

# Verde Mente

Octubre 2018 | N 227



**Entrevista a Ramiro Calle**  
*Maestro de yoguis*

**Adicciones**  
**Juan Manzanera**

**El Gran Descubrimiento**  
**Juancho Calvo**

**Sonidos de la Prehistoria**  
**Chema Pascual**

**Al encuentro del Gendai Reiki Ho**  
**Gendai Reiki Ho**

**Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida**

¿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  
MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y  
Vegana

Repostería Crudivvegana

Talleres de Algas

Talleres de Fermentados

Alimenta tu cuerpo



SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



# 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



# NUEVOS E-BOOK

en nuestra web

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

Descarga gratuita

# EDITORIAL

# EDITORIAL

La salud sigue siendo un tema trascendental en nuestras vidas, cuidarnos por dentro y por fuera. Con motivo de la feria **Biocultura Madrid** entre el 1 y 4 de noviembre, su directora **Ángeles Parra**, nos explica cómo se presenta la de este año, centrado no solo en la alimentación. En VerdeMente nos acercamos a fenómenos ya asentados de cambios de hábitos de vida y de afrontar el bienestar. Con todo ello, creemos que nos situamos en una oferta de contenidos que pretende tocar, desde una medida distancia, cuestiones de salud en profundidad.

Pero VerdeMente, como siempre es mucho más. No te pierdas la entrevista **Ramiro Calle**, en el que nos habla sobre el estado de la cuestión del yoga en la actualidad y sus nuevos proyectos. **Rosa Casal** y **Mario Sánchez** nos explican que puede hacer la Macrobiótica por nosotros. Os ofrecemos un encuentro de Reiki con la asociación **Gendai Reiki Ho**, ideal para acercarte a conocerlo. **Juan Manzanera** y **Pablo Veloso** muestran como la meditación te pueden ayudar a superar crisis que te puedes encontrar en tu vida. El descubrimiento del Zen como parte de nuestro propio descubrimiento nos lo enseña **Juancho Calvo**. Y **Ángela Gómez** muestra como enfrentar el otoño desde el Ayurveda.

Vuelven este mes los sonidos de **Chema Pascual**, y como la música ha formado parte del hombre desde la prehistoria. La visión positiva y de autocrecimiento de **Daniel Gabarró** describe como dominar al “mono loco” que todos llevamos dentro. Seguimos este mes hablando de la Medicina Tradicional China, en esta ocasión, la visión que esta tiene sobre el Yin y el Yan de la mano de **Arturo Valenzuela**. Y que puede hacer por tu visión el Método Bates con **Amelia Jurado** de la Escuela Bates. Además, secciones habituales como las de **Francisco Alonso**, que este mes trata sobre el síndrome del túnel carpiano. **Marcela Çaldumbide** nos enseña cómo educar la inteligencia de los más pequeños. **Felipe Granado** de Vivencia Salud nos lleva del Monte Kailash, un lugar emblemático de peregrinación del Tíbet. Y sigue aprendiendo de como los Registros Akáshicos pueden ayudarte en tu autoconocimiento con **Beatriz González**. Nos vemos en noviembre...

**Antonio Gallego**

## VerdeMente

## 24 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](http://www.verdemente.com)

[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)

Síguenos en:

Facebook: “Revista VerdeMente”

Google+: “Verdemente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

**Redacción**

C/Cabeza, 15, 2º D

(28012) Madrid

**Administración**

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

**Edita** VerdeMente S.L.

**Imprime** Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

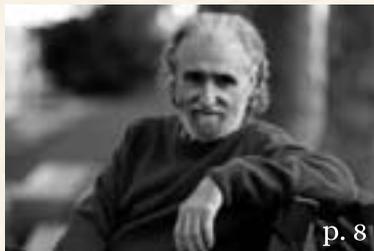
© El contenido de esta publicación está protegido, sólo puede ser reproducido con permiso del editor.

**Ejemplar gratuito**



Autor: Sasint  
Mujer y niña en campo de arroz  
(Camboya)  
[pixabay.com](http://pixabay.com)

# SUMARIO



Entrevista a Ramiro Calle **8**  
*Maestro de Yoguis*

Hacia una sociedad concienciada **14**  
*Asociación Vida Sana*

*Sección Salud Preventiva* **16**  
Comprobado científicamente...  
*Cathy Liegeois*

La técnica Metamórfica: Los colores **18**  
*Rosa Casal*

Macrobiótica y las estaciones: Otoño y elemento metal **20**  
*Mario Sánchez*

Al encuentro del Gendai Reiki Ho **22**  
*Asociación Gendai Reiki Ho*

*Sección Zen y Vida* **24**  
El gran descubrimiento  
*Juancho Calvo*

*Sección Meditación* **26**  
Adicciones  
*Juan Manzanera*

Āyurveda en el otoño **28**  
*Ángela Gómez*

Yin y Yan. Según la Medicina Tradicional China **30**  
*Arturo Valenzuela*

*Sección Instrumentos para el Alma* **32**  
Sonidos de la Prehistoria  
*Chema Pascual*



# SUMARIO



p. 38

¿Qué futuro quieres para tus ojos? 34

Amelia Jurado

*Sección Espiritualidad para Ate@s* 36

Aprender a dominar la mente

Daniel Gabarró

Educar la Inteligencia 38

Marcela Çaldumbide

*Sección Cuántica y Bioenergética* 40

Viajes de vida consciente. Monte Kailash

Felipe Granado

Registros Akásicos. “La sabiduría del Alma” 42

Beatriz González

*Sección cuerpo, Postura y Salud* 44

Síndrome del Tunel Carpiano

Francisco Alonso



p. 44

*Sección Orientalismo y Evolución* 46

Cómo superar el estancamiento de la Meditación

Pablo Veloso

Agenda 48

Libros 49

Recomendaciones 49

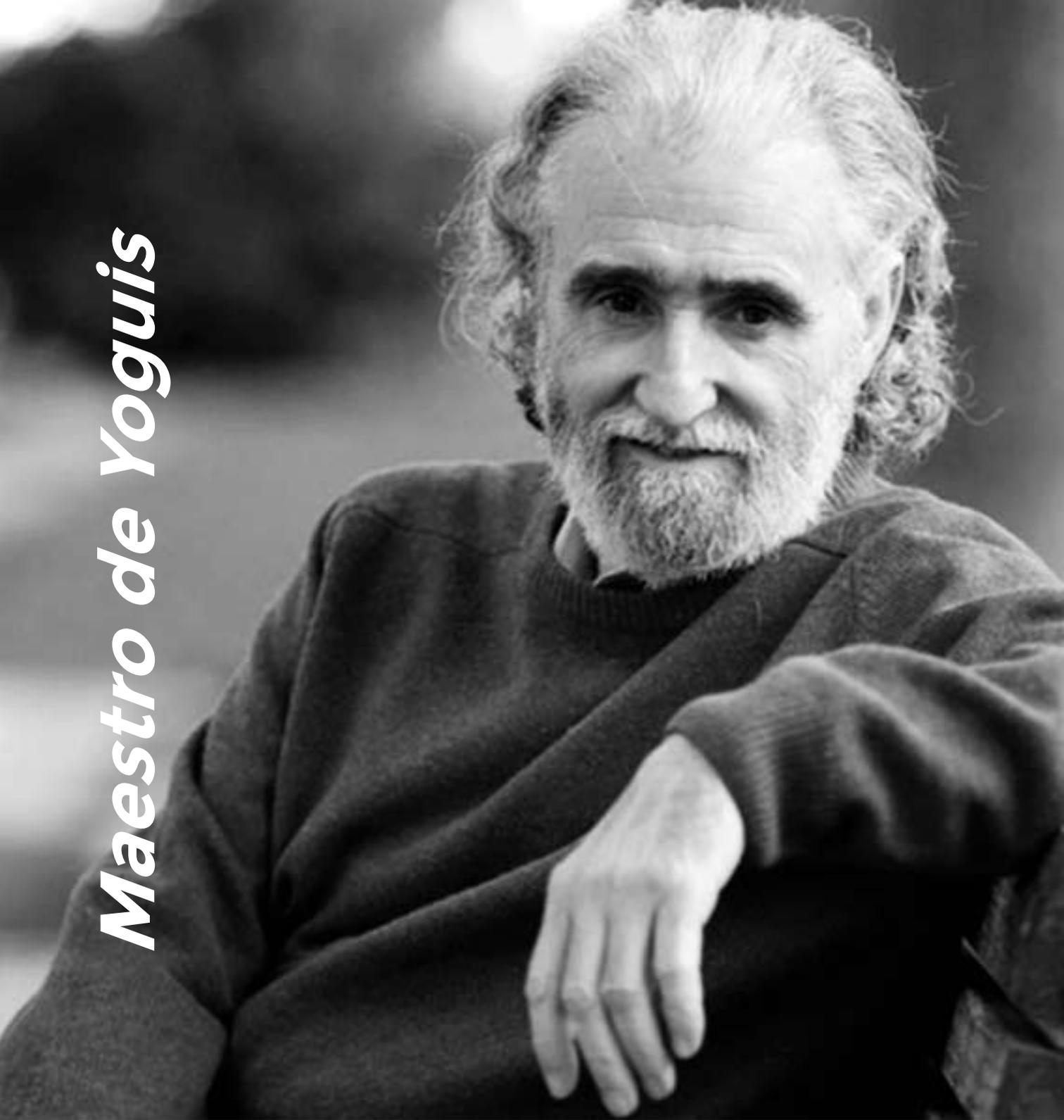
Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler 51



p. 34



*Maestro de Yoguis*

# Entrevista a Ramiro Calle

# Actualidad del Yoga (II)

El año pasado planteábamos por estas fechas la complejidad que muchas veces envuelve la elección de decisiones en torno a la denominada como “nueva Alimentación”, o sobre actividades físicas o espirituales. En realidad, casi siempre es difícil de distinguir realidad de superchería, o simple mercadotecnia. Quizás el yoga, que siempre ha sido la punta del iceberg, y un indicador social de la búsqueda individual de elementos que se escapan a la cotidianeidad programada, ha representado perfectamente un proceso de evolución, transformación, reformulación mercantil, que en muchas ocasiones afecta a otros muchos aspectos de nuestra búsqueda interior. Como bien indica Ramiro Calle, al final todo se reduce a un problema de “discernimiento”, y que seamos capaces de hacer nuestra construcción humana e individual centrada en la paz y en la compasión hacia el otro. El yoga es una técnica “de liberación”, que ha multiplicado su presencia. En muchos casos, se ha convertido también en un estudio reglado que se encuentra en expansión (INEF-UPM). ¿Cómo se relacionan estos aspectos? De todo ello, con la claridad y certeza que le caracteriza reflexiona, desde su conocimiento y su capacidad como divulgador.

“En el ámbito del yoga y afines. La meditación es para debilitar el ego; asimismo la reflexión en la muerte, que es, como decía Buda, una mensajera divina, y en autolimitar las reacciones egocéntricas para evitar retroalimentarlas con envanecimiento, alardeando o arrogándose cualidades de las que uno carece. El ego desmesurado es una máscara para los mediocres.”

Ramiro, ¿Qué crees que ha cambiado en la visión sobre el Yoga en la última década en Occidente?

Pues el yoga es básicamente una técnica de liberación de las corrupciones de la mente, la conquista de un estado superior de consciencia, la liberación del sufrimiento que produce la ofuscación mental y una actitud de vida que se inspira en la atención, el sosiego, la ecuanimidad, la lucidez y la compasión. Lo que no es en ningún caso es posturo, contorsionismo barato, una gimnasia exótica para sudar y la afirmación del ego y la estampa del campeón. Es la más venerable técnica de autorrealización de Oriente, pero en absoluto una actividad deportiva y competitiva.

**¿Qué piensas de la propia evolución del Yoga en la India, dentro de este periodo caracterizado por la globalización? ¿Se corre el riesgo de perder elementos fundamentales?**

Hay algo que aseverar sin pudor ni ambages y es que los primeros mentores hindúes que llegaron a USA fueron los que en su mayoría traicionaron la esencia del verdadero yoga, en su afán por rentabilizarlo y mercantilizarlo y a menudo, pues, prostituirlo. Negar esta evidencia es no querer ver las cosas como son, sobre todo porque mucha gente, debido a su minoría de edad emocional, necesitan como sea creer en el gurú, en lugar de creer en sus propios potenciales de autorrealización. O sea que quieren salir de su jaula para meterse en la del gurú, que es mucho peor. Claro que corre ese riesgo y ya Jung hace décadas digo que en la India el yoga era un negocio y que lo que nos faltaba por ver al llegar a Occidente. Pero los falsarios se empeñan en hacernos creer que la bisutería es joyería. Hay que utilizar el discernimiento, que para eso la naturaleza nos lo ha dado.

**¿Es posible profundizar en el yoga sin meditación, tal como nos proponen algunas “nuevas prácticas”?**

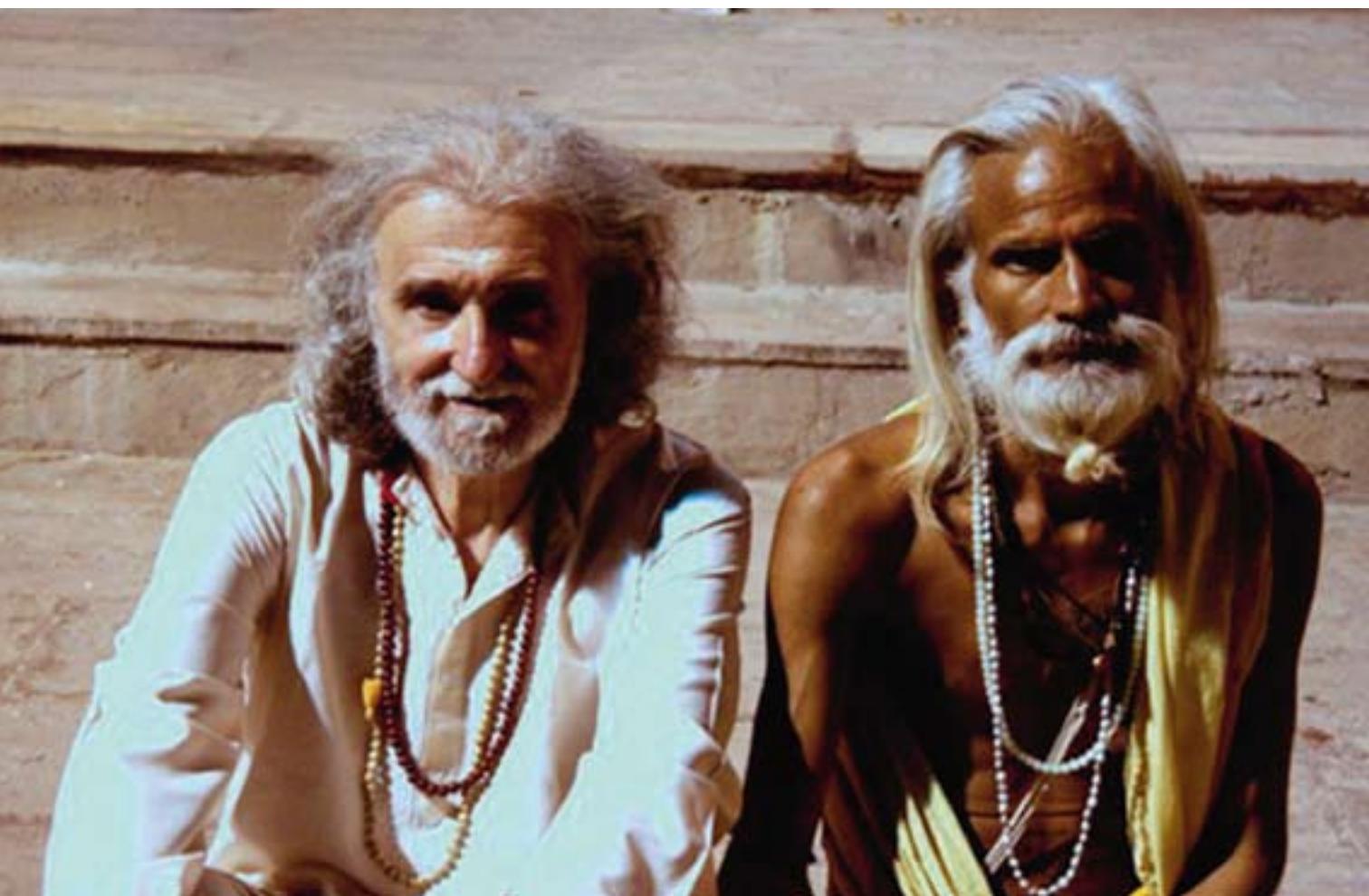
¡Nos proponen tantas cosas! ¿Por qué le llaman yoga a lo que no es yoga? Porque vende. El hatha-yoga es una escalera para llegar al radja-yoga, y el verdadero hatha-yoga es una meditación a través del cuerpo, y/o una exhibición de acrobacia inútil.

**¿Qué te parece que el INEF se considere habilitado para impartir formación de profesor de yoga?**

Un absurdo del absurdo del absurdo. No hay más. Hace muchos años yo fui contratado por INEF para darles durante tres días un taller de yoga. Pero ¿qué tiene que ver el yoga con la educación física, el deporte o una actividad gimnástica? Soy demasiado viejo para ni siquiera hablar de esa necesidad.

**En una sociedad en la que las Nuevas Tecnologías se han convertido en un alimentador más del ego, ¿Cómo podemos enfrentarnos a él desde la práctica de un yoga auténtico?**

¿Sabéis donde hay más ego? En el ámbito del yoga y la denominada Nueva Era y la nueva espiritualidad. Paradójico, porque el yoga es la superación o debilitamiento del ego. ¿Sabéis donde aflora más el peor de los orgullos, el espiritual? En el ámbito del yoga y afines. La meditación es para debilitar el ego; asimismo la reflexión en la muerte, que es, como decía Buda, una mensajera divina, y en autolimitar las reacciones egocéntricas para evitar retroalimentarlas con envanecimiento, alardeando o arrogándose cualidades de las que uno carece. El ego desmesurado es una máscara para los mediocres. La humildad es lo más hermoso. No conozco nadie que cuando está realmente enfermo siga siendo petulante y egocéntrico. Si fuéramos más conscientes de nuestra finitud y reflexionáramos en la enfermedad, la vejez y la muerte no



“ Si hablamos de “alternativas” ya se crea conflicto, ya se quiere tomar una vía para tomar otra. En todas partes hay médicos y terapeutas honestos e igualmente inexcusablemente deshonestos, como hay buenos y malos psicólogos, y psiquiatras humanos y sabios y otros que son un verdadero desastre. Lo mismo con periodistas, profesores de yoga, etcétera.

tendríamos un ego-rascacielos.

**¿Qué piensas de la constante situación de felicidad que uno debe mostrar a través, de, por ejemplo, de las Redes Sociales? Esa disociación entre la realidad muchas veces dura, y la vida perfecta y armónica que mostramos en el mundo cibernético, ¿no genera una disociación que acabará pasándonos factura?**

Pero a eso también ha contribuido el lado oscuro de la Nueva Era. Hay que ser feliz como por decreto. Pero si la felicidad es un mito, lo que hay es que conseguir la paz interior más la compasión. No hay otra dicha que la paz interior. El exceso de exter-

nalización nos aliena. Como decía Fromm, la vida hay que encararla con sufrimiento y esfuerzo, con ecuanimidad, con fortaleza anímica. Cada día hay un problema y hay que utilizarlo para el autodesarrollo.

**¿Es el individualismo nuestro principal problema social?**

No, sino el individualismo narcisista, el egocentrismo, el no tener ojos para mirar las necesidades ajenas y atenderlas. El proceso de individuación es hermoso si se culmina maduramente, pero se queda uno a medio camino. Somos primates, eso somos y lo que hay que es que poner los medios para humanizarnos. Lo más hermoso y lo que más puede contribuir a la consciencia planetaria, es humanizarse. Hay que ser individuo en apertura amorosa, sabiendo que al herir a los otros nos herimos a nosotros mismos, porque todos formamos parte de una gran familia de seres sintientes.

