

Verde Mente

La Guía Alternativa

Febrero 2014 Nº176

Entrevista a Ken Wilber
parte III
Raquel Torrent

¿Por qué las dietas no
funcionan?
Montse Bradford

El ángulo de
quietud en la
mente humana
Ramiro Calle

¿Hacer terapia
morfoanalítica?
Nereida Corvillón

El poder de las
preguntas
Susana Cabrero

Entrevista a Sergi Torres

DESCARGA LA APP

VerdeMente Contenido Vivo

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

SUMARIO

- 6 ENTREVISTA CON SERGI TORRES. "TENEMOS MIEDO DE VIVIR NUESTRA VIDA". POR MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 12 SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA. ¿POR QUÉ LAS DIETAS NO FUNCIONAN? MONTSE BRADFORD
- 18 SECCIÓN NATUROPATÍA Y SALUD NATURAL. ¿ADICTO AL ESTRÉS? CÓMO RECONOCERLO Y RECUPERAR LA SALUD CON LA NATUROPATÍA. SILVIA CANDAMIL.
- 20 SECCIÓN COACH NUTRICIONAL. ¿CUÁL ES EL PH DE TU DIETA? ÁNGELA TELLO
- 22 LAS DOCE DISCIPLINAS. JULIÁN PERAGÓN
- 26 SECCIÓN DE BODISATVA ACTUAL. METTA. CAMINO DE NUESTRA HUMANIDAD. PEDRO SAN JOSÉ
- 28 MIS PENSAMIENTOS CONDICIONAN MI VIDA. DANIEL GABARRÓ
- 30 EL ÁNGULO DE QUIETUD EN LA MENTE HUMANA. RAMIRO CALLE
- 32 ENTREVISTA A KEN WILBER. III PARTE. POR RAQUEL TORRENT
- 40 UNA REVISIÓN DE LA PSICOTERAPIA EN VI ARTÍCULOS. TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA. ROMÁN GONZALVO
- 44 SECCIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL. EL PODER DE LAS PREGUNTAS. SUSANA CABRERO
- 48 ¿HACER TERAPIA MORFOANALÍTICA? NEREIDA CORVILLÓN
- 50 SECCIÓN RENOVAR TU VIDA: ¿SINCERICIDA O SINCERO? MARTA PATO
- 52 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA. EL YOGA DE LA DEVOCIÓN. MONTSE SIMÓN
- 54 SECCIÓN TRADICIÓN. EL SEÑOR TOTH Y LA INTELIGENCIA. SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 56 NYAGRE KHANGTSEN GADEN SHARTSE
- 58 SECCIÓN MINDFULNESS. EL ARTE DE ACEPTAR. AGUSTÍN PRIETA
- 62 LA AUTENTICIDAD ES LA CLAVE. CLAUDIA GUGGIANA.
- 64 EL REFUGIO DEL BURRITO
- 67 ZEN, NATURALEZA Y VIDA INTERIOR. DOKUSO VILLALBA



Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores



Zen



Dokuso Villalba
Zen y Naturaleza



Pedro San José
Bodhisattva Actual

Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Agustín Prieta
Mindfulness



Montse Simón
Yoga y Vedanta

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez
Tradición Original

Arte y Pintura Oriental



Luciana Rago
Pintura Japonesa

Alimentación y Naturopatía



Montse Bradford
Alimentación Energética



Angela Tello
Coach Nutricional



Silvia Candamil
Naturopatía y Salud Natural

Psicología y Terapia



Marta Pato
Psicología Humanista



Graciela Large
Comunicación y Relaciones



Susana Cabrero
Inteligencia Emocional



Román Gonzalvo
Psicoterapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Este mes es un mes tránsito, de esos meses que unen dos cosas, por un lado, el final de año con sus fiestas y convenciones, y por otro, ese inicio de los días largos soleados que avanzan hacia el verano. La naturaleza, por lo general, no avanza a golpes en giros bruscos, sino que es pausada y tiene su ritmo suave y aplazado.

Pero esta generalización no descarta las rupturas los cambios bruscos e irreparables, un huracán, un terremoto, una lluvia torrencial, un cambio súbito del clima sucede a menudo, y rompe una secuencia e inicia otra completamente distinta, de manera que suavidad y ruptura se alternan y equilibran.

Nuestra vida tiene ese movimiento semejante, tiene procesos y también cambios súbitos, pero eso solo ocurre cuando vemos el llamado pasado, cuando observamos lo que nos ha acontecido; ¿en el ahora que cambio hay? en el instante presente en ese punto central del ahora no hay proceso ni acontecimiento, es siempre semejante a sí mismo.

Al igual que un tizón de leña quemada puede describir al agitarlo una figura en la noche, así es nuestra vida, es solo ese punto de leña quemada agitándose, simulando formas y movimiento.

Por otro lado, este mes te ofrecemos la tercera y última parte de la entrevista a Ken Wilber que esperamos que os haya esclarecido y abierto nuevas perspectivas sobre la Teoría Integral, ha sido un maravilloso regalo poder tener una vez más sus ideas cargadas de inteligencia y sensibilidad en las páginas esta revista.

También te ofrecemos una entrañable entrevista a Sergi Torres, en ella podrás leer cercanas palabras que os pueden abrir puertas y te conectan con lo verdadero, que no es otra cosa que aquello que sostiene todo este entramado de la vida diaria.

Nos felicitamos por tener a Daniel Gabarro de nuevo como colaborador con una sección llamada "Reflexiones para el despertar", en ella Daniel expondrá temas y ejercicios de orden práctico para incrementar la conciencia y transformar nuestras vidas integrando corazón y mente.

No podemos dejar pasar, una vez más, el dar nuestro agradecimiento a lectores, amigos, colaboradores y a anunciantes que tanto nos ayudan a seguir con el proyecto.

Nos sentimos conmovidos por la buena acogida al cambio y la línea de la revista, en ella hemos querido combinar la última tecnología, única en el sector editorial, con los artículos de temáticas espirituales, relativas a la autoconsciencia y salud cuerpo-mente; un proyecto que este año cumplirá veinte años y que sin embargo esta más vivo y actual que nunca.

Os esperamos el próximo mes.

Antonio Gallego García

Mujer meditando en cueva de Tailandia.

Autor: EurngKwan



VerdeMente

20 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid

Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS OPINIONES

VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito.

La Guía Alternativa de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego y M^a Mar Gallego

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en Facebook
"Revista VerdeMente"



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida



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

Descárgate la aplicación móvil VerdeMente Contenido Vivo

para tu iPhone, tu teléfono Android o Tablet con una sencilla conexión a internet.

La aplicación ¡es GRATIS!
y en unos segundos la tendrás disponible en el escritorio de tu Smartphone o Tablet.

Sigue estos pasos

1

Descarga gratis en Apple Store o en Google Play para dispositivos Android la aplicación "VerdeMente: Contenido vivo".

2



Abre la pantalla de "Contenido Vivo" y ahí verás dos símbolos el de "Codigo VerdeMente" para anunciantes y "Contenido Vivo" para artículos textos o en algún caso anuncios de pagina.

3



En las páginas donde está el símbolo de contenido vivo {  } y una vez escaneada la página aparecerá una imagen basada en la tecnología de "Realidad Aumentada" que has de pulsar según se indique en la pantalla de tu móvil para que aparezca el contenido multimedia del artículo.

4



Según la página o anuncio que desees descubrir el contenido multimedia pulsa el icono de escaneo que corresponda. Si es un anuncio, sitúa tu móvil sobre el código VerdeMente {  } tal como indica la figura.

5

Una vez abierta la herramienta de la app sitúa el móvil sobre la página a una distancia adecuada. Espera apenas unos segundos y dependiendo de la rapidez de tu conexión, aparecerá el contenido multimedia de esa página o anuncio.

Entrevista a

“Tenemos miedo de vivir nuestra vida”

En vez de “darnos a la vida”, la mayoría de nosotros esperamos que sea la vida la que nos de lo que creemos necesitar para ser felices. Este podría ser el núcleo de lo que Sergi Torres nos propone en esta entrevista. Que la Vida en sí misma no contiene miedo, sino que el miedo surge de la equivocada dualidad entre nosotros y la Vida.

Disfrutar del silencio y la soledad, paseando por el bosque que hay cerca de su casa, es de las cosas que mejor le sientan a Sergi Torres, cuando los encuentros y conferencias le dejan algo de tiempo libre. “No suele apetecerme relacionarme mucho. En este sentido soy muy mal amigo y no demasiado social. Sin embargo, como más disfruto seguramente, es compartiendo con mi familia, mi pareja Sara y nuestro hijo Arnau, de ocho años. Con ellos disfruto de lo más simple, como puede ser hacerle la cena a Arnau o acompañarle por la mañana al colegio o estar envuelto en una manta con Sara viendo una película. Yo soy el encargado de hacer las palomitas”, nos cuenta al consultarlo sobre sus momentos de vida familiar. Y a pesar de las pasiones deportivas que le despierta el Barça, equipo al que sigue siempre que puede, el momento más sentido y degustado por él llega cuando todos en la casa se van a dormir: “cuando todos están acostados y yo me quedo un par de horas más en pie”, confiesa. “Esas dos horas de silencio, las agradezco mucho. Son un espacio para disfrutar de nada y de todo, para desaparecer...” Desaparecer, y meditar un momento sobre los conceptos con los que abrimos la entrevista: la vida, la fe y el miedo.

Mario: ¿Qué es para ti la Vida?

Sergi: Hasta donde yo sé, todo es Vida, pero para ser consciente de esto, debo parar de aferrarme a mi forma particular de verla y de vivirla. Sólo cuando me abro a Ella, entonces veo la esencia de todo lo que me rodea y ocurre en “mi vida”. A esta esencia yo la llamo Vida.

M.: ¿Y la Fe?

S.: La Fe es un sendero a recorrer que uno empieza a ciegas, con coraje y una clara decisión de llegar a descubrir lo que se encuentra al final de ese sendero. El sendero de la Fe nos puede llevar a una gran sabiduría, siempre y cuando no convirtamos la fe en un saco de creencias o de ideologías que nosotros queremos que sean ciertas sí o sí. Cuando he sentido la verdadera Fe, reconozco que lo primero que he sentido es mi ignorancia más absoluta. Por eso, dije que es un sendero que requiere coraje y una clara decisión, porque sino, uno se

para en este primer paso y cae en la trampa de substituir la ignorancia por una creencia que suele estar muy alejada del destino del sendero de la Fe.

Durante mucho tiempo para mí, la Fe fue algo a lo que debía agarrarme en momentos de dificultad. Era una creencia optimista de que todo iba a salir bien, en lugar de ser una oportunidad para hacer frente a mi ignorancia de no saber cómo vivir ese conflicto.

Por ejemplo, en una situación de despido laboral, tener fe no consiste en creer que uno va a encontrar trabajo pronto, sino más bien, no tener miedo de vivir esa experiencia de vida tal y como es.

M.: ¿Y el Miedo?

S.: Cada vez se me hace más difícil expresar lo que para mí es el miedo, porque mi visión del miedo cada vez es más simple, y lo simple no tiene sentido explicarlo, sino vivirlo. En realidad el miedo no es nada en sí mismo. Es, más bien, la consecuencia o el efecto de haber decidido olvidar algo que es básico para poder vivir una vida sin miedo: saber quién soy, cual es mi origen y dónde estoy ahora. Cuando uno no recuerda estas tres cosas, que en realidad son la misma, empieza a sentir un vacío de certeza. A este vacío yo lo llamo miedo.

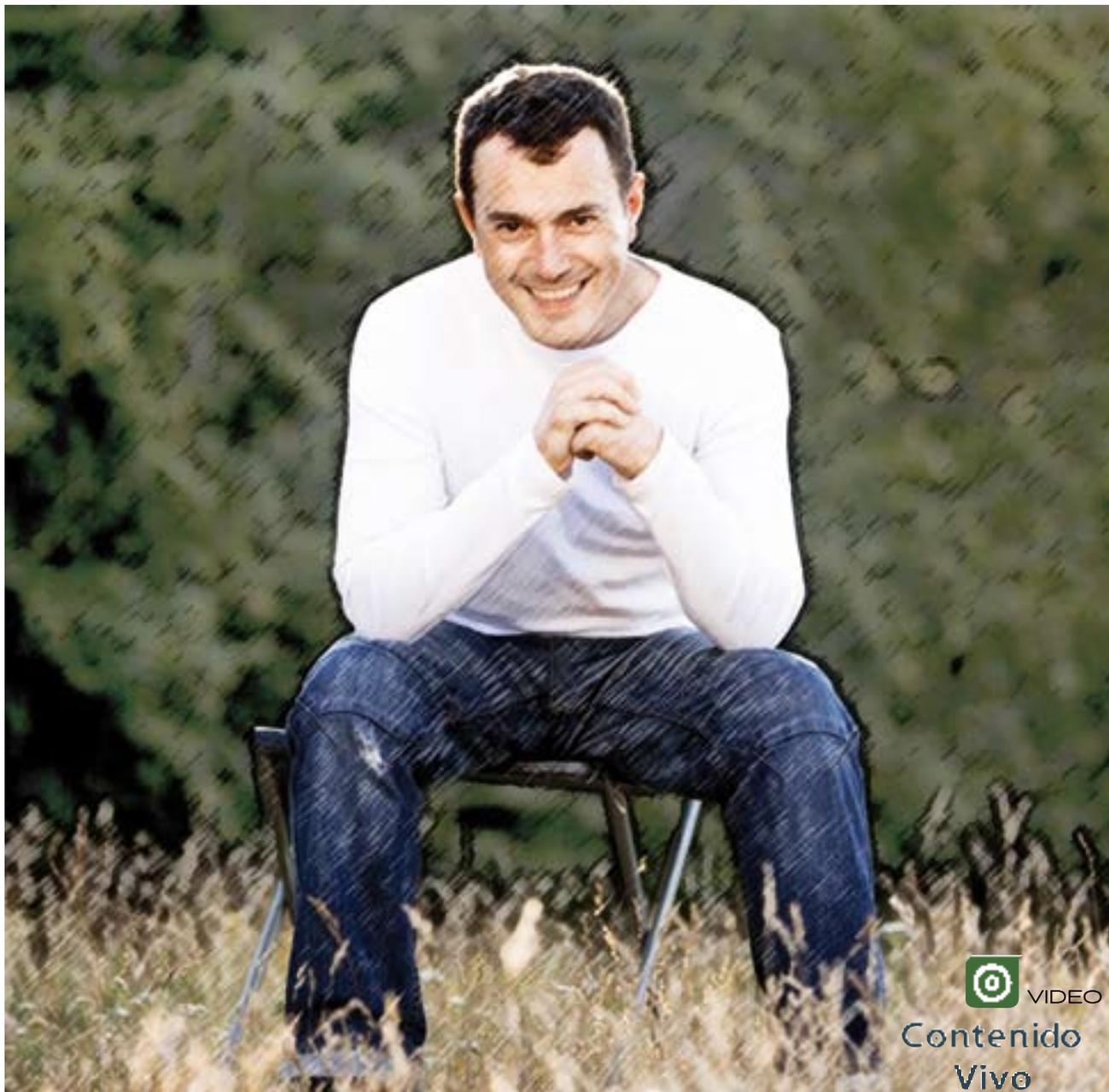
“ Toda experiencia nacida del corazón nos une, porque nos lleva a ver más allá de nuestras percepciones humanas ”

M.: ¿Crees que el miedo lo produce la profunda transformación que buscamos y no conseguimos, o está en la raíz de todo?

S.: El miedo es la raíz de nuestro mundo: de nuestra forma de relacionarnos, de nuestra forma de amar, de nuestra forma de vivir en general. Sin embargo, la Vida en sí misma no contiene miedo. Ese contraste genera mucho dolor. De ahí que tratemos de evitar todo lo que ponga en evidencia a nuestro miedo, porque también pone en evidencia a nuestro dolor.

Cuando iniciamos un proceso de transformación que nos va a llevar de estar desconectados de la Vida a conectar de nuevo con ella, el miedo emerge para ser limpiado o llenado de Vida. No es la transformación la que produce miedo, sino que lo hace consciente. La verdadera transformación evidencia el miedo que tenemos a soltar nuestra forma de vivir, para que en última instancia podamos ver que ese miedo no es nada en realidad.

M.: Si en verdad tenemos miedo de vivir nuestra vida, ¿qué tipo de vida hemos vivido hasta ahora?. O dicho de otra forma, ¿qué patrones de conducta nos han ayudado a sobrevivir en una vida con miedo?



VIDEO

Contenido
Vivo

Sergi Torres

Por Mario Martínez Bidart Fotos: Carlos Pericás



S.: Patrones basados en la irresponsabilidad. Dicho de otra forma, patrones basados en el “no querer” asumir nuestro propio miedo y dolor. Eso nos ha llevado a tener que hacer responsables a los demás y a nuestra vida de lo que a nosotros nos ocurre, o de lo que nosotros pensamos, o incluso sentimos. A su vez, eso nos ha llevado a un tipo de comportamiento totalmente incoherente: querer ser felices sin estar dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestros propios obstáculos a la felicidad.

M.: Propones “honrar la vida” y no intentar cambiarla, que es lo que hacemos todo el tiempo. ¿A qué se debe esa “no aceptación” con la que vivimos?

S.: Se debe a no ser conscientes de que nosotros somos Vida y de que lo que ocurre en nuestra vida es efecto de nuestra forma de pensar (creencias, personalidad, etc). Cuando olvidamos que somos Vida, surge una sensación de disociación, es decir, que nos vemos separados de la Vida. Por eso creemos que nosotros “vivimos” nuestra vida en lugar de ver que nosotros “somos” la Vida. Cuando uno honra a la Vida, es lo mismo que honrar a su vida y eso es lo mismo que honrarse a sí mismo. Cuando uno hace lo contrario, rechazar la Vida, sin darse uno cuenta se está rechazando a sí mismo. Por eso, rechazar un acontecimiento o a una persona duele tanto, porque es a nosotros a quien rechazamos en realidad.

M.: En tus conferencias parece que partes de ciertos supuestos: que no disfrutamos de la vida sino que le tememos. Que no aceptamos al otro sino en la parte que conecta con nuestra bondad. ¿Es esto así?

S.: La palabra “disfrutar” proviene etimológicamente de “*disfructus*”, y viene a significar algo así como sacar el fruto o dar fruto. Visto desde este prisma, la gran mayoría no solemos darnos a la vida, sino que más bien esperamos a que sea la vida la que nos de aquello que nosotros creemos que necesitamos para ser felices. Esto es así debido a la percepción separada que tenemos de las cosas. Es decir, percibimos lo que nos rodea como algo ajeno a nosotros. Incluso a nuestra vida la vemos como algo que ocurre sin que nosotros tengamos mucho que ver en ella. Al no tener despierta la percepción unitaria, creemos que la vida puede llevarnos a vivir algo desagradable o temeroso.

Por lo que se refiere a los demás, ocurre lo mismo. Al no tener despierta la percepción de unidad, percibimos a los demás como si fueran ajenos a nosotros. Así que cuando tratamos de relacionarnos con ellos no somos conscientes de que en realidad nos estamos relacionando con nosotros mismos. Cuando abrimos nuestro corazón, la conciencia de unidad se puede abrir también y ofrecernos así una perspectiva completamente distinta. Ahí es donde reside el Amor sin condiciones. Toda experiencia nacida del corazón nos une, porque nos lleva a ver más allá de nuestras percepciones humanas, basadas en la comparación, la diferencia, etc.

