

# Verde Mente

Abril 2020 | N 244



## Entrevista a Juan Manzanera

*Mente, Sufrimiento y Felicidad en los tiempos de COVID-19*

Como mejorar nuestro sistema inmune

The sound of silence. El silencio global

El poder de la concentración

Katsugen Undo: movimiento espontáneo regenerador

Recuperamos de la Hemeroteca: Grandes artículos

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# Nuestros Colaboradores

Zen



Fran Alonso  
Cuerpo, Postura  
y Salud

Cuerpo  
y  
Movimiento



Juancho Calvo  
Zen y Vida

VerdeMente

Música  
y  
Meditación



Chema Pascual  
Instrumentos para el  
Alma

Alimentación  
y  
Naturopatía



Raquel Serrano  
El poder de los  
fermentados



Joaquín Suárez  
Alimentación Consciente

Etnografía  
y  
Mística

Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo

VerdeMente



Manuel Castro  
La imagen del "Otro"

Yoga,  
Meditación



Juan Manzanera  
Meditación

Tradición,  
Esoterismo



Sebastián Vázquez  
Tradición Original

Montse Simón  
Yoga y Vedanta



Pablo Veloso  
Orientalismo y  
Evolución



VerdeMente

# YOGA Tai Chi MEDITATION PILATES

## CENTRO MANDALA

Yoga  
Técnicas Corporales  
Técnicas Psico-corporal  
Meditación  
Formaciones  
Cursos / Talleres / Conferencias

DEBIDO A LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO  
EL CENTRO MANDALA PERMANECERA CERRADO.

NUESTRAS ACTIVIDADES CONTINUARÁN  
EN EL MOMENTO QUE SE PERMITAN.

SIGUENOS EN LA REDES PARA ASISTIR DESDE CASA  
A LAS CLASES QUE OFRECEN NUESTROS PROFESORES.

### ACTIVIDADES REGULARES

Hatha Yoga :: Yoga Kundalini :: Nayana Yoga :: Yoga Pilates  
Pilates :: Estiramientos de Cadenas Musculares  
Tai Chi :: Chi Kung :: Danza Oriental :: Expresión Corporal  
Meditación Zen :: Mindfulness :: Meditación budista  
Terapia Morfoanalítica



### FORMACIONES :: CURSOS :: TALLERES

Formación de Yoga :: Formación de Yoga para niños  
Formación del Método Schinca de Expresión Corporal  
Arteterapia :: Eneagrama :: Gestión Emocional  
Formación de Educadores Visuales del Método Bates  
Formación en Medicina Ayurveda  
Constelaciones Familiares

OFRECEMOS LOS ESPACIOS PARA QUE PUEDAS ORGANIZAR TUS ACTIVIDADES  
CONSULTA SIN COMPROMISO



C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha,  
Metro: Tirso de Molina  
Madrid

[www.centromandala.es](http://www.centromandala.es)  
[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)  
[@centromandalamadrid](https://www.instagram.com/centromandalamadrid)

# SUMARIO



Entrevista a Juan Manzanera **8**  
*Mente, sufrimiento y felicidad en los tiempos del COVID-19*

Katsugen Undo: el movimiento espontáneo regenerador que nos afina las defensas **14**

Laura López Coto

*Sección Yoga y Orientalismo* **16**

El poder de la concentración

Ramiro Calle

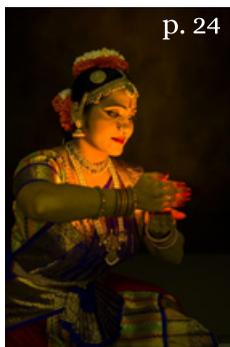
*Sección Instrumentos para el Alma* **18**

The sound of silence

Chema Pascual

Ampuku o pulso por el hara **20**

Gloria Merino



El Chi Kung refuerza nuestro sistema defensivo **22**  
Janú Ruiz

Ayurveda y el sistema inmunológico **24**  
Ángela Gómez

Sistema inmune **26**  
Joaquin Suárez Vera

*Sección Orientalismo y Evolución* **28**

Aprender a enfermar

Pablo Veloso

# SUMARIO



p. 30

*Sección Yoga y Vedanta* **30**  
Cualidades para reencontrar la plenitud  
Montse Simón

Una oportunidad para la redención **32**  
Beatriz Calvo Villoria

## *HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS*

Sri Lanka **34**  
Rafael Navarro

*Sección Cuerpo, Postura y Salud* **38**  
Libera el diafragma para mejorar tu salud  
Francisco Alonso

La culpa **40**  
María Lucas

El viaje del héroe. El mapa para empoderarnos **42**  
María José Álvarez



p. 34



p. 46

Mente, emociones y rasgos de carácter **44**  
Sebastián Vázquez

Yo soy responsable de mis pensamientos **46**  
Daniel Gabarró

Libros **48**

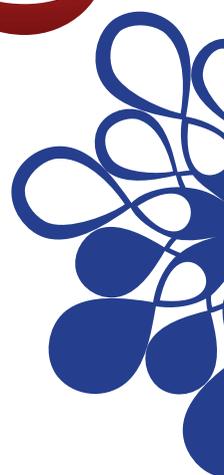
Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler **51**

Esoterismo **51**



# Verde Mente

25 años contigo

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

SIGUENOS EN:



[@revistaverdemente](https://www.instagram.com/revistaverdemente)

# EDITORIAL

Posiblemente nunca lo habíamos pensado. Tal vez en una noche de una mala pesadilla. O, quizás, tras visualizar una película de entretenimiento sobre un apocalipsis global resultado de un tsunami, un meteorito, o un virus que destruye prácticamente toda la humanidad como la mediocre serie televisiva *The Last Ship*, que emitieron hace algunos años en TV y que inevitablemente me ha hecho compararla con la pandemia actual

Todo ello además se ha producido de una manera dolorosa, viendo como familiares o conocidos se encuentran ingresados, o incluso han fallecido en hospitales hacinados en los que sólo se escuchan carreras y en los que se vive una tensión sin precedentes. Una situación que además es especialmente gravosa por la limitación de nuestros derechos civiles (la libertad de movimiento, entre otros).

Además con una fuerte incertidumbre en el futuro—la economía, siempre la maldita economía que tiende a olvidarse de las personas en su frialdad— dentro de un ámbito, el europeo, en el que ya no existen figuras capaces de entender el proyecto como en las ilusionantes décadas de los 80 y 90. Una Europa de mercaderes, incapaces de dar una respuesta razonable a aquellos que hemos sufrido una crisis económica severísima solo hace una década. Y que como ésta, no surgió aquí, pero a la que tuvimos que enfrentarnos con enormes sacrificios que muchos siguen pagando.

Dentro de este panorama oscuro, es inevitable pensar también con optimismo. Con una ligera sonrisa cuando se observa la solidaridad de las personas, el esfuerzo colectivo sin precedentes de una sociedad que se muestra cohesionada, capaz de protegerse y luchar por el futuro.

Y, por supuesto, desde VerdeMente hemos hecho también un gran esfuerzo este mes, en el que hemos tenido que optar por una versión exclusivamente online.

Tenemos muchas de las habituales secciones y contenidos, a la que hemos sumado “**Hemeroteca de Grandes Artículos**”, en la que recogemos algunos de los artículos que más valoráis a partir de lo que vosotros, como lectores, nos comunicáis. Con respecto a la entrevista creíamos necesario retomar algunas de las cuestiones que planteamos con **Juan Manzanera** hace un año (Felicidad, Sufrimiento, Motivación, Futuro), pero con un enfoque específico que mire a nuestro momento excepcional. Junto a esta magnífica entrevista, tenemos algunas de las secciones habituales. Desde aquí quiero agradecer a nuestros colaboradores el esfuerzo en estos días tan complicados.

**Laura López Coto** sigue sumergiéndonos en las posibilidades del *Katsugen Undo*. **Ramiro Calle** nos abre las puertas al poder de la concentración. **Chema Pascual** reflexiona sobre el sonido dominante en estos días, el silencio. **Gloria Merino** nos acerca al *Ampuku*, una técnica de masaje abdominal. **Janú Ruiz** nos muestra las posibilidades de reforzamiento de nuestro sistema inmunológico a través del Chi-Kung. Una cuestión a la que también se suman **Ángela Gómez** desde el *Áyurveda*, y **Joaquín Suárez** con recomendaciones sobre nuestra nutrición. **Pablo Veloso** nos aproxima, desde una perspectiva divulgativa, al funcionamiento de los virus. Y terminamos con dos artículos sobre la esperanza y la plenitud, tal como defienden **Montse Simón** y también **Beatriz Villoria**.

Y mucho más... síguenos **Online** y en Redes Sociales.

Antonio Gallego

## VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación  
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Pexels

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**”

Twitter: “**@RevisVerdeMente**”

Instagram: “**revistaverdemente**”

## 25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

Versión impresa: ISSN 2255-5323

Versión electrónica: ISSN pendiente de asignación

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.



Autor: Gabriela Piwowarka  
Mariposa y naturaleza (Polonia)  
[pixabay.com](http://pixabay.com)

Ejemplar gratuito

Abril 2020 | 7

# Entrevista a Juan Manzanera



*Mente, sufrimiento y felicidad  
en los tiempos del COVID-19*

**Hace un año tuvimos la oportunidad de entrevistar a Juan Manzanera en una amplia reflexión en torno a la mente y la salud de ésta. En ese momento situamos el debate en torno al binomio arquetípico de nuestra actual sociedad: felicidad/sufrimiento y las posibilidades de desarrollo y crecimiento personal e individual en ese contexto. A esas variables sobre las que estuvimos dialogando, se ha producido una situación absolutamente nueva para nuestra sociedad, como es el impacto de la situación pandémica que vivimos, resultado de la expansión del virus COVID-19. Creemos que nos enfrentamos a una realidad nueva, diversa y que también tiene una repercusión directa sobre nuestro estado mental. Sobre todo ello reflexionamos en estos días difíciles, aunque con una clara focalización en un futuro que con total seguridad llegará.**

**¿Cuáles son los riesgos actuales a los que se enfrenta nuestra mente?**

Hoy día, una de las cosas más difíciles de manejar es el exceso de estímulos y la abundancia de información. Tenemos acceso a cualquier cosa, también en el mundo espiritual, y es muy fácil encontrar algo interesante que nos entretenga. Esto hace que en lugar de profundizar y aprender, nos dediquemos a consumir experiencias, ideas, curiosidades, etc. Sucede también en el campo de la espiritualidad y el crecimiento personal. Como consecuencia de tener tanta información mucha gente sólo se dedica a conocer métodos, talleres, ideas o incluso maestros y se olvida de hacer un proceso de aprendizaje e integración. A muchas personas les produce una gran ansiedad estar sin hacer nada, y mucho más estar consigo mismos. Es tremendo ver que en la sociedad actual los estados adictivos están empezando a percibirse como algo normal. Esto es un problema a la hora de encontrar serenidad y satisfacción en la vida.

**¿Es la búsqueda de una “felicidad” muy basada en la acumulación y en lo material es el talón de Aquiles de nuestra mente?**

Estamos siempre tratando de evitar el sufrimiento. Aunque deseemos bienestar, la mayoría de las veces

buscamos evitar sentirnos mal, y a eso le llamamos buscar la felicidad. Sin embargo, no poseemos la suficiente lucidez para ver dónde se halla esa felicidad. Nos dejamos llevar por la inercia y nos dedicamos a tener cosas, y a buscar éxito, reconocimiento, ganancias, etc. Ahora bien, no nos damos cuenta de que en realidad no lo hacemos para ser felices sino para encontrar seguridad y creer que controlamos nuestra vida. De modo que estas actitudes vienen más del miedo y la inseguridad que de un deseo de ser felices. La enseñanza espiritual nos explica que hacer esto tiene muchas probabilidades de fracaso, porque la vida es incertidumbre, insatisfacción y hay muchas cosas que no dependen de nosotros. Nos dicen que la felicidad se haya en cultivar la mente y desarrollar cualidades. Si tuviéramos más claridad y nos detuviéramos a pensar en lo que realmente queremos, enfocaríamos la vida de otra manera.

**¿Qué es el sufrimiento, en su contexto contemporáneo?**

El verdadero sufrimiento viene de la forma en que afrontamos la vida. Aunque parezca extraño, no son las cosas que nos suceden sino el modo en que las vivimos.

*“La cuestión es que estamos tan pendientes de las noticias porque buscamos sentirnos seguros y creer que podemos controlar la situación. La incertidumbre, la espera y la inseguridad nos resultan muy incómodas, y nos producen mucha ansiedad. En consecuencia, tratamos de sentir que controlamos la situación y por eso miramos las noticias todo el día.”*

# Pensamiento y espiritualidad (VI)



“ A veces se producen regresiones a estados inferiores. De hecho es muy común. En situaciones de mucha tensión y estrés, o cuando estamos en un momento difícil que dura demasiado, algunas personas vuelven a actitudes más infantiles y cerradas. Mas que crecimiento es una forma de involución. También es posible quedarse atrapado en un estado negativo que lleva a una situación cada vez más autodestructiva y paralizante. ”

Una de las cosas más significativas hoy en día es que hay una mayor incapacidad de tolerar las dificultades normales. Por un lado, el mensaje que impregna la sociedad es ser positivo, asertivo, creer en uno mismo, valorarse, etc., y todo esto es importante. Sin embargo, nos estamos olvidando de que la otra cara también es esencial. También necesitamos saber vivir con serenidad los conflictos, como la inseguridad, la pérdida, la frustración, las decepciones, la incertidumbre, etc. Es preciso contar con ello como parte de la vida. En la vida hay felicidad y sufrimiento, las dos cosas vienen juntas, no podemos pretender vivir sólo en uno de los polos, eso no existe para nadie.

### ¿Qué deberíamos entender por crecimiento “positivo”?

Creer y evolucionar, tiene que ver, entre otras cosas, con la capacidad de trascender el punto de vista egocéntrico. Una parte esencial de eso es saber situarse en la perspectiva de los demás, y avanzar hasta ser capaz de ver las situaciones con

un enfoque global. Esto implica muchas cosas como, dejar de vivir el yo personal como algo rígido, coherente y central; y empezar a vivirlo más flexible, complejo y formando parte de algo más grande. Por ejemplo, una persona inmadura suele echar la culpa a los demás de sus problemas, mientras que alguien más evolucionado reconoce múltiples causas y condiciones que han conducido a la situación. En gran parte el desarrollo adulto está correlacionado con alcanzar un mayor nivel de amor y compasión, por esto se habla de crecimiento positivo. Puede entenderse como un desarrollo que empieza como puro egoísmo en los estadios menos evolucionados. Luego, viene aprecio hacia algunas personas por mera conveniencia; después, hay amor pero sólo hacia quienes tienen los mismos credos y valores; más adelante, se ama a cualquier persona independientemente de su ideología, género, raza, clase, etc., y finalmente el amor se derrama hacia cualquier ser por el hecho de existir. El crecimiento incluye poseer cualidades y virtudes como la



ecuanimidad, la gratitud, el regocijo, el amor, la compasión, la generosidad, la paciencia, etc.

### **¿Existen formas de crecimiento “negativo”?**

A veces se producen regresiones a estados inferiores. De hecho es muy común. En situaciones de mucha tensión y estrés, o cuando estamos en un momento difícil que dura demasiado, algunas personas vuelven a actitudes más infantiles y cerradas. Mas que crecimiento es una forma de involución. También es posible quedarse atrapado en un estado negativo que lleva a una situación cada vez más autodestructiva y paralizante. Nuestra mente funciona por medio de tendencias, de modo que cuando uno cae en estados negativos como el resentimiento, los celos y demás, es fácil que se conviertan en una tendencia mental dañina, y encontrarnos sin fuerzas para vencerla. Estos estados coinciden con un incremento en la angustia vital y el malestar interno. Sólo si la persona toma verdadera conciencia del sufrimiento que está experimentando puede encontrar la fuerza para retomar de nuevo el camino hacia su evolución.

### **¿Es el victimismo un claro ejemplo de regresión frente a lo opuesto que significa el crecimiento?**

Cuando uno siente que no tiene ningún poder sobre una situación puede acabar atrapado en el victimismo. La víctima se identifica con un yo incapaz e indefenso, de modo que sin darse cuenta se rinde y abandona la posibilidad de evolucionar. Mas que regresión es un estancamiento en el crecimiento. La actitud opuesta viene de la decisión de aprender algo. Dejamos el victimismo cuando experimentar una dificultad se convierte en material con el que aprender, por ejemplo, cultivar alguna cualidad o despertar más sabiduría. La actitud de víctima es quedarse paralizado y aprisionado en un rol. Hay quienes lo usan para conseguir controlar a los demás o para hacerles sentir culpables, y a menudo lo consiguen, pero no se dan cuenta de que ellos mismos también quedan atrapados. El victimismo sólo nos lleva a experimentar lo mismo una y otra vez con diferentes personas. No avanzamos hasta que dejamos el papel de víctimas y asumimos nuestra parte de responsabilidad.

**Sin embargo, la tendencia social e individual no parece orientada a resolver el sufrimiento, si no a enmascararlo con psicofármacos. Su consumo aumenta continuamente...**

Hay algunos trastornos psicológicos en que, con los limitados conocimientos que tenemos hoy en día, es preciso tomar alguna medicación. El problema es generalizarlo a todos los casos y cuando uno se encuentra mal tomar una pastilla. La gente busca soluciones rápidas. Mucha gente por ignorancia, se ponen en manos de profesionales y hacen lo que dicen, porque se supone que son los expertos. Otras personas por pereza, les resulta mucho más cómodo y rápido tomar una pastilla. Lo que olvidamos es que sin aprender a gestionar los problemas, los psicofármacos contribuyen a que se mantengan. Sería muy necesario que todo el mundo supiera que tiene la capacidad y el potencial de transformar su mente, y además, que tuvieran claro que es una parte imprescindible de la vida. Lo que no afrontamos nos persigue toda la vida.

### **Son días de sobreinformación, bulos, encierro... ¿Cómo afecta todo esto a nuestra mente?**

Todo lo que experimentamos está condicionado por nuestra forma de pensar. De modo que en estos momentos hay que tener mucho cuidado con las interpretaciones que hacemos, las explicaciones que nos decimos, el significado que damos a lo que sucede, las creencias que poseemos, las expectativas que añadimos, y todos los demás procesos mentales que tiñen la realidad objetiva. Dependiendo de todas estas variables, la experiencia puede ser más o menos difícil.

Es muy importante saber pensar bien, de una forma constructiva y positiva, para evitar que la crisis nos lleve a más infelicidad y frustración.