**¿Qué piensas de las Terapias Alternativas, tal como las concebimos en Occidente?**

¿Por qué no terapias complementarias? Si hablamos de “alternativas” ya se crea conflicto, ya se quiere tomar una vía para tomar otra. En todas partes hay médicos y terapeutas honestos e igualmente inexcusablemente deshonestos, como hay buenos y malos psicólogos, y psiquiatras humanos y sabios y otros que son un verdadero desastre. Lo mismo con periodistas, profesores de yoga, etcétera. No hay muchas razas sino solo dos: la de las personas con buenos sentimientos y las que tienen malos sentimientos y anteponen a todo su codicia.

**¿Crees que deberían ser legisladas?**

¿Quién las va a legislar? ¿Quién va a decidir? ¿Se va a hacer sin prejuicios, sin partidismos, sin intereses más que dudosos? Es lo mismo con respecto a los profesores de yoga. ¿Quién decide quien está o no capacitado para formar profesores? ¿Quién se arroga ese poder? Lo que está pasando con los cursos de formación de yoga, por ejemplo, es un indecoroso negocio en muchísimos casos, también. El ser humano debe desarrollar su entendimiento correcto y sobre todo no creer por creer, superar esa necesidad compulsiva de creer por creer. Ciegos conduciendo otros ciegos y todos al precipicio, como decía Jesús. Unos y otros están atascados al respecto del tema que me plantea. Creo en los seres humanos buenos y competentes, estén legislados o no. Y no creo en los codiciosos y negligentes profesionales estén legislados o no. Y me espanta el mercadeo al que se ha llegado en Occidente en todos los terrenos y ya no se sabe dónde está la verdad o la mentira. Por ejemplo, la leche y la soja. Hay los mismos intereses por uno y otro lado y así la codicia se impone. Llevo toda mi vida alimentándome de lácteos, toda, y tengo setenta y cinco años y me acabo de hacer unos exhaustivos análisis médico y han dado como si tuviera 18 años. Hoy en día, ¿a quién puedes creer y menos cuando hay por todas partes codicia, que es lo que más infecta la mente humana?

“ Creo en los seres humanos buenos y competentes, estén legislados o no. Y no creo en los codiciosos y negligentes profesionales estén legislados o no. Y me espanta el mercadeo al que se ha llegado en Occidente en todos los terrenos y ya no se sabe dónde está la verdad o la mentira.

Además, el sistema quiere tenerlo todo controlado. En vez de tanto reglamentar lo que hay que hacer es tener, por ejemplo, con el yoga centros totalmente legalizados. Que esos centros no estén esquilmando a sus profesores, que ni les aseguran. Yo nunca me he prestado a la formación, porque si lo haría lo haría gratuitamente. Cobraría mis clases, porque hay que vivir, pero la formación la haría a un precio muy bajo o gratuito. Este proceso de convertir el yoga en algo reglado no sólo afecta a Occidente, en la India han surgido Asociaciones e instituciones dedicadas a la impartición de formaciones regladas. Al final va a suceder que hay más profesores que practicantes.

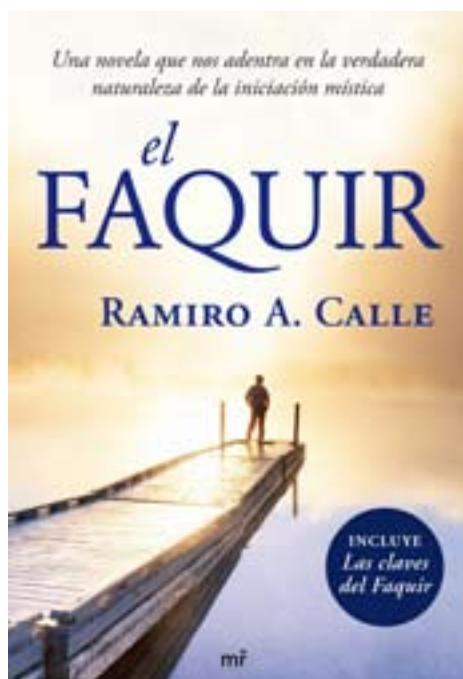
### ¿En qué proyectos estás ahora inmerso?

Sobre todo, en mi trabajo interior y en dar mis tres clases diarias en el centro de yoga que dirijo hace cuarenta y siete años, Shadak. Estoy preparando un libro sobre la transformación interior para la editorial Luciérnaga y está a punto de aparecer con Martínez Roca una obra mía sobre el verdadero mindfulness. Es de lamentar que Occidente tenga el dudoso privilegio de aguar y falsear las genuinas enseñanzas de Oriente: sean yoga zen, tantra, vipassana, etcétera.

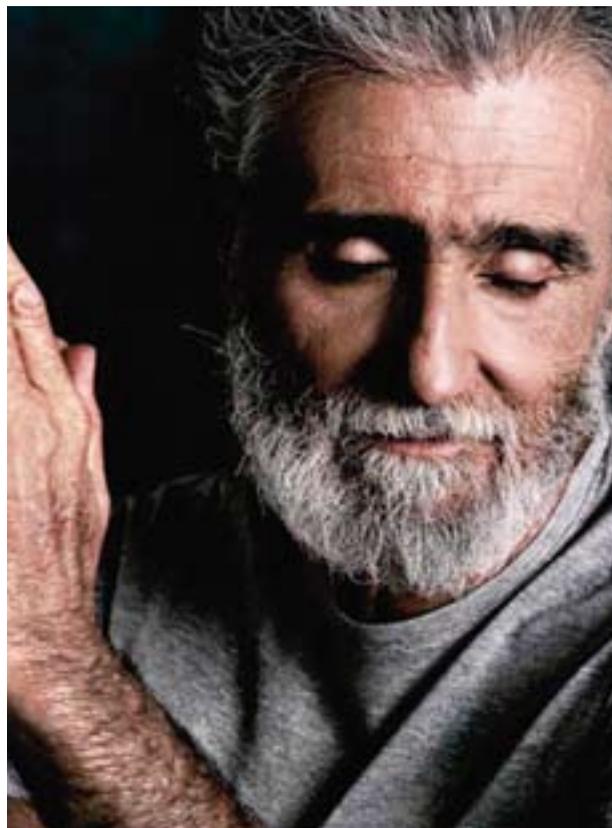
### ¿Qué se aprende con la enseñanza?

Un ser humano sin el Dharma (enseñanzas y métodos espirituales) es simplemente nada. Como digo en mi relato espiritual “El Faquir”, soy un aprendiz y el deber de todo aprendiz es seguir aprendiendo ●

**Revista VerdeMente**



## ACERCA DE RAMIRO CALLE



**Ramiro Calle** es sin duda, una de las personas que con más intensidad desde hace casi cinco décadas ha promovido la difusión del yoga, en su concepción más honesta y coherente en España. Fruto de su actividad, ha sido una ingente producción como divulgador de calidad, tanto en la impartición de formaciones, conferencias y la publicación de numerosos libros, una actividad que ha ido intensificando con los años.

Su profundo conocimiento de la India, en la que ha pasado largos periodos de su vida, le permite analizar desde dentro la evolución del yoga, su evolución en un periodo de transformaciones y nuevas realidades ideológicas y simbólicas, como las que estamos viviendo. Entre sus proyectos editoriales cabe destacar la novela “El Faquir” (Martínez Roca, 1997) una obra a la que el autor tiene un especial cariño, “Yoga en la Selva” (Cuento de Luz, 2014), “El Yoga Mental” (EDAF, 2002), “Sadhana. La práctica espiritual” (Kairós, 2014) o “La sabiduría de los grandes Yoguis” (Ediciones B, 2013), que recoge testimonios de muchos de ellos, o el muy seguido “El Yogui” (Arcopress, 2012), que en estilo novelado cuenta la vida de un yogui desde su nacimiento hasta su muerte en Beranés, y su relación formativa e iniciática con sus maestros.

**www.ramirocalle.com - Facebook: Ramiro A. Calle**

# BioCultura

Feria de productos ecológicos  
y consumo responsable

bio  
2018

¡ATENCIÓN!

EL SECTOR "BIO"  
VIENE A TODA VELOCIDAD

NO PIERDAS TU ESENCIA

MADRID-IFEMA  
1 AL 4 NOVIEMBRE  
750 EXPOSITORES



ECO-TURISMO

TERAPIAS NATURALES

MODA SOSTENIBLE

ECOFOODTRUCKS

COSMÉTICA ECOCERTIFICADA

ECOEMPREENDEDORES

ECOACTIVISMO

ALIMENTOS "BIO"

CASA SANA

450 ACTIVIDADES

LÍNEA  
BIOCULTURA  
A MADRID



[www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)



¡Síguenos en las redes!





# Jutta ten Herkel en Madrid CES Madrid os invita al: Taller de Constelaciones Sistémicas

5º encuentro del ciclo de las "Cinco Esferas del Ser"

## La Esfera de lo Espiritual 19, 20 y 21 de octubre de 2018

El viernes por la tarde los asistentes al taller pueden venir con un acompañante (aportación 10 €)

**CENTRO MANDALA**  
C/ Cabeza, 15. 28012 Madrid  
Metro: Tirso de Molina

**INSCRIPCIONES**  
655 896 146 - info@lolarosa.es  
www.lolarosa.es

No hay quien lo pare. BioCultura es un referente para los profesionales que quieren acercarse al mundo de

sector no pierda su esencia, su sentido de ser, su finalidad última, que abarca mucho más que una alimentación libre de tóxicos .



La feria Biocultura trata, sobre todo, de promocionar las virtudes de la alimentación ecológica ante la población. De que todo el mundo pueda conocer y amar los alimentos ecológicos y todo lo que está alrededor de ellos. Para ello, BioCultura acerca el productor al consumidor en forma de stands, de degustaciones en el showcooking, jornadas, mesas redondas, charlas, etc. Por todas estas razones y el esfuerzo promocional que realiza BioCultura, cada vez es más común ver un público variado y ecléctico de gente joven, familias y niños, o gente de la Tercera Edad... Porque BioCultura ya no es el coto exclusivo de la ciudadanía hiperconcienciada, sino una feria abierta a miles y miles de personas que todavía conservan su capacidad de asombro.

los productos ecológicos en el más estricto sentido del término. Con una oportunidad de relacionarse y darse a conocer. Pero la feria también es para el consumidor. Sin ellos, sin la visita de miles de personas "anónimas", la feria no tendría sentido. La prioridad es que se multiplique el consumo "bio" interno dentro de las fronteras del estado.

Por primera vez se celebrará la Jornada: "Agroecología, el futuro de la Alimentación" con representantes como Hilal Herver, relatora Especial para el Derecho a la Alimentación de la ONU (cuyos informes han defendido la necesidad de una transición hacia la agroecología y cuyos informes han denunciado que los pesticidas son una amenaza global a los derechos humanos), además de otros ponentes de estamentos internacionales.

### ¿Cual el el objetivo de la Feria de este año?

El lema de este año deja las cosas claras: el sector "bio" está en plena eclosión, y eso está muy bien, llevamos años trabajando para que esto suceda, y, aun así, todavía queda mucho recorrido por delante. Sin embargo, hemos de estar muy atentos para que, con el 'boom', el

Lo ecológico parece que ha encontrado su camino y ya es presente ●



# Comprobado científicamente...\*

En un artículo anterior, si os acordáis, os hablaba del reduccionismo y de la forma en la que nos afectaba incluso en el plato. Resumiendo, para los que no estaban, el pensamiento cartesiano –introducido por René Descartes– considera que el universo es demasiado complejo para poder entenderlo en su totalidad; la ciencia se acercó a partir de entonces a los misterios desde un enfoque reduccionista: para entender el cuerpo humano, se observará el cuerpo humano por piezas separadas. Obviaremos el espíritu, el inconsciente, la colectividad, porque no pueden colocarse en ningún cajón.

## LA CIENCIA ES LA NUEVA RELIGIÓN

El otro día, leí un artículo sobre el limón y sus virtudes. Todo el artículo estaba sustentado sobre las pruebas científicas: que si alcaliniza, que si depura, que si aporta vitamina C, etc. La conclusión era que el limón es el charlatán del siglo. Leí a continuación los comentarios de los lectores. Muchos de ellos toman zumo de limón nada más levantarse y juran que les va de perlas. O sea, en plena contradicción con la ciencia. ¿A quién hay que hacer caso?

Hoy en día, se está desarrollando un nuevo tipo de biología: la biología sistémica. Ya no estamos con una lupa encima de una molécula, cogemos distancia y observa-

mos el conjunto. Los nuevos biólogos observan como un sistema, conjunto de moléculas, interacciona, y como un proceso molecular tiene consecuencias en otras moléculas.

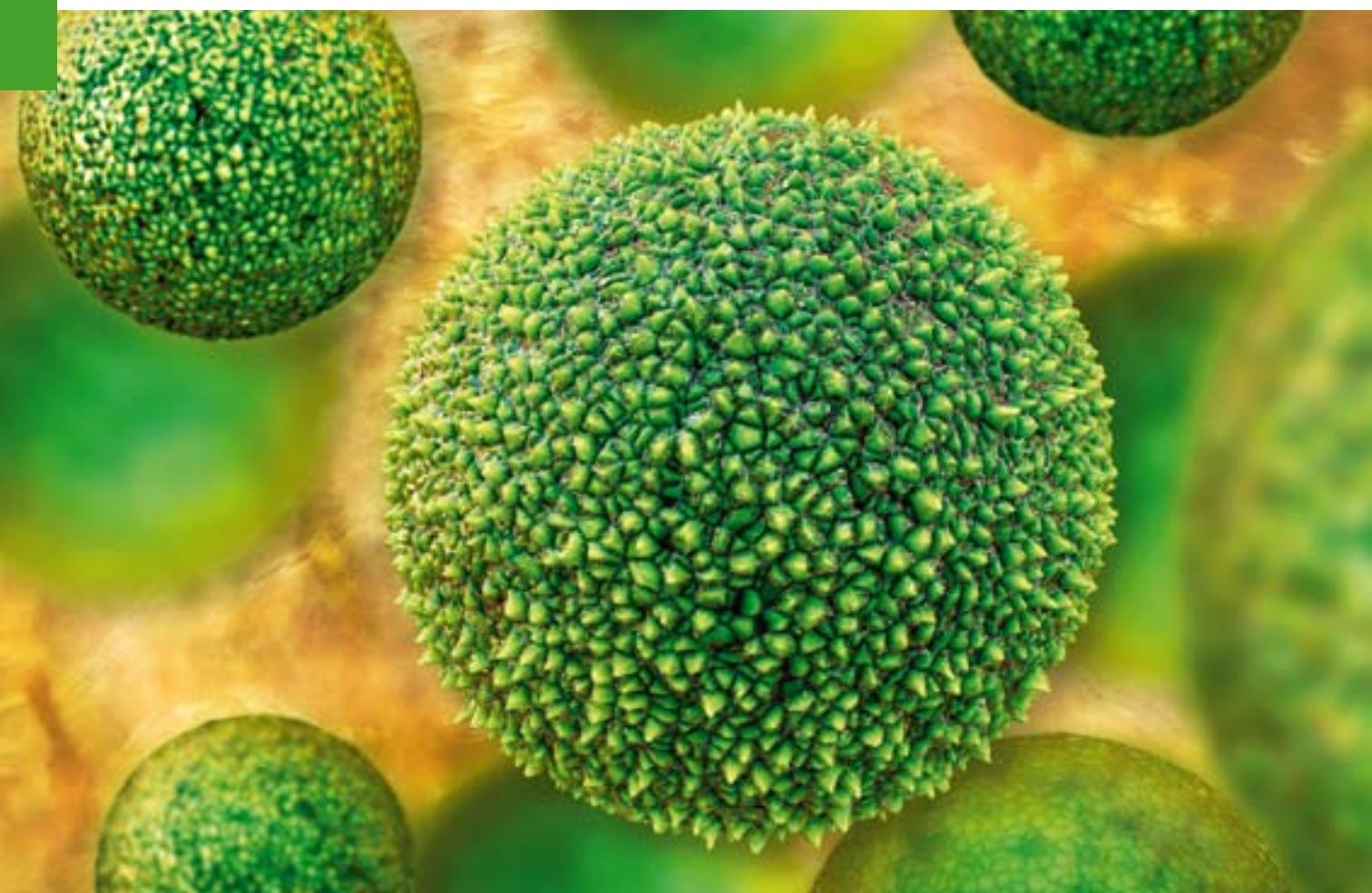
La biología molecular, por su parte, sigue observando con microscopio la actividad de una molécula, centrándose únicamente en su actividad.

Ambas metodologías son válidas, pero curiosamente, los resultados de sus experimentos los llevan a conclusiones diametralmente opuestas.

Aplicando estas observaciones a la teoría aplicada al limón, se ha podido observar que este, a nivel molecular, no alcaliniza el cuerpo humano. Al mismo tiempo se ha podido observar que a nivel sistemático ¡el limón alcaliniza el cuerpo humano!

Levantemos los ojos del microscopio, abandonemos a la lupa y miremos un caso práctico, como nos ocurre diariamente.

Después de haber desayunado como un rey y listo para salir a trabajar, la mirada de mi amigo se fija en un plátano, maduro, al alcance de la mano y que pide intervención urgente. Lo come con la excusa de que el plátano es rico



HOY EN DÍA, SE ESTÁ DESARROLLANDO UN NUEVO TIPO DE BIOLOGÍA: LA BIOLOGÍA SISTÉMICA. YA NO ESTAMOS CON UNA LUPA ENCIMA DE UNA MOLÉCULA, COGEMOS DISTANCIA Y OBSERVAMOS EL CONJUNTO. LOS NUEVOS BIÓLOGOS OBSERVAN COMO UN SISTEMA, CONJUNTO DE MOLÉCULAS, INTERACCIONA, Y COMO UN PROCESO MOLECULAR TIENE CONSECUENCIAS EN OTRAS MOLÉCULAS.

en potasio. De acuerdo, es rico en potasio. Pero lo que mi amigo ignora es que posiblemente no necesitaba el potasio en aquel momento, y, además, que el resto de moléculas del plátano probablemente le sobran. Claro ejemplo de una de las variables que escapan a la ciencia.

¿Añadimos otras variables? la capacidad genética de mi amigo de leer el código del plátano, incluyendo sus genes, enzimas y bacterias, su salud orgánica (que condiciona la correcta asimilación de los nutrientes), la temporada natural del plátano, su procedencia, la cronobiología de mi amigo (momento en el que mejor asimilaría tal o tal nutriente), y mucho más.

La ciencia no es Dios. La ciencia avanza a golpe de errores. Lo que era cierto ayer, ahora nos parece una farsa. La historia nos lo está demostrando desde la noche de los tiempos. Galileo es un famoso ejemplo, pero le siguieron muchos después. Un ejemplo más actual es el del aceite de oliva: hace veinte años, era el enemigo público número uno. ¿Cómo le ha cambiado la suerte! Ahora, le toca al colesterol. Declarado peligroso desde los años setenta, ahora, la ciencia se da cuenta de que más peligrosa es su carencia.

El director comercial de una mega empresa americana ha lanzado la dieta “transhumana”, consistente en ingerir diariamente suplementos, en vez de alimentos, para proporcionar

todos los nutrientes necesarios. Calculando de manera personalizada la cantidad diaria necesaria de aminoácidos, vitaminas, etc. en la dieta.

¿Es esta la solución? El modelo se expuso a varios especialistas en nutrición, médicos, bioquímicos, etc. entre los que no hubo acuerdo sobre la dieta.