•

“Lo único que sé es que vale la pena dejar de huir, y empezar a sentir y vivir. El resto ocurre de forma natural”

•

M.: De qué manera podemos aceptar que los demás - pareja, familia, amigos- tienen la necesidad (y el derecho) de vivir sus vidas fuera de nuestro control, estemos o no de acuerdo con lo que ellos decidan hacer con sus vidas?

S.: Es obvio, que los demás forman parte de nuestra vida, así que de nuevo, cuando no aceptamos sus vidas o su forma de ser, rechazamos a nuestra vida y a nosotros mismos. Solo hace falta ver el dolor que implica tratar de cambiar la vida de otro. Aunque lo más curioso es darse cuenta de que cuando me relaciono con otra persona en realidad no es con ella con quien me relaciono sino con mis opiniones acerca de esa persona. Esto genera la conocida sensación de incomunicación con los demás o el no sentirse uno totalmente querido por los demás. Sin embargo, cuando nos relacionamos primero con nosotros mismos desde lo más profundo de nuestro Ser, entonces encontramos lo esencial, y en lo esencial todos estamos unidos. Ahí la necesidad de ser comprendido, respetado o amado desaparecen, y resurge el agradecimiento por el otro sin importar lo que nosotros vemos que hace o deja de hacer. Cuando descubres que amar te lleva a la paz y que no hacerlo genera dolor, uno decide amar a pesar de que quizá al principio cueste. Pero no debemos olvidar que

San Francisco: el alquimista celestial

Hablé de ello en una charla titulada *“Reconociéndonos”* que realizamos junto a **Sergio Ramos**. Esta oración es un cántico de alguien que ha descubierto su divinidad, y se pone en manos de su creador y al servicio de la humanidad. Representa ese coraje de un gran alquimista celestial que dijo:

*“ Oh señor, hazme instrumento de tu paz!
Donde haya odio, que lleve yo el amor,
donde haya ofensa que lleve yo el perdón,
donde haya discordia que lleve yo la unión,
donde haya duda que lleve yo la fe,
donde haya error que lleve yo la verdad,
donde haya desesperación que lleve yo alegría,
donde haya tinieblas que lleve yo la luz.
¡Oh maestro!
Haced que yo no busque tanto ser consolado sino
consolar,
ser comprendido sino comprender,
ser amado sino amar porque es dando que se recibe,
perdonando que se es perdonado,
muriendo que se resucita a la vida eterna”.*

estamos aprendiendo. Lo más importante es tomar la decisión de amar. El resto llega por sí solo.

M.: Has dicho alguna vez que cuando tenemos miedo estamos equivocados. ¿Crees que el miedo es falta de Fe? ¿Por qué nos cuesta tanto vivir sin miedo?

S.: *“Cuando sientes miedo es porque estás equivocado”* es una de las premisas del libro *“Un Curso de Milagros”*. Se refiere a que cada vez que sentimos miedo es debido a que estamos interpretando incorrectamente aquella situación que nosotros pensamos que nos produce miedo. Cuando conseguimos verla más allá de nuestras “historias personales” podemos ver que no hay nada que en realidad pueda afectarnos si nosotros no elegimos previamente sentirnos afectados. Muy pocos son conscientes de ese tipo de elecciones porque ocurren mayormente en el ámbito de nuestro inconsciente. Cada vez que sentimos miedo es porque hemos permitido que una parte de nuestra consciencia olvide su identidad universal.

El miedo es ausencia de consciencia, es pura ignorancia. Nos cuesta tanto vivir sin miedo porque nos da miedo vivir sin miedo. ¿Qué paradoja verdad? El miedo es un circuito cerrado de pensamiento.

Salir de este circuito tan conocido por nosotros supondría un vuelco entero a nuestro mundo, a nuestra forma de ver y de sentir las cosas, y eso nos da miedo. *“Más vale malo conocido que bueno por conocer”*, es el estandarte de la gran mayoría de la humanidad.

M.: Cuando tú dices *“la vida no piensa, no opina, la vida es”* ¿qué nos quieres sugerir?

S.: Que nosotros solemos hacer justo lo contrario. Somos fruto de Algo que no opina ni juzga las cosas como buenas o malas. Sin embargo, nosotros hemos inventado una forma de pensar y de ver las cosas moral y dual, que es opuesta a la que la Vida tiene. Sabiendo esto y teniendo en cuenta que somos producto de la Vida, entenderemos ahora el porqué del dolor y del sufrimiento que acarreamos durante tantos miles de años.

M.: Sentimientos como la tristeza, soledad, miedo, ocurren cuando estamos desconectados de la vida. ¿Qué haces con ellos al sentirlos? ¿Cuál es entonces tu manera de conectarte a la vida?

S.: La verdad es que a la hora de explicar a los demás como conectar con la Vida, me doy cuenta de que en realidad a mí todo esto se me escapa, está muy lejos de mí



Sergi Torres



(Barcelona, 1975) es fisioterapeuta, autor y conferenciante. Su enseñanza está dirigida a las personas que desean vivir en comunión con sus corazones, abiertas a desprenderse del miedo que nos produce una profunda transformación de nuestra mentalidad.

En su web, además de videos y literatura puede accederse a un Área Solidaria, donde se nos invita a apoyar distintos proyectos solidarios.

(www.sergitorres.es)

comprensión. Lo único que sé es que vale la pena parar de huir y empezar a sentir y vivir. El resto ocurre de forma natural. Esto natural es lo que yo no alcanzo explicar con palabras o conceptos porque responde a una Inteligencia infinitamente superior. Todo tiende a la Vida, por lo tanto, si paramos de huir de las situaciones de nuestra vida, seremos arrastrados hacia la Vida de nuevo. Simple, ¿verdad?. Tan simple como difícil.

M.: Tú nos haces una pregunta muy liberadora: “¿qué escondes tú ahí dentro, que aún no has puesto en juego en tu vida?”. Poner en juego implicaría riesgo, y riesgo lleva al miedo. Si lo que podemos manifestar es “el ser”, es “la vida”, la parte luminosa de nosotros, por qué el miedo tiene más peso y nos anula?

S.: Por un lado, porque no recordamos esa parte interna de conciencia plena. Por el otro, la intuimos suficientemente como para temerla. Intuimos, aunque sea muy inconscientemente, que al despertar esa parte del Ser en plenitud, nuestra vida dará un vuelco completo y que nunca volverá a ser lo que era antes. De algún modo preferimos sufrir que despertar nuestra paz, porque el sufrimiento lo conocemos, pero a la Paz no.

M.: Cuando te refieres al amor que siente mi vida por mí ¿te refieres a Dios? ¿Por qué no mencionas a Dios (espiritual, no religioso), siendo que la imagen que tienen las personas de “la vida” es finita y vulnerable?

S.: Cuando digo Dios, lo que digo está tan sumamente alejado de la palabra Dios, que dejé de usarla. Al cabo de un tiempo, y sin ser premeditado, me encontré en una conferencia hablando sobre la Vida en términos de conciencia universal, y vi que estaba nombrando a Dios con una palabra desprovista de significados propiamente religiosos, filosóficos o espirituales en general. Dios no responde a religiones ni ideologías. Ni tan si quiera es espiritual. Aunque, al fin y al cabo cuando se habla de lo Absoluto no existen palabras ni conceptos que lo definan ni lo nombren.

M.: ¿Cuál crees que es la forma en que las personas se relacionan con un poder superior, llámese Dios, Energía o Vida?

S.: En realidad no hay “forma” de relacionarse con lo divino, porque nosotros mismos somos una forma de Dios. Dios es todo, por lo tanto no existe, en realidad, una forma de relación con esa Conciencia Suprema, porque, al ser Una, no existe nada con lo que poder relacionarse. Sin embargo, cuando perdemos nuestra consciencia divina, olvidamos esa unidad y empezamos a tratar de restablecer esa conexión viendo a Dios como algo separado de nosotros. Es ahí cuando nace el deseo y la necesidad de ser felices y de vivir en paz, pero nunca funciona bajo el prisma dual, humano. El recuerdo de nuestra identidad divina siempre viene de Dios hacia nosotros y no al revés. Lo interesante de esto que digo no es saberlo ni comprenderlo, sino vivirlo.

“Lo más curioso del buscador es culpar a aquello que encuentra en su búsqueda, de no llenarle suficientemente”

M.: Muchas de las personas que leen nuestra revista buscan respuestas a su dilema espiritual; otras simplemente “buscan” alternativas posibles que mejoren su vida. Tú siempre dices que las respuestas que buscamos están mucho mas cerca, dentro de nosotros...

S.: Recuerdo cuando yo buscaba. Recuerdo esa sensación de “ahora sí, ahora sí” o la de “esto sí, esto sí” o la de “esta chica sí que sí”. Sin embargo, la búsqueda implica más búsqueda. Es lógico que uno no pare de buscar mientras siga sintiendo un vacío interior. Lo curioso es que buscamos llenarnos desde fuera. La búsqueda termina cuando por fin uno se abre a aprender a aceptarse a sí mismo completamente.

Si lo miramos de nuevo, desde los términos de la Vida, veremos que la Vida se está dando todo el tiempo. En cambio, cuando nosotros buscamos, lo que hacemos es tratar de obtener aquello que creemos que al conseguirlo nos hará sentir plenos (felices o en paz). Esto es lo opuesto a lo que la Vida hace; dar es lo opuesto a tratar de obtener. Por eso es que nuestra búsqueda nunca nos sintoniza con la Vida y al no sintonizar con Ella, seguimos sintiéndonos vacíos, y por lo tanto, necesitando buscar algo que nos llene.

Lo más curioso del buscador es culpar a aquello que encuentra en su búsqueda, de no llenarle suficientemente. Irónico, ¿verdad?. Yo lo hice durante muchos años. Culpé a mis amigos, parejas, trabajos, familiares y circunstancias, de no llenarme. Les culpaba de tener que seguir buscando, cuando era yo quien tenía pánico de encontrarme a mí mismo.

Hoy en día en nuestra espiritualidad fabricada, solemos decir:

“¡Oh señor, hazme un instrumento de tu paz! Qué allá dónde yo viva, esté tranquilo. Donde haya odio: adiós muy buenas, donde haya ofensa: ¡por tu culpa!, donde haya discordia: ¡ya os apañaréis!, donde haya duda ¡ya te aclararás! dónde haya error, ¡no haberlo hecho!... Y la última, dónde haya tinieblas: ¡limpiate tu!

Todos somos alquimistas, sólo tenemos que permitir que se prenda el fuego de nuestro corazón para poder ejercer nuestra función real en la vida: Amar y ser felices. Y cuando digo amar y ser felices no me refiero a un cántico espiritual ni a una invitación bonita, me refiero a una experiencia real en la vida.



Mario Martínez Bidart.

Es periodista y terapeuta de Yoga Tailandés en el Centro Mandala de Madrid.
Redactor Revista VerdeMente.

CONCIERTO DE BILAS

CAMPANAS PLANAS DE ALTA FRECUENCIA DE MARK PULIDO

¡UNA EXPERIENCIA MEDITATIVA DE LUZ Y SONIDO!

Vibrando tu Ser
Vibrando Madrid
Vibrando el Planeta

16 DE MARZO 2014 19.30h

CON VIDEOMAPPING

Y VIDEOPROYECCIONES



en el **COLEGIO JH NEWMAN**

Av de Guadalajara, 28, 28032 Madrid



20 € ANTICIPADA 25€ TAQUILLA

VENTA DE ENTRADAS ANTICIPADAS:

Por Internet: www.ticketea.com/vibrando-tu-ser-luz

VIDEO
Contenido Vivo

Ecocentro: C/ Esquilache 2-12 **La Biotika:** C/ Amor de Dios, 3 **Centro Mandala:** C/ Cabeza, 15

INFORMACIÓN:

Tel : 648 62 66 70 - 696 47 60 70

www.facebook.com/conciertosbilas

conciertobilas@gmail.com

www.khyma.es

PATROCINA:



Ecocentro

Centro
Mandala

VerdeMente

Contenido Vivo  La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



www.centro-sol.com

Restaurante
Vegetariano
EcoTienda



Las dietas sea cual sea, sabemos muy bien que a largo tiempo no funcionan. No podemos estar toda nuestra vida esclavos de un libro, mirando si podemos comer esto o aquello, si se nos esta prohibido, o cuantos gramos nos dejan comer. Que pena! Alimentarse y vivir de esta forma! Estar atados a las balanzas, contando calorías, o renunciando a lo que nos apetece, porque no tenemos ni idea de lo que nos engorda. A veces, parece como si nuestro cuerpo, tuviera vida propia, no sabemos el porque y

un día nos hemos engordado o hinchado con tan solo tomando una ensalada o dos piezas de fruta! Qué nos pasa?

Creo que este desconocimiento total del efecto y la reacción de lo que comemos, produce una esclavitud y un fanatismo muy grave.

- Es tan nocivo como comer carne.
- Crea una acumulación que afecta a nuestro hígado y vesícula biliar.
- Hay que utilizar las horas de descanso para reparar el sistema nervioso, no para digerir la cena.
- Puede generar insomnio.
- Si cenamos tarde, nos levantaremos cansados y malhumorados.
- Pensar, que para llegar del comedor a la cama, no hace falta una cena copiosa!!
- Nuestro metabolismo es mas lento hacia la noche, por lo que todo lo que comamos tendrá la tendencia de acumular.
- Evitar totalmente, tomar ninguna proteína de origen animal.

Podemos adaptarnos perfectamente a nuestros horarios y actividades, tan solo hay que crear un poco de organización al inicio.

Si llegamos a casa cada noche muy tarde, yo sugeriría hacer una merienda/cena entre las 6-7 de la tarde, estemos donde estemos, siempre nos podemos llevar algo preparado de casa.

Así al llegar tarde a casa, tan solo necesitamos por ejemplo, una crema de verduras o un poco de fruta, especialmente cocida en forma

¿Por qué las dietas

Existen en el mercado dietas para todos los gustos! Que prometen una reducción de peso, y milagros que ya sabemos no son duraderos. Podríamos analizarlas a nivel energético, viendo como actúan, pero mejor hablaremos de sus efectos a nivel global.

Hay curas de todas clases, que lo único que nos harán será momentáneamente:

- reducir el líquido en nuestro cuerpo,
- dejarnos hambrientos por carbohidratos de buena calidad, (nuestro cuerpo necesita glucosa para poder generar energía)
- desmineralizarnos totalmente,
- producir una calidad de sangre acida,
- un sistema nervioso débil,
- unos huesos débiles y desmineralizados,
- producirnos muchas “ansias y apegos por ciertos alimentos” que antes no teníamos, y que son el resultado de carencias en nuestro cuerpo.

Creo que el precio a pagar es muy alto!

Personalmente creo que el mejor ayuno que podemos hacer a diario, es aplicar algunas reglas de oro, como las siguientes:

1. Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo.
2. Si deseas depurar, eliminar las impurezas en tu alimentación.
3. Si deseas perder grasa, deja de comerla!
4. La proteína son los tabiques de tu templo, si deseas menos peso, reduce la cantidad de proteína, especialmente la de origen animal.

Comer cada día la cantidad que necesitamos con variedad, pero respetando estos parámetros de salud. El cenar tarde tiene muchos inconvenientes:

de compota, que nos relajara y nos preparara para las horas de descanso.

Cada alimento sea sólido o liquido tiene un efecto, crea una reacción en nuestro cuerpo.

Depende de nosotros el escoger unos u otros, somos los creadores de nuestra realidad.

Lo importante es no quedarnos apegados a una alimentación a nivel sensorial, de “me gusta” o “no me gusta”, ya que entonces estaremos tan solo bailando entre los sentidos y esclavos de unas reacciones que no deseamos.

Creo que este desconocimiento total del efecto y la reacción de lo que comemos, produce una esclavitud y un fanatismo muy grave.

ALIMENTOS CON EFECTO ACUMULATIVO -

Si deseamos depurar, tendríamos que eliminarlos:

- Alimentos con grasa saturada (bloqueante): todas las carnes, aves, embutidos, jamón, todos los quesos, huevos.
- Excesos de sal y condimentos salados.
- Horneados de harina y pan.

ALIMENTOS CON EFECTO DE INFLAMAR E HINCHAR-

- El grupo de los alimentos altos en calorías.

Alcohol, bebidas gaseosas azucaradas, néctares de frutas, azúcar, chocolate, pastelería, bollería, helados, miel, sirope de arce, azúcar de caña, fructosa, sacarina, mermeladas con azúcar. . .

- El grupo de los alimentos que producen enfriamiento , apagan el



no funcionan?

fuego digestivo (entorpecen la eliminación de las grasas saturadas), hinchan, expanden intestinos y producen retención de líquidos por debilitar los riñones.

Exceso de frutas tropicales y locales, zumos, verduras solanáceas (tomates, pimientos, patatas y berenjenas), helados, bebidas o comidas frías, leche de soja, tofu crudo, leche y yogures, kefir, alcohol y exceso de ensaladas crudas.

- El grupo de los alimentos altos en grasa saturada y con efecto enfriante (congelación de las grasas en nuestro cuerpo)

Leche, mantequilla, nata, mato, yogures, kefir, quesos blandos y cremosos, helados, también se podría considerar un exceso de aceite crudo...

Una alimentación natural y consciente, nos da el conocimiento de las reacciones de los alimentos, enseñándonos a escoger con más sencillez y libertad. Recomiendo utilizar una alimentación sana y natural, basada principalmente en ingredientes del reino vegetal:

- Cereales integrales, para darnos energía y vitalidad.
- Legumbres y proteínas vegetales.
- Pescado.
- Frutos secos y semillas, nos aportan buena calidad de grasa.
- Verduras y frutas de la estación, nos aportan fibra, clorofila, minerales.
- Verduras del mar- algas, regulan pH de la sangre, tonifican sistema nervioso, huesos, músculos, nos depuran de la radioactividad.

Si nos adaptamos a estos conceptos, veremos que no necesitamos, ni pensamos, ni nos cuestionamos el hecho del "ayuno".

Nuestro cuerpo, no nos aúlla, tan solo esta agradecido y nos honra apoyándonos incondicionalmente en el quehacer del día a día.

Sintiéndonos ligeros, vitales y con salud.

Si realmente deseamos adelgazar, podemos preguntarnos con sinceridad: Estamos preparados para cambiar de hábitos? Esta claro, que lo que hemos hecho hasta ahora no nos funciona, ya que no estamos contentos con los resultados. Así que, tenemos la claridad, y ganas de cambiar?

Para poder respondernos a estas preguntas con autenticidad y humildad, tenemos primero que valorarnos por lo que SOMOS y no por lo que HACEMOS.

Conectar con más profundidad con nuestra Esencia, bajar el volumen de nuestra vida y el ruido exterior, escoger tener mas espacio a diario para nosotros, escuchando el susurro de nuestra Voz Interior. Esta parte sabia en nosotros que sabe muy bien lo que necesitamos.

Si conectamos con ella, veremos muy claramente nuestro camino. Y tendremos fuerzas para seguir con todo lo que la vida nos ofrece a diario, aprendiendo y libremente cambiando, explorando territorios desconocidos, no teniendo miedo al cambio.

Aunque recomiendo que aprendáis a cocinar estos alimentos, ya que normalmente las personas que desean depurar, o tienen sobrepeso, se alimentan principalmente de forma sensorial.

Tenemos que aprender a utilizar alimentos que necesitamos en forma que deseemos.

