

Verde Mente

Diciembre 2020 | N 251

PULSA PARA VER EL CONTENIDO

Entrevista a Ramiro Calle *Yoga, ¿Realidad o ficción?*

Frecuencias, armónicos, sonidos... Chema Pascual

BioCulturaOn Primer Encuentro Virtual de la Comunidad Bio

Los tres Tesoros de la Salud de la Medicina Tradicional China Gloria Merino

¿Cuánto vale tu vida? Juan Manzanera

y mucho más...



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

Tradicón,
Esoterismo

Sebastián Vázquez
Tradicón Original

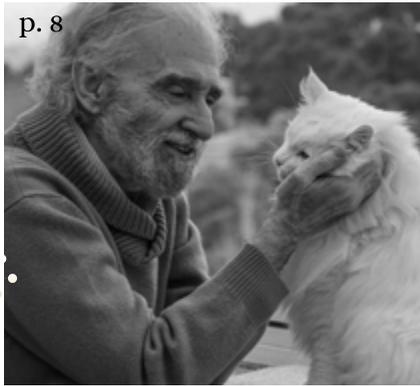
Montse Simón
Yoga y Vedanta

Pablo Veloso
Orientalismo y
Evolución

VerdeMente

SUMARIO

p. 8



Entrevista a Ramiro Calle **8**
Yoga, ¿Realidad o ficción?

Las mejores posturas de yoga para el otoño y los cambios de estación **14**
Helena Crespo

Sección Instrumentos para el alma
Frecuencias, Armónicos, Sonidos... **16**
Chema Pascual

BioCulturaOn: Primer encuentro virtual de la "Comunidad Bio" **20**
Ángeles Parra

Cómo cuidar nuestra mente, estar sanos y en equilibrio a través del conocimiento según Ayurveda **22**
Ángela Gómez



p. 18

p. 30



Los tres tesoros de la salud en Medicina Tradicional China **28**
Gloria Merino

¿Cuanto vale tu vida? **30**
Juan Manzanera

Potenciador del Feng Shui para el 2021. Año del Búfalo de Metal **34**
Yuan Chen





p. 32

Sección Orientalismo y Evolución **36**

¡Dios ha muerto! (Y se llamaba Maradona)

Pablo Veloso

La Paz **38**

Beatriz Calvo Villoria

Recetas Ecocentro:

Mousse de avellana sobre bizcocho de arroz
y espuma de café **40**

José A. Romero

HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS

Reforzando la energía masculina **42**

Montse Bradford

Secuestrado en Delhi (por un monje tibetano) **44**

Rafael Navarro



p. 38



p. 44

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler/Venta **51**



SUMARIO

VerdeMente

25 años contigo

Este mes VerdeMente es **interactiva**, pulsa en los iconos, imágenes o texto que te indicUn a o se sombrea al pasar sobre él para oír o ver más contenido.

Para el verano muchos especiales para descargar...

SIGUENOS EN:

EDITORIAL

¡Vamos! Nos acercamos al final de este año aciago. Qué duro ha sido y está siendo. Qué difícil soportar una enfermedad silenciosa, que te arrastra hasta los hospitales donde han muerto miles de nuestros conciudadanos. Gente viviendo situaciones complicadas a tu alrededor sin ser capaz de tener una respuesta sobre su futuro inmediato.

Nada volverá a ser lo mismo. Nunca creímos que viviríamos una distopía semejante. Todos nos acordaremos de 2020 y no precisamente para bien. ¡Qué acabe pronto y que quememos todo aquello que nos traiga malos recuerdos!

Este mes hemos elegido una portada con un toque de color y de alegría. No tanto por el periodo navideño, sino por lo que puede significar de superación de las sombras, y el encuentro con la esperanza (Gracias Mar por tu esfuerzo de maquetación todos los meses).

Este mes traemos una revista llena de artículos interesantes. Como colofón a este año tenemos una estupenda entrevista con **Ramiro Calle**, llena de interés y de crítica. Pero junto a ella, artículos de **Pablo Veloso** sobre el papel del “héroe” en la sociedad, y el reflejo de su imagen sobre nosotros, a partir de un ejemplo tan emblemático como es el de Maradona. **Juan Manzanera** reflexiona profundamente sobre los elementos que “sujetan” nuestra vida, y que nos pueden hacer infelices de una manera inabordable. Magníficas las relaciones que establece **Chema Pascual** entre la generación del sonido, el mar y nuestro cuerpo. **Mundo Consciente** nos enseña las posibilidades que nos abre la práctica del Yoga en otoño. **Ángela Gómez** nos acerca este mes al Ayurveda desde una perspectiva diferente, centrada en la mente. **Gloria Merino** describe las características de la Medicina tradicional China, y su componente epistemológico a partir de su naturaleza tripartita. **Yuan Chen** nos describe cómo potenciar el 2021 a partir de los principios del Feng Shui, el año del Búfalo de Metal. **Beatriz Calvo** presenta una breve reflexión, casi alegórica, sobre la Paz. **Rafa Navarro** nos describe uno de sus numerosos acercamientos a Delhi. **Montse Bradford** nos da algunos trucos dietéticos para reforzar nuestro sistema inmunológico a partir de una vibrante alimentación.

Y no te olvides de la sección de Libros, Recomendaciones y las interesantes recetas que nos presenta todos los meses **José Romero** desde Ecocentro. Una revista con corazón, y hecha desde él...

Namasté.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Getty Images

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

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 2660-7050

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Autor: Prive2015
Festival de Thaipusam (Malasia)

Entrevista a Ramiro Calle



Yoga, ¿Realidad o ficción?

Tiempo de modas y de superficialidad. El yoga también se ha visto afectado por todo ello. Fotografías de asanas acrobáticas en redes sociales, cuerpos esculturales más propios de gimnasio, gente sonriendo y modelos de un anuncio de dentífrico. ¿Es ese el Yoga postmoderno, el que viviremos en las próximas décadas? ¿O en realidad se limita a ser un nuevo objeto de consumo envuelto en una atractiva mercadotecnia? De todo ello hablamos con el que es, posiblemente, el mayor conocedor del Yoga entendido con un corpus de enseñanzas y métodos orientados a la búsqueda de la autorrealización, Ramiro Calle. No te pierdas esta sintética, pero esclarecedora entrevista.

En tu nuevo libro *El Milagro del Yoga* intentas establecer un marco de lo que podemos considerar "Yoga", frente a todo aquello que no lo es. No es tanto una reflexión por exclusión sino más bien por comparación, en la que es posible identificar diversas disciplinas físicas que no son yoga. En cualquier caso, no es una cuestión fácil, porque nuevas prácticas pseudoyóguicas continúan apareciendo, ¿cómo ves el futuro en este sentido y qué debemos tener siempre en cuenta?

Lo que es necesario es conocer y respetar las fuentes, pues de otro modo se van falseando y la enseñanza termina por no tener que ver nada con la original. Una cosa es el yoga, como un cuerpo integral de enseñanzas y métodos y otra es un simple fragmento del yoga y reducirlo casi a lo esperpéntico. Y una cosa es el yoga de verdad y otra son sucedáneos a los que denomino "yoguismo" o simplemente pseudoyogas. Pero el yoga es yoga, como la joyería es joyería y no burda bisutería.

“
se ofrece en muchas partes un "yoga" que no eso yoga, y para eso más valdría impartir una gimnasia exótica o calistenia o "suelo libre", disciplinas corporales magníficas, pero que no son en absoluto yoga.
”

Frente a tu marco descriptivo, que es muy clarificador en tu libro *"El Milagro del Yoga"*, hay una actitud ambigua sobre esta cuestión por parte de algunas escuelas de Yoga "occidentalizadas".

Todo es vender en una sociedad de desmesurado y atroz consumo, y el yoga no se libra de esta voraz tendencia. Y como hoy en día vende, pues a mostrar un "yoga" que nada tiene que ver con el yoga auténtico. Se da la espalda a la verdadera enseñanza o se manipula o se desdibuja. Y se ofrece en muchas partes un "yoga" que no eso yoga, y para eso más valdría impartir una gimnasia exótica o calistenia o "suelo libre", disciplinas corporales magníficas, pero que no son en absoluto yoga. Es bien fácil de comprender si se es honesto y se quiere comprender. Pero claro, hay una corriente de yoga defor-

mada y prostituida desde los años treinta, cuando los omnipotentes gurús indios llevaron a USA un yoga empapado de culturismo y que valoraba el contorsionismo y la estampa del campeón.

Psicología y desarrollo vital (VI)



En realidad, esta situación en torno a la desnaturalización de lo que es yoga, fue generada en parte por determinados maestros de yoga hindúes en la década de los 60, ¿Por qué?

Antes, antes, allá por los años treinta. Mostraron, para mercantilizarlo un yoga gimnástico y agresivo, cuando el yoga es quietud y ecuanimidad. Fueron traidores a la enseñanza, unos conscientemente y otros tal vez inconscientemente, influidos por un culturismo que estaba muy extendido y valorado en la India, donde la sabiduría del yoga había quedado en parte sepultada y solo unos cuantos eruditos la apreciaban, y entre ellos la mayoría occidentales y etiquetados como "orientalistas".

¿Hay una escuela de yoga que sea más ortodoxa que otra en su práctica?

Hay escuelas que son de yoga y otras que no lo son. No hay términos medios, pues sería como decir si hay bronce que sea oro u oro que sea bronce. Es yoga o no es yoga. Es ajedrez o juego de damas. Y como dice mi amigo el profesor de yoga Gustavo Plaza. "Hay salsa y hay yoga, pero no hay salsayoga". Aunque alguien lo inventará.

¿Qué es el ego en la concepción filosófica yóguica y en qué medida se aparta de la concepción occidental que manejamos a diario?

El ego es la identificación ciega con el cuerpo, la mente, la nacionalidad, el sexo, la raza, las propias necesidades, miedos y ambiciones, la imagen y la autoimagen y mucho más. Su burocracia es impresionante. En esta sociedad solo prima el egocentrismo, la arrogancia, la prepotencia. Y lo que es bueno para el ego es malo para el ser. Pero esta pregunta da para escribir un libro. Hay que aprender a tener un ego cooperante, humano, sensible y constructivo, y no un ego-rascacielos, feo y mezquino, antisolidario y destructivo.

Te hemos preguntado anteriormente por la evolución del yoga en la sociedad occidental en los próximos años... ¿cómo lo va a hacer en la India?

Peor. Diría yo que la esperanza está en Occidente y en que los especialistas serios de yoga en Occidente ayuden a regenerarlo y se vuelva al verdadero yoga: un yoga aséptico, adogmático, no tintado de hinduismo o culto, que no sea una simple acrobacia. Rishikesh, por ejemplo, la denominada "ciudad del yoga" es un circo "espiritual". Y lo peor son las empresas y monopolios del del yoga. El yoga, el gran negocio montado en torno a la formación de profesores: los que reciben 100 horas, los de 200 horas, los de 400 horas... ¡Es aberrante! Una explotación como otra cualquiera y la gente, en su afán de titulitis, no discierne. Hay más profesores que alumnos y luego se les paga muy mal y no se les da de alta y asegura y así sucesivamente. Y luego los centros de yoga que se dicen no lucrativos y resulta que cobran a los alumnos y no pagan a los profesores.

¿Qué fue lo que encontró Ramiro Calle en el Yoga?

Mi primera obra de yoga se tituló Yoga, refugio y esperanza. Eso encontré, entre otras muchas cosas, y sobre todo un método para la armonía, el cultivo y desarrollo de la consciencia y la paz interior. No hay nada que pague un instante de paz.

¿Cómo era acercarse al yoga en los 60 y por qué lo hiciste?

Un impulso de búsqueda espiritual (no religiosa, sino espiritual) que prevaleció en mí desde niño.

¿Has pasado largos periodos en la India, ¿qué te queda por descubrir?

Al final el verdadero descubrimiento es el de uno mismo y el verdadero viaje es hacia los adentros, como se titula el documental que me hicieron. He viajado a la India 99 veces. Todo está en la India: lo mejor y lo peor. India es India.

“
online no puede suplantar nunca lo presencial: el vínculo real establecido entre el profesor y los alumnos, que bendito sea. Está bien dar clases online, pero es aberrante y absurdo la formación de profesores online.
”



¿Cómo observas desde tu conocimiento la llegada de europeos a la India en espacios de retiro o "resorts de meditación", como los han denominado algunos?