La nutrición no es una ciencia exacta y comer pertenece también al registro emocional. El dominio emocional no se puede racionalizar por medio de la bromatología, (la ciencia que estudia los alimentos, su composición, sus propiedades, proceso de fabricación y almacenamiento e ingredientes) porque son registros distintos.

Estamos acostumbrados a justificar nuestras ingestas por los aportes útiles y no por el instinto o el gusto. Y vamos por mal camino, tenemos que volver a la intuición inicial, al sentir. Recolocarnos en lo natural de toda la vida de los humanos.

Me gustaría para terminar este artículo citar a Aldous Huxley, en su libro *Contrapunto*: “Cualquier descubrimiento de la ciencia pura es potencialmente subversivo. Cualquier ciencia debe quizás ser considerada como un posible enemigo”.

Sentir nos parece difícil ahora, hemos perdido hasta la noción de temporalidad de nuestros alimentos. Mi trabajo como nutriólogo se centra en eso: después del estudio, ayudar a mis clientes a reconectar con ellos y con el ciclo natural de la vida ●

\* basado en Aldous Huxley 1894 -1963 in *Contrapunto*



**Cahty Liegeois**  
Nutriteraapeuta en Ecocentro.  
[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
Consultas gratuitas: miércoles tarde, y Jueves mañana y tarde.  
[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

Más de 20 años de experiencia con Vacaciones en Gredos



**Mundo Consciente**  
Centro de Retiros y Desarrollo Personal

Un lugar único donde aprender a ser feliz ¡Abierto todo el año!



- 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 experiencia
- Instalaciones: con todos los recursos necesarios para que disfrutes de un gran retiro.



[mundoconsciente.es](http://mundoconsciente.es)  
927 57 07 25 - 699 75 58 36  
Sierra Sur de Gredos - La Vera (a 1h 45 min. de Madrid)

# LA TÉCNICA METAMÓRFICA: LOS COLORES

Nuestra vida prenatal, determina nuestra relación con la luz y con el color. Llama la atención la relación que cada uno de nosotros tiene con los diferentes colores.

Primero de todo, vamos a recordar lo que es el color. Cada color, es una frecuencia concreta de la luz.

La luz, es la matriz de la materia. Por increíble que

parezca, los “ladrillos” de la materia física, visible y tangible, son paquetes de luz que llamamos partículas subatómicas y que en la física moderna conocemos como “cuantitas”.

Podríamos decir que lo que modela de la materia, es la luz, es nuestro origen, partimos de ella, nos movemos en ella y volvemos a ella.

Somos luz (como todo lo que existe) que gracias al tiempo-espacio se manifiesta en una estructura física.

Y porque somos luz, podemos reconocerla a nuestro alrededor y disfrutarla. Disfrutar, significa “saborear”, y saborear significa “ser conscientes de”, por ello nos damos cuenta, aunque a veces no del todo,

del efecto que nos produce el color rojo, azul o el verde. No es sólo una reacción física, que también, sino que abarca otras dimensiones más sutiles y puede cambiar tu forma de percibir el mundo, de sentirte en el mundo y de responder al mundo.

Porque en el fondo somos luz, el color que determina su onda y su velocidad conforma su frecuencia, toca en nuestro ser cantidad de fibras hasta conseguir la mejor melodía en ese momento. El principio creador en el universo o como prefieras llamarlo, es uno y a partir de su unidad crea todas las diferencias imaginables e inimaginables. Según la física moderna, la única realidad que existe es una dimensión de posibilidades infinitas y su modelo es la luz.

La luz que es principio en una se dispara en diferentes ondas, diferentes velocidades y diferentes frecuencias, para llevar a cabo diferentes funciones.

Puede resultarnos muy interesante adentrarnos en la naturaleza de la luz y el color, puesto que se trata de nuestra propia naturaleza.

En principio la luz se divide sólo en 3 colores originales, los conocemos como la

## GENÉTICA DEL CIELO: AMARILLO – AZUL – ROJO

Formada por frecuencias de la luz puras. Nos encontramos aquí con otra “versión” de la “trinidad” que no encierra ningún misterio. Amarillo – el padre. La luz del sol que engendra la vida, la madura y la transforma. Es la luz de la auto-conciencia. Azul – la madre. El agua que, en su matriz, gesta la semilla de la vida hasta traerla de la oscuridad de la luz y manifestarla. Rojo – el hijo. El color de la sangre. El gran momento en que el “verbo” se hace carne y habita entre nosotros.

Podemos hacer una interpretación sólo de estos 3 colores casi interminablemente, pero vamos a resumir al máximo su influencia en nosotros y sus funciones.

**EL AMARILLO** – la luz del sol, la vida existe gracias a esta frecuencia de la luz. Aquí comienza la luz de la conciencia, aquí comienza la capacidad de pensar, que es lo que no otorga la categoría de “hijos de dios”, aquí establecemos nuestra identidad con el padre.

Es una frecuencia de la luz que da un orden en el universo, un orden en la célula, un orden en la mente. Es el orden primigenio

**EL AZUL** – es la frecuencia donde se mueve la dimensión del agua, sabemos que somos biológicamente hijos del agua, somos más de 75% de agua. Es la frecuencia de la luz que llena el vientre de la madre tierra de agua, para cuidar la semilla del espíritu hasta convertirla en una forma, dándole un cuerpo que pueda manifestar.

La frecuencia del azul es la madre de la materia y concentra todo el poder de transformación de la vida.

**EL ROJO** – el poder y la fuerza del espíritu que se hace carne para obrar en la materia. Nos muestra la poderosa frecuencia de la sangre.

A continuación, aparecen los colores secundarios que surgen del encuentro entre 2 colores primarios que se funden a partes iguales, y estos colores forman nuestra genética de la tierra: **VERDE – NARANJA – VIOLETA**. Cuando el amarillo y el azul se unen: aparece el verde. Cuando el amarillo y el rojo se

“Porque en el fondo somos luz, el color que determina su onda y su velocidad conforma su frecuencia, toca en nuestro ser cantidad de fibras hasta conseguir la mejor melodía en ese momento.”

unen: aparece el naranja. Cuando el azul y el rojo se unen: aparece el violeta

Cada una de estas frecuencias de la luz que llamamos color, ejerce una función muy específica en nosotros. Podemos resumirlo de la siguiente manera:

- Pensamos en amarillo
- Nos regeneramos en naranja
- Nos paramos y reforzamos en rojo
- Nos relajamos en violeta
- Nos transformamos y nos movemos en azul
- Respiramos y nos sanamos en verde

La luz blanca es la totalidad los contiene a todos, representa el estado puro antes de fragmentarse. El negro los absorbe todos, ya que no los posee en la dimensión de la luz.

A partir de esta explicación, parece que nuestra relación con los colores es general, para todo el mundo la misma, pero no es así.

La luz se fragmenta al viajar a través del tiempo y va cambiando su frecuencia a lo largo del año. Es diferente la frecuencia presente en junio que la que aparece en diciembre. El tiempo hace posible que podamos ir recibiendo todas las bendiciones de la luz en el transcurso del año, en forma de influencias y distintos estímulos y registros, ayudándonos a crecer en todas las parcelas de nuestra existencia. Y esto tiene además una lectura muy interesante y diferente para cada uno de nosotros, cuando lo interpretamos en relación con nuestra vida antes de nacer.

En el momento de ser concebidos, la frecuencia de la luz en ese momento deja su “marca de fábrica” en nosotros y a partir de aquí, comenzamos a integrar periodo a periodo, mes a mes, las diferentes frecuencias de la luz con todo su calado.

Atravesaremos 9 diferentes frecuencias y nos quedarán 3 por integrar en nuestra dimensión física y estructural, aunque estará presentes en nuestro plano espiritual.

Tanto las que están más presentes, como las que están menos, marcarán nuestras preferencias y aversiones cromáticas. Y nos darán una clave muy valiosa a la hora de comprender nuestras

habilidades y carencias, al mismo tiempo que la herramienta para llegar al equilibrio.

¡y todo esto ya sucede antes de nacer! En esos 9 meses que, en el fondo, nos permiten realizar un larguísimo viaje a través de la vida. Un viaje que abarca nada más y nada menos que 2800 millones de años que dura el proceso de filogénesis en la tierra.

Mi pregunta de hoy es: te atreves a repetir ese viaje ahora que eres un ser autoconsciente de ti mismo?

Yo estaré encantada de poder acompañarte ●

**Mª Rosa Casal**  
Directora de Escuela de Vida  
Consultora y Profesora  
Macrobiótica.  
[www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)  
695 309 809  
[info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es)

**Macrobiótica & Medicina Oriental**  
PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL  
CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

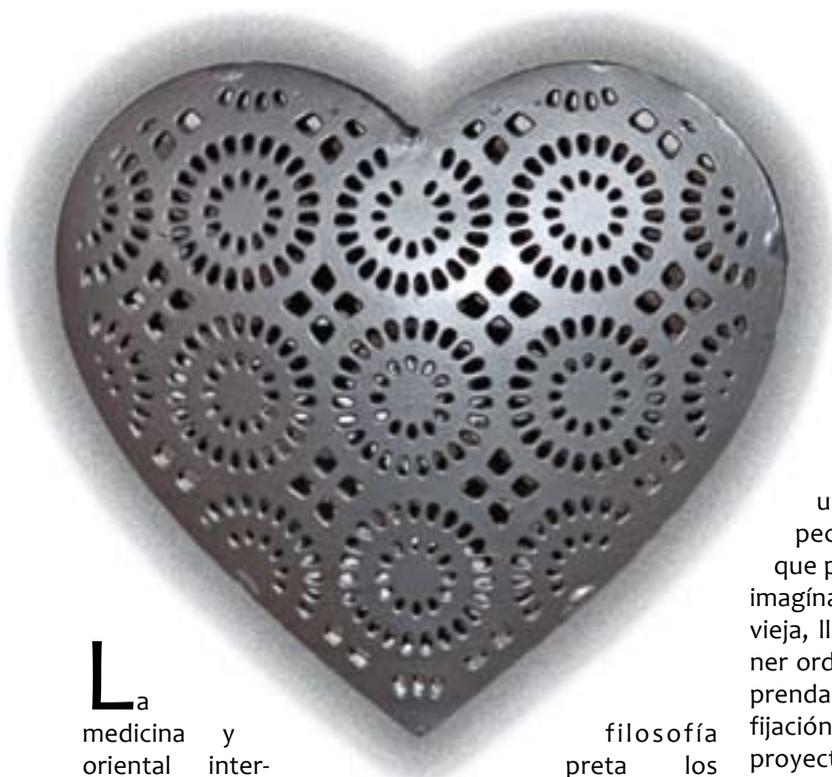
**Terapias Reflejas**  
REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA  
PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL  
LA TÉCNICA METAMÓRFICA  
FORMACIÓN ÚNICA CON LOS 3 NIVELES COMPLETOS  
INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

**Tao Curativo - I Ching Dao**  
CURSOS INTENSIVOS  
TALLERES DE PRÁCTICA SEMANAL/MENSUAL  
CÍRCULOS MUJERES · YINTAO  
RETIROS & VIAJES  
GABINETE DE TERAPIAS  
CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO  
¿Algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados. ¡PIDENOS CONSEJO!

Más info: 695 309 809 · [info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es) · [www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)

# MACROBIÓTICA Y LAS ESTACIONES

## OTOÑO Y ELEMENTO METAL



La medicina y filosofía oriental inter-pretan los fenómenos naturales a través de dos teorías fundamentales tales basadas en el Ki o Energía Vital: *La Teoría del Yin Yang*, que expresa la naturaleza dual del universo y *La Teoría de los Cinco Elementos*, que estudia los cambios cíclicos del Ki como resultado de la interacción continua entre yin y yang.

A cada uno de los cinco elementos se le atribuye un conjunto de manifestaciones que podemos observar en la vida cotidiana en forma de colores, sabores, sonidos, direcciones cardinales, climas, tipos de personalidad, emociones, etc. Y dentro de este ciclo de cinco elementos, a saber, Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua la medicina oriental atribuye el otoño al Elemento Metal.

En el período otoñal el *Ki* ha descendido desde la superficie, pasado el verano, para concentrarse en lo profundo de la tierra. El tiempo de luz disminuye, anochece antes y sucede una notable bajada de las temperaturas. En el reino vegetal las hojas marchitas y los frutos maduros se desprenden de los árboles y la savia desciende por el tronco para acumularse en las raíces. Asimismo, los animales se proveen de reservas y comienzan a almacenar alimento para el invierno.

La vida social del ser humano deja de desarrollarse con tanta frecuencia en zonas al aire libre y empieza a desenvolverse en el in-

terior de las casas y establecimientos, en un ambiente cálido y hogareño que evita el frío y las precipitaciones naturales de la estación; A poca gente verás en pleno otoño con el bañador en la playa o dándose un chapuzón en el río al pie de la montaña!

Para nuestro desarrollo personal el otoño es un momento que invita al recogimiento y la introspección, la acumulación y el desprendimiento. Y es que para que entre lo nuevo hay que soltar lo viejo... imagínate un armario desordenado y lleno de la ropa vieja, llegará un momento en que tendremos que poner orden y vaciarlo si queremos vestirnos con nuevas prendas que se ajusten a nuestro momento actual. La fijación hacia el pasado nos impide desarrollar nuevos proyectos, disfrutar del presente y consolidar un futuro próspero. Dar un paso hacia el pasado está bien solo cuando sirva para coger impulso, dar ese saltito que nos permite esquivar "la misma piedra" con la que tropezamos una y otra vez, es decir, tomar conciencia de esa pesada carga que nos lastima y soltarla para evolucionar. Cuando el Elemento Metal está en desarmonía podemos tender hacia la indiferencia, el ritualismo, la nostalgia, el apego, el aislamiento y la depresión, lo que nos dificulta avanzar generando un sentimiento negativo de la vida.

En el cuerpo humano el Elemento Metal se relaciona con los pulmones y el intestino grueso. Los primeros participan de forma activa a través de la respiración para obtener el oxígeno del aire y expulsar el dióxido de carbono. Y el segundo es el encargado de absorber agua y formar y excretar los desechos acumulados como resultado de la digestión de los alimentos. Desde un punto de vista energético y funcional el Pulmón se manifiesta en la piel y el vello corporal, controla la apertura y cierre de los poros, nos protege de factores patógenos externos

con la dispersión del Ki defensivo y se abre en la nariz permitiéndonos recibir los distintos tipos de olores suspendidos en el aire.

Cuando el Elemento Metal se ve afectado pueden aparecer algunos síntomas somáticos como estornudos, tos, rinitis, bronquitis, asma, insuficiencia respiratoria, infecciones, estreñimiento, apendicitis, sudora-

“PARA NUESTRO DESARROLLO PERSONAL EL OTOÑO ES UN MOMENTO QUE INVITA AL RECOGIMIENTO Y LA INTROSPECCIÓN, LA ACUMULACIÓN Y EL DESPRENDIMIENTO. Y ES QUE PARA QUE ENTRE LO NUEVO HAY QUE SOLTAR LO VIEJO IMAGÍNATE UN ARMARIO DESORDENADO Y LLENO DE LA ROPA VIEJA, LLEGARÁ UN MOMENTO EN QUE TENDREMOS QUE PONER ORDEN Y VACIARLO SI QUEREMOS VESTIRNOS CON NUEVAS PRENDAS QUE SE AJUSTEN A NUESTRO MOMENTO ACTUAL.”



## El espacio "Los Molinos" Festival de Otoño - 16, 17 y 18 de Noviembre

El Círculo Ágora es un espacio abierto para cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición natural, que desee integrarse en un ambiente afectivo en donde nadie se siente excluido.

Desarrollo humano

Creatividad

Encuentros

Talleres

Meditación

Más información

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

[info@circuloagora.com](mailto:info@circuloagora.com)

650 146 115

606 525 426

Mediante actividades con gran intercambio cultural y dinámico, siempre encauzadas por facilitadores bien preparados, los participantes evolucionan rápidamente hacia el crecimiento personal y la felicidad. Y si su inclinación es la interiorización y la meditación, los entornos naturales le permiten integrarse en solitario o en grupo.

ción excesiva o deficiente, pérdida de capacidad olfatoria, afonía, acumulación y exceso de mucosidades, etc.

### ESTILO DE VIDA

Es conveniente evitar factores relacionados con nuestro estilo de vida como el desorden, la suciedad, la falta de ejercicio continuo, el cansancio excesivo, lugares fríos y ventosos, climas calurosos y secos, el aire viciado, la contaminación ambiental, llevar ropa sintética o lana directamente sobre la piel, aislarnos del "resto del mundo". Por el contrario, podemos beneficiarnos si mantenemos un espacio ordenado y limpio, ejercitamos nuestro cuerpo junto con la respiración (ej. pranayama), purificamos el aire de nuestra vivienda con plantas y generadores de iones negativos, vestimos con textiles naturales que permitan una buena transpiración, nos permitimos un espacio para hacer lo que verdaderamente nos gusta y nos mantenemos abiertos a comunicarnos con otra gente.

### ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

Durante el verano tendemos a elegir alimentos crudos, ligeros, jugosos y refrescantes que enfrían e hidratan el cuerpo. Pero con la llegada del otoño debemos dejar de lado el exceso de comida cruda y frutas para dar lugar a alimentos

más densos y caloríficos que nos ayuden a calentar y remineralizar el cuerpo. Asimismo, usaremos métodos de cocción prolongados y con poca agua.

Entre los alimentos aconsejados encontramos: arroz integral, soja negra, judías blancas, zanahoria, nabo daikon, raíz de loto, rabanitos, cebolla, berros, grelos, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, almendras, peras, alga hiziki y condimentos picantes como jengibre, mostaza, wasabi y pimienta blanca en poca cantidad. Por el contrario, conviene evitar o reducir en todo lo posible lácteos, harinas, proteína animal, bebida de soja (especialmente sin cocinar), alcohol, exceso de picante y comida muy especiada.

Saber elegir y preparar los alimentos es esencial para llevar una alimentación equilibrada y adaptada a nuestras necesidades. Aplicar dietas generalistas y conceptos estáticos puede acabar debilitándonos. Sin embargo, poner en práctica los conocimientos energéticos que enseña la macrobiótica nos permite crear una mejor versión de nosotros mismos a través de una dieta personalizada que nos nutra cuerpo y mente ●



**Mario Sánchez**

Naturópata y Consultor Macrobiótico.  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

RESTAURANTE  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas especiales

ECOTIENDA  
Productos  
Certificados BIO

Tel: 91 429 07 80  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

AULA DE ESTUDIOS - Cursos de:  
ACUPUNTURA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
FENG SHUI: [cari.esfeng@gmail.com](mailto:cari.esfeng@gmail.com)  
I CHING: [iching-info@labiotika.es](mailto:iching-info@labiotika.es)  
FERMENTADOS: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
MACROBIÓTICA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)

Tel: 646 85 64 28

ESTAMOS EN:  
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014  
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

¡SIGUENOS!

# AL ENCUENTRO DEL GENDAI REIKI HO

Cuando tecleamos la palabra Reiki en un buscador de internet aparecen 56 millones de resultados. Cualquier persona interesada en el tema puede sentirse abrumada. Sin embargo, Reiki solo hay uno. Mejor dicho, una, pues se trata de una energía sutil, de alta dimensión. En este sentido, la diferencia únicamente es de enfoque y radica en la forma de transmitirla y usarla.

Así, hoy existen infinidad de escuelas y maestros desde que Mikao Usui estableciera su método de enseñanza, el Usui Reiki Ryoho, en Japón. De una sabia elección dependerá que la experiencia con el Reiki sea auténtica y fructífera. En la actualidad, uno de los sistemas más completos para aprender es el Gendai Reiki Ho.