Los medios están dando constantemente noticias sobre el COVID 19, pero debemos preguntarnos por qué estamos tan pendientes de las informaciones. Somos nosotros quienes nos exponemos y luego pagamos las consecuencias de ello. Mucha gente está teniendo pro-

blemas de insomnio, ansiedad y preocupación enfermiza.

La cuestión es que estamos tan pendientes de las noticias porque buscamos sentirnos seguros y creer que podemos controlar la situación. La incertidumbre, la espera y la inseguridad nos resultan muy incómodas, y nos producen mucha ansiedad. En consecuencia, tratamos de sentir que controlamos la situación y por eso miramos las noticias todo el día. El problema, es que la información que nos llega de los medios, lejos de darnos seguridad, a menudo nos hace sentir más indefensión, impotencia y fragilidad. De modo que buscando seguridad acabamos llenos de ansiedad y angustia. Esto puede llevarnos a conductas poco saludables, como comer demasiado, adicciones, problemas de sueño, irritación, etc.

Lo mejor sería limitar la búsqueda de información, escuchar las noticias una o dos veces al día y el resto del tiempo estar ocupado en cosas que nos interesan.

Un efecto del exceso de información son todas esas noticias falsas y bulos que corren. De nuevo, la ansiedad de seguridad y la búsqueda de control nos hacen proclives a creernos todo lo que nos dicen y nos quitan la capacidad para discernir si una información es veraz. El efecto es igual de dañino, hacer caso a un bulo nos quita todavía más la sensación de seguridad, y nuestra ansiedad aumenta. Acabamos preocupados todo el día, llenos de pensamientos intrusivos y sin serenidad.

Una cuestión colateral que conviene mencionar es que al ser incapaces de manejar nuestra inseguridad somos muy vulnerables a ser manipulados. Un caso muy actual es el campo de la política. Así, por ejemplo, los partidos políticos de la oposición utilizan nuestros miedos para hacernos creer que el gobierno es el culpable y criticar la gestión. De este modo, ocultan su propia ineptitud y consiguen parecer que con ellos nos sentiríamos más seguros. Es un grado de ruindad tan descarado que pasa desapercibido.

Estar confinados en casa se convierte en un problema en cuanto que nos impide muchas cosas. Necesitamos hacer deporte, compartir con amigos, ejercitar la profesión, estar solos, socializar, diversión, celebración, etc. De modo que vivimos un estado de frustración e incomodidad. Para manejarlo, no es suficiente aguantar es necesario saber compensar el malestar descubriendo las oportunidades que nos da el confinamiento. Para algunos puede ser aprender algo, para otros terminar tareas pendientes, para otros hacer cosas que nunca tienen tiempo de hacer, etc.

“ *Creo que muchas personas no tienen los mecanismos para asumir lo que está sucediendo, no tendrán más remedio que adquirirlos. Tendrán que aprender a manejar la inseguridad, la vulnerabilidad, la pérdida, el fracaso, la impotencia, la indefensión. Tendrán que desarrollar la capacidad de bondad, gratitud, compasión, ecuanimidad, amor y perdón. Tendrán que aprender a parar los pensamientos negativos y las ideas erróneas, tendrán que ser más honestos y honrar a la verdad.* ”

La cuestión es que una crisis como la que estamos viviendo, nos obliga a ser más conscientes de nuestra vida; a ver si hay algo que es preciso cambiar, si hay algo que tenemos que empezar a hacer o algo que debemos abandonar. Si pretendemos seguir viviendo nuestra vida sin modificar nada, nos va a traer consecuencias negativas.

### **¿Tenemos los mecanismos para asumir lo que está pasando?**

Todos tenemos la capacidad de aprender y evolucionar. Lo que está sucediendo nos obliga a ello. En el plano individual, todo lo que nos sucede en la vida está relacionado con nuestro nivel de conciencia. Si no asumimos y gestionamos los retos que se nos presentan suelen repetirse. Hay una especie de norma no escrita en el universo que dice que las experiencias que no vivimos con suficiente lucidez hay que volver a vivirlas hasta que seamos capaces de ello.

Creo que muchas personas no tienen los mecanismos para asumir lo que está sucediendo, no tendrán más remedio que adquirirlos. Tendrán que aprender a manejar la inseguridad, la vulnerabilidad, la pérdida, el fracaso, la impotencia, la indefensión. Tendrán que desarrollar la capacidad de bondad, gratitud, compasión, ecuanimidad, amor y perdón. Tendrán que aprender a parar los pensamientos negativos y las ideas erróneas, tendrán que ser más honestos y honrar a la verdad.



Tendrán que modificar la imagen de sí mismos y dejar de engañarse.

### ¿Cómo establecer sistemas de resistencia y esperanza?

La cuestión más importante es la motivación. ¿Cuál es el objetivo principal de la vida? Debemos tener claro qué es lo que le da sentido a la vida. El enfoque no es esperar a que acabe pronto esto para volver a nuestras rutinas. La cuestión es tener una motivación en la vida y conseguir que las situaciones difíciles no nos desvíen de lo importante.

Mientras más claro tengamos cómo queremos que sea nuestra vida, más resistentes seremos a los conflictos. Ahora bien, muchas veces una gran dificultad sirve para replantearnos nuestras metas y el sentido de la vida, y modificar nuestras aspiraciones. Esta es una de las bendiciones de una situación de crisis.

Por consiguiente, nuestra capacidad de superar la crisis depende de la importancia que le damos a la vida. De saber lo que es relevante y de conocer lo que hace que la vida sea más valiosa. Desde la perspectiva del camino de la meditación, sólo encontramos satisfacción en la vida cuando desarrollamos cualidades como la bondad y la compasión, y cuando evolucionamos en sabiduría y conciencia.

Desde este enfoque, una crisis nos brinda la oportunidad de desarrollar ciertas cualidades y sabidurías que en circunstancias normales sería más difícil cultivar. La persona que está comprometida con un proceso de evolución y despertar tiene una gran capacidad de gestionar las situaciones difíciles e incluso de usarlas para enriquecer su proceso personal.

### ¿Cómo afrontar el futuro?

Sería bueno mirar el futuro con la convicción de que todo esto haya servido para ser mejores personas. A lo largo de la historia de la humanidad, todas las generaciones padecen situaciones catastróficas, hambrunas, sequías, guerras, inundaciones, crisis económicas, epidemias. Esto viene ocurriendo desde el principio de los tiempos. No somos los primeros, cada generación padece al menos una gran crisis, lo que está sucediendo es lo habitual.

Así pues, ¿podemos dejar un legado de conciencia y sabiduría a las generaciones futuras para cuando tengan que afrontar las crisis que les toque vivir? ¿Podemos vivir con suficiente conciencia este momento, como para dejar una huella beneficiosa para otros en el futuro?

Tenemos que creer que sí, así es como afrontamos el futuro.

Esta situación nos tiene que cambiar, tiene que hacernos más conscientes, humanos más evolucionados, menos poseídos por pasiones y engaños. Así es como sería bueno ver el futuro, vernos así, anticiparnos a ser mejores personas ●

Revista VerdeMente

### ACERCA DE JUAN MANZANERA

**Juan Manzanera** es una de las personas que de una manera más clarividente es capaz de manifestar el significado de la meditación. Durante su juventud conoció el budismo tibetano de la mano de los venerables, Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rinpoche. Fue ordenado monje budista por S.S. Dalai Lama y vivió en un monasterio durante doce años. En el budismo aprendió a conocer la mente y adquirió una visión más amplia y profunda de lo que somos y hacia dónde vamos.

Es Licenciado en Psicología Clínica (colegiado en Madrid), e imparte cursos de meditación desde hace más de 30 años. Su **Escuela de Meditación** de Madrid, es uno de los espacios más importantes para adentrarse en su práctica.

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

**Juan Manzanera ofrece meditaciones online por el confirmamiento, sin ningún coste.**

# KATSUGEN UNDO

## EL MOVIMIENTO ESPONTÁNEO REGENERADOR QUE NOS AFINA LAS DEFENSAS



**¿Es la vida del Ser Humano y su Salud algo vulnerable que requiere un cúmulo de atenciones? El Seitai, la Cultura de Vida y Salud que nació en el Japón, considera que antes de la terapia está el cultivo de la Salud. Y la manera de llevar a cabo esta custodia de manera cotidiana, proviene de la atención y observación del Movimiento Espontáneo. Para ello propone la práctica sencilla del Katsugen Undo.**

La Vida siempre nos pone a prueba. Y esa prueba consiste en que tenemos que aprender. ¿Qué experiencia podemos extraer de este momento, en el que un pequeño virus ha puesto en jaque a la Humanidad?

Hay muchas enseñanzas. Una sería, que cuanto más regulado y afinado está nuestro Organismo vivo, mejor podemos afrontar los *avatares vitales*. Y la pregunta es, ¿por qué cada ser humano, ante la misma situación o exposición, responde de una manera propia y particular? ¿Quién enferma y quien no? En caso de enfermarse, ¿quién lo supera y quién no? ¿Quién vive y quién muere? ¿Depende nuestro destino exclusivamente de la atención sanitaria? Sabemos que no existe vacuna ni fármaco probado, que resulte eficaz para combatir la pandemia del Covid19. Por lo tanto, vivir o morir, estará relacionado inexorablemente, con la sensibilidad orgánica que tenga nuestro Ser en todas sus “*capas*”: cuerpo, psique, actividades energéticas, motrices, fisiológicas, etc.

### **KATSUGEN UNDO: EL MOVIMIENTO VITAL QUE NOS AFINA EL ORGANISMO**

**Haruchika Noguchi**, Tokio 1911-1976, Fundador de la Cultura *Seitai*, descubrió en la primera mitad del S. XX que nuestro Organismo tiene la capacidad de autorregularse a través del Movimiento Espontáneo que surge

inteligentemente de nuestras células. Además, observó que podemos conectar con esa realidad. Lo que significa que disponemos de un recurso natural para cultivar la actividad global, incorporando a nuestra vida cotidiana la práctica del Katsugen Undo.

### **KATSUGEN UNDO SIGNIFICA, EL MOVIMIENTO QUE ESTÁ EN EL ORIGEN DE LA VIDA**

El Maestro Noguchi, terapeuta muy reconocido en el Japón, al que acudían cientos de personas cada semana, obligada a sus pacientes a hacerse cargo de sí mismos practicando el Katsugen Undo o Movimiento Regenerador. Si no lo incorporaban, no les atendía. Consideraba que los enfermos debían ser activos y participativos. Haruchika Noguchi estaba convencido de que él no podía curar a quien no posee internamente la capacidad de vivir. Es más. Comunicaba a todo el que le escuchaba, que eran muchas personas, que *cuanto más nos preocupamos por la salud, más nos debilitamos*.

### **EL SECRETO DE LA VIDA SANA ES VIVIR SIN UNA EXCESIVA PREOCUPACIÓN**

¿No es un motivo de reflexión pensar, cómo es posible que un pequeño bichito microscópico haya detenido el mundo? ¿De verdad es posible que el Ser Humano, ca-



# EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN

Concentrarse es fijar la mente en un soporte con absoluta exclusión de todo lo demás. De esa manera el practicante se va absorbiendo más y más en el objeto de la concentración, cerrando el paso a los pensamientos mecánicos y consiguiendo grados cada vez más intensos y estables de atención unificada o, como se le denomina en el yoga, "ekagrata" (unidireccionalidad mental).

Toda fuerza canalizada gana en potencia y eficacia, sea el agua, el calor, la luz o la electricidad, y la mente no es en absoluto una excepción. Mediante los ejercicios de concentración, la mente se va poniendo bajo control, el pensamiento se puede refrenar y se unifica la consciencia. Una mente concentrada es de una gran ayuda en todo momento y colabora en cualquier tarea que se esté llevando a cabo, permitiendo más precisión y destreza.

La concentración es como un músculo que puede fortalecerse y así la persona puede ganar mucha capacidad de introspección. Cuando uno está más concentrado está más perceptivo al objeto de la concentración y la percepción gana en profundidad e intensidad. También la persona aprende a estar más atenta a lo que sucede en cada mo-

mento y puede dirigir deliberadamente su atención hacia lo que deseé o crea procedente.

Para ganar en capacidad de concentración hay ejercicios que los yoguis han utilizado desde antiguo, que cooperan con la estabilidad mental y ponen el pensamiento bajo el yugo (yoga) de la voluntad. Enumeramos algunos de estos ejercicios:

- Concentración en un color.
- En una figura geométrica.
- En la llama de una vela. Primero se contempla con los ojos abiertos y luego se cierran y el practicante trata de representarse la llama de la vela.
- Concentración en el entrecejo.



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](mailto:casariodulce@hotmail.com)

949 305 306 - 629 228 919

- En la sensación táctil de la respiración.
- Un sonido repetitivo.
- En las sensaciones de las palmas de las manos.
- En un punto negro sobre una cartulina blanca.
- Concentración en el esquema corporal.

El ejercicio puede ejecutarse durante diez minutos y un programa puede constar de cuatro o cinco ejercicios.

Lo esencial es que cada vez que uno descubra que la mente se ha dispersado, se la lleva con firmeza y paciencia de nuevo al soporte de la concentración.

La práctica asidua hace posible que la persona vaya consiguiendo dinteles cada más más elevados de concentración o absorción mental, unificando e intensificando así la consciencia y neutralizando las distracciones.

Como decía Santideva, una mente no concentrada es como un colador, y se vuelve inestable y superficial. La concentración mental produce perspicacia, fortaleza mental, discernimiento más claro y sabiduría ●

“ *La concentración es como un músculo que puede fortalecerse y así la persona puede ganar mucha capacidad de introspección. Cuando uno está más concentrado está más perceptivo al objeto de la concentración y la percepción gana en profundidad e intensidad.* ”

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**TAKEAWAY**

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Diets especiales

**ECOTIENDA**  
Productos de  
Certificados BIO

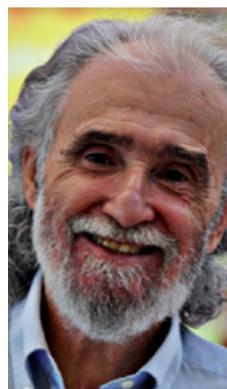
Tlf 91 429 07 80  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES**

**I CHING:** [iching-info@labiotika.es](mailto:iching-info@labiotika.es)  
**FENG SHUI:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**FERMENTADOS:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**MACROBIÓTICA:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**ACUPUNTURA:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**CURSOS COCINA:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**PUEDEN SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:**  
[actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**ALQUILER DE SALAS**  
**Tlf 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)**

**ESTAMOS EN:**  
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

¡SIGUENOS!    



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

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

Telf: 91 435 23 28

# THE SOUND OF SILENCE

Por primera vez vivimos una experiencia global de confinamiento y aislacionismo por prescripción médica. Desde hace unas semanas, hemos de refugiarnos en nuestra madriguera hasta nuevo aviso, vivir entre cuatro paredes, salir – sólo - a comprar el pan, pasear al perro, ir al médico, no hablar con nadie, no ver a nadie, estar aislado y no sentirse solo. Viajar sólo cuando dormimos. Trabajar en casa, ordenar la casa, limpiar la casa, bricolaje en casa, cocinar y hornear, experimentar con nuevas salsas, recetas, postres y conservas en-la-ta-das.

Y Madrid, excepto hospitales y centros de atención primaria, se ha parado. Alrededor, todo es silencio. Y el silencio, como huella colateral de un virus, grita para hacerse oír. Y hay que escucharlo. Los que vivimos aquí, sabemos que es un bien preciado que echamos generalmente de menos. Por ello, si conseguimos en un futuro tener nuestra buena ración de silencio diaria, nuestra mente lo agradecerá.

Así que dedicamos estas páginas virtuales a la antítesis de nuestro viaje musical. No hablaremos pues de instrumentos, ni ritmos ni melodías hipnóticas. Hoy nos dejaremos atrapar por las garras del silencio. Con él viajaremos desde su creación, al principio de los tiempos, hasta este micro espacio gobernado por la nada.

## OMMMMM

Según la cultura sagrada hindú, el despertar del mundo correspondió a Brahma, Dios creador. Nosotros lo llamamos Big Bang, pero en esa explosión, materia y energía se fueron expandiendo – y aún lo siguen haciendo – hasta conformar lo que hoy vemos a nuestro alrededor. Y lo hicieron, según la tradición hindú, a partir de la vibración o sonido primordial, *Om*.

Los *shivaitas* lo llevaron aún más lejos, pues según esta tradición, fue el tambor de Shiva el creador del sonido *Om*. De él dicen, salieron las siete notas de la octava musical india: *sa, re, ga, ma, pa, dha, ni*. Así que, aunque nos guste la pa-

"NO HABLAREMOS PUES DE INSTRUMENTOS, NI RITMOS NI MELODÍAS HIPNÓTICAS. HOY NOS DEJAREMOS ATRAPAR POR LAS GARRAS DEL SILENCIO. CON ÉL VIAJAREMOS DESDE SU CREACIÓN, AL PRINCIPIO DE LOS TIEMPOS, HASTA ESTE MICRO ESPACIO GOBERNADO POR LA NADA."



labra silencio, la verdad es que no está presente en la naturaleza, ni siquiera en los espacios infinitos del universo. El silencio como espejismo, como ese rumor que **Simon & Garfunkel** titularon acertadamente: *The sound of silence*.

### SILENCIO EN EL ESCENARIO

Pero continuando con las metáforas, ¿cómo sonaría el silencio? En 1952, el gran músico vanguardista **John Cage**, llevó a cabo un experimento musical en Nueva York que iba a revolucionar los cimientos de la música, filosóficamente hablando. Estaba programado un concierto para piano en tres movimientos llamado "4,33". En el escenario, un piano, una silla y un reloj. Cage saluda, se sienta frente al piano, abre el teclado e inicia el cronómetro. Mira a la concurrida sala. Cuatro minutos y treinta y tres segundos después, cierra la tapa del piano, recoge la partitura y sale del escenario. ¿Concierto?

En su obra, **John Cage** enmarca 4 minutos, 33 segundos, como el tiempo dentro de la vida cotidiana que se convierte en arte. Cage no pretende que escuchemos el silencio, el cual ya sabe que no existe. Lo que pretende es que escuchemos los sonidos que la vida nos entrega en ese determinado lugar, en ese determinado tiempo. Vida y arte se funden.

### SILENCIO EN LAS CALLES

Para los que vivimos en una gran ciudad como Madrid, tenemos ahora la gran oportunidad de escuchar el silencio del sonido. Calles que siempre bullen en un atropellado ruido y que contaminan nuestra paz, son hoy mantailes de silencio y tranquilidad. Deberíamos recordar estos momentos para pedir a nuestros gobernantes que hagan todo lo posible, para que el tráfico no sea el ruido protagonista de nuestra vida cotidiana.