Así, todos nuestros cuerpos estarán satisfechos, y no tendremos que estar cada año esclavos de dietas y depuraciones, que nos llevan totalmente al desequilibrio.

Ya que si funcionaran, porque de nuevo tenemos que volver cada año a pensar en depurar



ALIMENTOS DE USO DIARIO:

Sugerencias simples para depurar y ayudar a perder peso:

- Utiliza Rabanitos y nabos, tanto crudos como en cocina. Empieza a utilizarlos en lugar de patatas. También utilizados un 40% de ellos en cremas y purés de verduras.
- Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio, setas y champiñones.
- Verduras de hojas verdes frondosas e intensas, tales como la col verde, brócoli, puerros, apio, borrajas, berros, hojas de los nabos, rabanitos... y cocinadas muy ligeramente "al dente". Aprende a hacer ensaladas tibias, ya que aportaran una cantidad muy importante de fibra, clorofila, calcio y hierro.
- Utilizar a menudo: Jengibre fresco, ajo y especias. Y variedad de hierbas aromáticas frescas (perejil, cebollino, albahaca, menta, cilantro...)
- Aprende a cocinar verduras de raíz y redondas de forma que se intensifique su dulce natural (vapor, estofado, horno, salteado largo, mantequillas), así no estaremos tan apegados a los azúcares refinados.
- Utilizar más a menudo el aceite de sésamo que el de oliva. Por qué? Si colocamos aceite de oliva y aceite de sésamo en la nevera, veremos que el de oliva se solidificara más deprisa.
- Para perder peso, es mas recomendable utilizar durante unas semanas o meses (el tiempo que deseemos depurar) aceite de sésamo para cocciones de verduras o añadir unas gotas de aceite de sésamo tostado en aliños, etc

BEBIDAS DEPURATIVAS.

Empieza cada día a tomar por la mañana un licuado de:

- Zanahoria,
- Zanahoria y manzana,
- Zanahoria, manzana y apio,
- Zanahoria, apio y unas gotas de limón,
- Té verde,
- Té de cebada
- Té de diente de león, cardo mariano, ortigas
- Infusiones de menta, anís, hinojo, ortigas, manzanilla...
- Incluye las **PROTEÍNAS VEGETALES** de formas diversas y gustosas.

LAS ALGAS o VERDURAS DEL MAR.

Su uso es imprescindible e insustituible en cualquier alimentación natural y sana. Recomendando utilizar variedad de ellas, especialmente las más ligeras como:

EL MEJOR MOMENTO DEL AÑO PARA ADELGAZARNOS

El mejor momento del año para perder peso, desprenderse, diluir las grasas existentes, es a principios de la primavera hasta finales del verano. En estas dos estaciones, el cuerpo esta mas abierto, flexible y predispuerto al cambio.

Durante los meses del otoño y el invierno, el cuerpo esta energéticamente más cerrado,

para guardar, acaparar y protegerse de los rigores de un clima frío.

Es ir en contra de la Naturaleza, desear perder peso en estas estaciones. Aunque deseemos perder peso antes de las Navidades, no tiene sentido y nos costara muchísimo.

En cambio, en la primavera y el verano, hay vibración más rápida, todo es mas ligero, con mucho movimiento y apertura. Hay que aprovechar estos momentos!

Montse Bradford

Montse Bradford



Experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda

Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008,

por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

montsebradford



montsebradford

www.montsebradford.es

COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB



PRÓXIMOS CURSOS OTOÑO

con Montse Bradford

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

MONTSE BRADFORD EN MADRID

- VIERNES 25 Y SÁBADO 26 ABRIL 2014
- MÁS INFORMACIÓN: 618 287 484

CURSO FORMACIÓN PRIMAVERA 2014

- FIN DE SEMANA - Inicio 15 FEBRERO 2014
- INTENSIVO VERANO 2014 - Inicio JULIO 2014.

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - solicita el programa!

MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2014:

- El peso Natural. Cocina hombre y mujer - Febrero ó Junio 2014
- La Alimentación y las Emociones - Marzo 2014
- La alimentación de nuestros hijos - Febrero 2014

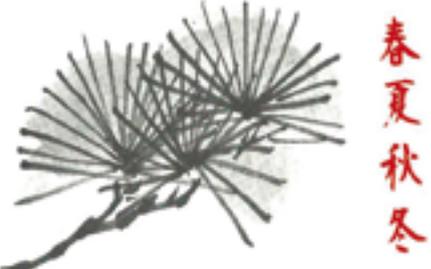
MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

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

PINTURA y CALIGRAFIA JAPONESA

"El Pino y las 4 Estaciones"



25 y 26 enero 2014 MADRID

MATERIAL INCLUIDO PLAZAS LIMITADAS

INFO+INSCRIPCIÓN: contacta@shodocreativo.com
686 53 30 48

M^a Rosa Casal Escuela de Vida

Macrobiótica & Medicina Oriental

FUNDAMENTOS DE SABIDURÍA MACROBIÓTICA
Estudio de los efectos de los alimentos
22 y 23 Febrero 2014
Con M^a Rosa Casal

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 3
Lo que tu cuerpo realmente necesita
8 y 9 Marzo 2014
Con María Gómez Casal

FUNDAMENTOS DE MEDICINA ORIENTAL
Las 5 transformaciones de la energía
29 y 30 Marzo 2014
Con M^a Rosa Casal

COLABORA **EcoCentro**



Terapias Reflejas

FORMACIÓN REGULAR EN TÉC. METAMÓRFICA
Febrero - Junio 2014 Miércoles de 10 a 14 h.
Con M^a Rosa Casal

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
Nivel especialización Marzo - Junio 2014
Miércoles de 17:30 a 21:30 h.
Con M^a Rosa Casal

Tao Curativo · I Ching Dao

ARMONIZACIÓN DE LAS EMOCIONES
1 y 2 Marzo 2014
Con M^a Rosa Casal

NIVEL INTRODUCTORIO - TAO BÁSICO
OPORTUNIDAD ÚNICA!
CON EL MAESTRO JUAN LI
15 y 16 Marzo 2014

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
Charlas gratuitas todos los meses

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809
info@escueladevida.es · www.escueladevida.es



Macrobiótica Renovada

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición

- ACADEMIA - Cursos de:
 - Cocina Macrobiótica
 - Feng Shui
 - I-Ching
 - Tantra-Yoga Espiritual

(Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 · 28014 MADRID
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767

Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es



Abora en Madrid capital

Aula de Silencio y Terapias



EcoCentro
Avda. Pablo Iglesias 2, 3^a
28003 Madrid
Metro: Ríos Pasas



HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS



Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruita y vendaje bio
Auroterapias

Herbales y aceites
Flaves de lael
Medicina natural

www.eldruida.es
CALLE LA FE 9 · 28012 MADRID · TEL. 91 527 28 33

Círculo de Sanación

Dirigido por Sarabjit y Devta
Autora de la saga de libros:
Confesiones de una Sanadora

www.circulodesanacion.com

Ven al Círculo de Sanación de Madrid en
Acuario Yoga, C/Marcenado 31. acuarioyoga@gmail.com
Cita previa - 678 870 680

Donativo




Ecofarm

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural
Alimentos para diabéticos
Plantas Medicinales...

Ctra de la Coruña Km, 22
Tf. 91-637 49 03
Camilo José Cela, 12
Tf. 91-640 57 00
(Las Rozas)

CONCIERTOS DE FEBRERO

Centro Mandala

TÜMATA EN CONCIERTO MÚSICA SUFÍ Y DE ASIA CENTRAL



7 DE FEBRERO

19 H. - 15€

CON EL MAESTRO SUFI
DE TURQUIA
DR. R. ORÜÇ GÜVENÇ

DANZA DEL SEMA en Madrid

9 DE FEBRERO

18:30 A 20:30 H. - 35€

CON EL MAESTRO SUFI
DR. R. ORÜÇ GÜVENÇ



LA DANZA DEL SEMA o giro de los derviches es una plegaria danzando, girando sobre uno mismo en la dirección del corazón, un caminar hacia el amor universal, donde sin perder el sentido de la unidad, uno se encuentra formando parte de los demás, en una danza.

La danza del Sema está dirigida por el Dr. RAHMI ORÜÇ GÜVENÇ, viene desde Estambul (Turquía), y es maestro Sufi de seis tarikas (camino). Sus conocimientos derivan de la tradición sufí oral, además de músico y musicoterapeuta y psicólogo clínico de las Universidades Marmara y Estambul.

Información e inscripción: consuelo.goncha@gmail.com

617 763 331 - 915 399 860 - www.tumata.com

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.

Metro - Tirso de Molina

CONCIERTO DE CUENCOS Y OTROS INSTRUMENTOS POR NOEMI FERNÁNDEZ

7 DE FEBRERO DE 20:30 A 22:30 H. - 8€

"Disfruta de relajación realizando un viaje interior"

AFORO LIMITADO - RESERVAS
namastecuencostibetanos@hotmail.com
info@centromandala.es
91 539 98 60 - 635 648 829



VIAJE DE SONIDO POR EL SHAMÁN MARCOS RODRIGUEZ Y JAVI LÓPEZ 21 DE FEBRERO DE 20 A 21:30 H. - 15€

"Cuando las palabras no son suficientes es cuando el sonido desde su corazón, comunica con el creador, para dejar un mensaje en tu corazón".



AFORO LIMITADO - RESERVAS
info@centromandala.com
91 539 98 60

CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y CANTOS ARMÓNICOS POR ANGELES DÍAZ 28 DE FEBRERO DE 20 A 21 H. - 8€

"¿Has escuchado alguna vez el maravilloso sonido envolvente y relajante emitido por un cuenco tibetano y el característico sonido del canto armónico que conecta con el corazón?"

AFORO LIMITADO - RESERVAS
mangeles.terapiasnaturales@gmail.com
info@centromandala.es
91 539 98 60 - 620 17 30 09



¿Adicto del estrés? recuperar la salud con

Silvia Candamil Neira
Directora General del Centro de Naturopatía
www.natureseq.com



Titulada con honores en Ciencias de la Salud por la Universidad de Westminster (Londres), obtuvo el título de Técnicas Complementarias, donde se especializó en Naturopatía. Fue docente, supervisora de estudiantes y gestionaba la 'Policlínica Naturopática' de la propia Universidad. Se especializó en Terapia Craneosacral Biodinámica en Londres y actualmente es tutora para Body Intelligence en alguno de los cursos que esta entidad organiza alrededor del mundo.

Experimentada profesora de Hatha Yoga, Kinesióloga, Iridóloga y experta en EMO Trance. Fue Vice-presidenta Internacional de OCN FENACO y recibió un reconocimiento de la propia organización por ser la primera Naturópata española en impartir clases en una universidad extranjera.

Estrés... todos sabemos que no nos hace bien, y sin embargo, muchas veces no somos conscientes de que tampoco queremos que nos abandone. Nos gusta **aparentar que queremos paz interior** pero en cuanto las cosas se calman, nos sentimos extraños y buscamos la siguiente dosis de *cortisol* y *epinefrina*; el subidón de adrenalina que nos produce ese cosquilleo en el estómago, además de alertarnos y hacernos sentir más vivos, es adictivo. Con moderación no es malo, de hecho todo lo contrario pues activa las células de nuestro cuerpo. El problema es que si en vez de un café nos tomamos 10 (la cafeína activa la adrenalina) y además tenemos en nuestro día a día un montón de situaciones que nos alteran, nos ponen nerviosos y nos estresan, entonces el ser un **adicto al estrés** puede destruir nuestras vidas.

Nuestro cuerpo está dotado de mecanismos naturales para autorepararse, pudiendo ser capaz de eliminar y destruir células de cáncer, infecciones e incluso ralentizar el proceso de envejecimiento. Pero este mecanismo sólo funciona **cuando nuestro sistema nervioso está relajado**. Cuando el cuerpo nota que hay peligro, independientemente de que este sea porque tu jefe te grita o porque te vaya a comer un león (la parte del cerebro que reconoce el miedo no distingue la diferencia), el *sistema nervioso simpático* se activa y, consecuentemente, la sangre es mandada a la periferia de nuestro cuerpo (músculos) porque el cuerpo se siente atacado y te prepara literalmente para salir corriendo o pelear. Lógicamente, lo normal es que ni nos peleemos ni salgamos corriendo; las hormonas del estrés se elevan y viajan por nuestro cuerpo esperando la siguiente misión o mensaje. **Si el estrés se mantiene** y sigues alterándote porque, además de tener problemas en el trabajo, surgen problemas en casa o contigo mismo, estás cocinando la receta perfecta para que el estrés te afecte de **forma crónica**.

Mira cuántos de estos **síntomas** forman parte de tu vida para comprobar lo estresado que estás:

Sufres dolores de cabeza y de espalda: cuando los niveles de *cortisol* suben durante un tiempo prolongado, las glándulas adrenales se agotan. Esto hace que suban los niveles de *prolactina*, incrementando los niveles de sensibilidad al dolor y haciéndonos más sensibles a dolores de espalda y musculares. Un nivel alto de *cortisol* también hace al cerebro hipersensible al dolor, con lo que una mínima molestia puede excitar los nervios en el cerebro, causando dolor de cabeza.

— • —
Nuestro cuerpo está dotado de mecanismos naturales para autorepararse, pudiendo ser capaz de eliminar y destruir células de cáncer, infecciones e incluso ralentizar el proceso de envejecimiento
— • —

No descansas bien: los niveles de *cortisol* deberían de bajar por la noche, permitiendo así a tu cuerpo relajarse y recargarse. Si los niveles de *cortisol* son altos, te sentirás súper cansado durante el día pero, en cuanto llegue la hora de acostarse, notarás que te sientes más despierto y te costará dormir.

Te levantas cansado, incluso cuando duermes: a medida que pasa el tiempo, si los niveles de *cortisol* siguen altos, éstos agotarán tus glándulas adrenales y estarás más predispuesto a tener fatiga crónica y a despertarte cansado.

Coges resfriados e infecciones rápidamente: el *cortisol* desactiva los mecanismos naturales de defensa del organismo.

Estás ganando peso: particularmente en la zona del abdomen, incluso comiendo equilibradamente y haciendo ejercicio.

Te apetece comer dulces constantemente: el mismo *cortisol* sube los niveles de azúcar en sangre, con lo que aumenta el riesgo de padecer *diabetes*. Además, cuando los niveles de glucosa suben, también suben los niveles de *insulina*, los cuales bajan tus niveles de azúcar haciendo que necesites y quieras tomar dulce.

Desaparece tu deseo sexual: podríamos considerar al *cortisol* como tu *anti-Viagra*. Cuando los niveles de estrés suben, las hormonas que aumentan la libido bajan (como la *testosterona*).

Tu aparato gastrointestinal está haciendo de las suyas: el aparato digestivo es muy sensible a las hormonas del estrés. Podrás sentir náuseas, tener diarrea, estreñimiento, retortijones y reflujo.

Sientes ansiedad: el *cortisol* y la *epinefrina* pueden llegar a crear fluctuaciones en el estómago, sensación de pánico y hasta paranoia.

Te sientes triste: unos niveles altos de *cortisol* deprimen la producción de *serotonina*, hormona que nos hace sentir felices.

Cómo reconocerlo y la NATUROPATÍA



Elimina o reduce

Café, azúcar, tabaco, alcohol y drogas, ya que aunque parezcan ayudar a tu estrés temporalmente, a largo plazo solo te van a traer más problemas.

Recomendaciones

El estrés es algo muy personal y cada uno reaccionará de modo diferente frente a la misma situación. Por eso, es importante analizarse y ver si **el estrés está afectando a tu vida** negativa, física y emocionalmente. Hay muchos métodos que ayudan a la reducción y eliminación del estrés, pero todos requieren **cambios por tu parte**. Decidir de qué forma quieres enfrentarte a estos cambios es importante. Aquí tienes **4 palabras claves** para pensar en qué momento elegir uno u otro camino: *evitar, modificar, adaptar o aceptar*.

Fundamental para eliminar o reducir el estrés: encontrar la razón/es por la que te estresas y actuar responsablemente. Es decir, ver realmente cuáles son externas (excesiva demanda en el trabajo,...) y cuáles son de uno mismo (hábitos, excusas, falta de organización, no sabes decir que no cuando se te da más trabajo, lo dejas todo para el último momento,...). Hacer un diario en el que se escriba qué te estresa diariamente; después, **reflexionar** sobre cómo podrías haber actuado para enfrentarte de otra manera a esa situación es clave en la **disminución del estrés**. El estudio de uno mismo puede ser a veces muy difícil ya que no siempre somos objetivos sobre nuestro comportamiento. **Un profesional** (Coach, PNL o Naturopata) puede ayudarte tanto a encontrar las fuentes principales de tu estrés como a eliminarlo con técnicas específicas.

Mientras, hay muchas otras cosas que te van a **ayudar a enfrentarte al estrés** cuando lo necesites:

Llama a un amigo: la voz tranquilizadora de un amigo puede ayudar a ver todo con perspectiva

Escucha música: clásica o de sonidos suaves de la naturaleza; ayuda a calmar la ansiedad

Come saludablemente: el nivel de estrés está relacionado con una dieta desequilibrada llena de azúcares, comida rápida y fritos. Incluye frutas y verduras (alto contenido de vitaminas y minerales), pescado azul (los omega 3 se ha comprobado que reducen los niveles

Fundamental para eliminar o reducir el estrés: encontrar la razón/es por la que te estresas y actuar responsablemente. Es decir, ver realmente cuáles son externas (excesiva demanda en el trabajo,...) y cuáles son de uno mismo

de estrés) y pipas de calabaza (su magnesio calma los nervios y ayuda a dormir)

Respira profundamente: el estrés nos hace respirar de forma superficial. Una respiración profunda, pausada y controlada oxigena la sangre, ayuda a centrar y despejar nuestro cuerpo y mente.

Haz ejercicio con conciencia: simplemente caminar unos minutos al día puede aliviar los síntomas del estrés, especialmente si se combina con un ejercicio en el que se cree más conciencia y se trabaje con la respiración, como en yoga, taichí, Qi gong o Pilates.

Duerme: el estrés quita el sueño así que vete a la cama antes, lee y relájate. Si no puedes dormir, pide ayuda a un profesional como un quiromasajista, terapeuta craneosacral, reflexólogo o acupuntor.

¡Sonríe! La risa libera endorfinas, que ayudan a mejorar el humor y reducir las hormonas del estrés.

Conclusión

Duerme, camina, comparte, disfruta, reflexiona y sonríe para ser feliz.

Accede a la
WEB



Charlas gratuitas y Talleres:
Reiki. Claves para la eterna juventud

Vientre plano y tonificado - Pre y post parto ¡y mucho más!

Centro de Naturopatía en el barrio de Salamanca con los mejores profesionales a tu servicio. Llama o visítanos, ¡nos encantará atenderte!

OFERTAS ENERO - FEBRERO 2014:

Lifting facial: 6 sesiones al precio de 3	Gimnasia Abdominal Hipopresiva
Resultados visibles desde la 1ª sesión	Primer taller gratis sin compromiso
Quiromasaje y Reflexología: 5 x 6	Bonos Par Biomagnético: 3 x 2
Tras la 5ª sesión, la 6ª te sale gratis	Efectivo en problemas de piel, digestivos
Bonos PNL - Hipnosis - Coaching: 3 x 2	Encuentra tu éxito y consigue tus objetivos ...