El Gendai Reiki Ho se puede traducir como método (Ho) de Reiki contemporáneo (Gendai). Su creador, el maestro japonés Hiroshi Doi, destaca por su profundo conocimiento del Usui Reiki Ryoho tanto en su vertiente Tradicional como Occidental. Además, es miembro de la Usui Reiki Ryoho Gakkai, la asociación que fundó Mikao Usui en 1922. Por este motivo, quiso aunar lo mejor de ambas visiones y así creó el Usui Reiki Ryoho actualizado, más conocido como Gendai Reiki Ho.

La estructura de este método permite seguir su práctica de manera sencilla en la vida diaria. El Gendai Reiki Ho combina el crecimiento espiritual de la escuela tradicional con la sanación de la mente y el cuerpo de la línea occidental. Integra multitud de ejercicios



**HERBOLARIO  
EL DRUIDA DE LAVAPIES**

Plantas Medicinales  
Nutrición y dietética  
Cosmética Natural  
Fruta y verdura Bio  
Medicina natural  
Aromaterapia  
Flores de Bach

[www.eldruida.es](http://www.eldruida.es)  
C/ de la Fe. 9 - 28012 - Madrid  
91 527 28 33

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

“ *La estructura de este método permite seguir su práctica de manera sencilla en la vida diaria. El Gendai Reiki Ho combina el crecimiento espiritual de la escuela tradicional con la sanación de la mente y el cuerpo de la línea occidental.* ”

en cuatro niveles: I, II, III y Maestría que requieren una asimilación experiencial con uno mismo y con los demás. El Reiki, a fin de cuentas, es un camino de largo recorrido y la mejor forma de comprenderlo es practicarlo.

Mikao Usui comprendió que el propósito de la vida es alcanzar el *Anshin Ritsumeí* o estado máximo de paz absoluta. *Anshin* significa mantener la mente en calma, pase lo que pase, mientras que *Ritsumeí* alude a desempeñar nuestra misión de vida. Hiroshi

Doi, consciente de esto, siempre recuerda que el Reiki va mucho más allá de la mera imposición de manos.

Al igual que otras disciplinas del llamado camino in-

terior, el Reiki también es un enfoque para progresar en el plano humano y espiritual. El Gendai Reiki Ho nació con este objetivo. Así, esta escuela tiene maestros y practicantes repartidos por el mundo. En España, entre otras, está la Asociación Gendai Reiki Ho Madrid, que lleva desde su fundación en 2014 promoviendo la buena difusión y manejo del Gendai Reiki.

A través de la asociación se impulsan diferentes actividades: listado de Maestros de Gendai Reiki Ho, proyectos de voluntariado Reiki, actividades mensuales como prácticas de técnicas de Reiki, Shuyokai (ceremonia de Reiki tradicional), parrillas y maratones de Reiki, conferencias... y distribución y venta de los manuales oficiales de Hiroshi Doi para maestros en España y América. Además, en unos días celebrarán el I Encuentro Nacional de Gendai Reiki Ho, como un paso más para afianzar la correcta transmisión y el conocimiento de este sistema ●

 Asociación Gendai Reiki Ho Madrid  
ADRH  
[www.gendaireikihomadrid.com](http://www.gendaireikihomadrid.com)



**1º Encuentro Nacional  
Gendai Reiki Ho**

 12-14.10.2018  
Los Molinos  
[www.gendaireikihomadrid.com](http://www.gendaireikihomadrid.com)



# EL GRAN

Llega octubre y llega un nuevo taller de Meditación Zen y las ganas de emprender nuevos viajes y aventuras, por lo que parece muy oportuno tener presente este importante “aviso para navegantes”.

Cuando nos iniciamos en el camino de la meditación o del Zen, incluso cuando ya llevamos tiempo caminando, podemos caer en el engaño de creer que estamos avanzando hacia algo superior, lejano o profundo. Nos sentamos en nuestro cojín y nos afanamos como un explorador que se adentra en una cueva para encontrar un tesoro escondido, con la esperanza de poder salir después triunfante con dicho tesoro en las manos.

En este intento continuo de buscar para descubrir algo, cosificamos nuestra naturaleza esencial y la colocamos en un lugar de difícil acceso al que solo se llega con la ayuda de un mapa mental hecho a escala de nuestras propias creencias. Por si fuera poco, a este “lugar iluminado” le atribuimos un estado maravilloso lleno de dones y deleites, como a una tierra prometida en la que mana la gracia divina. Y claro está, ante tan irresistible seducción, nos lanzamos a la aventura. Y en la aventura de la transformación podemos creer que meditar es hacer algo para conseguir algo: un estado

extraordinario, crear una mente nueva y perfecta, etc.

Sin embargo, Buddha no hizo nada, no cambió nada, su gran cambio fue más bien un dejar de hacer... para simplemente ver. Buddha no se encerró en su taller interior y pulió su espíritu con martillo y cincel hasta tallar una mente iluminada, ni combinó artilugios espirituales para fabricar una máquina mental superior. Buddha no fue un inventor, fue un descubridor. Se adentró en su propia geografía interior y descubrió un territorio inmenso y radiante, que ya era, pues al contrario que con un invento, que requiere primero de un inventor, con el descubrimiento sucede al revés: aquello que se descubre Es siempre antes de que llegue el descubridor. Y Buddha descubrió además que Ese descubrimiento era Él mismo. Y tras navegar mar adentro, navegó también mar afuera y descubrió el infinito océano de la realidad universal iluminada, y descubrió también que ya era y también que era él mismo.

**EL ZAZEN NO ES UNA CONQUISTA, NO ES UN CAMINO PARA TRANSFORMARME SINO PARA RETIRAR LO QUE ME CUBRE Y PARA VER LA REALIDAD TAL CUAL ES. ESTE DESCUBRIMIENTO NO ES DE NINGUNA OTRA COSA QUE DE LA REALIDAD Y YO MISMO, AQUÍ, AHORA, ESPERANDO A SER AUTO-DESCUBIERTO POR MÍ MISMO, ESPERÁNDOME DESDE MUCHO ANTES DE QUE YO SALIERA A BUSCARME.**

Cuando nos sentamos a meditar no nos sentamos a inventar nada, nos sentamos a descubrir lo que ya es, lo que es previo a nuestro afán de descubrir, previo a nosotros mismos. Es precisamente desde “Esto que Ya Es” que surge el anhelo de ser descubiertos y de ahí el impulso de buscar. No soy yo buscando

# DESCUBRIMIENTO

hacia adentro, sino que es un Adentro buscándome a mí. La meditación zen es un laboratorio de investigación, pero no para concebir nada nuevo ni mejor, sino para descubrir la realidad que ya es, siempre aquí, esperando a ser descubierta y simplemente siendo nueva e inmejorable cada vez que se descubre.

El zazen es una travesía, mar adentro y mar afuera, pero no de un lugar a otro sino del no ver al ver. La Tierra Prometida nos está siempre esperando, llamando, pero no se alcanza, solo se descubre, siempre como algo que ya era y como algo que soy yo mismo. Y cuando se descubre luego se habita, en el día a día, pues no es una tierra que se invade y se posee, sino que es la tierra del Presente, acogedora y sin propietario, en la que uno nace, crece, muere y renace a cada instante.

El zazen no es una conquista, no es un camino para transformarme sino para retirar lo que me cubre y para ver la realidad tal cual es. Este descubrimiento no es de ninguna

otra cosa que de la Realidad y Yo mismo, aquí, ahora, esperando a ser auto-descubierto por mí mismo, esperando desde mucho antes de que yo saliera a buscarme. Igual sucede con el corazón, la unidad, la confianza. No necesito inventarlos, solo necesito descubrirlos. Salir a la mar, vivir descubriendo, mar adentro, más adentro, mar afuera, más afuera, el Gran Descubrimiento me está siempre esperando ●

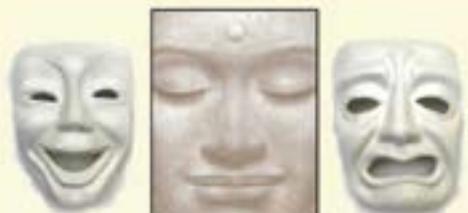


**Juancho Calvo**

Profesor de meditación zen y movimiento en "Zen y Vida".

[www.zenyvida.com](http://www.zenyvida.com)  
639 210 808

## Taller de Meditación Zen



**Taller invierno 2018**  
**inicio 18 de octubre**

Grupo mañana: jueves de 11 a 14  
Grupo tarde: jueves de 19 a 22

Centro Mandala  
Calle de la Cabeza 15, Madrid.  
[www.zenyvida.com](http://www.zenyvida.com)

**Movimiento - Corazón - Despertar**

## HENNA method

### PELUQUERIA NATURAL

Tratamientos y color para el cabello a base de Henna, arcillas y otras plantas.  
¡Prueba la experiencial!

C/Dos Hermanas, 19 - Madrid  
91.085 25 07  
[www.hennamethod.com](http://www.hennamethod.com)



## ¿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](http://www.cosmologiademartinus.es)



## SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

**Masaje THAILANDÉS**  
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

*No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario*  
*Walt Whitman*

**P**ara las personas más despiertas y lúcidas la vida es una oportunidad inconcebible. Aunque la mayoría nos pasamos el tiempo huyendo de los problemas; es sorprendente comprobar que cuando llegamos a los estados más evolucionados empezamos a apreciar los conflictos y dificultades de la vida con inmensa gratitud. De hecho, los problemas dejan de ser percibidos como tales y son considerados como elementos que enriquecen la vida y abren el camino a nuevas posibilidades. Se abre una inesperada fe en los inconvenientes y problemas. En estos estados más sabios, las personas buscan la sanación interna en los conflictos que se presentan.

Para muchos de nosotros esto no es así. Escapamos de los problemas y del sufrimiento, pero además cada uno tenemos nuestra forma peculiar de responder a las dificultades. Poseemos un repertorio de respuestas que se activa automáticamente cuando se presentan problemas. Vivimos en constante alerta, estamos a la defensiva y nuestras reacciones son habitualmente las mismas.

La cuestión es que la vida no es nada fácil. A menudo nos sentimos inadecuados e incapaces, y la vida se presenta como una gigantesca maraña de situaciones complicadas que resolver y manejar. Sin pretenderlo ni desearlo nos topamos continuamente con situaciones incómodas. La vida resulta ser una serie de inseguridades, fracasos, críticas, exigencias, culpas, incomodidades, limitaciones, frustraciones, etc., etc. Ante esto, respondemos como podemos, y cada uno tenemos nuestro estilo. Hay quienes se acobardan y se hunden en estados de impotencia y desesperación, hay quienes se agarran a otros

como salvavidas, hay quienes sienten que pueden con todo, hay quienes actúan avasallando y aplastando a los demás, etc.

Entre todas ellas, una respuesta frecuente es engancharse a algo hasta caer en una adicción. Esto es, las conductas adictivas son formas automáticas y reactivas de gestionar el dolor de la vida. Nadie elige ser un adicto, más bien tratamos de escapar del sufrimiento y acabamos capturados por una adicción. Es decir, empezamos buscando una salida y acabamos atados a algo que nos limita y nos lleva a un sufrimiento mucho mayor del que tratábamos de evitar.

Es preciso hacer una advertencia y evitar caer presos de nuestros prejuicios, valoraciones e interpretaciones. Si analizamos con precisión el asunto, se aprecia que no elegimos nuestro cuerpo ni nuestra personalidad, no elegimos que nos gusten ciertas cosas o nos desagraden otras, tampoco elegimos nuestras capacidades ni limitaciones, etc. Todo lo que somos, nuestro cuerpo y mente, se deriva de la confluencia de numerosas causas y condiciones a las que hemos estado expuestos. Por consiguiente, tampoco elegimos nuestra forma de responder a los problemas ni nuestras capacidades o limitaciones a la hora de afrontarlos. En este sentido, hemos de saber que una adicción no es una elección libre ni un problema de inmoralidad o algo por el estilo, sino un condicionamiento en el que hemos quedado atrapados. Entenderlo así es esencial a la hora de liberarse de ella. Debemos ser conscientes de que nos condicionan nuestros miedos, necesidades, creencias y demás, y sobre todo la imagen que tenemos de nosotros mismos. Reconocer esto es el primer paso para dejar atrás la adicción.

Hay muchos tipos de adicciones y, como estamos viendo,

*Tenemos que descubrir por qué es tan importante aprovechar la vida y, luego, ser consecuentes con esa sabiduría*  
*Lama Thubten Zopa Rinpoché*

# ADICCIONES



todas ellas son intentos torpes e ineficaces de afrontar las dificultades. (Las más comunes: adicción al alcohol, a la nicotina, a sustancias, al juego, a la comida, a los videojuegos, a internet, al sexo, a las compras y al trabajo).

Desde la perspectiva espiritual el problema de tener una adicción es la inmensa energía que nos demanda, y que nos impide despertar y evolucionar. Es decir, se considera que la vida es un privilegio por las posibilidades de liberación y sabiduría que permite. Aunque, podamos cruzarnos con muchos problemas, siempre tenemos la capacidad de trascenderlos y evolucionar más allá de ellos. Así, una adicción nos deja atrapados en un bucle de necesidad y dependencia que absorbe toda nuestra vitalidad, lucidez y potencial.

Cuando tenemos una adicción, nos atamos a eso a lo que somos adictos. Perdemos toda libertad de elección y nuestras decisiones y comportamiento están supeditados a la dependencia. No podemos hacer nada sin pensar en la adicción, perdemos la claridad mental y la autonomía. Es curioso ver cómo podemos llegar a engañarnos. El adicto no es libre, está atado y ha perdido toda la libertad. Pierde horas y horas obligado a obtener eso de lo que depende, y paradójicamente no le ofrece ninguna satisfacción.

Para liberarnos de una adicción es preciso llegar a apreciar claramente la dependencia como algo asfixiante. Es necesario dejar de engañarse y ser muy honesto con uno mismo. Este quizás es uno de los puntos más importantes y al mismo tiempo más difíciles. La curación empieza reconociendo que uno está enfermo. El adicto tiene que llegar a ver que no solo nunca consigue dejar atrás el sufrimiento, sino que constantemente está generando más. La conciencia del sufrimiento es lo que nos da la fuerza para aplicar remedios eficaces que nos liberen.

Sanar una adicción es un asunto complejo que requiere un abordaje desde varias perspectivas. La meditación nos aporta sanación al cultivar el poder de ser conscientes. Es decir, meditar puede ser muy efectivo como uno de los instrumentos para superar la adicción. No obstante, también hay que entenderla como complemento a otras herramientas, como el apoyo social, la vida saludable, el trabajo terapéutico emocional, etc.

Una forma práctica de emplear la meditación para superar una adicción es cultivar tres cualidades: compasión, atención y sabiduría. La compasión consiste primero en apreciar que numerosas personas en el mundo están experimentando la misma situación angustiosa, la misma adicción, y reconocer el dolor del mundo. Es sentirse vinculado a los demás en este dolor de la adicción. Cuando nos damos el tiempo necesario para que despierte la compasión este anhelo acaba convirtiéndose en la intención de contribuir a ello, el arrojo para emprender el camino de ayudar a los demás a superar su adicción. Esta com-

pasión sana internamente los mecanismos sutiles e inconscientes que mantienen la adicción.

Mediante la segunda cualidad, la atención, nos enfocamos en la experiencia interna de dolor y tratamos de

evitar la reacción. Es decir, si entendemos la adicción como una forma de responder de una profunda herida interna, mediante la atención nos enfocamos en este dolor, detenemos la reacción y tratamos de observarlo con la mayor claridad posible. Observamos de un modo directo, inmediato y sin conceptos. Esto no es nada fácil, pero el trabajo previo con la compasión es inmensamente valioso para facilitararlo.

Es sumamente difícil reconocer el dolor profundo, generalmente antes de llegar a verlo ya nos hemos escapado. Sólo una práctica constante y una gran fe en el proceso nos pueden ayudar.

Por último, la tercera cualidad es la sabiduría. Meditar en sabiduría tiene diferentes significados y varios enfoques distintos, pero aquí podemos hablar de la sabiduría como un cambio de enfoque. Mediante la meditación tratamos de desvelar la fuente de las experiencias, de las sensaciones físicas y mentales; tratamos de apreciar el origen, la raíz y el fundamento de todo lo que experimentamos. Al mismo tiempo, la indagación nos lleva a cuestionar que haya alguien que sufra e incluso que el sufrimiento (que tanto tememos) sea tan real como lo vivimos. El vacío interno que nos produce la adicción y el deseo imperioso de llenarlo, se vislumbran imaginarios y sin realidad objetiva.

La sabiduría emerge cuando encontramos la presencia anterior al sufrimiento y cuando el sufrimiento mismo cambia de significado, pierde su peso e importancia. La adicción se resuelve al descubrir que, aun sintiendo un ansia interna, no hay nada de lo que escapar, que no hay nada que llenar y que, en este momento, tal cual es (doloroso y vacío), no falta ni sobra nada.

En resumen, hay herramientas para superar cualquier adicción. Es preciso creer en lo valiosa que puede llegar a ser la vida y reconocer la adicción como algo que nos aprisiona y secuestra, además de despojarnos de mucho tiempo y energía vital. Recordemos lo que a menudo mencionan muchos maestros: ser feliz es una responsabilidad ●

**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

“ *Todo lo que somos, nuestro cuerpo y mente, se deriva de la confluencia de numerosas causas y condiciones a las que hemos estado expuestos.* ”

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

# Ayurveda en el otoño

*“Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria.”*  
Proverbio Ayurveda

Esta fascinante medicina no deja de sorprendernos cada día más en uno de principios básicos como es la intemporalidad y su excelente aplicación en lo cotidiano.

Como es habitual y muy acertado, el ayurveda ofrece una profunda aportación al origen de las molestias físicas y mentales; recordando la importancia de una buena digestión, Agni. Tal como lo citan muchos de sus textos antiguos, *“una buena digestión es vital para tener una salud óptima, y que una digestión incompleta o desordenada puede ser uno de los factores que más contribuyen al desarrollo de la enfermedad”*.

No podemos olvidar que los seres humanos no solo comemos alimentos, también digerimos y asimilamos situaciones, emociones y relaciones personales. Todo esto incluye el concepto de la digestión.

Así que una vez más, la conexión mente/cuerpo se hace tangible en el mundo físico a través de algo tan esencial y básico como es comer. De esta manera, la digestión puede ayudarnos a estar más presentes en nuestro vehículo físico, como lo llaman en muchas filosofías orientales. Podemos cuidar el proceso digestivo de modo que no sea una fuente de toxinas y de constantes molestias.

Animo a mis pacientes a tratar estos síntomas, por pequeños e insignificantes que parezcan (que no solo son) pues muchas personas se han acostumbrado a vivir diariamente con malestares digestivos e intestinales, tales como; gases, estreñimiento, pesadez estomacal y

constantes inflamaciones abdominales entre otras.

El ayurveda, además de plantas herbales, aconseja el masaje como una muy buena herramienta para mejorar la digestión, ya que favorece la movilización de toxinas al tracto digestivo, lo que permite su eliminación. y por supuesto, el punto fuerte y maestro del ayurveda; la revisión de los hábitos de la vida diaria, el estilo de vida que cada persona tiene y su constitución (*dosha*), es lo que va a determinar que tenga salud o no.

Para el cuerpo físico es más fácil volver a la armonía y a la salud fomentando rutinas diarias saludables. Y cuando estamos en sintonía con las estaciones del año.

A continuación, voy a compartir lo que en ayurveda se consideran signos de buena salud.

- Apetito saludable, un deseo equilibrado de comer. Sin antojos ni caprichos.
- Percibir el sabor de la comida y la sensación de saciedad después de comer.



- Buena digestión sin signos de malestar.
- Voz clara.
- Ausencia de dolor o malestar.
- Duración y calidad apropiadas del sueño: entre seis y ocho horas cada noche.
- Eliminación regular de heces, orina y sudor.
- Energía constante con buena vitalidad.
- Capacidad de hacer ejercicio.
- Entusiasmo por la vida.
- Emociones equilibradas: ni se alegra demasiado por el éxito, ni se entristece en exceso en épocas difíciles.
- Habitar mentalmente cualidades, tales como, ser compasivo, generoso y tranquilo.