Turismo espiritual, Mejor que nada si luego sirve para seguir profundizando y practicando, y que no se quede en una banal experiencia de tantas. El yoga debe ser sobre todo transformativo. No es relajarse un poco ya está.

¿Cómo has vivido el periodo de pandemia?

Apaciblemente. Acompañado de Luisa y mi maravilloso gato Emile. Sin el menor conflicto. Una oportunidad para averiguar más sobre mí en la larga senda de la autorrealización.

En estos tiempos de pandemia, se ha optado en muchas ocasiones por la práctica online, virtual por parte de algunas escuelas, sin embargo, ¿crees que el yoga tiene que ser también práctica social, y por tanto que necesita el contacto próximo con otros seres humanos como forma de formación, más allá del entorno online, que resulta algo artificial?

Desde que ha sido posible, estamos dando otra vez clases presenciales, desde junio. Lo online no puede suplantar nunca lo presencial: el vínculo real establecido entre el profesor y los alumnos, que bendito sea. Está bien dar clases online, pero es aberrante y absurdo la formación de profesores online.

¿Qué cambios has ido observando en España en torno a la práctica del yoga en las últimas cuatro décadas ¿Qué crees que ha sido positivo y qué negativo?

Ha habido de todo. En los años sesenta el yoga era muy desconocido, pero los que lo se-



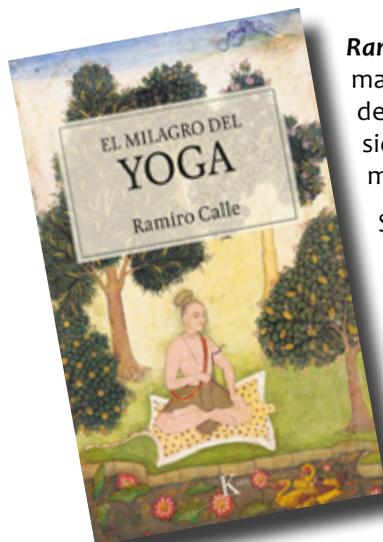
guíamos estábamos más motivados, éramos más serios y rigurosos, por decirlo así, lo amábamos y valorábamos de verdad. No es ni mucho menos que cualquiera tiempo pasado fuera mejor, pero cuando hay una moda, muchas cosas degeneran o se falsean. Es inevitable.

¿Cuáles son tus futuros proyectos?

Estoy escribiendo un libro para la editorial Luciérnaga (Planeta) que será un manual muy serio para la transformación interior y la paz interna. Me llevará tiempo. Y estoy tratando de convencer a mi buen amigo y editor Agustín Pániker para hacerle un libro sobre el verdadero Hatha-yoga, que es el que más se ha adulterado. Pero de momento seguir dando clases en el centro de Yoga Shadak (que ahora cumple 50 años) y seguir con mi trabajo interior ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE RAMIRO CALLE



Ramiro Calle es uno de los máximos conocedores españoles de del Yoga con mayúsculas. A su amplio conocimiento se une una extensa labor divulgativa desde hace varias décadas, con la publicación de obras que pueden ser consideradas “best-sellers” como *El Faquir*, *El Derviche* (Martínez Roca), entre más de 30 títulos publicados.

Su último libro, *El Milagro del Yoga* (Kairós) supone una revisión de la conformación del yoga como práctica de autoconocimiento, y una amplia crítica a su desnaturalización durante la última década.

Un libro indispensable, tanto para aquellos que se han acercado a su práctica recientemente, como para los que quieran conocer los elementos centrales de la filosofía “yóguica”.

www.ramirocalle.com

MEJORES POSTURAS DE YOGA PARA EL OTOÑO Y LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN

En el cambio de estación, cambian nuestras rutinas y con ellas, nuestro cuerpo y nuestra mente se resienten. El descenso de horas de luz, la vuelta al trabajo y el cambio de clima nos puede hacer sentir la conocida astenia otoñal.

La astenia es una sensación de debilidad y cansancio constante que afectan tanto física como mentalmente. Es una sensación otoñal que está relacionada directamente con la melatonina, encargada de regular los ritmos del sueño y la temperatura corporal. Es conocida como hormona de la felicidad y, en el momento del cambio de estación suele quedar casi anulada. Esto se traduce en sentimientos de tristeza, falta de interés o cambios de humor.

PULSA PARA CONOCER MUNDO CONSCIENTE

La buena noticia es que, para cualquier tipo de emoción hay una clave infalible: mover el cuerpo. Cuando movemos el cuerpo, bajamos del pensar al sentir, y así podemos dar espacio a cualquier emoción y transformarla.

POSTURAS DE YOGA PARA SUPERAR LA ASTENIA OTOÑAL

El objetivo no es eliminar emociones que nos molesten, sino encontrar la manera de sentirlas para gestionarlas. Según nuestros expertos de Mundo Consciente el primer paso para afrontar una emoción es aceptarla, el segundo sentirla y el tercero tomar la responsabilidad de gestionarla bien.

El yoga nos ayuda a fortalecer el cuerpo, depurarlo y ayudar al sistema inmune a hacer su depuración otoñal y, lo más importante es que nos da paz interior y plenitud, emociones clave para superar la astenia otoñal. Las seis mejores posturas son:

1. El **loto** es la mejor postura para meditar y que la energía fluya a través de la columna vertebral, recorriendo los siete chacras.
2. La **postura del guerrero** nos ayuda a enderezar los hombros encorvados y abrir el chacra del corazón para ayudarnos a sentir plenitud.
3. La **postura del camello** hace que estiremos el psoas, un músculo que va desde la cavidad abdominal hasta el muslo. Su función es tan importante como unir la parte superior e inferior del cuerpo, en yoga entendidas como la co-

"EL YOGA ES UN REFLEJO DE CÓMO SOMOS FUERA DE LA ESTERILLA. NOS MUESTRA LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE PODEMOS LLEVAR A LO MENTAL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA, PARA TOMAR LA DIRECCIÓN EN CUALQUIER SITUACIÓN DE TU VIDA QUE SE TE HAGA CUESTA ARRIBA. "

nexión con el cielo y la tierra. Se dice que este músculo es el responsable de que sintamos las llamadas ‘mariposas’ cuando estamos enamorados. Si lo trabajamos, podremos sentir amor de manera continuada y pacífica.

4. La **cobra** es la postura de yoga estrella para abrir el chacra de la garganta. La astenia otoñal es muchas veces síntoma de que no estamos comunicando emociones o poniendo límites sanos. Trabajarlo y desbloquearlo nos ayudará a poner fin a este problema.
5. La **vaca** es una postura sentada que nos aporta tierra y estira al mismo tiempo nuestro cuerpo de forma suave, para que encontremos paz interior.
6. El **gato** nos ayuda a estirar la espalda desde una media postura, no muy exigente e indicada para la astenia otoñal porque mueve la energía de casi todos los chacras.

Como en toda sesión de yoga es recomendable comenzar haciendo una serie de saludos al sol, se recomiendan doce como mínimo. Al finalizar, podemos pasar unos minutos más en savasana o la postura de relajación que en otros momentos del año.

BENEFICIOS DEL YOGA PARA SUPERAR LA ASTENIA OTOÑAL

El yoga es un reflejo de cómo somos fuera de la esterilla. Nos muestra las capacidades físicas que podemos llevar a lo mental en nuestra vida cotidiana, para tomar la dirección en cualquier situación de tu vida que se te haga cuesta arriba.

Las cualidades que nos aporta el yoga para superar la astenia otoñal son la flexibilidad, la paz y la sensibilidad:

Las posturas para la flexibilidad nos ayudan a interiorizar en la vida una actitud menos rígida ante las dificultades.

La paz que nos aporta una sesión de yoga calma el flujo de pensamientos negativos que trae este cambio de estación.

El yoga despierta nuestra sensibilidad, condición indispensable para sentir con mayor intensidad. Esto nos ayuda directamente a sentir menos astenia, más entusiasmo y positividad.

En nuestros retiros adaptamos las prácticas de yoga matutinas a cada estación del año y a las necesidades del grupo. Si dejamos que el cerebro coma todo el espacio a las entrañas, silenciamos nuestra alma ●

MÁS INFORMACIÓN

MÁS SOBRE EL YOGA Y EL OTOÑO **MÁS SOBRE LA POSTURA DEL LOTO**

ASTENIA OTOÑAL

QUÉ ES EL PSOAS Y COMO TRABAJARLO

Helena Crespo

Redactora de Mundo Consciente

www.mundoconsciente.es

FRECUENCIAS,

ARMÓN

SONIDOS...

Estoy sentado frente al mar. Me gusta escuchar el hipnótico sonido del vaivén de las olas. Me fijo en el momento que van a romper y sigo ese movimiento circular que los surfistas llaman el tubo. Parece que el mar entero se desplaza hasta la playa, pero sé que es una ilusión, que sólo una pequeña parte del agua se mueve apenas unos metros, empujando a otras partículas para prolongar el movimiento ad-infinitum. Repetición rítmica de un suceso, de una historia que contar.

SONIDO OLAS DE MAR

Observar el ritmo continuo del oleaje nos sirve también para entender visualmente lo que sería el sonido. Imaginemos que la ola está formada por piezas de dominó a las que se pudiera agregar un resorte para que se pusieran en pie nada más caer. Al empujar la primera ficha irán cayendo progresivamente las demás, pero sin trasladarse. Al igual que la ola, en la onda sonora no hay ninguna traslación de partículas, sino una fuerza que empuja una partícula contra otra.

La cantidad de vibraciones (olas) en un segundo sería la frecuencia. Si escuchamos un diapasón en la frecuencia 432 Hz, por ejemplo, quiere decir que habría 432 ondas (olas) en un segundo. Cuantas más ondas por segundo, más corto será su tamaño y, por tanto, más agudo el sonido. Con menos ondas estas serán más largas, o sea, más graves.



ICOS,

Bañarnos o hacer surf entre el vaivén de las olas es un placer estimulante. Pero a diferencia de las olas del mar que mojan y refrescan nuestra piel, las ondas sonoras tienen la capacidad de atravesar nuestro cuerpo, todo nuestro sistema celular. Algunas partes ofrecerán más resistencia, como los huesos, y otras menos, como las vísceras, pero usando distintas frecuencias - más altas o rápidas para zonas duras, más bajas o lentas para blandas - podemos *afinar* elementos de nuestro cuerpo desordenado.

RESONAR

Hablemos ahora del principio de resonancia. En primer lugar, sabemos que toda materia tiene su propia frecuencia de resonancia o vibración natural. El principio de resonancia, o vibración por simpatía, es la capacidad que tiene una vibración de transmitirse, llegar a otro cuerpo y hacerlo vibrar en su misma frecuencia.

Un ejemplo muy claro sería cuando dos personas se cogen de la muñeca tomándose mutuamente el pulso. Se comprobará fácilmente que a los pocos minutos los dos pulsos se sincronizan. De igual forma, cuando dos diapasones vibran a la misma frecuencia, al activar uno de ellos hace que el otro comience a vibrar por simpatía. Este es el principio de resonancia.

SONOTERAPIA O TERAPIA DEL SONIDO

Este principio podemos transmitirlo al uso terapéutico con instrumentos holísticos si tenemos unos pequeños conocimientos de frecuencias. En sonoterapia, son muy usadas las frecuencias que están dentro de una



escala en la que la nota LA, está afinada en 432Hz en vez de 440Hz. Esta escala es conocida como escala *solffeggio*. Se experimenta con esta afinación una sonoridad difícil de detectar con el oído, pero sí con el cuerpo y mente. Es una frecuencia más holística y natural, basada en antiguas escalas usadas en el canto gregoriano medieval.

El uso de instrumentos que se basan en la vibración que producen, como son los cuencos tibetanos y de cuarzo, gongs o tambores chamánicos, son herramientas útiles y amables para ordenar y armonizar el sistema celular. Trabajan con las frecuencias holísticas y, sobre todo, con sus armónicos. Ya hemos explicado en otras ocasio-

“*Bañarnos o hacer surf entre el vaivén de las olas es un placer estimulante. Pero a diferencia de las olas del mar que mojan y refrescan nuestra piel, las ondas sonoras tienen la capacidad de atravesar nuestro cuerpo, todo nuestro sistema celular.*”

nes el poder que tienen estos sonidos para ordenar nuestro sistema celular y parar el infinito ruido mental.