Además tenemos una gama completa de **técnicas y terapias:** Naturopatía, Homeopatía, Acupuntura facial y terapéutica, Kinesiólogía, PNL-Coaching, Hipnosis, Nutrición, Auriculoterapia, Biomagnetismo, Osteopatía, Terapia Craneosacral, Quiromasaje, ...

PROMOCIÓN: 25% DESCUENTO en tu 1ª consulta naturopática
C/. Recoletos 19, 5º Izq. Tlf: 91 576 97 57
info@natureseq.com www.natureseq.com

¿Cual es el

pH

de tu

DIETA?



Desde hace algún tiempo está de moda hablar del término pH, de las dietas alcalinas y ácidas pero ¿Sabemos de qué se trata y cómo influye nuestra alimentación en el mecanismo del pH? Todo está relacionado con las células y con el entorno en donde viven. Nuestro medio interno es un micro-mundo en donde ocurren todos los días y sus noches millones de procesos de los cuales no somos conscientes. Cada célula es un ente donde llegan los nutrientes y sustancias para formar nuevas estructuras o para obtener energía. Las células son capaces de tomar todo aquello que necesitan y desechar lo que consideran inútil; pero jamás se debe pensar que se trata de una super-máquina capaz de afrontar todo los excesos y sustancias desconocidas que sobrevienen a lo largo de una vida. Si eso fuese así no habría ningún enfermo sobre la faz de la tierra.

¿Qué es el pH?

Se trata del grado de acidez de una sustancia, entorno, fluido, etc. La escala aproximada va desde 0 hasta 14 donde 0 es muy ácido, 14 es alcalino y 7 es neutro. Nuestro pH interno varía según cada órgano y cada fluido. Por ejemplo, el pH del estómago fluctúa entre 1 y 3, esto depende de la hora del día y de la comida que ingiramos puesto que no es el mismo digerir proteínas que carbohidratos.

Las células son capaces de tomar todo aquello que necesitan y desechar lo que consideran inútil; pero jamás se debe pensar que se trata de una super-máquina capaz de afrontar todo los excesos y sustancias desconocidas que sobrevienen a lo largo de una vida

Por el contrario, el pH del duodeno es aproximadamente de 6 y va variando a lo largo del resto de intestino. Asimismo el pH de la sangre oscila entre 7,38 y 7,4.

En cada célula, órgano o fluido existe un sistema regulador cuyo objetivo es mantener el equilibrio en esa zona; dicho sistema está compuesto por la mezcla de un ácido con una base y esa proporción siempre está en equilibrio. Los minerales como el calcio, fósforo y magnesio también juegan un papel fundamental en el mantenimiento del pH.

En los procesos metabólicos se generan compuestos de desechos, y la mayoría de estas sustancias son ácidas. Cuando

dichas sustancias se encuentran fuera de la célula pasan a la sangre donde se produce un cambio en el pH. El sistema amortiguador es el encargado de equilibrar el exceso moderado de ácido o de base si fuera el caso. Por otra parte, los minerales como el calcio también están presentes en ese proceso de estabilización.

¿Cómo influye la dieta en el pH?

Hemos dicho que el sistema amortiguador es capaz de equilibrar ciertas cantidades de ácido o de base. Sin embargo, cuando superamos los límites se empiezan a producir cambios que a simple vista no parecen nada, pero a largo plazo podría significar el desarrollo de una enfermedad. Esto suele ocurrir cuando el índice de producción de ácidos supera la eliminación de los mismos a causa de los excesos. Hoy en día observar este fenómeno es muy común debido a que se come más carne de la que se debe, más lácteos, más grasas y más carbohidratos simples refinados.

A lo largo de la vida de una persona a nivel orgánico ocurren muchos procesos, como es natural los riñones se van sobrecargando, los sistemas tampón se van resintiendo, los pulmones e hígado ya no son los mismos que cuando teníamos veinte años. El cuerpo ya no tiene la misma capacidad de respuesta y eso es un hecho. El caso es que en algún momento el organismo deja de trabajar correctamente y empieza a acumular productos ácidos del metabolismo en cualquier lugar. El primer sitio es el espacio extracelular donde el medio que rodea a las células empieza cambiar convirtiéndose poco a poco en un entorno más ácido; en este momento el riesgo de desarrollar una patología se ve aumentado (cáncer, enfermedades autoinmunes, osteoporosis, diabetes, etc.)

Y ahora que ya sabemos más sobre el pH creo que ha llegado la hora de aprender a comer ¿no es así?

Alimentos que alteran el equilibrio del pH

Azúcares

Sería conveniente comer con precaución azúcares simples refinados, debido a que el producto metabólico de estos alimentos es ácido. Varios estudios señalan que el consumo asiduo de dichos carbohidratos produce la pérdida de calcio ya que este actúa como amortiguador de los ácidos generados. El efecto a largo plazo en el organismo es la *desmineralización ósea*. Los alimentos que están dentro de este grupo son: chocolate, azúcar blanco, bollería industrial, chuches, pan blanco,

Debemos considerar a nuestro cuerpo como un templo sagrado, en el que rechazamos los alimentos que nos perjudican y damos la bienvenida a los que nos dan la vida

arroz blanco, bebidas carbonatadas. Preferiblemente elegir alimentos integrales ya que contienen todos los micronutrientes necesarios para paliar su propio metabolismo.

Proteínas

La saturación de alimentos de origen proteico en las comidas está a la orden día, abusamos demasiado de su consumo y sobrepasamos las cantidades que nuestro cuerpo necesita. Este hábito genera desechos ácidos desmesurados que traen como consecuencia la pérdida del calcio de nuestros huesos. Por ejemplo, comer carne debería ser un acontecimiento para celebrar de vez en cuando y además mucho mejor si se trata de pescado. El pescado azul es el único alimento de

origen animal que trae grasas en forma de omega 3 que benefician a nuestro cuerpo y la calidad de sus proteínas no produce tanta acidez. Todo lo contrario que con el resto de carnes que además traen grasas saturadas y altas cantidades de fósforo que también generan la pérdida de calcio. Por otra parte, el consumo de productos lácteos debería limitarse a ocasional ya que hoy se conoce que causan más perjuicios que beneficios, muy diferente de lo que siempre habíamos pensado.

En conclusión: empieza limitando las carnes rojas y lácteos, evita los azúcares refinados y las bebidas carbonatadas.

Hacer cambios es difícil porque no tenemos la información necesaria, pero si estás leyendo este artículo quizás es el momento de empezar con la transformación. Debemos considerar a nuestro cuerpo como un templo sagrado, en el que rechazamos los alimentos que nos perjudican y damos la bienvenida a los que nos dan la vida.

La forma de alimentarnos dice mucho del camino en el que nos encontramos; una alimentación pesada y tóxica nos impide entrar en contacto con nuestra verdadera esencia divina. Ayunar de vez en cuando tranquiliza a nuestro cuerpo, aquieta la mente y nos despierta el alma. Comer vegetales, verdura, legumbres nos da digestiones más livianas e incluso nos cambia hasta el carácter.

Te invito amarte, te invito a comer alimentos vivos: verduras poco hechas, legumbres germinadas, alimentos inteligentes como la quinoa, trigo sarraceno, arroz integral, cuscús, germen de trigo y muy poca carne que en cuyo caso mejor si es pescado azul. Limita los lácteos y reemplázalos por bebidas de arroz, avellanas, nueces, sésamo y almendras ricas en ácidos grasos esenciales y minerales.

Naturalmente los cambios no se hacen de la noche a la mañana, pero si nuestra intención es estar sanos, poco a poco se puede “engañar” al paladar con nuevos sabores, con nuevos alimentos y nuevas formas de comer.

La vida es una y para prolongarla hemos de cuidar de nuestro cuerpo.

Angela Tello



Angela Tello

www.angelatello.com

ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco.

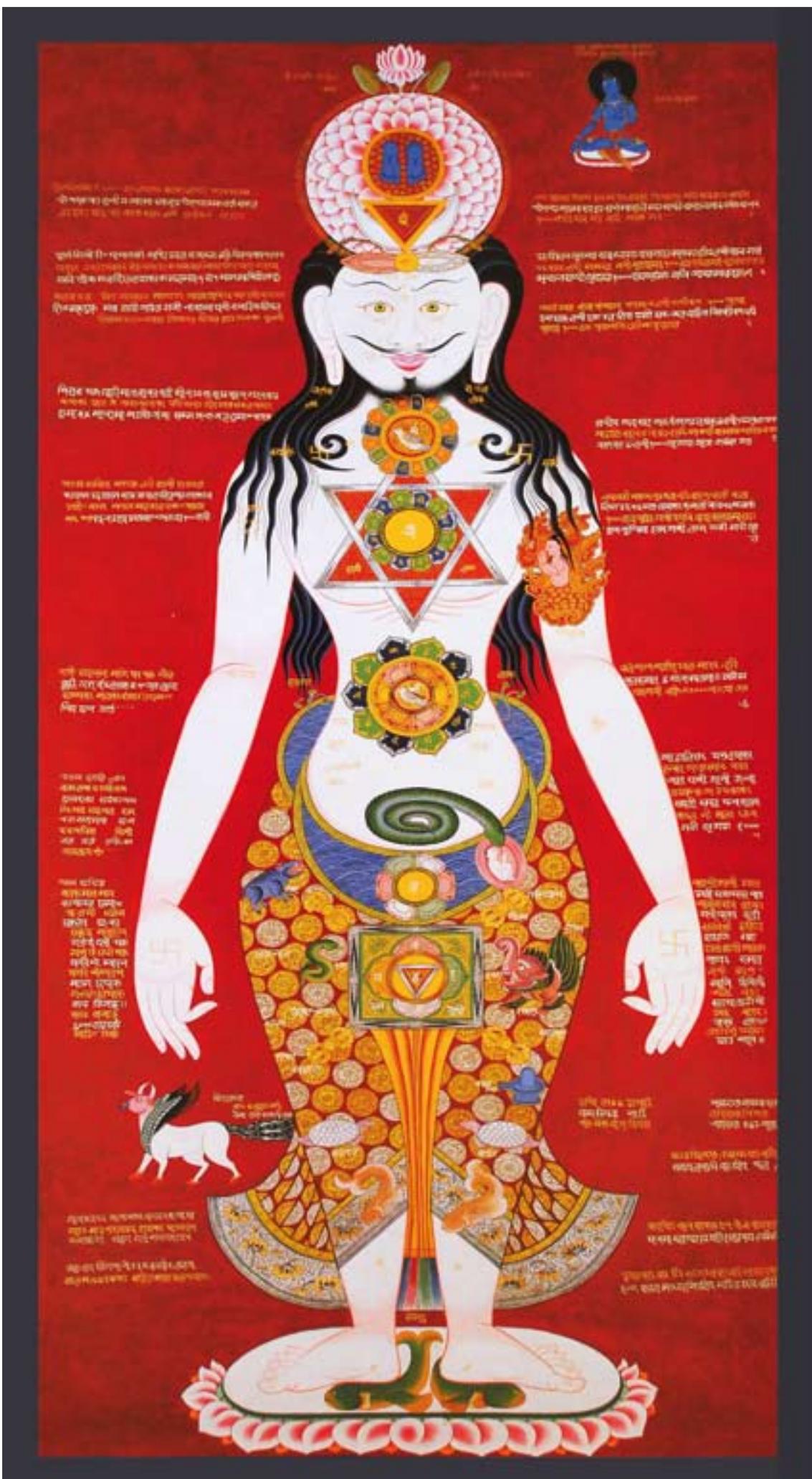


Angela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
www.angelatello.com

WEB



৯০০০ শিষ্য



Es verdad que la disciplina tiene mala prensa porque nos recuerda al esfuerzo y al deber, algo a menudo impuesto desde el exterior, aunque no debería ser así. En Yoga hablamos de apasionamiento (Tapas) cuando queremos referirnos al fuego interno que disuelve todos los obstáculos. En ese fuego del apasionamiento se da la transformación, es como una especie de horno alquímico.

Todos entendemos que un músico que no ensayara con su instrumento, que no estuviera todo el día haciendo arpeggios en su mente, no sería un verdadero músico. Por eso, preferimos hablar de curiosidad cuando señalamos la disciplina porque sino hay curiosidad no hay nada. La curiosidad es el misterio que nunca se agota y que nos hace abrir puerta tras puerta en busca de algo más, como si la disciplina fuera el método para desplegar un potencial largamente dormido en nuestro interior.

Dicho con otras palabras, la disciplina es la comprensión profunda de que el deseo tiene que hacerse carne a través de un proceso, de un trabajo, de un hacer con suficiente rigor. Ahora bien, pareciera que la disciplina es sólo disciplina del cuerpo, práctica de unas tablas de ejercicios o de unos hábitos higiénicos. Y es cierto, que el cuerpo parte como una referencia básica, es nuestro templo de vida, nuestro sostén orgánico, pero al igual que el alma vive en un cuerpo, un cuerpo vive en un hogar y éste se inserta en un mundo, mundo que está a nuestro alrededor.

La curiosidad es el misterio que nunca se agota y que nos hace abrir puerta tras puerta en busca de algo más, como si la disciplina fuera el método para desplegar un potencial largamente dormido en nuestro interior

Las fronteras son difusas en estas dimensiones del ser que son cristalizaciones de una misma energía. Tener rigor en el cuerpo y olvidar el alma, cuidar la casa pero descuidar el mundo son síntomas o bien de egoísmo o de inconsciencia. Nuestra propuesta es la de intentar recuperar ciertas prácticas del cotidiano con respecto al mundo, al hogar, al cuerpo y al alma para ir en pos de esa armonía que nos cuentan todas las tradiciones profundas.

HOGAR

Habríamos de diferenciar lo que es un piso o una casa de lo que es nuestro hogar. El Hogar es una prolongación de un sentir que tiene que ver cómo uno se instala en su cuerpo, de cómo se instala en la vida. El hogar a diferencia de cuatro paredes es un espacio sagrado porque en él nuestro ser se encuentra en su centro.

Cuando entramos en nuestro hogar dejamos el mundo en el frontal de la puerta porque nuestro espacio es, debería serlo, inviolable. Nada ni nadie puede penetrar en él sin consentimiento. Ni siquiera la televisión que escupe noticias debería estar sin control. En nuestro hogar debe reinar nuestra esencia, nuestro colorido, nuestro eco, nuestra fragancia porque el hogar es una tercera piel, es un organismo vivo, con sus espacios interdependientes.

LIMPIEZA

La limpieza es una cualidad importante no por una mera imagen social. La limpieza es en último término una clara actitud de disponibilidad ante lo más puro, lo más sagrado, es un olor que arropa nuestras creaciones. Pero está claro que no se trata de la manía de la

limpieza sino más bien de una disciplina de la acción. No es más limpio el que más limpia sino el que menos ensucia como reza el refrán. En la limpieza hay una actitud de hacer mejorando el estado previo como si uno pisara levemente el planeta, sin interferir demasiado.

ORDEN

La segunda disciplina es la del orden, orden orgánico que no rígido. Orden que implica no una clasificación estricta de todo lo que tenemos, de todo nuestro material sino una actitud de no acumulo, de saber discriminar lo necesario de lo superfluo. Un orden que es un reflejo de nuestra armonía, la expresión de un sentir más invisible.

ARMONÍA

Pero no basta con limpieza y orden, hace falta habitar nuestro hogar, ponerle corazón, embellecerlo. La mirada atenta pero global permite integrar los diferentes elementos que integran nuestro hogar sin que chirrién. La belleza quizá es este ir de la parte al todo sin quedar atrapado ni por uno ni por otro.

Una forma de habitar nuestro hogar con sensibilidad pero también con corazón. Una casa que es espacio íntimo pero que simultáneamente puede acoger a amigos en un acto de compartir.

CUERPO

El cuerpo es la siguiente parada. Nuestro cuerpo tantas veces reprimido y explotado, lugar de culpas y pecados, espacio público donde aterrizan las modas ajenas, es preciso rescatarlo. Hay que darle nuevamente la dimensión sacra que tiene, la potencia energética que esconde, la profunda sensibilidad que posee. Nuestro cuerpo es la inteligencia de la evolución cristalizada.

HIGIENE

Hablamos de higiene sagrada, no de limpiarnos el cuerpo para no oler mal o para no contraer enfermedades, dictados de la sociedad y de la salud que evidentemente son muy necesarios. Pero esta higiene sagrada es realmente una disponibilidad ante lo sagrado, una limpieza que es purificación, purificación del corazón y de la mente.

NUTRICIÓN

Nos nutrimos de muchas cosas, de aire, luz, agua y alimentos. Nuestro cuerpo hace una verdadera alquimia con todo eso. De la buena calidad de estos elementos depende aquella combustión que se hace en las células. La satisfacción de la comida es importante, quedarse sólo en el buen gusto es limitado. El mejor alimento es aquel que nos provee de una mayor y mejor energía con el menor desgaste energético en su digestión.

Comer escuchando al cuerpo, al apetito real. Comer con todos los sentidos, masticando conscientemente, sin prisas. En realidad es un arte. La consciencia de imaginar esa fruta que se convertirá en alimento, en bolo alimenticio, en sangre, en energía. Y de esa energía algo quedará en el sentir, en el pensamiento, en nuestra intuición. Si en el fondo los alimentos son acumulaciones de la energía lumínica, entonces cuando comemos, comemos sol, un trocito de estrella.

EJERCICIO

Para que el cuerpo conserve todas sus funciones tiene que moverse sino se atrofia. La vida toda se regenera en el acto de vivir, de quemarse. El cuerpo está diseñado para vivir y evolucionar. Nuestra disciplina con él consiste en dejarlo en las mejores condiciones para expresar su potencial. Otra cosa es forzar la máquina, hacerla competir por encima de sus posibilidades.

No escuchar el cuerpo cuando reclama descanso. Pero hay muchas técnicas tanto orientales como occidentales que parten de otra premisa, la de dar flexibilidad y tono al cuerpo, establecer su vertical y su enraizamiento, su movimiento amplio y armónico, su respiración profunda y consciente. Esa disciplina corporal diaria no parte, como



tantos y tantos se han confundido, de un deber, sino de una necesidad. Así como hay un apetito que nos lleva a la comida, hay unas ganas de estirarnos y de respirar que simplemente hay que escuchar, encauzar y reforzar.

ALMA

El alma no es un invento de las religiones, ni siquiera un mito útil para colocar en ese punto todo lo que la razón no atina a entender. El alma es un descubrimiento, una desnudez ontológica inmersa en la fe que está a punto de alzar el vuelo. Vuelo del espíritu, diríamos, vuelo por encima de la gravedad de las cosas de este mundo para poder tutearse con el misterio de la existencia.

NATURALEZA

En la naturaleza el alma encuentra su cobijo. No solamente la naturaleza nos ha visto nacer y nos verá morir, es que en realidad somos naturaleza hiperespecializada. Nuestra sangre son los ríos y nuestra carne la tierra. Y esto nos recuerda que lo que hacemos a una repercute en la otra naturaleza porque no hay nada que esté separado. Pero la disciplina de la naturaleza, el bajar y abrirse a ella, el recorrer senderos, subir cumbres y navegar mares radica en un diálogo. El diálogo que hace el alma con su homóloga. Hay en la naturaleza un lenguaje de autenticidad que cuestiona el artificio del ego, o de la cultura. Por tanto nos remite a nuestro ser, a nuestra alma. Un alma que sabe junto a la naturaleza que hay un tiempo para florecer y otro para marchitarse.