Estamos en una época ideal para hacer un detox, inicio del otoño. Época de tránsito. Aumento de dosha vata y por consiguiente el fuego digestivo es cambiante y se pueden acumular toxinas., aunque tengas buenos hábitos alimentarios. Es un buen momento para según la Constitución (*vata* , *pitta* o *kapha*) depurar el cuerpo.

Una muy nueva forma de depurar el cuerpo es con *kichari*, una combinación de lenteja mung, arroz basmati, verduras y especias.

Es apto para las tres constituciones, *tridosha*, aporta energía, limpia el cuerpo además de su aromático sabor gracias a las especias, que se encargan de activar y encender el fuego digestivo.

Finalmente podemos concluir que el buen estado de salud está directamente relacionado con los cuatro

objetivos de la vida. Según la filosofía védica, el tener salud física nos permite acercarnos a esos cuatro pilares. Los recordamos brevemente:

- *Kama* (disfrute)
- *Artha* (prosperidad)
- *Dharma* (vocación)
- *Moksha* (liberación espiritual)

Se dice que el universo existe para aportar experiencia a la conciencia y el ayurveda proporciona el camino de vuelta al conocimiento del espíritu. Abre nuestra conciencia y nos enseña que no somos sólo nuestro cuerpo; éste es una herramienta para la expresión de la conciencia.

Y como síntesis, siguiendo la profundidad del ayurveda, termina recordando que la única cura real para la enfermedad es el autoconocimiento.

Un beso para todos y Namasté ●

## 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**





**Ángela Gómez**  
Diplomada en  
masaje ayurveda  
Naturópata.

[info@masajesayurvedicos.es](mailto:info@masajesayurvedicos.es)  
635 78 72 78 - 677 35 25 27  
[www.masajesayurvedicos.es](http://www.masajesayurvedicos.es)

## Masajes Ayurvédicos Madrid

Retiros estacionales\*

*Ven a disfrutar de la  
armonía y bienestar  
que fluyen del Ayurveda*

**Ángela Gómez**  
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,  
naturópata y quiromasajista  
C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid  
Cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78  
[info@masajesayurvedicos.es](mailto:info@masajesayurvedicos.es)  
[www.masajesayurvedicos.es](http://www.masajesayurvedicos.es)

# YIN Y YANG SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Muchas personas piensan que yin y yang son una forma de energía, pero la realidad es que son conceptos cuya función es la de discriminar los seres, las cosas, elementos naturales, etc. Fueron recogidos de la filosofía china por la Medicina Tradicional China y empleados en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Al dividir las estructuras corporales, los síntomas, las enfermedades... en yin y yang, el ejercicio de la medicina en China se transformo en algo más sencillo.

## YIN-YANG Y LAS ESTRUCTURAS CORPORALES

Cada una de las partes del cuerpo tiene un carácter predominantemente Yin o Yang y es muy relevante en la práctica clínica de la medicina Tradicional China. Debemos subrayar que este carácter sólo es relativo. Por ejemplo, el área torácica es Yang con relación al abdomen porque está más arriba (craneal), pero es Yin con relación a la cabeza por estar más abajo (caudal).

### SUPERIOR-INFERIOR

Encima y debajo de la cintura. Esta regla de se aplica habitualmente en el análisis de trastornos de la piel. El área craneal a la cintura pertenece al Yang. Esta zona suele verse afectado por factores patógenos Yang. Los meridianos Yang recorren el cuerpo de craneal a caudal. Del área caudal a la cintura pertenece al Yin. Esta área suele verse afectada por factores patógenos Yin. Los meridianos Yin recorren el cuerpo de caudal a craneal

### EXTERIOR-INTERIOR

El exterior del cuerpo incluye la piel y los músculos, y pertenece al Yang. Tiene la función de proteger al cuerpo de los factores patógenos externos. La naturaleza Yang es estar fuera.

Los meridianos Yang se emplean para fortalecer la resistencia de nuestro cuerpo y protegernos de los patóge-

nos externos. El Interior del cuerpo incluye los Órganos Internos y tiene la función de nutrir el cuerpo.

La naturaleza Yin es estar dentro, en el interior. Los Meridianos Yin tonifican nuestros órganos para hacerlos fuertes. Se emplean para la tonificación del Yin.

### POSTERIOR, LATERAL-ANTERIOR, MEDIAL

Los Meridianos Yang circulan por las regiones posteriores y laterales del cuerpo cuya misión es transportar la energía Yang y proteger al organismo de los factores patógenos externos.

Los Meridianos Yin circulan por las regiones anteriores y mediales del cuerpo. Su trabajo es transportar la energía Yin y nutrir el organismo.

### CABEZA-CUERPO

En la cabeza comienzan todos lo meridianos Yang de la pierna o pie y terminan todos los meridianos Yang del brazo o la mano.

Yin	Yan
Inferior	Inferior
Interior	Exterior
Profundidad	Superficie
Medial	Lateral
Anterior	Posterior
Cuerpo	Cabeza
Ombbligo hasta los pies	Ombbligo hasta la cabeza
Caudal	Craneal
Órganos yin	Órganos yang
Sangre / Líquidos orgánicos	Energía
Qi nutritivo	Qi defensivo
Estructura de los órganos	Función de los órganos

“*Recogidos de la filosofía china por la Medicina Tradicional China y empleados en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Al dividir las estructuras corporales, los síntomas, las enfermedades... en yin y yang, el ejercicio de la medicina en China se transformo en algo más sencillo.*”

La cabeza es zona Yang por la reunión de todos los meridianos Yang. La energía Yang tiende a la elevación, por lo que es fácil que se acumule en la cabeza y en condiciones patológicas, el calor o el fuego tenderán a dirigirse hacia ella, se mostrará con ojos, cara y lengua rojos. El viento y el calor estival afectan negativamente a la cabeza. Los puntos localizados en la cabeza se emplean con frecuencia para elevar la energía Yang. En el tórax comienzan todos los meridianos Yin el brazo o la mano y terminan todos los meridianos Yin de la pierna o pie.

Tórax y abdomen pertenecen al Yin. La energía Yin tiende a

descender. En estas regiones se acumula la energía Yin. En condiciones patológicas el frío y la humedad se dirigen a esas zonas; se mostrará con falta de ánimo, rostro sin brillo, lengua pálida, voz débil...

#### QI-SANGRE

La Sangre es Yin en relación con el Qi que es Yang. La Sangre, es materia, densa. El Qi es función, etéreo. La Sangre tiene las funciones de humedecer y nutrir, que son claramente Yin.

Las funciones del Qi son calentar, proteger, transformar y elevar, son funciones claramente Yang.

#### QI NUTRITIVO-QI DEFENSIVO

El Qi Nutritivo es Yin. Circula en los órganos internos que es zona Yin. Su función es nutrir el organismo, función Yin.

El Qi Defensivo es Yang. Circula por la piel y por los músculos; zonas Yang y sus funciones son proteger y calentar el cuerpo, función Yang.

#### YIN Y YANG EN LOS ÓRGANOS

Tenemos órganos Yin y órganos Yang. Los Yin almacenan las esencias «puras» tras el proceso de transfor-

mación llevado a cabo por los órganos Yang. Se conocen como los cinco Zang. Corazón, hígado, bazo, pulmón y riñón. Los Yang transforman, digieren, y excretan los productos «impuros» de los alimentos y de los líquidos. Estómago, intestino delgado, intestino grueso, vejiga, vesícula biliar y triple calentador que son conocidos como los seis Fu.

El Cerebro, la médula, los vasos sanguíneos, la vesícula biliar y el útero se conocen como los órganos extraordinarios. todos almacenan esencias Yin, pero tienen la forma de un órgano Yang.

#### ESTRUCTURA-FUNCIÓN

La estructura es Yin y la Función Yang.

Esta es otra clasificación de los órganos independiente de la anterior. Cada órgano contiene en sí mismo tanto el Yin como el Yang. La actividad funcional del órgano es Yang mientras que su estructura es Yin. Ambos aspectos, desde luego, están relacionados y son interdependientes. Por ejemplo, el Hígado, almacena la sangre, esto representa su aspecto Yin y es su estructura. A la vez, controla el flujo de la energía en todo el cuerpo, lo cual representa su aspecto y su función Yang ●

**Arturo Valenzuela**

Director de Shiatsu Yasuragi  
[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

**SHIATSU YASURAGI**

**ESCUELA de SHIATSU**

**Avalada Desde Japón**

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

[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)

**91 570 58 50**

# SONIDOS DE LA PREHISTORIA

Es difícil datar la presencia de instrumentos sonoros en la historia de la humanidad. Los chamanes fueron sin lugar a dudas los primeros en usarlos con fines de sanación tanto física como espiritualmente.

Investigaciones basadas en las pinturas rupestres descubiertas en el norte y sur de la cordillera pirenaica, apuntan a una cultura chamánica ya presente en el periodo del Paleolítico Superior, 40.000 a 10.000 años atrás.

Este verano estuve investigando in situ algunas de la cuevas más emblemáticas - Niaux, Gargás, Itzuri entre otras - y recopilando datos sobre una nueva mirada de lo que aquellos artistas estaban intentando contar a través de sus pinturas.

Lo hice desde luego después del shock que experimenté cuando estaba por primera vez frente a una pintura parietal de 12.000 años. Era en el Salón negro de Niaux, una gran sala circular a 800 metros de la entrada. Allí, frente a la esquemática figura de caballos y bisontes pintados sobre relieves y grietas de la pared, imagino el viaje de mis antepasados en aquel templo natural, dejando vagar el espíritu hacia los mundos inferiores, insuflados por las siluetas de los animales moviéndose con el tintineo de las

antorchas, los golpes rítmicos de huesos y los cantos guturales de los miembros del clan.

## EL CHAMÁN ARTISTA

No sé sabe muy bien a qué se deben estas pinturas, por qué siempre se repiten los mismos animales -caballos y bisontes fundamentalmente- y por qué hay pinturas en cuevas con cabida para grandes ceremonias -Lacaux- co también en lugares remotos y de difícil acceso -Les Trois-Freres -. Las primeras teorías cuentan que estas representaciones ayudarían al cazador para atraer a sus presas. Sin embargo, hay animales como el oso o el león que no figuraba en la dieta de sapiens.

El estudio llamado “Les chamanes de la préhistoire” de Jean Clottes -presidente del Comité Internacional de Arte Rupestre- y David Lewis-Williams, Arqueólogo y antropólogo, abordan la mirada del arte parietal desde una óptica chamánica. Entienden que el chamán-artista infunde el viaje hacia mundos de arriba o abajo desde las mismas entrañas de la tierra, representando en sus paredes los animales de poder que les representa.

## EL PEQUEÑO MUSICO

En la cueva de Les Trois-Freres (los tres hermanos) dos hombres caminan en silencio tras los pasos del chamán. Se dirigen al Santuario, un espacio en forma de campana que se angosta hasta formar un estrecho túnel: allí, en lo más remoto de la cueva, armados con antorchas y cinceles, comienzan a grabar en la roca una mezcla de cabezas, cornamentas y pezuñas. Cientos de grabados superpuestos y entrecruzados, que rodearían al primer chamán representado por el hombre. “EL PEQUEÑO MÚSICO”

Sus piernas humanas

Les Trois Freres, Abbe Breuil, 1912, p.21





Reproducción de flauta. Isturitz

## FLAUTAS Y SILBATOS CHAMANICOS

En el país vasco francés se encuentra **Isturitz** y **Otsozelaia**, una gruta santuario que fue habitada desde hace 70.000 años. En ella hay grabados de animales y símbolos de una fuerza impresionante.

Entre las piezas que encontraron los arqueólogos en sus excavaciones, hallaron una flauta **Pentatónica En Hueso De Buitre** de tres orificios datada en 32.000 años de antigüedad.

Según nos comenta el luter de flautas **JOSE MARQUEZ**, “*es muy posible que tuviera algún agujero más y una embocadura de madera para facilitar tocarla*”. Márquez reconstruye flautas y silbatos prehistóricos en hueso de buitre. También monta plumas de buitre, que a mí me gusta enseñar en **Ritual Sound** para abrir esa puerta ignota al sonido de nuestros antepasados, los chamanes de la prehistoria ●

parecen estar bailando algún tipo de danza. Se trata de un hombre con cabeza y cuerpo de bisonte ¿un chamán cargado del poder de su aliado animal? El artista aumenta la incertidumbre cuando un arco tensado parece salir de su hocico. ¡Un instrumento musical! Un arco de boca datado como uno de los más antiguos de la humanidad. Una herramienta que podía unir y producir esa simbiosis entre distintas realidades alteradas de consciencia.

Podemos imaginar cómo el cazador, atento y paciente a la aparición de su presa, esquiva el aburrimiento y el sueño acercando el arco a su boca y golpeando con la flecha, su cuerda tensada. Las variaciones de la cavidad bucal harán que los sonidos cambien, viajen y aumenten la fuerza de su animal de poder: el bisonte representado.

A unos metros de distancia, en lo alto de una cavidad, se encuentra el famoso **HECHICERO**. La figura tiene orejas y astas de ciervo, barba de chivo, cuerpo y cola de caballo y piernas de hombre danzando. El mismo abad Breuil, -uno de los primeros investigadores del arte parietal- comentaba: “*Todos estos pasajes ocultos se prestaban a efectos extraordinarios. El efecto de las canciones, gritos u otros sonidos, era fácil de preparar en un lugar como este*”.

“**PODEMOS IMAGINAR CÓMO EL CAZADOR, ATENTO Y PACIENTE A LA APARICIÓN DE SU PRESA, ESQUIVA EL ABURRIMIENTO Y EL SUEÑO ACERCANDO EL ARCO A SU BOCA Y GOLPEANDO CON LA FLECHA, SU CUERDA TENSADA. LAS VARIACIONES DE LA CAVIDAD BUCAL HARÁN QUE LOS SONIDOS CAMBIEN, VIAJEN Y AUMENTEN LA FUERZA DE SU ANIMAL DE PODER: EL BISONTE REPRESENTADO.**”



**Chema Pascual**

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea **Ritual Sound**, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

[info@ritualsound.com](mailto:info@ritualsound.com)



**RITUAL SOUND**  
Instrumentos para el Alma  
Tienda Online & Showroom - Talleres y Encuentros

Próximo taller  
**20 DE OCTUBRE**  
**HAND PAN**  
16:30-20:30

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20  
[www.ritualsound.com](http://www.ritualsound.com) - [info@ritualsound.com](mailto:info@ritualsound.com)

# ¿QUÉ FUTURO QUIERES PARA TUS OJOS?

Hay cosas que hacemos en la vida que van a favor de la salud y el **bienestar**, como son comer mejor, descansar, hacer ejercicio, los ratos con los amigos, las risas, el amor de la familia, un buen ambiente en el trabajo... en fin, cosas de la vida que nos hacen bien.

Y entre esas cosas buenas que nos hacen la vida mejor, está el **Método Bates de Visión Natural**, disciplina creada por el oftalmólogo americano William H. Bates a principios del siglo XX. Enseñando a relajar tanto los ojos cansados como la mente preocupada y a usar los ojos de forma natural, esta disciplina ha ayudado a miles de personas en todo el mundo a mejorar su visión y a depender menos de gafas y operaciones. Como dice la oftalmóloga y experta en Método Bates, **Amelia Salvador**, “ver bien es ver **sin esfuerzo**”, y eso es precisamente lo que enseña el Método Bates.

Estamos en una sociedad donde la visión no va del todo bien, ¿por qué tantas personas no disfrutan de una visión perfecta y saludable?

Sin salir de **España**, en abril de este año, en elEconomista.es podemos leer: “El 65,4 por ciento de las mujeres jóvenes españolas, es decir entre 17 y 27 años, padecen miopía, frente al 54,7 de los hombres, según muestran los datos del estudio ‘Prevalencia de la miopía entre los jóvenes en España, 2018’, elaborado por la Asociación Visión y Vida”.

Según el Colegio de Optometría de la

Universidad de Houston “estamos en medio de una epidemia global de miopía, con extremos en países como China y Corea del Sur, donde el 90% de los estudiantes que acaban secundaria tienen miopía” esto es lo que hay. ¿Es preciso que sea así?

**¿Y ENTONCES? ¿QUÉ OPCIONES TENEMOS? GAFAS, LENTILLAS Y OPERACIONES... Ó RE-APRENDER A USAR LOS OJOS DE LA FORMA ADECUADA.**

Al introducir los principios del Método Bates en el día a día, aprendes a cambiar la forma en que entiendes y usas tus ojos y tu sistema visual, porque lo vas a conocer mejor, y vas a saber lo que necesita para estar bien. Esto pasa con todo en la vida. Cuanto más conoces algo, mejor lo sabes cuidar, ¿o no?

Y entonces tomas **conciencia de cómo usas tus ojos, de tus hábitos, que, si no son adecuados, los puedes cambiar por otros que sean más beneficiosos**. Teniendo en cuenta que un hábito es un programa instalado hace tiempo en nuestro inconsciente, puede estar haciéndonos daño sin que nos demos cuenta. Aunque lleve algo de tiempo cambiarlo, eso no significa que no lo puedas modificar.

Precisamente, hablando de hábitos, fijaos lo que dice el portavoz clínico de la Academia Estadounidense de Oftalmología, David Epley:

“Prefiero **enseñar a los niños mejores hábitos**, en lugar de proporcionarles una

“*Al introducir los principios del Método Bates en el día a día, aprendes a cambiar la forma en que entiendes y usas tus ojos y tu sistema visual, porque lo vas a conocer mejor, y vas a saber lo que necesita para estar bien.*”

muleta como gafas de lectura para que puedan consumir aún más medios. Si corres demasiado y tus piernas comienzan a doler, te paras. Del mismo modo, si has estado leyendo demasiado tiempo o mirando videos demasiado tiempo, y tus ojos comienzan a doler, deberías parar”.

Esto es muy acorde con el **Método Bates**. Mucho sentido común.

En palabras de **Nina Hutchings**, profesora y experta del Método Bates: “el Dr. Bates se dió cuenta de que nuestra vista está influenciada por la forma en que **usamos** nuestros ojos y por el estado físico y emocional de la persona. Tras 30 años de investigaciones diseñó un eficaz proceso educativo para prevenir y mejorar la presbicia, la miopía, el astigmatismo y el estrabismo tanto en niños como en adultos, **sin necesidad de tener que recurrir a las gafas**”.

Una de las prácticas básicas del Método Bates es el palmeo (“palming” en inglés). En palabras del propio Dr. Bates “Uno de los métodos más eficaces de aliviar la tensión en los ojos y por tanto de mejorar la vista, es el **palmeo**” Consiste en cerrar los ojos y cubrirlos con las palmas de las manos. La oscuridad brinda a los ojos el descanso que necesitan. Mientras haces palmeo, pon atención a la respiración y piensa en algo agradable que te proporcione **relajación** y bienestar mental.

### ¿QUÉ OS QUEREMOS TRANSMITIR CON TODO ESTO?

Pues que antes de decidirte a seguir con gafas toda la vida, o a someterte a operaciones que se pueden evitar, dediques un tiempo a descubrir qué es

**Antigimnasia**

Otoño, tiempo de soltar tensiones y rigideces... para renovarse

SESIONES INDIVIDUALES  
GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES

<p>Pilar Campayo (Plaza Castilla) pcampayo@msn.com 677 03 84 61</p>		 <p>www.antigimnasia.com</p>	 <p>Rosa León (Gran Vía y Alcalá de Henares) rosaleonag@gmail.com 660 33 76 71</p>
---	--	---	--

esto de la Visión Natural y qué puede aportar en tu vida o en la de tus seres queridos.