ARMONIZADORES DE CHACRAS Y PLANETARIOS

Usando ese mismo principio de resonancia, se han creado los armonizadores sonoros. Se trata de barras de acero afinadas que flotan sobre una madera porosa, gracias a unos finos hilos que la sujetan. Al ser golpeado el metal con una baqueta de madera, el sonido y la vibración perdura en el tiempo y, según el principio de resonancia ya explicado, hará que el chakra pueda restaurar su afinación original.



En el caso de los armonizadores planetarios, los efectos son más sutiles e intentan acercarnos a la simbología astral de los distintos planetas y satélites de nuestro sistema solar.

DIAPASONES

Los diapasones son otra herramienta útil para afinar nuestro cuerpo. Existen por un lado los diapasones de horquilla normales, que están afinados a distintas frecuencias y que tienen más incidencia en el campo sutil de nuestro campo vibratorio. Al golpearlos y hacerlos vibrar, se pasan alrededor del cuerpo para que el aura se restaure y armonice con la frecuencia que estemos trabajando.

Hay también diapasones con pesas. Estos se colocan con la base de la horquilla en la zona del cuerpo que se quiera *afinar*. Hay una gran variedad de frecuencias para trabajar con distintas partes y frecuencias del cuerpo. Los más conocidos son los diapasones Om afinado en 136 Hz ●

Chema Pascual

Deseo agradecer al músico y sonoterapeuta **JUANMA AMIAK**, la ayuda prestada para realizar este artículo.

Tanto su libro y CD: **FRECUENCIAS – SONIDOS SAGRADOS** pueden adquirirse en su página www.anmakmusic.com o en 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



BioCultura ON: PRIMER ENCUENTRO VIRTUAL DE LA 'COMUNIDAD BIO'

Ángeles Parra es directora de BioCultura y presidenta de Asociación Vida Sana... lidera en este momento la gran aventura de crear BioCultura ON, la primera feria ecológica virtual. Todos queremos saber más sobre esta iniciativa pionera, insólita y que va a dar mucho que hablar... España es líder en el mundo en producción ecológica. Con BioCultura ON da un salto de gigante para ser también líder en distribución y consumo. Hablamos con su directora.

¿Qué es BioCultura ON?

-BioCultura ON es el primer evento virtual de la Comunidad Bio donde organizaremos eventos y encuentros virtuales de todo tipo, sin limitaciones geográficas y a lo largo del año. Es un nuevo formato de evento virtual, una experiencia digital que reproduce la esencia de BioCultura combinando una amplia programación de actividades y una zona de expo virtual interactiva. Con este primer evento damos la bienvenida a todos los seguidores de la cultura ecológica y el consumo responsable de todo el mundo.

Una herramienta digital que nos permitirá seguir reuniéndonos y relacionándonos. Todos los seguidores/as incondicionales de la cultura ecológica y el consumo responsable tienen en este nuevo concepto su punto de encuentro. Empresas, artesanos, productores, consumidores, emprendedores, ONG's... jóvenes, adultos, de todas las edades y género. Esta es la transversalidad que ha logrado BioCultura en sus 37 años de existencia, es su mayor riqueza y de ella nos nutrimos todos los que queremos de verdad cambiar el rumbo de este desastre anunciado.

¿Cómo ha surgido esta "nueva" BioCultura?

Después de tantos meses ya de pandemia, tenemos todas las miradas puestas en cómo se desenvolverá el 2021. Las expectativas, las ilusiones, los deseos se amontonan, al mismo tiempo que las expectativas pintan que todavía tendremos unos meses de restricciones por delante,

y por tanto con la incertidumbre a la que ya, lamentablemente, nos estamos acostumbrando. Nos resistimos a aceptar este mundo distópico en el que nos estamos adentrando a pasos agigantados, pero tampoco queremos seguir con la anterior normalidad que nos ha conducido al desastre.

Evidentemente, llevamos mucho tiempo en todo esto y siempre estamos reciclándonos; las posibilidades digitales avanzan y nosotros hemos ido también mejorando gestiones, trámites, comunicación... Pero ha sido desde el confinamiento que surgió la idea de hacer una feria virtual. Estamos trabajando fuerte desde hace meses para que esta primera edición sea un éxito de convocatoria y de funcionamiento.

Así las cosas, nos lanzamos a una nueva aventura, la BioCultura ON, un evento virtual que se ha ido gestando poco a poco, como lo hace todo en la Naturaleza, creando todas y cada una de las células para que el resultado sea excelente. Tendrá lugar del 21 al 23 de enero.

IMPORTANTE PARA LAS EMPRESAS DEL SECTOR

¿Por qué es interesante esta feria virtual para una empresa bio?

-BioCultura ON es también un canal para conectar productores, empresas y consumidores de cualquier lugar. Una plataforma para conectar, interactuar y vender. El formato virtual permite, sin duda, ampliar públicos y llegar a nuevos mercados, sin límites físicos, sin desplazamiento y de forma segura y sostenible. Desde la propia



oficina, la empresa expositora podrá conectar con potenciales clientes de cualquier lugar y cerrar ventas en tiempo real. Hemos elegido una de las plataformas digitales más potentes del mundo para llevar a cabo este evento, asegurándonos así de que todo salga de maravilla y que además sea fácil de manejar para todos.

LA PRIMERA EN ESPAÑA/EUROPA

¿Vais a ser los primeros en celebrar una feria ecológica virtual?

Pues no conocemos ninguna otra feria como BioCultura que haya dado todavía este paso. Sí que existen diferentes ferias de otros sectores en formato virtual, híbridas incluso, y también infinidad de contenidos de todo tipo de temáticas que han proliferado en estos tiempos de Covid, pero ninguna como BioCultura. Esperamos que esta BioCultura ON sirva como herramienta para dar continuidad y más fuerza al sector de la producción ecoló-

gica, para mantener y fidelizar clientes ya habituales en el consumo “bio”, y, sobre todo, crecer a un nuevo público, en este caso *millennial*, aunque también empieza a despuntar un público más joven, los llamados generación Z que llegan con otros valores y que se acercan mucho a tendencias como la vegana, el valor de los productos de proximidad, y muy comprometidos con las causas ambientales. Ellos, confiamos, van a acelerar también esta tendencia de consumo “bio”. En este sentido este nuevo canal virtual va a tener un papel protagonista, ya que hablamos de una generación que ha nacido y crecido de forma natural en estos canales digitales y que, por tanto, es su forma de funcionar habitual... este entorno ya está muy arraigado. Según GlobalWebindex, 6 de cada 10 *millennials* están dispuestos a pagar más por consumir productos ecológicos, pero seguidos muy de cerca por el 58% de la Generación Z (personas entre 16 a 21 años).

“*BioCultura ON no es un evento virtual más, sino un formato original, entre una feria y un festival. Una experiencia novedosa, atractiva y accesible para todos los públicos. Igual que sucede en la feria presencial, el público podrá pasear por diferentes espacios del “recinto virtual”, asistir a conferencias, participar en actividades, visitar la zona de Expositores e interactuar con ellos, conocer a otras personas y profesionales. Todo de forma ágil, intuitiva y divertida.*”

PARA EL PÚBLICO

¿Cómo podrá disfrutar el público de BioCultura ON?

BioCultura ON no es un evento virtual más, sino un formato original, entre una feria y un festival. Una experiencia novedosa, atractiva y accesible para todos los públicos. Igual que sucede en la feria presencial, el público podrá pasear por diferentes espacios del “recinto virtual”, asistir a conferencias, participar en actividades, visitar la zona de Expositores e interactuar con ellos, conocer a otras personas y profesionales. Todo de forma ágil, intuitiva y divertida.

¿Y qué pasa con las actividades que siempre han tenido tanto éxito en BioCultura: showcookings, talleres, charlas, debates, etc.?

Habrá de todo, charlas, debates, talleres, showcookings, showrooms de eco-estética... incluso uno de los

canales temáticos será para el público familiar con el habitual espacio Mamaterra. Fundamentalmente las actividades serán las mismas, pero adaptando algunos formatos para la audiencia online, porque no es lo mismo asistir a una conferencia en persona que verla a través de la pantalla... pero nos estamos esforzando muchísimo para que sea atractivo y sobre todo provechoso.

UNA FERIA MUY “ORGÁNICA”

Ya, ... pero el gran encanto de BioCultura siempre ha sido que era muy “orgánica” en todos los sentidos. ¿Cómo vais a hacer que, siendo lo virtual tan frío, no pierda ese encanto?

Es cierto, y, obviamente, el factor presencial y humano no se puede replicar, gracias a Dios. Va a ser una experiencia diferente pero no por ello ha de ser fría. Cada contexto (físico y virtual) tiene sus características, ventajas e inconvenientes. Y, en este caso, vamos a crear un entorno acogedor y potenciar formatos que permitan al público conectar con nuevas personas, interactuar con ponentes, expositores y protagonistas de las sesiones y generar comunidad.

¿Tenéis idea ya de cuánto público va a visitar esta feria virtual? Las personas nos hemos acostumbrado rápidamente a funcionar digitalmente en el confinamiento.

Es siempre muy difícil hablar de previsiones de la primera edición de un evento y más cuando todo es tan nuevo. BioCultura ha sido siempre pionera... Cuando empezamos con las ferias, hace casi 40 años, fue también una novedad, los consumidores no estaban tan concienciados y ahora BioCultura, antes de la Covid-19, congregaba casi 200.000 personas en toda España con sus distintas ferias. Con una feria virtual nueva no podemos predecir cuántas personas pueden conectar, pero aspiramos a que la cifra sea muy elevada. Nos encantaría superar cualquier expectativa porque demostraría que estamos en la buena dirección y que los consumidores “eco” también somos personas conectadas e interesadas por los nuevos retos de los tiempos que nos ha tocado vivir. Por otra parte, hay que resaltar que las empresas expositoras de todos los sectores de la feria han demostrado y seguirán haciéndolo que tienen en su ADN no sólo los valores ecológicos y la ética incrustada en aquello que producen, sino también ese espíritu de superación e innovación que las hace tan especiales y tan dinámicas ●



Angeles Parra

Es presidenta de Asociación Vida Sana, y directora de BioCultura

www.biocultura.org

ଟରଳ ଚାପାଦେବୀ ନୁହେଁଟା ଲକ୍ଷଣ, ହେଁଟା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପୁ ଓନ ହସ୍ତାଧିକାରୀଟା ଓ ଚାପାଦେବୀ ବେଢ଼ି ଚାପାଦେବୀଟା ଇହଘୂମିଣି ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀପାଦେବୀ



“Es posible desarrollar una gran sabiduría cultivando la conciencia de que el mundo, y todo cuanto hay en él, no es sino un sueño. No tomes tus experiencias terrenales demasiado en serio. La causa básica del sufrimiento es que nos involucramos emocionalmente al observar este espectáculo pasajero... Es importante evitar la identificación con la pena, la ira o cualquier otro tipo de sufrimiento que sobrevenga, ya sea mental o físico... permanece mentalmente desapegado, como si fueses sólo un espectador, mientras que al mismo tiempo buscas un remedio

Paramahansa Yogananda

Aunque la mayoría tomamos en consideración, por lo menos un poco, cómo alimentamos y ejercitamos nuestro cuerpo, normalmente no somos conscientes de cómo cuidamos nuestras mentes. A menudo estamos tan metidos en nuestras emociones que no podemos ser capaces de cuidar conscientemente nuestras mentes y nos dejamos llevar por sus impulsos. Como resultado, nuestras mentes se distorsionan y su impulso natural hacia la luz y el conocimiento se desfiguran y se convierten en una búsqueda de placer y autoengrandecimiento.

Se conocen 3 medios de conocimiento en *Sankhya* y Ayurveda. Son:

1. Percepción directa (*pratyaksha*)
2. Inferencia (*anumana*)
3. Revelación (*aptopadesha*)

1.- LA PERCEPCIÓN DIRECTA, literalmente “lo que hay delante de los ojos” a nivel más bajo, es lo que percibimos con los sentidos; por ejemplo, el hecho de que el fuego queme, o a un nivel superior: que el egoísmo lleve al mal. A nivel de salud cuando hemos percibido los efectos de los 3 humores biológicos (*vata*, *pitta* y *kahpa*) en nuestro cuerpo o en el de otros.

2.- LA INFERENCIA es el poder del razonamiento, es lo que podemos deducir basado en la percepción directa: “Donde hay humo, hay fuego”. Se basa en una conexión constante de causa y efecto entre fenómenos. El Ayurveda reconoce la validez del razonamiento de la lógica y la razón en nuestras mentes.