El hogar a diferencia de cuatro paredes es un espacio sagrado porque en él nuestro ser se encuentra en su centro

MEDITACIÓN

Cuando hablamos de meditación no estamos hablando de técnicas de meditación, sino de una actitud, mejor dicho, de un estado. Es un estado donde hay fusión como cuando el azúcar se diluye en el agua. Es cierto que es adecuado, en nuestra disciplina, sentarse cada día y cerrar los ojos al mundo, pero la meditación es un anhelo de ir hacia dentro y recogerse de lo vivido. Tal vez es una paradoja, uno en la meditación se hace muy pequeño, humilde diríamos, y entonces encuentra una grandeza: que en verdad no está sólo.

SILENCIO

El silencio es la liberación del espíritu porque en ese silencio todo habla, todo tiene voz. Es la voz del ego, el ronroneo de la mente que apaga las demás voces porque éstas son más sutiles. La disciplina de callarse, de buscar soledad y silencio en verdad es para amordazar la lengua y escuchar la sinfonía de la vida. Y es que la verdadera escucha es una difícil disciplina.

MUNDO

Cabe la tentación de dejar al mundo fuera por excesivo, por complicado o por ilusorio. Pero el mundo es nuestro mundo, nuestro planeta en medio de la inmensidad del universo. Tal vez el mundo de los hombres no tenga arreglo, pero sin llegar a ser inocentes hay una disciplina que podemos hacer en su favor. Aunque sea un granito de arena, aunque sea para marcharse de él sin haberlo destrozado o contaminado en exceso. Aunque sea un poco así.

CONSUMO

Detrás de cada compra que hacemos, sea una pastilla de jabón o una lata de atún hay un voto que otorgamos a la empresa, a la

El cuerpo está diseñado para vivir y evolucionar. Nuestra disciplina con él consiste en dejarlo en las mejores condiciones para expresar su potencial

industria o a la sociedad. Es un voto bueno a la forma de producir y a la calidad del producto. Y ese voto nuestro, aunque mínimo, es importante. La disciplina del consumo es compleja, por un lado hay que consumir responsablemente, discriminar claramente de las necesidades reales de las necesidades creadas, de las modas. Caer en la ficción de la abundancia a la que nos tiene acostumbrados la publicidad es peligroso, porque tarde o temprano lo pagaremos, sea en el recibo de la tarjeta de crédito, sea en las innumerables crisis económicas que sufre la economía mundial. A veces nuestra compra-voto es un gesto de confianza hacia una nueva economía basada en lo ecológico, en lo biológico, en lo artesanal, aunque de entrada nos parezca que paguemos un poco más.

RECICLAJE.

En realidad las cosas que compramos duran poco bajo la etiqueta de nuevo. Enseguida quedan relegadas por algo más nuevo, se amontonan, se acumulan y tarde o temprano se tiran o se abandonan. Poco tiempo de vida tienen las cosas. Y ya que tenemos que devolver al mundo lo que le ha sido sustraído hay que hacerlo de forma consciente. Hemos de poder reciclar nuestras basuras, colocar el vidrio con el vidrio, y el papel con el papel porque los árboles sí lo agradecen. Pero también hay ropa que se puede dar y cachivaches que se pueden reutilizar en variopintas situaciones.

AYUDA.

Desde la concepción que la humanidad es un solo Ser aunque desgarrado la respuesta humanitaria es velar por el bienestar de cada uno de los seres humanos, otorgarle todos los derechos y colaborar por una mayor igualdad. Está claro que no es piedad ni pena por los más desfavorecidos sino, más bien, compasión pues se trata de intentar ponerse en la otra piel, de entender el sufrimiento. Muchos vivimos en un mundo privilegiado pero no debería ser gratuito. Este privilegio se debe reconvertir en responsabilidad. Apostar por un mundo mejor, desenmascarar al poderoso, hacer verdadera democracia. También es importante esa ayuda a través de ONG's y entidades humanitarias que intentan llegar donde no llegan o no quieren los gobiernos y las grandes instituciones.

Julián Peragón



Julián Peragón (Arjuna)

En 1976 inicia la práctica ininterrumpida del Yoga. Profesor de yoga desde 1981 y formador de profesores en la escuela Sâdhana desde 1994. Actualmente dirige la escuela de Sâdhana Barcelona.

Ha formado grupos de profesores en Madrid, Sevilla, Canarias, San Sebastián e Italia.

Los estudios de humanidades le han facilitado la adaptación del Yoga a cada grupo según su cultura y su época sin perder de vista la esencia milenaria del Yoga.

Es director de la revista digital Conciencia Sin Fronteras y creador del proyecto.

100% Natural

TRY/AN/EE Body Apps

- Energía
- Relajación
- Concentración
- Peso
- Hormonal

100% Tecnología

Mejore su Bienestar y Calidad de Vida.
www.trymaxbodyapps.es

info@trymaxbodyapps.es
(+34) 91 305 66 78

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo

Anunciate aquí.

Si llamas antes
del
15 de Febrero
al 91 528 44 32

Te
presentaremos
la mejor Oferta

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

BONOS HATHA

Martes - 20 a 21:30 h.
Viernes - 19 a 20:30 h.

Escuela de Yoga
Naradava
Centro Mandala

INFORMACION Y RESERVAS
C/ DE LA CABEZA, 15, 2DCHA.
METRO - TIRSO DE MOLINA
info@centromandala.es
91.539.98.60

Clase Suelta - 10€
4 Clases - 33€
5 Clases - 40€
8 Clases - 55€
10 Clases - 72€

Los bonos tendrán validez en el mes en curso.
Ya los puedes adquirir.

ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: 23 de Febrero
- Reiki II: 1 de Febrero
- Puertas Abiertas: 17 de Febrero

ESCUELA DE TAROT

- Tarot Intensivo: 15 y 16 de Febrero
- Tarot Profesional: 3ª ed marzo
- Ritual Luna Llena y tu Arcano: 14 Feb

Pilates / Yoga / Chi Kung
Gimnasia Abdominal Hipopresiva

Taller de Autoterapia: sábado 22 Feb

- Reflexología Podal: cinco lunas
- Masaje Metamórfico: cinco jueves
- Flores de Bach: 2ª ed marzo
- Registros Akáshicos con Mª José Mas Nivel 1 - 15 de Feb; Nivel 2 - 16 y 17 de Feb
- Marmaterapia: 20, 21, 22 y 23 de marzo con Anand Nirgun
- Método Bates de Visión Natural: 5 y 6 de abril con Maurizio Cagnoli

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

Plazas limitadas - Apúntate ya!

CONFERENCIA GRATUITA DE TECNOLOGÍA HEMI-SYNC EN MADRID



Imparte: **Enrique Ramos** (Facilitador Instituto Monroe)
¿Quieres explorar otros estados de Conciencia
¿Quieres avanzar rápidamente en tu desarrollo personal?

VIDEO



Conferencia: Día 13 de Febrero a las 19:30 hrs.
(previa inscripción)

Próximamente Taller Excursión I: Días 8 y 9 de Marzo

Información: www.sincspain.com / info@sincspain.com / Telf. 629 198 057



SEFLOR ONG'D
Sociedad Española para la
investigación, promoción y uso
terapéutico de las Esencias Florales

- * ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?
- * Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más
- * Visítanos, y/o visita nuestra web:
www.seflor.org

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq
(28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57
De lunes a jueves 17 -20h

Bodisatva

Metta camino de nuestra humanidad



Contenido
Vivo



Pedro San José es médico y maestro zen de "Nube Vacía", línea de zen fundada por Willigis Jäger, y presidente de la "Fundación Caminos de Sabiduría Oriente-Occidente". Esta dedicado a la guía espiritual y el acompañamiento en la práctica del zen de personas y grupos. Es autor de varios libros de crecimiento personal (Los dos últimos, -"Los koans de Jesús de Nazaret" y "Caminando el zen") marcan su forma de guiar). Dirige la web www.espirituyzen.org.

Metta es el ejercicio del amor incondicional. Constituye una de la paramitas (vehículo para el avance espiritual) indicadas por el Budismo original. Su contenido se desarrolla en el *Mettasutta*. El ejercicio del amor incondicional es el resultado de comprender que el entramado básico del universo es no separación, es comunión, es amor, como citaría Willigis Jäger. Sin embargo, nuestro actual estado de conciencia y nuestro comportamiento personal y social se aleja profundamente de esta realidad.

Nuestro individualismo egoico nos lleva al sufrimiento y nos convierte en causa de sufrimiento para otros

Como indica Marià Corbí ("*Hacia una espiritualidad laica*"), el actual estado de conciencia de la humanidad, de egocentración racional, es un estado de depredación; somos depredadores en nuestra estructura mental, en nuestro comportamiento emocional, en nuestra forma de conducir la vida. Vivimos en compulsión movidos por nuestros deseos y por la búsqueda de solución a nuestras necesidades. Vivimos encerrados en nuestras celdas individuales, movidos por el miedo a perder lo "nuestro", por la envidia y los celos, la ansiedad ante el futuro, el rechazo de lo diferente y el encerramiento en nuestros dogmas particulares, ya sean ideologías caseras o religiones estructuradas, que no dudamos en aceptarlas como verdades eternas que nos dan seguridad y legitiman nuestros actos. Nuestro individualismo egoico

nos lleva al sufrimiento y nos convierte en causa de sufrimiento para otros. Organizamos la sociedad en función de nuestros intereses particulares, nuestros deseos y necesidades, creando una sociedad injusta e inestable, y nos identificamos como dioses menores a los que llamamos "yo", "nuestro" y "mío", y desde cuyo pedestal juzgamos y condenamos lo existente.

Nos basta dar un repaso a las noticias de cualquier día para ver lo que creamos:

"Rusia eleva la alerta antiterrorista ante los atentados."

"32.000 inmigrantes subsaharianos intentaron en 2013 alcanzar el paraíso europeo. Una mayoría no lo consiguieron."

"El PP sigue su política de socavar los derechos básicos de los ciudadanos."

"El aumento de la fuerza militar china agrava la situación en Asia."

"Siria lleva ya 200.000 muertos en la guerra civil."

"Europa cierra 2013 con 22 millones de parados."

"Grecia ha multiplicado el número de pobres por 10 gracias al rescate de la troika."

"Rajoy no quiere hablar del aborto."

"Un hombre acuchilla a un viandante y mata a otro en el barrio de Born – Barcelona."

Etc.

¿No es posible otra alternativa que vivir en depredación hasta que nos destruyamos unos a otros? ¿cómo es posible que nuestro estado de conciencia no nos conduzca a la armonía y la paz, a la

Actual

búsqueda espontánea de la comunión? En el corto espacio de este artículo solo puedo contestar a estas preguntas indicando que sí, que otro camino es posible, y que este camino es habitar en la Gran Compasión, ejercer y ser Metta es el destino futuro de la humanidad, por lo que toca a nuestra generación abrir el camino desde la sabiduría y comprensión esencial.

Somos seres interconectados, no existen barreras en la existencia, y el propio fundamento del "yo" como estructura individual de identificación es una falacia. No hay un yo ni un tu, un sujeto que observa los objetos, como nuestra conciencia nos grita continuamente. Esto es un montaje de supervivencia que hemos adquirido en una fase de nuestra evolución y que ahora debemos abandonar. Este abandono es la gran tarea de la humanidad. Lo que quedará son y siempre han sido realidades manifestadas que aparecen y desaparecen, desde una conciencia sabia incardinada en el presente. ¿Cómo podemos llegar a ello? ¿Cómo trabajar para avanzar en el camino y poner en práctica y fundamento Metta, el amor incondicional?

El primer paso, según nos indican los maestros, supone una transformación interior de nuestra conciencia, que en el caso de Jesús de Nazaret viene a ser llamada *metanoia*, en virtud de la cual experimentamos el ser sin fronteras, la caída de las barreras del yo, y por tanto la desidentificación con algo seguro, estanco y definitivo. Esta epifanía es lo que en el zen se llama iluminación. La preparación para esto es el ejercicio del *Silenciamiento interior* (ver Charla en "Espíritu y Zen"). Es el ejercicio de acallar los ruidos en nuestra experiencia vital que nos llevan a calificar, prejudicar, separar o discriminar en la acción, de forma que hagamos silencio también en nuestros deseos y necesidades. Esta práctica es el centro de la práctica del zen, y también el centro de la práctica de las diferentes tradiciones de crecimiento espiritual

Otro paso, que no es complementario ni alternativo, ya que está imbricado dialécticamente con el anterior, es el ejercicio continuo de Metta, de amor no condicionado. En el fondo de nosotros existe ya el potencial para este ejercicio, ya que nosotros somos Metta. Nuestra conciencia dormida nos impide verlo pero aun así podemos ejercer

esta paramita desde nuestra actual situación, enfrentándola paradójicamente a nuestras tendencias depredadoras. Ejercer el amor, sin condiciones de forma concreta, en situaciones concretas, cada vez que alguien se acerque, cada vez que miremos, escuchemos o toquemos, sin que medie búsqueda de satisfacción o reconocimiento, o consecución de deseos o querer, está al alcance de nuestra capacidad. La gran ventaja es que al practicarlo, primero con nuestros seres próximos y luego incluyendo a mas y mas seres de forma que no sea un ejercicio de

No hay un yo ni un tu, un sujeto que observa los objetos, como nuestra conciencia nos grita continuamente. Esto es un montaje de supervivencia que hemos adquirido en una fase de nuestra evolución y que ahora debemos abandonar

egocentración sino de transmisión del ser y de donación propia, supone desarrollar nuestra forma natural de ser. Joseph Goldstein nos recuerda la frase del Buda:

"los objetos de nuestra conciencia, cuando son ejercidos vienen a constituir nuestra conciencia, vienen a ser nuestra conciencia",

que es lo mismo que decir que somos lo que ejercemos. El amor no condicionado, al estar libre de dependencias y de ataduras, se vuelve consistente y nos transforma profundamente por dentro, convirtiéndose en un arma poderosa de ruptura de nuestra egocentración, de forma que poco a poco también se caigan las barreras, y los distanciamientos entre los seres, y se rompe nuestra estructura del yo. Esto es tanto mas posible cuanto el Silenciamiento interior avanza. Así llegaremos a entender plenamente el dicho del *Mettasutta*: *"¡Que todos los seres sean felices!"* y veremos con claridad el camino de esperanza de nuestra humanidad

Pedro San José

NATUROPATÍA PARA LA SALUD
ANTONIO CAMPOS (SOCIA.F.P.N.B.S.P. ILSM)
ALIMENTACION ORTOMOLECULAR +
IRIDOLOGÍA, PLASKETT INTERNATIONAL COLLEGE
HOMEOPATÍA
TERAPIA CLARK
BIOMAGNETISMO DUAL
ANÁLISIS MINERAL TISULAR DEL CABELLO
(METALES PESADOS, MINERALES)
TEST DE INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS
TELF CONSULTAS: 653 104 425
www.terapiasbio.com
info@terapiasbio.com

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA
TAO MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasales y PULSOLOGÍA APLICADA

CURSO ACADÉMICO 2013-2014
Formación profesional impartida por
Brigitte GROS 
Comienzo nueva promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA
CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES
Más Información y Programa Detallado en nuestra web:

MATRICULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

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

Mis pensamientos



condicionan mi vida

¡ESTRENAMOS SECCIÓN!

Reflexiones para el despertar quiere ayudarnos a incrementar nuestra conciencia, vivir el presente y despertar espiritualmente. Cada mes compartiremos una idea que puede transformar nuestras vidas. Si la integramos en nuestro corazón viviremos con mayor conciencia y felicidad. Junto con la idea, propondremos algún ejercicio práctico que nos ayude a integrarla en nuestro corazón y transformar nuestras vidas.

Existen muchas ideas socialmente compartidas que son falsas y generan dolor en las personas. El motivo es simple, el objetivo de las sociedades es asegurar la supervivencia de la especie humana por encima de la felicidad de los individuos concretos que la componen. Es decir, se antepone el funcionamiento colectivo a la felicidad personal. Por este motivo se transmiten ideas que, aunque falsas y contraproducentes para las personas

individuales, son válvulas de seguridad para la sociedad: aunque hacen sufrir, permiten que el colectivo funcione.

Cuando estas ideas se ponen en duda, chocamos con toda la inercia del comportamiento colectivo compartido, con lo que se ha enseñado en la escuela y en la familia. Pero que algo contradiga lo habitual, no quiere decir que sean falsas. Es más, cuando algo contradice lo que nos hace sufrir quizás debamos escucharlo por si nos libera del sufrimiento.

Acoged las ideas propuestas con escepticismo. No las aceptéis sin comprobarlas. Meditad sobre ellas y sobre sus implicaciones. Las

ideas son inútiles si no las hemos hecho nuestras. Ya pasaron los tiempos en los que se exigía la fe ciega del carbonero.

Mucha gente que conocemos tiene una “carpeta de ideas sublimes” que nunca usa, porque solamente cree en ellas cuando hace tertulias de café, mientras su vida real se rige por ideas totalmente diferentes. No caigamos en la trampa de pensar que creemos en algo que no integramos en nuestra vida. Creer en algo, significa vivirlo y que transforme nuestra realidad. Si decimos creer en algo que no tiene consecuencias reales en nuestra vida, eso significa que simplemente lo tenemos en nuestra “carpeta de ideas fantásticas”, pero que en la vida diaria nos movilizamos por otras ideas. Por eso insisto: acoged las ideas que propuestas con escepticismo. Meditad sobre ellas y sus consecuencias. Comprobadlas. Si, finalmente, las hacéis vuestras transformarán lo que vivís.

Por eso, inauguramos la sección afirmando “Mis pensamientos marcan mi vida”. No estamos diciendo que nuestros pensamientos creen la realidad (será un tema que abordaremos más adelante, pero que tiene que ser matizado y muy argumentado para no caer en un infantilismo mágico totalmente inútil). Estamos diciendo que lo que pensamos tiene consecuencias claras y directas en nuestra realidad. Estamos afirmando que pensar una cosa u otra implica cambios en nuestra vida. Por lo tanto, estamos afirmando que cualquier cosa que realmente pensemos influirá, marcará la forma como vivimos la realidad.

Si creo que el arroz multiplicará su precio por mil dentro de cinco días, eso influirá en mi vida: posiblemente me plantearé comprar

Busquemos el origen del sufrimiento en los pensamientos que las originan. Ante cada situación de dolor, felicidad, tristeza, alegría... preguntémonos: ¿Qué pensamiento está generando esta emoción?

una buena provisión de arroz de inmediato. Si creo que el metro, el autobús y el tren están de huelga, planificaré mis viajes de una forma diferente. Si creo que una vecina mía quiere asesinar me, cambiaré mi conducta avisando a la policía y extremando las precauciones cuando salgo o entro de casa.

Es decir, lo que pensamos marca lo que vivimos. Esto contradice la creencia social que son las emociones lo que tiñe nuestra vida, que son las emociones lo que nos hace vivir la realidad de una forma o de otra. En realidad, las emociones nacen a partir de lo que pensamos. Si mi pensamiento cambia, mis emociones cambian. Las emociones son, por lo tanto, consecuencias de los pensamientos puesto que nacen de ellos. El origen de las emociones está en lo que pensamos.

Por lo tanto, ante el sufrimiento psicológico, dejemos de centrar nuestra atención únicamente en las emociones. Busquemos el origen del sufrimiento en los pensamientos que las originan. Ante cada situación de dolor, felicidad, tristeza, alegría... preguntémonos: ¿Qué pensamiento está generando esta emoción? ¿Qué es lo que creo profundamente que hace surgir lo que estoy sintiendo?