Tiene muchos **beneficios** mejorar tu visión con tus **propios recursos**. El Método Bates es **sencillo, eficaz y tremendamente valioso**.

Desde la **Escuela Método Bates** de Madrid te animamos a que emprendas la aventura de **aprender** sobre tus **ojos** y sobre la **visión** ●



#### Amelia Jurado

Educadora Visual certificada por la Escuela Método Bates Madrid. Profesora Curso Formación Educadores Visuales Madrid.

Miembro VEA, Asociación Española para la Educación Visual.

[amelianaturalvision@gmail.com](mailto:amelianaturalvision@gmail.com)

¿Sabías que existe una alternativa a las gafas, lentillas y operaciones?

## Metódo Bates de Visión Natural

Curso de Formación de Educadores Visuales en la Escuela Método Bates de Madrid 2018-19

El Método Bates de Visión Natural, diseñado por el oftalmólogo americano Dr. William H. Bates, esta basado en la educación visual a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. La vista es una condición cambiante y se ve influenciada por nuestro estado físico, mental y emocional. Por eso, podemos re-aprender a usar los ojos tal y como la naturaleza los ha diseñado para hacerlo.

**Nueve fines de semana**  
Comenzamos el 24 y 25 de noviembre 2018  
En Centro Mandala, Metro Tirso de Molina

Información y Reservas  
Amelia Jurado  
[escuelabates.madrid@gmail.com](mailto:escuelabates.madrid@gmail.com)  
649 19 58 09

# APRENDER A DOMINAR LA MENTE



## TRES TÉCNICAS PARA CALMAR A NUESTRO MONO LOCO

*Según una antigua metáfora budista, en un bosque recóndito habita un mono. Desde un árbol, mira todo lo que hay a su alrededor buscando algo que le satisfaga. De repente, lo ve y salta sin dudar. Pero, una vez ahí, continúa insatisfecho. ¿Qué le ocurre? Vuelve a mirar a su alrededor y busca un nuevo motivo de salto.*

### UN MONO INSATISFECHO

En los círculos budistas, esta metáfora se utiliza a menudo para explicar qué le ocurre a nuestra mente en momentos de crisis o neurosis.

La interpretación de esta metáfora es indudable: siempre estamos buscando algo que nos complazca más que lo que teníamos anteriormente. Sin embargo, al conseguirlo, nos damos cuenta de que nuestro nuevo premio no es suficiente. Esa sensación que creíamos obtener al lograrlo, se desvanece rápidamente y, en cuestión de segundos, una nueva necesidad de búsqueda irradia en nuestro interior.

### EL PODER DEL PENSAMIENTO

Cuando nos enfrentamos a un momento de tensión o en-

fado, nuestro mono loco está en su máximo esplendor. Salta de rama en rama, de pensamiento en pensamiento, impidiendo que podamos centrarnos en lo que realmente ocurre. Por ello, nos irritamos y empezamos a relacionarnos desde los sentimientos. Al contrario, cuando sabemos reconducir nuestra mente y volver a la calma, podemos gestionar muchísimo mejor los momentos de tensión. Nuestro mono loco se detiene y empezamos a ver qué posibilidades esconde una circunstancia que, a priori, parecía adversa e insuperable.

La pregunta clave es, ¿cómo hacerlo? Mediante tres técnicas que te ayudarán a centrar tu mente. Cada una es más potente que la anterior, así que, si tienes tiempo, ¡ya sabes dónde debes invertir tu energía!

### EL COFRE DEL TESORO

Esta técnica es como una “tiritita” para tranquilizarnos en un momento de tensión y evitar, así, la avalancha de pensamientos. Si la utilizamos, no estaremos abordando el problema en profundidad, pero nos puede ser útil si no tenemos tiempo.

El cofre del tesoro se basa en pensar en alguna imagen que nos tranquilice, en una visualización o una meditación en la que imaginamos cosas hermosas como, por ejemplo, inspirar luz y sacar humo negro de nuestro interior. Ocupando nuestra mente con estas imágenes, conseguimos entrar en una calma temporal, pues no hemos ido al origen de nuestra desazón.

### DESENSIBILIZACIÓN

Cuando nuestros sentimientos nos arrastran y nos es imposible actuar desde la calma, debemos desensibilizarnos.

El primer paso es limpiarnos a nivel biológico. Eso significa quemar el cortisol y la adrenalina de nuestra sangre; si no lo hacemos será casi imposible calmar la mente por simples motivos biológicos: es como querer estar tranquilo tras beber tres litros de café. ¿Cómo hacerlo? Mediante ejercicio físico: correr, nadar, pegar a un cojín... pero siempre verbalizando en voz alta y sacando fuera lo que tenemos en nuestro interior.

Una vez hecho esto, podremos preguntarnos cuál es el motivo profundo por el que deseamos seguir haciendo lo que hacemos al margen de las dificultades. Si somos docentes y estamos ante un alumnado difícil, ¿cuál es nuestra mo-

“NUESTRO MONO LOCO SE DETIENE Y EMPEZAMOS A VER QUÉ POSIBILIDADES ESCONDE UNA CIRCUNSTANCIA QUE, A PRIORI, PARECÍA ADVERSA E INSUPERABLE”

tivación para ser maestros?; en una relación personal, ¿por qué estamos con esta pareja y no otra?, etc.

Si encontramos el sentido a lo que vivimos, podemos resistir las dificultades mucho más sólidamente. Así podremos centrar nuestra mente y volver a la calma.

### ALQUIMIA MENTAL

La alquimia mental es una técnica de cinco pasos para aprender a pensar de forma voluntaria, positiva y sostenida.

El primer paso es reconocer que estamos ante una idea errónea y que, por ello, sufrimos. Mientras creamos en algo falso, sufriremos.

El segundo paso es sustituir esa idea por información de sabiduría. Por ejemplo, en lugar de pensar que alguien me pertenece porque lo amo, merece la pena darnos cuenta que no poseemos a nada ni a nadie, que solo nos relacionamos con las demás personas mientras los demás así lo deseen.

El tercer paso se basa en identificar qué es lo que esa situación de sufrimiento nos está enseñando. Ante una persona difícil, quizás estamos aprendiendo a poner límites, con una pareja que nos deja de amar, podemos intentar apoyar a la otra persona aunque no nos guste su elección... Las dificultades nos

permiten superar una dificultad interna. Por ello, debemos agradecerles mentalmente esta maravillosa oportunidad.

El cuarto paso implica entender que todas las personas actúan lo mejor que pueden con las capacidades que tienen: un escorpión no pica por picar, sino porque no sabe hacerlo diferente. Lo mismo ocurre con las personas: nadie puede actuar con sabiduría si no la tiene en su interior.

El último paso es agradecer a las personas implicadas el aprendizaje que hemos adquirido, deseándole, de todo corazón, que sean felices. Si nuestra dificultad nació de una circunstancia, desear profundamente, que esa situación vivida también sea útil para el mundo.

### CAMBIAR NUESTRA MENTE

Nuestros pensamientos marcarán lo que vivimos. Consecuentemente, mientras no cambiemos nuestra mente, no podremos cambiar nuestra vida.

Por ello, te invito a hacer un trabajo profundo para aprender a dominar tu mente, como el que encontrarás en Aula Interior ([www.aulainterior.com](http://www.aulainterior.com)), Universidad de Vida ([www.universidaddevida.com](http://www.universidaddevida.com)), o cualquier otro que te llene de felicidad y bienestar.

No dejes para el último lugar, el trabajo más importante: el trabajo interior ●

*¡Domina a tu mono loco!*

## ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodriguez** Colegiada. 28003149

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

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

- Blanqueamiento dental Inocuo.  
En una sola sesión.
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclinas.
- 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](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)  
[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

### 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. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas.  
[www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com)

# Aula Interior

Curso de autoconocimiento para vivir en plenitud

**DURACIÓN:** 9 meses (1 sesión al mes, 9 sesiones en total)

**HORARIO:** 1 sábado al mes, de 11:00 a 19:00 h.

**LUGAR:** Madrid (también en Barcelona y Lleida)

**INICIO:** Sábado 20 de octubre de 2018

**PRECIO:** 60 €/mes (Becas para quien las necesite)

**IMPORTE:** DANIEL GABARRÓ

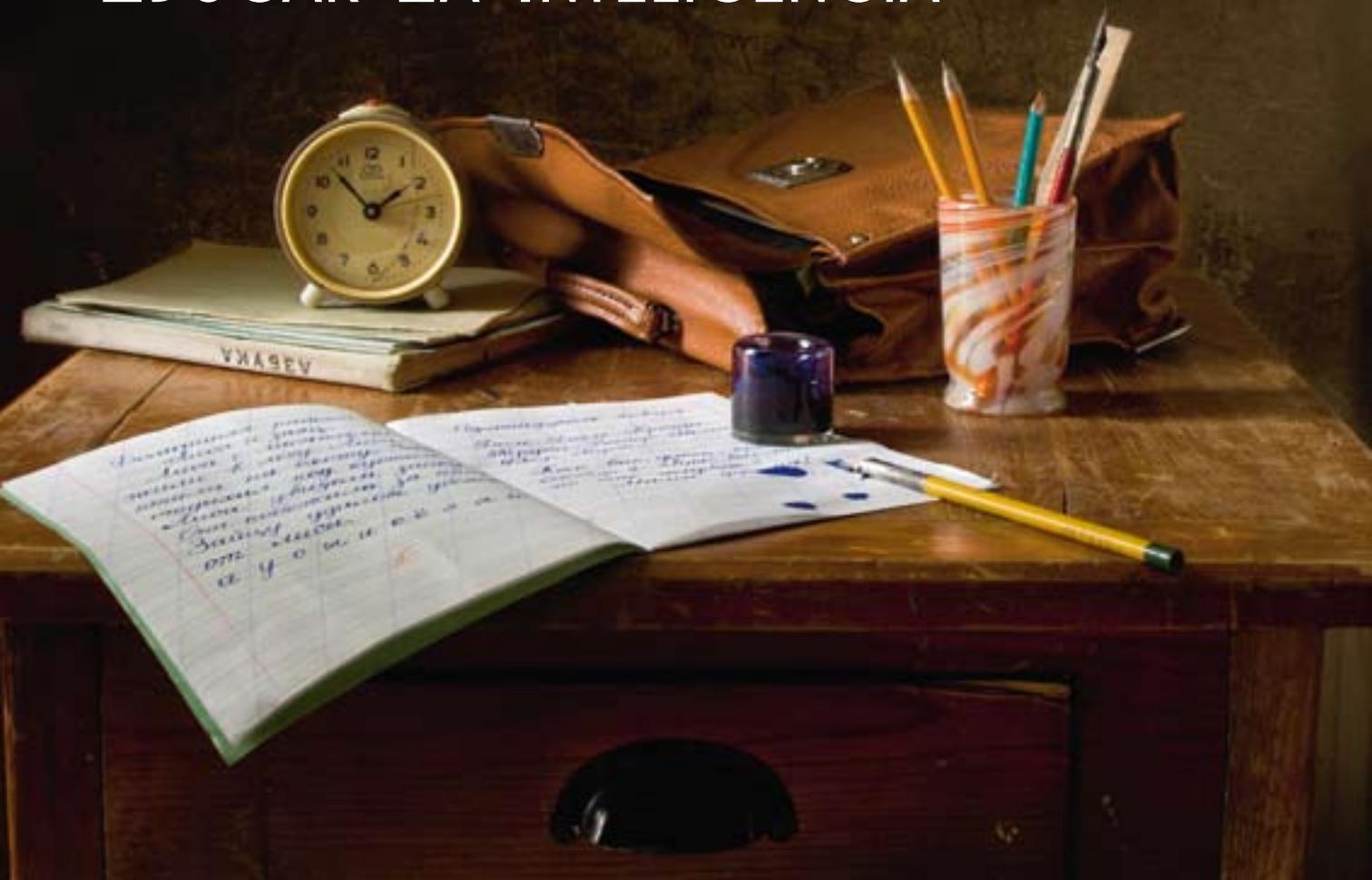


+ información:

[aulainterior.com](http://aulainterior.com)



# EDUCAR LA INTELIGENCIA



Al contemplar cómo mejor educar a nuestros hijos podemos comenzar reconociendo que el niño jamás recibe el amor que necesita para desarrollar el potencial de sus capacidades. Desde bebé desarrolla estrategias adaptativas en el intento de absorber y recibir amor, configurando así su carácter, su personalidad.

Además, el niño es una esponja, aprende en sus primeros tres años a caminar, idiomas, sonreír, jugar... Esto lo consigue observando, siendo curioso, activo, espontáneo. Pongo el punto en cómo el aprendizaje es abierto y siempre se puede ir más allá con un buen acompañamiento que permita su despliegue.

Es importante transmitirle al niño, tanto en el hogar como en la escuela, a través de una mirada confiada, que la riqueza amorosa esta en su interior. Reconocerse-

“ *Facilitar el desarrollo de la inteligencia del niño implica también permitirle sentir el entusiasmo que produce ser virtuoso. Focalizarle su riqueza espiritual como alimento de una vida plena en las múltiples ocasiones que ofrece la vida cotidiana es de gran ayuda.* ”

la como un preciado tesoro, será el mejor regalo que le podamos hacer con nuestra atención. Compartir con él las sensaciones alegres de nuestras acciones amorosas, la generosidad, el apoyo, la amabilidad, servirá de apoyo mutuo en el camino. En definitiva, señalarle la alegría empática que produce cualquier relación de ayuda, será la mejor manera de direccionar su construcción.

Facilitar el desarrollo de la inteligencia del niño implica también permitirle sentir el entusiasmo que produce ser virtuoso. Focalizarle su riqueza espiritual como alimento de una vida plena en las múltiples ocasiones que ofrece la vida cotidiana es de gran ayuda. Acompañarle a reconocer sus emociones, sus necesidades, los estados mentales saludables. Observar con él la relación causa efecto que hay en cualquier ges-

to, pensamiento o idea. Hacerle conocedor de la relación que hay entre los distintos fenómenos y que allí donde pongamos nuestra atención/intención, es lo que va a determinar la calidad de nuestro presente.

Un buen educador sabe mediar para que el menor introyecte la sensación de participación que tienen en su crecimiento. Le empodera para que sea conocedor de la enorme riqueza que supone elegir y ser dueño de su atención. Le ayuda a cultivar su capacidad de atender y a amar el aprendizaje.

Una vez que el joven tiene autoestima, es decir, confía en su verdadera riqueza, es vital reflexionar con él sobre cuales son sus aspiraciones, sus ideales, sus deseos; es decir transitar con él la oportunidad de señalar en que consiste la verdadera felicidad, su vocación, su sentido.

Hoy en día nos encontramos con el problema entre los adolescentes de que están siendo víctimas de una gran adicción a una sobreestimulación externa a través de la realidad virtual. Esto produce estados de desconexión y apatía con lo realmente interesante y profundo que habita en su interior. El adulto es responsable de controlar la calidad de videojuegos y películas que ve el menor, así como el tiempo que le dedica.

Es interesante para ello, fomentar hábitos ricos, por ejemplo: que tenga el máximo contacto con la naturaleza, que valore todo tipo de vida y agradezca lo que esta le brinda; acercarle a la música, a través de instrumentos, baile, canto;



**Marcela Çaldumbide**  
 Terapeuta Gestalt  
 Experta en Mindfulness  
 Mediadora familiar  
 e intergeneracional.  
 Directora de  
**El juego de Conocerse**  
 660 473 346  
[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)

**ESPACIO ALMA MADRID**  
**CLASES DE YOGA**



**HORARIOS DE YOGA**  
 Lunes y Miércoles  
 16:30h  
 18:30 h  
 20:30 h

[www.espacioalmamadrid.com](http://www.espacioalmamadrid.com)  
[info@espacioalmamadrid.com](mailto:info@espacioalmamadrid.com)  
 635648829

**Huerto San Antonio**



**Sierra de La Cabrera**  
 (35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño  
 en un espacio  
 natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

[Ruralinside.com](http://Ruralinside.com) - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)  
 918689214 - 617401805

Ofrecer espacios para crear; fomentar los oficios y vincular el aprendizaje con la utilidad que tiene en la comunidad.

Una maravillosa manera de permitirle conectar con lo esencial sería proporcionarle la posibilidad de hacer voluntariado a través de la escuela u otros circuitos.

No olvidemos que el niño, por su propia naturaleza, tiene una inteligencia muy capaz de aprender infinitas posibilidades de cosas y sobre todo la capacidad de sentir la inconmensurable dicha y paz al poner en acción la belleza de su corazón ●

**CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA INTEGRAL**  
**Siete puertas hacia la atención plena**

Nuestros talleres están enfocados a mejorar nuestra manera de vivir.

- Experimentarás la herramienta de mindfulness.
- Utilizaremos técnicas de la psicología humanista en dinámicas experienciales orientadas a cuidarnos en profundidad.
- Sentirás la conexión pensamiento, emoción y cuerpo: yoga, sacro, respiraciones, nutrición, creatividad...
- Transformarás constructivamente la manera de percibir.

1- El cuerpo/los Sentidos - 20 de Octubre  
 2- La Mente/Emociones - 27 de Octubre  
 3- Silencio y Creatividad - 10 de Noviembre  
 4- El Alma - 24 de Noviembre

**PRESENTACIÓN**  
**3 de Octubre - 20h.**  
**Espacio Ronda**

Lugar - Espacio Ronda C/Ronda de Segovia, 50 (Madrid)

Curso impartido por Marcela Çaldumbide. Experta en Mindfulness. Terapeuta Gestalt. Mediadora familiar e integracional. Directora del Juego de Conocerse

**Inscripciones**  
**660 473 346**

[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)  
[www.eljuegodeconocerse.com](http://www.eljuegodeconocerse.com)

# Viajes de Vida Consciente

## Monte Kailash



### LA CUMBRE ESPIRITUAL DEL PLANETA

Las cuatro caras del Kailash están asociadas con diferentes piedras preciosas (cristal, rubí, oro, lapislázuli), componiendo los pilares sobre los que se sostiene el mundo. Una pirámide que no fue construida por los hombres sino por la propia geología hace 30 millones de años cuando el Himalaya se encontraba en su fase orogénica inicial: el monte Kailash. Situado en el Tíbet (China), un lugar de gran veneración en el mundo y ofrece una experiencia de viaje única: paisajes espectaculares, una cultura increíble y fieles peregrinos.

El Monte Kailash, o Kang Rinpoche en tibetano, está situado en el remoto extremo oeste de la meseta tibetana y tiene una altitud de 6.714 metros. Se eleva desde la llanura de Barkha, cerca del Lago Manasarovar, una cuenca que da vida a cuatro de los ríos asiáticos más grandes: Yarlung Tsangpo (río Brahmaputra), Karnali (un importante afluente del río Ganges), el río Sutlej y el río Indo.

El monte Kailash es una montaña sagrada para cuatro religiones: Hinduísmo, budismo, Jainismo y los seguidores de la religión indígena tibetana de Bön. Para los hindúes, el monte Kailash es el hogar de Shiva, el destructor y transformador, y de su consorte Parvati. Para los budistas, el monte Kailash es la morada de Demchok y de su consorte Dorje Phagmo. También se cree que es un mandala natural que representa la cosmología budista en la Tierra.

Los jainistas creen que es el lugar donde despertó espiritualmente el fundador de su religión, y los bonpos creen

que el monte Kailash es el lugar donde el fundador de la religión Bon aterrizó cuando descendió del Cielo.

El lago Manasarovar (o Mapham Yum-tso en tibetano) significa el “eterno e invencible lago de jade”, y se encuentra a solo 32 km al sureste del monte Kailash, con una altitud de 4.560 metros. El lago cubre una superficie de 412 km cuadrados, y es el lago de agua dulce más alto del mundo.

El lago Manasarovar es uno de los tres lagos sagrados del Tíbet. Gran cantidad de grupos de peregrinos hindúes se bañan en el lago Manasarovar tras la devota kora (la famosa peregrinación) al monte Kailash para limpiar su negatividad.

