

La Sabiduría de la Impermanencia 22

Marcela Çaldumbide



p. 26

Sección Yoga y Orientalismo 24

Nirvana

Ramiro Calle

Sección Instrumentos para el Alma 26

Kalimba. El piano de sueños

Chema Pascual

Sección Espiritualidad también para Ate@s 29

Recargar las baterías internas

Daniel Gabarró

Las plantas y el Feng Shui 32

Shu-Yuan Chen

Sección Meditación 34

Bahiya. Una enseñanza definitiva

Juan Manzanera



p. 32



p. 36

Sección Yoga y Vedanta 36

Aprende a soltar para vivir una vida plena

Montse Simón

Sección cuerpo, Postura y Salud 38

Las siete claves “secretas” para corregir el dolor de espalda

Francisco Alonso

Sección Orientalismo y Evolución 40

El lado oscuro de la meditación

Pablo Veloso

Sección la imagen del “otro” 42

Geishas y Globalización

Mutaciones culturales de la postmodernidad

Manuel Castro

El yoga del siglo XXI. Tendencias 44

Mahabhuta

Sección Salud Preventiva 46

¿Te acuerdas de mí cuando comes?

Cahty Liegeois

Libros 48

Agenda 48



p. 38



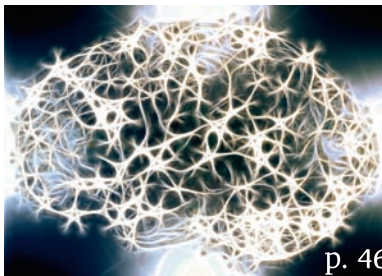
p. 42

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler 51



p. 46

SUMARIO

Entrevista a **Mónica** **Cavallé**



Mónica Cavallé es una de las filósofas españolas más activas en el establecimiento de una relación estrecha entre Filosofía, Psicología y espiritualidad. Ha centrado su labor en desarrollar un modo de entender y practicar la filosofía que subraye la unidad entre nuestro ser y la vida cotidiana. El desarrollo de la “filosofía sapiencial”, que ella defiende, y que desarrolla en esta entrevista, representa una forma de entender y practicar la filosofía que amplía y complementa el enfoque académico actualmente predominante e intenta recuperar, en contextos contemporáneos, el sentido integral y originario de esta actividad.

Mónica, ¿qué es la filosofía sapiencial y por qué deberíamos acercarnos a ella?

La filosofía sapiencial es la filosofía que sigue siendo fiel al sentido etimológico del término: amor a la sabiduría. La que no solo aspira a responder teóricamente a las grandes preguntas de la vida, sino también prácticamente. La que no solo se orienta al conocimiento de las cuestiones últimas, sino que pretende ser, también, una vía de transformación y de liberación interior. La que no solo compromete nuestras capacidades intelectuales, sino la totalidad de nuestro ser. La que nos invita a la consecución de lo más importante: la libertad interior, el pensamiento independiente, la superación del sufrimiento asociado a la ignorancia, la paz interior, la vida auténtica y con sentido, el conocimiento de nosotros mismos y de nuestro lugar en el mundo, el tránsito de la conciencia de separatividad a la conciencia de unidad...

Debemos acercarnos a ella porque es evidente que esas cuestiones y tareas nos conciernen a todos en lo más profundo. Por otra parte, todos somos ya filósofos. En nuestra vida cotidiana, de forma explícita o implícita, en nuestras acciones y omisiones, estamos respondiendo constantemente a las preguntas últimas: cuál es mi verdadero bien, quién creo ser, qué debo hacer... La cuestión es si somos buenos o malos filósofos. A lo primero nos invita la filosofía sapiencial.

¿Por qué es un tiempo difícil para la Filosofía y para las Humanidades en general?

Porque nuestro sistema educativo prima los conocimientos especializados, técnicos, los que nos permiten insertarnos en una sociedad orientada a la rentabilidad y a la productividad a corto plazo. Se relega la educación en lo más importante: el arte de vivir. Como planteo en la introducción del libro, ¿de qué nos sirven los conocimientos especializados si no conocemos quiénes somos ni cuál es el sentido último de nuestra vida, si no sabemos amar, si no tenemos paz interior, si vivimos torturados por nuestros propios pensamientos...?

El sistema educativo actual es sintomático de que estamos en una sociedad muy hábil en el ámbito de los medios (como ejemplifica el avance imparable de la tecnología), pero analfabeta en el ámbito de los fines, de lo único que puede dar un sentido humano a la existencia.

Recordarnos qué es lo realmente importante y educarnos en el arte de ser y de vivir son objetivos de la filosofía sapiencial.

En tu último libro, *El arte de Ser*, incides en el “yo superficial” como una forma de entendernos limitante, pero, por otro lado, muy propia de la sociedad

“ todos somos ya filósofos. En nuestra vida cotidiana, de forma explícita o implícita, en nuestras acciones y omisiones, estamos respondiendo constantemente a las preguntas últimas: cuál es mi verdadero bien, quién creo ser, qué debo hacer...”

”



contemporánea, de lo superficial, de lo inmediato, del “aparentar ser”, ¿Cómo podemos combatir esta falta de plenitud?

Mediante el autoconocimiento. Instalándonos en ese lugar interno en el que coincidimos con nosotros mismos y podemos responder con libertad y autenticidad. Ese lugar en el que somos Presencia viva en expresión, capacidad de comprender, amar y crear, y no una imagen de nosotros mismos con las que nos identificamos; una imagen que está constantemente amenazada —pues los demás y las situaciones pueden cuestionarla— y que necesita ser constantemente alimentada, engordada, reforzada. Por cierto, esta imagen puede ser también la de una persona “profunda” y “espiritual”.

Por ejemplo, el narcisismo y exhibicionismo tan frecuentes en las redes sociales nos hablan de un yo frágil, que no se vive como presencia sino como imagen, y que necesita, por lo tanto, una constante reafirmación y validación del exterior. Un yo que, desconectado en buena medida de su propio fondo, ya no recibe de éste un sentido sólido de identidad, valía incondicional, orientación, sentido y plenitud, sino que espera que todo esto le venga de fuera.

El autoconocimiento, en su sentido más radical, nos permite recuperar la sencillez de ser, la conexión con nuestra plenitud originaria.

¿Qué te impulsó a escribir este libro?

Tengo la vocación de escribir y la de compartir aquello que me ha ayudado a vivir. En mis ensayos, escribo lo que me ha resultado iluminador e intuyo que puede resultar útil a otras personas. Este libro, en concreto, tiene un objetivo pedagógico y busca iniciar en ciertas intuiciones sapienciales que considero profundamente inspiradoras y transformadoras.

Durante muchas páginas, transmites un mensaje negativo en torno a la equívoca figura del maestro, ¿por qué?

Dedico un apéndice del libro a discernir entre la figura genuina del maestro y la del pseudomaestro. El primero favorece nuestra mayoría de edad espiritual. El segundo, nuestra minoría de edad.

¿Por qué llevo a cabo esta reflexión? La vida y mis consultas de acompañamiento filosófico me han evidenciado la importancia de que las personas comprometidas con la búsqueda de la sabiduría, o con la búsqueda espiritual, lleven a cabo este discernimiento. He sido testigo, una y otra vez, de los problemas que origina no haberlo realizado adecuadamente.

Es decisivo comprender que la genuina espiritualidad florece siempre en un clima de libertad; propicia el amor maduro, no la sumisión; trasciende la razón, pero incluyendo (no negando) la razón crítica; promueve la

plena responsabilidad sobre uno mismo, no la dependencia. No tener claro lo anterior no solo favorece la minoría de edad espiritual; también explica el rechazo que muchos sienten por la espiritualidad.

Cómo filósofa ¿cuál es tu opinión sobre la Psicología actual? Nos ha llamado la atención la visión que trasmites de ella, no tanto desde un punto de vista finalista, sino más bien como un medio para concienciar-nos de nuestra situación, de nuestra “conciencia testimonial”.

Psicología, filosofía y espiritualidad se han de dar la mano. El autoconocimiento genuino abarca los tres planos: espiritual, psicológico y filosófico.

Por ejemplo, no puedo abrirme al amor que soy en lo profundo si no detecto y comprendo mis bloqueos internos al amor, así como las creencias erróneas asociadas. Repetirme que soy amor o que debo amar no sirve de nada si esos nudos que contraen mi corazón siguen presentes en mí. En el peor de los casos, me identificaré con un yo-ideal bueno y amoroso y reprimiré dichos nudos y errores, alejándolos aún más de mi conciencia.

No puedo vivir de forma estable lo profundo si no elimino los velos psicológicos que lo recubren, si no disuelvo las ideas erradas que tengo sobre mí y sobre la realidad. No puedo abrirme a mi luz interior si no miro y comprendo mis engaños. Por eso todos los grandes sabios han sido agudísimos psicólogos.

Ahora bien, mirar mis sombras sin saberme luz tampoco conduce a buen puerto. La psicología se queda corta y no puede ofrecer autorrealización genuina si no invita a trascenderse a sí misma, a transitar desde la conciencia de separatividad a la conciencia de unidad, si no invita al despertar interior, a dar el salto a la dimensión más real de nosotros mismos.

Estableces en el centro de aquello que debemos cambiar la “pasión”. Desde tu punto de vista, un elemen-

“no puedo abrirme al amor que soy en lo profundo si no detecto y comprendo mis bloqueos internos al amor, así como las creencias erróneas asociadas. Repetirme que soy amor o que debo amar no sirve de nada si esos nudos que contraen mi corazón siguen presentes en mí”

to negativo y bloqueante. Sin embargo, es curioso que gran parte de los mensajes cotidianos que nos bombardean constantemente utilizan esa parte irracional como motor de cambio, como elemento central de la búsqueda del yo-ideal.

Retomo en el libro el término “pasión” en el sentido que le daban los filósofos clásicos, que no coincide con el sentido que otorgamos a ese término actualmente. Para los clásicos, las pasiones son las enfermedades del alma, en concreto, los impulsos y emociones desordenados que se originan en nuestras creencias erróneas y que nos impiden vivir en armonía con la realidad.

La pasión en su acepción contemporánea, es decir, entendida como intensidad en el amor y en el interés, es totalmente rescatable. Vive sabiamente quien vive con pasión lúcida y desapegada.

En estos momentos, en el que vivimos una constante reafirmación del “yo”, e incluso parte de la psicología gira en torno a la reafirmación de ese “yo”, tú en cambio planteas romper con ese mensaje en torno al egotismo, ¿Por qué se ha convertido el egotismo en el centro de todo?

En el libro afirmo reiteradamente que el impulso a afirmar y a potenciar lo que somos nos constituye. No podemos renunciar a ese impulso, como no podemos renunciar a la aspiración a ser felices. Creo que el problema no radica tanto en afirmar el yo, como en no saber cuál es nuestro verdadero yo.

“ Hay más semejanza entre las sabidurías orientales y la filosofía antigua de Occidente que entre dichas sabidurías y la filosofía actual. El sabio oriental tiene mucho más que ver con un filósofo griego de la antigüedad que con un profesor de filosofía ”

El yo superficial, que vive en la conciencia de separatividad, siente con frecuencia que su bien y el bien de los demás está en conflicto. La afirmación del otro le amenaza porque vivencia su identidad desde la comparación: “si el otro es más, yo soy menos”; “si doy, pierdo”... Por el contrario, la persona que saborea la conciencia de unidad siente que pierde lo que no da; siente que al afirmarse a sí misma afirma a los demás y viceversa. Experimenta el yo, el tú y el mundo en su esencial unidad.

Por cierto, este criterio nos sirve para saber en qué nivel de

conciencia nos estamos desenvolviendo.

Uno de los elementos que siempre has señalado en tus trabajos, por ejemplo en La sabiduría de la No-Dualidad, es la relación entre filosofía oriental y occidental. Estableciendo un cuadro comparativo, ¿qué las une y qué las diferencia?

La filosofía occidental abarca filosofías muy diversas. Del mismo modo, hay mucha diversidad entre las sabidurías de Oriente. Por otra parte, ha habido una constante influencia y retroalimentación entre culturas desde la antigüedad.

Teniendo esto presente, para no caer en una simplificación excesiva, destacaría lo siguiente al comparar la filosofía occidental y las sabidurías orientales:

Hay más semejanza entre las sabidurías orientales y la filosofía antigua de Occidente que entre dichas sabidurías y la filosofía actual. El sabio oriental tiene mucho más que ver con un filósofo griego de la antigüedad que con un profesor de filosofía. ¿Por qué?

Las sabidurías de Oriente no disocian el conocimiento del ser: se conoce solo aquello que se vive y se encarna. Se desarrollan en un clima de libertad, no en ámbitos institucionalizados, entre personas unidas por vínculos de amistad filosófica o espiritual. Entienden el camino sapiencial como un camino de liberación y de transformación. Parten de la base de que cualquier camino filosófico no fundamentado en el requisito del autoconocimiento es una ilusión, pues si nuestro mundo interno es irreal no podremos abrirnos a lo real. Por último, conciben el conocimiento no de forma acumulativa, sino como un progresivo despertar, como un cambio en nuestro nivel de ser y de conciencia.

¿Qué deberíamos adoptar de una sin olvidarnos de la otra?

Nunca hemos tenido un acceso tan directo a toda la sabiduría de la humanidad. Creo que estamos en un momento apasionante de estrecho contacto intercul-



tural en el que podemos ver nuestras virtudes y carencias en el espejo de otras culturas; en el que podemos enriquecer y complementar nuestras mutuas perspectivas.

De forma muy esquemática, cabría decir que Occidente y Oriente han simbolizado dos actitudes ante la vida. Ha sido así en la medida en que han enfatizado, respectivamente, los extremos de las siguientes polaridades: la palabra o el silencio, la acción o la contemplación, la forma o el vacío, el devenir o el Ser, el tiempo o el ahora atemporal, el fomento de la individualidad o la trascendencia de la individualidad, la transformación externa o la transformación interna...

Estas polaridades son indisociables y los desequilibrios se producen cuando no se nivelan adecuadamente. El diálogo intercultural permite equilibrar aquello que cada cultura ha tendido a olvidar. Por ejemplo, la cultura occidental necesita recuperar la contemplación, el silencio, la unión con la naturaleza, el arraigo en el Ser... que forman parte de su propio nacimiento, pero que históricamente ha tendido a relegar. Las sabi-

durías orientales nos pueden inspirar en esta tarea.

¿Qué significa vivir el presente desde la óptica de la Filosofía sapiencial?

Reconocer que nuestra naturaleza profunda es Presencia. Y que esta Presencia es siempre en un presente constantemente nuevo. Que ser solo tiene un tiempo: el ahora. Que si no habitamos el ahora, no vivimos. Y que esto no equivale a olvidar las lecciones del pasado y a dejar de proyectarnos en el futuro. Equivale a rememorar y anticipar sin compulsión y ansiedad, porque sentimos que nuestra identidad y nuestra plenitud son previas a este movimiento mental.

No somos seres esencialmente carentes que aspiran a completarse en el futuro, de modo que en cada logro o fracaso está en juego nuestra identidad y nuestro valor. Somos una plenitud básica que se despliega, desenvuelve y celebra en el tiempo, en una ahora que siempre es nuevo.

Por supuesto, no se trata de no tener objetivos. Lo decisivo es si los consideramos medios para llegar a

“ *El camino de la alegría nos invita a seguir nuestra voz interior, nuestro sentir profundo. Nos invita a seguir esa dirección que nuestro ser confirma que es la adecuada para nosotros mediante un sentimiento íntimo de congruencia* ”

sentirnos algo o alguien, o bien un cauce para la expresión de lo que somos.

El yo superficial necesita logros y conquistas que le permitan engordar su autoimagen. Por lo tanto, se centra el resultado de sus acciones, no en el proceso, no en el momento presente. Pero si el yo superficial se alimenta de la identificación con el resultado de sus acciones, lo real en nosotros crece y se expresa en el proceso mismo del vivir. Cada instante en que movilizamos lo que somos —capacidad de comprender, amar y crear— ya es un fin en sí. Ya tiene en sí mismo su propia plenitud y su propia meta.

Como nos enseña el karma yoga, nos compete estar presentes en nuestras repuestas; todo lo demás (los frutos y los resultados de nuestras acciones) podemos dejarlo en manos de la Vida.

¿Qué es el camino de la Alegría?

El camino de la alegría nos invita a seguir nuestra voz interior, nuestro sentir profundo. Nos invita a seguir esa dirección que nuestro ser confirma que es la adecuada para nosotros mediante un sentimiento íntimo de congruencia, de paz interior, de energía, de contentamiento sereno.