Pero Madrid, como el resto de este país, rompe el silencio a golpe de corazón. Sabe manifestar generosa y sonoramente, su agradecimiento a los profesionales de la sanidad que se están dejando la piel en la batalla que estamos librando. Y lo hacen de forma sencilla, con los aplausos de las 8 de la tarde. Con dos manos, chocando una y otra vez y uno y otro día. Con dos manos repartiendo solidaridad, cariño, ánimo y gratitud.

Después vuelve el silencio. Momento para meditar, para tocar cuencos tibetanos, gongs, armonios... Tiempo para atrapar el momento silencioso que estamos viviendo, y lanzarlo con nuestro quehacer sonoro para dar gracias, para lanzar el más tierno amor de nuestro corazón a las personas que sufren. El sonido de los instrumentos sagrados llega lejos, y con él, viaja nuestro corazón.

¡Salud! ●



# ABRIL EN RITUAL SOUND

**PILDORAS DE SONIDO** diarias porque te queremos regalar sonido y música con nuestros instrumentos para que los disfrutes desde tu casa.

**EXTRACTOS DE LOS CONCIERTOS** que han sonado en nuestra SALA RITUAL hasta ahora para acompañarte.

TODO ESTO & NUESTRAS PROMOCIONES Y OFERTAS en

   @ritualsoundmadrid

**TODOS LOS ENVÍOS GRATUITOS**  
(válido para cualquier pedido en península hasta fin de cuarentena)

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



#### 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

# AMPUKU

## O PULSO POR EL HARA



### ¿QUÉ ES EL AMPUKU Y CUÁL ES SU HISTORIA?

Se trata de un peculiar tratamiento a través del diagnóstico y el masaje en la zona abdominal. Usado ya desde la antigua China, su nombre original era “*anma*” derivación del “*tui na*”, actual masaje chino.

Este masaje era ejercido por una figura importante en la época los “*Kengjo*”, masajistas ciegos. También era practicado por personas con sólidos conocimientos médicos ya que tenía como fin la curación de diversas dolencias.

Fue alrededor del siglo VI d. C. que el “*anma*” paso a territorio japonés llevado según la historia por monjes budistas, popularizándose con el nombre de “*Ampuku*” o “pulso por el hara”.

Basado en las teorías de los meridianos y puntos de presión que se usan en acupuntura, es un complejo sistema que comienza con la observación del color de la piel, la anatomía abdominal, la respiración del paciente y los movimientos abdominales. A partir de este análisis inicial encontraremos zonas para testar el equilibrio emocional y zonas reflejas de cada uno de nuestros órganos y vísceras.

El diagnóstico poco a poco irá profundizando a través del tacto en tres etapas diferentes, de la más sutil y energética a la más profunda palpación de estas zonas.

La razón de su éxito se debe por un lado a su gran eficacia y por otra parte, a la adaptación de esta técnica a disciplinas occidentales como la quiropraxia, dando lugar al “*Ampuku fisiológico*”, o “masaje visceral”, que atiende las necesidades del cuerpo.

### ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE ESTE MASAJE VISCERAL?

- Desintoxicación y tonificación de los Órganos internos.
- Liberación de la energía emocional.
- Control del estrés y la ansiedad.
- Liberación de las tensiones musculares.
- Tratamiento para dolores posteriores como la lumbalgia o la trocanteritis.
- Mejora del sistema digestivo.
- Mejora de sistema hormonal y ciclos menstruales.
- Aumento de nuestra energía vital.

“ *El hara en la cultura japonesa es mucho más que una región anatómica del cuerpo; se trata de un centro energético importante. En él, se centra la actividad digestiva, la transformación de la energía de los alimentos, siendo también la zona de la creación de la vida, con el sistema reproductor.* ”

Para la persona que recibe este masaje supone una relajación completa, pudiendo dormirse incluso en la sesión, entrando en contacto con lo más profundo de él mismo.

El hara en la cultura japonesa es mucho más que una región anatómica del cuerpo; se trata de un centro energético importante. En él, se centra la actividad digestiva, la transformación de la energía de los alimentos, siendo también la zona de la creación de la vida, con el sistema reproductor.

Del ombligo parte el cordón umbilical, nuestra primera conexión y forma de desarrollarnos a través de la madre. De igual forma el hara cuando somos adultos es un cordón umbilical con nuestra raíz y existencia universal.

La filosofía taoísta habla del Hara como “el centro” para el ser humano. Para que algo tenga equilibrio hace falta que tenga un centro. También es llamado “Mar de la energía o (dan-tien)”. Este último

está situado en la parte baja del abdomen, justo por debajo del ombligo y es utilizado en disciplinas como la meditación, artes internas o artes marciales para fortalecer la energía y centrar la mente. Es una zona que conecta importantes meridianos de acupuntura, dando movimiento a toda la red de éstos o vasos extraordinarios, que mantienen la energía del cuerpo.

Al trabajar en el abdomen, el terapeuta localiza las tensiones y las obstrucciones. Con el masaje disuelve y conecta de nuevo aquello interrumpido por los bloqueos, restaurando el equilibrio para todo el organismo.

Ampuku es un masaje que puede realizarse en tratamientos de varias sesiones, para ayudar a mujeres con problemas menstruales, ya que nos solo moviliza, relaja y disuelve estancamientos y dolores, sino que con el tiempo armoniza el sistema hormonal y nervioso.

Su eficacia para tratamientos de estrés, nerviosismo y ansiedad está comprobada, mejorando la calidad del sueño y del sistema digestivo.

Es un precioso masaje que lleva tanto al terapeuta como a la persona que lo recibe a momentos de intensa vivencia en presencia, relajación y armonización ●

**“El pulso por el hara energiza y revitaliza el cuerpo mientras proporciona serenidad y calma interior”**



**Gloria Merino**

Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.

625565889 - [www.namarupaterapias.es](http://www.namarupaterapias.es)

## ESPACIO ALMA MADRID

### CLASES DE YOGA



#### HORARIOS DE YOGA

Lunes  
11:00h

Lunes y Miércoles  
16:30h  
18:30 h  
20:30 h

Martes o Jueves  
10:30 h

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

## Juan Manzanera

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

630. 448. 693

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



## TRATAMIENTO INTEGRAL ANTI-EDAD

REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE

Incluye:

- Diagnóstico
- Lifting con Acupuntura
- Mascarilla Natural-Bio
- Masaje Oriental

CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO

*1 sesión gratis*



## Gloria Merino

con más de 12 años de experiencia

Cita previa: 625565889

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

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

@glormerino

# EL CHI KUNG

## REFUERZA NUESTRO SISTEMA DEFENSIVO

*El Chi Kung refuerza nuestro sistema inmunológico, lo que es una buena noticia en estos tiempos, y por lo tanto una potente herramienta de prevención frente a cualquier enfermedad infecciosa, como el coronavirus que nos afecta.*

En estos momentos de alarma que estamos viviendo por la epidemia del coronavirus, en que se nos aconseja quedarnos en casa, deberíamos reflexionar sobre el significado profundo de nuestra casa. No la que está construida con ladrillos y que cualquier desastre natural puede derribar, si no nuestro verdadero hogar, el que llevamos siempre con nosotros allá donde vayamos. Ese espacio interior de consciencia y de paz, que permanece inalterable a pesar de las circunstancias... así que hay que permanecer en casa, ¡Sí, pero en la de verdad!

Las medidas de prevención para la salud son importantes siempre. Esta última depende de muchos factores: del entorno en que vivimos, de cómo respiramos, de lo que comemos, de lo que pensamos y expresamos, de lo que hacemos y lo que sentimos, de cómo repartimos nuestra actividad y nuestro descanso, de vivir en contacto con la naturaleza, de tomar el sol...

La salud la prevenimos y la preparamos en todo momento, con lo que hacemos y lo que no hacemos.

Cada ser humano representa en sí un ecosistema en equilibrio. Y a esto lo llamamos salud, en contacto con otros ecosistemas, incluidos numerosas variedades de gérmenes, microbios, bacterias, hongos y virus.

La salud se puede ver como la capacidad del organismo para regular su propio comportamiento y fisiología y producir una respuesta coordinada ante el desafío de los cambios.

De forma natural, nuestro sistema inmunológico como parte de un ecosistema saludable, es capaz de afrontar la relación con otros agentes extraños como el coronavirus. Pero si nuestro ecosistema está destruido o dañado por alguna causa, como puede ser una mala alimentación, falta de descanso, una mala respiración, exceso de trabajo, o las preocupaciones y el estrés, entonces no podrá mantener su equilibrio natural.

### DE PACIENTES A ACTORES

La palabra paciente, del latín *patiens* significa “sufrir, aguantar”, mientras que “actor” viene del latín *actoris* “el que hace la acción” y la palabra *actus* (acto), “llevar a cabo, mover adelante”.



“ *La salud se puede ver como la capacidad del organismo para regular su propio comportamiento y fisiología y producir una respuesta coordinada ante el desafío de los cambios.* ”

Debemos ser los actores de nuestra salud, el que hace la acción de llevar a cabo su salud, así pasa de ser algo pasivo a la consecuencia de cómo vivimos y de un trabajo personal bien hecho.

### NUESTRA SALUD DEPENDE DE 5 FACTORES PRINCIPALES

1. **LA ALIMENTACIÓN** sana y equilibrada, ni escasa ni excesiva.
2. **EL CONTACTO CON LA NATURALEZA**, cuando nos alejamos de la naturaleza, comenzamos a enfermar. La naturaleza es el origen de nuestra salud.
3. **LA RESPIRACIÓN**, nos aporta la fuente primera de la energía vital necesaria para la vida y nos ayuda a tener la mente tranquila.
4. **EL MOVIMIENTO Y EL DESCANSO** deben de estar equilibrados. Hacer ejercicio es muy necesario, igual que descansar para reponer las energías que gastamos.
5. **EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES**. El cuerpo expresa lo que sentimos, por la estructura y los gestos, o a través de las enfermedades.

### QI GONG Y RESPIRACIÓN

QI GONG significa “manejo del aliento”. Con la respiración activamos nuestra energía vital y la ponemos a circular en todo el cuerpo. Los órganos más beneficiados serán los Pulmones y el Corazón, después todos los demás.

Esta infección del coronavirus que estamos viviendo, vemos que afecta principalmente a los Pulmones, de ahí que sea tan importante mantenerlos fuertes y con buena energía.

### QI GONG Y SISTEMA NEURO-INMUNOLÓGICO

Ambos sistemas (nervioso e inmunitario) relacionan al organismo con el mundo exterior y valoran la información que reciben como peligrosa o no. Los dos sirven de defensa y adaptación, poseen memoria, aprenden por la experiencia y guardan una estrecha relación entre ellos (mente-cuerpo), comunicándose en las dos direcciones. Nuestro estado mental incide sobre la calidad de nuestro sistema defensivo.

Los ejercicios de Qi Gong regulan el sistema nervioso, haciendo que funcione de manera armoniosa y equilibrada y los pensamientos se vuelven más centrados y serenos. Esto tiene un efecto directo sobre un mejor funcionamiento de nuestra fisiología, órganos y sistema endocrino, que es donde finalmente se elaboran nuestras defensas. El Qi Gong también nos ayuda a ser más fluidos y abiertos en la expresión de nuestros sentimientos y emociones.

### EL TAO DE LA SALUD

Para la Medicina Tradicional China, la salud se basa en el movimiento acompañado de la Sangre y la Energía. Cuando Sangre y Energía fluyen sin obstáculos, la salud florece. El Qi Gong son ejercicios, es movimiento armonioso de Sangre y Energía, por eso es salud.

En estos momentos que estamos viviendo, en que nuestra movilidad se está viendo reducida, es sumamente importante hacer ejercicio en casa, ¡Practicar Qi Gong!

**¡¡ESTA ES LA MEJOR ACCIÓN QUE PODEMOS LLEVAR A CABO POR NUESTRA SALUD, SEAMOS ACTORES, MEJOR QUE PACIENTES!! ●**



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung  
914131421 - 656676231

janu@chikungtaojanu.com  
www.chikungtaojanu.com

# Chi Kung

## JANÚ RUIZ

ESCUELA TRADICIONAL

**Clases Semanales**  
**Gran Colección de DVDs**  
**Formación de Profesores**  
**PRÓXIMOS CURSOS**

**25 AL 31 DE JULIO**  
**RETIRO DE VERANO**

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

# अयुर्वेद

## पुं दी इतिहास इन्लुनोर्गिटर



El poder terapéutico del espíritu fluye a través de todas las células de mi cuerpo. Estoy hecho de la única sustancia universal: la Divinidad “Paramahansa Yogananda”.

Para el Ayurveda es fundamental el concepto de los siete tejidos antes de hablar del sistema inmunológico, Debido que el resultado final de estos siete tejidos es lo que compone la inmunidad en una persona.

El cuerpo humano está compuesto por siete capas o tejidos, que se conoce con la denominación de “Dhatus” que significa sostener. Los dhatus se forman a partir de los nutrientes digeridos, y los productos de desecho de su metabolismo se eliminan a través de las heces y la orina. Rasa es el primer dhatu (tejido) y consiste en el plasma básico del cuerpo a partir del cual se forman los demás tejidos. Cada tejido se produce por la digestión de otro de tal forma que cada uno se convierte en el alimento del siguiente.

Los siete tejidos son:

- Rasa ( plasma)
- Rakta ( sangre)
- Mamsa ( músculo )
- Meda ( tejido graso)
- Asthi ( hueso)
- Majja ( Médula y tejido nervioso )
- Sukra ( tejido reproductor)

Sukra es el último tejido. Es el que contiene la sustancia vital llamado en ayurveda “Ojas” que hace referencia a la vitalidad.

Cuando este último tejido está sano, proporciona fuerza y energía a todo el cuerpo. Ofrece una inmunidad fuerte, al mismo tiempo da al individuo una na-

turaliza amorosa y compasiva. También ilumina los ojos e inspira el alma, siendo el sustrato de este tejido esencial para la fertilidad.

*Ojas*, es lo más sutil que queda como producto último de la nutrición y la digestión, así como la principal reserva energética de todo el cuerpo. Y es el que nos aporta un sistema inmunológico fuerte y nos da longevidad.

Para producir tejidos saludables y, con ello, conservar un funcionamiento óptimo, es vital que la comida que ingerimos sea de máxima calidad. Además, nuestro fuego digestivo, *Agni*, tiene que ser capaz de digerir la comida ingerida y poderla transformarla. De otra manera este proceso de la digestión incluso en el caso de los *dhatu*s no se va a poder realizar o se realizará de forma excesiva o incompleta.

Lo que te puede ayudar a tener un sistema inmunológico resistente es tomar cada día:

- Cilantro: propiedades alcalinizantes y equilibrador del Ph.
- Menta: ideal para el sistema respiratorio, resfriado, problemas de garganta y fiebre.
- Perejil: antioxidante, fortalece el sistema respiratorio.
- Añadir especias en los alimentos tales como el comino, jengibre, pimienta negra, cúrcuma, orégano, asafétida, tomillo, cardamomo y Canela.

El uso de especias nos va ayudar a realizar excelentes procesos digestivos y por tanto a generar *dhatu*s (tejidos) saludables, de modo que el resultado final de *Sukra* (tejido reproductor) sea de alta calidad y, por tanto, tengas un *Ojas* robusto lo que con lleva a una alta inmunidad.

"EL CUERPO HUMANO ESTÁ COMPUESTO POR SIETE CAPAS O TEJIDOS, QUE SE CONOCE CON LA DENOMINACIÓN DE "DHATUS" QUE SIGNIFICA SOSTENER. LOS DHATUS SE FORMAN A PARTIR DE LOS NUTRIENTES DIGERIDOS, Y LOS PRODUCTOS DE DESECHO DE SU METABOLISMO SE ELIMINAN A TRAVÉS DE LAS HECE Y LA ORINA."

**Recetas ayurvédicas para los cambios estacionales y el fortalecimiento del sistema inmunológico.**

#### RECETA 1

- 5 hojas de menta
- 1/2 litro de agua
- Hervir 5 m y dejar reposar 8m
- Seguidamente añadir

1/4 de zumo de limón y miel (cucharita peq.)

- Tomar 3 veces al día.

#### RECETA 2

- Cúrcuma en polvo (1/2 cucharita postre)
- Miel (cuchara de postre)
- Mezclar hasta conseguir una pasta homogénea. Como si fuese un caramelo. Tomar 2 veces al día

#### RECETA 3

Mermelada ayurveda, Chawamprash, contiene Vitamina C y sabores dulce, amargo, picante, astringente, salado, ácido. Sabores para nutrir Los *dhatu*s (tejidos) ●

Namasté



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda  
Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es  
635 78 72 78 - 677 35 25 27  
www.masajesayurvedicos.es

Masajes Ayurvédicos Madrid

\*Oferta en Bonos\*

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  
Solo con cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78

info@masajesayurvedicos.es  
www.masajesayurvedicos.es



# SISTEMA INMUNE

El sistema inmunitario es el conjunto de elementos y procesos biológicos en el interior de un organismo que le permite mantener la homeostasis o equilibrio interno frente a agresiones externas, ya sean de naturaleza biológicas (Agentes patógenos, contaminantes, radioactivos,...) o internas (Células cancerosas,...). Reconoce lo dañino y reacciona frente a ello, ya sea agresión externa o interna. Es uno de los más complejos y fascinantes del cuerpo humano. Está compuesto por órganos y conductos linfáticos, células blancas, células especializadas.

Hay distintas causas que producen la inmunodeficiencia. Principalmente cuando la toxemia está alta la salud está baja. También cuando hay déficit de energía, manifestándose múltiples enfermedades. Estas pueden ser causadas por hábitos nocivos que se introducen o manifiestan a través de cualquiera de los cuatro planos del Ser: Físico, emocional, mental y energético-espiritual.

Un sistema inmune equilibrado y saludable es la mayor garantía ante cualquier enfermedad y se consigue aportando energía a través de los cuatro planos del Ser. Y al plano Físico se le nutre con un estilo de vida saludable a través de una higiene alimentaria nutricional (intestinal y hepática), alimentación ecológica, de temporada, de ceranía y cruda con un mínimo de un cincuenta por ciento,

**Vitaminas del grupo B, C, A y beta-caroteno, zinc, cobre, selenio y fitonutrientes. También monodietas con fruta, ensalada y ayuno dejando de ingerir cualquier tipo de alimento salvo infusiones o agua.** Junto a ello la práctica regular de ejercicio físico, tonificación, control de los niveles de estrés, descanso, dormir las horas adecuadas con un sueño de calidad, tomar el sol, contacto con la tierra-naturaleza, agua, asanas o posturas de Yoga. Nada de café, tabaco, harinas, azúcares y sal refinadas, etc.