3.- LA REVELACION es la instrucción de los que saben o tienen percepción directa. A nivel más bajo, es tan simple como preguntar a un amigo que tiene una vista mejor de la situación, lo que ve. A nivel más elevado, es la instrucción de los que han llegado a una percepción más directa de la verdad que nosotros. En este aspecto, los textos clásicos ayurvédicos se consideran una especie de conocimiento revelado a nivel médico, al igual que las escrituras sagradas lo son a nivel espiritual.

La razón y la revelación siempre están limitadas o susceptibles de mala interpretación. Sirven como suplemento a la percepción directa y no pueden considerarse suficientes en sí.

Por eso, aunque dependemos de

libros y del desarrollo de la razón en Ayurveda, es la percepción directa la que debemos enfatizar. El Ayurveda nos enseña a observar nuestras emociones, pensamientos y el ego mismo. Sólo cuando observamos, sin pasión todos los aspectos de nuestra naturaleza, se puede decir que tenemos la percepción directa.

El trabajo del terapeuta ayurvédico sería ayudar a sus pacientes a despertar su propia percepción directa, su propio entendimiento individual sobre cuál es su condición actual y por qué ha llegado a existir; averiguar las consecuencias de sus acciones. El auténtico razonamiento siempre sigue a la percepción directa y no intenta construir la realidad como cuando racionalizamos. Sólo la percepción directa proporciona claridad, certeza y libertad. Si no percibimos nosotros mismos la falta de armonía de nuestros caminos, no tendremos el poder de cambiarlos.

LAS 5 CLASES DE ACTIVIDAD MENTAL

En el sistema de Yoga y Ayurveda, la mente tiene 5 tipos de actividad:

1. **Conocimiento verdadero**
2. **Conocimiento falso**
3. **Imaginación**
4. **Sueño**
5. **Memoria**



El Ayurveda existe como parte de una ciencia de conocimiento verdadero. Su meta es desarrollar conocimientos verdaderos sobre la salud, como parte del proceso de desarrollo de conocimiento verdadero sobre el mundo.

El **conocimiento verdadero** (*pramana*) trae paz y felicidad (*Sattva*) a la mente.

El **conocimiento falso** es falsa ilusión o alucinación. Lleva a perturbaciones y, al final, a la tristeza, cuando descubrimos que las cosas no son como pensábamos que eran.

La **imaginación** (*vikalpa*) es el pensamiento fantástico, algo que no está basado en hechos, sino que viene de nuestras propias preconcepciones y nuestra necesidad de racionalizar el ego.

El **sueño** (*nidra*) es el estado de la mente sin ningún objeto de percepción. Es una especie de ignorancia, estado básico de *tamas* de la mente.

La **memoria** (*smriti*) es un estado de la mente que refleja conocimiento verdadero previo. También exis-

te la falsa memoria.

Es importante que aprendamos a discernir qué forma de actividad mental está teniendo lugar en nuestras mentes y que nivel de la mente está activo.

El *Buddhi*, o la **inteligencia**, es el nivel de la mente que se ocupa del aprendizaje. No está bajo la influencia del ego y del deseo, permite alcanzar el aprendizaje verdadero. Cuando se encuentra bajo la influencia del ego y el deseo está surgiendo otro nivel de la mente que se llama *Manas*.

Podríamos llamar a *Buddhi* la mente superior y a *Manas* la inferior.

La falta de sabiduría, que el Ayurveda ve como la raíz de las enfermedades, no es más que una falta de aprendizaje, de no aprender de la vida y su sabiduría inherente, expresada a través de sus energías y elementos.

Para saber cómo aprender, debemos primero entender cómo funcionan nuestras mentes y qué es el aprendizaje. El método de pensar en Ayurveda es

el de enseñarnos a aprender, no dejarnos con alguna idea final sobre lo que es la verdad, sino darnos una base para llegar a la verdad nosotros mismos.

DESARROLLAR LA MENTE

La clave para desarrollar la mente, tanto si es para mejorar la salud mental como si es para ayudar al crecimiento espiritual, está en establecer la correcta operación de la inteligencia o Buddhi. Es la base tanto de la percepción directa como del razonamiento verdadero de la mente.

Para el despertar de la inteligencia, primero debe haber una repulsión o rechazo del reino del ego. Debe haber una revolución en la conciencia misma, donde nos trasladamos desde la preocupación con el "yo" y "lo mío", hacia un proceso de autoexamen e inquisición objetiva de la naturaleza de la verdad.

A menudo la enfermedad, el dolor o el sufrimiento aparecen para provocar este cambio interno. La enfermedad es un síntoma de que nuestra visión del mundo y la forma de vivir han sido muy limitadas, egocéntricas o sin armonía. Por eso, incluso cuando se trata de enfermedades graves, debemos fijar el objetivo de desarrollar la inteligencia del paciente como parte íntegra de la cura.

Para desarreglos psicológicos, este aprendizaje sobre los caminos y las funciones de la mente y su uso correcto es tan importante como enseñar una dieta correcta para el tratamiento de una enfermedad. Todos los desórdenes psicológicos surgen de una operación equivocada de la inteligencia, lo que es una falta de capacidad para percibir la realidad.

Para tratarlos, el Ayurveda ofrece varios métodos para enseñarnos cómo percibir. Estos conllevan la autoobservación, yoga y meditación. En desórdenes psicológicos más severos se usan ritos y limpiezas psíquicas.

No se puede programar la mente para ponerse bien. Lo que es necesario es que experimente cómo se está enfermando y por qué.

CURAR LA MENTE

El concepto védico de la materia incluye todo lo que se puede observar como objeto. Bajo su punto de vista, la energía, las emociones, las ideas, incluso el ego mismo, es materia; se puede observar y es externo a la consciencia.

Para el vidente auténtico (*Purusha*) que es consciencia pura, todos los movimientos del pensamiento

"LA FALTA DE SABIDURÍA, QUE EL AYURVEDA VE COMO LA RAÍZ DE LAS ENFERMEDADES, NO ES MÁS QUE UNA FALTA DE APRENDIZAJE, DE NO APRENDER DE LA VIDA Y SU SABIDURÍA INHERENTE, EXPRESADA A TRAVÉS DE SUS ENERGÍAS Y ELEMENTOS."

son objetos. La mente como entidad orgánica es algo prefabricado. Tiene sus propias etapas de crecimiento, descomposición y muerte. Tiene un proceso de metabolismo que conlleva la ingesta de sustancias que sirven para ayudarla a crecer y la excreción de sustancias de desecho, que pueden

envenenarla. Como el cuerpo, requiere de una nutrición y ejercicio adecuados.

"Si los sentimientos que admitimos no son sanos, como el miedo, enfado y ocio, se perturbará nuestra naturaleza emocional. Trastornaremos la mente a través de las emociones. Pero si somos receptivos sólo hacia el amor, la amistad y la felicidad, se producirá una tranquilidad y satisfacción emocional. Por eso es muy importante que no reaccionemos a las emociones negativas de los otros, que no nos enfademos con ellos cuando se enfadan con nosotros, ni tampoco que tengamos miedo. Las reacciones emocionales permiten que las emociones negativas del entorno entren en nuestras mentes, donde sólo pueden perturbar y causar mal.

El amor es la única emoción que realmente puede ser digerida. Las demás emociones, debemos aprender a desviarlas con la objetividad de nuestra consciencia. El amor, debemos notar, tiene muchas formas como son la compasión, la devoción, la alegría, etc. Es la falta de expresar el amor, de ser cariñosos, la fuente de todas las perturbaciones emocionales. El deseo de ser amado, por otra parte, surge de la falta de dar amor. Nuestra verdadera nutrición emocional viene del interior, y es el poder de amor. No podemos simplemente cogerlo desde el exterior, como la buena comida ●



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es

635 78 72 78 - 677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.es

LOS TRES TESOROS DE LA SALUD EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA



“

El Jing (esencia, vitalidad), El Qi (la energía) y El Shen (el espíritu) nos marcan el camino Taoísta hacia los secretos de la salud, la vitalidad y la larga vida.

”

La Medicina Tradicional China Se desarrolla a lo largo de siglos de sociedades con diferentes ciencias y filosofías, imperios y emperadores que gobernaron a lo largo de su historia (hay escritos de hace 3.000 años de antigüedad). Algunas de estas filosofías son el Taoísmo, el Confucionismo e incluso el Budismo. En unas épocas se favoreció el desarrollo de la Medicina China facilitando su crecimiento y desarrollo, en otras llegó a ser incluso prohibida su práctica y enseñanza.

La Medicina Tradicional china tiene su origen en todo un sistema filosófico que estudia el origen del universo y todo lo que se haya en él, incluido el ser humano, partiendo del criterio de que influencias externas e internas definen nuestra salud y enfermedad.

Fuerzas cosmológicas, campos electromagnéticos, climas o energías medioambientales y estacionales, influencias solares y lunares, entre otros influyen en la energía del ser humano y sus biorritmos naturales.

El ser humano depende de su capacidad de adaptación a estas energías y ciclos externos y al entramado de fuerzas internas físicas, mentales y energéticas.

Por lo tanto, la base fundamental de existencia del ser humano es su dimensión física, energética y espiritual.

Estas dimensiones son inseparables, solo en el momento de la muerte se disuelven, separan y transforman.

El Taoísmo cuenta que es el **Cielo** el que nos proporciona el espíritu y el conocimiento que se haya. La **Tierra**, en

cambio, proporciona el sostén del entramado físico y elementos fundamentales que lo constituyen; de ambas energías, **el espíritu y la esencia de la tierra** al unirse, se funden y generan **la energía para conducir sus vidas**.

Los tres Tesoros de la salud se tienen que cultivar, desarrollándolos y preservándolos de desequilibrios.

Esto se consigue cuando el ser humano armoniza con las fuerzas del **cielo y de la tierra**, es entonces cuando florece espiritualmente y protegen su salud.

ADENTRÉMONOS UN POCO MÁS EN LOS TRES TESOROS

Al primero de ellos lo llaman “**JING**”, el cual sin ganas de ofender a la tradición podríamos traducirlo como “**Vitalidad**”. Para ellos se trata de la fortaleza o debilidad con la cual nacemos y aquello que heredamos de nuestros progenitores, es decir la Genética; pero a este concepto se le une aquella vitalidad que construimos con los años a través de la forma en que nos alimentamos, realizamos deporte o nuestros hábitos en pro o contra de la salud.

La energía humana comienza en el momento de la concepción y se alimenta después del nacimiento con la energía de la tierra (nutrientes) y la energía de cielo (oxígeno), para formar la verdadera energía humana de la vida, aquello que sirve a nuestras células para su supervivencia y funcionalidad. “**Los seres humanos vivimos entre el cielo y la tierra**”, este sería el segundo tesoro que se definen como “**QI**” o Energía vital.

El tercero, llamado “**SHEN**”, engloba la mente, la conciencia, el conocimiento, las emociones y el espíritu. Son dimensiones todas ellas profundas, sin llegar a tener todo el conocimiento científico que haya desentrañado la verdad sobre las mismas hoy en día. Nos acercamos con prudencia y humildad a este tesoro, el cual tiene su parte visible en la actitud, el sentir, la intelectualidad, la habilidad, la creatividad, el desarrollo interno, conocimiento y crecimiento traspersonal.

La Medicina china considera un tesoro importante al Shen, como parte integrante e inseparable del ser humano, se debe cultivar al igual que al resto de energías o tesoros.

Todos llegamos a este mundo con tres tesoros que nos permiten ser, estar y actuar, todo aquel que malgaste estos tesoros sufrirá la enfermedad, nos advierte la tradición y aquel que los cultive y preserve se garantiza la protección de la salud y la longevidad.

El *Jing* (esencia, vitalidad), El *Qi* (la energía) y El *Shen* (el espíritu) nos marcan el camino Taoísta hacia los secretos de la salud, la vitalidad y la larga vida.

Las disciplinas desarrolladas por la Medicina Tradicional China para cultivar los Tres tesoros, son el Chi Kung, La Meditación, La Acupuntura, la alimentación equilibrada, La herbodietética o fitoterapia y la enseñanza filosófica de pensadores que enriquecieron y consolidaron este camino de sabiduría que llega hasta nosotros ●



Gloria Merino

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

625565889

www.namarupaterapias.es

¿CUÁNTO VALE TU VIDA?



Hay algo muy ambicioso en el camino de la meditación, queremos hacer que nuestra vida tenga un valor incalculable. Pretendemos desplegar todo el potencial contenido en la existencia que somos. En términos más concretos queremos evolucionar al máximo y alcanzar la mayor lucidez posible.