Con frecuencia vivimos desconectados de ese sentir profundo. Nos desconectamos de él en el pasado porque sentimos, en un momento dado, que mantener el vínculo con nuestro entorno exigía el sacrificio de nuestra autenticidad. Nos desconectamos en el presente por querer estar atura de cierta autoimagen ideal, por satisfacer “deberías” y roles asumidos del exterior, etcétera.

¿Qué de hacer? “Avanza en la dirección que te otorga íntimamente energía y alegría serena”. Este es el camino de la alegría. Un camino que requiere mucha independencia, autenticidad y coraje.

¿De tu experiencia dirigiendo la Escuela de Filosofía Sapiencial, qué es lo que extraes?

Que todos los seres humano anhelamos en lo profundo verdad, bien y belleza. Que nada menos que eso nos puede satisfacer. Y que no hay comunicación más noble y bella que la que se establece entre personas profundamente comprometidas con la verdad.

Mil gracias ●

Manolo Castro

ACERCA DE MÓNICA CAVALLÉ

Mónica Cavallé es Licenciada en Filosofía por la Universidad de Navarra, Doctora en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid y Máster Universitario en Ciencias de las Religión (Universidad Pontificia de Comillas). Ha coordinado e impartido en la Universidad Complutense de Madrid, a lo largo de varios años, seminarios de “Introducción Filosófica al Hinduismo y al Budismo”.

Pionera del asesoramiento filosófico sapiencial en España, trabaja desde hace dieciocho años como filósofa asesora, facilitando consultas individuales, talleres dirigidos al público general y cursos de formación en asesoramiento filosófico. Fue fundadora, primera presidenta y posterior presidenta honorífica de la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos (ASEPRAF). Actualmente dirige la Escuela de Filosofía Sapiencial.

Entre su obra escrita destacan los libros: *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia* (Grupo Anaya, 2002; Grupo Planeta, 2006; Kairós, 2011); *La Filosofía, maestra de vida* (Aguilar, 2003); *La sabiduría de la no-dualidad* (Kairós, 2008); *El arte de ser* (Kairós, 2017). Ha sido coordinadora y coautora del libro *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico* (Desclée de Brouwer, 2007). Ha colaborado, entre otros, en los siguientes libros: *Introducción filosófica al Hinduismo y al Budismo* (Etnos, 1999); *Psicópolis. Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*, (Kairós, 2005); *Filosofía y dolor* (Tecnos, Grupo Anaya, 2006); *Claves de la existencia. El sentido plural de la vida humana* (Anthropos, 2013); *La experiencia contemplativa. En la mística, la filosofía y el arte* (Kairós, 2017).

www.monicacavalle.com

Dr. Lefebure Methods®

*Mejor rendimiento escolar
Depresiones
Dominio de sí mismo
Atenuación de la emotividad
Estrés
Mejoría del sueño
Relajación
Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad*

*Sabemos transformar la energía de la luz en
equilibrio emocional, mejora cognitiva
y expansión sutil*

www.luz-natural-mente.com

*Curso presencial
día 24 de febrero a las 10.00 h.*

Plazas limitadas, información y reservas:

Adriana S. Sorina

Tel: 609 119 646

*Marcelo Centro Quiropráctico
C/Rafael Calvo, 18*



¡Habla intestino, habla, que te escucho!

Uno de los mayores deseos cuando comienza un nuevo año, entre la gran mayoría de las personas, es tener salud. Y aunque la salud es el estado natural del cuerpo, solo nosotros somos los responsables de trabajar a favor o en contra de ella.

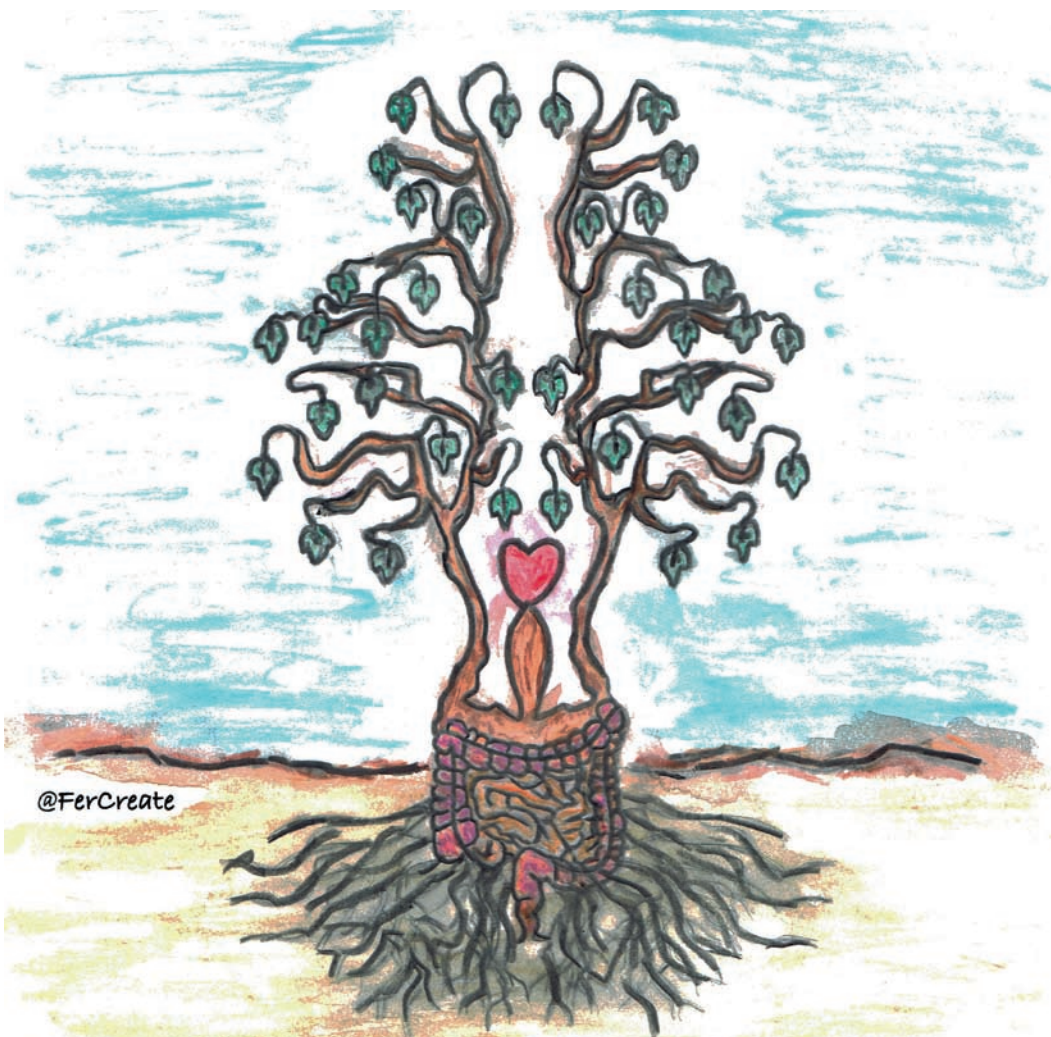
La alimentación es uno de los grandes medios que disponemos para incidir de forma directa sobre nuestra salud. Por definición, nutrir es proporcionar al organismo las sustancias que necesita para su conservación y crecimiento, porque si no nos nutrimos morimos y si nos nutrimos de forma incorrecta enfermamos. Este vínculo incuestionable entre alimentación y salud no corresponde a un descubrimiento reciente, ya que es a partir de 1960 cuando diversos estudios establecen la correlación directa de ciertas enfermedades con carencias nutricionales en la alimentación de la población. E incluso nos podemos remontar 2.400 años atrás cuando Hipócrates ya establecía la influencia decisiva que ejercía la alimentación en la salud. “*Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina*”, y fue el mismo Hipócrates el que afirmaba que la salud comienza en los intestinos.

Y es que este tubo largo de aprox. 6 metros de longitud (intestino delgado) junto con sus aproximados 1,50 metros finales (intestino grueso); espacio mal oliente, calentito y pegajoso, para muchos, está en el ojo del huracán de la mayoría de los estudios e investigaciones médicas por su implicación directa en la salud.

Aunque hablar del intestino y de sus funciones fisiológicas siempre ha sido diana de chistes, burlas e ironías en una sociedad enferma, que ha reducido el sentido de su existencia a una mera cloaca de residuos tanto físicos como emocionales, resulta irónico que demos tanta importancia a la apariencia de aquello que comemos y no a la de aquello que excretamos!, cuando realmente, este perfecto laboratorio,

es el mayor indicador de nuestro estado de salud. Pero este superfluo postureo no es reconocido en muchas culturas y civilizaciones como China, India, zona Ártica, países de cultura árabe donde está bien reconocido el eructo e incluso es sabido que en las islas del pacífico veneran al dios Matshishkapeu “hombre pedo” ya que se considera como una reacción fisiológica y natural del organismo que no tiene que reprimirse. E incluso si retrocedemos en la historia nos encontramos con un edicto llamado “*Flatum crepitumque ventris in convivio mettendis*” que promulgó el emperador Claudio, que estipulaba como debían los comensales expeler las ventosidades durante las comidas.

Mención aparte merece la sabiduría innata del reino animal, como la cría de Koala que come las heces de su



“¡RESULTA IRÓNICO QUE DEMOS TANTA IMPORTANCIA A LA APARIENCIA DE AQUELLO QUE COMEMOS Y NO A LA DE AQUELLO QUE EXCRETAMOS!”

madre para poder digerir las hojas de eucalipto, las cuales resultan venenosas para las crías sin desarrollar. También lo hacen las crías de elefantes o los conejos, para asegurarse la ingestión de vitamina B; o los cobayas que al comer sus propios excrementos se garantizan el aporte enzimático necesario para poder digerir la comida; o los buitres, que cubren sus patas con sus propias heces para protegerse de los patógenos existentes en sus banquetes. En general, la mayoría de las especies animales comen heces por el aporte nutricional, enzimático y bacteriano que les proporciona.

Y es ahora cuando la ciencia despierta de su largo letargo al reconocer en las heces su poder sanador, poniendo a disposición un banco de heces para aquellas personas que sufren infecciones y desordenes intestinales crónicos. Aunque realmente este método no es nuevo, ya se practicaba en la antigua China para curar diarreas, al igual que hacían los beduinos al comer excrementos de camello para curar la disentería. No obstante, es más sorprendente aún un reciente estudio realizado por científicos de la Universidad de Exeter que concluye que “oler gases intestinales de vez

en cuando reduciría el riesgo de cáncer, ataques cardíacos, artritis y demencia al ayudar a preservar la mitocondria”.

No creo que se haga necesario recurrir a estos métodos, siempre y cuando mantengamos nuestro intestino en buen estado y una de las mejores maneras que conozco es ingiriendo alimentos fermentados, por su riqueza prebiótica y probiótica que constituyen el alma y motor del intestino.

Es momento de restablecer el vínculo perdido con lo más profundo de nuestras entrañas y reconocer en nuestro intestino una auténtica raíz-madre que nos nutre a nivel físico, emocional y energético. ¡Otoruguémosle el puesto de honor que se merece!

El propio Buda decía que “un sabio es aquel cuyo intestino funciona bien” ●

¡Gracias intestino, gracias!



Raquel Serrano

Naturópata, Kinesióloga y Nutricionista Ortomolecular. Especializada en Nutrición Terapéutica y salud digestiva.

Movimiento MicroVida
www.fermentados.es
 637881976

TALLER DE FERMENTADOS

16 de Febrero de 16 a 20h
 Escuela de Cocina MasalaBio

CHARLA “Conoce los Fermentados”
 12 de Febrero a las 19:30h
 Centro Mandala

www.masalabio.com - escuela@masalabio.com
 693 568 509 - 637 881 976

Escuela de Cocina - Masala Bio - C/Relatores, 5 - Tirso de Molina - Madrid
 Centro Mandala - C/ Cabeza, 15, 2º Dcha. - Tirso de Molina - Madrid



Centro de Retiros Espirituales y de Crecimiento Personal

Donde todo el año puedes aprender a vivir en el presente

Un centro residencial abierto a todas las personas que quieren transformar su vida a través de un profundo cambio interior.

Aquí tenemos todos lo necesario para que lo logres:

- **Crecimiento personal:** yoga, meditación, tantra...
- **Naturaleza:** lindando con el parque natural de Gredos
- **Programa personalizado:** especialmente diseñado para tu crecimiento
- **Convivencia:** con otras personas que vienen a realizar un profundo trabajo interior
- **Equipo:** cualificado y con alto nivel de consciencia
- **Instalaciones:** con todos los recursos necesarios para que disfrutes de un gran retiro.



 **Mundo Consciente**

www.mundoconsciente.es
 927 57 07 25 - 606 35 03 32

Sierra Sur de Gredos - La Vera (a 1h 45 min. de Madrid)

Salud Integral

"Hoy sabemos que no resulta saludable estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma"

Jiddu Krishnamurti



La física clásica nos decía que el Observador observaba el universo, mientras que la física cuántica nos dice, el observador influye en lo observado y participa de ello.

Ernest Rutherford, nos hace saber que el 99,9 % del átomo está vacío. Por tanto, casi el 100% de lo que somos materialmente y de lo que percibimos es vacío. No obstante, el concepto de coherencia cuántica significa que las partículas subatómicas son capaces de cooperar, ellas se mantienen unidas gracias a los campos de In-Formación.

El conocimiento de la dualidad onda-partícula nos ha permitido comprender que la luz se comporta como onda o como partícula y que la materia también tiene el mismo comportamiento en función del observador.

Somos seres electromagnéticos y contenemos luz visible e invisible. Sabemos a partir de la física cuántica, que la luz es el componente básico de la biocomunicación en el ADN. El Doctor Popp se dio cuenta que la luz corporal podría tener la clave de la salud y la enfermedad.

Hoy sabemos que las células vivas emiten campos electromagnéticos. La vanguardia de la medicina cuántica reconoce que la In-Formación en forma de frecuencia y de longitud de ondas es primaria y subyace en nuestra fisiología

¿Cómo Vivir con Salud Integral?

Salud sin medicamentos es vivir conscientes y en Libertad. Has de saber que cada uno es responsable de su Salud.

PILARES DE LA SALUD INTEGRAL CUÁNTICA

La comunicación Fotónica coherente en el ADN. El

Cuántica

"Vivimos en un mundo de infinitas posibilidades, por eso; si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo"
Albert Einstein

miedo es poca conexión de luz, el amor es mucha conexión de luz: con nuestras actitudes nosotros decidimos una u otra conexión.

La vibración del Prana (energía Vital), en el fluir de la energía celular, la energía de los meridianos, la energía de los puntos marma, etc.

El Agua como Fuente de la Vida, en la correcta hidratación intra-celular bebiendo agua de vida con estructura hexagonal, mejorando además la calidad de vida con la realización de ejercicio saludable.

Mantener una Alimentación Sátvica Vegana consciente, en lo físico, emocional, mental y espiritual, (vive libre de Maya-Ilusión).

Vivir en Intencionalidad Coherente y sentir la interconexión de la memoria innata celular en la Vida consciente del Éter (el Sí mismo crea Vida desde la In-formación).

Nacemos con una programación para vivir de 120 a 125 años. El ser humano puede vivir 125 años si solo dependiera de sus genes. El disco

duro del hombre está programado para superar el siglo de vida, pero los factores ambientales hacen que raramente se supere el centenar de años. Y el principal factor es la nutrición. Esta circunstancia nos posibilita afirmar que somos los verdaderos responsables de nuestra salud.

Cada punto dentro de la memoria celular, contiene la información completa del todo holístico. Esta información es infinitamente accesible a todas y cada una de las células del cuerpo. Si reducimos una célula hasta el nivel del átomo, veríamos que está conformada por haces sutiles de lo que se ha llamado "info-energía." De ahí la importancia de la intencionalidad consciente en el reequilibrio de la Salud Integral ●



Felipe Granado Morán

Ph.D. en Medicina Cuántica y Bioenergética. Creador del Sistema de Sanación MEDA Consciente. Escritor de libros de Salud Cuántica y Vivencia Consciente. Imparte Vivencias Advaita, Asparsha Yoga.



En Madrid

Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz

Si te interesa el Budismo y quieres aprender y practicar la meditación Zen...

Organizamos
INTRODUCCIONES
a la práctica del **Zen**

Fechas de los próximos talleres:

- 11 de febrero.
- 11 de marzo.
- 15 de abril.