Al plano Emocional se le nutre con *pranayama*-respiración correcta, *Karma Yoga*, servicio desinteresado, relajación, tranquilidad, entusiasmo, inteligencia emocional, alegría, contentamiento hondo, reír, llorar, cantar, recitar, bailar, música, poesía, etc. Junto al Arte como terapia, comunicación y diálogo asertivo, que genera empatía, contemplación, autoestima alta, expresión de las emociones, disfrute de la belleza y armonía.

Al plano Mental se le nutre con *Jnana Yoga*-conocimiento, información positiva, estudios, concentración, raciocinio, intuición, pensamientos positivos, osadía, tolerancia, poca o nada de televisión, ayuno de pensamientos, poner en cuarentena pensamientos y creencias limitantes. También con la autogestión de las creencias, meditación, visualización, creatividad, imaginación, silencio externo

“ Y creer que la soledad es negativa o creer que estamos solos es hipertóxico, no nos lleva a ninguna solución tal como describió filósofo Jean-Paul Sartre: “Si cuando tú estas solo te sientes solo es que estas en muy mala compañía”.

o interno, equilibrio de hemisferios, prathyahara o consciente de los cinco sentidos, actitud positiva, paciencia, aceptar lo que no depende de una asertividad, desapego, voluntad (Las Almas grandes tienen voluntad, las pequeñas solo deseos), etc.

Al plano Energético-Espiritual se le nutre con clasificación de valores, compromiso con la verdad, Bhakti Yoga-Devocional. Oraciones, ceremonias, rituales, silencio, sabiduría, consciencia, desarrollo de la unidad, amor con desapego, trascendencia (Ponerme más allá de mis prejuicios y condicionamientos culturales, sociales, de sexo, de raza, etc.)

Con todo ello conseguimos más vida y como causa y efecto más años de vida con salud integral y consciencia. Recordemos que el gran supresor del sistema inmunitario es el miedo y el estrés que generan mucha toxemia y en consecuencia enfermedad. Por lo tanto hay que tener en cuenta en lo que creemos porque será lo que luego veamos. Y creer que la soledad es negativa o creer que estamos solos es hipertóxico, no nos lleva a ninguna solución tal como describió filósofo Jean-Paul Sartre: “Si cuando tú estas solo te sientes solo es que estas en muy mala compañía”.

Hay que tener presente que toda crisis es cambio, y con osadía y voluntad podemos ser conscientes de nuestra propia transformación, que luego será una semilla para nuestra sociedad y para la vida en general.

Y para cerrar este escrito una reflexión en voz interna: “Es tan fácil entrar en la cadena del miedo, con tanto exceso de información, que quizás lo más positivo sea para toda la humanidad que cada persona cultive su Luz interna y la extienda hacia las demás haciendo presente lo más esencial que es: “Yo soy tu misma-o” Y más que nunca hay que actualizar la receta y el legado que las maestras y maestros nos dan: “Saber meditar. Saber ayunar. Saber callar” Y todo para tener un sistema inmune eficiente lleno de vitalidad y salud, para así vivir feliz y consciente ●

Y para cerrar este escrito una reflexión en voz interna: “Es tan fácil entrar en la cadena del miedo, con tanto exceso de información, que quizás lo más positivo sea para toda la humanidad que cada persona cultive su Luz interna y la extienda hacia las demás haciendo presente lo más esencial que es: “Yo soy tu misma-o” Y más que nunca hay que actualizar la receta y el legado que las maestras y maestros nos dan: “Saber meditar. Saber ayunar. Saber callar” Y todo para tener un sistema inmune eficiente lleno de vitalidad y salud, para así vivir feliz y consciente ●



**Joaquín Suárez Vera**

Asesor. Consejero. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Macrobiótica, Vegetariana, Vegana y Crudivegana. Dietas Depurativas.  
jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812


en MADRID

## Comunidad Budista Zen Jardín de Luz

- o *Introducciones*
- o *Practica cotidiana*
- o *Sesshines (retiros)*



El centro zen permanece cerrado por las medidas de confinamiento.

Agradecemos profundamente el esfuerzo de aquellos que contribuyen a paliar las consecuencias de esta emergencia sanitaria y social.

Quando esta crisis pase volveremos a reunirnos para practicar.

**INFORMACIÓN**

Mail: [zenluz@zenluz.org](mailto:zenluz@zenluz.org)  
[www.zenluz.org](http://www.zenluz.org)

## Ciclo Alimentación Consciente

### Conferencias

**Mayo 22 viernes a las 19h.**  
"Detox, monodieta y ayuno. Una depuración completa"

**Junio 19 viernes a las 19h.**  
"Algas, el huerto del futuro"

### Talleres

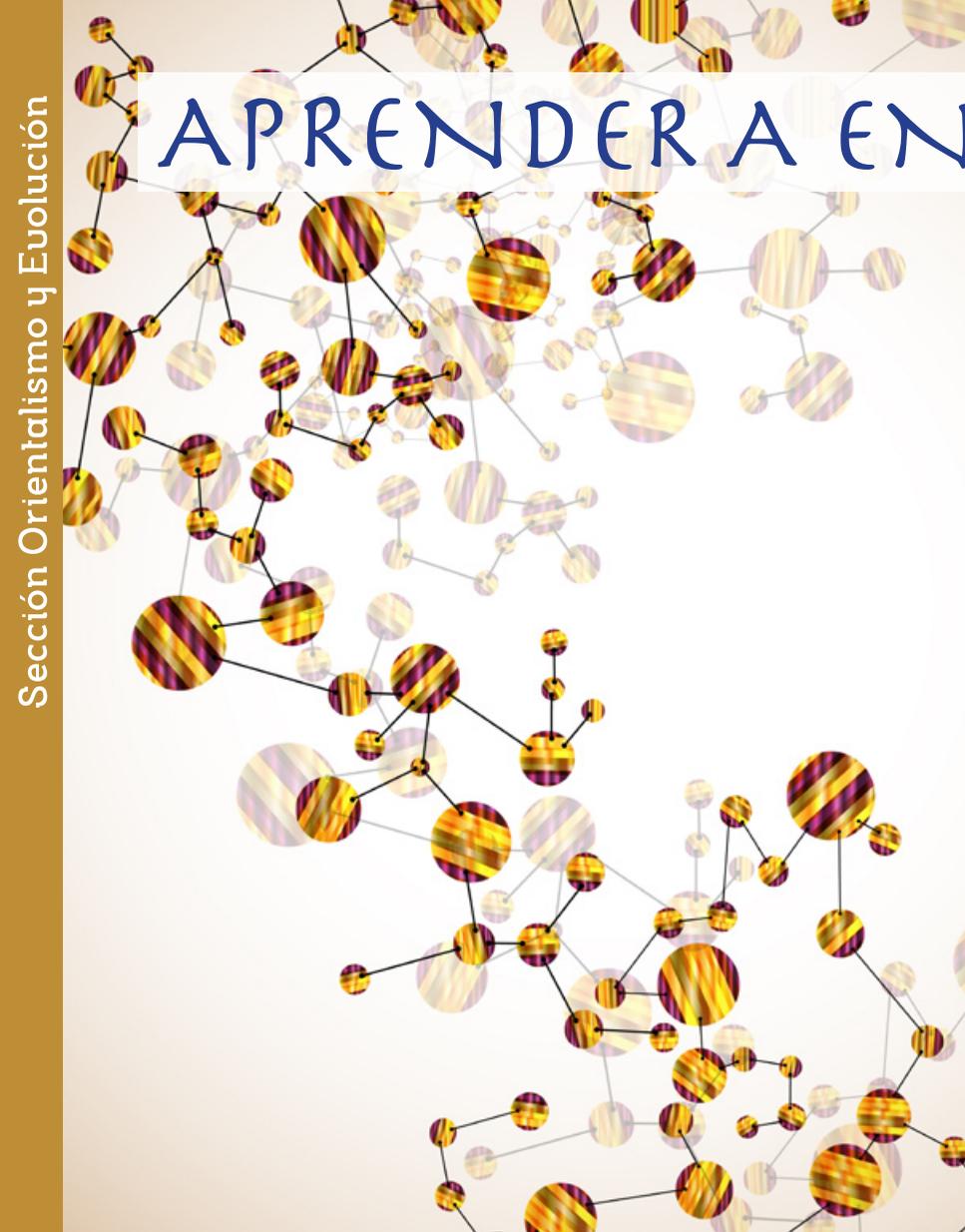
**Mayo. Domingo 31. De 11 a 15h.**  
"Leches vegetales y patés completos"

**Junio. Domingo 28. De 11 a 15h.**  
"Algas, equilibrio integral. Platos variados con distintas algas."

**Joaquín Suarez**  
Información y reservas:  
653 246 812 / 686 339 763

Conferencias  
Centro MANDALA  
C/ De la Cabeza 15, 2 Dcha.

Talleres de cocina  
MASALA Escuela de Cocina BIO  
C/ Relatores, 5



# APRENDER A ENFERMAR

Estamos pasando por uno de los momentos más cruciales de nuestra historia como humanidad. Nunca antes se había dado que la humanidad entera se contagiara de un virus (regalo de nuestro mundo globalizado).

Sabemos superficialmente que los virus son entes que algunos califican como seres vivos y otros no, ya que carecen de las funciones básicas que se requieren para ser considerados así. Y sin embargo, pese a su extrema pequeñez parecen ser sumamente capaces de no sólo interactuar con nosotros, sino de introducirse sin nuestro permiso hasta el nivel más íntimo de nuestro ser, el celular. Y la cuestión no se detiene allí. Poseen la habilidad de alterar nuestro código genético de formas impredecibles. Ante tal impotencia de nuestra parte... ¿Qué hacer?

Bueno, los virus han existido en nuestro planeta desde mucho tiempo antes que nosotros lo habitásemos. Ellos son los verdaderos dueños de él, ya que no sólo son capaces de infectar humanos y animales, sino que también lo hacen con plantas y hasta con bacterias. De hecho, la más moderna investigación científica genera virus en laboratorios que son capaces

de atacar e inutilizar bacterias, de forma que al inoculárnoslos combatan infecciones bacterianas para las cuales carecemos de antibióticos conocidos.

Pero ¿qué es un virus? Pues vamos a presentarlo en sociedad de una forma sencilla: se trata de una subrutina.

Imaginemos que tenemos un ordenador que funciona con un sistema operativo (*software*) como por ejemplo Windows. Dicho sistema viene preparado para realizar tareas preestablecidas, las cuales repetirá hasta el hartazgo si nada extraño sucede. A veces cargamos programas nuevos que desarrollan funciones deseadas, y cuando ya no nos sirven los desinstalamos, con lo cual todo va de mil maravillas. Se trata de un proceso controlado (relativamente).

Sin embargo, todo programa está constituido por ceros y unos, el famoso código binario, que al complejizarse genera rutinas simples, como por ejemplo acelerar el procesador, suspender el ordenador, etc. Rutinas simples que al combinarse por parte del programador dan origen al sistema operativo y a los programas que usamos.

Sin embargo, a veces ocurre que algunas piezas de código foráneo llegan hasta nuestro ordenador, a veces debido a la mala intención de algún hacker y otras por ser retazos de programas desinstalados. A esos "trocitos de código" es a lo que llamamos virus, ya que al ingresar al sistema, le harán realizar funciones que muchas veces carecerán de sentido, otras harán que nuestro ordenador se bloquee por completo, y otras no harán nada en absoluto.

Sin embargo, si observamos el proceso notaremos que está modificación da como resultado una forma alternativa de funcionamiento, algo que quizá el programador no había contemplado y que, viendo ahora los resultados, podrá aportarle geniales ideas para futuras mejoras.

Algunos virus informáticos son llamados "crackers" y buscan romper limitaciones que los programas imponen, mientras que otros se conocen como "hacks", que permiten lograr mejoras a juegos o programas que no venían de

origen. Otros buscan simplemente destruir.

Así notamos como los virus, lejos de ser siempre agentes destructores, son más bien información que es capaz de alterar el funcionamiento monolítico de un sistema, pero no como algo exógeno, externo, sino como el lenguaje original con el que se escribió ese sistema operativo, de lo contrario no podrían asimilarse a él.

¿Qué solución hemos encontrado tanto en el ámbito informático como en el orgánico? Pues crear antivirus, destruirlos apenas se acerquen. Es lo que hace nuestro sistema inmunológico también con más o menos éxito. Sin embargo a veces entran igualmente y nos modifican. Pero... ¿cómo nos modifican?

Cuando se logró analizar el genoma humano (el ADN o código genético que nos constituye) se esperaba encontrar algo revelador, especial. Pero ¿qué se encontró? Pues una esencia mínima funcional que nos hacía quienes somos y un montón de "ADN basura". Y ése "ADN basura" resultó estar constituido por... ¡restos de virus!

Se entiende que cuando los virus infectan a las células modifican su ADN con diversos fines, proceso que no es siempre perfecto, por lo que muchos errores surgen, resultando así en un gran potencial evolutivo. Se piensa que muchos saltos evolutivos (como el del simio al homínido) tuvieron mucho que ver con restos de virus que, debido a cambios medioambientales se activaron en el genoma produciendo cambios que resultaron adaptativamente viables, lo que generó variaciones menores o lisa y llanamente nuevas especies. Por ello ¡puede que los humanos estemos aquí gracias a los virus!

Si no lucháramos contra los virus, el embate de tal cantidad de modificaciones acabaría con nosotros, pero nuestra sociedad actual está basada en la idea de: somos la cúspide de la evolución de la vida, por lo que nada debe modificarnos ni a nosotros ni a nuestra forma de vida. En suma, buscamos la destrucción del enemigo en aras de la

"COMO SOCIEDAD O COMO ORGANISMOS HEMOS APRENDIDO A VIVIR CERRANDO FRONTERAS POR MIEDO A PERDER NUESTRA PRECIADA INTEGRIDAD (¡NO ME HABLES, NO SEA QUE ME CONVENZAS!) CON LO QUE, ANTE EL EMBATE DE LAS ENFERMEDADES, LO QUE MÁS NOS DUELE ES LA PÉRDIDA DE NUESTRA AUTARQUÍA, DE NUESTRO ESTRECHO Y CONFINADO MUNDO FÍSICO E INTELLECTUAL."

estabilidad, lo que genera miedo (al cambio).

Sin embargo, podríamos variar nuestra actitud de la "guerra sin cuartel" a la "regulación selectiva", es decir, podríamos comenzar a permitir una fructífera interacción con los virus, regulando su ingreso, aprendiendo a permitir selectivamente su aporte en lugar de evitar todo contacto.

Ocurre lo mismo entre países. Los hay que cierran férreamente sus fronteras y acaban con todo aquel que quiera ingresar, con lo cual logran dos efectos nocivos: el primero es que no recibirán nuevas ideas que podrían transformar de mil formas (unas productivas y otras no) a su sociedad, y la segunda, que cuando sus fuerzas ya no sean suficientes como para resistir al enemigo, éste entrará masivamente rompiendo sus defensas, y los habitantes no tendrán preparación alguna para dicha integración, por lo que su nación acabará fagocitada.

Los países que regulan la entrada de personas extranjeras consiguen (pagando el precio del esfuerzo económico y social de la paulatina asimilación) un aumento en la variedad de ideas y conocimientos que impulsarán a todas las áreas del saber. Miremos a países como EEUU y Argentina durante las dos guerras mundiales y cómo se enriquecieron a todo nivel con el aluvión de inmigrantes y lo que ellos trajeron consigo.

Con lo anterior quiero decir que como sociedad o como organismos hemos aprendido a vivir cerrando fronteras por miedo a perder nuestra preciada integridad (¡no me hables, no sea que me convenzas!) con lo que, ante el embate de las enfermedades, lo que más nos duele es la pérdida de nuestra autarquía, de nuestro estrecho y confinado mundo físico e intelectual. Hemos olvidado que enfermar (*in-firmus*, ausencia de firmeza), corromper, deteriorar, es cambiar, y el cambio, por costoso que sea... es vida ●



**Pablo Veloso**

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de

radio "La Espada de Damocles". Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.

**La espada de Damocles**

Programa de radio:

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

Conduce: Pablo Veloso

[www.espadaweb.blogspot.com](http://www.espadaweb.blogspot.com)

El *advaita vedanta* nos describe una serie de cualidades que debemos desarrollar todos aquellos quienes aspiremos a la libertad última, a la plenitud en vida. Una plenitud que ya somos. pero vivimos olvidando.

En estos momentos excepcionales estas cualidades puestas en práctica resultan liberadoras, nos conducen a mirar con honestidad nuestro fondo último y el de la realidad, que resultan no ser distintos.

Veamos en qué consisten esas cualidades:

### 1. EL DISCERNIMIENTO

Esta cualidad consiste en algo que pareciera obvio pero que habitualmente olvidamos, a saber, la distinción entre lo que es pasajero y lo que es eterno.

No demos por supuesto que existe algo que es eterno. Solamente tomemos conciencia de todo aquello que es pasajero. Lo que queda por ahí cuando hemos descartado todo lo pasajero, eso es lo eterno. Examinemos la importancia que atribuimos a distintos asuntos y aspectos de la vida y démonos cuenta de su naturaleza pasajera. Dentro de lo pasajero, examinemos también y pongamos luz en lo que depende y lo que no depende de nosotros. Apliquemos el discernimiento también entre aquello que nos acerca

misma. Es eterna porque se encuentra fuera de la lógica espacio-tiempo y no se ve condicionada por nada.

### 2. EL DESAPEGO

Esta segunda cualidad solo se comprende a la luz de la primera: cuando somos capaces de discernir lo pasa-

## CUALIDADES PARA REENCONTRAR LA PLENITUD

a una paz y alegría profundas que no dependen de nada externo, y aquello que nos aleja de ellas. Resulta que nos acerca a ellas la actitud que trata de vivir con honestidad lo que es tal y como aparece en cada momento, la voluntad de mirar con profundidad y acoger lo que esa mirada nos aporta paso a paso. Y en cambio nos aleja de ellas la falsedad, lo impostado, la superficialidad que se mueve en el ámbito de las apariencias... Cuando observo y aplico el discernimiento desde la más honesta verdad de la que soy capaz en cada momento, me doy cuenta de que lo único que permanece en medio de todo lo pasajero es la lucidez interna que permite la observación. Y esa lucidez es paz, es dicha, porque descansa en sí

"AQUELLO QUE NOS ACERCA A UNA PAZ Y ALEGRÍA PROFUNDAS QUE NO DEPENDEN DE NADA EXTERNO, Y AQUELLO QUE NOS ALEJA DE ELLAS. RESULTA QUE NOS ACERCA A ELLAS LA ACTITUD QUE TRATA DE VIVIR CON HONESTIDAD LO QUE ES TAL Y COMO APARECE EN CADA MOMENTO, LA VOLUNTAD DE MIRAR CON PROFUNDIDAD Y ACOGER LO QUE ESA MIRADA NOS APORTA PASO A PASO. Y EN CAMBIO NOS ALEJA DE ELLAS LA FALSEDAD, LO IMPOSTADO, LA SUPERFICIALIDAD QUE SE MUEVE EN EL ÁMBITO DE LAS APARIENCIAS..."

jero de lo que no lo es, cuando distinguimos lo que depende de nosotros de lo que no y lo que nos conduce hacia la alegría y la Verdad y lo que nos aleja, espontáneamente abandonamos la mayoría de los deseos. O los vamos substituyendo por deseos que tienen más que ver con el anhelo de plenitud. Comenzamos a ver el mundo

desde una perspectiva más global, a comprender que los mecanismos de la Vida son misteriosos y se manifiestan a través de un continuo aparecer y desaparecer y dejamos de atribuir una importancia tan crucial a determinados objetos, relaciones, circunstancias... Igual que un niño se desapega espontáneamente de sus juguetes a medida que va creciendo, del mismo modo, nos



desapegamos de forma natural cuando asumimos lo pasajero de la vida y descansamos en lo eterno de la conciencia que mira. El modo de aplicar este desapego es a través de una mirada lúcida, con discernimiento, ya que el desapego es su consecuencia directa.