Este planteamiento indica una forma particular de vernos en la vida. Primero nos reconocemos de un modo sumamente positivo y luego señala una actitud activa en que nos hacemos cargo de lo que tenemos entre manos. En lugar de esperar pasivamente a que nos sucedan cosas, tomamos la energía vital y la empleamos en evolucionar y despertar.

Para conseguir esto, una de las primeras reflexiones de este camino es hacernos conscientes de la oportunidad que nos ofrece haber nacido. Expresar lo con la palabra oportunidad es muy importante, pues no se trata tan solo de reconocer el milagro de estar vivo o lo maravilloso y sagrado de la vida en sí misma, sino de consumir algo que sólo es una posibilidad. Es decir, de un potencial por desarrollar y un camino a recorrer para que suceda. En este sentido,

aunque, obviamente, la vida es valiosa en sí misma queremos hacer que todavía lo sea más. Buscamos hacer lo mejor de ella.

La reflexión sobre la oportunidad que tenemos comienza haciéndonos conscientes de la suerte que hemos tenido naciendo humanos. Hay cientos de miles de criaturas y seres en el mundo; en el momento que nacimos estaban naciendo millones de insectos, larvas y demás, había muchas más posibilidades de nacer así, sin embargo, nos tocó nacer como un tipo de ser con cierta inteligencia y libertad, con una capacidad clara de crear y aprender, y con una lucidez especial. Hemos nacido con una gran ventaja sobre la mayoría de los demás seres vivos. Si nos hacemos conscientes de esto, queremos usar nuestras capacidades especiales que otros no tienen de la mejor forma posible. Sin embargo, tenemos un grave problema, esa misma capacidad nos puede llevar a crear muchísimo sufrimiento e infelicidad en nuestras vidas. Si no sabemos encauzarla nos convertimos en nuestro peor enemigo.

Como hemos oído muchas veces, el universo se

formó hace 13.500 millones de años. Pero la vida apareció muchísimos millones de años más tarde - hace unos 4.000 millones de años - y aún más, la vida compleja y lúcida de un ser humano sólo empezó a iniciarse hace seis millones de años con los primeros homínidos. Han ocurrido millones de procesos y muchísimo tiempo para que se produjera un ser humano. Los Homo sapiens empezamos a existir sólo hace unos trescientos mil años. Si lo pensamos, de haber nacido hace diez millones de años, por ejemplo, hubiéramos tenido la posibilidad de ser una bacteria, algún tipo de lagarto o algo similar; pero nunca un ser humano con las capacidades que tenemos.

Entonces, desde este punto de vista, si somos conscientes del privilegio de haber nacido con esta ventaja, lo coherente sería hacernos responsables de usar la vida de un modo diferente a la mayoría de las criaturas. Sin embargo, en este punto clave está la dificultad. No tenemos suficiente perspectiva para vernos así, sentimos la vida como algo en lo que estamos inmersos y no nos damos cuenta de otras dimensiones.

A menudo, la vida se convierte en poner energía para tener bienestar y seguridad, y evitar a toda costa el sufrimiento, la inseguridad y la incertidumbre. En lugar de orientarnos a despertar nuestro potencial nos movemos por los impulsos básicos de búsqueda de placer y huida del dolor. Actuando así no somos muy distintos de los animales o, dicho de otro modo, para eso no era necesario que el proceso evolutivo hubiera llegado a producirnos como seres humanos.

"LA VIDA SE CONVIERTE EN PONER ENERGÍA PARA TENER BIENESTAR Y SEGURIDAD, Y EVITAR A TODA COSTA EL SUFRIMIENTO, LA INSEGURIDAD Y LA INCERTIDUMBRE. EN LUGAR DE ORIENTARNOS A DESPERTAR NUESTRO POTENCIAL NOS MOVEMOS POR LOS IMPULSOS BÁSICOS DE BÚSQUEDA DE PLACER Y HUIDA DEL DOLOR."

Queremos llegar muy lejos, y para ello es preciso sentir profundamente lo valiosa que puede llegar a ser la vida y la posibilidad que uno tiene de conseguirlo. Es un tipo de sensibilidad que nos lleva a captar con claridad el privilegio que tenemos y la exigencia que se nos demanda.

Es bien conocida la tremenda la cantidad de depresión que hay hoy en día. Pero lo verdaderamente preocupante son los motivos que la gente da para explicar su depresión. "No tengo pareja", "no tengo el trabajo que quiero", "las cosas no salen como yo quiero", "me han abandonado", "no valgo nada", etc. Es muy fácil olvidarse del verdadero propósito de la vida y desconectarse de uno mismo. Nos quedamos atrapados en el mundo de nuestro deseos, ideales y quimeras, y cuando las cosas no salen como esperamos nos hundimos.

La vida tiene otra dimensión, y es algo que es imprescindible reconocer. Para poder llegar lejos es preciso creer en uno mismo, y verse de otra manera. En lugar de percibirse como una persona llena de necesidades e inseguridades, reconocerse como alguien capaz de trascender y despertar.

Ahora bien, no se trata de creer en esto sino de contactar con uno mismo. Sin duda para la mayoría de las personas empieza siendo un acto de fe. Para muchos, esta comprensión comienza cuando se cruzan con un mentor que les dice lo valiosos que son. "No pongas límites a lo que puedas llegar a conseguir, no importa cómo haya ido tu vida hasta ahora", decía mi maestro tibetano Lama Yeshe. Llenos de ofuscación e incapaces de escucharnos a nosotros



mismos, empezamos teniendo fe en los maestros. Gracias a eso empezamos a avanzar y salir de la nube de pensamientos falsos que nos ciega.

La necesidad de hacer valiosa la vida nos acompaña todo el proceso. De manera que no buscamos estar bien, ni siquiera ser felices o tener paz. Perseguimos alcanzar un valor incalculable como seres vivos. Estamos llenos de autoengaños, prejuicios y distorsiones, llenos de tendencias emocionales nocivas y pensamientos tóxicos. Tener fe en nuestro potencial y emprender la tarea de emplear cada minuto de la vida en avanzar nos lleva a eludir la influencia negativa de nuestra mente.

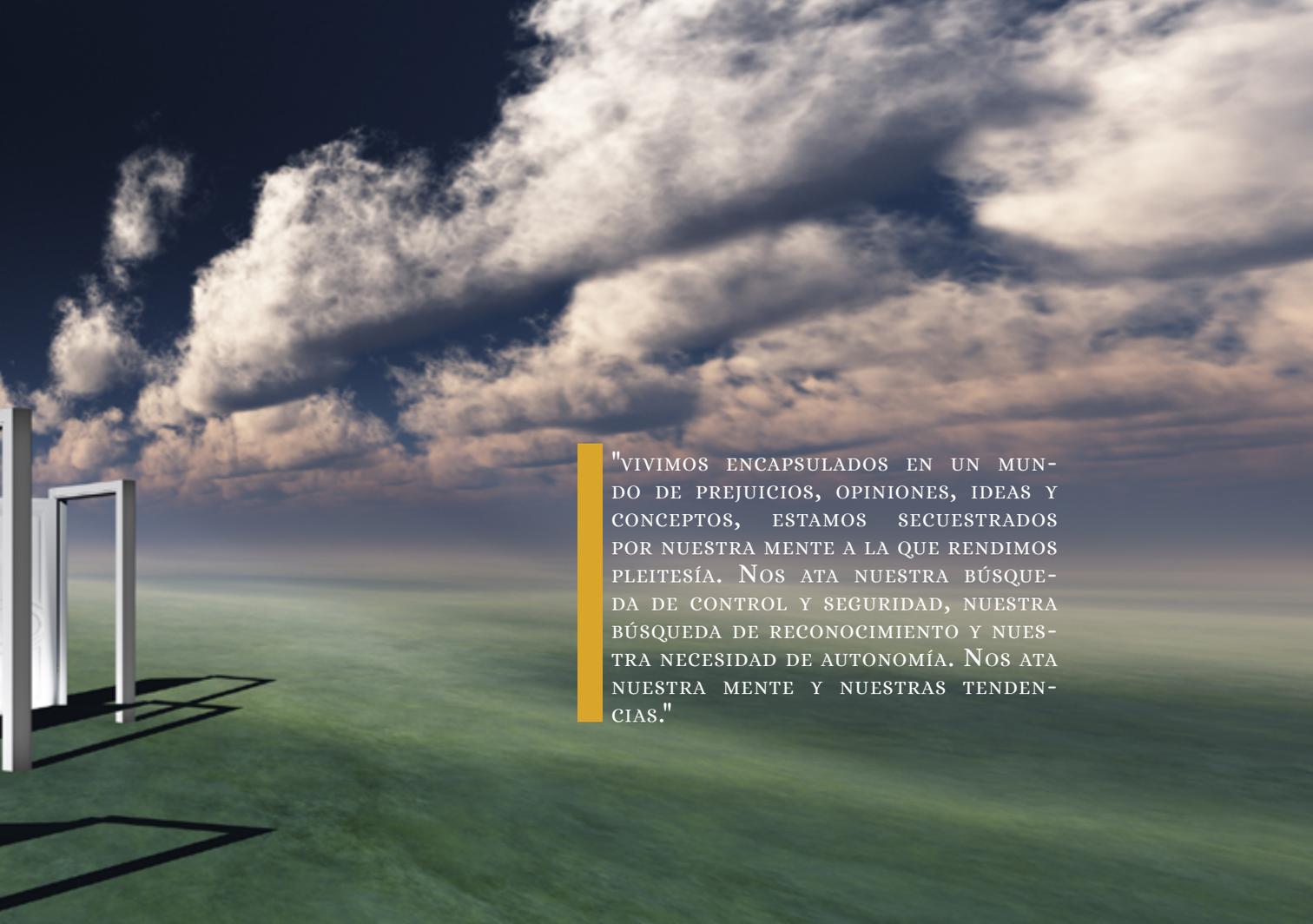
Todos hemos tenido momentos de mucha claridad, o mucho amor, momentos de conexión, momentos de una profunda paz, momentos de apreciar la belleza, momentos de lucidez y comprensión. Para la mayoría de nosotros han sido breves y fugaces, pero esos momentos señalan nuestro potencial. Podríamos asegurar que son vislumbres de nuestro futuro, de lo que podemos llegar a ser y vivenciar. Escuchar esos momentos y entenderlos como mensajes del potencial que encerramos es lo que nos ayuda a desplegarlo y hacerlo real.

Esta perspectiva, esta visión del valor que puede alcanzar la vida, deja de lado la búsqueda de la felicidad y el placer, pero sobre todo relega a algo

secundario la huida del sufrimiento. “No te des importancia a ti mismo, dale importancia a la vida, dale importancia a Dios”, dijo un santo cristiano. Los problemas de la vida, las frustraciones y los momentos de indefensión y fracaso dejan de tener importancia y empiezan a utilizarse como combustible para estar más despierto, para ser más consciente, para vivir más cualidades. Todo lo que sucede es un ingrediente para despertar, nada se desecha.

¿Cómo apreciar el valor que puede alcanzar la vida? ¿Cómo sentir el impulso de evolucionar y despertar? ¿Cómo aprovechar la vida al máximo? En realidad, la respuesta es muy simple pero muy difícil para la mayoría de nosotros. Es simple porque sólo tenemos que conectar con nosotros mismos. En cada persona hay un impulso a ser más consciente, a ser más amoroso y compasivo, a tener más lucidez y claridad. Hay un anhelo de poseer cualidades, de ser virtuoso, de tener paciencia, de ser justo, de ser amable, de saber perdonar, de dar con generosidad, de ser ecuánime, de ser sabio y humilde, de poder ayudar, de aprender y evolucionar, etc. Está en nosotros, no requiere adquirirlo ni desarrollarlo. En el budismo se llama la Naturaleza de Buda, pero todas las tradiciones espirituales lo reconocen con distintos nombres.

Sin embargo, es muy difícil porque vivimos separados de nosotros, vivimos encapsulados en un mundo



"VIVIMOS ENCAPSULADOS EN UN MUNDO DE PREJUICIOS, OPINIONES, IDEAS Y CONCEPTOS, ESTAMOS SECUESTRADOS POR NUESTRA MENTE A LA QUE RENDIMOS PLEITESÍA. NOS ATA NUESTRA BÚSQUEDA DE CONTROL Y SEGURIDAD, NUESTRA BÚSQUEDA DE RECONOCIMIENTO Y NUESTRA NECESIDAD DE AUTONOMÍA. NOS ATA NUESTRA MENTE Y NUESTRAS TENDENCIAS."

de prejuicios, opiniones, ideas y conceptos, estamos secuestrados por nuestra mente a la que rendimos pleitesía. Nos ata nuestra búsqueda de control y seguridad, nuestra búsqueda de reconocimiento y nuestra necesidad de autonomía. Nos ata nuestra mente y nuestras tendencias.