Repito, no son las emociones lo que marca nuestra vida -como socialmente se cree-, sino lo que pensamos. Para vivir en una paz inalterable, el primer paso está en pasar de las emociones a la comprensión, de las emociones al pensamiento que las produce. Evitemos quedarnos en las emociones o nunca podremos trascenderlas.

Creer en algo, significa vivirlo y que transforme nuestra realidad. Si decimos creer en algo que no tiene consecuencias reales en nuestra vida, eso significa que simplemente lo tenemos en nuestra “carpeta de ideas fantásticas”

Ejercicio

Para conseguir una mente en paz y habitada únicamente pensamientos de luz, os propongo un primer ejercicio relativamente sencillo: tirar del hilo de las emociones que nos hacen sufrir hasta descubrir el pensamiento erróneo que lo provoca para, a continuación, mirarlo con atención y sustituirlo por otro verídico.

Cuando sentimos tristeza, preocupación, ira, impotencia... debemos dejar de prestar atención a la emoción por más que nos altere y buscar la idea que produce la emoción. Démonos cuenta de la idea que está haciéndonos sufrir. Démonos cuenta que es la idea lo que nos genera la emoción y, por lo tanto, el dolor.

A menudo veremos que la idea que genera el dolor es falsa y absurda, entonces el sufrimiento que se ha generado desaparecerá sin esfuerzo. Otras veces, creemos que es lógica y que tenemos razón. Aunque hallamos descubierto el origen del sufrimiento, nos tocará abordarlo de otra forma. Seguramente futuros artículos nos descubrirán errores socialmente compartidos que generan dolor y son erróneos. Los iremos abordando en esta sección para que podamos dejarlos caer.

Lo repito: no creáis en lo que digo por el mero hecho de leerlo. Leedlo con escepticismo. Meditadlo. Si acabáis aceptando que las emociones nacen de la interpretación, es decir, de las ideas a través de las cuales las narramos, eso transformará vuestra relación con lo que vivís y sentís.

¡Seguid investigando! La verdad, nos hará libres.

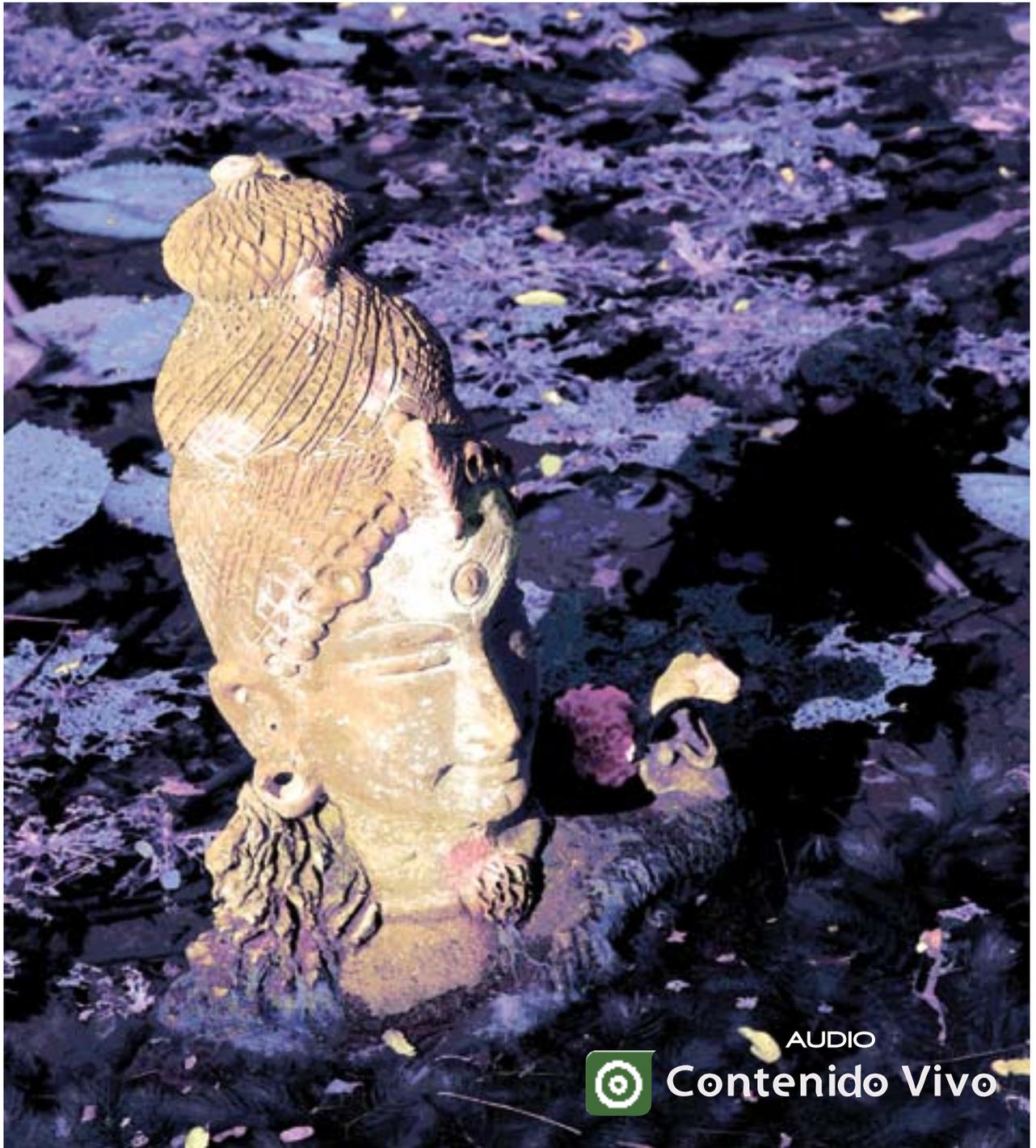
Daniel Gabarró realiza cursos de crecimiento personal y despertar espiritual. También imparte formaciones para empresas uniendo espiritualidad y empresa. Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.



Más información en:

gestion@danielgabarro.com
www.aulainterior.es
www.danielgabarro.com

El ángulo de quietud en la



AUDIO
Contenido Vivo

Mente Humana

A menudo, nuestra mente está tan agitada que nos cuesta creer que pueda haber en la misma un espacio de calma profunda, un ángulo de quietud. Sin embargo, todos hemos tenido alguna vez un atisbo de calma profunda y bienaventurada, un destello de sosiego y plenitud. Unas veces ha sido en el contacto con la naturaleza, o escuchando una melodía o abrazando a ser querido que no veíamos hace tiempo; otras, quedándonos ensimismados ante un fuego o contemplando las límpidas aguas de un lago. Además, todas las noches cuando entramos en el sueño profundo sin ensueños, conectamos con ese espacio de renovadora quietud. Sabemos, pues, que la paz interior existe porque la hemos experimentado por nosotros mismos y es como si una nube de deleitosa quietud nos envolviese en esos momentos, que a veces que convierten en vívidos e inolvidables estados de plenitud.

La paz interior existe porque la hemos experimentado por nosotros mismos y es como si una nube de deleitosa quietud nos envolviese en esos momentos

Desde hace muchos años, y a modo de conveniencia, he denominado “punto de quietud” a un espacio o lugar en la mente del ser humano que se caracteriza por su silencio perfecto y su calma profunda e inspiradora. Como dice la antigua instrucción mística, “cuando el pensamiento cesa, se revela la luz del Ser”. Ese punto de quietud, aunque es experimentable personalmente, es transpersonal por su propia naturaleza; es como un ángulo en el que se matrimonian la persona y lo que está más allá de la persona o de su pequeño ego. Esa experiencia de perfecta quietud y silencio interior, y aunque la experimenta uno, es más que egocéntrica o personal. En ese punto de quietud no hay noción del yo, ni de esto o aquello, ni de adentro o afuera. Todo lo que se diga a propósito de ese ángulo de quietud y la experiencia que reporta, es aproximativo, porque solo es conocible y comprensible mediante la propia experimentación. Es una energía de completud, claridad, bienestar y silencio revelador, con la que es posible conectar cuando uno va más allá del discurso mental, de los automatismos y modificaciones de la mente, pudiendo así establecerse en la raíz del pensamiento, la antesala del ego, la fuente de la mente. Antes de que brote el ego y los pensamientos que del mismo devienen, se halla ese “lugar” de inmaculada quietud. Muchas técnicas del yoga y la meditación tratan de desplazarnos de la mente egocéntrica a la fuente interior. Ramana Maharshi declaraba que la meditación consiste en detener el flujo de los pensamientos y aseveraba que hay un gran poder en el silencio interior.

Hemos tenido experiencias fugitivas de la energía de inmensurable calma que nace de ese punto de quietud, que nos colma, aunque sea por un brevísimo instante, de un sentimiento de bienestar y plenitud. En ese ángulo de la mente se conecta con la inteligencia básica y con lo que he venido en denominar en mi novela iniciática “El Faquir” el Vacío Primordial. En los Salmos también podemos leer “permanece quieto y sabe que yo soy Dios” y todos los místicos han conocido de primera mano esas experiencias de vaciamiento interior que les ha reportado una vivencia altamente rica y transformativa.

Mediante las técnicas de recogimiento e interiorización, uno va accediendo a ese ángulo de quietud, donde el discurso mental cesa y nos vemos arrobados por el silencio interno.

No pasemos por alto que la primera definición de yoga por escrito fue: “Es la supresión de las ideas en la mente”, explicando que de esa manera la persona se establece en su naturaleza real. En ese ángulo de quietud la inteligencia se clarifica, la psique se renueva, la percepción se hace más aguda y la cognición más fiable. Todo eso colabora en el progreso interior, nos armoniza y purifica. Vamos superando las viejas estructuras psíquicas y los patrones y pautas para poder ser más nosotros mismos. Muchas tendencias nocivas del subconsciente se “queman” y brota otro modo de ser más equilibrado. En la medida en que uno va pudiendo instalarse en ese punto de quietud, es incluso en la vida cotidiana mantenerse más ecuánime y desapegado, establecido en la energía del observador que no se deja tanto afectar por lo observado. Se gana en fuerza interior y entendimiento correcto. En ese ángulo de la mente, en la fuente del pensamiento, es como si uno se diera un baño de su propio ser o en un espacio sin límites y que conecta con la energía que todo lo anima dentro y fuera de nosotros. Se trasciende el núcleo de caos y confusión que suele haber en la mente egocéntrica, para alcanzar la propia y real identidad, que está más allá del ego y la burda máscara de la personalidad. De ahí nace esa “bendita indiferencia” a la que se refieren los místicos, que es un actitud de equilibrio más allá del gusto o del disgusto, o sea que es una actitud de no hacer tanta diferencia entre lo grato y lo ingrato, y poder así gravitar mejor en uno mismo sin dejarse tanto desestabilizar por factores externos.

Mediante las técnicas de recogimiento e interiorización, uno va accediendo a ese ángulo de quietud, donde el discurso mental cesa y nos vemos arrobados por el silencio interno. El silencio interior se traduce en sabiduría y compasión. Sírvanos de estímulo e inspiración la recomendación de ese precioso texto que es el Yoga Vasishtha:

“Ve y zambúllete en el sereno mar de la soledad espiritual y lava tu alma en el néctar de la meditación ambrosiaca. Sumérgete en la profundidad de la Unidad y aléjate de las olas saladas de la dualidad y de las aguas salobres de la diversidad”.

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Tel: 91 435 23 28



31

Compartimos con vosotros la Tercera y última parte de la entrevista que realicé en las IX Jornadas Integrales en Octubre de 2013 a Ken Wilber, desarrollador de la Teoría integral. El fin de la misma, ha sido la difusión de este conocimiento y el desarrollo que ha tenido en los últimos años. (Para saber más sobre ver los dos números anteriores –Nº 174 y 175- o en www.verdemente.com)

Desde hace más de una década, la Conciencia Integral está en proceso de expansión por Europa. Ken Wilber como su iniciador, ha sido introducido a veintidós idiomas y, cada vez son más los países que crean Asociaciones Integrales, cursos de Formación y Congresos donde se presenta el desarrollo de la Teoría y Práctica Integral, así como sus aplicaciones en los diversos campos de la realidad humana: social, ecológica, política, médica, etc.

El Movimiento Integral tiene su momento álgido en el 2012, cuando se aunaron los esfuerzos por difundir una Meta-Teoría, como la Integral, que abarca la mayor cantidad de perspectivas posibles de la realidad, tanto para reconocerla, como para actuar sobre ella. De este acto surge la organización doble misión es, “Integral Europe”, cuya misión es, la conexión entre por un lado, favorecer la comunidad integral europea y, por otro, difundir la Teoría Integral de Ken Wilber pues, por pura práctica sabemos, que la visión kosmocéntrica (más allá incluso de la mundicéntrica, dejando de lado la ego-céntrica o etnocéntrica que nos restringe en la actualidad) genera un mundo mejor en todos los sentidos, tanto individual como colectivamente.

La Conciencia Integral está en proceso de expansión por Europa. Ken Wilber como su iniciador, ha sido introducido a veintidós idiomas y, cada vez son más los países que crean Asociaciones Integrales

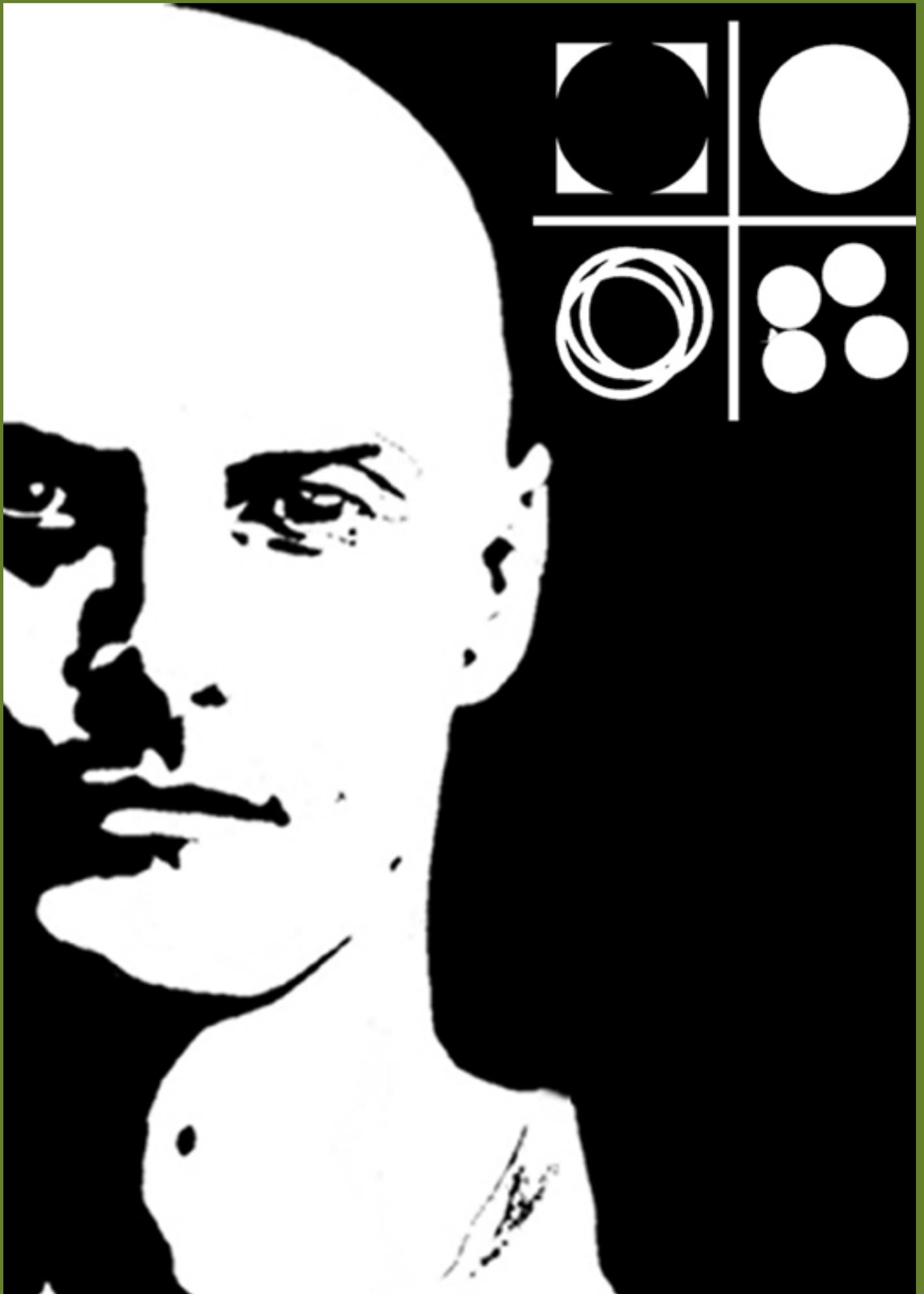
La creación de la **Integral Europe**, fue presentada a la comunidad integral norteamericana durante la **IV Conferencia Internacional de la Teoría Integral** en 2013, lo que marca un hito en la expansión de la Teoría Integral en el viejo continente.

Todo el trabajo de creación y expansión de este organismo se verá reflejado durante la **Primera Conferencia Integral Europea**, que tendrá lugar el 8 de Mayo en Budapest. Este encuentro, consolidará el movimiento integral en Europa, desarrollando así una identidad, con formas y contenidos propios. Sumándose como ponentes eminencias estadounidenses de la entidad de Susan Cook-Greuter, Barbara Max Hubbard o Tommas Hubble, incluso Ken Wilber. Cualquier interesado en la Teoría Integral de Ken Wilber podrá formar parte de un ambiente lúdico de encuentro entre personas afines dedicada al desarrollo personal y social. Entra en www.integraleurope.org y forma parte de la historia como asistente, ponente o patrocinador.