### 3. EL GRUPO DE LAS SEIS CUALIDADES:

- **LA SERENIDAD.** Debemos forjar un mínimo de calma mental. Puede ayudarnos el simple acto de respirar profundamente, alargando la exhalación. Cuando estamos nerviosos y respiramos profundamente tranquilizamos la mente y podemos ver las cosas con mayor ecuanimidad. La serenidad también se refiere aquí a la capacidad de concentrar la mente en un solo objeto.
- **EL CONTROL DE LOS SENTIDOS.** Cuando la mente está mínimamente calmada y hay un cierto grado de ecuanimidad, podemos entonces tomar las riendas sobre los sentidos. Los sentidos están hechos para conectarnos con el exterior y en la medida que se posan en un objeto y en otro, nuestra mente suele identificarse con esos objetos. Si ya hemos pacificado la mente previamente, recoger los sentidos resultará más sencillo ya que la propia calma nos pedirá ese recogimiento. Ambos van de la mano.
- **LA QUIETUD.** Una vez la mente está calmada y los sentidos recogidos hacia dentro, sólo queda descansar en el propio recogimiento y en la conciencia que lo ilumina. Es el recogimiento surgido del abandono del movimiento, de las acciones y los sentidos.
- **LA RESISTENCIA.** Esta cualidad consiste en desarrollar en nosotros un cierto espíritu de aguante, de saber mantener el tipo ante las situaciones que se nos presentan en la vida. Suele citarse como ejemplo la resistencia a los pares de opuestos, como son el frío y el calor. Es un ejemplo que simboliza las dualidades hacia las cuales solemos sentir afecto o rechazo, según nos generen placer o dolor. La cualidad de la resistencia podría explicarse con el dicho popular de “no ahogarse con una gota de agua”. Se trata de forjar la ecuanimidad y eso se hace observando lo que sentimos, atravesándolo sin que nos arrastren el agrado o el desagrado.
- **LA CONFIANZA.** A veces se habla de esta cualidad como fe, pero no tiene que ver con una visión ciega, sino con la confianza en el fondo último de la vida que procede de un examen minucioso, y la confianza también en las enseñanzas que recibimos de un maestro, tome esta forma que tome. El maestro sólo existe en tanto que hay alguien dispuesto a aprender y cuando tenemos la apertura y la disposición de aprender, todo a nuestro alrededor se convierte en enseñanza. Ahora bien, es necesario confiar en esas enseñanzas, porque si la

## FILOSOFÍA VIVA PARA LA TRANSFORMACIÓN



Filosofía práctica  
para nuestra vida

Consultas Individuales por skype  
Talleres, cursos y retiros

+ info: [www.montserratsimon.com](http://www.montserratsimon.com)  
[contacto@montserratsimon.com](mailto:contacto@montserratsimon.com)

duda se instala de forma permanente se convierte en un obstáculo. La determinación a confiar en nuestro fondo juega aquí un papel crucial.

- **LA CONTEMPLACIÓN.** Consiste en fijar la mente en Aquello que no tiene nombre ni forma. Una vez desarrolladas las cualidades anteriores, surge la contemplación en lo más profundo y puro de nuestro ser, la observación de la luminosidad que somos, y que es la Realidad que sostiene todo lo cambiante y múltiple de la existencia.

### 4. EL ANHELO DE LIBERACIÓN

Es necesaria una chispa de anhelo que nos mueva a forjar todo lo anterior. Sin el más mínimo deseo de autococonocimiento y de liberarnos definitivamente de las cadenas del sufrimiento, no desarrollaríamos ninguna de las cualidades anteriores. Este deseo de liberación cuestiona hasta dónde estamos dispuestos a llegar, cuál es nuestro grado de compromiso con la Verdad y la plenitud. En el ámbito de la autorrealización no hay regateo posible. Tan honestos y dispuesto estamos a conocer, tanto se nos revela la Verdad. Ahora bien, no debemos confundir el anhelo de liberación y Verdad con la proyección de lo que, desde nuestra ignorancia, imaginamos que es la liberación, la Verdad, la plenitud... Se trata de un anhelo abierto, que se fomenta tomando conciencia del sufrimiento del mundo y anhelando trascender dicho sufrimiento.

En definitiva, el desarrollo de estas cualidades en nosotros nos dirige irremediamente hacia el reencuentro con la plenitud que habita en nuestro fondo y la posibilidad de permitirle brillar totalmente ●



**Montse Simón**  
Miembro y profesora de la  
Asociación S'OM.

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

# UNA OPORTUNIDAD PARA LA REDENCIÓN

Frente a esta realidad compleja que nos ha tocado vivir, donde la información cubre todos los análisis posibles. En definitiva, ante la incertidumbre de existir, respiremos hondo y profundo y recordemos a la sabiduría que nos dice que una crisis puede convertirse en una oportunidad de transformar un sistema que evidentemente no funciona.

Sea lo que sea que la vida esté planteándonos como reto, a nivel biológico, político, histórico, climático. *Sólo hay una salida* para cualquier laberinto en los que el destino nos introduce y donde enfrentarnos a nuestro particular minotauro, nuestros miedos más profundos, nuestras sombras más ocultas. Es el *hilo de la sabiduría*, que nos dirige hacia un más allá de lo circunstancial, de lo condicionado, hacia algo que trasciende y transfigura todos los fenómenos, por aflictivos que sean, *pues del laberinto se sale por arriba*.

Recordemos que los sabios hablan de que ante cualquier prueba, uno debe hacer lo que está en su mano. Atar el camello, dicen los sufíes. En este caso, en el pla-

no físico del cuerpo que somos, una correcta profilaxis y un fortalecimiento del sistema inmunitario, es una clave universal para este virus y para cualquier otro, pues es el terreno el que permite la propagación de los virus, incluidos los miedos

Podemos recluarnos en nuestra interioridad como una oportunidad para cultivar ese reino que tiene las claves esenciales para toda circunstancia, pues custodia al huésped del alma que se entiende con el Gran Espíritu, libre de virus, libre de la enfermedad, la vejez y de la muerte, el verdadero Rey del reino de los fenómenos.

Vivamos y muramos plantando árboles, plantando conciencia en nuestros corazones. Cultivemos a diario esas virtudes que ennoblecen el alma, la templanza, la generosidad, la paciencia, la vigilancia interior, la gratitud, la caridad, la compasión ante el que está asustado y donémoslas como contraparte al miedo que se expande como un virus colosal.

Y así, la muerte, que es la asignatura pendiente de muchos, nos ayudará a mirar donde no queremos, pues lo



**HORARIOS MAÑANA Y TARDE**  
**GRUPOS REDUCIDOS**  
**SALAS PARA CURSOS Y TALLERES**  
**CONSULTA NUESTRA WEB**  
**SIGUENOS EN FACEBOOK**  
**CENTRO MANDALA MADRID**

[www.centromandala.es](http://www.centromandala.es)  
[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)  
**915 39 98 60 - 646 92 60 38**

**“** *Podemos recluarnos en nuestra interioridad como una oportunidad para cultivar ese reino que tiene las claves esenciales para toda circunstancia, pues custodia al huésped del alma que se entiende con el Gran Espíritu, libre de virus, libre de la enfermedad, la vejez y de la muerte, el verdadero Rey del reino de los fenómenos.* **”**

que realmente está en juego en nuestros corazones, lo que realmente nos aturde, es la incertidumbre de la hora, y el morir sin haber vivido. Y muchos en estos tiempos no viven, sobreviven, la vida les pasa inadvertida, sujetos a un sistema de vida que enferma todo lo que toca y desperdiciar la vida aterra, aunque no lo sepamos. Y ese miedo se hace más visible ahora que nuestro castillo de naipes de un control ilusorio sobre la vida y la muerte parece que se derrumba. Todo esto nos obliga a ahondar y poner los cimientos de una nueva casa, no en las arenas movedizas del mundo, sino en las del espíritu que da forma al mismo.

Quizá este virus sea una oportunidad para recuperar la sabiduría de un Buda que meditaba en la muerte y en su inevitabilidad, y que señalaba como cada día está más cerca. Cobra importancia practicar la meditación, como un peregrinaje hacia el centro que unifica el mundo en su danza de opuestos, de vida o muerte, para dejar de sufrir por la inexorable gramática de la existencia. O recordar con los hermanos sufíes que la hora está decretada por el cielo. Y asumir nuestra finitud y no enmascararla en un falso control que no poseemos y vivir agradecidos de un don que se nos escapa.

Las virtudes que todas las sabidurías nos instan a cultivar, nos sirven para cualquier dirección que nos esté destinado recorrer.

Y la muerte, si es el caso que nos llegue, y nos llegará, sin duda, con un virus o con una maceta de un quinto piso que se precipita por las leyes incógnitas del *karma*, nos encontrará agradecidos de la vida que hemos vivido en medio del amor y de la sabiduría, las dos alas de una vida real y realizada.

Incluso si nos encuentra en el más oscuro laberinto en la que una situación como esta puede precipitarnos, siempre podemos cambiar de muda. Siempre, a cada instante, podemos cambiar del miedo al amor, que es lo que nos hace propiamente humanos. *Quizá la única medicina para este virus, y para el virus del miedo y la ignorancia sea despertar, al fin, a nuestra divinidad escondida en el reino oculto del corazón, que la noche a veces precipita* ●

**Beatriz Calvo Villoria**  
 Directora EcocentroTV  
[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

Este mes recuperamos este artículo y nos vamos de viaje desde el sofá a Sri Lanka, de la mano de Rafael Navarro un gran conocedor del mundo oriental.



# SRI LANKA

Isla Taprobane

Había oído hablar mucho de Sri Lanka, la antigua Ceilán; en mi imaginario personal era un sitio mágico, lleno de piedras preciosas, especias y lugares maravillosos. También creía que estaba muy lejos, y sabía que había habido una guerra civil, finalizada hace pocos años.

Por todo ello, siempre quise visitar esta isla, la perla del Índico, y hace un tiempo, tuve la oportunidad. Encontré un país en desarrollo, amable, seguro, bello, variado, y más cerca de lo que había imaginado.

Ramiro Calle describe Sri Lanka como el paraíso en la Tierra; es mejor viajar por Ceilán sin prisas, pues es un pequeño universo de múltiples facetas, con playas, templos, montañas sagradas, antiguas ciudades y claro, los elefantes, los increíbles elefantes de Sri Lanka. Necesita ser vivida para comprenderla, pues es casi infinita en su miríada de espacios y culturas. Es el universo en la palma de la mano, el paraíso en la tierra.

Es como una India atemperada por el budismo, con menos estridencias, menos coches, menos gente, algo más de orden y de armonía. Si buscas experiencias fuertes, India, por favor, como su gastronomía. Sri Lanka es un paraíso por descubrir, con la dosis justa de aventura y emoción, y una gran belleza geográfica, y muy rica histórica, cultural y humanamente.

## LAS JOYAS DE SRI LANKA

Obviamente la capital cultural, **Kandy**, enclavada en las montañas del interior, en un entorno bellissimo y con el atractivo del **Templo del Diente del Buda**, que contiene una de las pocas reliquias del Buda, lugar de gran veneración y muy especial fuerza espiritual.

En Kandy se celebra el festival de *Esala Perala* en Agosto, increíble sucesión de elefantes forrados de luces leds y peregrinos budistas. Es un festival único y multitudinario. Quizá excesivo si lo que buscas es tranquilidad. También se disparan los precios en esas fechas.

También en **Kandy** puedes encontrarte con Volker, el buen alemán que viajó a la isla hace veinte años con proyectos de ayuda social y acabó casándose allí y creando una bella villa con encanto en las colinas de la ciudad.

Recomiendo por favor, que en Kandy visites y compres toda la tienda de Selyn, un milagro de cooperativa, dónde han cuadrado el círculo de artesanía bella, original, y a precios excelentes, con personas que atienden con amabilidad y cortesía. Tuve una experiencia única, en la que después de comprar para toda la familia y amigos, al no poder pagar en ese momento, me dejaban marchar con la compra y la promesa de volver al día si-

"RAMIRO CALLE DESCRIBE SRI LANKA COMO EL PARAÍSO EN LA TIERRA; ES MEJOR VIAJAR POR CEILÁN SIN PRISAS, PUES ES UN PEQUEÑO UNIVERSO DE MÚLTIPLES FACETAS, CON PLAYAS, TEMPLOS, MONTAÑAS SAGRADAS, ANTIGUAS CIUDADES Y CLARO, LOS ELEFANTES, LOS INCREÍBLES ELEFANTES DE SRI LANKA. "

# www.lacasatoya.com

## a MAS miedo MENOS defensas

**MEDITACIÓN**  
**Control mental**  
**AUTOCONFIANZA**  
**Superación**



Eleva tu vibración

ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.244 Tel. 976609334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com

guiente, e insistían cuando no acepté y dejé allí las bolsas y volví, claro, posteriormente. Fue un trato excepcional, inolvidable. En zonas turísticas encontrarás los mismos productos, pero con las etiquetas quitadas y con propuestas estratoféricas de precios, dónde la negociación es ineludible.

**Syngiriya**, por supuesto, es una visita obligada, la montaña roca en el centro de la isla, sublime, deslumbrante; una antigua ciudad perdida y redescubierta, con la gran roca monasterio en su centro, de incierto pasado. Y junto a **Syngiriya**, los budas en la roca de Dambulla, bellos y únicos.

**Anuradhapura, Mihintale, Polonnaruwa**, nombres extraños para ciudades que fueron antiguas capitales y ahora son centros de peregrinación y turismo. **Anuradhapura** contiene la estupa de la clavícula de Buda, y el templo del árbol del **Bodhi**, retoño del árbol bajo el que se iluminó Buda en Bodhgaya y que tiene la bien merecida fama de haber donado sus ramas para replantar el original en India, que se secó. Así que el árbol actual en **Bodhgaya** viene de Sri Lanka

Disfruté mucho subiendo las escaleras de la montaña en **Mihintale**, y descubriendo las cuevas de meditación de los monjes ascetas, así como las antiguas estupas. Más que recomendado.

El **pico de Adán**, una de las montañas sagradas dónde las haya, venerada por todas las religiones, budistas, hinduistas, musulmanes y cristianos, increíble. La subida a la montaña durante la noche y la vista del amanecer puede ser una de las experiencias cumbre de tu vida.

Son bellas, muy bellas las montañas de la zona del té, aunque también son espectaculares, los millones de plantas de *camelia sinensis* que alfombran las laderas escarpadas y pedregosas. Es como si Ceilán tuviera el mágico don de la abundancia, abundancia de té, de piedras preciosas, de elefantes, de playas, de belleza, de cultura, de ciudades perdidas, de templos budistas en la roca.

Las playas son uno de los grandes atractivos de la isla, que quizá no sea la razón más importante para los españoles de a pie, pero sí, son bellas, y el agua está espectacular, y



Roca de Syngiriya



Budha de Polonnaruwa

los pescados, inmensos, frescos, deliciosos, un motivo de primer orden para visitarla. Quizá la zona al este de **Galle**, pues está menos desarrollada y son espectaculares. **Galle** enamora, el pequeño enclave en el sur de la isla, hay que visitar esa ciudad amurallada, llena de tiendas y hoteles, recomendado, pasar una mañana o un día al menos y comer en alguna de sus múltiples ofertas a excelente precio.

### CULTURAS

Sri Lanka es de mayoría budista mahayana, como los tibetanos, lo que les da un carácter amable, y es fácil que te inviten a sus casas y hagan buenas amistades. También he encontrado bastante sinceridad, independientemente que sigas siendo un turista y hasta cierto punto, su fuente de ingresos.

Hay una gran población que son hinduistas, y es muy interesante explorar la isla en clave de la mitología del Ramayana, en la que el malvado *Ravana* secuestró a la esposa de Rama, siendo salvada por el Dios mono *Hanuman*, después de múltiples batallas y hechos maravillosos. La minoría árabe está dedicada al comercio de las piedras preciosas.

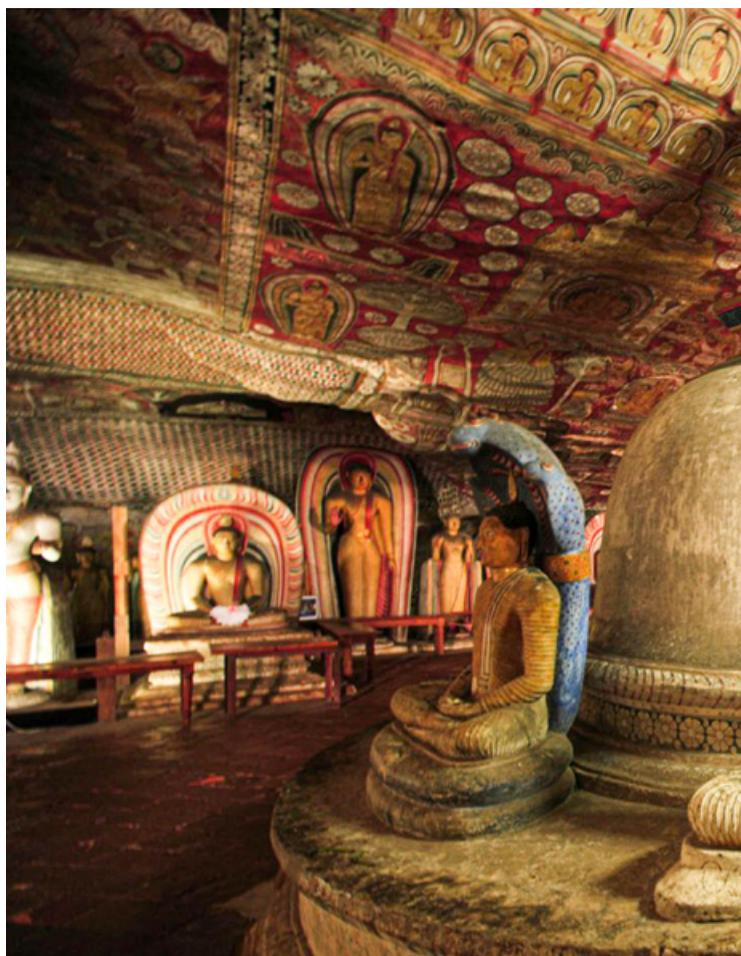
### TEMAS PRÁCTICOS

En mi experiencia, **Sri Lanka** es bastante segura en cuanto a temas de salud, y están muy cuidados el control de mosquitos y demás bichos, que los hay, grandes y muchos.