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Mail: zenluz@zenluz.org

Tel.: 91 256 02 10 • www.zenluz.org

VIVENCIA DE SALUD INTEGRAL

SEMANA SANTA 28 Marzo al 2 Abril



Residencial "Parra Luz" (Cáceres)

**Equilibrio del Estrés
Mejora del Insomnio
Liberación del Miedo
Superación de la Ansiedad
(Alimentación Sátvica Vegana Détox)**



682 057 647 - 653 246 812 - akarinap@gmail.com - jsuarezvera@yahoo.es



Las principales religiones y filosofías afirman que el ser humano es en esencia divino y eterno. Si esto es así, ¿por qué nos hacemos daño los unos a los otros? ¿Y por qué no somos completamente felices? ¿Cómo cambiar esto?

Leer y conocer sobre el hombre y el Universo puede ayudarnos a comprender las cosas, pero, ¿cómo integrar realmente divinidad y humanidad? Durante muchos años estudié sobre diferentes campos, pero este esfuerzo intelectual no hizo de mí una persona mejor, ni más sabia ni más santa. Lo que realmente está ayudándome, y por eso lo comparto en mis canalizaciones, vídeos y libros, es la certeza de que todos somos Luz. Es decir, tenemos la misma energía que el Creador de todo, la Luz. Por ello comunico cada palabra canalizada que recibo y te animo a que tú conectes con tu propia esencia, tus Guías, Maestros y Yo Superior para ser más feliz y mejorar el mundo. Tú tienes la capacidad de ver en ti y en los demás la Luz del Creador: la chispa divina.

¿PUEDO CONECTAR CON TODO ESO?

Como explico en SOMOS LUZ, solo por ser humano tienes derecho al apoyo, orientación y clarificación que el Creador y sus ayudantes te ofrecen. No importan tus conocimientos sobre el mundo espiritual, no es necesario que creas en algo ni siquiera que seas buena persona. No tie-

nes que ser un erudito, ni estar todo el día meditando vestido de blanco ya que en todos nosotros existe esa energía poderosa. No tienes que hacer nada especial; sencillamente, expresa ya tu divinidad en la Tierra. ¿No sabes cómo? Tu Alma puede pedir a tus Guías, Maestros y Yo Superior que te lo indiquen. Ellos te ayudan pues cada gesto de amor que tú realizas te beneficia a ti y al resto del Universo, ya sean tus hermanos humanos, los animales, las plantas, la Madre Tierra Gaia o cualquier realidad que exista en cualquier parte del cosmos.

En pocas palabras: tu Alma te encarna como ser humano en la Tierra, pudiendo experimentar amor y desamor, o luz y oscuridad, y ante cada hecho tú tienes libre albedrío para escoger tus pensamientos, palabras y comportamiento.

CÓMO ESTAR EN CONTACTO CON TU LUZ INTERIOR, TU CHISPA DIVINA.

Cualquier camino que te ayude es válido. Hay cientos de filosofías, terapias, talleres, maestros o libros que pueden ayudarte a experimentar la Luz y el Amor que te creó y que ya eres. Simplemente, deséalo de corazón y elimina expectativas o exigencias. Confía en que puedes elevar tu vibración energética con pensamientos y actos de amor y llegarás a la frecuencia del Amor puro fácilmente. Mantente ahí siempre que puedas. Prueba con el siguiente ejercicio si lo deseas.

Somos Luz ¿Seguro?

Visualiza o imagina dentro de ti un gran tubo de Luz blanca y dorada que atraviesa el planeta y se ancla al corazón de la Tierra. Observa también qué sale por tu cabeza y atraviesa las nubes hasta alcanzar la energía del Creador. Permanece unos segundos con esta imagen en ti. No hay prisa. Siéntela.

Imagina ahora que tu esencia es una esfera de luz blanca que sube por este tubo luminoso que has creado y visualiza cómo accedes a un gran jardín donde hay varios edificios. Crea a tu gusto una Biblioteca del Archivo Akáshico (donde está toda la información sobre cada alma y cada acontecimiento). Accede a ese lugar y visualiza cómo te sientas en la biblioteca y pides a tus Maestros o Guías que se acerquen a ti, si lo desean. Relájate. Deja de esperar algo. Simplemente respira tranquilamente y disfruta la frecuencia de este lugar de Luz donde no puede hacer nada negativo. Quédate en esta imagen.

Si sientes la presencia de alguno de tus ayudantes o de tu Yo Superior, aprovecha este momento único. Cuando lo desees, visualiza que sales de este lugar y la esfera de luz que es tu esencia. Regresa por el tubo de Luz a tu cuerpo físico. Respira abriendo los ojos para volver a estar conectado con el plano Tierra.

Si no has notado nada especial acéptalo y vuelve a intentarlo otro día. Unas palabras de Axel.

Para terminar, he pedido a Axel que me dé un mensaje para ti. Axel es un alma que pronto encarnará en la Tierra y

“LEER Y CONOCER SOBRE EL HOMBRE Y EL UNIVERSO PUEDE AYUDARNOS A COMPRENDER LAS COSAS, PERO, ¿CÓMO INTEGRAR REALMENTE DIVINIDAD Y HUMANIDAD?”

protagoniza mi segundo libro. Él me dijo esto:

Tú eres un ser humano único, muy querido, y contiene en tu alma todas las capacidades para tu evolución espiritual y tu felicidad. ¿Olvidas que eres energía? ¿Energía amorosa creada con amor para vivir el amor? Vive así cada día, amando y amándote, como hacemos nosotros contigo desde el Cielo, pues tú, para el Creador, eres maravilloso/a, perfecto/a, hermoso/a sin límite. Te amamos. Créelo y disfruta. Eres amado, eres amada, de forma ilimitada ●



Amada Selina Atienza Maniega

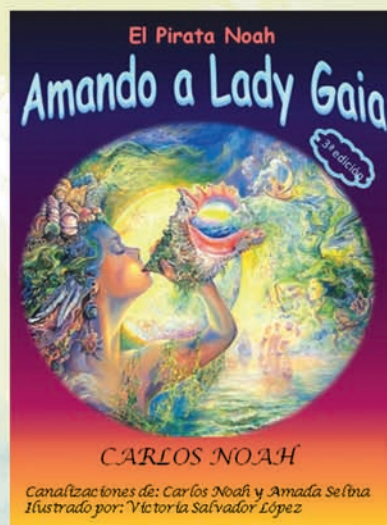
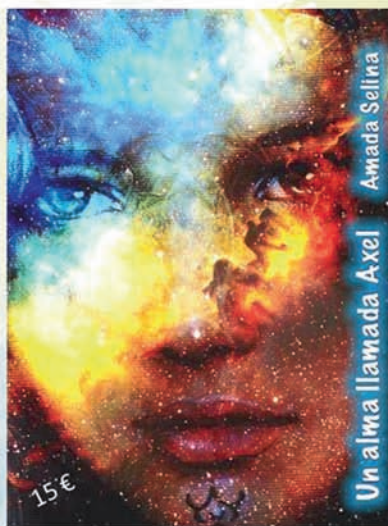
Es canalizadora y escritora. Desde hace años ofrece conferencias canalizadas y talleres de Registros Akáshicos y Vidas Pasadas por todo el país. Pronto publicará su próximo libro.

amadaselina.blogspot.com

librosytalleresdeluz@gmail.com



Conoce nuestros libros con material canalizado en
amadaselina.blogspot.com



Puedes solicitar nuestros Libros de Luz en:
librosytalleresdeluz@gmail.com

LA SABIDURÍA DE LA IMPERMANENCIA

¿CUÁL ES LA ESENCIA DE LA MEDITACIÓN?

En el Budismo ser un Buddha es ser alguien que ha despertado a la naturaleza de la vida, la muerte y del mundo en que vive, despierto al cuerpo y a la mente.

Sólo podemos despertar a la verdad que está aquí cuando abandonamos nuestras fantasías, recuerdos y cosas, y venimos al presente.

En este caminar descubrimos que nos volvemos lo que hacemos; que creamos el modo que será nuestro futuro; que hay una causa efecto en el continuo movimiento de la vida. De manera que si voluntariamente, en paralelo a desarrollar el estado de paz y de calma al que nos lleva la sentada, cultivamos la generosidad, la amabilidad, la conciencia y el dar, seremos felices, sentiremos cómo circula nuestra vida sin temor y descubriremos la felicidad en esta generosidad.

El Buddha nos decía: “Si mantienen un nivel básico de no dañar, que es llamado Virtud, si sus palabras son honestas,

“ En este caminar descubrimos que nos volvemos lo que hacemos; que creamos el modo que será nuestro futuro; que hay una causa efecto en el continuo movimiento de la vida.

”

tas y útiles, si sus acciones son veraces y útiles, y están basadas en la amabilidad, su mundo comenzará a volverse amable”.

En este caminar despiertos aprendemos a estar en nuestro cuerpo, nuestros sentidos, a percibir la experiencia directa de las cosas y comenzamos a darnos cuenta de algunas características del camino:

La *impermanencia*: sabes que cuanto más de cerca observas, más comprendes que lo que miras está cambiando. Todas tus experiencias de los sentidos cambian. ¿Cómo te relacionas con el cambio? Comienzas a ver que las cosas son *impermanentes*, que el apego, el aferramiento no funciona. Te encuentras con lo que Alan Watts llamó “la sabiduría de la inseguridad”, la habilidad de fluir con las cosas, de verlas como un proceso de cambio. También ves que hay sufrimiento si nos apegamos a ellas.

Nos sentamos para despertar. Nos preguntamos: ¿Para qué nos sirve darnos cuenta de esta impermanencia?, ¿Qué significado tiene en nuestra vida? Nos enseña un modo de conciencia, nos invita a tocar la belleza en los valores que se vislumbran eternos, a tener un sentido de la ética, a unir nuestro cuerpo y mente, nuestro corazón y nuestras acciones, a ser conscientes de nuestra habla, nuestros pasos, haciendo de cada una de estas pequeñas cosas parte de lo que nos permite crecer y vivir.

Al permitirnos saborear en profundidad cada instante presente, nos percatamos también de nuestras limitaciones, y nos acercamos a habitar la sencillez de lo que significa estar aquí, y aprendemos a configurar nuestra humilde y relativa realidad con los sutiles fragmentos de la vida cotidiana. La atención al presente no permite que disfrutemos del camino, ver allá lejos la luz, subir ligeros los pel-

daños amorosos, apuntando sin tregua a un para siempre, a un para todos.

Caminar despiertos es asentar en tu cuerpo la felicidad de ayudar con todo nuestro corazón al bienestar de todos los seres, reconocer que siempre has podido hacer un poco más. Es en definitiva encontrar la alegría en la virtud, y como nos indica nuestro sabio y querido maestro Thich Nhat Hanh, poder sonreír con cada respiración ●



Marcela Çaldumbide
Terapeuta Gestalt
Experta en Mindfulness
Mediadora familiar
e intergeneracional.
Directora de
El juego de Conocerse
660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com

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

- Blanqueamiento dental Inocuo.
En una sola sesión.
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclina.
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocraneal.



- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- Periodoncia (encías).
- Ortodoncia invisible.
- Terapias para eliminación de Metales pesados.

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



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

Siete puertas hacia la atención plena

Acompañamiento en el crecimiento personal como camino de transformación, empleando las técnicas de mindfulness

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 24 de Febrero
- 2- La Mente / Emociones - 3 de Marzo
- 3- El Silencio y Creatividad - 10 de Marzo
- 4- El inconsciente/la sombra y el carácter - 17 de Marzo
- 5- El Alma - 24 de Marzo

Duración: 15 horas

Fechas: 24 de marzo
3, 10, 17 y 24 de marzo

Precio: 175 € (los 5 talleres)

Día: Sábados de 10:30 a 13:30

Lugar: Espacio Ronda
c/ Roda de Segovia, 50 Madrid

PRESENTACIÓN
8 de Febrero - 20h.
Espacio Ronda

Curso/Taller impartido por
Marcela Çaldumbide
Experta en Mindfulness
Terapeuta Gestalt
Directora del Juego de Conocerse

Inscripciones
660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegoconocerse.com



NIRVANA

El objetivo último del sendero budista es la conquista del Nirvana. Todos los esfuerzos del aspirante tienen ese fin concreto, pues este estado tan elevado de la consciencia representa el fin de la ofuscación, la avidez y el odio, y por tanto el sufrimiento. Es la emancipación o liberación de las corrupciones mentales y un estado de *supraconsciencia* que no es asible a los conceptos ni se puede reducir a las palabras, pues escapa a toda descripción. Es la extinción del sentimiento del ego como tal y pone fin a las trabas y oscurecimientos de la mente. Es un estado de perfecta y plena libertad interior, resultado de una hondísima transformación interna y una irreversible mutación de la consciencia. Todo el denominado Sendero Óctuple diseñado por el Buda tiene como finalidad la consecución de este estado *supraconscien-*

“ES LA EXTINCIÓN DEL SENTIMIENTO DEL EGO COMO TAL Y PONE FIN A LAS TRABAS Y OSCURECIMIENTOS DE LA MENTE.”

te que libera de las cadenas de la ilusión y pone fin a todo atisbo de apego. Tras el Nirvana, el que lo ha obtenido vive el resto de su vida en sus agregados psicosomáticos (cuerpo, mente), pero sin generar ningún tipo de tribulación o lamento, pues incluso el apego a la vida es trascendido. En el célebre texto budista titulado *Anguttara Nikaya* podemos leer:

“Eso es paz, el acabarse de todo lo constituido, el abandono de los fundamentos de la existencia, el “desvaimiento” y aniquilamiento del deseo, el Nirvana”.

Y por su parte el *Majjhima Nikaya* nos dice:

“Y resulta difícil de comprender el apaciguamiento de todo lo cotidiano, la renunciación

de toda sustancia contingente, la extinción del deseo, el “despasionamiento”, la cesación, el Nirvana”.

La experiencia del Nirvana trasciende todo lo constituido, incluso todo lo cósmico tal y como lo entendemos. Es lo único no-causado, no-nacido, no-constituido. No puede entenderse a través de la razón ordinaria. Aquél que entra en este estado *supraconsciente* es conocido en la doctrina budista como un Arahat o iluminado, que está en el mundo sin estar en él, conectado con la más alta sabiduría y sosiego, plenamente ecuánime. Como ya no hay rastro de ofuscación, avidez u odio, la persona que ha conseguido el Nirvana

no se hace daño a sí misma ni a los demás, y vive en absoluta paz hasta que llegue el momento de abandonar sus agregados psicosomáticos. Por un lado, se supera toda impureza y por otro todo sufrimiento

psíquico. Esa atadura que es el apego y el aferramiento, se suelta para siempre. Ya no hay un ego apegándose a las sensaciones gratas ni teniendo aversión a las ingratas. Se puede hablar de la bendita *in-diferencia*: no hace diferencia.

El Nirvana libera de lo nacido, lo originado, lo creado y lo constituido, o sea de todo lo fenoménico e ilusorio, que tanto sufrimiento genera en el ser humano. Con el Nirvana se supera la ignorancia básica de la mente y de la servidumbre.

Para ir liberando la mente de sus oscurecimientos, la enseñanza budista propone la denominada triple disciplina: la virtud, la práctica de la meditación y el desarrollo de la Sabiduría. Mediante la meditación se entrena y desarrolla la mente para que pueda obtener una visión muy especial y penetrativa (*vipassana*) que permita ver los fenómenos tal como son: insatisfactorios, transitorios y ausentes de una entidad fija. *Vipassana* va abriendo un cono de luz en la oscuridad de la mente, para poder finalmente ver más allá de las apariencias y conectar con lo Incondicionado. El que lo consigue es un Despierto o *Arahat*, un buda o detentor de la sabiduría.