Empezar a evolucionar depende de creer en nosotros mismos, y para hacerlo tenemos que dejar a un lado todas las ideas preconcebidas que nos atan. Solo desde la intuición y el reconocimiento de esos momentos más despiertos que hemos vivido, y también ser testigos de otras personas más evolucionadas, puede ayudarnos a creer en el potencial que tiene la vida y asumir el compromiso de aprovecharlo.

Antes de terminar de leer este artículo y pasar a otra cosa, detente un momento. Dedicar sólo unos minutos de tu tiempo a indagar. Intenta ser sincera(o) y honesta(o), no tienes que demostrarle nada a nadie, es algo privado, íntimo.

Contempla:

- ¿Qué es lo más importante para mí en la vida?
- ¿Qué es lo que realmente quiero?
- ¿En qué lugar de mis valores pongo llegar a ser mejor persona?

- ¿En qué lugar pongo estar más despierta(o) y desarrollar sabiduría?
- ¿Hasta qué punto quiero evolucionar y ser más consciente?
- ¿Es mi deseo de ser más consciente más importante que nada en el mundo, o es una de las muchas opciones que tengo?
- Cuando tengas las respuestas (y recuerda que todas las respuestas son correctas, no tienes que ser de ninguna manera), analiza:
- ¿Mi vida, mi forma de vivir, refleja mis valores y lo que es más importante para mí?

Ahora busca ser consecuente contigo misma(o) y aprovechar el privilegio que te ofrece estar viva(o) ●

Juan Manzanera

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



POTENCIADORES DE FENG SHUI PARA EL 2021 AÑO DEL BÚFALO DE METAL



El **Feng Shui** surgió del “I Ching”, en occidente conocido como “El Libro de los Cambios”. La traducción literal de Feng Shui sería:

- **Viento** (Feng) que representa la energía, las vibraciones u ondas;
- y **Agua** (Shui) que representa el camino, el canal o el tao.

El Feng Shui representa el movimiento de La Energía del Universo. Originalmente era una forma de conocimiento que estudiaba los cambios en la naturaleza, en el clima de la tierra y en las estrellas.

Hace unos 7.000 años el filósofo Fu Xi empezó a hablar de los 8 trigramas y dio origen al I CHING; al mismo tiempo nació la escuela del Feng Shui de la Forma y el Cálculo.

La antigua sabiduría oriental del I Ching nos indica que nuestras experiencias vitales dependen de tres fuerzas:

1. **1/3 es La Fuerza del Cielo:** en el momento del nacimiento la constelación de las estrellas marca un patrón de tu vida. Esto es lo que recoge tu hexagrama natal.
2. **1/3 es La Fuerza de la Acción,** que la determina la actitud para mejorar nuestra vida: alimentación, mente, cuerpo, deporte, servicio a la humanidad...
3. El último **1/3 es La Fuerza del Espacio,** todo lo que está a tu alrededor: tu casa, tu oficina, tu habitación... van a influir en tu vida. Es una fuerza exterior que está alrededor tuyo y lo percibes por los 5 sentidos. Esto es lo que se llama Feng Shui.

Hay que tener en cuenta que el Feng Shui puede ayudar a mejorar nuestras circunstancias, pero no puede solucionar al 100% nuestros problemas; uno mismo tiene que esforzarse

por mejorar en el día a día.

Antiguamente el Feng Shui era sólo conocido por los miembros de la clase noble de China. Se utilizaba para localizar lugar y orientación apropiados para enterrar a los difuntos y para construir las viviendas de los gobernantes.

Los emperadores también consultaban a los Maestros de Feng Shui para elegir momentos favorables para realizar rituales en el templo o para planear las guerras contra sus enemigos.

El Feng Shui es una ciencia milenaria que estudia la influencia del entorno en la vida humana, cómo el entorno interactúa en los espacios que habitamos. Los Potenciadores de Feng Shui son elementos físicos que pueden ayudar a mejorar y potenciar positivamente nuestra vida. Deben colocarse correctamente en nuestra vivienda o local y se deben cambiar cada año de lugar según el plano que marquen las 9 estrellas voladoras. Los potenciadores también tienen la capacidad de amortiguar o incluso parar la energía desfavorable que nos vaya a influir ese año.

Uso de estrellas voladoras:

En Occidente muchos profesionales usan los números de las estrellas voladoras de manera fija; piensan que esta numeración es fija y que la influencia de la energía en su hogar de acuerdo con su orientación es siempre la misma, y no tienen en cuenta las energías que cambian cada año, mes y día en el universo de acuerdo con la posición de las estrellas. Sin embargo, el universo es cambiante; tenemos fechas favorables y fechas desfavorables y por supuesto también tenemos energías favorables y energías desfavorables.

¿Cómo es posible que algunas escuelas no tengan esto en cuenta? Según el Feng Shui, en los puntos cardinales rigen energías que se relacionan con diferentes aspectos de la vida de las personas: salud, amor, dinero, fortuna, trabajo, etc. Saber que estas energías existen nos permite armonizarlas usando potenciadores. Los potenciadores sirven para transformar la energía negativa y potenciar la positiva. Todo este movimiento de energía equilibra tu vida. La energía de un nuevo año comienza a entrar el 20 de enero, que es cuando también comienza a retirarse poco a poco la energía del año anterior.

Los **Potenciadores** están calculados para aumentar la energía favorable y mermar la desfavorable. No se necesita un estudio completo de Feng Shui para aprovechar la energía anual; puedes colocar los potenciadores cuando quieras, pero mejor en día favorable. Es muy sencillo ubicar los potenciadores en la casa:

1.- Colócate en el centro de la vivienda o local con una brújula y localiza cada punto cardinal.

2.- Fijándose en el plano correspondiente al nuevo año, sitúa el potenciador asociado a cada zona. Es muy importante que al colocar el potenciador pienses, sientas y enfoques qué es lo que quieres para ese aspecto de tu vida.

Es mejor empezar con el **potenciador relacionado con el trabajo, el estudio y la creatividad**, que es el número 4. Este año 2021 el número 4 está situado en el Este de la casa. Sitúate en el centro de tu casa y busca el Este de tu casa. El elemento asociado al número 4 es el elemento Madera y tiene energía positiva. Además, este año el Este de la casa es elemento madera y como el número 4 también es



Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en el Aula de Estudios labiotika.es
Fundadora de Escuela solo corazón.

www.biotika.es

"EL FENG SHUI ES UNA CIENCIA MILENARIA QUE ESTUDIA LA INFLUENCIA DEL ENTORNO EN LA VIDA HUMANA, CÓMO EL ENTORNO INTERACTÚA EN LOS ESPACIOS QUE HABITAMOS. "

madera, se potencia el uno al otro; por todo ello este año es muy bueno para el trabajo, hay que aprovecharlo. El Número 4 al ser energía positiva hay que potenciarlo. ¿Como lo potenciamos? Según los 5 elementos su generación se puede potenciar con agua y con madera; por ejemplo, podemos usar 4 bambúes en agua o 4 pinceles en un bote de madera. Este potenciador lo podemos poner encima de una mesilla o en una estantería o pegado a la pared. No es aconsejable ponerlo directamente sobre el suelo.

Ahora vamos a fijarnos en el potenciador relacionado con la economía familiar, que es el número 6. Este año 2021 el número 6 está situado en el Centro de la casa; sólo tienes que buscar el centro de tu casa. Al estar en el centro, es la energía más dominante del año, es muy potente. El 2021 es también muy favorable para la economía familiar. El elemento correspondiente al número 6 es el elemento metal y es de energía positiva. Al ser energía positiva hay que potenciarlo. Según los 5 elementos, podemos potenciar su generación con metal o con tierra; por ejemplo, podemos usar 1, 6 u 8 cuarzos amarillos, citrino amarillo o calcitas. Podemos usar también objetos de metal o de tierra, o también 6 cuarzos blancos en agua, solo que en este caso el cuarzo lleva más energía que los objetos de metal. Igual que antes, lo ponemos en una mesita o estantería o pegado a la pared. No es aconsejable ponerlo directamente en el suelo.

Un aspecto importante a la hora de hacer el enfoque para colocar el potenciador es elegir un momento energético favorable para ubicar el Potenciador. El momento energético propicio viene registrado en el Calendario Lunar Chino.

Este calendario registra los días en los que la energía tiene más fuerza para apoyar tu enfoque y proyectar tu pensamiento hacia una vibración más alta ●



¡DIOS HA MUERTO!

(Y SE LLAMABA MARADONA)

Y sí, Dios ha muerto. Ya lo proclamaba Nietzsche en su famoso “Así habló Zaratustra”, y también ese marino heleno al grito de: ¡el gran Pan ha muerto!

Hay seres humanos en abundancia en esta tierra, pero cada tanto un dios se encarna, a veces por un rato, a veces por toda una existencia, y cuando lo hace nos conmueve, nos fascina, nos trastoca toda cordura y nos lleva a un éxtasis impensable otrora.

Los dioses nos rodean, ya lo decía Jung, el suizo que nos proponía dejar a un lado a la hegemónica razón y entrar en el paralelo y más amplio mundo de la imaginación; imaginación sí, pero no ilusión como pensaban los crudos ingleses, aquellos empiristas que en el árbol veían simplemente un vegetal.

Pero los soñadores como Blake, Swedenborg y el zapatero remendón de Jakob Böhme nos invitan a entrar al mundo imaginal, a aquel que se supone que no existe fuera de nosotros (no hay un afuera, nos dicen). ¡Cuántas veces nos hemos querido convencer de que no existen los dioses! Cada día al salir a la calle los pretendemos olvidar, los cambiamos por una concatenación aburrida de objetos: los coches, los semáforos, el tren, la gente, la tienda, la oficina; lúgubres presencias que nos vienen al encuentro cada tediosa y repetitiva jornada. ¿Dónde están los dioses de los antiguos, los de esos griegos que los podían hallar bajo cualquier piedra?

Están aquí, no pueden irse, sus destinos están imbricados con los nuestros, nos necesitan tanto como nosotros a ellos (aunque intenten arrogantemente aparentar que no).

Los dioses son muy variados: Ares el dios de la guerra, que se encarnó en el poderoso Aquiles, el que desafió y mató al valiente Héctor; Afrodita, la diosa del amor, que, bajo el aspecto de la hermosa Helena de Troya, encantó al enamorado e inexperto París. Los dioses se encarnan porque así se exploran y nos exploran, de la misma forma que nos gusta probarnos ropa, accesorios o pilotar un coche para experimentar las actitudes y respuestas que ellos nos generarán. Así nos descubrimos y crecemos en nuestro autoconocimiento. Y así también ellos, los dioses, nos “pilotan”. A veces lo hacen tímidamente, con un simple toque de heroísmo para el timorato de siempre y casi sin despertar sospechas, o generando una habilidad artística imprevista en alguien muy racional. Otras parece que se envalentonan y deciden descender con todas las de la ley, como pidiendo que les hagamos un espacio abundante en nuestra morada carnal. Y si no notamos su solicitud, nos sorprenden transformándonos en alguien por entero nuevo, un verdadero dios que arrancará por igual admiración y rechazo en los corazones de quienes lo contemplan, tal como lo haría un ser de otro planeta, porque eso es lo que son, alguien por entero diferente, una teofanía.

Contemplantos es necesario para nosotros, porque nos enseñan en forma encarnada aquello que nos compone, tanto como si pudiésemos ver las entrañas misteriosas de la vida, aquello que la anima pero que se nos mantiene velado.

Un dios se ha encarnado en Maradona, sí, en “el Diego”, el “cabecita negra”; por ello hablaba siempre en tercera persona. Decía de sí mismo: “porque el Diego esto” o “porque el Diego aquello”, así habla quien se siente habitado, conducido, guiado por un daimón, como le sucedió al tal Sócrates que caminaba por el Ágora de Atenas perturbando a la gente que osaba cruzarse con él.

Maradona fue habitado durante años, y contemplarlo nos sanó de muchas cosas, tanto como se sienten sanados aquellos que contemplan a los dioses. No era mérito de él, ya que los dioses nos eligen, pero parece que sus tiempos no son los nuestros y a veces parecen cansarse o tener alguna mejor cosa que hacer, y simplemente se retiran satisfechos de lo que han aprendido y de las vidas que han cambiado al dejarse ver. ¡Ojalá seas de los que pueden verlos!