Mejor visitarla en Diciembre y Enero, pues el clima es más suave, pero claro, es la temporada alta. También la isla es un poco caprichosa con el clima, pues siendo semitropical, en unas zonas el mismo día hará un potente sol, mientras en otras estará descargando el monzón correspondiente. Es un poco cara para los tiempos que corren y comparada con India, pues los hoteles que encuentras por Internet

tienen los precios a nivel internacional, así que para viajar más económicamente, mejor ir casi a la aventura, y reservar en hoteles locales, con precios más que razonables y muy acogedores.

Hay que tener cuidado con el agua y la comida, como en toda esa zona del globo, y llevar un buen repelente de mosquitos.



"LAS PLAYAS SON UNO DE LOS GRANDES ATRACTIVOS DE LA ISLA, QUE QUIZÁ NO SEA LA RAZÓN MÁS IMPORTANTE PARA LOS ESPAÑOLITOS DE A PIE, PERO SÍ, SON BELLAS, Y EL AGUA ESTÁ ESPECTACULAR, Y LOS PESCADOS, INMENSOS, FRESCOS, DELICIOSOS, UN MOTIVO DE PRIMER ORDEN PARA VISITARLA."

### ¿QUÉ SALTARSE?

La capital **Colombo**, y quizá alguna de las playas del suroeste muy turísticas, y en mi opinión, el norte, pues se notan aún los efectos de la guerra y hay una cierta tristeza y desolación en el ambiente. Tomar té de Ceilán esperando descubrir sabores exóticos, pues es exactamente igual que el que tomamos todos los días por esta zona del mundo.

Comprar piedras preciosas, aunque curiosamente, se pueden encontrar a muy bien precio joyas con piedras semipreciosas bonitas y originales.

### PIEDRAS PRECIOSAS, TÉ Y ESPECIAS

¿Qué tiene esta isla para viviera en ella Arthur C. Clarke, autor de Odisea Espacial 2001 y también Carl Sagan? ¿Cómo describir a una joya preciosa?, ¿cómo expresar un atardecer en una playa recóndita de arena dorada y palmeras?

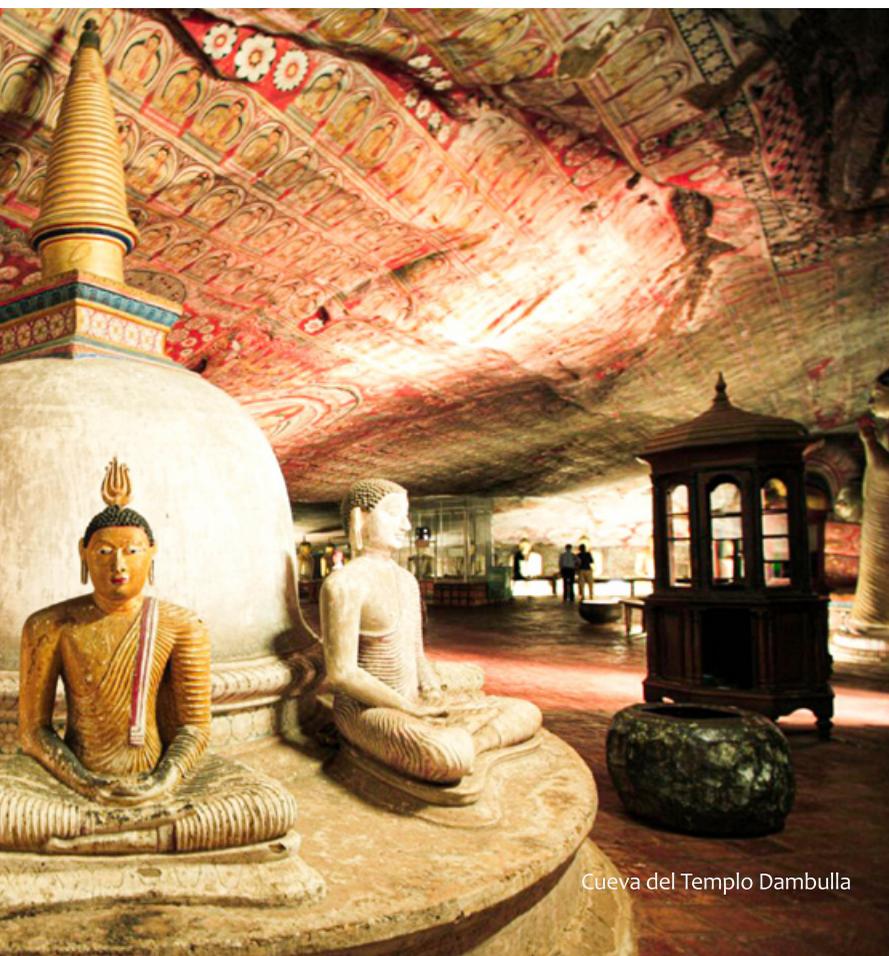
**Sri Lanka** es para vivirla, visitarla con calma, pues es una isla plagada de misterio y de budas de piedra, dónde puedes reencontrar lo que queda del paraíso y quizá, con suerte, a ti mismo.

### MÁS INFORMACIÓN

**Sri Lanka**, libro de viaje de Ramiro Calle ●

**Rafael Navarro**

Artículo recuperado de VM nº178 - Abril 2014



Cueva del Templo Dambulla

### Vacaciones en Gredos

22 años organizando vacaciones alternativas



## Las mejores vacaciones de tu vida

### ¡Disfrútalas en Gredos!

Vive una experiencia única, con gente apasionada por la vida saludable y el crecimiento interior.



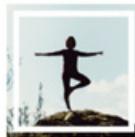
#### ✓ Naturaleza:

La sierra de Gredos es un paraíso de biodiversidad. Aquí disfrutarás de la exuberante naturaleza autóctona en cada excursión.



#### ✓ Salud:

Alimentación consciente, ejercicio personalizado, respiración, educación postural, baños de aire, agua, bosque ....



#### ✓ Desarrollo personal:

Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...



#### ✓ Ocio y amistad:

Excursiones, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

## ¡Oferta especial!

# Desde 82€

## 4 noches + 2 gratis



¡Información inmediata!

# 677 044 039



vacacionesengredos@vacacionesengredos.com  
vacacionesengredos.com

# LIBERA EL DIAFRAGMA PARA MEJORAR TU SALUD

El diafragma posiblemente sea el músculo más importante del cuerpo, y no ya por el papel que juega siendo el más implicado en la respiración como todos sabemos, si no también por las estructuras que lo atraviesan y cuelgan de él.

Tiene forma de paracaídas y separa la cavidad torácica, en la que están corazón y pulmones, y la cavidad abdominal, en la que se encuentran todas las vísceras del aparato digestivo y por lo tanto cuelgan de él.

El objetivo de este artículo es dar a conocer las múltiples funciones del diafragma y por lo tanto la importancia de su funcionamiento para que estemos en el mejor estado de salud posible.

En la imagen 1 podemos ver la forma de cúpula que tiene y cada vez que inspiramos esa cúpula se va a aplanar, abriendo las costillas en todos los sentidos para que en

los pulmones entre la mayor cantidad de aire posible.

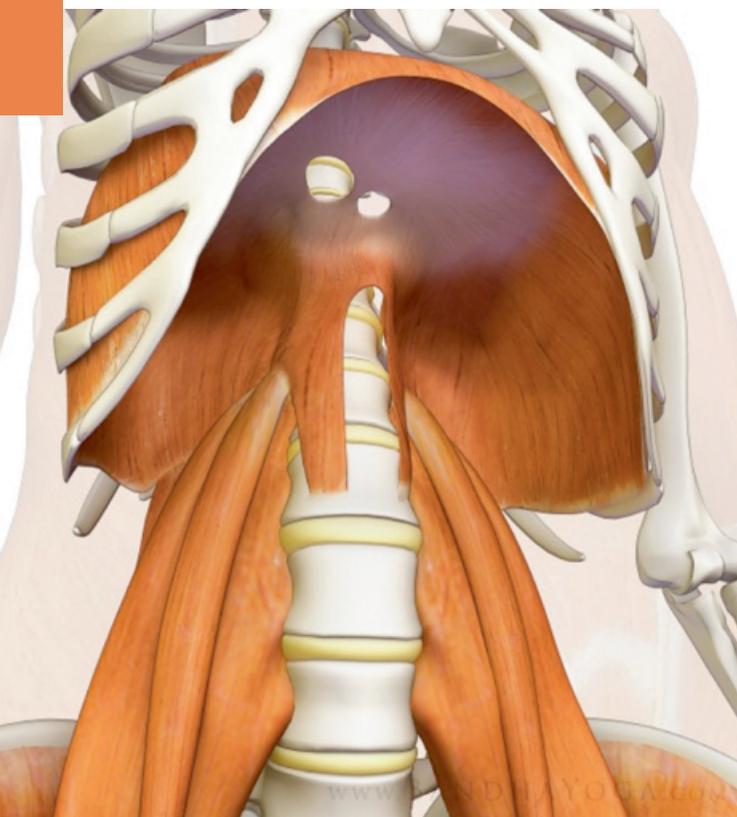
Por lo tanto la función como principal músculo de la respiración es bastante evidente y si tenemos en cuenta que respiramos alrededor de 30000 veces al día en reposo, podemos imaginar el trabajo que tiene este músculo y las tensiones que puede acumular.

La segunda función importante es la circulatoria, y es que si nos fijamos en la imagen 1 podemos ver que hay tres agujeros por los cuales pasan estructuras importantes. Por el agujero que está más pegado a la columna pasa la arteria aorta, la más importante del cuerpo, y por los dos anteriores pasan la vena cava inferior, encargada de todo el retorno venoso de vísceras y miembros inferiores, y el esófago.

Por lo tanto, en cada movimiento de bajada y subida, el diafragma funciona como una bomba de succión de toda la sangre venosa que está por debajo de él, ya que si no tuviéramos diafragma cuando estamos de pie no podría volver la sangre al corazón.

Si existen tensiones en el diafragma va a comprimir por un lado la aorta, haciendo que llegue menos oxígeno y sangre arterial a los tejidos, y por otro lado dificultando el retorno venoso por compresión de la vena cava con todo tipo de patologías que ello conlleva como varices,

“ Si existen tensiones en el diafragma va a comprimir por un lado la aorta, haciendo que llegue menos oxígeno y sangre arterial a los tejidos, y por otro lado dificultando el retorno venoso por compresión de la vena cava con todo tipo de patologías que ello conlleva como varices, piernas hinchadas, falta de oxigenación en vísceras y tejidos o incluso hipertensión arterial. ”



Diafragma visto desde abajo sin las vísceras abdominales

piernas hinchadas, falta de oxigenación en vísceras y tejidos o incluso hipertensión arterial.

La tercera función importante del diafragma es la digestiva, ya que cuelgan de él todas las vísceras digestivas. Para el buen funcionamiento de estas vísceras el diafragma las empuja hacia abajo cuando inspiramos y tira de ellas hacia arriba cuando espiramos. Es decir, en cada respiración comprime y estira las vísceras como si las sacudiera para que funcionen correctamente.

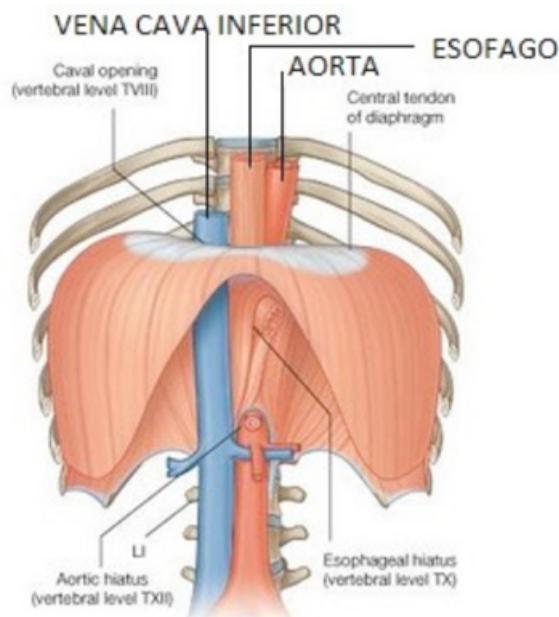
Cuando esto no sucede o el movimiento está disminuido se van a producir patologías viscerales como pueda ser estreñimiento, sensación de hinchazón, gases, dolores ginecológicos en la menstruación, hernia de hiato, gastritis, acidez,...

Sabiendo de la importancia del diafragma y su buen funcionamiento, vamos a ver que factores lo pueden perjudicar. En primer lugar las tensiones cadenas musculares del tronco pueden hacer que se mueva menos de lo que debería. Así vemos gente con tórax muy estrechos por tensión en los músculos oblicuos, que cierran las costillas, respiran superficialmente, con muy poco movimiento del diafragma, lo que genera tendencia al estreñimiento.

También vemos bastante en la consulta tórax muy expandidos por delante, en los que todos los músculos de la espalda están muy tensos y el diafragma parte de una posición ya bastante distendida y con poco movimiento en la inspiración, y por lo tanto con una tendencia a problemas de reflujo y hernia de hiato.

Además es un músculo muy emocional y hoy en día con el elevado nivel de estrés que sufrimos hace que esté bastante tenso dificultando su buen funcionamiento.

Por lo tanto, lo que tenemos que hacer no es que no sepamos respirar, es que respiramos donde podemos. Es muy importante hacer un buen diagnóstico postural



Estructuras arterio-venosas que atraviesan el diafragma

y de las cadenas musculares que bloquean nuestro tórax y diafragma ●

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

**OsteoFisio permanecerá cerrado temporalmente, en cuanto sea posible les seguiremos ofreciendo nuestros servicios.**



**Francisco Alonso**  
 Osteópata D.O.  
 Fisioterapeuta col. 1213  
 Osteofisio. Centro de Fisioterapia y Osteopatía.  
[www.osteofisiods.com](http://www.osteofisiods.com)  
[osteofisiogds@gmail.com](mailto:osteofisiogds@gmail.com)  
 91 115 42 08

Artículo recuperado de VM nº217 - Noviembre 2017



OSALUD POSTURAL GLOBAL

**c/Fuencarral 129 1º - Madrid**  
**91 115 42 08**

[www.osteofisiogds.com](http://www.osteofisiogds.com) - [osteofisiogds@gmail.com](mailto:osteofisiogds@gmail.com)

**Centro de Fisioterapia,  
 Osteopatía  
 y Cadenas Miofasciales**

**Clases de Reeducación Postural  
 y Estiramiento en Hamaca K-Stretch**



# La CULPA



*"Una persona que se siente culpable se convierte en su propio verdugo"*  
*Séneca*

Entre las muchas cosas que tenemos en común los seres humanos, y que nos diferencian de los animales... una de ellas es un poderoso y permanente sentimiento que suele estar instalado en nuestro subconsciente: La Culpa.

La culpa como experiencia es lo que sentimos al romper reglas de familia, religión, enseñanzas u otras, y también por pensar que hemos cometido una alguna transgresión.

**Martin Buber**, el filósofo, subrayó la diferencia entre la noción freudiana de culpa, basada en **conflictos internos**, y la culpa existencial, **basada en daños reales ocasionados a otros**.

Según la física cuántica, en el Universo no hay nada

separado, si no que todo es UNO por lo tanto los conflictos en realidad, **siempre son internos**, por tanto la culpa esta insertada en nosotros, desde prácticamente la concepción del ser humano. Desde que nacemos, sobre todo en la cultura judeo-cristiana, se nos dice que " *nacimos con un pecado original* "... ósea, que venimos mal de fabrica ¡Cuánto daño y dolor ha creado y crea esta creencia a las personas que en muchos casos desencadena una cronificación del síntoma **del trastorno obsesivo compulsivo, depresiones y enfermedad**.

En general la culpa es un estado emocional en el que el individuo experimenta conflicto por haber hecho algo que cree no debió haber cometido (o de manera contraria, por no haber hecho algo que la persona cree debió hacer).

"NORMALMENTE EL EGO, SUELE SER QUIEN SE OCUPA FRECUENTEMENTE DE ESTA SITUACIÓN SUELE PASAR A SER EL FISCAL, Y EMITIR VEREDICTOS ACUSATORIOS, AUNQUE NADIE SE LOS PIDA; AHÍ ESTÁ, EN NUESTRA MENTE RECORDÁNDONOS SITUACIONES QUE OCURRIERON EN EL PASADO, PERO QUE ÉL SE ENCARGA MUY BIEN DE MANTENER AL DÍA, PARA QUE NOS SINTAMOS MAL".

Normalmente el ego, suele ser quien se ocupa frecuentemente de esta situación suele pasar a ser el fiscal, y emitir veredictos acusatorios, aunque nadie se los pida; ahí está, en nuestra mente recordándonos situaciones que ocurrieron en el pasado, pero que él se encarga muy bien de mantener al día, para que nos sintamos mal.

El lastre que nos genera la culpa, por supuesto es la condena... siempre se cumple, como la ley de Murphy... y la condena nos lleva a los castigos más increíbles que nos podemos imaginar con nosotros mismos...enfermedad, accidentes, situaciones de conflicto y dolor..

Decía **Confucio** "El hombre consciente se atribuye la culpa a sí mismo, el hombre inconsciente la carga sobre los demás". Eso lo vemos hoy en día en el ámbito cotidiano de la vida política No hay nadie que asuma "sus responsabilidades", tirándose los unos a los otros "las culpas" de lo que ocurre, como si ellos fueran ajenos a sus decisiones, y echando las culpas sobre la gente corriente , diciéndoles que son "culpables de todo por existir".

Por lo tanto, una de las maneras más eficaces de desprendernos de la culpa es asumir nuestra responsabilidad. Ahora bien... nuestra responsabilidad, tiene que estar en concordancia al momento, edad, situación y conocimientos en el que ocurren los hechos. Cuando arrastramos culpa durante años, no estamos siendo objetivos.