Raquel Torrent

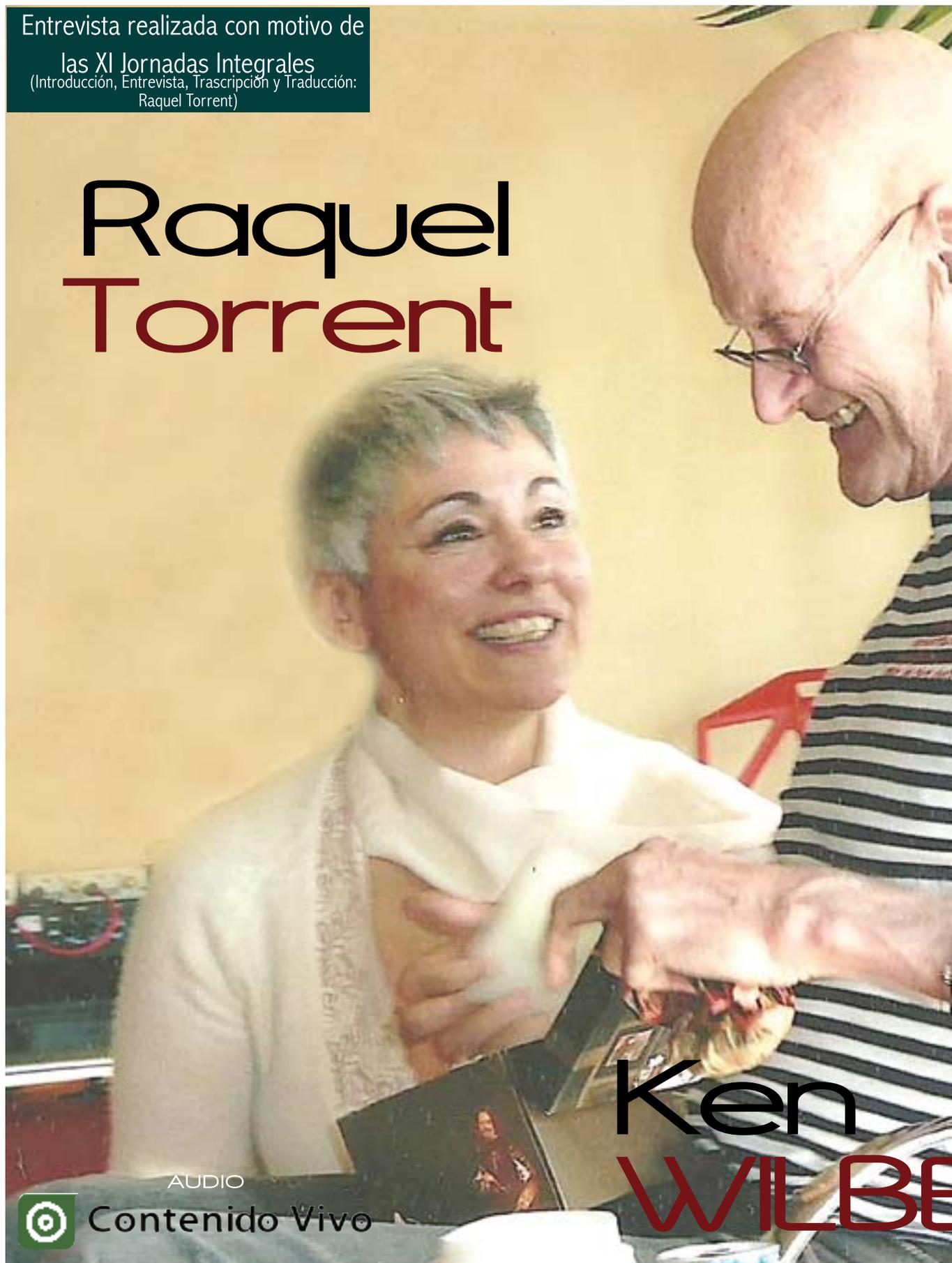
VerdeMente ha sido la receptora y transmisora de la edición en formato revista de más de 60 artículos sobre Ken Wilber, la Teoría Integral, las Jornadas, o experiencias integrales variadas que he ido escribiendo a lo largo de los años (Ver números antiguos-SECCION KEN WILBER), así como también la encargada de publicar en exclusiva varias entrevistas telefónicas que Wilber me ha concedido, como la presente exclusiva mundial, que ahora tengo el gusto de compartir con vosotros. Damos las gracias al Director de la revista por la fidelidad y acogida de la obra de Wilber desde hace tantos años. *R.T.*

Ken
WILBER



Entrevista realizada con motivo de
las XI Jornadas Integrales
(Introducción, Entrevista, Transcripción y Traducción:
Raquel Torrent)

Raquel Torrent



Ken
WILBER

AUDIO



Contenido Vivo



R.T.: ¿Cómo sabemos en qué nivel y estadio nos encontramos? ¿Cuándo integramos el nivel anterior y tenemos acceso al siguiente?

K.W.: Eso depende primeramente de cuál es el modelo específico de desarrollo que estamos usando, porque lo que ocurre con el desarrollo es que se trata de una corriente evolutiva amplia y extensa, y no sólo es que tenemos como una docena de inteligencias múltiples, sino que tenemos numerosas maneras de mirar a esas inteligencias. La mayoría de los modelos de desarrollo más pioneros, tanto si lo hicieron a propósito, como si no, terminaron eligiendo y por lo tanto, enfocándose en un tipo determinado de inteligencia para su estudio, y por ejemplo Piaget, se centró en la inteligencia cognitiva, Kohlberg en la inteligencia moral, Lovenger en el desarrollo del ego, y así podríamos seguir. Cada uno de esos modelos son correctos para tratar con la inteligencia de la que tratan, pero no cubren las otras inteligencias, y es por eso que en la Teoría Integral utilizamos el Psicógrafo, que es una combinación de la mayor cantidad posible de líneas de desarrollo que quieras trabajar.

•

La forma en que la Gestalt funciona con ese proceso, así como el proceso 3,2,1, es que tomas cada elemento del sueño y te identificas con ese elemento como un componente real de tu propio yo

•

Se suelen utilizar seis o siete. Por ejemplo: inteligencia cognitiva, inteligencia emocional, inteligencia moral, espiritual, kinestésica, inteligencia interpersonal, y otras. Alineamos todas esas inteligencias en un gráfico (en forma de líneas) para determinar el desarrollo que la persona ha alcanzado en cada una de ellas. Si, por ejemplo, estamos mirando la inteligencia espiritual utilizando el modelo de J. Fowler, aprenderemos sus niveles y miraremos a nuestras propias características personales, haremos una evaluación de dónde nos colocamos. Lo mismo con el desarrollo moral. Si utilizamos el modelo de Kohlber, aprenderíamos sus niveles, veríamos cómo define cada uno de ellos, luego nos miraríamos personalmente y auto-evaluaríamos en qué nivel nos colocamos. La gente suele estar bastante acertada en sus auto-evaluaciones.

R.T.: ¿Algo así como cuándo respondemos las preguntas para sacar el número personal en el Enneagrama? ¡Es un proceso, entonces, de auto-evaluación!

K.W.: Si, si, lo mismo. Aunque claro, puedes ir a un psicólogo para que te haga otros tests que midan exactamente cuál es el nivel en el que te encuentras en una determinada línea. Por ahora tenemos test para la gran mayoría de ellos. Para casi todos. De todas

formas los estudios muestran que las personas suelen estar muy acertadas en su auto-evaluación.

R.T.: ¿Cuál sería el rol de los sueños desde un punto de vista Integral?

K.W.: La Teoría Integral incluye muchos modelos y también modelos psicoterapéuticos. Por ello, no hay una sola manera de interpretación de los sueños, sino que dependerá del modelo psicoterapéutico que estemos utilizando dentro de nuestra Visión Integral. Personalmente, tiendo a seguir, no totalmente aunque bastante, una visión gestáltica, que dice que los sueños son aspectos del self que se proyecta y se repudia y por lo tanto se muestra hacia afuera como un sueño.

La forma en que la Gestalt funciona con ese proceso, así como el proceso 3,2,1, es que tomas cada elemento del sueño y te identificas con ese elemento como un componente real de tu propio yo. También podemos utilizar los sueños para tomar otro tipo de información del que no eres consciente al utilizar las formas habituales de conocimiento que tienes. Por

ejemplo, puedes estar recogiendo alguna información paranormal o presentando una intuición. También puede ser que si el soñador es una persona muy mental, experimente emociones desconocidas. Un sueño puede hacer todo eso. Y puedes utilizarlo de muchas maneras, y en general, vas a saber si la forma en que los estas interpretando es verdadera, porque habrá como una forma de ¡Ajá! Algo como “sí eso tiene sentido”, una especie de sentimiento de adecuación a medida que vas interpretando el sueño. Por eso es que tiende a ser muy reforzante, si lo estás haciendo correctamente.

R.T.: Lo cual quiere decir que no hay una “manera Integral” de interpretar los sueños, ¿no es así?

K.W.: Efectivamente, como he dicho, el punto de vista Integral tiene que ver con que utilizamos algún modelo psicoterapéutico que se refiere o trata con el cuadrante superior izquierdo. Eso incluye la mayor parte de los Niveles de desarrollo de primer, segundo y tercer grado, la mayoría de las Líneas, incluyendo 7 u 8 inteligencias múltiples, la mayor parte de los Estados de Conciencia: el más básico, el sutil, el causal, el nodual, y también cierta comprensión de la sombra, las subpersonalidades y los roles en ese modelo teórico. Por otro lado, si estamos mirando la inteligencia cognitiva, podemos utilizar Piaget o Kurt Fisher, como modelo de elección. No puedes utilizar los dos al completo, puesto que tienen diversas formas de entender, nombrar y presentar los niveles y su desarrollo. Por eso, elige uno. La Teoría Integral no te dice cuál utilizar, sólo que elijas uno. Yo, por ejemplo, como Ken Wilber, tengo mi propia versión del modelo Integral, y en el caso de la línea cognitiva utilizo ciertas cosas de Piaget y ciertas otras de Fisher. Hablando de sueños, lo que he contado es la visión de Ken Wilber sobre el modelo Integral. Si alguien tuviera una interpretación psicoanalítica de los sueños, no lo discutiría, porque, por lo menos, están incluyendo

¿Que es la Teoria Integral?

La Teoría Integral de Ken Wilber, es una de las visiones del mundo más completa, vanguardista e innovadora que existen actualmente.

Se trata de un Sistema Operativo estructurado para comprender y actuar sobre la realidad. Un mapa elegante y coherente de las diferentes perspectivas humanas y sus diversas metodologías desde las que mirar el mundo y sus relaciones (Pluralismo Metodológico Integral).

La Teoría Integral es conocida como AQAL (en sus siglas inglesas: All quadrants, all levels) u OCON (en sus siglas españolas: Omni-cuadrante/ Omni-Nivel), incluye los cinco elementos de la realidad:

Los cuadrantes (lo individual y colectivo, lo interior y lo exterior), **las líneas de desarrollo, los niveles de conciencia, los estados de conciencia** y los **tipos:** (femenino/masculino) o de personalidad (Eneagrama). E incluye el trabajo con la Sombra (lo oculto, reprimido, inconsciente, negado) y por supuesto la Espiritualidad Integral no-metafísica.

Desde la Teoría Integral se ha generado la Práctica Integral de Vida que es el método cruzado más avanzado para vivir una vida Integral, utilizando la conciencia y práctica de los niveles físico, emocional, mental y espiritual. Tanto la Teoría, como la Práctica, se están ya aplicando en numerosos campos del saber humano, véase el mundo de la Política, la Empresa, la Psicología, la Espiritualidad, la Medicina, la Ecología, la Sociología, etc., incluso se dice, que hoy en día no hay una universidad que no tenga un estudiante realizando una tesis doctoral sobre la aplicación de la Teoría Integral de Ken Wilber en alguno de estos campos.

los sueños y siendo conscientes de seguir su modelo. Eso es mas importante para mí que estar de acuerdo en el modelo psicoterapéutico que utilizamos para interpretar los sueños. Mientras elija un modelo de entre varios que tenga alguna evidencia, respaldos y pruebas, y que sea creíble, entonces se merece ser llamado Integral.

R.T.: Bueno, siempre que el modelo utilice los “cinco elementos”, ¿no es así?

K.W.: Si, efectivamente.

R.T.: He comprobado que hay una tendencia a creer que ser Integral es sólo una cosa, y entonces olvidamos los otros cuatro elementos.

Lo que ocurre con el desarrollo es que se trata de una corriente evolutiva amplia y extensa, y no sólo es que tenemos como una docena de inteligencias múltiples, sino que tenemos numerosas maneras de mirar a esas inteligencias.

K.W.: Exacto, y eso es lo que no queremos hacer, porque tenemos el modelo Integral general en el que es vital cubrir esos cinco elementos (los niveles de conciencia más significativos, las líneas más habituales de desarrollo, los estados más significativos, los tipos de personalidad (según nos lo cuenta el Enneagrama o el método Myer Briggs), y por supuesto los cuatro cuadrantes y preferiblemente también las 8 zonas. Lo que pasa es que en cada uno de esos elementos tenemos diferentes modelos para reconocerlos y analizarlos, y lo único que digo es que “mientras tomes uno de esos y todos los otros elementos, entonces es integral”. No hay que estar de acuerdo necesariamente con el modelo que yo estoy utilizando. Por lo tanto está el modelo Integral y el modelo Integral de Ken Wilber.

R.T.: Está claro, ya que recuerdo que en la Práctica Integral de Vida tenemos la opción de elegir de cualquiera de los métodos o modelos que existen para realizar nuestra Práctica Integral.

K.W.: Así es, podemos tener hasta 12 o más diferentes modelos. Y entonces, elegimos uno de cada elemento, incluido el trabajo con la sombra. Es decir, que si hablamos de Meditación, puedo elegir el Zen o el Vedanta, y no podemos decir “éste o aquél es el

correcto”. Ahora, si no utilizas ningún modelo para nada, es decir no meditas. Entonces, eso no es Integral.

R.T.: ¿Dónde colocarías el viaje del Héroe o la Heroína dentro de la Teoría Integral? ¿En qué nivel evolutivo dirías que se encuentra? y ¿Cómo podríamos trabajarlo desde los Cuatro Cuadrantes?

K.W.: El viaje del Héroe, tal como lo presenta Joseph Campbell, que comienza en una especie de jardín del Edén, del que es separado, teniendo, entonces, que luchar para regresar a él, hacia una versión más consciente y madura de ese Paraíso. Ese es un tipo de historia que aparece, primeramente, en un nivel mítico ámbar. Lo encontramos en una gran variedad de figuras heroicas mundanas. Otto Rank escribió un libro sobre los héroes del mundo y mostró que las mitologías orientales presentaban características similares en todas ellas. Por ejemplo todos tenían dos pares de padres, bien sea Moisés, o Jesucristo, siempre tenían sus padres terrenales y sus padres celestiales. Comenzaban con los terrenales y luego se separaban de ellos para ir a encontrarse con sus padres celestiales. Y eso era parte de su viaje. Y, generalmente, lo conseguían. Moisés empezó, por ejemplo, con sus padres que le entregaron al río en una pequeña cesta de mimbre para terminar siendo adoptado por Ciro y continuando su historia reconoce que él no pertenece a ese lugar. Se marcha tomando a todos los israelitas con él y ve una zarza ardiendo en la montaña y descubre su verdadero Padre. Cristo hizo lo mismo y se refería a su padre celestial (Dios) como “Abba”, que es la palabra árabe para “papá”. A veces hablaba CON Dios, otras veces hablaba ACERCA de Dios, y otras veces hablaba COMO Dios.

Eso es la Primera, Segunda y Tercera persona de Dios. Es en ese nivel mítico en el que se da ese forma de interpretación, como una historia. Por supuesto que en cualquier otro nivel mas elevado, pueden utilizar los símbolos que deseen utilizar. De modo que si te encuentras en un nivel racional o pluralista, puedes elegir “El viaje del Héroe” si eso tiene sentido para ti (eso te habla), y si eso parece organizar y dar estructura a la forma en que tu vida se está desarrollando.

Eres perfectamente libre de elegir ese mito específico, como tu propia historia de vida.

R.T.: Porque sería una manera sana de utilizar ese nivel.

K.W.: Si, y Joe Campbell hizo un movimiento

algo extraño que muestra, al mismo tiempo, la importancia de la racionalidad cuando hablamos del simbolismo mítico. El pensamiento mítico cree que la historia es literalmente verdadera. Por lo que, cuando estamos en el nivel mítico de verdad te crees que Moisés abrió el Mar Rojo en dos, que Dios, verdaderamente, hizo que llovieran langostas sobre los egipcios, que Matusalen tenía los 900 años cuando nació y que Padma San Baba realmente voló por los aires. Campbell, después de escribir estos cuatro enormes volúmenes sobre mitología, llamados “Las máscaras de Dios” termina diciendo “Considero que el mito tomado de manera literal puede ser una perversión de ese mito. Por lo que el mito real debe tomarse simbólicamente”.

La razón por la que él dice eso es porque toda la humanidad pasa por los niveles de desarrollo del arcaico, mágico, mítico, racional, pluralístico, etc., por lo que todos atraviesan por este estadio mítico, y si te lo sigues creyendo literalmente, es como seguir creyendo en el “Hada de los Dientes” (Ratoncito Pérez) o en Santa Claus (Los Reyes). ¡¡¡Venga ¡¡¡ Campbell tiene que salvaguardar esta disciplina de la Mitología puesto que él considera que contiene una Verdad más elevada incluso que la racional. Por eso, termina diciendo que el mito debe entenderse de una manera simbólica, añadiendo que los mitos sólo pueden ser entendidos cuando se toman “como si”. Moisés abriendo las aguas, lo que realmente significa es que encontró una manera eficaz de sacar a los esclavos de Egipto. No significa que realmente dividiera el Mar Rojo, sino que encontró una forma de escaparse de la esclavitud de Egipto.

El único problema con esto es que “como si” y “que pasaría si” sólo pueden ser entendidos con la cognición de los procesos operacionales formales, en otras palabras por la racionalidad, luego lo que Campbell realmente dijo al final fue que los mitos auténticos, sólo podían ser comprendido por la mente racional, y que creerse literalmente la historia de los mitos es una perversión del mito real, aunque cada persona que se encuentra en el nivel mítico se lo toma al pie de la letra y se cree que es verdad literal. Campbell los llamo a todos pervertidos, cuando resulta que los estudiantes o personas que están entendiendo los mitos desde un nivel

racional o más alto, están aprovechándose del auténtico significado que tienen.

¡Y es que eso es lo que hace el estadio de las operaciones concretas. No se trata de una perversión; No es una perversión como decía Campbell el que la gente que está en el nivel mítico se lo crea a pies juntillas, sino que es su nivel “natural” de pensar. Es el nivel de desarrollo en el que se encuentran. El colocar todos estos significados simbólicos elevados en los mitos, no es algo que pueda hacer el nivel mítico. Sólo la racionalidad es capaz de hacer eso.

Puedes estar en cualquier estructura, incluyendo la etnocéntrica, mítica y pasar por todos los estados, incluido el no-dual de la Iluminación. Y aún así tendrías una forma de pensar etnocéntrica

Por eso es que todos esos libros que leemos de Campbell sobre el significado profundo de este o aquél mito, no son más que libros racionales. ¡Y eso es perfecto! Si en realidad quieres tomar un mito racionalmente, y encontrarle el significado que tiene detrás de la historia, ¡hazlo, por favor! No pretendas que el que encontró o generó el mito quería decir exactamente lo que tú estás entendiendo con él. Ellos lo creían de manera literal.

R.T.: Vamos con la última pregunta, porque no queremos cansarte más hoy. ¿Cómo podríamos disminuir la violencia diaria desde un punto de vista Integral? ¿O piensas que la violencia es algo intrínseco en el ser humano y no podemos liberarnos de ella?

K.W.: Mira, es muy interesante, porque Arthur Koestler, que era un tipo bien inteligente, bien cuidadoso, un escritor que se basaba siempre en evidencias, que introdujo el término “holón” y “holoarquía”, en su libro “El Espíritu en la máquina”, donde hace un viaje por la conciencia, termina concluyendo, refiriéndose primordialmente a los hombres (y recuerdo que cuando lo leí por primera vez me dije “esto es descabellado, aunque le di un segundo pensamiento pues respeto seriamente el trabajo de Koestler”), dijo, que la agresión está tan inmensamente

imbricada en la naturaleza humana (como lo de por cada año de paz, 14 años de guerra), que la única manera en que los humanos pararían de agredirse sería si los drogásemos diariamente. ¡Y lo decía en serio! Lo que vemos aquí es la extremada dificultad que existe para conseguir que los machos humanos paren de matarse los unos a los otros. Es, verdaderamente, una tarea difícil.