A lo largo de la historia recordamos a grandes hombres y mujeres cuya nota común era una y solo una: la de ser extraordinarios; y el requisito para serlo no consiste en esforzarse de más, sino en que uno sea elegido para encarnar lo que no puede conseguirse humanamente.

“Caminó entre nosotros”, diremos cuando alguno de estos dioses se haya ido. Nuestra memoria nos lo recordará siempre. Y en la historia ha habido muchos, algunos bondadosos como Jesús o Buda y otros terribles (pero todos dioses); sí, terribles algunos, como Atila el de los Hunos o el terrible Gengis Kan. También está el tramposo Hermes y el oscuro Hades, así como el colérico Poseidón. No nos gusta aceptarlo, pero hay todo tipo de dioses. Quisiéramos que todos sean Afrodita la hermosa y Apolo el brillante, pero no es posible porque la vida es contraste y lo necesita para ser.

Ellos son la sustancia de la que está constituida nuestra psique, nuestra mente. Conocerlos es conocerlos. Contemplantos es un proceso delicado, debemos mirarlos, pero

"CONTEMPLAR A LOS DIOS ES NECESARIO PARA NOSOTROS, PORQUE NOS ENSEÑAN EN FORMA ENCARNADA AQUELLO QUE NOS COMPONE, TANTO COMO SI PUDIÉSEMOS VER LAS ENTRAÑAS MISTERIOSAS DE LA VIDA, AQUELLO QUE LA ANIMA PERO QUE SE NOS MANTIENE VELADO"

sin caer en fanatismos o adicciones, tanto como no debemos hacerlo al escuchar la novena sinfonía de Beethoven o la flauta mágica de Mozart.

Diego Maradona fue habitado por un dios, yo estimo que pudo ser Hefestos

(Vulcano par los romanos), el dios despreciado, arrojado del Olimpo por su fealdad y reivindicado por el propio y extraordinario esfuerzo del pobre herrero (ayudado por las ninfas), quien llegó así a ser el mejor y a casarse con la más bonita, quien como era de preverse, lo engañó.

¡Ay Diego! Cebollita que naciste en la pobreza absoluta de tu “Villa Fiorito” y que nadie hubiera dado nada por ti, y que sin embargo ante la atónita mirada del mundo, con tu escasa estatura y tu cabello extraño te remontaste por los cielos del fútbol como ese “barrilete cósmico” que fuiste hasta llegar a hacer ese “milagro”, esa “mano de Dios” que logró lo imposible: vencer al imperio anglosajón ensobrecido tras una triunfal guerra en el Atlántico Sur mediante una simple portería en un campo de fútbol. ¿Qué podías ser sino un dios?

Pero los dioses caen en desgracia (como le pasó al poderoso Aquiles el invencible, o a Hefestos cuando su esposa Afrodita lo engañó con Ares). Así te pasó a ti, un día al despertar el dios se había ido, o quizás no, quien sabe; y todo se volvió oscuro, de color Gólgota, como el antiguo judío ante el duro madero y poco a poco se fue desvaneciendo tu gloria (“si es tan grande, que se salve”, decían) hasta apagarse por completo. Pero ¡qué gracia la nuestra que pudimos verte hacer las maravillas aquellas de las que nosotros jamás seríamos capaces! ¡Nos has bendecido Diego!

Contemplantos a los dioses es necesario para nosotros, porque nos enseñan en forma encarnada aquello que nos compone, tanto como si pudiésemos ver las entrañas misteriosas de la vida, aquello que la anima pero que se nos mantiene velado ●

**PULSA VER EL VIDEO DE PABLO VELOSO
VIVIR TU MITO**



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 PAZ



Os invito a cerrar los ojos y por unos momentos sentir que el suelo que pisáis es el de una inmensa nave que se encuentra suspendida en el espacio, y que gira y gira sobre sí misma y alrededor del Astro Sol, en una galaxia que a su vez gira y gira en espiral alrededor de un universo que desconocemos, pero del que somos parte.

La tierra es una inmensa nave orgánica que nos lleva a su lomo en un viaje adelante en el tiempo y hacia arriba en una escala evolutiva. Quién ha construido la nave con tal precisión nos es también desconocido, pero la belleza de su creación nos hace intuir un increíble sentido en todo lo que vemos. No somos los creadores de esta nave, pero somos una especie privilegiada, capacitada para ser consciente del regalo supre-

“ *Somos de alguna manera herederos sin título de propiedad, acaso guardianes que pasamos el testigo de generación en generación. La responsabilidad del ser humano es cuidar de este regalo y disfrutar de sus innumerables frutos y no agotarlos, ni corromperlos, ni destruirlos.* ”

mo que supone la existencia, la vida. Somos de alguna manera herederos sin título de propiedad, acaso guardianes que pasamos el testigo de generación en generación. La responsabilidad del ser humano es cuidar de este regalo y disfrutar de sus innumerables frutos y no agotarlos, ni corromperlos, ni destruirlos. La responsabilidad del ser humano es evolucionar hacia la paz, y para ello hemos de ser humildes y reconocer la pequeñez de nuestro tránsito en la tierra.

¿Y cómo se cultiva la paz en el mundo? El cultivo empieza en el corazón de cada uno de nosotros, en el interior de todos los hombres que conforman la familia humana, y para ello hay que empezar a indagar en las virtudes de la paz, pues las características del conflicto y de



la guerra ya las conocemos demasiado: dolor y sufrimiento. La paz es flexible, tolerante, fluida, está hecha de aceptación de lo que es no-violencia, de comprensión y de suspensión del juicio. Es integradora de las diferencias pues sabe comprender al otro, no como un opuesto, y en el extremo un enemigo, sino como un miembro de la misma comunidad global que mora en la tierra.

La paz no excluye por ser de otro color o de otra costumbre, tiene la serenidad suficiente para escuchar y comprender que no hay tal diferencia que justifique el enfrentamiento que, en el fondo, en el corazón de la verdad reside la certidumbre de que todos somos hijos de un mismo principio creador.

Es tiempo de regar las semillas de paz que en cada uno de nosotros moran. Semillas que esperan ser atendidas con una sonrisa en la mañana, con un saludo amable a todo el que te cruzas, con la paciencia serena

en el hacer de nuestras tareas cotidianas; en el esfuerzo por integrar las diferencias con los demás, en elegir herramientas distintas a la violencia y a la negación para dirimir nuestros conflictos de convivencia.

La paz es una actitud que se cultiva día a día, y que sale de adentro a afuera y que puede empapar todas nuestras acciones y servir de ejemplo, como luces que iluminan el camino que todos algún día tendremos que seguir. Nuestra libertad es a la vez nuestra responsabilidad de ser los mejores de nosotros mismos y escoger en cada momento la mejor opción. Y la mejor opción es la que nos encamina hacia la alegría de vivir, hacia el amor. Amor hacia nosotros mismos, amor al prójimo/próximo, amor a la tierra en que moramos. Amor a la Divinidad ●

Beatriz Calvo Villoria
Directora de TV Ecocentro
www.ecocentro.es

RECETAS ECOCENTRO

En Ecocentro queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa. ¡No habrá plato que se te resista!

MOUSSE DE AVELLANA SOBRE BIZCOCHO DE ARROZ Y ESPUMA DE CAFÉ

INGREDIENTES

Nata de soja, avellana, agar agar, fructosa, aceite vegetal, harina de arroz, maicena, levadura, yogur de soja, leche de almendra, azúcar de caña, café, estabilizador de espuma, leche de soja

PROCEDIMIENTO

- Bizcocho:** mezclar en el perol 400 g de yogur de soja, 400 ml de leche de almendra, 500 g de azúcar de caña y una pizca de vainilla hasta que casi doble el volumen.
- Aparte mezclar 300 g de harina de arroz con 150 g de maicena y dos cucharadas de levadura, mezclar

aireando y añadir poco a poco en la mezcla anterior. Colocar en el horno a 160 grados durante 30 minutos aproximadamente, sin abrir el horno.

- Antes de meter en el horno se puede añadir en la mezcla de bizcocho un poco de avellana triturada.
- Mousse:** triturar 200g de avellana tostada con 100 g de aceite vegetal, reservar el praliné.

Montar un litro de nata de soja, mientras aparte se hierve 100 g de agua con 6 g de agar-agar, dejar enfriar un poco.

En la nata montada, se añade el praliné y el agar-agar



casí a temperatura ambiente, debe estar dulce, añadir antes la fructosa con la nata para montar si es necesario, si se usa la “Puratos”, no necesita azúcar ni agar-agar.

5. Añadir la mousse en unos aros con papel de acetato y dejar enfriar.
6. **Espuma de café:** hacer 250 ml de café puro, añadir 750 ml de leche vegetal, 150 g de fructosa, 30 g de maicena y 50 g de estabilizador, llevar a ebullición, dejar enfriar y llenar los sifones.

ELABORACIÓN

Cortar el bizcocho de forma rectangular en medidas ya acordadas, a un extremo colocar la mousse y bañarla de espuma de café. En el resto del bizcocho añadir frutas frescas, frutos rojos, y algún coulis.

PROPIEDADES DE LAS AVELLANAS

Fruto seco rico en ácido oleico, linoleico, grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas.

Rico en vitamina E, antioxidantes, y minerales, tales como el calcio, fósforo y magnesio. Protegen nuestro corazón de desarrollar enfermedades coronarias.

Ayudan a bajar el colesterol malo y aumentar el bueno, previenen la diabetes. Contienen ácido fólico, bueno para la etapa del embarazo y la lactancia.

Nos da energía la energía necesaria para afrontar un duro día.

Regula el intestino por su alto contenido en fibra, ayuda a adelgazar por su efecto saciante. Es un alimento reconstituyente para todas las etapas de la vida ●

“
las avellanas: Fruto seco rico en ácido oleico, linoleico, grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas. Rico en vitamina E, antioxidantes, y minerales, tales como el calcio, fósforo y magnesio. Protegen nuestro corazón de desarrollar enfermedades coronarias.
”

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocetro
www.ecocentro.es



REFORZANDO LA ENERGIA

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

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

Depende de nuestra elección, el crear consciencia y salud o stress y enfermedad.

Una alimentación consciente está conectada principalmente al uso de los alimentos de origen vegetal, que son los que nos ayudaran a cambiar nuestra consciencia hacia la paz y la armonía interior. La alimentación de toda la vida, antes que llegaran los productos manufacturados, empaquetados, con aditivos, químicos y totalmente artificiales. Una alimentación basada en los alimentos que en cada zona se pueden encontrar, locales y de la estación: cereales integrales, legumbres y proteínas vegetales, verduras del mar, de la tierra, semillas, frutos secos, frutas locales, hierbas aromáticas y condimentos naturales.

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

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

Existen en el Universo dos energías en constante movimiento: LA ENERGIA CENTRIPETA y LA ENERGIA CENTRIFUGA. Todo fluye de acuerdo a estas dos energías: nuestro corazón

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

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

Tradicionalmente el hombre representa la energía del cielo. Energía Centrípetra, con efecto de contracción (YANG). Esta es la energía que necesita, PARA EQUILIBRAR, REFORZAR Y NUTRIR su estructura y naturaleza más YIN (con respecto a la mujer). Es lo que el hombre necesita, aunque por supuesto cada individuo es único.

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

COCINA EN GENERAL

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

ALIMENTOS

- Más cantidad de cereales integrales
- Con frecuencia, pescado de todas clases (en especial rojo y azul, de tamaño pequeño mejor).
- Proteínas vegetales (leguminosas, tofu ahumado, seitán, tempeh). Si se toma Tofu fresco, será normalmente bien cocinado, con mucho tiempo y condimento mas salado.
- Variedad de verduras, con énfasis en redondas y de raíz.
- Más cantidad de aceite en general, con respecto a la mujer: en fritos, estofados, salsas, plancha, salteados... con una buena calidad de aceite y con semillas, frutos secos, man-

tequilla de oleaginosas.

- Más cantidad de condimentos salados y pickles/fermentados.
- Las algas pueden ser de toas clases, con énfasis en Kombu, espagueti de Mar, Wakame, Arame, Dulce, Nori...
- En general, la cantidad de fruta y postres se reducen en comparación a las necesidades de la mujer.