El sendero que aproxima al Nirvana es el conocido como Noble Óctuple Sendero, donde se facilitan todos los medios y ejercitaciones para ir liberando la mente del apego, desarrollando la visión penetrativa y desmantelando las estructuras del ego voraz y posesivo. El apego es la enfermedad o causa del sufrimiento, pero mediante los "medicamentos" que procura el Noble Óctuple Sendero, el practicante se va liberando de la causa del sufrimiento, el apego, y consiguiendo la libertad interior. El sufrimiento va cesando a través de la recta comprensión, el recto pensamiento, las palabras correctas, la acción correcta, los rectos medios de vida, el recto esfuerzo, la recta atención y la correcta concentración ●



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

Telf: 91 435 23 28



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

Tao Curativo - I Ching Dao

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA
Ven a aprender con "las manos en la masa"
3 Niveles: Principiante - Medio - Avanzado
¡CONSULTA PRÓXIMOS COMIENZOS!
.....
24 y 25 MARZO 2018
INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA I
Aprende a seleccionar tus alimentos
Con María G. Casal
.....
5 y 6 MAYO 2018
COCINA CON PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES
Salida al campo, recolección e identificación
Con Hélène Magariños-Rey

RETIRO DE PRIMAVERA CON EL MAESTRO JUAN LI

CURSO NIVEL DE BASE
28-29 ABRIL 2018 - en MADRID
Precio especial de 80€
(50€ Para -21 años, + 65 años, repetidores y desempleados)
.....
RECICLAJE ENERGÍA SEXUAL I
30 ABRIL, 1 y 2 de MAYO 2018
en MADRID
.....
RETIRO DE VERANO
DESPERTAR DEL GUÍA INTERNO
I CHING Y REPASO DE PRÁCTICAS
Del 30 Junio al 8 Julio 2018
En la Cordillera Cantábrica (Asturias)

GABINETE DE TERAPIAS Y ASESORAMIENTO DE SALUD · CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Más info: 695 309 809 · info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

CHI KUNG





Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

25 de FEBRERO
CHI KUNG PARA
LOS TENDONES

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

ESPACIO ALMA MADRID

CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles

16:30h
18:30 h
20:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

KALIMBA



Son las 8 de la tarde en Makurdi, una aldea al sur de Nigeria. Hace calor y no hay mucho que hacer, excepto cenar una sopa de mandioca. Suanza intenta dormir a su hija con una nana susurrante. Para acompañar su voz utiliza un pequeño instrumento rudimentario hecho con unas láminas de metal sujetas a una calabaza hueca. Sobre la voz de Suanza cabalga el amor por su hija y el recuerdo de sus antepasados. Ella porta el testigo de una generación a otra y lo entrega cantando y presionando sus dedos sobre los bordes de las láminas de metal, como hizo su madre y como lo hicieron sus an-

“Las nanas se han dado prácticamente en todas las culturas, pero ese pequeño instrumento que hoy se conoce en occidente con el nombre de kalimba, no salió del continente africano hasta la década de los 50”

EL PIANO DE SUEÑOS

cestros recorriendo un camino que se pierde hace más de tres mil años. El milagro del canto y el repetitivo ritmo del instrumento hacen posible que el sueño invada a la pequeña.

Las nanas se han dado prácticamente en todas las culturas, pero ese pequeño instrumento que hoy se conoce en occidente con el nombre de *kalimba*, no salió del continente africano hasta la década de los 50, cuando el musicólogo Hug Tracey lo exportó desde África, popularizándolo por todo el mundo. Así que ya podemos dormir tranquilos: la *kalimba* nos enseña el camino a los dulces sueños.



DEL CICLO AL TRANCE

De todos los nombres con que se conoce a este peculiar instrumento, hay uno que me parece muy descriptivo: Piano de dedos. En realidad sólo se utilizan dos, los pulgares, que de forma repetitiva van pulsando las láminas. Éstas pueden estar colocadas en un solo nivel o, lo que es más común, en dos, pero a la hora de tañerlas no supone mucha diferencia ni dificultad, ya que la facilidad de usarlas es debido al empleo de escalas pentatónicas en su afinación, lo que permite improvi-

sar sin que se precise conocimiento musical teórico.

Pero conozcamos un poco el interesante viaje que este pequeño instrumento ha recorrido. Se sabe, por ejemplo, que, en un principio, las láminas eran de bambú, de las cuales se han encontrado piezas en la costa oeste africana datadas hace 3.000 años. En su evolución, las láminas de metal aparecen hace 1.300 años, y viajan, a lo largo del río Zambeze, desde Zambia a Zimbabue y de allí, ya por tierra, hasta Sudáfrica y Tanzania.

>>



RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma

Tienda Online & Showroom - Talleres y Encuentros



Próximo taller

10 de Febrero

DIAPASÓN Y ARMONIZADOR

16:30-20:30



C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20

www.ritualsound.com - info@ritualsound.com

En su largo camino físico e histórico, este mágico instrumento ha poseído muchos nombres: *mbira*, *likembe*, *sanza* o *karimba*, entre otros muchos, pero también distintos usos. Los *griots*, por ejemplo, esos grandes preservadores de la tradición oral africana, transmiten aún los hechos acaecidos en su tribu, acompañados del sonido mántrico de la *kalimba*. Con su hipnótico sonido, el oyente escucha atónito la irrepetible historia de su pueblo.



Pero, ¿a qué se debe este señuelo de atención plena que emite la *kalimba*? En primer lugar por su sonido. Podríamos hablar de un goteo de agua desigual que, al caer en un charco o estanque, crea un efecto relajante y ensoñador. Podemos hablar también de la secuencia cíclica de sus ritmos: con una mano se suele repetir la base simple de bajos, mientras con la otra se encadena una melodía que, si se cruza con la anterior, crea un efecto atrayente aún mayor. Por último, nos fijaremos en su cálido volumen, que permite la entrada de voces u otros instrumentos.

La *kalimba* es también sagrada. El pueblo *shona* de Zimbabue, por ejemplo, emplea su *mbira* -nombre que allí toma el instrumento-, para facilitar la comunicación con los espíritus ancestrales de la tribu. En estas ceremonias, las personas invocan a sus lémures y les piden ayuda para superar problemas circunstanciales.

MUSICA ÍNTIMA

El viaje más largo que ha recorrido la *kalimba* ha sido hasta llegar a las manos occidentales. Pero ha llegado para quedarse. Son ya bastantes los artesanos que elaboran *kalimbas* en Europa. En nuestro país tenemos al luter Lñaki Lores, que a través de su marca Klinn (onomatopeya de la vibración de láminas) construye *kalimbas* y sánsulas de una belleza sublime.

Soy un fanático de este instrumento, lo reconozco. Pero me voy a tomar la libertad de decirte por qué. La

música, y los sonidos ordenados en general, están considerados como elementos que nos sirven para comunicarnos con las emociones y transmitirlos. Pero creo que la *kalimba* va más allá de la tristeza o la alegría, del amor o el odio. La *kalimba* habla de un camino, de una senda que vas tomando a medida que se repiten las notas paisajísticas. Contando con tu apertura, te va llevando poco a poco a algo íntimo, un lugar muy primitivo quizás, donde hay pocas cosas y poca gente. Allí, más que un lugar, puede que esté un pequeño punto en el espacio-tiempo: tu vida ●

Puedes visitar nuestro **Canal de YouTube**, la lista de reproducción de *kalimbas* del mundo.

Canal: Ritual Sound.



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos y estudioso de los sonidos místicos. En 1995 funda Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a las diversas culturas del mundo y recoger los Instrumentos Sonoros que usan para conectar con Deidades, ancestros o formas de poder, y en último caso, para adentrarte en uno mismo/a.

info@ritualsound.com

RECARGAR LAS BATERÍAS INTERNAS

Un día tiene 24 horas, es decir, 1.440 minutos. Todas y todos tenemos el mismo tiempo, las mismas oportunidades para actuar. Aun así, cada persona lo utiliza de una manera distinta.

Seguramente, habrá quién use ese tiempo para actuar de una forma sabia y aprovechará la vida cotidiana para profundizar en el trabajo interior. No obstante, no nos engañemos: este grupo de personas es minoritario. La gran mayoría de nosotros nos dejamos llevar por la rutina y no conseguimos aprovechar el día a día para seguir creciendo interiormente.

No importa que seamos profesores de yoga, de meditación, de reiki: la cotidianidad puede absorbernos y corremos el riesgo de perder nuestro centro.

Pero, ¿por qué sucede eso?

¿Cómo convertir el día a día en trabajo interior de profundización?

EL GRAN RETO PERSONAL

Como bien es sabido, el trabajo interior tiene la capacidad de transformar positivamente nuestras vidas, pues nos conecta con la esencia que somos. Muchos de nosotros ya lo hemos experimentado a través de cursos, asistiendo a seminarios, meditan-

“ el trabajo interior tiene la capacidad de transformar positivamente nuestras vidas, pues nos conecta con la esencia que somos ”



do, haciendo yoga, participando en retiros, leyendo libros, etc.

Gracias a ello, hemos aprendido que aquello a lo que llamamos YO no son nuestros pensamientos, emociones o acciones. Solamente somos YO cuando estamos presentes, despiertos/as en el aquí y en el ahora. A raíz de eso, hemos comprendido que tampoco somos nuestro cuerpo, sino la Esencia que le da vida.

Pero lo importante no es saberlo, sino, vivirlo en el día a día, convertir nuestra vida cotidiana en un espacio de trabajo interior.

UNA CARRERA DE FONDO

Seguramente muchos de nosotros/as hicimos bastante trabajo interior con mucho interés. Pero lo habitual es que, si no realizamos ningún trabajo continua-

do, gran parte de lo aprendido caiga en el olvido.

Las obligaciones del día a día nos distraen y olvidamos ser conscientes en el aquí y en el ahora con amor. Sin quererlo, la cotidianidad nos absorbe y nos alejamos de nuestro centro, con el peligro de caer en una vida mecánica.

Olvidamos, por ejemplo, que el amor es la decisión de buscar el máximo bien y dejamos pasar las situaciones diarias para practicarlo. U olvidamos que todo el mundo hace lo que puede y que, por lo tanto, el mal no existe. Desaprovechando así las dificultades cotidianas como maestras para profundizar en el trabajo interior.

Eso sucede porque, inconscientemente, acabamos dando prioridad a lo externo en lugar de poner el foco de atención en lo interno. Pero, realmente, ¿hay algo más importante que vivir en el aquí y en el ahora? ¿Hay algo más importante que redescubrirse? ¿Hay algo más importante que vivir en la felicidad que somos?

MANTENERSE EN FORMA

Cuando la *mecanicidad* nos invade, muchos de nosotros recurrimos a un cursillo de fin de semana intensivo o algo parecido. Pero, al ser un apoyo puntual, solo son meras inyecciones de energía momentánea y efímera.

Intentar suplir varios meses de olvido con un fin de semana intensivo o leyendo un nuevo libro es como pretender ponernos en forma con una única clase de aeróbic. Lo que necesitamos es un trabajo constante, un ir al gimnasio de forma habitual, ¿verdad? ¿Pues lo mismo ocurre también con el trabajo interior!

También en el trabajo interior lo importante no es la intensidad puntual, sino la constancia regular e integrada en la vida cotidiana. Esta es, sin duda, la clave de todo.

VOLVER A DESPERTAR

Seguramente, llegados a este punto, habrá quien



“ el trabajo interior lo importante no es la intensidad puntual, sino la constancia regular e integrada en la vida cotidiana ”

se pregunte: ¿cómo hacerlo? ¿Cómo integrar el trabajo interior con la rutina diaria? ¿Cómo seguir consciente en el aquí y en el ahora?

La respuesta es haciendo un trabajo constante, semanal que, como la lluvia fina, nos empape suavemente de sabiduría. Una posibilidad es, por ejemplo, **www.universidaddevida.online**: un espacio de entrenamiento semanal para el alma. Se trata de un gimnasio interior online para quién desee recargar sus baterías internas.

Ahora bien, para volver a conectar con nuestra esencia, es imprescindible haberla descubierto previamente. No se puede ir a la Universidad, sin haber terminado la secundaria y el bachillerato. También **www.universidaddevida.online** impli-

ca haber realizado un trabajo previo suficientemente sólido para poder profundizar en nuestro interior ahora. Se trata de un espacio para personas que ya han hecho un trabajo inicial suficiente y ahora quieren seguir profundizando para convertir su vida cotidiana en el verdadero espacio de trabajo interior. Así, ocurra lo que ocurra, el trabajo interior seguirá siendo central en nuestra vida.

Igual que el cuerpo necesita de un trabajo constante para mantenerse en forma, también nuestra conciencia agradece un entrenamiento continuado, semanal y constante para fructificar aquí y ahora.

¿TE ANIMAS?

Si la propuesta de un espacio semanal para profundizar en el trabajo interior ha resonado en ti, te animo a entrar en **www.universidaddevida.online** y a ver el vídeo explicativo y el PDF que encontrarás allí.

Esa puede ser una buena opción para convertir tu vida diaria en un trabajo interior de profundización y seguir avanzando interiormente.

Seguramente hay otras opciones. Esta es solamente una: échale un vistazo. No te presiones. Simplemente, busca aquello que sea más beneficioso para ti ●

Universidad de Vida
www.universidaddevida.online
 Espacio de entrenamiento semanal



Espacio Crisálida
 Aprendizaje en MOVIMIENTO

Clases del Método Feldenkrais Grupales e individuales



Alquiler de Espacio

C/ Juan de Austria 24
 Chamberí
 91 59 19 750
www.espaciocrisalida.com
info@espaciocrisalida.com

Huerto San Antonio



Sierra de La Cabrera
 (35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño en un espacio natural único

Retiros, Alojamiento rural, Gastronomía, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com
 918689214 - 617401805

CHARO ANTAS
 Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“Taller de Arteterapia”
 Plazas limitadas

655 80 90 89



Daniel Gabarró



Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. www.danielgabarro.com

LAS PLANTAS

Y

EL FENG SHUI



Las plantas es uno de los elementos más utilizados para la decoración en el Feng Shui, ya que además de refrescar y embellecer, son auténticos reservorios de energía, muy adecuados para equilibrar y armonizar los ambientes del hogar. Las plantas mantienen y expanden el Chi (la energía vital); durante la fotosíntesis absorben la energía de la luz, que es una energía Yang expansiva, y después la irradian en el entorno donde se encuentran.

Las plantas simbolizan el elemento Madera según el Feng Shui, que se relaciona con la primavera, el crecimiento, la fertilidad y la abundancia. La Madera es el primer elemento del ciclo de los Cinco Elementos, que da el impulso para que se inicie el proceso natural de la vida: Madera Fuego Tierra Metal Agua...

Los colores verdes de las plantas y sus formas alargadas, simbolizan este tipo de energía: fresca y expansiva. Las plantas ayudan a atraer la prosperidad económica, renuevan la energía positiva y bloquean la energía negativa.

DONDE UBICAMOS LAS PLANTAS

Decorar el hogar con plantas tiene un beneficio extra, ya que ayudan a humidificar y purificar el aire. Se ha comprobado que la presencia de plantas en sitios cerrados, mejora la calidad del aire favoreciendo la relajación, la concentración y mejorando el estado anímico.

A continuación vamos a ofrecer las mejores recomendaciones del Feng Shui para decorar con plantas las distintas estancias de la casa. En cualquiera de los casos, la misma planta es la que mejor va indicar si está colocada en el lugar correcto, ya que si las condiciones no son adecuadas, no va a prosperar. Aunque también nos puede indicar un sector de la vida que se necesita revisar (ver la ubicación de los “Nueve Palacios”).

ENTRADA PRINCIPAL O DESCANSILLO

Es importante que tu entrada principal sea luminosa, mejor con luz natural, pero si no tiene luz natural, hay que procurar que tenga una buena iluminación. Si la entrada tiene luz natural, puedes poner una planta en la parte izquierda de la entrada principal (mirando de adentro hacia afuera), esto hace que la energía Chi positiva, entre en el hogar purificada y limpia, ya que las plantas poseen esta propiedad. Además las plantas en sitios de paso, siempre que no obstruyan el camino, ayudan a la circulación óptima de la energía. En el caso de que la entrada tenga poca luz natural, se pueden colocar aquí especies que necesiten poca luz, como los helechos, el ficus, el poteo o el bambú de la suerte.

SALÓN

En el Feng Shui, el salón es la habitación más importante de la casa, y tiene que ser también la más grande. Es fundamental por tanto, que sea luminoso y espacioso. Si el salón está en el centro de la casa, se pueden colocar plantas resistentes que transmitan energía Yang. Viene bien tener en esta zona plantas verdes con hojas redondas.

BALCONES, TERRAZAS Y JARDINES

Las plantas ubicadas en el exterior de nuestras viviendas actúan como filtros, protegiendo de energías negativas el exterior e impidiendo que entren en el interior de la casa. Si la vivienda tiene jardín o un gran patio, es importante decorar con plantas bien cuidadas, generando formas ondulantes o naturales. El Feng Shui del jardín y patios, tiene mucha información adicional, que describiremos próximamente.