### CURIOSIDADES DE ESTA MONTAÑA:

#### 1. SIN SIGNIFICADO CLARO

¿Qué significa Kailash? Tirando del hilo solo lo han podido relacionar con un término sánscrito que significa ‘cristal’. Eso sí, la traducción tibetana es la de ‘preciosa joya de nieve’.

#### 2. MONTAÑA ‘VIRGEN’ PARA LOS ESCALADORES

Es el único monte importante en todo el mundo que no tiene ningún intento conocido de escalamiento, en deferencia a las creencias religiosas budistas e hindúes.

#### 3. SIGNIFICADO EN EL HINDUISMO

Shivá, el dios de la destrucción para los hinduistas reside en la cumbre del monte Kailash, que es visto en algunos credos del hinduismo como el paraíso y último destino de



**SPA & CASA RURAL RIO DULCE**

Retiros y Escapadas para desconectar a 1 hora de Madrid en el Parque Natural del Río Dulce Araguesa - Guadalajara

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](http://www.casariodulce.com)  
casariodulce@hotmail.com  
949 305 306 - 629 228 919

“EL MONTE KAILASH ES UNA MONTAÑA SAGRADA PARA CUATRO RELIGIONES: HINDUÍSMO, BUDISMO, JAINISMO Y LOS SEGUIDORES DE LA RELIGIÓN INDÍGENA TIBETANA DE BÖN”

las almas. Alrededor de él se configura una curiosa simbología: la montaña es el *linga* (falo) del dios Shiva y el lago Mana Sarovar, situado en su valle, como la *ioni* (vulva) de su consorte Párvati. El monte Kailash sería el pilar y centro del mándala del mundo y los cuatro ríos que nacen en él fluyen a los

cuatro extremos del mundo y lo dividen en cuatro regiones.

#### 4. SIGNIFICADO EN EL BUDISMO

Para los budistas, mientras tanto, creen que *Kailash* es el hogar del buda *Demchok* (también conocido como *Demchog* o *Chakrasamvara*), que representa la máxima dicha.

#### 5. UN CAMINO DE 52 KILÓMETROS

Las peregrinaciones al monte sagrado tienen un objetivo común sea cual sea la religión: circunvalar el monte (no se puede escalar, recordemos). Pero no es tarea fácil ya que el circuito que lo rodea tiene 52 kilómetros y según la tradición hay que hacerlo en un solo día. Muchos peregrinos no lo consiguen por las malas condiciones del circuito, una forma física poco adecuada y el mal de altura.

#### 6. ¿EN QUÉ SENTIDO?

Es importante también rodear el monte en un sentido o en otro, depende de cada religión. Los hindúes y los budistas creen que debe hacerse en la dirección de las manecillas del reloj, mientras que los *jainistas* y los *bönpo* lo hacen al revés.

#### 7. EL MONTE SE 'ABRE' AL TURISMO

Aunque se encuentra en un punto muy remoto del Tíbet, el monte *Kailash* poco a poco se abre al turismo ●



**31 Octubre a 4 Noviembre**  
Retiro Regeneración Celular  
Cáceres

**24 Noviembre**  
Taller Detox-Celular y Salud  
Madrid

**25 Noviembre**  
Taller Vida Mental y Plenitud  
Madrid

**5 a 9 Diciembre**  
Retiro Detoxificación y  
Crecimiento Interior. Cáceres



**VIAJES PARA LA CONSCIENCIA**  
INDIA - JUNIO 2019  
MÉXICO - SEPTIEMBRE 2019

**653 246 812 - 682 057 467**  
Facebook: **Vivencia Salud**



**Felipe Granado**

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

# REGISTROS AKÁSHICOS

## "LA SABIDURÍA DEL ALMA"

Me gustaría compartir en este artículo mi visión y experiencia, a lo largo de estos años de dedicación, a este campo de información tan amoroso y consciente: El Registro Akáshico.

### ¿QUÉ SON LOS REGISTROS?

Es un campo vibratorio que contiene la experiencia/viaje del Alma. Una dimensión de la Consciencia en la cual está grabado todo cuanto acontece, pues todo es energía: pensamiento, emoción, interacción, presente, pasado e infinitas posibilidades de futuro. Una dimensión atemporal donde está vibrando la información del Alma.

Sería, a nivel metafórico, un Gran Libro energético en el que podemos mirar desde la perspectiva del Alma lo que ocurre en nuestro día a día.

### UN POCO DE HISTORIA...

Este conocimiento ha estado siempre presente en la Humanidad, hace más de 5.000 años en los textos vedas (textos sagrados en la India) se hablaba del *akash* o éter, energía de la cual emana la vida.

Cada civilización lo ha denominado bajo un término; el cristianismo alude al "Libro de la Vida", el Budismo nos habla del "Alma de la Naturaleza", en el Islam "Tabla Eterna", los Mayas "el Banco Psi"... diferentes nombres que hacen referencia a un espacio de Consciencia mayor donde está grabada la Verdad del Alma.

Este conocimiento ancestral nos lleva a recordar lo que ya sabemos, lo que ya somos. No están asociados a ninguna religión o forma de pensamiento.

La única premisa es la confianza en Algo Mayor. Llamémosle **dios, universo, amor, espíritu, consciencia...** y como parte de ese Todo que formamos y del cual venimos, en el momento que decidimos experimentar la vida, se crea un registro energético en el que se graba todo cuanto acontece.

### Y ENTONCES ¿QUÉ NOS APORTAN LOS REGISTROS?

"LOS REGISTROS NOS ABREN A UNA VERDAD MAYOR, A LA OPORTUNIDAD QUE HAY DETRÁS DE CADA SUCESO, AL APRENDIZAJE QUE VENIMOS A REALIZAR CON CADA PERSONA QUE NOS CRUZAMOS EN NUESTRO CAMINO. ES DECIR, DEJAMOS A UN LADO NUESTRAS CREENCIAS PARA MIRAR DESDE EL ALMA AQUELLO QUE EN NUESTRA VIDA NO ESTÁ EN PAZ Y ARMONÍA."

Lo primero sería la *Información, la Comprensión* acerca de los temas y preguntas que realicemos a nuestro Registro Akáshico. Constantemente entramos en juicios y valoraciones subjetivas acerca de nosotros mismos y de la propia vida; vemos las cosas en base a las creencias y experiencias que hay en nuestra mente. Y esto nos trae mucha limitación y sufrimiento.

Los Registros nos abren a una verdad mayor, a la oportunidad que hay detrás de cada suceso, al aprendizaje que venimos a realizar con cada persona que nos cruzamos en nuestro camino. Es decir, dejamos a un lado nuestras creencias para mirar desde el Alma aquello que en nuestra vida no está en paz y armonía.

En *segundo lugar, hablaríamos de Sanación*. Ya que cuando nos abrimos a este campo vibratorio la energía que allí habita es el Amor, una energía creadora y transformadora. Cada aspecto o pregunta que realizamos recibe esta Energía Akáshica.

Simplemente conectar con el Registro de nuestra Alma supone un cambio, es llegar a un lugar libre de todo juicio, donde la consciencia y el amor bañan cada uno de nuestros sufrimientos para que encuentren un movimiento de solución y sanación.

En *tercer lugar, hablaríamos del proceso de liberación kármica*, de patrones y creencias, que al ser vistos con Consciencia y Amor, se liberan y dejan de limitar nuestro camino. Como han dicho los grandes sabios en la antigüedad: "La Consciencia libera el karma, la ignorancia nos mantiene atados a él".

Gracias a este camino vamos alineando los intereses de nuestro ego a los intereses del Alma. Mirando con otros ojos, los ojos del corazón, a la propia Vida.

Experimentado que todo cuanto sucede nos trae una oportunidad de crecimiento. Y esto nos permite regresar a nuestro poder creador.

¿Qué tipo de preguntas puedo hacer a los Registros?

Cualquier tema o pregunta puede ser visto desde este plano de Consciencia, se trata de llevar comprensión a las áreas que están bloqueadas,



**ESCUELA DE CULTURA  
TRADICIONAL CHINA  
CHAN WU  
CLASES SEMANALES**



**MAESTRO LIN XIAO HU**

- Chi kung
- Kung Fu
- Tai Chi Chuan
- Masaje Tui Na
- Medicina Tradicional China
- Taoísmo, Meditación, Filosofía
- Caligrafía China
- Ceremonia del té



**JANÚ RUIZ**

- Chi Kung
- Meditación
- Tai Chi Chuan
- Medicina Tradicional China
- Terapia Craneosacral
- Osteopatía - Shiatsu
- Extensa colección de DVD

**CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL**

(Calle Cáceres 49 - Madrid)

氣

**CHI KUNG PARA LA SALUD**

(Diploma: Escuela superior de Qi Gong Xiao Yao)

**MASAJE TUI NA TRADICIONAL**

(Diploma: Tui Na Escuela Tradicional - TNET)

康

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: JANÚ RUIZ**

**WWW.CHIKUNGTAOJANU.COM / TF: 656676231 - 914131421 / JANU@CHIKUNGTAOJANU.COM**

en conflicto o postergación.

Así que comparto algunas de las preguntas más recurrentes en las lecturas de Registros Akáshicos:

¿Cuál es el Propósito de mi vida? ¿Cuál es la aportación que vengo a realizar a este mundo? ¿Qué vínculo álmico me une a (nombre de la persona: sea amigo, pareja, madre/padre)? ¿Qué lecciones que venimos aprender juntos?

¿Cómo puedo encontrar la paz entre nosotros? ¿Qué dones y cualidades trae mi

alma? ¿Cómo puedo ponerlos al servicio de la Vida? Esta situación que se me repite, ¿qué me está queriendo decir? ¿cómo puedo encontrar la solución?

Además de recibir una lectura de Registros Akáshicos por parte de un lector capacitado, podemos Iniciar en este Conocimiento, a través de los cursos, para acceder por nosotros mismos a nuestro Registro.

Recordando lo que Somos y lo que hemos venido a experimentar ●



**Beatriz González**  
Maestra de Registros Akáshicos. Terapeuta Transpersonal y Sistémica. Dedicada desde hace 12 años a expandir el conocimiento de los Registros Akáshicos. Creadora de una metodología propia de lectura y enseñanza.

622 11 37 27 - [www.devayana.es](http://www.devayana.es)

*Espacio Calithai Masajes*  
Crece y se traslada!

• Octubre Mes de Inauguración •  
dto. 10% al presentar este BONO!

\*Válido por este mes para Masaje Californiano Esalen  
Cita Previa

C/ Gonzalo de Córdoba, 17 - Pza. Olavide ☎ 667.40.65.41 📍 Espacio Calithai Masajes

*Inicio formaciones*  
**Spazio Masaje Californiano en Octubre**

¿Buscas un espacio terapéutico donde trabajar?

1 Sala de Trabajo Grupal - 55m2  
4 Salas de Consulta Individual - 8m2

+info  
[www.masajeterapia.net](http://www.masajeterapia.net)



# SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO

**En este artículo, continuando con las patologías del miembro superior, quiero dar una visión diferente y explicar por qué la cirugía no es la mejor solución para el Síndrome del Tunel Carpiano, incluso aclarar que muchas de las personas que ya se hayan operado y siguen teniendo dolores u hormigueo en la mano todavía pueden mejorar, no es verdad que lo vayan a tener para siempre.**

Conviene explicar en qué consiste esta patología, aclarando algunos términos. El Síndrome del Tunel Carpiano es una neuropatía periférica, es decir, un atrapamiento del nervio Mediano que se comprime a nivel del carpo de la mano, por la zona de la muñeca. Esta sería una definición muy teórica y médica pero la realidad como explicaré a continuación no es así.

Como se ve en el dibujo, el nervio Mediano inerva la sensibilidad de los tres primeros dedos por la cara palmar, aunque se puede irradiar hacia el antebrazo.

Los síntomas más comunes suelen ser dolor, debilidad, hormigueo o entumecimiento de la mano, incluso por la noche en la cama y se pueden irradiar hacia el antebrazo e incluso llegar hasta el brazo.

Pero ¿por qué aparece esta patología? ¿Por qué, aunque se opere y se libere el nervio mediano sigue doliendo o vuelven los síntomas? ¿Por qué afecta más a las mujeres?

La realidad es que muchas veces en los diagnósti-

cos médicos hay equivocaciones porque este nervio puede estar atrapado en más zonas, no sólo a nivel del carpo en la muñeca. Este nervio Mediano pasa entre los músculos escalenos del cuello, también por debajo de la clavícula en lo que se llama el desfiladero torácico y por debajo del músculo pectoral menor, zonas en las que puede estar atrapado como se muestra en la imagen o incluso también por una hernia discal.

Es muy importante entender que en función de la zona del nervio que es aplastada podrá dar síntomas en una zona u otra, es decir, es como si van varios cables de la luz juntos, y en función del que cortemos se va la luz en la cocina, en el salón o en la habitación.

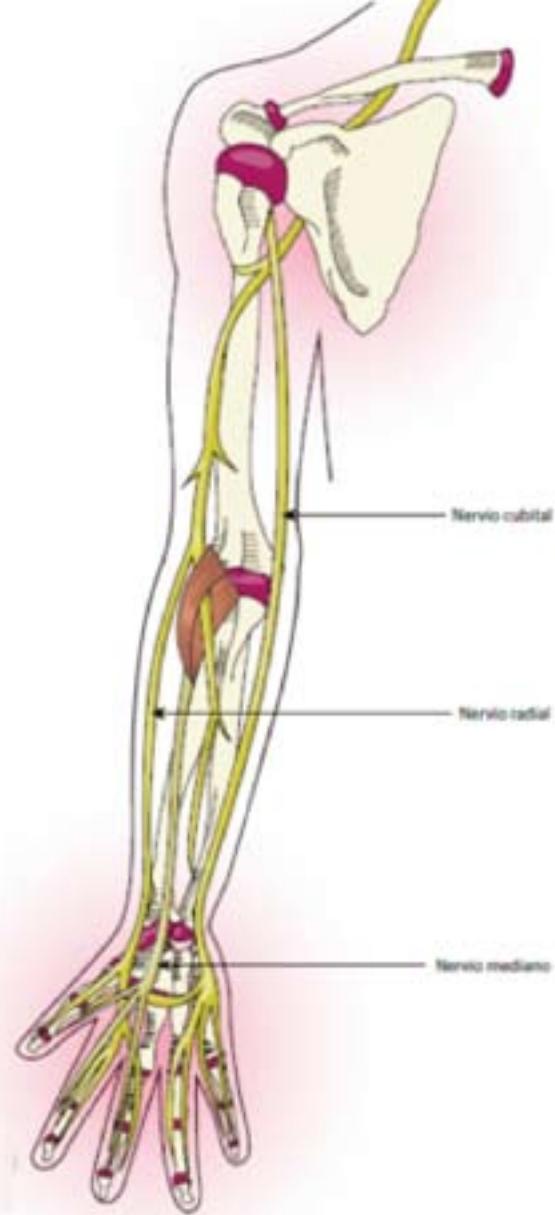
Por lo tanto, aunque se libere el nervio de la muñeca mediante una cirugía, en un alto porcentaje de casos va a continuar el dolor.

Este atrapamiento del nervio en alguno de los puntos que he comentado, se produce normalmente por un exceso de rotación interna en el miembro superior



## LA PATOLOGÍA MÁS FRECUENTE DE LA MANO

“ Los síntomas más comunes suelen ser dolor, debilidad, hormigueo o entumecimiento de la mano, incluso por la noche en la cama y se pueden irradiar hacia el antebrazo e incluso llegar hasta el brazo. ”



además de una tendencia a tener los hombros elevados, es decir, un aumento de tono de unos músculos que hacen que se comprima.

También cabe destacar que se produce principalmente en mujeres porque hay un componente emocional asociado, relacionado normalmente con la sensación de que no la tienden o la echan una mano, aunque esto es algo muy general y hay que analizar cada caso en particular, pero esta situación o patología se produce mayormente en mujeres.

En la consulta vemos muchas veces casos de atrapamiento del nervio mediano y nuestro trabajo consiste en diagnosticar mediante pruebas donde está atrapado el nervio y por qué, y a partir de ahí liberarlo, con muy buenos resultados normalmente.

Desde estos consejos de salud siempre recomendamos el tratamiento con osteopatía y fisioterapia antes de pasar por un quirófano aunque sea para una cirugía menor ●

*“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](http://www.osteofisiogs.com)  
[osteofisiogs@gmail.com](mailto:osteofisiogs@gmail.com)  
 91 115 42 08

<b>Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH</b>	<b>Método RCP</b>
<b>Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH</b>	<b>Cadenas MioFasciales Osteopatía</b>
<b>Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH</b>	<b>Tratamiento Individual – Grupal ¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!</b>
OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía <a href="http://www.osteofisiogs.com">www.osteofisiogs.com</a> <a href="mailto:hola@osteofisiogs.com">hola@osteofisiogs.com</a> / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid	



## CÓMO SUPERAR EL ESTANCAMIENTO EN LA MEDITACIÓN

Uno de los grandes problemas que afrontan las personas cuando deciden incursionar en la meditación, es una especie de frustración que viene cuando la meditación, con toda su calma y armonía acaba y viene la dureza de la vida cotidiana, con todas sus exigencias, velocidad vertiginosa, y roces con compañeros de trabajo o familiares.

¿Qué hacer? ¿Como lograr que la paz que sentimos en ese momento de calma y recogimiento se extienda a todo el día? Quizá lo más sencillo sea comenzar por “cómo” meditamos.

Normalmente abordamos la meditación (de la variedad que sea) con un reclamo de resultados, es decir, de paz y tranquilidad garantizadas desde las primeras “sentadas”. No suele haber grandes reclamos en estos inicios, ya que por la combinación de la intensidad que da la novedad y el hecho de no saber exactamente qué esperar, solemos ser receptores pasivos de “la suerte del principiante”, por lo que vamos por allí hablando maravillas de la meditación y recomendándosela a todo el mundo.

El problema viene después, cuando la rutina hace presa de nuestra inocencia pueril, cuando descubrimos que llegamos hasta un punto determinado y de allí no pasamos, que nuestra mente sigue divagando pese a nuestros más denodados esfuerzos, y que comienzan a pasar las semanas y algunos meses, y no parecemos poder salir de ese “pozo”.

Allí es donde solemos poner “fecha de caducidad” a nuestra práctica diciendo: “si en dos meses no logro avances significativos...”, y podemos completar la frase con exclamaciones como: “dejaré la meditación por otras cosas más útiles” o “declararé que la meditación es un fiasco”.

Voy a proponer una especie de cuento breve para entrar en materia. Resulta que en el principio de los tiempos, cuando siquiera había algo llamado “algo”, existía el Ser Único, la Totalidad, la Energía Potencial, pongámosle el nombre que más nos agrade, que por su condición de único, no se podía conocer, por ello comenzó a pensar, y sus pensamientos se constituyeron en nebulosas que no podían darle una mano en dicho proceso de reconocimiento, por lo que siguió y siguió pensando, dando origen a estrellas, planetas, seres unicelulares, vegetales, animales, durante períodos sumamente dilatados de tiempo, hasta llegar a los mamíferos superiores y por fin... al hombre.

Ahora sólo restaba pedirle opinión al hombre. Pero éste estaba ocupado con otras cosas más cotidianas, por lo que la Totalidad comenzó a molestarlo, provocarlo, fastidiarlo, con emociones de las que el hombre no podía explicar su procedencia, como por ejemplo angustia, ira, deseos, etc. De forma tal que el hombre se pudiese hacer la pregunta: “¿qué es esto”, “¿por qué a mí”, “¿hasta cuándo?”, y así obligase a tomar partido a la Totalidad por alguna característica, por fin.