Tenemos que plantearnos: con la edad, los conocimientos, y la situación que existía en aquel momento... hubiera hecho lo mismo que ahora?... La respuesta suele ser, NO, porque "ahora" eres otra persona, con más experiencia, más formada, y que probablemente con otra forma de ver las cosas. Entonces es un antagonismo, juzgarnos por aquello que pasó por lo tanto "no hay caso", no hay condena.

También es asociada comúnmente con la ansiedad. En estados de manía, la persona logra aplicar a la culpa el mecanismo de defensa de la negación por sobrecompensación.

Se puede confundir la **culpa con la vergüenza**, aumentando así el malestar emocional, ya que al mezclar ambas, se retroalimentan entre sí, entrando una rueda, que gira siempre en la misma dirección, hacernos sentir de mal en peor.

La culpa aparece ante por el daño causado, y la vergüenza cuando consideramos que nos falta una habilidad o capacidad que supuestamente deberíamos tener. Para liberarnos de la culpa, deberíamos considerar: esta culpabilidad, está ayudando a resolver algo? Puedo cambiar algo en la actualidad?

Dice UCDM "Cuando te sientas culpable, recuerda que el ego ciertamente ha violado las leyes de Dios, pero tú no". Los "pecados" del ego déjamelos a mí, **pero hasta que no cambies de parecer** con respecto a aquellos a quienes tu ego ha herido, la expiación no podrá liberarte.

Trabajando en sesiones de Hipnoterapia, podemos llegar al origen de ese malestar que es la culpa, y desde allí sanar, las varias causas que esto suele generar, a nivel psicológico y también físico ●

**El Espacio Calithai Masaje permanecerá cerrado temporalmente, en cuanto sea posible les seguiremos ofreciendo nuestros servicios.**



**María Lucas Ruiz**  
 Terapeuta de Masaje Californiano Esalen®.  
 Instructora de la Escuela Spazio Masajes.  
 Directora de Espacio Calithai Masajes.  
**www.masajeterapia.net / 667 40 65 41**  
 693059088 / info@masajecaliforniano.com

*Espacio Calithai Masajes*

**MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN**

Afloja la Rigidez Corporal  
 Suelta el Control Mental  
 Promueve una Postura Funcionalmente Correcta



**MASAJISTA ESALÉN CERTIFICADA**

**¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?**

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales

**CITA PREVIA**

C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B  
 (Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41   
 calithai.maria@gmail.com 

**www.masajeterapia.net**

# EL VIAJE DEL HEROE

## EL MAPA PARA EMPODERARNOS

*Los mitos y leyendas de todas las culturas hablan de la epopeya humana. Un héroe sale de su tierra natal y se adentra en ultramar para vivir múltiples aventuras que le llevarán a encontrarse consigo mismo y saber quién es. Tendrá que sortear peligros, enfrentarse a monstruos y demonios que le empoderarán y le permitirán subir a la almena del castillo a rescatar a la dama de la que se enamorara perdidamente, la rescatara y se convertirá en su Guerrero. Ese matrimonio alquímico le devolverá a casa, compensará todas las batallas, porque en los brazos de su amada volverá a ser un niño y sentirá que por fin ha encontrado a Dios. Y se sentirá sabio y cambiara su mundo, volviendo a su tierra natal para entregar a su pueblo toda esa sabiduría que ha conquistado en su aventura.*



Esta epopeya mítica es lo que el psiquiatra suizo C.G. Jung llamó *El Viaje del Héroe*. Y este viaje está contenido en todo el lenguaje de lo simbólico: en las manifestaciones literarias, artísticas, en los sueños, sincronicidades, en el Tarot, la quiromancia, los símbolos del Reiki, la numerología, los Chakras, la carta astrológica, la cábala, las vidas pasadas... Todas estas herramientas de autoconocimiento son los guijarros de luz que nos hemos dejado los humanos para regresar a casa y recordar que somos el Dios de nuestro mundo personal. Este Viaje del Héroe es interior y consiste en acercar quienes creemos que somos (el ego) a quien realmente somos (el Sí Mismo). Para ello tenemos que dejar de ser víctimas de

nuestras circunstancias y convertirnos en héroes con el fin de emprender una aventura para recorrer el iceberg de nuestro inconsciente.

Nuestro ser, que es la suma de nuestro espíritu (esencia) y nuestra alma (sabiduría que hemos adquirido vida tras vida o hemos heredado de nuestros ancestros) vive en el fondo del inconsciente, esperando a que seamos conscientes de él, pues desde nuestro Ser creamos todo lo que acontece en nuestra vida. Para llegar hasta él tenemos que viajar por nuestro inconsciente como los héroes de los mitos. Debemos primero trabajar con nuestra biografía para sanar nuestras heridas de la infancia. Pero lo más importante de este tramo es entender por qué hemos elegido nacer de nuestros padres y que partes de ellos tenemos en el consciente y cuales residen en nuestro inconsciente. Porque nuestros padres son nuestros modelos masculino y femenino, es decir nuestra manera de actuar y nuestra autoridad (papá) y nuestro sistema emocional (mamá) y si no los hacemos conscientes corremos el peligro de reproducir el trauma que vivimos con ellos en cada relación que establezcamos en nuestra vida. El siguiente paso es encontrarnos con nuestros demonios, la sombra que decía Jung. La sombra es lo que tememos, lo que hemos rechazado en nosotros y lo que proyectamos en los demás y se manifiesta en las circunstancias vitales que nos ocurren (problemas, crisis, duelos, enfermedades, conflictos...). De la sombra normalmente huimos, pero también podemos obsesionarnos dándole muchísimo poder.

El camino correcto es verla quitándole poder. Para ello debemos preguntarnos: ¿Por qué me está pasando este conflicto? ¿Lo heredo de papá o de mamá? ¿Cómo me siento? ¿Con qué trauma infantil conecta? ¿Qué tengo que aprender de esta situación? De esta manera la sombra se convierte en oro, porque nos confiere el poder que necesitamos para ir en busca de nuestro corazón, que es la dama que está encerrada en la almena del castillo. Rescatarla es crear una coherencia entre lo que hacemos y como nos sentimos. Hacer y luchar por lo que sentimos y no lo que va en contra de nuestro ser, que son a menudo las aspiraciones de nuestro ego.

“*Viaje del Héroe es interior y consiste en acercar quienes creemos que somos (el ego) a quien realmente somos (el Si Mismo). Para ello tenemos que dejar de ser víctimas de nuestras circunstancias y convertirnos en héroes con el fin de emprender una aventura para recorrer el iceberg de nuestro inconsciente.*”

Esto nos permitirá ir más allá en el camino y rescatar nuestra esencia. Nuestro espíritu está encerrado en un sótano, porque es el Niño Divino que fuimos y que se hirió en nuestro transcurso vital. Es necesario recuperarle y sanar todas sus heridas para convertirnos en nuestra propia madre y nuestro propio padre: amarnos y valorarnos incondicionalmente. De lo contrario será el saboteador de nuestra existencia y dañara cualquier proyecto que emprendamos. Nuestro niño sabe lo que hemos venido a hacer y si lo conquistamos, podremos unirlo al Anciano que mora en lo más profundo de nuestro inconsciente y que recoge la sabiduría de todas nuestras encarnaciones anteriores y los aprendizajes de nuestros ancestros contenidos en el ADN. Entonces podremos decir que hemos regresado a casa para vivir en plenitud. Porque seremos conscientes de como creamos nuestra realidad y sabremos sortear las crisis sacando de ellas lo mejor de nosotros mismos con el fin de entregárselo a nuestros semejantes.

La vía es el trabajo con uno mismo y con lo simbólico, a través de diferentes herramientas de psicología humanista, junguiana y transpersonal: meditaciones guiadas, astrología, trabajo con sueños y las sincronicidades, terapia regresiva, psicometría, arquetipos, trabajo con el niño interior, conexión con nuestros guías, psicogenealogía, escritura creativa, arteterapia, constelaciones familiares, chakras, psicomagia... El objetivo es encontrar la maestría para crear nuestra vida de forma consciente y eso hará que vivamos empoderados y sabios ●



**María José Álvarez**

Psicoterapeuta Transpersonal y periodista. Creadora del Método psicoterapéutico y el curso “El Viaje del héroe”. Formada profesionalmente en EEUU con el Dr. Brian Weiss y certificada en Terapia Regresiva por el Instituto Weiss de Miami, 2006.

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

# MENTE, EMOCIONES Y RASGOS DE CARÁCTER

En la tradición esotérica emanada del antiguo Egipto, se diferenciaban los llamados rasgos de carácter de las emociones y esta concepción perduró culturalmente durante siglos. Los primeros eran consustanciales al individuo, es decir, nacía con ellos al igual que se puede nacer con aptitudes para la música, para el deporte o con inteligencia espacial.

Las emociones, sin embargo, formaban parte de la naturaleza reactiva del individuo y necesitaban por tanto un elemento exterior que las disparase.

Las emociones eran cuatro ligadas a su vez a cuatro órganos a los que “roban” su vitalidad. Esto es porque cualquier actividad humana, incluidos los pensamientos o las emociones, deben estar sustentadas por una energía vital.

## ESAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS SON:

- La **IRA** con todos sus rangos como rabia, enfado, odio,

venganza etc. Esta emoción toma la energía del hígado.

- El **MIEDO** (no el visceral que afecta a los riñones) sino el que habita en la mente con todos sus rangos de van desde la desconfianza, soberbia, celos o envidia hasta el temor a la vida. Esta emoción toma la energía de los intestinos.
- La **DUDA** y todos sus rangos que van desde el bloqueo, el autosabotaje, la indecisión a la apatía paralizante. Esta emoción toma la energía del estómago.
- La **TRISTEZA** con todos sus rangos. Esta emoción toma la energía de los pulmones.

Esta es la peor de todas. Las tres anteriores afectan a órganos situados de diafragma para abajo, es decir, alimentados con energías más densas y con funciones capaces de manejarse con mayor solvencia frente a la



Cuentan que un hombre era a menudo atrapado por la ira lo cual le hacía la vida muy difícil. Un amigo le sugirió que tal vez pudiera ayudarlo un viejo sabio que conocía. El hombre accedió a visitarlo. Al contar al sabio su problema, este le contestó:

- *Enséñame tu ira, de este modo sabré de qué tipo es y así actuar en consecuencia.*
- *Ahora no tengo-dijo el hombre.*
- *Bien, entonces cuando la tengas ven a verme rápidamente.*

El hombre asintió.

Un día aquel individuo se llenó de ira. Se acordó de las palabras del sabio y partió a verlo. El sabio vivía en lo alto de una montaña. Cuando llegó estaba enormemente cansado.

- *Enséñame tu ira-repitió el viejo.*
- *Tampoco tengo ahora, estoy muy fatigado-dijo el hombre.*
- *Entonces es que o bien tenías poca o bien la has perdido por el camino. La próxima vez sube mucho más deprisa antes de que se te pase.*

Otro día el hombre se llenó de un ataque de ira mucho más fuerte. Esta vez decidió subir la montaña corriendo a pesar del

intenso sol del mediodía. Cuando llegó exhausto tuvieron que atenderlo y, naturalmente, no le quedaba ni rastro de ira.

El sabio le recriminó:

– O eres un mentiroso o un tonto. Si la ira te perteneciese podrías mostrármela en cualquier momento por lo que no te pertenece. Eso significa que estúpidamente te dejas atrapar por ella o la recoges en cualquier lugar, así que deja

Otro cuento tradicional de la India muestra ahora la mencionada condición reactiva.

Un gurú dijo a su discípulo que quería mostrarle una enseñanza. Para ello le pidió:

– **Ve al cementerio y llena de insultos a los muertos.**

**El discípulo no entendió nada pero obedeció a su gurú y pasó la noche en el cementerio insultando a los muertos. Al regresar, el maestro le preguntó:**

– **¿Qué te han contestado los muertos?**

– **Nada maestro, están muertos.**

– **Pues esta noche vuelve al cementerio y llena de alabanzas a los muertos.**

**El discípulo pasó de nuevo la noche en el cementerio, esta vez alabando de viva voz a los difuntos. Al volver, el maestro nuevamente preguntó.**

– **¿Qué han respondido los muertos a tus alabanzas?**

– **Nada señor, están muertos.**

– **Pues así debes estar tú, muerto tanto frente al insulto como frente a la alabanza. El día que logres controlar tu reactividad estarás a las puertas de la comprensión.**

reactividad. Sin embargo, los pulmones tienen una actividad “superior” y son más sensibles. Además, y es lo peor la tristeza puede “pasar” de los pulmones al corazón y una vez allí, su efecto es demoledor.

Este es un cuento de la sabiduría tradicional de la India que ilustra como la ira no es algo patrimonial del individuo, no forma parte de él así como no forman parte de él las otras tres emociones. Lo que sí forma parte del ser humano y, esto es fundamental, es su condición profundamente reactiva.

Esta reactividad es el verdadero origen de los conflictos emocionales.

También para la antigua sabiduría oriental, al igual que en Egipto, esa **reactividad está en la mente**, una mente que funciona por excitación. En ambos casos a ese tipo de mente se la representó como el mono, un animal fuertemente reactivo y excitable.

Emoción para ellos significaba el “movimiento” de un estado mental a otro. Es decir, del estado de calma al estado de excitación correspondiente a la reacción provocada en el exterior. De ese estado mental se pasa al estado físico cuando esa emoción “roba” la energía al órgano asociado.

Todo lo demás ellos lo denominaban “rasgos”. Del mismo modo que una persona nace con determinados rasgos y características físicas, también nace con rasgos de carácter identificativos. Son estos rasgos de carácter innatos los que son susceptibles de “contaminarse” con las emociones/reacciones. De este modo la personalidad/ego sería la suma de los rasgos de carácter innatos y el modo como la mente gestiona la secuencia estímulo exterior-reacción-emoción resultante.

Hay que añadir la consideración de que los rasgos de carácter innatos eran considerados casi siempre como

factores vitales positivos e indicativos que mostraban inclinaciones de tal modo que un individuo podía así sacar el mayor fruto a su vida. Si una persona nacía con un carácter reservado y tímido, por ejemplo, era un indicativo de su inclinación a la reflexión y al pensamiento. Más claro era cuando alguien nacía con aptitudes innatas para el arte o con facilidad para cualquier tarea específica.

Obviamente la reactividad de la mente y las consiguientes emociones también estaban vinculadas a los rasgos de carácter. Si una persona tenía un carácter extrovertido, sanguíneo y con un alto nivel de energía corporal vinculada a la acción rápida y concreta, en ese medio era más fácil que la mente desarrollase la ira como respuesta y no la tristeza que hallaría mejor escenario para desarrollarse en sujetos mentales, introvertidos, tímidos y reflexivos.

El trabajo interior, previo al trabajo iniciático, se enfocaba en el desarrollo positivo de los mejores rasgos de carácter individuales por un lado y, por otro, a “la doma del mono”, es decir, el comprender primero el mecanismo reactivo de la mente, para posteriormente ir rebajando lentamente los niveles de excitación y reactividad ●



**Sebastián Vázquez**

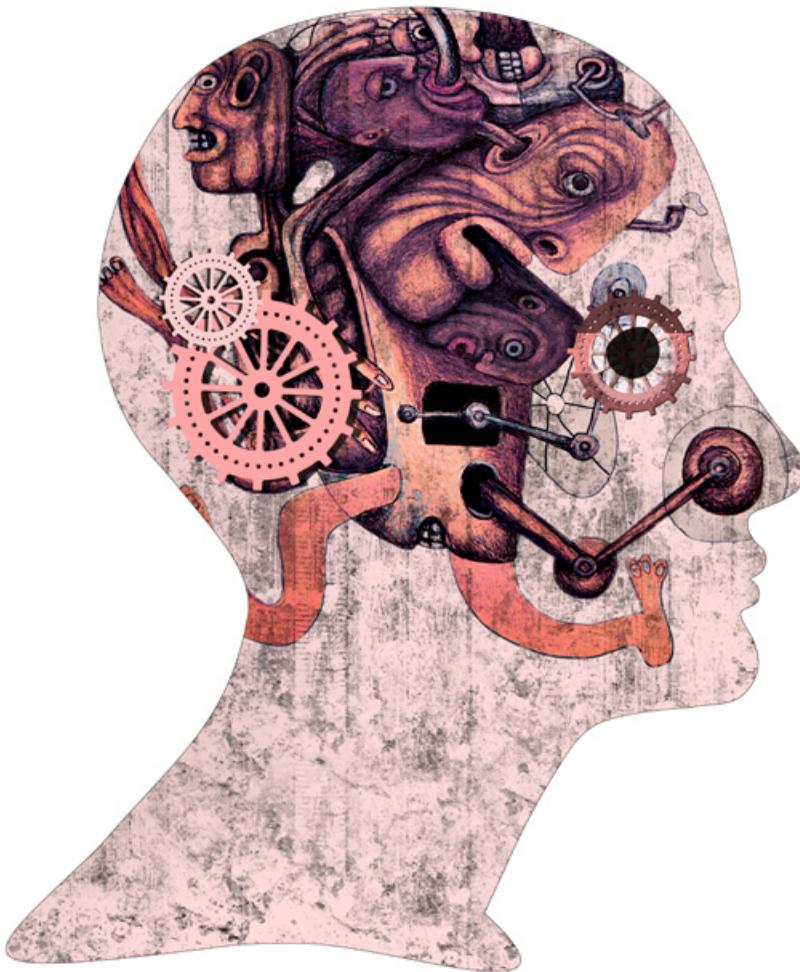
Lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente. Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Artículo recuperado de VM n°194 - Octubre 2015

# YO SOY RESPONSABLE DE MIS PENSAMIENTOS

*No es verdad que Juan me ponga de los nervios. No es verdad que mi madre me ponga enfermo. Es falso que María me alegre las mañanas con su buen humor.*

*Cuando hago responsables a los demás de lo que pienso suceden dos cosas: me engaño y delego mi poder. Ambas cosas me generarán problemas y dolor en mi vida. Si deseo ser feliz y libre debo ver la verdad y recuperar mi poder. Para hacerlo debo darme cuenta que solamente yo soy responsable de mis pensamientos, de mi interior. Nadie más. Solamente yo.*



## NO ES LO QUE SIENTO, SINO LO QUE PIENSO

En el artículo anterior afirmaba que lo que yo vivo está marcado por lo que pienso y no por lo que siento. Aunque lo que nos desespere sean las emociones y el dolor psicológico que generan, debemos comprender que las emociones nacen siempre de un pensamiento previo.

Si creo que este papel que tengo entre las manos es un boleto premiado de la lotería, mis emociones se dispararán en consecuencia. Si, por el contrario, pienso que este papel que tengo entre mis manos es una multa de Hacienda, también mis emociones se dispararán de inmediato. Por lo tanto, las emociones son hijas de la interpretación que hagamos de la realidad. Lo importante, en consecuencia, no son las emociones en sí mismas, sino el pensamiento que las genera.