COCINA

En la cocina el Feng Shui usa las plantas como cura, y se pueden colocar aquí para incrementar la energía Yang. Puedes decorar la cocina con plantas aromáticas, que se venden en cual-

POTENCIADORES PARA 2018

8 Una punta de cuarzo blanco en posición vertical o una pirámide estimula el aumento de la fortuna y de la riqueza. SUDESTE	4 4 pinceles en un bote de madera potencian el trabajo, los estudios, la creatividad y la profesión. SUR	6 6 cantos rodados de cuarzo en vaso con agua o bola de calcita incrementan el flujo de la economía familiar. SUDOESTE
7 Un jarrón de vidrio cilíndrico lleno de agua hasta el 80% reduce los gastos, el desequilibrio, el desorden y los robos. ESTE	9 9 cantos rodados de amatista morada originan la suerte, la buena relación en el matrimonio y con los hijos. CENTRO	2 Una campanilla de bronce colgada induce el bienestar y la calidad de vida, evita caer en la enfermedad. OESTE
3 Objetos morados: velas, cuadros, cojines, tapices, cerámica, etc., aplacan los conflictos y moderan las discusiones. NORDESTE	5 5 monedas de bronce unidas o en un cuenco de metal fomentan la buena salud y aumentan la vitalidad. NORTE	1 Un tronco trapezoidal de cuarzo rosa impulsa el inicio de una nueva relación de pareja. NOROESTE

más utilizadas en el baño son los tallos de bambú, los helechos y el poto. Cuando el baño está ubicado en el centro o al fondo de la casa, la energía Chi crea un movimiento de bajada. Es conveniente en estos casos poner plantas que tengan una orientación marcadamente vertical, en Feng Shui se suele utilizar los tallos de bambú en agua, ya que estas plantas elevan la energía, y de esta manera se controla que la buena fortuna no se vaya por las cañerías.

Según el Feng Shui, en los puntos cardinales rigen energías que se asocian con diferentes aspectos de la vida de las personas en correspondencia con los “Nueve Palacios”. El influjo energético cada año cambia coincidiendo con el inicio del nuevo Año Chino. Este es el cuadrante para ubicar los potenciadores del Feng Shui en 2018. Coloca una brújula en el centro de tu casa para determinar las orientaciones cardinales, y adapta la cuadrícula del año al plano de tu casa. Las plantas (Se suele utilizar el bambú de la suerte) colocadas en los cuadros 1, 4 y 9, ayudan a incrementar potencialmente la energía de la prosperidad y la abundancia, especialmente en esas áreas de tu vida. En el resto de los números puedes poner plantas o no, dependiendo a que estancia de tu casa corresponde ●



Shu-Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en “La Biotika”
www.labiotika.es

quier supermercado, que después se pueden utilizar para cocinar o para infusiones. Algunos ejemplos y recomendaciones:

- Hierba Buena o Menta, es una planta muy aromática y fresca, la puedes utilizar como infusión, ya que tiene numerosas propiedades medicinales. Necesita mucha agua y no mucha luz.
- La Albahaca, es una planta con numerosas propiedades medicinales, y además repele a los insectos. Necesita humedad constante y no luz del sol directa.
- El Tomillo es muy resistente, además de ser un buen condimento alimentario, se puede utilizar para infusiones. No necesita demasiada agua pero sí bastante sol.
- El Perejil es una planta muy utilizada en nuestra cocina. No es demasiado olorosa, pero tiene innumerables beneficios y propiedades, y es muy rico en vitaminas y minerales. Necesita humedad constante y bastante sol.

DORMITORIOS

Se aconseja no colocar plantas en el dormitorio, ya que por la noche las plantas absorben el oxígeno y desprenden dióxido de carbono, pudiendo interferir en la salud y el descanso.

Baños

Es muy conveniente utilizar plantas en el baño para disminuir la energía del agua, tan presente en este lugar. El elemento Agua genera el elemento Madera, por tanto colocar plantas en esta ubicación disminuye la presencia del agua. Las plantas

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com
I CHING DAO: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actidades@labiotika.es
YOGA: actividades@labiotika.es

Tlf 646 85 64 28

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA
¡SIGUENOS!

1ª CONSULTA GRATUITA

Instagram Twitter Facebook YouTube



Siempre tenemos pendiente el trabajo sobre nuestra mente. Todo lo que realmente nos importa depende de nuestros estados mentales, creencias, emociones y pensamientos. Si buscamos reconocimiento, salud, aprobación, ganancias o éxitos, necesitamos dominar nuestros estados, de lo contrario veremos que cada vez estamos más lejos de encontrar lo que deseamos.

En especial, si nuestro objetivo es vivir en paz, con armonía interna y sin sufrimiento, es imprescindible conocer nuestra mente y evitar que nos controle. Esto requiere una cierta cantidad de trabajo personal. Es preciso desarrollar una sensibilidad interna que nos haga conscientes de nuestros estados mentales, miedos, emociones y tendencias.

La mayoría de las personas tienen dificultades en conocerse a sí mismos y en percatarse de su mundo interior. Podemos conocer algunos estados básicos; por ejemplo, es fácil reconocer estar enfadado, o tener miedo, pero esto no es suficiente para estar bien. Necesitamos desarrollar esta capacidad mucho más, sólo así conseguiremos que la mente no nos domine. Los estados que experimentamos inconscientemente son los que manejan nuestra vida, son los que dirigen nuestras decisiones, comportamientos y reacciones. Este es uno de los beneficios más importantes de la práctica constante de meditación. Aunque lo más popular es meditar para sentirse bien o descargarse del estrés, lo más interesante de hacer meditación es que nos permite conocernos y entender cómo funciona nuestra mente.

Ahora bien, es muy fácil perderse en el mundo de la mente. A veces, incluso, si no sabemos meditar podemos acabar

Bahiya

Una Enseñanza Definitiva

reforzando nuestro mundo mental en lugar de conocernos y liberarnos de la infelicidad. Tenemos que saber cómo trabajar con la mente, qué nos atrapa y cómo ser dueños de nuestros estados.

Entre las numerosas joyas del budismo hay una enseñanza muy bella. Es muy especial porque la persona que la recibe, con sólo escuchar a Buda, en ese mismo instante alcanza el Despertar espiritual. No tuvo que hacer años de meditación ni someterse a numerosas etapas de disciplina y control. Sólo al abrirse las palabras del Maestro, las entendió inmediatamente. La enseñanza se llama el Sutra de Bahiya.

Bahiya quería liberarse del sufrimiento y se entera de que Buda enseña el camino de la liberación. Entonces deja su casa y va a verle a la ciudad de Sāvaththī. Cuando llega al lugar donde le habían dicho que residía Buda, el monasterio de Anāthapindika, los monjes le explican que el Señor se ha ido a pedir comida a la ciudad.

Así, Bahiya entra en la ciudad para encontrar al Maestro. En cuanto le ve, se acerca y le pide una enseñanza para liberarse del sufrimiento. Sin embargo, Buda le dice que ha llegado en mal momento porque están pidiendo comida por las casas.

Bahiya insiste y Buda vuelve a negarle la enseñanza. Pero Bahiya no se rinde y a la tercera petición, finalmente Buda accede y le transmite la enseñanza que con solo oírla le lleva a trascender el sufrimiento, y el final de todos los renacimientos.

*Así pues, esto es lo que Buda le dice:
 "En lo que se ve, solo hay lo que se ve,
 En lo que se oye, solo hay lo que se oye,
 En lo que se siente, solo hay lo que se siente,
 En lo que se concibe solo hay lo que se concibe.
 Por tanto, deberías ver que;
 En verdad no hay ninguna cosa aquí.
 Así es, Bahiya, cómo deberías adiestrarte.
 Puesto que, Bahiya, para ti hay,
 En lo que se ve, solo lo que se ve,
 En lo que se oye, sólo lo que se oye,
 En lo que se siente solo lo que se siente,
 En lo que se concibe, solo lo que se concibe,
 Y ves que no hay ninguna cosa aquí,
 Por consiguiente, verás que
 En verdad no hay ninguna cosa allí,
 Al ver que no hay ninguna cosa allí
 Verás que,
 Por consiguiente, no estás ubicado ni en el mundo
 de esto,
 Ni en el mundo de eso,
 Ni en ningún lugar
 entre ambos.
 Solo esto es el final del sufrimiento".*

El **Círculo Agora** es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensiones cooperativa y de libre participación.

Festival de Invierno - 2, 3 y 4 de Marzo Albergue "Fuente de las Tablas" (Cuenca)

Disfruta de un fin de semana junto en la Sierra de Uña, en familia y amigos. Aprovecha la oportunidad de formentar el espíritu del trabajo en equipo.



Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano

Meditación

Creatividad



Cursos

Talleres



Más información
www.circuloagora.com
info@circuloagora.com
650 146 115
606 525 426

Esto es lo que el Maestro le transmitió a Bahiya y en estas palabras está contenido todo lo que necesitamos saber para trascender nuestras frustraciones, insatisfacciones, inseguridades y conflictos vitales. Esta es la enseñanza que liberó a aquel hombre y es una de las llaves para nuestra propia liberación. Así pues, todo lo que necesitamos es sentarnos a contemplar las palabras, y tratar de captar lo que de verdad significan.

Conforme realizamos la indagación se van desvelando distintas capas, distintos significados cada vez más sutiles y profundos. Una primera lectura nos hace reconocer que siempre estamos contaminando nuestra experiencia con la mente, y si fuéramos capaces de quedarnos tan solo con lo que sucede tendríamos más paz. Dicho de otro modo, nuestros conflictos y problemas están determinados por nuestra forma de entender las cosas, las interpretaciones que hacemos, las expectativas, las creencias de cómo debe ser todo, las valoraciones subjetivas, etc. No vivimos, la afirmación De Buda: "en lo que se ve sólo hay lo que se ve", sino que en lo que vemos hay además todo tipo de proyecciones, significados y procesos mentales distorsionando lo que hay. Si fuéramos capaces de apartar nuestra mente y ceñirnos a lo que sucede, a lo sentimos, a lo que vemos, a lo que oímos, etc. viviríamos con muchísima más serenidad. Esto es muy importante, cada uno tenemos que hacer una reflexión personal y cuestionarnos hasta qué punto estamos permitiendo que nuestros estados mentales deformen la realidad. Una de las pautas que siempre doy en los alumnos de meditación, ante cualquier dificultad en la vida, es preguntarse: ¿Lo que veo es la verdad o es lo que mi estado mental me dice?

Pero este es sólo el significado más básico de las palabras de Buda. Si seguimos con la contemplación, empezamos a reconocer el sentido de las palabras "no estas ubicado ni en el mundo de esto ni en el mundo de eso, ni en ningún lugar entre ambos". Es poner en tela de juicio el sentirse alguien: Yo soy, Yo existo, yo tengo, yo hago, yo percibo, yo vivo. Pero, esto no es una cuestión intelectual ni viene como consecuencia de un profundo análisis filosófico. Viene de poner conciencia en la ex-

periencia, en el momento presente. Cuando experimentamos las cosas, cuando vemos, oímos, sentimos y concebimos cosas, tenemos una imagen de nosotros mismos. Una idea muy firme y arraigada que se vive muy real. Nos sucede constantemente y no parece haber motivos para cuestionarla. Sin embargo, cuando nos detenemos aquí y nos enfocamos en esa sensación de ser, empieza a verse menos real.

Es especial, si investigamos si esta sensación de yo está viniendo o sintiendo algo, no se ve tan claro. Más bien, lo que se ve es la experiencia de ver o la experiencia de oír y la experiencia de sentirse alguien. Se perciben experiencias diferentes sin ninguna relación. Si persistimos en la contemplación, dejando a un lado argumentos, descubrimos que hay experiencias de ver, oír, sentir, y concebir, que hay incluso la experiencia de yo, pero no hay nadie que ve, oye, siente o concibe. Ver esto, es un nivel más profundo y definitivo de liberación del sufrimiento.

Ahora, si en nuestra contemplación seguimos desgranando las palabras de Buda a Bahiya, todavía podemos encontrar significados más sutiles. Uno de ellos, desconcertante y profundamente cierto es descubrir que más allá de estas experiencias de ver, oír, sentir, pensar y demás, no hay nada; no hay objetos ni cosas ni fenómenos en el mundo. Sólo hay este sentir, no hay nada aquí ni allí. Los objetos, las personas, los fenómenos sólo son el percibir.

Hay muchas otras profundas verdades en sólo estas palabras que Buda le dijo a Bahiya. Lo que necesitamos es parar y contemplar de un modo directo e inmediato lo que hay aquí. Es esencial dejar de buscar todo tipo de experiencias, dejar de seguir llevándonos de conceptos e ideas, y ponernos a mirar con honestidad el momento presente, lo que vemos, sentimos, pensamos y demás. Solo así obtenemos la sabiduría que libera de las insatisfacciones e incertidumbres de la vida ●

Juan Manzanera
Escuela de Meditación
Clases y seminarios
630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com



Aprender a soltar para vivir una vida plena

Una amiga me contaba una vez que estando en una reunión en la que se estaba dando vueltas a temas irrelevantes y superficiales, dijo mientras se levantaba “lo siento pero me estoy muriendo” y se marchó. Fue su manera de expresar que no estaba interesada en malgastar el tiempo en conversaciones y relaciones que no sumasen a un Vivir pleno y consciente.

Recuerdo que cuando me lo contó me pareció un poco exagerado, pero había una gran verdad en sus palabras y su acción: desde que nacemos estamos muriendo y es importante valorar de qué modo queremos vivir.

La muerte como horizonte nos plantea la cuestión sobre lo que significa vivir. Hay un vivir que tiene que ver con la actividad interna que poseen los seres vivos. Pero hay un vivir que tiene que ver con el sentido de ser y con la dicha que proporciona el pleno desarrollo de ese ser.

Cuando nos preguntamos por la vida y su sentido cabe preguntarse también ¿qué significa vivir intensamente? Hagamos la prueba. Antes de seguir leyendo piensa a qué te suena si te hablo de *vivir intensamente*.

En el cine, en los anuncios de televisión, en las redes sociales, en las revistas, en algunos libros

y en los medios de comunicación en general, se transmite a menudo la idea de que vivir intensamente es hacer muchas cosas y por supuesto todas ellas de nuestro agrado. Parece que vivir intensamente es sinónimo de hacer actividades que nos suban la adrenalina (parapente, *puenting*, salto base y deportes de aventura varios), viajar, salir de marcha, comer copiosamente, hacer “locuras”, apuntarse a un bombardeo... Esta es una imagen muy falseada de lo que significa vivir intensamente y por ende la felicidad. Vivir intensamente no tiene nada que ver con hacer, ni con consumir la felicidad que nos venden con productos externos. Vivir intensamente tiene que ver con vivir de forma auténtica, lo cual implica ser honesto y coherente con uno mismo. La intensidad de la vida no se mide en cantidad, no tiene que ver con que una vida sea larga o corta, sino que se mide en calidad. Y la calidad, de nuevo, no se mide en cantidad, si haces más o menos cosas, o si tienes más o menos cosas, sino en profundidad, en veracidad y en la paz que una encuentra en la coherencia con lo que es.

“PARA PODER ELEGIR LO MEJOR ES NECESARIO TENER UNA VISIÓN AMPLIA, EN LA QUE PODAMOS VALORAR LO QUE REALMENTE SUMA A NUESTRA VIDA EN SU TOTALIDAD Y TENER EL VALOR PARA SOLTAR AQUELLO QUE, AUNQUE A PRIMERA VISTA PUEDE RESULTAR MUY SUCULENTO, NO NOS CONDUCE A LO MÁS AUTÉNTICO DE NOSOTROS MISMOS”

Resulta entonces, que un tema tan tabú como la muerte nos invita a mirar si estamos viviendo una vida auténtica o si nos limitamos a seguir gustos ajenos, o pequeños placeres que en lugar de conducirnos a lo más auténtico de nosotros, nos llevan en la dirección opuesta. En la *Kaşa*





¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor. Ciencia Espiritual

*"Que el objeto de la vida es la propia
experimentación de la vida y, con respecto a
ello, todos los hombres y el resto de los seres
vivos tienen el mismo valor."*

www.cosmologiademartinus.es

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

Upaṇiṣad hay un momento en el que el dios de la Muerte elogia al joven protagonista de la historia por su capacidad de saber distinguir entre lo que verdaderamente conduce hacia el conocimiento de sí mismo y lo que no. Naciketas distingue claramente lo que es más placentero pero pasajero, de aquello que aunque a corto plazo no resulta lo más placentero a la larga le aporta el mayor de los bienes. Ese bien mayor consiste en descubrir su esencia, más allá del cuerpo físico, de las posesiones, la familia, los amigos y los roles sociales.