Esto nos sucede cada vez que alguien “fuera de sí”, enfadado, angustiado, presa del deseo, viene a nosotros con toda la fuerza de la vida instintiva. No es “alguien” porque vemos sólo una energía primaria venir, casi como rogando que le preguntemos: “¿por qué?”. Pero ¿cuál suele ser nuestra respuesta?, pues que elegimos:

- huir de la situación lo más rápido posible;
- dejarnos poseer por la misma furia que viene a nosotros y volcarla en el sujeto;
- explicar lo que sucede como consecuencia de algún fallo nuestro o de la infancia del sujeto.

En ninguno de los tres casos habremos cumplido nuestra misión, la cual era preguntar, a veces sin decir palabra, pedir aclaración, exigir razón, casi podríamos decir que equivaldría a exigir la “bonificación” de ese ser desbordado que no sabía quién era.

Cuando hacemos esto último, esa fuerza primaria se “aglutina” en un ser bueno, en una postura amable, agradable, relegando al caos al trasfondo, sabiendo que más tarde necesitará ser integrado nuevamente, pero ahora de forma equilibrada.

Imaginemos que nuestro hijo pequeño se lastima un dedo con un juguete y viene a nosotros gritando y llorando, reclamando sin saberlo que le ayudemos a configurar un nuevo orden, a “componerse”, pero no sabe cómo, así que nos reclama. Si nosotros lo ignoramos, él insistirá hasta el hartazgo y con cada vez más violencia; si le gritamos con el mismo grado de enfado, seremos ahora dos seres caóticos necesitados de orden y sin poder ayudarnos; si nos decimos: “este niño se lastimó por causa mía, no debí haberle dejado ese juguete a mano”, el problema seguirá allí porque el reclamo seguirá patente. La única solución es preguntarle: “¿Qué te sucede?”, y él, poco a poco se irá calmando, componiéndose, entendiéndose, ganando experiencia.

Ahora imaginemos que lo que llamamos “la mente inconsciente” es ese niño, y nosotros somos el ego, la mente consciente que se sienta a meditar. Cuando aparecen esas sensaciones, emociones, pulsiones, que antes pensábamos que eran “obstáculos” a desterrar, ahora sabemos que están allí para que las observemos, para ayudarlas a expresarse y compensarse, y que, si no lo hacemos, jamás llegaremos a calma alguna.

“EL PROBLEMA VIENE DESPUÉS, CUANDO LA RUTINA HACE PRESA DE NUESTRA INOCENCIA PUERIL, CUANDO DESCUBRIMOS QUE LLEGAMOS HASTA UN PUNTO DETERMINADO Y DE ALLÍ NO PASAMOS, QUE NUESTRA MENTE SIGUE DIVAGANDO PESE A NUESTROS MÁS DENODADOS ESFUERZOS, Y QUE COMIENZAN A PASAR LAS SEMANAS Y ALGUNOS MESES, Y NO PARECEMOS PODER SALIR DE ESE “POZO”

Imaginemos ahora que este proceso se extiende a todo nuestro día, no solo al meditar, y que nuestra “misión” en esta existencia es “ayudar” a la Totalidad semiconsciente a tomar forma, sentido, ya no solo en nosotros mismos, sino en cada persona o situación con que nos cruzamos, con lo cual nuestro día se convertiría en una meditación continua.

vertiría en una meditación continua.

Así descubrimos que la meta de la meditación no era que el “niño” de las pulsiones inconscientes nos dejara en paz, sino que cumpliésemos gustosamente la ardua y satisfactoria a la vez, tarea de ayudar a la vida a que se componga.

Me gusta pensar en la noción de “estructuradores” de la realidad, como si existiésemos con el sólo propósito de “informar” al caótico universo.

De lo anterior colegimos que la vida no posee el propósito de que disfrutemos a cada paso, o de que estemos en paz, o de que se detenga el pensamiento, sino el de estar firmes en medio de la tormenta, de la lucha con los titanes que cada día la vida nos presenta.

Esto hace de la meditación una misión sagrada e ineludible, algo que no hacemos para “nosotros”, algo de lo que nunca nos cansaremos, porque descubriremos que la “Totalidad semiconsciente” era y siempre había sido, un aspecto de nuestro propio ser, como si nosotros fuésemos la mano del alfarero que se ensucia para dar forma a un bello jarrón, sin saber siquiera cómo lo ha hecho...

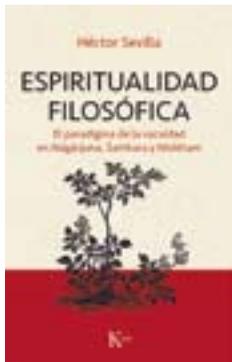
Hasta la próxima ●



### 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. Imparte cursos, seminarios y talleres acerca de temáticas afines al desarrollo humano y al autodescubrimiento.





**Espiritualidad filosófica**  
Héctor Sevilla

Si bien la experiencia religiosa puede ser espiritual, no toda intención espiritual debiera ser sometida a los estándares de la religiosidad. La actitud mística puede encontrarse en la filosofía o la indagación racional. El paradigma de la vacuidad es propio de quienes han hecho de su vida una prosa donde las preguntas son superadas por el silencio. En ese estado, incluso la idea de despertar deberá ponerse en duda.

16,50€  
Ed. Kairós



**Los cuatro fundamentos del mindfulness**

**Bhante Henepola Gunaratana**

La esencia de la meditación vipassana y se ha convertido en la base de la meditación mindfulness. Contemplar los «cuatro fundamentos del mindfulness» (el cuerpo, las sensaciones, la mente y los fenómenos), que el propio Buda calificó de «senda directa para la purificación y la liberación», se recomienda a todas las personas, con independencia de lo avanzadas que se hallen en el camino espiritual.

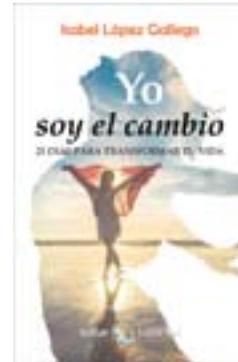
16€  
Ed. Kairós



**Mundo volátil**  
Francesc Torralba

Todo lo que parecía sólido se desvanece. El mundo político, social, económico, religioso y cultural se deshace, pero lo que emerge es informe, caótico, difícil de precisar; justamente, porque está emergiendo. Las creencias que habían sustentado a nuestros antepasados en los momentos críticos de sus vidas se desvanecen y la estructura social muta hacia formas desconocidas.

15€  
Ed. Kairós



**Yo soy el cambio, 21 días para transformar tu vida**

**Isabel López Gallego**

La autora es una de estas personas que un día sintió el "clic"; y su vida cambió! Este "clic" no se activa por control remoto ni cae del cielo. La mayoría de las personas que tienen inquietudes a nivel personal van recibiendo información a través de muchas vías: un amigo, un libro, un curso... todo hace parte de un gran puzzle que, una vez finalizado, nos hace despertar a esa realidad que tanto soñamos!

14,25€  
Ed. Istar Luna-Sol

## AGENDA

**CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS****3 de Octubre - Conferencia****Mindfulness y Psicología Integral**

Espacio Ronda - 660 473 346

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

**A partir del 3 de Octubre - Taller****Se más Feliz**

Centro Mandala - 616 469 223

**11 - 14 de Octubre - Curso****Vocación, Forfesión y Dinero**

Centro Mandala

669 568 501 - [www.avabodha.com](http://www.avabodha.com)

**18 de Octubre - Curso****Taller de Meditación Zen**

Centro Mandala - [www.zenyvida.com](http://www.zenyvida.com)

**19, 20 y 21 de Octubre****Constelaciones Sistémicas**

Centro Mandala - [www.lolarosa.es](http://www.lolarosa.es)

**19 de Octubre****Contelaciones**

Centro Mandala

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

**20 de Octubre - Inicio Curso****Aula Interior**

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

**20 de Octubre - Taller****Hand Pan**

[www.ritualsound.com](http://www.ritualsound.com) - 91 861 6320

**20 de Octubre - Inicio Curso****Mindfulness y Psicología Integral**

660 473 346

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

**Curso Online****Descubrimiento interior**

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

**RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES****Vivencia Salud****31 de Oct a 4 Nov. Retiro de regeneración celular. Cáceres**

653 246 812 - 682 057 467

**Los Molinos - Festival de Otoño****16, 17 y 18 de Noviembre**

[info@circuloagora.com](mailto:info@circuloagora.com) - 650 146 115

**Spa Casa Río Dulce****Vacaciones de Verano con Niños**

[casariodulce@hotmail.com](mailto:casariodulce@hotmail.com)

949 305 306 - 629 228 919

**La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza****Centro de Cursos y Turismo Alternativo**

[lacasatoya@lacasatoya.com](mailto:lacasatoya@lacasatoya.com)

**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera****Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**

617401805 - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)

**Mundo Consciente****La Vera, Sur de Gredos**

606 35 03 32 - [www.mundoconsciente.com](http://www.mundoconsciente.com)

**FORMACIONES****Aula Interior**

[aulainterior.com](http://aulainterior.com)

**Escuela de Cultura Tradicional China****Formación Profesionales**

656 67 62 31 - 91 413 14 21

[janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)

**Cocina Macrobiótica**

Escuela de Vida

695 309 809 - [nfo@escueladevida.es](mailto:nfo@escueladevida.es)

**Escuela Bates Madrid****Formación de Educadores Visuales****Inicio 24 y 25 Noviembre 2018**

649 19 58 09

[escuelabates.madrid@gmail.com](mailto:escuelabates.madrid@gmail.com)

**Escuela de Shiatsu Yasuragi**

91 570 58 50

[sv@shiatsuescuela.es](http://sv@shiatsuescuela.es)

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

**Escuela de vida**

695 309 809

[info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es)

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

**Espacio Calithai Masaje**

667 40 65 41

[www.masajeterapia.net](http://www.masajeterapia.net)

**Direcciones****Centro Mandala**

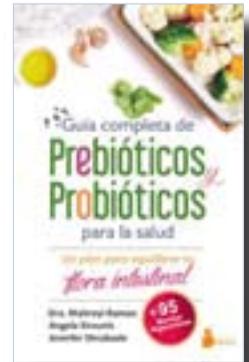
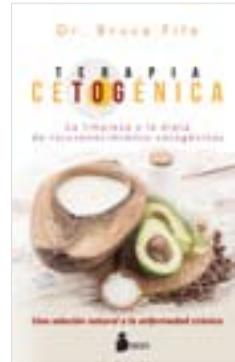
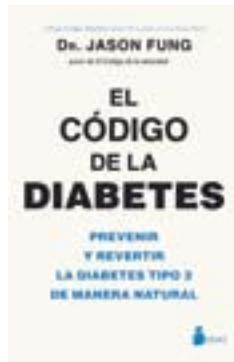
C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid

**Ritual Sound**

C/Benigno Soto, 13, Madrid

**Espacio Ronda**

Ronda de Segovia, 50, Madrid



**El camino más fácil**  
**Mabel Katz**

¿Cuándo tendrás todo lo que deseas? ¿Sabes qué es lo que ya hay en tu camino para alcanzar tus sueños en la vida? En una palabra: ¡Tú! Pero espera, no es tu culpa. La vida fue diseñada para ser feliz, si tú sabes cómo. Ahí es donde se aplican los principios de El camino más fácil. Descubrirás métodos prácticos para: Eliminar los programas negativos que afectan tus planes, metas, decisiones y resultados.

15,95€  
Ed. Sirio

**Cambia Ya!**  
**Suzanne Powell**

Este libro no pretende ser un tratado de salud, es mucho más, es un regalo, una charla inspirada entre la autora y sus lectores contando todo lo que le ha sido transmitido y ella misma ha experimentado. ¿Quieres saber cómo Suzanne superó una cistitis en plena montaña o cómo logró recuperarse en tiempo récord de una operación de cadera?

15€  
Ed. Sirio

**El código de la diabetes**  
**Dr. Jason Fung**

La mayoría de los médicos, dietistas e incluso especialistas en diabetes consideran que la diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica y progresiva: una condena para toda la vida. Pero esta creencia no es más que una gran mentira, lo cual supone una excelente noticia para cualquiera a quien le hayan diagnosticado esta enfermedad.

14,5€  
Ed. Sirio

**Terapia Cetogénica**  
**Dr. Bruce Fife**

La dieta cetogénica se caracteriza por una ingesta muy baja en carbohidratos, alta en grasas saludables y moderada en proteínas. Este tipo de alimentación favorece la transformación de nuestro organismo hacia un estado metabólico natural y saludable conocido como cetosis nutricional.

15,95€  
Ed. Sirio

**Guía Completa de Prebióticos y Probióticos**  
**Dra. Maitreyi Raman**

Los prebióticos y probióticos son de vital importancia para nuestro bienestar. Los últimos estudios demuestran la estrecha relación que existe entre la salud de nuestro cuerpo y un intestino saludable, así como el poder que tiene un correcto equilibrio bacteriano en la prevención y tratamiento de enfermedades.

15,95€  
Ed. Sirio

## RECOMENDACIONES

### I Encuentro Nacional de Gendai Reiki Ho - 12, 13 y 14 de Octubre



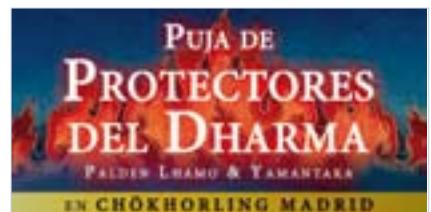
La localidad de Los Molinos, Madrid, acogerá el I Encuentro Nacional de Gendai Reiki Ho el 12, 13 y 14 de octubre de 2018. Una oportunidad para compartir, aprender y resonar con Reiki en la naturaleza y con numerosas actividades para los practicantes de todos los niveles de este sistema.

Más información: [www.gendaireikihomadrid.com](http://www.gendaireikihomadrid.com)

### Puja Protectores del Dharma - 3 de Octubre al 19 de Diciembre

Palden Lhamo y Yamantaka son los protectores de nuestro centro. Sus dos principales funciones son evitar obstáculos para nuestra práctica y facilitar los medios necesarios para llevarla a cabo. Palden Lhamo es protectora de Su Santidad el Dalai Lama y del pueblo tibetano, mientras que Yamantaka es una manifestación airada de Manjushri, el Buda de la Sabiduría.

[www.chohorlingmadrid.org](http://www.chohorlingmadrid.org)



### Doce fotógrafos en el Museo de Prado - hasta el 13 de enero de 2019



El Museo del Prado y la Fundación Amigos del Museo del Prado presentan el fruto del trabajo que doce fotógrafos contemporáneos han llevado a cabo en íntima relación con las colecciones de la institución. Pertenecientes a tres generaciones distintas y con formas de entender y utilizar la fotografía muy diversa, se han inspirado en las obras que atesora el Museo, pero también en el aura que las envuelve, el edificio que las cobija y en aquellos que las contemplan.

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

**Alimentación/Nutrición**

**Escuela de Vida** (pág. 19)  
695 309 809

**Masajes Ayurvedicos** (pág. 29)  
677 35 25 27

**Chi Kung**

**Janú Ruiz** (pág. 43)  
91 413 14 21 – 656 676 231

**Cuidado personal**

**Henna Metod** (pág. 25)  
91 085 25 07  
www.hennametod.com

**Desarrollo Personal y Terapias**

**Daniel Gabarró** (pág. 37)  
www.campusdanielgabarro.com

**Charo Antas - Gestalt** (pág. 29)  
655 80 90 89

**Jutta ten Henkel** (pág. 9)  
655 896 146

**Marcela Çaldumbide** (pág. 39)  
660 473 346

**Visión Natural** (pág. 35)  
646 195 509

**Ecotiendas**

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

**Escuelas de Conocimiento**

**Cosmología de Martinus** (pág. 25)  
www.cosmologiademartinus.es

**Festivales**

**Círculo Agora** (pág. 21)  
650 146 115 - 606 525 426

**Fisioterapia/Osteopatía**

**Osteofisio** (pág. 45)  
91 115 42 08

**Herbolarios**

**El druida de Lavapiés** (pág. 23)  
91 527 28 33

**Masajes**

**Espacio Calithai Masajes** (pag. 43)  
www.masajeterapia.net

**Masajes Ayurvedicos** (pág. 29)  
677 35 25 27

**Shiatsu Yasuragi** (pag. 31)  
91 570 58 50

**Shiatsu** (pag. 25)  
609 915 925

**Música**

**Ritual Sound** (pag. 33)  
www.ritualsound.com

**Meditación**

**Juan Manzanera** (pág. 27)  
630 448 693

**Zen y Vida** (pág. 25)  
www.zenyvida.com

**Odontología Natural**

**Mónica Rodríguez** (pág. 37)  
91 369 00 03 – 669 703 981

**Restaurantes**

**La Biotika** (pág. 21)  
646 85 64 28

**Tai Chi**

**Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi** (pág. 27)  
91 468 03 31

**Técnicas Corporales**

**Antigimnasia** (pág. 35)  
660 337 671 – 677 038 461

**Turismo Rural**

**Huerto San Antonio** (pág. 39)  
91 868 92 14 – 617 401 805

**La casa Toya** (pág. 23)  
976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 49)  
949 305 306 – 629 228 919

**Viajes / Retiros**

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

**Vivencia Salud** (pág. 41)  
653 246 812 - 682 057 467

**Yoga**

**Centro de Terapia - Avabodha** (pág. 17)  
669 56 85 01

**Escuela de Yoga Gobinde** (pág. 23)  
963 250579 - 637 702 152

**Espacio Alma** (pág. 39)  
635 648 829

VerdeMente

Potenciamos la lectura  
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas



**ALQUILER DE SALA en SOL**

Terapias y/o Cursos

669568501

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

**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**

**CENTRO MANDALA**

Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.

91 539 98 60 / 646 92 60 38

**ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES**

Preparada especialmente para cursos de comida vegetariana, vegana, macrobiótica.

Zona Centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central

[escuela@masalabio.com](mailto:escuela@masalabio.com)

617 23 61 05 - 91 539 98 60

**TAROT Y LIMPIEZAS ENERGÉTICAS**  
**806 51 44 50**  
 ATIENDO PERSONALMENTE  
L27 Red Fija L37 Red Móvil

## VENTA

**SE VENDE**

Centro de retiros y turismo rural (25pax) con Casa para vivir y huerta ecológica

En pleno Parque Natural Junto a un río espectacular Bien comunicado Exitoso

(Málaga)

Telf: 650723783

## Promociones Especiales ¡Consúltanos!

Contenidos  
 Promociones Especiales  
 WEB  
 Blog  
 Mailing  
 Redes sociales

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

91 528 44 32 - 646 92 60 38



# ecocentro

desde 1993 • 25 aniversario

## Espacios para la Nueva Conciencia

### Multi-Tienda Ecológica



Frutería muy fresca por la alta rotación  
Toda la maquinaria insonorizada  
Te acercamos la compra hasta el coche  
Consulta gratuita de nutriterapia  
También por internet y con descuento

### Restaurantes Bio-Vegetarianos



-Gourmet:  
romántico con menú abierto  
-Bio-Bufé:  
informal, a cualquier hora del día  
Servicio a domicilio  
Cáterin para grupos  
Opciones veganas y sin gluten

### Emilio Carrillo



¿Qué hay después de la muerte?  
La vida más allá de la vida.

Sábado 20 de octubre  
17:00h - 21:00h Sala Ecosofía  
Aportación: 35e

### Ecosofía: Formación y Solidaridad



Conferencias, clases, seminarios, conciertos  
Alquiler de salas luminosas de diversos tamaños  
Cenas benéficas en lunes alternos

### La Hospedería del Silencio \*\*\*



Cabañas muy confortables  
A sólo 2 horas de Madrid, en espectacular enclave natural  
Amplia difusión gratuita de tus seminarios

# ecocentro

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

Alimentación Bio-Vegetariana  
Multi-Tienda y Restaurantes  
Librería  
Hoteles Rurales  
Ecosofía: Formación 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