## ¿ES MI PADRE QUIEN ME PONE DE LOS NERVIOS?

Existe la idea, socialmente potenciada, que los demás nos hacen felices o infelices. En general, solemos pensar que "si fulanita no hiciera esto yo me sentiría mejor", que si "menganita no dijera esas cosas, yo no estaría de los nervios", que si "fulanita fuese distinta, otro gallo cantarí", "si mi padre no me pusiera de los nervios", etc.

Solamente hace falta sentarse un rato en cualquier lugar y conversar con las personas que se nos acerquen para ver como lo habitual es echar las culpas de lo que sentimos a los demás. En nuestra forma de ver el mundo habitual creemos que son los demás quienes nos producen nuestro dolor, nuestro sufrimiento o nuestra alegría.

Naturalmente esto tiene tres consecuencias: dolor, sufrimiento e impotencia. Dolor y sufrimiento porque somos víctimas del entorno y, en tanto que víctimas indefensas, a menudo nos toca "morder el polvo" o pasar situaciones "inevitablemente dolorosas". Impotencia porque, si la situación no depende de nuestra acción, ¿cómo vamos a poder cambiarla?

Pero lo que socialmente se afirma no tiene porqué ser cierto. Es más, gran parte de lo que se afirma socialmente es falso. ¡No hace falta ser un lince para darse cuenta que nuestra sociedad deja bastante que desear! ¡Así que mejor no nos creamos todo lo que nos sugiere o acabaremos sufriendo como locos! Debemos aprender a ver lo

“ *Naturalmente que hay situaciones más fáciles y situaciones más difíciles, pero eso no quita lo que acabo de afirmar: la forma como usted viva la situación -al margen de que sea fácil o difícil- depende de usted.* ”

socialmente erróneo para poder vivir sin dolor.

La próxima vez que pensemos en que alguien me hace sentir bien o mal, les ruego que recuerden este artículo. Recuerden que son nuestros pensamientos los que generan lo que sentimos. Así que no son los demás los que nos hacen sentir, sino nosotros al pensar tal como lo hacemos. Si no nos gusta lo que sentimos, ¡cambieemos nuestro interior!

Esto nos lleva directamente al núcleo del artículo de hoy: ¡Nuestro interior depende de nosotros y de nadie más!

Naturalmente que hay situaciones más fáciles y situaciones más difíciles, pero eso no quita lo que acabo de afirmar: la forma como usted viva la situación -al margen de que sea fácil o difícil- depende de usted. Para entrenarse, le sugiero que empiece a vivir situaciones fáciles ligeramente incómodas con conciencia para, cuando viva algo realmente difícil sepa enfrentarse a ello sin sufrimiento.

No les digo que crean lo que digo. ¡En absoluto! Les animo a verificar lo que les indico: cuando lo hayan comprobado ese conocimiento será evidente para ustedes y quedarán libres.

La próxima vez que piensen en frases como "mi padre me pone de los nervios", "esta niña puede tumbar al más pintado", "la culpa de lo que estoy viviendo la tiene fulanita", etc., les ruego que piensen en este artículo de Verdemente. Si fuera un poco más atrevido, hasta les sugeriría que se tatuasen el nombre de la revista en su frente para recordar esta idea cada vez que se mirasen al espejo. No sufran, soy prudente y no les sugeriré que se lo tatúen como ejercicio práctico...

¡Pero sí que recuerden este artículo cada vez que sufran y que apliquen el ejercicio que viene a continuación! ●



**Daniel Gabarró**

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

## PRÁCTICA

Cuando el sufrimiento y el dolor les invada al echar la culpa a otras personas de lo que viven, recuerden este artículo y apliquen el antídoto siguiente en cuatro pasos:

### PRIMERO

Recuerden el ejemplo del boleto y la multa que les ponía unas líneas más arriba y recordarán que lo que hace sufrir no es lo que se vive, sino la forma como se interpreta. Dense cuenta que lo que a ustedes les hace sufrir, curiosamente no genera sufrimiento a otras personas que viven cosas parecidas. Deduzcan, por lo tanto, que no es el hecho lo que produce sufrimiento, sino su pensamiento al interpretar el hecho.

### SEGUNDO

Decidan qué prefieren, si sufrir o liberarse del sufrimiento. Si prefieren seguir sufriendo -algo totalmente lícito y más habitual de lo que se cree, puesto que el sufrimiento suele generar identidad y reforzar nuestro ego haciéndonos sentir importantes-, no hace falta que hagan nada más. Si, por el contrario, deciden no sufrir pasen al paso tercero.

### TERCERO

Dense cuenta que el sufrimiento y la impotencia los genera el pensamiento concreto que tiene. Les invito a investigar en qué punto es falso. Por ejemplo: "no es que fulanita me ponga de los nervios, sino que yo no acepto que las personas puedan ser egoístas/tontas/oloquesea y lo absurdo es negar su existencia. De hecho, al negar que los demás sean como son, el egoísta y tonto soy yo, ¡menuda tontería y menuda muestra de egoísmo negar a los demás el derecho a equivocarse!" A menudo, con esto es suficiente para que el dolor se reduzca, puesto que ver la verdad libera casi siempre del sufrimiento.

### CUARTO

Si además añadimos algo parecido a: "Mi paz es demasiado importante para que XX y el pensamiento absurdo que tengo al respecto la haga desaparecer" el efecto todavía será más poderoso.

**RECUERDEN:** ¡Ustedes son responsables de lo que piensan! ¡No cedan ese poder!



**Seitai. Katsugen Undo**  
Laura López Coto

¿Cómo convivir con nosotros mismos? ¿Qué necesitamos para auto-regular un cuerpo tan perfecto y abio? En este libro sobre Kartugen Undo tienes todas las claves tanto teóricas como prácticas, para cultivar tu salud, tal y como lo precisa OMS que ha cambiado en 209 sus directrices y promueve al Autocuidado.

16,95€

Canal Abierto Ed.

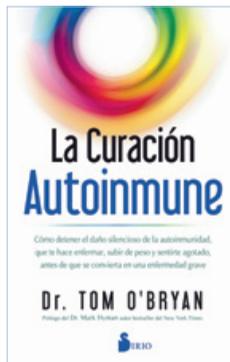


**Sanación chakra**  
Margarita Alcántara

Todos los seres vivos poseemos poderosos centros de energía llamados chakras, y cada chakra tiene una sorprendente capacidad de curación y reequilibrio. Con este libro aprenderás a aprovechar este inmenso potencial mediante una sencilla y original técnica en tres pasos: localizar el síntoma o dolencia, identificar el chakra bloqueado y aplicar el método de curación.

9,95€

Ed. Sirio



**La curación autoinmune**  
Tom O'Bryan

Millones de personas sufren de autoinmunidad y, aunque no lo sepan, esta condición es la causante de la mayoría de los problemas de sobrepeso, desequilibrios anímicos, cansancio y deterioro cerebral. El doctor Tom O'Bryan ha descubierto que la autoinmunidad es, en realidad, un espectro, y experimentar un mero malestar general puede indicar que ya se están padeciendo sus efectos.

18€

Ed. Kairós



**Abro la puerta a la abundancia**  
Claudia Rainville

Solemos pensar que el dinero no da la felicidad y que no es importante para nuestra realización personal. Así, nos pasamos la vida pensando que las cosas buenas y la tranquilidad económica son para otros y no para nosotros. Sin ser conscientes de que, en todo momento, estamos creando las situaciones que vivimos.

12,95€

Ed. Sirio



**Empezar aquí, empezar ahora**  
Bhante Henepola Gunaratana

Esta es la guía de bolsillo definitiva sobre la meditación mindfulness. Utilizando un lenguaje muy claro y ameno, esta concisa colección de enseñanzas del renombrado maestro de meditación Bhante Gunaratana te mostrará todo lo que necesitas saber para comenzar –y mantener– tu práctica de meditación.

14€

Ed. Kairós

## AGENDA

### CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

#### Pildoras de Sonido

##### Diarias

@ritualsoundmadrid

#### Extractos de Conciertos

@ritualsoundmadrid

#### Clases de Yoga

##### Espacio Alma Madrid

@espacioalmamadrid

#### 15 de Marzo - Taller

##### Introducción al Zen

www.zenluz.org

#### 22 de Mayo - Conferencia

##### Detox una depuración completa - 19h

653 246 812

#### 31 de Mayo - Taller

##### Leches vegetales y patés completos - 11h

653 246 812

#### 29, 30 y 31 de Mayo - Curso

##### Seitai Katsugen

www.seitaiinteligenciavital.com

#### 19 de Junio - Conferencia

##### Algas el huerto del futuro - 19h

653 246 812

#### 28 de Junio - Taller

##### Algas, equilibrio integral. Platos variados con distintas algas - 11h

653 246 812

### RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

#### La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

##### Centro de Cursos y Turismo Alternativo

lacasatoya@lacasatoya.com

#### Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

##### Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - info@ruralinside.com

#### Masajes Ayurvedicos

##### Retiros estacionales

677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.com

#### Vacaciones en Gredos

##### Vacaciones todo el año

677 04 40 39

www.vacacionesengredos.com

#### Chi Kung

##### Retiros de verano - 25 al 31 de Julio

www.chikungtaojanu.com

### FORMACIONES

#### Espacio Calithai Masaje

##### Formación semanal

www.masajeterapia.net

#### Ritual Sound

##### Formación musical

www.ritualsound.com

#### Jadín de Luz

##### Introducción, prácticas y sesiones zen

www.zenluz.org

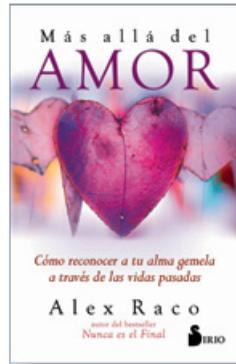
Debido a las medidas extraordinarias adoptadas por el COVID-19, las fechas que se muestran pueden sufrir cambios. Consultar también las webs o llamar a los teléfonos que se indican.



**Mosaico de género**  
Daphna Joel y Luba Vikhanski

Durante generaciones se nos ha enseñado que las mujeres y los hombres son esencialmente diferentes. Ellas son más sensibles y emocionales; ellos son más agresivos y sexuales. Se nos dice que determinadas zonas del cerebro de las mujeres son más pequeñas –o más grandes– que las homólogas en los hombres, o que ellos producen una mayor –o menor– cantidad de una determinada hormona.

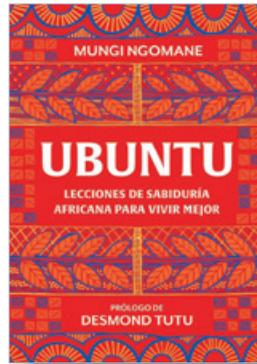
15€  
Ed. Kairós



**Más allá del amor**  
Alex Raco

Al revivir sus vidas pasadas, gracias a experiencias reales de regresión, los protagonistas de este libro se encuentran con almas que los acompañan desde siempre y descubren que su vínculo va más allá de la vida y la muerte. Un viaje sorprendente a través del tiempo que nos recuerda que el amor romántico existe y resiste muchas existencias, pero no es la única forma de amor.

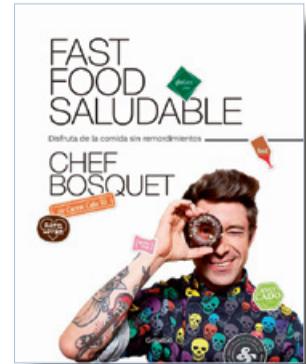
11,5€  
Ed. Sirio



**Ubuntu**  
Lecciones de sabiduría africana para vivir mejor  
Mungi Ngomane y Desmond Tutu

El Ubuntu, palabra proveniente de la lengua Xhosa, es la actitud sudafricana ante la vida. Se basa en la creencia de un vínculo humano universal y en la importancia del respeto y la atención hacia los demás porque todos estamos conectados: «Existo porque tú existes».

16,90€  
Grijalbo Ilustrados



**Fast food saludable**  
Chef Bosquet

Cuando pensamos en fast food suelen venirnos a la cabeza los famosos productos ultraprocesados y de baja calidad nutricional. Pero las recetas e ingredientes de Roberto Bosquet demuestran que preparar platos sabrosos en poco tiempo sin rendirse al azúcar ni a las harinas refinadas es posible. En Fastfood saludable encontrarás: Consejos para hacer tu compra y elegir los mejores productos locales y de proximidad.

17,90€  
Grijalbo Ilustrados

## RECOMENDACIONES

### VISITA LOS MUSEOS DEL MUNDO DESDE EL SOFÁ

Os ofrecemos un listado de museos que podéis visitar desde vuestra casa. Estos museos han abierto sus puertas en la red a través de tours virtuales y colecciones online. Desamós que las disfrutéis.



- Pinacoteca di Brera - Milan: <https://pinacotecabrera.org/>
- Galleria degli Uffizi - Florencia: <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
- Musei Vaticani - Roma: <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
- Museo Archeologico - Atenas: <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- Museo del Prado - Madrid: <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- Louvre - París: <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- British Museum - Londres: <https://www.britishmuseum.org/collection>
- Metropolitan Museum - New York: <https://artsandculture.google.com/explore>
- Hermitage - San Petesburgo: <https://bit.ly/3cJHdnj>
- National Gallery of Art - Washington: <https://www.nga.gov/index.html>



### TEATRO DESDE CASA

**TEATROTECA** es un servicio de préstamo en línea de carácter gratuito a través de [www.teatroteca.teatro.es](http://www.teatroteca.teatro.es), para disfrutar de una creciente selección de grabaciones de espectáculos que abarcan una parte importante de la historia reciente del teatro, la danza y la lírica.



### Alimentación/Nutrición

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

**Joaquín Suárez** (pág. 27)  
653 246 812

### Centro de Estudios

**Asesoramiento filosófico** (pág. 31)  
www.montserratsimon.com

### Chi Kung

**Janú Ruíz** (pág. 23)  
91 413 14 21 – 656 676 231

### Cuidado personal

**Namarupaterapias** (pág. 21)  
625 56 58 89  
www.namarupaterapias.es

### Desarrollo Personal y Terapias

**Pablo Veloso** (pág. 29)  
www.pablojveloso.blogspot.com

**Seitai Inteligencia Vital** (pág. 15)  
www.seitaiinteligenciavital.com

### Ecotiendas

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

### Masajes

**Espacio Calithai Masajes** (pág. 41)  
www.masajeterapia.net

**Masajes Ayurvedicos** (pág. 17)  
677 35 25 27

### Meditación

**Juan Manzanera** (pág. 21)  
www.escuelademeditacion.com

### Música

**Ritual Sound** (pág. 19)  
www.ritualsound.com

### Restaurantes

**La Biotika** (pág. 25)  
646 85 64 28

### Tai Chi

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

### Técnicas Corporales

**Osteofisio** (pág. 39)  
91 115 42 08 - 661 549 667

### Turismo Rural

**Huerto San Antonio** (pág. 27)  
91 868 92 14 – 617 401 805

**La casa Toya** (pág. 35)  
976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 17)  
949 305 306 – 629 228 919

### Viajes / Retiros

**Vacaciones en Gredos** (pág. 37)  
www.vacacionesengredos.com

### Yoga

**Centro Mandala** (pág. 33)  
91 539 98 60

**Espacio Alma** (pág. 21)  
635 648 829

**Centro de Yoga Shadak** (pág. 21)  
91 435 23 28

### Zen

**Jardín de Luz** (pág. 27)  
www.zenluz.org

Muchos de nuestros anunciantes ofrecen sus servicios online o a través de las redes, otros estarán disponibles en el momento que se permita.

# VerdeMente

## Todo lo que necesitas

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

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

91 528 44 32 - 646 92 60 38

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**

### ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

Preparada especialmente para curso de cocina vegetariana, vegana, macrobiótica...

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.



Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com  
617 23 61 05 - 91 539 98 60

**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**

### ESOTERISMO

#### RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

\* \* \* Estoy para ayudarte \* \* \*

Consulta de 25 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

#### Tarot y vivencia de Rosa

Seriedad - Honestidad - Sinceridad  
*Consejera en el Camino*

PETICIÓN CITA:

**606 92 08 00**

Por cada consulta regalo 10 minutos de masaje metamórfico de pies

Promociones Especiales

Contenidos

WEB

Blog

Mailing

Redes sociales

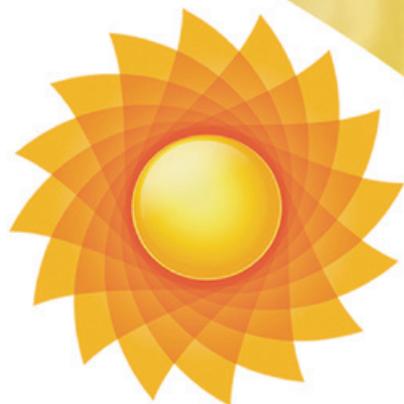


www.verdemente.com  
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38

## EN ABRIL TE REGALAMOS 10 €

El día de la Tierra, del Libro.  
Y durante los 7 días de la Semana Santa.  
Infórmate cuándo se reparten los  
vale-regalo en los medios digitales  
y en las tiendas físicas.



# ecocentro

*bio vegetariano con alma*

Pioneros desde 1993  
Madrid | Baleares | Cáceres | León

## SONDEO UBICACIÓN NUEVO ECOCENTRO

Danos tu opinión en [ecocentro.es](http://ecocentro.es)

- Supermercados Ecológicos
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Ecosofía: Formación y Solidaridad
- Hoteles Rurales

C/ Esquilache 2 a 12, 28003 Madrid  
915 535 502 / 690 334 737

<M> Cuatro Caminos, Ríos Rosas o Canal

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



## -10% EN LA NUEVA TIENDA DIGITAL

Tu compra consciente desde casa,  
incluida la frutería.

Si no encuentras algún producto,  
contáctanos y te lo resolvemos.

Utiliza el código: 2020

## NOVEDAD. AYURVEDA TERAPÉUTICO

Retiros de Panchakarma (détox) en  
La Hospedería y Consultas en Madrid.

Directora: Daniela Schiffstein.

Además de yoga, meditación y masaje.

## PROMOCIÓN EN EL RESTAURANTE GOURMET

Invitamos a tu acompañante.

Válido por una sola vez para las cenas  
presentando este anuncio.

Sólo para titulares de la tarjeta descuento.

Te la hacemos en el acto si no la tienes.

Sólo hasta el 30 de abril.

La Hospedería  
del Silencio

Robledillo de la Vera  
Sierra Sur de Gredos. Cáceres  
[hdp@ecocentro.es](mailto:hdp@ecocentro.es)