**"Ambos, lo mejor y lo placentero
se presentan al hombre.**

**Los sabios lo valoran, ven la diferencia
y eligen lo mejor por encima de lo placentero.**

**Pero el tonto elige lo placentero,
en lugar de lo que es beneficioso" (Ka. Up. 2.2)**

Hay que comprender que el mensaje no dice que tengamos que renunciar a los placeres por el hecho de ser placeres, ni que lo mejor no pueda, en un momento dado, ser placentero. A lo que se refiere es a que no siempre lo que es lo mejor, es lo que más nos apetece. Tomemos el ejemplo del medicamento amargo que nos puede curar. No es lo más apetecible tomarlo, pero es lo que nos devolverá la salud.

Para poder elegir lo mejor es necesario tener una visión amplia, en la que podamos valorar lo que realmente suma a nuestra vida en su totalidad y tener el valor para soltar aquello que, aunque a primera vista puede resultar muy suculento, no nos conduce a lo más auténtico de nosotros mismos.

Si puedes elegir entre una felicidad pasajera y otra que conduce a la plenitud total, ¿con qué te quedas? Yo elijo la segunda opción y enseguida me surge la cuestión ¿qué significa

una vida plena? Y ¿qué nivel de compromiso estoy dispuesta a tomar con la vida para ir en esa dirección?

Entiendo que una vida plena es aquella en la que reconociendo nuestros límites y sabiendo distinguir cuáles son, los aceptamos plenamente. Dejamos de luchar para demostrar algo o llegar a ser algo porque comprendemos que somos y nuestras acciones emergen de la dicha de ser.

Dice el filósofo Francesc Torralba hablando de la muerte como límite del ser humano: "El que reconociendo el límite no vive consternado por él, ese hombre es feliz."

Cada día tomamos un montón de decisiones y en cada una de nuestras decisiones damos pasos en una u otra dirección. A veces por comodidad, a veces por miedo, otras veces por sentir un pequeño o gran placer, actuamos en sentido contrario a la felicidad. Para poder dirigirnos a lo más auténtico de nosotros que nos ha de permitir vivir una vida intensa, tenemos que estar dispuestos a morir cada día un poco; morir a lo que pensarán de nosotros; morir a las idealizaciones acerca de nosotros mismos y del mundo; morir al reduccionismo de las identificaciones; morir a las posesiones, a los juicios y creencias; morir a las comodidades y la pereza; morir como sinónimo de soltar, porque aprender a morir es abrirnos a la plenitud de ser.

Y tú, ¿qué es para ti vivir intensamente?, ¿en qué medida tus acciones priorizan el placer a corto plazo por encima de lo que te hace sentir más plena?, ¿cuáles son las limitaciones que no te permiten ser auténtica?, ¿cuáles de ellas estás dispuesta a soltar? Estas son unas poquitas preguntas para invitarte a caminar hacia lo más profundo de ti y una vida plena ●

Montse Simón



**Miembro y
profesora de
la Asociación
S'OM.** Imparte
clases de
yoga para

adultos y niños. Licenciada
en Filosofía. Postgrado en
Historia de las Religiones.
Vivió varios años en India
donde estudió sánscrito en
la Banaras Hindu University.

Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga

Clases regulares de YOGA y Meditación
Martes de 19.00 a 20.30h
Centro Mandala

Retiro de Semanan Santa "Vivir-morir-vivir"
Del 28 al 31 de Marzo en Mallorca

<Metro Lavapies-Sol>
Síguenos en FACEBOOK
www.facebook.com/biijayoga

Información y reservas:
biijayoga@gmail.com 605 800 697

LAS 7 CLAVES “SECRETAS” PARA CORREGIR EL DOLOR DE ESPALDA

¿Tienes dolor de espalda? ¿Te duele alguna articulación o tienes contracturas musculares? ¿Tienes dolor de cabeza, ciática, problemas digestivos o urinarios? ¿Te gustaría enterarte que la verdadera causa mecánica de tus dolencias se puede corregir?

Si tu respuesta es Sí, sigue leyendo este artículo porque te vamos a revelar 7 claves para corregir el dolor de espalda, así como otras dolencias o Patologías. Nuestra intención es mostrarte otro Camino para resolver tus Dolores, partiendo de la base que el Diagnóstico tradicional nos aporta pocos recursos para resolver la mayoría de las patologías. Por eso tenemos que partir del Concepto de Patología Funcional para acceder a las Causas Biomecánicas que nos permitirán entender tu problema y obtener muchos Recursos para Solucionarlo.

Con estas Claves te mostraremos que si cambiamos el punto de partida, profundizando en la Comprensión de tu Dolor, obtendremos soluciones reales y efectivas para corregirlo:

1ª CLAVE: Casi todas nuestras lesiones o patologías se originan a partir de un desequilibrio de nuestras cadenas musculares.

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 ellos. La verdadera causa tiene que ver con tu funcionamiento Biomecánico, o sea que a partir del desajuste de las Cadenas las articulaciones se comprimen, los nervios se pinzan y los músculos tienen que aumentar sus esfuerzos para reequilibrar el cuerpo: Todo esto genera el Dolor y la Patología.

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. Pero, ¿Qué son Las Cadenas Musculares? Los músculos no trabajan aislados sino que se organizan en 6 Cadenas Musculares que representan los 6 patrones posturales con los que funcionamos. Estos se combinan entre sí para determinar nuestros gestos y acciones. ¿Por Qué se desequilibran las Cadenas Musculares que son la Causa del Dolor? Los esfuerzos, malas posturas laborales, las emociones, nuestra personalidad, nuestra nutrición, lo que comemos, los medicamentos, etc. alteran la flexibilidad, aumentan la tensión, generan contracción y bloquean la movilidad de las Cadenas Musculares. A partir de estos “nudos” o Puntos de Anclaje que genera alguna Cadena, se “reactivan” otras Cadenas para compensar: estas últimas son las que manifiestan los dolores pero la Causa se encuentra en las primeras, en el nudo, el acortamiento, la pérdida de flexibilidad.

Las distintas Posturas son determinadas por las Cadenas Musculares

2ª CLAVE: Descubre tus cadenas musculares, las que dominan tu postura y las que están más acortadas porque el problema está por ahí... La alteración funcional que causa tus dolencias siempre es global, por eso no podemos simplificarla y acotarla a una parte concreta del Cuerpo ya que cada persona tiene una Postura determinada por la o las Cadenas

que predominan en ella. 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. La observación de nuestra Postura y de las Cadenas musculares acortadas nos va a marcar el camino hacia la Causa mecánica de tu dolor o patología. Los test de flexibilidad te ayudarán a encontrar dichas cadenas causales. Nosotros utilizamos la observación de la Postura de pie, el test de flexión, el test de movilidad pélvica para reconocerlas.

3ª CLAVE: Encuentra tus “bloqueos”, esas zonas de tu cuerpo menos “flexibles”: allí está la causa de tu problema. Las Cadenas se fijan en Puntos de Anclaje que son zonas Clave para encontrar los “Nudos” Causales que habrá que “desatar”, para Corregir la Alteración que Causa el Dolor. Por eso debemos encontrar esas zonas que perdieron movilidad y flexibilidad que serán fundamentales para el éxito de nuestro Tratamiento.

¡No te Olvides, la Clave es Encontrar los Nudos!... pero no los puntos dolorosos. Ya que normalmente en las zonas que no duele encontrarás la Causa.

La parte fundamental del Tratamiento es detectar estos Puntos de Anclaje o bloqueos y las Cadenas retraídas: esto es el DIAGNÓSTICO OSTEOPÁTICO y es lo que va a determinar la efectividad de la Terapia

4ª CLAVE: Si descubres tus bloqueos y tus cadenas acortadas, podrás dónde está la causa del dolor y lo que tienes que corregir. ¿Lo vas entendiendo?... te lo aclaro un poco más... Donde te duele normalmente no está la causa, lo que duele son las Cadenas Reactivas o Compensadoras. La Causa la encontramos en las zonas poco flexibles, “bloqueadas”.

En esta imagen vemos como las Cadenas Anteriores o de Flexión se van tensando, acortando, perdiendo flexibilidad: aquí está la causa.

Las Cadenas Posteriores serán las que tienen que esforzarse para Compensar la tensión Causal: aquí se manifiesta el dolor. Esta persona sufre dolor en la zona cervical, compresión de los nervios con irradiación a los brazos que presentan adormecimiento, etc.

5ª CLAVE: Relaja las cadenas más tensas, moviliza tus diafragmas y recupera tu respiración. Una vez detectadas las Cadenas retraídas y los Puntos de Anclaje tenemos que quitarles tensión para desprogramar el patrón postural y el bloqueo. Si las Cadenas anteriores son las acortadas, lo primero que tenemos que tener en cuenta es relajarlas. Como el cuerpo es una Unidad, todo está relacionado, y siempre vamos a encontrar la Respiración bloqueada en algún sentido. Por eso, el trabajo respiratorio en la postura fetal siempre es recomendable para liberar los diafragmas, la respiración y relajar todas las cadenas, especialmente las anteriores.

Trabajo Respiratorio en Postura Fetal. Un cuerpo acortado



es un cuerpo “abollado”, liberando esas cadenas retraídas recuperamos y ampliamos nuestra respiración...

6ª CLAVE:

estira las cadenas musculares para liberar los bloqueos en los puntos de anclaje. Si la base del Diagnóstico es encontrar las Cadenas acortadas y los Puntos de Anclaje bloqueados, la

Corrección consistirá en estirarlos, liberarlos, desanudarlos. Las Posturas de estiramiento mantenido permitirán bajar y relajar el tono del músculo y desanudar el tejido conectivo, la fascia, que conecta músculo, hueso, articulación y víscera, y se estira como un chicle, en cámara lenta. El osteópata que trabaja con las cadenas musculares actúa sobre los “bloqueos” con técnicas manuales específicas que se realizan en determinadas posturas para normalizar dichas estructuras. A partir de estas Técnicas correctivas, se relajan las Cadenas reactivas, se desinflan los tendones y desaparece el dolor; se normalizan las vías nerviosas y circulatorias. Posteriormente, te indicará ejercicios específicos basados en posturas de estiramiento mantenidas.

Si te duele el hombro o el trapecio, pero el bloqueo (la Causa) está en tu cadena anterior de cierre, tendrás que relajar y estirar esta cadena. Si tienes lumbalgia o ciática por un bloqueo del Sacro debido a la tensión de tu Cadena Posterior, habrá que estirar esta Cadenas tomando el Punto de Anclaje Sacro.

7ª CLAVE: Reprograma tu cuerpo y tu postura. 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. Para ello acompañamos muchos tratamientos individuales con un Tratamiento Grupal basado en recuperar la disociación del cuerpo y la Respiración que se realiza de manera totalmente personalizada. De ahí, que el Tratamiento consiste en la Reprogramación Corporal Postural a través de las Cadenas Musculares.

CONCLUSIÓN

Estas Claves que te acabo de mencionar representan la base para comprender la mayoría de los malestares, las dolencias, las Patologías o las Enfermedades que padecemos. Está bien realizarse Rx, Resonancias o Análíticas para comprobar si padezco una enfermedad orgánica, ortopédica, o si tengo un desajuste de mis valores sanguíneos. Pero tengo que tener claro que la mayoría de los dolores y Patologías tienen una causa funcional y, por lo tanto, es imprescindible hacer un diagnóstico funcional, osteopático y postural porque es Clave para determinar un Tratamiento que pueda Corregir las Causas biomecánicas y funcionales de tu problema.

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.

Las 7 Claves que acabamos de describir representan el Proceso de Tratamiento que realiza un Osteópata que trabaja con el Método RCP-Cadenas Musculares que combina el Concepto osteopático o el Modelo biomecánico de Salud, con las Cadenas Musculares y el asesoramiento nutricional. Todo ello, con una metodología basada en pocas sesiones o consultas poco frecuentes de Tratamiento manual individual y, en algunos casos, Tratamiento Grupal personalizado.

“Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema...”



Francisco Alonso

Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
91 115 42 08

**Clases de
Estiramientos
de Cadenas
Musculares
K-STRETCH**

Método RCP
Cadenas MioFasciales
Osteopatía
Tratamiento Individual – Grupal
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogs.com
hola@osteofisiogs.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid



EL LADO OSCURO DE LA MEDITACIÓN

Vamos a plantear un abordaje intenso, pero muy necesario para no perdernos en el espeso bosque de la meditación. Procura leer el artículo hasta el final.

Cuando pensamos en la meditación, nos viene a la mente un Buda, sumamente pacífico y feliz, alguien a quien se lo podría estar abriendo la tierra bajo sus pies y no se le alteraría un ápice su majestuosa mueca de santón alegre.

Pero resulta que cuando comenzamos nuestra humilde práctica meditativa, muy a nuestro pesar comenzamos a notar que suceden cosas, y no especialmente de las agradables.

En este punto nos replanteamos la práctica, pensamos que quizá olvidamos algún detalle crucial de la técnica elegida, uno tan importante que debe estar provocando los problemas que padecemos.

¿A QUE ME REFIERO?

Vamos a detallar algunos de los síntomas que experimentamos como “efectos colaterales” de la meditación. Son purgativos, enriquecedores, y la condición sine qua non del crecimiento interior.

Es como al hacer terapia psicológica, es necesario “remover” aspectos profundos de nuestro inconsciente...y es una batalla interior, tal como plantea al Bhagavad Gita.

Los siguientes síntomas varían de persona a persona en modo y complejidad, pero puede que nos acontezcan varios de ellos. Algunos pueden vivirse con exaltación y agrado y otros con desasosiego y preocupación:

- Nos volvemos hipersensibles a ruidos y chasquidos, a sonidos insignificantes, como el tráfico de la calle, un grifo que gotea, un pájaro que trina, y nuestra meditación no puede continuar, nos obsesionamos con dichos sonidos, nos perturban y nos crisan.
- **Pese a que ayer nuestra mente era como la de un Buda en la meditación, hoy es el desembarco de Normandía, los pensamientos parecen pelearse entre sí por nuestra atención.**
- Cuando no meditábamos nos enfadábamos de vez en cuando, pero ahora, contra todo pronóstico... ¡nos enfadamos más!
- **Antes nos masturbábamos cada varios días, y el sexo era un detalle más del mosaico cotidiano, mientras que ahora cualquier cosa nos “pone”, nos masturbamos compulsivamente o bus-**

camos relaciones íntimas más frecuentemente.

- La depresión, el miedo, la angustia, parecen estar ahora a la orden del día, cualquier cosa las detona, mientras que antes todo parecía “fluir” mejor, sin tanto altibajo.
- **Tenemos sueños extraños, pesadillas, quizá soñemos que nos matan, o que torturamos a alguien, o aún que hacemos el amor con nuestra madre.**
- Gente que nos resultaba indiferente ahora nos perturba, nos molesta hasta el paroxismo, sean parientes, amigos o compañeros de trabajo;
- **Nos volvemos “cruzados” de la meditación y los temas espirituales, intentando convertir a todos como si nos fuera la vida en ello, y nos granjeamos el desprecio de todos.**
- Viejos traumas infantiles, olvidados ya, resurgen, con energía redoblada.
- **Nos sentimos apáticos, nada nos interesa, cosas que eran el fundamento de nuestra alegría cotidiana, ahora son simple paja, la vida pierde motivación y sentimos un vacío existencial.**
- Puede que oigamos voces, canalicemos entidades o maestros, sentimos a la energía “kundalini” ascender por nuestra columna con calor y dolor, o el tercer ojo se abre y vemos cosas que sucederán o vemos el aura alrededor de las personas, con la confusión que todo ello conlleva
- **Quizá nos sintamos sin ego, unidos a todas las cosas, y no podamos diferenciar de una flor, de la cajera del supermercado o del autobús que tomamos.**
- Tal vez deseemos huir una montaña lejana, para estar en soledad, y nos duela tener que trabajar cada día en medio de una muchedumbre “ciega y sorda”.
- **Puede que nos sintamos asexuados, sin interés por el placer alguno.**
- Por temporadas nos sentimos en perfecta paz, y en otras una vorágine sin descanso.
- **La meta de la meditación parece ser un arco iris que cuanto más parecemos avanzar, más lejano se nos antoja.**
- Seres a los que amamos, nos despiertan ahora vívidas sensaciones de querer hacerles algún tipo de daño, como si no tuviéramos el control.
- **Puede que viejos hábitos como el fumar o beber regresen ahora con una inusitada fuerza, y nos descubramos de juerga frecuentemente.**
- Nos deprime descubrir que somos un embrollo, que una moral cuestionable, que somos una esquizofrenia ambulante.
- **Cuanto más nos proponemos meditar regularmente, menos lo**

hacemos, hasta puede que la dejemos por completo.

- Nos enfermamos más, vuelven las alergias, catarros frecuentes, somatizaciones.