ESTILOS DE COCCION

Con tendencia a los que crean las energías anteriormente descritas: (más fuego, más tiempo, más condimentos salados), presión, estofados, salteados, plancha, fritos, brasa, horno, purés dulces de verduras, vapor... sin olvidar una pequeña parte

MASCULINA

de sus opuestos para crear equilibrio: hervidos, escaldados, prensados... Mucha variedad en ingredientes, estilos de cocción, sabores, colores, texturas.

EVITAR

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

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

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

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

CONDICION EXTREMAS YANG

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

EVITAR

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

ENFASIS

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

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

ESTILOS DE COCCION

- Es importante obtener en cocina sabores dulces naturales (que relajen).
- Utilizar mayor cantidad de frutas y postres de buena calidad.
- Utilizar gran variedad de condimentos que refresquen y activen: mostaza, especies en moderación, ajo, cítricos, jugo c. manzana, perejil crudo, rabanitos, nabo ó zanahoria rallada, berros...

CONDICION EXTREMA YIN

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

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

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

ENFASIS

Otras indicaciones más específicas:

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

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

Montse Bradford

Artículo recuperado de VM n°183 - Octubre 2014



Barrio tibetano de Delhi

SECUESTRADO EN DELHI (POR UN MONJE TIBETANO)

Delhi, Dheradun, Karnataka
Lati Rimpoche, Sakya Trizin y Dorjee
Gyaltsen

DELHI, EL BARRIO TIBETANO, LA EMBAJADA ESPAÑOLA

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

partir sus sagrados rituales y ayudarnos en el camino de la felicidad.

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



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

Gandhi

tes o nacimiento. Y los tibetanos exiliados, pobres como el hambre, compartían su desayuno con los mendigos, siguiendo un rito no escrito de ayuda. Me sigue impresionando aún, al escribirlo y recordarlo.

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

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

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

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

Me dejó un recuerdo imborrable el ritual del amanecer, la puja de la mañana, diaria, que hacen los tibetanos. Se congregan en la placita central, hombres, mujeres, niños, ancianos, a las seis, y hacen sus oraciones para desear la paz y la felicidad, compartiendo panes redondos recién horneados, y el extraño té tibetano. Me marcó profundamente observar cómo también asistían todos los mendigos de la zona. Ser mendigo en India es infinitamente duro, comidos por la lepra o sin miembros por accidentes

“

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

”



mientras tanto, el resto de los pasajeros del autobús, dormían a pierna suelta.

SAKYA TRIZIN

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

Años después, pude revivir en estado ampliado de con-

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

“

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

”

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

GADEN SHARTSE Y LATI RIMPOCHÉ

El siguiente fin de semana, después de otra infructuosa semana de espera con la embajada, Geshe Gyaltzen decidió que visitáramos su monasterio, Gaden Shartse, en Mungod, Karnataka. En esta ocasión, la primera parte del viaje fue en avión, en la famosa y ya cerrada compañía Kingfisher, y de nuevo, unas horas de



Playas de Goa

taxi, con el buen conductor durmiéndose literalmente al volante. Finalmente llegamos al Monasterio, de madrugada, en noche cerrada.

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

Tuvimos la suerte de que Lati Rimpoché nos recibiera y nos bendijera. Lati Rimpoché fue uno de los maestros del Dalai Lama y en ese momento era uno de los pocos lamas vivos que habían acabado su formación como Geshe Larampa en Tíbet antes del exilio. Impuso sus manos sobre cada uno de los lados de mi cabeza, en un ritual tan inesperado como poderosísimo; parecía que dos planchas hacían contacto con mi piel, fundiendo todo al pasar su energía: carne, huesos, pensamientos se desvanecían por momentos. Estaba anonadado. Tuve la suerte de volver a encontrar a Lati Rimpoché al año siguiente, en la inauguración de la casa de monjes de Tawon Khangsen, que se había levantado con nuestra ayuda y las aportaciones de todos los amigos. Murió unos años después, y en breve comenzará la búsqueda de su siguiente reencarnación.

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

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

Rafael Navarro

Artículo recuperado de VM n°186. Diciembre 2014

MÁS INFORMACIÓN

Barrio Tibetano Majnu-ka-tilla

Distrito Dehraun

Mindrolling Monasterio en India

Diáspora Tibetana



El milagro del yoga**Ramiro Calle**

Con una experiencia de más de 60 años en la práctica y el estudio del yoga, Ramiro Calle sintetiza las distintas tradiciones de yoga –desde Patañjali o la filosofía Samkhya, pasando por los yogas tántricos o shivaístas, como el hatha, el kundalini o el mantra-yoga, hasta las dudosas técnicas deportivas que hoy en día se venden como «yoga»– para urgirnos a recuperar las enseñanzas espirituales más profundas de la India.

Impreso: 15€

eBook: 6€

Ed. Kairós

Un buda en la oficina**Dan Zigmond**

Sin haber pisado una oficina en su vida, el Buda sabía que ayudar a las personas a trabajar correctamente era esencial para facilitarles el acceso a la senda del despertar. La mayoría trabajamos muchas horas, nos relacionamos con jefes complicados, con compañeros de trabajo difíciles de contentar y con un estrés incesante.

Impreso: 14€

Ed. Kairós

Caminos para ir más allá**Rupert Sheldrake**

El científico y explorador espiritual Rupert Sheldrake combina las investigaciones científicas más recientes con su amplio conocimiento de las tradiciones místicas para analizar siete prácticas espirituales. Así, nos muestra cómo las actividades cotidianas –incluidos el deporte o nuestra relación con los animales– pueden acercarnos a dimensiones místicas.

Impreso: 18€

eBook: 9€

Ed. Kairós

Vibrar En Positivo, Vivir En Positivo**Vex King**

¿Cómo puedes aprender a amarte realmente a ti mismo? ¿Cómo puedes transformar las emociones negativas en positivas? ¿Es posible encontrar una felicidad duradera? En este libro, Vex King, reconocido experto en desarrollo personal, responde a estas y otras muchas cuestiones. Él superó la adversidad en su vida, ha logrado convertirse en una fuente de esperanza para miles de personas.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

El poder de la Aceptación**Lise Bourbeau**

Este libro te enseñará a percibir la diferencia entre aceptar, resignarse y someterse. Descubrirás el significado del amor verdadero, que tan a menudo confundimos con la dedicación, la piedad o la pasión. En esta obra de la aceptación en su sentido más amplio y de su aplicación en todo tipo de situaciones, especialmente en aquellas que nos resultan desagradables e indeseadas.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

AGENDA

TALLERES Y CURSOS**Pildoras de Sonido****Sigue el Instagram de Ritual Sound**[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)**Microtutoriales**[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)**Clases de Yoga****Espacio Alma Madrid**[@espacioalmamadrid](https://www.instagram.com/espacioalmamadrid)**1, 8, 15, 22 y 29 de Diciembre - Curso - 20h.****Didgeridoo**www.ritualsound.com**10 de Diciembre - Taller - 20h.****Taller de Gong**www.ritualsound.com**11 de Diciembre - Concierto - 19h.****Misterios sonoros**www.ritualsound.com**18 de Diciembre - Taller - 19h.****Jam Sesión**www.ritualsound.com**19 de Diciembre - Taller - 19h.****Cantatas para el alma**www.ritualsound.com**21 - 23 de Enero - Feria Online****BioCulturaOn**www.bioculturaon.org**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.es**Mundo Consciente****Retiros en plena naturaleza**

699 75 58 36

www.mundoconsciente.com**Vacaciones en Gredos****Vacaciones todo el año**

677 04 40 39

www.vacacionesengredos.com**FORMACIONES****Diploma de Alimentación y masaje Ayureda****Inicio 26 de septiembre**www.esayurveda.com**Expresión Corporal Método Schinca****Cursos Niveles I y II****Inicio 24 y 25 de Octubre**www.estudioschinca.com**Ritual Sound****Formación musical**www.ritualsound.com

Samkhya y Yoga

Raquel Ferrández Formoso

Esta obra invita a pensar las filosofías clásicas del Sāmkhya y el Yoga, adaptándolas a una perspectiva contemporánea en la que se conjugan la investigación filosófica y la contemplación práctica. Los planteamientos de ambas filosofías son de vital importancia para los practicantes de Yoga dado que representan un estudio pormenorizado de la mente humana.

18€

Ed. Kairós

Salud Comienza En Tu Boca

Yvonne Kort

Yvonne Kort, higienista bucodental y terapeuta ortomolecular, explica la importancia que tiene la salud oral en el conjunto del organismo, no como un elemento segregado, sino como la entrada al aparato digestivo, o como parte activa en el aparato respiratorio. La boca nos envía múltiples señales, así cuando nos encontramos débiles las membranas mucosas se enrojecen y las amígdalas se hinchan.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

Lunes sin carne

Raquel Bernácer

El concepto del Lunes sin Carne se presenta como una interesante iniciativa para aquellas personas que quieren empezar a comer más sano, aumentando el consumo de vegetales y reduciendo el de alimentos de origen animal, al menos un día a la semana.

Impreso: 19,9€

Ed. Vergara

¿Viste cómo vestía Víctor?

Samuel Langley-Swain y Ryan Sonderegger

¿Sabías que no debes fiarte nunca de un grupo de comadreas? Todas las comadreas en Comadrilandia debían seguir las reglas y ser como las demás. Nunca había mucho de qué hablar. Así que imagina su confusión cuando se encuentran con Víctor, ¡una comadreja chiflada, obsesionada con su vestimenta! Todas se confabulan contra Víctor y sus prendas y le urgen a cambiar.

Impreso: 14€

Ed. Kairós

RECOMENDACIONES

Pulsa la imagen para ir al enlace.

NATURALEZA ENCENDIDA HASTA 10 DE ENERO 2021

Naturaleza Encendida es una oportunidad única para vivir una experiencia inmersiva mágica en un espacio natural. Un paseo nocturno donde el visitante es el protagonista, en un entorno natural, donde la vida se ilumina en el centro de la ciudad. Embarcarse en esta aventura invitará, al mismo tiempo, a descubrir una rica biodiversidad. El Jardín se llenará de sorpresas en un espectáculo apto para todos los públicos y en un entorno seguro.

PROGRAMA DE VISITAS GUIADAS PASEA MADRID. EL AÑO DE GALDÓS – DICIEMBRE

Tras su gran éxito en Madrid Otra Mirada se incorporan en el último trimestre de 2020 otras tres visitas en torno a Galdós (y se amplían las visitas ya existentes): “El Madrid de espacimamiento en la obra de Galdós” (Galdós III). Lunes y viernes en horario de tarde. 2 nov al 28 dic. “Galdós y el Madrid de las clases desheredadas” (Galdós IV). Martes en horario de tarde y sábados en horario de mañana. 3 nov al 29 dic. “De Tribunal a Conde Duque: el otro Madrid galdosiano” (Galdós V). Miércoles y sábados en horario de tarde. 4 nov al 30 dic. El Madrid más genuino de Galdós (Galdós I). Ampliada hasta el 27 de diciembre. Jueves en horario de mañana y de tarde y domingo en horario de mañana. El Galdós más personal (Galdós II). Ampliada hasta el 27 de diciembre. Viernes en horario de mañana y domingo en horario de tarde.

Alimentación/Nutrición

Biocultura (pág. 21)
www.biocultura.org

Masajes Ayurvedicos (pág. 25)
677 35 25 27

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 27)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Pablo Veloso (pág. 33)
www.espadaweb.blogspot.com

Pendulos con alma (pág. 19)
www.baj-pendulos.com

Ecotiendas

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

Meditación

Juan Manzanera (pág. 31)
www.escuelademeditacion.com

Música

Ritual Sound (pág. 17)
www.ritualsound.com

Restaurantes

La biotika (pág. 35)
www.biotika.es

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 31)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

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

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 29)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente (p. 15)
www.mundoconsciente.com

Vacaciones en Gredos (pág. 15)
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 3)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 27)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 25)
91 435 23 28

VerdeMente

Todo lo que necesitas

Promociones Especiales

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

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 bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases. Y despachos para consultas. Zona "metro GOYA"
91 309 23 82**

CENTRO MANDALA

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

91 539 98 60 / 646 92 60 38

EN VENTA POR JUBILACIÓN

Casa Rural de 2 apartamentos en activo en Mirabueno, Guadalajara, a 1 hora de Madrid junto al Parque Natural del Rio Dulce y cerca de Sigüenza.

Toñi
casariodulce@hotmail.com
629228919

www.casariodulce.com



Contenidos
WEB
Blog
Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38