¿Qué significa todo lo anterior? ¿Es perjudicial la meditación? ¿Deberíamos volver a nuestra tranquila y común vida anterior?

BUENO, DEPENDE LO QUE BUSQUEMOS

Imaginemos un vaso con agua que tiene una capa de barro sedimentado en el fondo, tan compacto que no varía. El agua se verá transparente y cristalina para cualquier observador. Ahora supongamos que el vaso se da cuenta de que esa capa lleva allí veinte años sin variar, y que no le simpatiza la forma que ha adquirido, por lo que decide someterse a un proceso que le permita cambiar, consistente en introducir una cuchara en el vaso para revolver el agua, hasta que la capa de barro se vaya disolviendo. ¿Qué sucederá? Pues lo primero es que el agua ya no será tan “cristalina”, sino que ahora se verá cada vez más turbia por las partículas en suspensión, algunas de ellas minúsculas y otras, verdaderos pedruscos.

Si el proceso continúa el vaso se verá completamente opaco. Supongamos ahora que lo dejamos decantar, el barro se depositará en el fondo otra vez, pero ahora de una nueva manera, y supongamos también que diariamente revolvemos suavemente con la cuchara, de forma que el barro se reordene una y otra y otra vez, de formas renovadas (sin saber nunca cómo será la siguiente).

Bien, el vaso somos nosotros, nuestra vida psicofísica, el agua es la mente consciente, y el barro la mente inconsciente. Las personas que no meditan o no hacen ninguna práctica “interior”, mantienen su agua bastante limpia, impecable, pero con costras profundas de barro inalterable. Son más funcionales, predecibles y llevaderas, pero son como una semilla que jamás emprendió el tortuoso viaje de llegar a ser un frondoso árbol. En sus vidas no hay Vida, solo una maquinal repetición ad nauseam de conductas y emociones. El vaso que acepta la cuchara es la mente que se arriesga a meditar, a “revolver-se”, con todo lo que conlleva. Todo lo inconsciente (personal y colectivo) sale a la superficie, lo que sea que hubiese allí, con la consiguiente dificultad para integrar todo ello. ¿Vale la pena? ¡Claro que sí! Si meditas, tu vida será cada día diferente, verás todo lo que puedes llegar a ser contenido en cada una de las partículas de “barro en suspensión” que flotarán en el “agua” de tu mente.

Por ello es tan importante la tradición, sea cual fuere, que no es más que el recuento de millo-



Hoy, mis sensaciones son mi territorio

SESIONES INDIVIDUALES GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES

Pilar Campayo
(Plaza Castilla)
pcampayo@msn.com
677 03 84 61





www.antigimnasia.com



Rosa León (Gran Vía)
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

nes de individuos como tú que al revolver su agua han tenido experiencias como las tuyas, y las han “traducido”, explicado, a veces dándoles un rostro mitológico, teológico, filosófico o psicológico, pero que te sirven como mapas para que tu viaje se vuelva, ya no una pesadilla de síntomas confusos, sino una aventura maravillosa que llena cada día de tu vida de... Vida.

**Por ello, comienza una práctica meditativa.
¡Atrévete a revolver tu agua!**



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”, de corte irónico-cultural. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años.

La espada de Damocles



Programa de radio:

“Tal como lo cortés no quita lo valiente...
así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado
que la vida es un juego...
aquí comienza:
La Espada de Damocles...
la ficción más real que puedas concebir...”

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

GEISHAS Y GLOBALIZACIÓN

MUTACIONES CULTURALES EN LA POSTMODERNIDAD



En la sociedad globalizada que hemos consolidado, la cultura o mejor dicho las manifestaciones culturales de distintas sociedades han sido transformadas bajo el código occidental. En muchas ocasiones nuestro "sistema de valores" no representa una verdad absoluta, y simplifica prácticas culturales extrañas a nuestra tradición judeo-cristiana, que son observadas superficialmente o con rechazo. No olvidemos que en la globalización económica hay vencedores y perdedores, que también se refleja en espacios culturales transformados y tradiciones convertidas simplemente en reclamo turístico. En torno a esta última idea, recuerdo una entrevista que leí hace ya unos años de una interesante antropóloga norteamericana, Liza Dalby, sobre la frustración que le había provocado su colaboración científica para la película de Hollywood *Memorias de una Geisha* (dirigida por Robert Marshall en 2005) y cómo se habían estereotipado determinados comportamientos, y se había realizado una visión superficial del papel de las geishas en la sociedad japonesa.

Dalby no es una investigadora cualquiera. Profesora en la Universidad de Chicago, en 1983 publicó un interesante libro denominado, *Geisha*, resumen de su tesis doctoral. Con 25 años, aterrizó en Kioto, la ciudad de las geishas, antigua capital Imperial, el lugar que mejor conserva la esencia del Japón más antiguo. Eligió el barrio de Ponto-chô. Entrevistó a docenas de geishas y maikos (aprendices de geishas), a veteranas y jovencitas de este arte, también en Tokyo, pudiendo acceder a algo más de 100 Geishas. Pero no se quedó sólo en esto. Dalby se convirtió en la única mujer extranjera que trabajó como geisha. Y vivió como tal. Sintió la tremenda incomodidad del tocado del pelo y de un vestuario que apenas le dejaba respirar. Su libro, trata aspectos que aportan una visión diferente del papel de la geisha,

“ *La sociedad japonesa, en el contexto en el que surgen las Geishas en el siglo XVII, se trata de una estructura marcada por la desigualdad de géneros, en la que la Geisha realiza una función de “espejo opuesto” frente a la esposa* ”

tal como lo hemos entendido en Occidente desde nuestra visión westernizada de las realidades culturales.

La sociedad japonesa, en el contexto en el que surgen las Geishas en el siglo XVII, se trata de una estructura marcada por la desigualdad de géneros, en la que la Geisha realiza una función de “espejo opuesto” frente a la esposa. Tanto la geisha como esposa ganan su sustento de las relaciones con los hombres y por lo tanto son igualmente dependientes de ellos. La Geisha se supone que es “sexy” frente a la sobriedad de las esposa; es cul-

ta, y divertida frente a la monotonía conyugal. Sin embargo, su relación con el sexo plantea una visión muy diferente a la actual. Las geishas no son prostitutas, y en realidad, su función en todo caso, gira en torno a la creación de un “romance” que no conlleva contacto físico. Es difícil de entender desde una visión occidental, pero las geishas representan aspectos de la feminidad que no son parte de la definición de rol de esposa convencional. Esta comparación apunta a una significativa diferencia entre el ideal occidental que combina esposa/madre, compañera y amante en una persona, frente al ideal japonés, que puede parcelar estos roles en mujeres diferentes. La visión judeocristiana idealiza la integridad, en muchas ocasiones primando sobre el conflicto de personalidades. En la cultura japonesa ese conflicto se resuelve, pero mediante la fragmentación del “yo”.

Esto no quiere decir que las geishas no pudieran tener relaciones sexuales, pero dentro de unos códigos de desigualdad ligeramente diferentes. Hoy en día, su papel social gira en torno al mantenimiento de determinadas formas culturales, pero efectivamente, cuando surgieron en los siglos XVII y XVIII, y especialmente en el XIX se establecieron una serie de normas, que impedían, por ejemplo, a las geishas, tener relaciones con hombres que frecuentaban prostitutas.

Dentro de ese ambiente marcado por el predominio masculino, las geishas representaron y muestran una importante independencia. Organizadas en casas, con una estructura piramidal precisa, el grueso de las actividades cotidianas están marcadas por la ausencia del hombre. En realidad, por una posición periférica de éste, y por la cooperación entre todas ellas, aunque sometidas a

tensiones en torno a la jerarquía de cada una de ellas.

Hoy en día las geishas son un elemento cultural protegido por la cultura japonesa. Es cierto que representa una marcada desigualdad entre hombres y mujeres, pero mantienen algunas de las características culturales que los japoneses consideran como propias. Una de ellas, sin duda, es la posesión de las tradiciones, el mantenimiento de ellas, y también el “autosacrificio”, como un rasgo cultural basado en un aprendizaje rígido, continuo y sometido a convencionalismos rituales.

En la actualidad, el número de geishas se encuentra en declive, salvo en áreas como Kyoto. Sin embargo, su desaparición, si se produce, no ha sido resultado de una discusión cultural o social en torno al papel que en la sociedad japonesa debe ocupar el hombre y la mujer, sino a una “occidentalización secundaria”, en la que el papel de las geishas unidas a un determinado tipo de ocio, ha desaparecido en una nueva sociedad caracterizada por la soledad y la fragmentación. Tal como la propia Dalby sostenía en 2009: “El empleo de por vida, que ya empezaba a desvanecerse en ese momento (finales de la década de los 70), ahora se ha desmoronado por completo. Una baja tasa de natalidad, junto la longevidad de los ancianos, ha sesgado la demografía del país. Las tasas de divorcio más altas, el uso generalizado de Internet y el constante empleo de teléfonos inteligentes caracterizan a una generación de jóvenes que han perdido interés en el credo de autosacrificio de sus padres” ●



Manuel Castro Priego

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas.

ASOCIACION 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 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia



Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLEDELAFE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833

El Yoga del siglo XXI

Tendencias



El yoga se trata de aprender a prestar atención y está diseñado para despertarnos. Pero no decidimos ir a una clase de yoga para “despertarnos”. La mayoría de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de que no estamos despiertos. Vamos a una clase tal vez pensando que todo lo que queremos hacer es estirar nuestra espalda. Pero a medida que practicamos, respiramos y enfocamos, aprendemos a prestar atención. Nuestras mentes se vuelven más silenciosas. Comenzamos a ver cosas que antes estaban demasiado oscurecidas por el ajetreo de la mente. Nos sentimos más centrados, más relajados. Nos enganchamos y comenzamos a prestar atención aún más.

El yoga no es sinónimo de *asana*, aunque la mayo-

ría del público lo cree. El yoga es una experiencia. Nadie puede enseñarte yoga. Los maestros solo pueden transmitir un conjunto de instrucciones a seguir, y si se siguen, tal vez eso lleve al alumno a la experiencia. La experiencia del yoga no se puede conceptualizar, ni definir, ni explicar. Solo puede venir de la práctica. Y solo podemos tenerlo. No podemos hablar de ello o compartirlo o alardear de ello. Es una experiencia de infinitud, de conexión. Compasivo no es algo que solo decidas ser. Debe provenir de una “apertura” en el corazón, de la experiencia de la conexión, que es lo que las prácticas de yoga están diseñadas para crear. Pero al igual que no puedes pasar de nunca haber avanzado un paso en tu vida a correr un maratón, de la misma manera no puedes pasar de tu primera clase de *asana* a un meditador completamente consciente e iluminado en 40 días.



Apartamentos rurales independientes.
Spa privado, Masajes, Senderismo ,
Yoga, Reiki, Meditación...
Encuentros, talleres, eventos...

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



“EL YOGA ES UNA EXPERIENCIA. NADIE PUEDE ENSEÑARTE YOGA. LOS MAESTROS SOLO PUEDEN TRANSMITIR UN CONJUNTO DE INSTRUCCIONES A SEGUIR, Y SI SE SIGUEN, TAL VEZ ESO LLEVE AL ALUMNO A LA EXPERIENCIA”

El yoga es un proceso evolutivo. Toma tiempo. Recientemente en la edición digital del Yoga Journal norteamericano del mes de septiembre, 41 profesores norteamericanos han reflexionado sobre el Yoga y el futuro de éste. En realidad, de una manera global todos coinciden en la necesidad de implicar el yoga en la sociedad más allá, de una actividad individual. Al mismo tiempo, se subraya la necesidad de reforzar los valores éticos y espirituales que envuelven al Yoga, tal como sostiene:

“Deberíamos concentrarnos más y más en desarrollar y expresar las cualidades del corazón y la mente. Mi sueño es ver el yoga yendo cada vez más a la parte ética y mental de la práctica, como seguir más con los yamas (las reglas éticas y el primer paso del yoga clásico), esforzándome constantemente por adquirir autoconocimiento (svadhyaya) y no pasar demasiado tiempo en asana (las posturas físicas). Simplemente practique los más importantes con regularidad, así como el ejercicio principal de respiración, Anuloma Viloma (respiración de nariz alterna). La gente debería mejorar su dieta y concentrarse en la pureza de los alimentos que comen, realmente poner en práctica los yamas y niyamas. Creo que solo a través del conocimiento, a través de la realización de las leyes del karma y la comprensión de que todo es perfecto, podemos lograr realmente la calma de la mente que es el yoga. Cuando comprendas eso, serás capaz de no sufrir en el fondo de tu ser. “

Sri Dharma Mittra

Aunque es indudable que existe un enorme interés por la práctica de un yoga físico, que os iremos presentando paulatinamente. Entre las múltiples variantes que surgen en torno al Yoga, os presentamos este mes, una de las que está más de moda al otro lado del Atlántico, en Nueva York y los Ángeles, conocida como *Katonah Yoga*. Se trata de una adaptación del Hatha Yoga, que busca principalmente resolver problemas de equilibrio para todos aquellos que tienen problemas para el desarrollo de algunas posturas. Se trata, por tanto, de una práctica del Yoga, muy orientada al ejercicio físico, principalmente. Ha sido desarrollado principalmente por Nevine Michaan. Os recogemos algunas de las principales posturas:

1. Uttanasana
2. Adho Mukha Svanasana
3. Marjaryasana y Bitilasana
4. Movimientos Esféricos
5. Anjaneyasana
6. Parsvottanasana
7. Adho Mukha Svanasana
8. Eka Pada Rajakapotasana
9. Utthita Parsvakonasana
10. Malasana
11. Agnistambhasana
12. Gomukhasana
13. Matsyasana
14. Setu Bandha Sarvangasana
15. Virasana
16. Bhastrika Pranayama ●

Mahabhuta



¿Te acuerdas de mí cuando comes?

Comes delante de la televisión. Te parece importante saber lo que ocurre en el mundo. Pero mientras te enteras de las últimas miserias, me ocupas el disco duro con un trabajo inútil y sobre todo me impides utilizar mi energía para ti.

¿Será porque no sabes cómo funciona? Dame la mano y sígueme. Te explico.

Ya sabes dónde me ubico. Poco sabrás de las piezas que me componen, las que te permiten ver, moverte, entender y oír, sentir, y recordar, y también olvidar. Cuando comes, tu sistema digestivo me mantiene informado de todo y si no estoy a otras cosas, puedo mandar mis señales de satisfacción a tiempo. Y eso es una de las pocas cosas que hago por ti.

Tengo muchos tipos de células en tu cabeza. Algunas se llaman neuronas. Tienes 100.000 millones y cada una se conecta con 50.000 a la vez. Entre ellas hay un intercambio constante de flujo “eléctrico” que constituye la información.

“Tengo muchos tipos de células en tu cabeza. Algunas se llaman neuronas. Tienes 100.000 millones y cada una se conecta con 50.000 a la vez. Entre ellas hay un intercambio constante de flujo “eléctrico” que constituye la información.”

Para completar tu cultura si no lo sabes, él que me descubrió las neuronas y su funcionamiento es Ramón y Cajal, sí, el señor de las calles de todos los pueblos y ciudades de España. Le valió un premio Nobel.

Entre cada neurona hay una especie de canal, recubierto de una sustancia viscosa que se llama mielina. La mielina es un tipo de colágeno, el material más abundante en tu cuerpo.

Me alimento de glucosa. Para ti, glucosa es azúcar. Pero una gominola llena de azúcar o el pan de tu mañana me dañan. Mi glucosa, la tienes que producir tú, con tu hígado. Y me la tienes que proporcionar de forma constante, gota a gota, porque si no alteras mis flujos eléctricos. Y de mi cabeza a tu plato, solo hay un paso. Porque aparte de la glucosa, que es el carburante que me da energía, necesito algunos nutrientes, los debo encontrar en tu plato. Que me falte uno y me “rallo”.

Hatha Yoga - Yoga Integral - Yoga Green - Nayana Yoga
Yoga Terapéutico - Kundalini Yoga - Yoga-Pilates
Pilates Contemporáneo - Danza Oriental - Tai Chi - Chi Kung
Estiramientos de Cadenas Musculares - Mindfulness - Zen

Horarios mañana y tarde - Grupos reducidos
Salas para cursos y talleres
Consulta nuestra Web - Siguenos en Facebook: Centro Mandala Madrid

www.centromandala.es
915 39 98 60

info@centromandala.es
646 92 60 38

Estos nutrientes me servirán para fabricar tus neurotransmisores. Es decir que su transformación permitirá la transmisión de la información por el canal del que te hable antes y agilizará los procesos bioquímicos. Neurotransmisor, ¿te suena a chino? Los neurotransmisores son los traductores de tus emociones en química, un milagro real. Algunos conoces, aunque sepas poco de ellos o de forma reductora: la adrenalina, típicamente identificada como la sustancia que te sube cuando te alteras. La serotonina que se suele asociar al buen humor; la dopamina al sueño. Otras no te suenan tanto: la noradrenalina, la acetilcolina, el GABA...

Todos se fabrican a partir de unos aminoácidos, parte infinita que compone una proteína. La proteína es una parte de un alimento. Todos los alimentos contienen proteínas y algunos más que otros.

No te extrañará si te digo que la mayor parte de estos aminoácidos se encuentran en las verduras. Algunos en la proteína animal, pero son los que necesitan una dosificación muy justa y medida. La acetilcolina, la extraes de la grasa, del colesterol entre otras. Esto significa que necesitas colesterol para tu cerebro. Y los neurotransmisores del positivismo viven de lo verde de tu plato. Así de fácil.

Mira tu plato: ¿qué comes hoy?

Hoy te toca chuletón de 400 gramos. Aquí me vas a proporcionar una dosis altísima de estos aminoácidos con los que voy a fabricar la agresividad que necesito para morder a tu vecino. Y como no te gustan las verduras, no compensaré con los del buen humor y de la relajación.

Y si te falta la vitamina B6, no podré procesar estos nutrientes y según tu forma de ser, te haré caer en depresión o en criminalidad.

Esto es lo que me puede faltar. ¿Hablamos de lo que me sobra?

A ti te gusta el pan blanco. Lo compras en la tienda de debajo de tu casa. Pero este pan industrial me trae entre sus numerosos aditivos un poco de aluminio. Puedes pensar que seré más brillante así. Pues no. El aluminio me corta tus conexiones neuronales. Y tu tan temido Alzheimer vive de estos cortes. Si no te gusta el pan industrial pero te tomas el café de cápsulas, tranquilo, me proporcionas el aluminio de igual manera. Algunas otras proteínas que se consideran como pro-inflamatorias también me hacen daño. Aunque muy controvertido, el gluten puede ser un factor de procesos degenerativos a nivel del cerebro. No se sabe a ciencia cierta, pero te invito a medir su presencia en tu vida y notar mis niveles de ansiedad con él o sin él. Algunos dicen que es un elemento psicológico, pero tal como hemos podido comprobar, todo es psicológico: traducimos biología en emociones.

Podría contarte mucho más, por eso, te invito a la conferencia que daremos el 7 de marzo, a las 20:15. Profundizaremos el tema, te enseñaré mis más bonitas caras y te contaré mis peores momentos.

Te ayudaré a reintegrarme en tu vida cotidiana, a cuidarme. Porque cuando yo estoy bien, tu vida vale la pena ser vivida.

Anímicamente tuya ●



Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro.
www.ecocentro.es

Consultas gratuitas: miércoles tarde, y Jueves mañana y tarde.
www.ecocentro.es



El arte de ser Mónica Cavallé

Este libro invita a iniciarse, de forma práctica, en el viaje del autoconocimiento filosófico y en el arte por excelencia: el de llegar a ser lo que realmente somos. Con este fin, retoma y desarrolla intuiciones centrales de las principales tradiciones sapienciales revelando su potencial transformador y su capacidad para iluminar nuestra vida cotidiana.

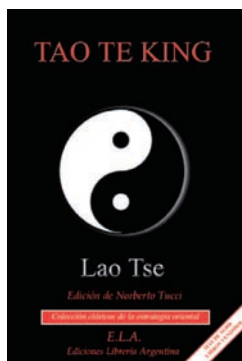
19,5€
Ed. Kairós



La plenitud del vacío Trinh Xuan Thuan

La existencia –y aun la omnipresencia– del vacío, ya sea a escala del cosmos (con el célebre «vacío intersideral») o del átomo, es ya una evidencia para la ciencia moderna. Hoy cuesta imaginar que esta idea haya tardado tanto en imponerse. Pero científicos y filósofos –como Aristóteles o Descartes– se obstinaron en negar la existencia del vacío.

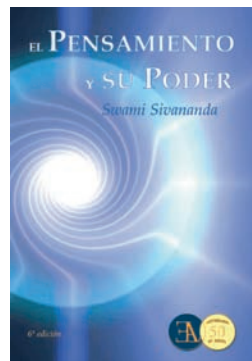
18€
Ed. Kairós



Tao Te King Lao Tse

La base de la filosofía taoísta, sobre la cual se asientan los libros de estrategia. De gran utilidad para aquellas personas que tengan que dirigir un país, una empresa o una familia y lo quieran hacer con sabiduría y eficacia. Defiende los valores de: la suavidad, la flexibilidad, la adaptabilidad y la perduración; frente a la dureza, la fortaleza, lo inflexible y lo que muere.

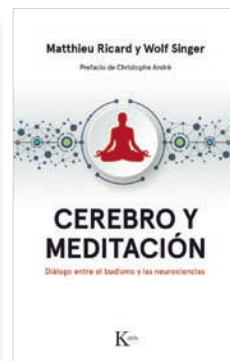
12€
Librería Argentina



El pensamiento y su poder Swami Sivananda

Mientras que la luz viaja a la velocidad de 300.000 Km por segundo, los pensamientos la aventajan en velocidad. El pensamiento tiene un poder tremendo. El pensamiento puede curar enfermedades, los pensamientos pueden transformar la mentalidad de las personas, pueden hacer cualquier cosa. Se pueden hacer maravillas con el pensamiento.

13,5€
Librería Argentina



Cerebro y meditación Matthieu Ricard, Wolf Singer

Monje budista desde hace cuarenta años, Matthieu Ricard es un experimentado meditador, solicitado con frecuencia por universidades de todo el mundo para sus investigaciones sobre el cerebro. Neurobiólogo, Wolf Singer es uno de los mayores especialistas mundiales en el cerebro.

19,5€
Ed. Kairós

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

7, 8 y 9 de Febrero - Curso
Formación en Aceites Sagrados Egipcios
Centro Mandala
670 566 704 - zaizeiahma@hotmail.com
8 de Febrero - Conferencia - 20h.

Iniciación Mindfulness
Espacio Ronda
660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

10 de Febrero - Taller
Diapasón y Armonizador
Ritual Sound
91 861 63 20
info@ritualsound.com

11 de Febrero - Taller
Instrucciones a la práctica de Zen
91 256 02 10 - zenluz@zenluz.org

12 de Febrero - Conferencia - 19:30h.
Conoce los Fermentados
Centro Mandala
637 88 19 76 - 91 539 98 60

23 de Febrero - Taller
Taller de Fermentados
Escuela de Cocina MasalaBio
637 88 19 76 - 693 56 85 09

24 de Febrero al 24 de Marzo - Curso
Iniciación Mindfulness
Espacio Ronda
660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

24 de Febrero - Curso
Fosfenismo
Marcelo Centro Quiroprático

609 11 96 46
www.luz-natural-mente.com

24 y 25 de Febrero - Curso
Fundamentos de Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

25 de Febrero - Curso
Chi Kung para los Tendones
656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

24 y 25 de Marzo - Curso
Introducción a la Cocina Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

28 al 31 de Marzo - Curso
"Vivir-morir-vivir"
605 800 697 - biijayoga@gmail.com

Retiros, Vacaciones, Festivales

Vivencial de Salud Integral
Semana Santa del 28 de Marzo al 2 de Abril
jsuarezvera@gmail.com
6820 057 647 - 653 246 812

Mundo Consciente
La Vera, Sur de Gredos
606 35 03 32
www.mundoconsciente.com

Festival de Invierno
2, 3 y 4 de Marzo
Círculo Agora
650 146 115 - 606 525 426
www.circuloagora.com

Spa Casa Río Dulce
Vacaciones de Verano con Niños
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza
Centro de Cursos y Turismo Alternativo
625547050/lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
617401805 - info@ruralinside.com

Formaciones

Febrero - Clases Prácticas
Cocina Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

Aula Interior
aulainterior.com

Escuela de vida
695 309 809 - info@escueladevida.es
www.escueladevida.es

Formación en Qi Gong Terapéutico - Chi Kung
656 676 231 - 91 413 1421
janu@chikungtaojanu.com

Direcciones

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
Espacio Ronda - C/ Ronda de Segovia, 50, Madrid
Ritual Sound - C/Benigno Soto, 13, Madrid
Marcelo Centro Quiroprático - C/Rafael Calvo, 18, Madrid
Escuela de Cocina Masala BioMarket - C/Relatores, 5, Madrid



Mi vida: instrucciones de uso
Marian Keyes

¿Estáis dispuestos a descubrir los secretos de una de las autoras más famosas y queridas del mundo? ¿Sí? Porque este libro los contiene casi todos: desde su adicción a los cosméticos hasta los imprevistos de sus muchos viajes, pasando por conflictos con el peluquero y su relación con Twitter. Las reflexiones de Marian Keyes, de la primera a la última, despiertan de forma inmediata una deliciosa sensación de complicidad.

19,9€
Ediciones B



Nada es tan terrible
Rafael Santandreu

Nada es tan terrible contiene las herramientas de los mejores psicólogos del mundo para: dejar de preocuparse, disfrutar más intensamente de la vida, tener «cero» complejos, adquirir carisma, desactivar a las personas difíciles y acabar con todos los miedos.

16,9€
Ediciones B



El placer de cuidarnos
Miriam Subirana

Cuidar es mucho más que atender en la enfermedad o el dolor. Cuidar es amar, aceptar, sentir, escuchar, estar presente, comprender, compartir, acompañar, sanar, co-crear... Cuidar es desde la alegría.

15€
Ed. Kairós



Cocina eco
Assumpta Miralpeix

¿Quieres comer de forma saludable y sabrosa sin gastar más de la cuenta?

Mitad guía, mitad recetario, este libro nos enseña a sacar el máximo partido a nuestra compra: cómo llenar la despensa, la nevera y el congelador de manera cabal, y a saber interpretar el etiquetado de los alimentos. Ofrece consejos útiles sobre cómo comprar productos frescos en las mejores condiciones y según la temporada, y desenmascarar falsos mitos.

16,95€
Ediciones B

RECOMENDACIONES

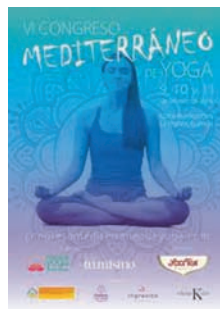
Primera edición de Biocultura en Galicia del 2 al 4 de Marzo



A Coruña acogerá la primera edición de BioCultura en Galicia. Es el fruto de un convenio de colaboración entre Expocoruña y Asociación Vida Sana. La feria también contará con el apoyo de la Xunta de Galicia, el Ayuntamiento de La Coruña y el Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (CRAEGA). **Tendrá lugar del 2 al 4 de marzo de 2018.**

www.biocultura.org/acoruna/informacion

VI Congreso Mediterráneo de Yoga del 9 al 11 de Febrero



Agustín Pániker y Vicente Merlo abrirán la conferencia inaugural de esta VI edición del Congreso Mediterráneo de Yoga. Un fin de semana para ahondar en el yoga a través de clases, meditaciones, charlas y conciertos.

Cuándo se celebra: del viernes 9 de febrero al domingo 11 de febrero
Dónde: Complejo Deportivo

La Petxina (Valencia).
www.congresomediterraneodeyoga.com



II Ruta de la Tapa Vegana del 9 al 11 de Febrero

Establecimientos de la ciudad de Valencia y provincias ofrecerán de 1 a 3 tapas vegetales a 1,5 euros la unidad. Serán tapas libres de cualquier producto de origen animal: no solo de carne o pescado y lácteos, sino también de miel, cochinilla o aditivos de origen animal. La iniciativa es de Feria Vegana de Valencia. Cuándo se celebra: del viernes 9 de febrero al domingo 11 de febrero
Dónde: en varios establecimientos de Valencia.

www.feriaveganavalencia.org

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 25)
91 413 309 809

Chi Kung

Janú Ruiz (pág. 25)
91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Charo Antas (pág. 31)
655 80 90 89

Daniel Gabarró (pág. 31)
www.campusdanielgabarro.com

Fosfenismo (pág. 15)
609 11 96 46
www.luz-natural-mente.com

El juego de conocerse (pág. 23)
660 473 346
www.eljuegodeconocerse.com

Ecotiendas

Ecocentro (pág. 52)
91 553 55 02 – 690 334 737

Escuelas de Conocimiento

Cosmología de Martinus (pág. 37)
www.cosmologiademartinus.es

Amada Selina Atienza (pág. 21)
librosytalleresdeluz@gmail.com

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 39)
91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 43)
91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 23)
60991 59 25

Meditación

Juan Manzanera (pág. 35)
630 448 693

Jardín de Luz (pág. 19)
zenluz@zenluz.org

Música

Ritual Sound (pág. 27)
91861 63 20
www.ritualsound.com

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 23)
91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 33)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 43)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 41)
660 337 671 – 677 038 461

Feldenkrais (pág. 31)

91 591 97 50
www.espaciocrisalida.com

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 31)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 37)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 45)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente (pág. 17)
927 57 07 25 – 606 35 03 32

Círculo Ágora (pág. 35)
650 146 115

Yoga

Centro Mandala (pág. 47)
91 539 98 60 – 646 926 038

Centro Shadak (pág. 31)
91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 25)
635 648 829

Bijja Yoga (pág. 37)
605 800 697

VerdeMente

Potenciamos la lectura
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas





el tarot de Julia

3ª Generación de videntes
 Vidente de Nacimiento
 Mentalista / Psíquica
 Clarividente / Numerología
 Tarotista / Medium

806 511 309
91 112 67 66

Oferta 15min / 12€

20 años de experiencia
 en temas de pareja

coste máximo 6min Red Fija: 1,21 Red Móvil: 1,57 IVA incluido
 Mayores: 18 años. LPS Apartado Correos 500 45004 Toledo

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* * **Estoy para ayudarte** * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

ALQUILER

**Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA**

Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m² en dos plantas y cortijo de piedra de 80m², 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado.

Suministro eléctrico a través de placas solares. El conjunto es apto para personas electrosensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona. **Más información y muchas fotos:**
www.marisisofia.wordpress.com - marisisofia2.o@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.

SALAS DISPONIBLES

Se dispone de una sala para **Terapia Individual** y otra **Sala para Grupos** (Chi Kung, Pilates, Yoga). Zona Entrevistas. Preferiblemente para grupos regulares.

Teléf. 653 98 54 94

Contenidos
 Promociones Especiales
 WEB
 Blog
 Mailing
 Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
 91 528 44 32 - 646 92 60 38





ecocentro

desde 1993  25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Retiros con Emilio Carrillo



Febrero del 9 al 11:

El Conocimiento de Uno Mismo:
La Constitución Septenaria del Ser Humano.

Marzo del 2 al 4:

Retiro Transformación Interna
y Crecimiento Personal.

Junio del 8-10:

Evidencias de vida más allá de la muerte.

+info: www.hospederiadelsilencio.com

Ecocentro, 25 aniversario



Desde 1993 dedicado íntegramente
a la vida alternativa y natural

-10% en tiendas y restaurantes

Febrero:

-Domingo 25.

-Consulta otras fechas en nuestra web

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta
Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto.
No acumulable a otras promociones.

En la Hospedería del Silencio



Próximos seminarios

Febrero:

-Viernes 16, Retiro Yoga Profundo: Alimentando
el Alma. Con Eva Klimberg.

-Viernes 23, Retiro Yoga y Gestión Emocional.
Con Miriam Simón.

-Viernes 23, Retiro de Meditación, Yoga y
Sanación Espiritual. Con Emilio Rodríguez y
Gema Guzmán.

+info: www.hospederiadelsilencio.com

Novedad



Cenas Benéficas

Febrero:

-Lunes 19, Somos Galgos.

Marzo:

-Lunes 26, Seo Birdlife.

Abril:

-Lunes 23, Animal Rescue España.

**Se entrega el 50%
de lo recaudado durante la cena**
+info: www.ecosofia.ecocentro.es

Novedad



Tarjeta Joven, de 18 a 30 años

-20% en los restaurantes

-10% en las tiendas

Uso exclusivo para el titular de la tarjeta.
Será obligatorio presentarla junto con
un documento acreditativo:
DNI, pasaporte o tarjeta de residencia.
Descuentos hasta cumplir 31 años.

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos
Hoteles Rurales
Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
Cuatro Caminos
Ríos Rosas o Canal

La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera,
Sierra de Gredos
Cáceres
hpd@ecocentro.es