Una de las cosas que hemos aprendido de los estudios evolutivos es que ese “impulso asesino” está localizado primordialmente en el tercio bajo de los estados de desarrollo. A medida que se va subiendo en los niveles de desarrollo, menos quieres matar o estás dispuesto a matar. Por lo tanto, en el momento en que llegamos al nivel verde, verde no lucharía de ninguna manera porque no encuentra razón alguna para matar, es algo que nos supera. Desde un punto de vista Integral la idea general es continuar trabajando en el desarrollo humano, y lo hacemos, primariamente reconociendo que existe la evolución en sí misma. Ese es el problema del que hablábamos antes. La mayoría de los académicos y los que están en la cultura convencional desconocen por completo las evidencias abrumadoras de que existen los niveles de desarrollo.

Y en un nivel, de todos los que existen, que llamamos el verde, se niegan totalmente los propios niveles de desarrollo. Lo cual es completamente idiota. El resto de los niveles están de acuerdo con que sí que existen diversos estadios cuando se les indica o se les enseña, porque muchos, es que ni siquiera lo saben. Lo que eso significa es que nos toca educar para el desarrollo, educar para la evolución. Como ya dijimos antes, hemos cambiado el sistema educativo una vez en los últimos 30 años, y lo separamos de las metas naranjas, los logros, los méritos, las notas y sus evaluaciones, y lo pasamos al nivel verde: igualitarismo, no hay clasificaciones, ni categorías, no hay calificaciones, no hay evaluaciones, todos consiguen su estrella dorada, todo el mundo es igualmente especial. Y todo eso lo que produce fue una carga inmensa de narcisistas. Podemos cambiar y empezar a educar para la evolución, porque podemos reconocer que hay varias formas en que podemos trabajar. Y la meta sería, por ejemplo al final de la Enseñanza Media,

que cada persona que se graduase, hubiese alcanzado por lo menos el nivel naranja, puesto que ese es el primer nivel mundicéntrico de desarrollo. Un 70% de la población ahora se encuentra en un nivel etnocéntrico o incluso más bajo, y eso significa que están en un grupo que consideran especial por ser mejor que los demás, y ellos tienen la razón y todos los demás están equivocados. Y si están orientados hacia la Religión, dirán que los que están "fuera" no tienen alma, son infieles, y no es un crimen matar a un infiel.

Al revés, es una promoción. Dios te ama si matas más. En cambio si conseguimos que la gente llegue hasta el naranja, fuera de los pensamientos y maneras etnocéntricas, estarán mucho menos dispuestos a matar a otros seres humanos, puesto que ya se identifican con toda la humanidad, sin importar la raza, el color, el sexo o el credo. Por lo tanto hay esperanza. No tenemos que drogar a la gente, pero sí tenemos que sacarles de aquellos niveles que abogan por la violencia y ven la violencia y el asesinato como algo normal. Y los niveles de conciencia inferiores hacen eso. Por lo que traerles fuera de esos estadios, es una de las cosas más importantes que queremos hacer con nuestros sistemas educativos a nivel mundial.

R.T.: ¿Dirías que una persona que está iluminada sería capaz de ser violenta?

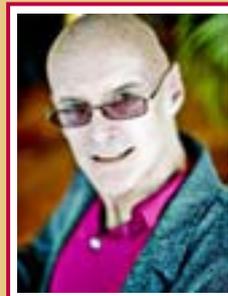
K.W.: Esa es la cosa, que las estructuras (niveles) y los estados

son relativamente independientes. Puedes estar en cualquier estructura, incluyendo la etnocéntrica, mítica y pasar por todos los estados, incluido el no-dual de la Iluminación. Y aún así tendrías una forma de pensar etnocéntrica.

R.T.: Claro, ahora bien, ¿no dirías que una persona que está iluminada es que ya está en un grado de conciencia muy superior, como tercer grado?

K.W.: Bueno, esa sería la nueva definición de Iluminación. Porque podemos leer un libro, por ejemplo que se llama "El Zen en guerra", y hay muchos maestros zen famosos que abogaban por el asesinato y la guerra, ¡y estaban iluminados! (es decir conseguían estados no-duales), aunque estaban aún en niveles etnocéntricos. Lo que hace la Teoría Integral es subir el listón "Si eres Integral estarás elevado en los estados Y en los niveles". Lo que se vería como un estado no-dual, y por lo menos un nivel turquesa de desarrollo de la conciencia. Turquesa nunca estaría a favor de la guerra.

R.T.: Bueno, Ken, muchas gracias, ha sido muy "iluminador". Es verdaderamente maravilloso escucharte. No querría parar. Lo que pasa es que no quiero cansarte más, esa es la realidad, aunque ciertamente siento que este año estás mucho mejor que en las Jornadas del año pasado. Lo que me indica que te encuentras mucho mejor de salud. Y eso me pone muy contenta y te agradezco mucho este rato que nos has regalado.



BIOGRAFIA DE KEN WILBER

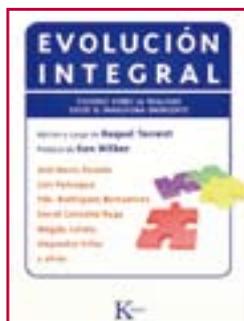
Nacido en Enero de 1949 en la ciudad de Oklahoma. Vivió en muchos lugares durante sus años de escuela ya

que su padre trabajaba para la fuerza aérea. Terminó sus estudios secundarios en Lincoln (Nebraska) y comenzó la carrera de medicina en la Duke University. Durante el primer año de estudios comenzó a leer psicología y filosofía, tanto de oriente como de occidente. Perdiendo interés por la medicina, regresó a Nebraska para estudiar Bioquímica. Después de algunos años se aleja del mundo académico para dedicarse totalmente al estudio independiente y a escribir sus propios libros.

Con 22 libros sobre espiritualidad y ciencia traducidos en varios idiomas y publicados en veinte países, Wilber es hoy en día el autor académico más traducido de los Estados Unidos. Fue reconocido como un importante representante de la Psicología Transpersonal, corriente que emerge hacia fines de los años sesenta a partir de la Psicología Humanista, y que se relaciona fundamentalmente con la inclusión de la dimensión espiritual del ser humano. Wilber abandonó el movimiento transpersonal en el 1986, por estar creando su propia Teoría Integral, que lo abarca y lo trasciende. Por la profundidad y originalidad de su pensamiento ha sido llamado "*el Albert Einstein de la Consciencia*" por Arthur Koestler y ha sido refrendado y reconocido por muchos pensadores importantes de nuestra época, e igualmente criticado, precisamente por sus propuestas, más empíricas que académicas.

Su primer obra *El espectro de la consciencia* publicado en 1977 estableció su reputación como un pensador original que busca integrar las psicologías de Oriente y Occidente. En 1979 publica *Consciencia sin fronteras* obra que compendia sus trabajos y se ha convertido en su libro más conocido. En 1980 escribe *El Proyecto Atman* proponiendo un interesante enfoque dentro de la Psicología Evolutiva. En 1981 con *Desde el Edén* expresa su pensamiento en relación a la Historia de la Cultura.

En su trabajo reciente, especialmente en los tres volúmenes de *Sexo, Ecología y Espiritualidad* (1995), ha criticado aspectos de la cultura occidental, además de movimientos como el "New Age". Según su opinión, ninguno de estos alcanzan la profundidad y detallada naturaleza de la filosofía perenne, el concepto de realidad que subyace al corazón de las principales religiones y que constituyen la base de todos sus escritos. Este trabajo fundamental en su obra ha sido sintetizado en *Breve historia de todas las cosas* publicado en 1996. Su obra más asequible para conocer la *Teoría Integral* es precisamente el pequeño libro de bolsillo que Wilber escribió para "todos" y que ha publicado Kairós con este mismo nombre.



Raquel Torrent es Terapeuta Integral (Presencial y ON-LINE), Coach y Consultora Transpersonal.

Es Licenciada en Psicología. Máster en la Intervención de la Ansiedad y el Estrés. Master en Marketing y Dirección de Empresas. Especialista en el Tratamiento de las Enfermedades Psicosomáticas y en la Teoría y Práctica Integral de Vida, según el modelo de Ken Wilber. Experta titulada en la técnica evolutiva

de la Espiral Dinámica (Don Beck). Creadora y Profesora de la FORMACION INTEGRAL y TRANSPERSONAL Bi-Anual. Conferenciante internacional. Directora de la Agrupación Española de lo Transpersonal. Fundadora y Presidenta de Honor de la Asociación Integral Española y de las Jornadas Integrales. Escritora y articulista.



Biotiful Natura

tu tienda de **productos ecológicos**

qué te ofrecemos ?

Servicio a domicilio
Venta Online
Consulta Macrobiótica

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos
- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios
- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.

*sin pesticidas, ni abonos químicos,
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos*

dónde estamos

Calle Menorca, 16
28009 Madrid



ABIERTO
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
de 10 a 21 h.
ININTERRUMPIDAMENTE
Domingos y Festivos
de 10 a 14 h.

91 504 62 94

info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com



CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Sesiones en Grupo e Individuales
¡Prueba y te sorprenderás!

Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento...
Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Imparte: Amelia Jurado
amelianaturalvision@gmail.com
848 19 58 09

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. Metro - Treo de Molina
info@centromandal.es - 91.538.88.80



CENTRO NATURISTA AILIM

TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL
TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL

TALLER EL JUEGO DE LA CONSCIENCIA
21 - 23 FEBRERO

TALLERES CONSTELACIONES FAMILIARES, TERAPIA
FLORAL, MUSICOTERAPIA, GUIÓN NATAL Y OTROS.
* Más información en la web*

Avda. Pablo Neruda, 120 (Local 1)
Tfno: 91-777-66-72
ailim@telefonica.net / www.ailim.es

VerdeMente La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo

Anunciate aquí.

Si llamas antes del 15
de Febrero
al 91 528 44 32

Te presentaremos la
mejor Oferta

¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

La mayor parte de nosotros hemos sido concebidos en el seno de una familia. Hemos nacido siendo hijos, nietos, tal vez también sobrinos, hermanos... Pertenecer a una familia es un componente intrínseco al "ser en el mundo", es la estructura inicial en la que crecemos y nos desarrollamos como personas. En ella vivimos, durante toda la vida y hasta que morimos, una serie de relaciones interpersonales con los otros miembros. La calidad de estas relaciones condicionará en gran medida nuestra personalidad, así como nuestro bienestar psicológico presente y futuro. La terapia familiar es la especializada en resolver los problemas de un individuo derivados de conflictos intrafamiliares. Para lo cual, se convoca a toda la familia a la sesión, a la vez que se trabaja individualmente o por unidades familiares.

el conflicto interpersonal precede al conflicto intrapsíquico, resultado de conflictos interiorizados. Asimismo estimó que la patología familiar se debería a la falta de adaptación a nuevos roles establecidos por el desarrollo de la familia.

Durante la evaluación se trata de comprender la interacción familiar como un todo, las dinámicas entre los diferentes miembros y los procesos intrapsíquicos de cada miembro. El método psicodinámico se basa en las relaciones transferenciales y contra transferenciales interpretadas como indicadores de la naturaleza de los problemas familiares.

Desde la teoría de las relaciones objetales se concibe al niño como poseedor de un YO primitivo, que busca desde el nacimiento mantener relaciones con personas significativas, para lo cual desarrollará su capacidad de relacionarse con los otros a través de las diferentes etapas.

Una disfunción en alguna de las relaciones que el niño establezca en

Terapia Familiar Sistémica

La familia es el sistema principal con el que nos encontramos, pero a lo largo de la vida, formamos parte de múltiples sistemas, como nuestro equipo de trabajo, nuestro grupo de amigos, nuestro vecindario, la pareja, etc... En cada uno de estos sistemas, se dan relaciones interpersonales que afectan nuestro pensar, sentir y actuar, de diversas formas. A veces estas relaciones son disfuncionales, y provocan malestar en el sistema, y a nivel personal.

La terapia dirigida a resolver los problemas originados por las interrelaciones de alguno de estos sistemas, sería la terapia sistémica. Aunque por haber surgido ésta a partir de la terapia familiar, ahora se denomina terapia familiar sistémica.

Surgió en los años 50 y 60 en el entorno clínico, al querer entrevistar al grupo familiar para entender mejor al miembro sintomático, y averiguar cómo influyen las relaciones familiares en su patología.

A diferencia de otras terapias, no busca entender el por qué de la patología o problema, sino qué factores familiares contribuyen al mantenimiento del mismo, para influir sobre ellos e iniciar el cambio terapéutico. Uno de dichos factores puede ser la falta de adaptación familiar al cambio evolutivo que sucede con el transcurso del tiempo (nuevos nacimientos, crianza de hijos, pautas educativas, muerte de miembros familiares, bodas, divorcios...).

A continuación se describen los principales enfoques de esta terapia:

Psicodinámico

Aunque Freud y Adler ya señalaron la importancia de los miembros de la familia en la evolución de la patología del paciente, fue Nathan W. Ackerman uno de sus pioneros más importantes, al dar mayor énfasis a los factores interpersonales que a los intrapsíquicos, y postular que

el proceso de su desarrollo puede desembocar en trastorno mental, psicológico o simple conflicto personal que se manifieste a lo largo de toda la vida del individuo.

Además de Ackerman, otros autores de esta corriente son: Dicks, Sager, Skynner y Foulknes.

Un ejemplo de este enfoque sería: Una madre, sin ser consciente de ello, muestra preferencia afectiva por la menor de sus hijas, desatendiendo ligeramente a la mayor, que crece con sentimiento de culpa al creer haber hecho "algo mal", razón por la cual no merece el mismo cariño que recibe su hermana.

Multigeneracional

La patología de la persona en este caso vendría originada por patrones de conducta desajustados entre los miembros familiares, transmitidos de generación en generación dentro de la familia, de forma imperceptible.

Algunos de estos comportamientos podrían ser el distanciamiento de unos miembros con otros, conflictos entre miembros concretos, no expresar la propia personalidad para preservar la armonía familiar, unirse en torno a una preocupación común, ofrecer desmesuradamente a una generación aquello de lo que se fue privado en otra, repetir patrones de autoritarismo, repetir un modo educativo insano, repetir una personalidad poco adaptable socialmente, etc.. Hay infinidad de posibilidades de características de personalidad inapropiadas que se transmiten transgeneracionalmente, que rigen en gran medida lo que somos, inconscientemente. A veces muchos de los problemas que tenemos vienen "heredados" por conductas aprendidas equivocadamente. El proceso terapéutico se orientará hacia el descubrimiento de tales patrones, para hacernos dueños



Roman Gonzalvo psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, especializado en psicoterapia transpersonal.

Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos



responsables de nuestra propia vida y libertad de acción. Algunos autores de esta corriente son: Boszormenyi-Nagy, Framo, Whitaker y Bowen. Un ejemplo sería: Una madre obsesionada con la limpieza e higiene de la casa, transmite a su hija el mismo patrón, que acaba siendo un problema conyugal con el marido resultando, en divorcio.

Sistémico

La terapia familiar sistémica postula que ni las personas ni sus problemas existen en el vacío, sino que ambos están íntimamente ligados a sistemas recíprocos más amplios, de los cuales el principal es la familia. Desde este enfoque la conducta y la experiencia de un miembro de la familia no se puede entender separada de la del resto de sus miembros. Por tanto hay que tener en cuenta el funcionamiento familiar en conjunto y no solo el paciente identificado como portador de un síntoma.

LAS PRINCIPALES ESCUELAS DEL ENFOQUE FAMILIAR SISTÉMICO SON:

1.- Escuela Interaccional de Palo Alto

Watzlawick, Weakland, Haley y Fisch, miembros del Mental Research Institute (MRI) se centran en estudiar las interacciones entre los miembros del sistema familiar, entendiendo que el funcionamiento familiar se organiza en torno a reglas, que son los principios reguladores

de la vida familiar. La disfunción emerge cuando las reglas se hacen ambiguas. Según estos autores, el síntoma se origina en un cambio en la vida del paciente y/o su familia, que precisa de un nuevo tipo de respuesta. Así, una dificultad se convierte en problema cuando se intenta resolver de manera equivocada y después del fracaso se aplica una dosis más elevada de la misma solución ineficaz: "La solución es el problema". Ejemplo: Un hijo adolescente no quiere estudiar. Ante esta negativa, los padres le castigan sin poder usar su moto. Ante esto el adolescente vuelve a estudiar, pero se rebela contra sus progenitores manteniendo una relación tensa y conflictiva con los mismos, que no tenía anteriormente.

2.- Escuela de Milán

Liderada por Palazzoli, asume que las familias se resisten al tratamiento aún cuando acuden a consulta para solucionar su problema. Presentan al terapeuta un mensaje paradójico; "cámbienos y no se atreva a cambiarnos". La familia se considera como un sistema autorregulado en el que todos sus elementos están interconectados y donde el problema que se presenta cumple una determinada función dentro de la lógica interna. El foco del cambio está en el "juego familiar", que engloba las relaciones de los miembros del sistema familiar, las creencias que tienen unos de otros, de sí mismos y de la familia en conjunto. Se denomina "juego" porque en efecto, las interacciones

entre los miembros siguen unas reglas que mantienen un juego destructivo. Ejemplo: Un padre hace evidente a su mujer que tiene una relación privilegiada con uno de sus hijos, haciéndole entender de forma encubierta que lo prefiere a ella, cuando en realidad es en su cónyuge en quien tiene el verdadero interés, siendo este juego una manipulación contra su pareja para ganar atención.

3.- *Terapia centrada en las soluciones*

Desarrollada por Steve de Shazer, no importa conocer ni la causa ni el síntoma, sino las ocasiones en que el problema se ha resuelto, no ha aparecido o se ha controlado. Es decir, pone el énfasis en las excepciones al problema que el paciente hace sin ser consciente de ello ni saber qué regla subyace a este hecho. El objetivo es ampliar las soluciones eficaces y resaltar aquello que es satisfactorio en la vida de los individuos. Tras una descripción del problema, el terapeuta busca soluciones eficaces para orientar la conversación hacia aquello que funciona, centrándose en la solución y no en el conflicto. Ejemplo: Una familia compuesta por padre, madre, hijo e hija, no paran de discutir, motivo de consulta. Con la ayuda del terapeuta, se dan cuenta de que cuando un miembro no juzga lo que hace el otro, se evita la discusión. El trabajo irá orientado hacia la repetición de la conducta que evita el problema.

4.- Enfoque estratégico

Haley y Madanes, creadores del Instituto de Terapia Familiar de Washington, desarrollaron un enfoque muy influido por Milton Erickson. Entienden que el grupo social al que pertenece la persona portadora del síntoma presenta una jerarquía incongruente, que provoca conflictos de comunicación. La reorganización del sistema se vuelve patológica si se establecen coaliciones permanentes entre personas pertenecientes a diferentes niveles. La conducta sintomática surge en un intento de adaptación a una estructura social anómala, respondiendo de forma anómala también. La conducta sintomática es señal de que el orden jerárquico del sistema es confuso y de que hay una lucha de poder entre sus miembros. Ejemplo: Un hijo de padres separados se niega a ir a clases de inglés, a lo que su madre le regaña. Sin embargo, tras la discusión, llama a su padre, el cual le consuela restando importancia a la asistencia a clase. De esta forma, el hijo, que pertenece a un subsistema inferior al de su madre, se coloca por encima de éste al co-aliarse con su padre, restando autoridad a su madre.

5.- Enfoque estructural

Para S. Minuchin, fundador principal de este enfoque, el concepto de "estructura" es crucial para entender un conflicto familiar. Esta estructura está definida por sus "límites" (reglas que definen quién participa en qué y cómo) y "jerarquías" (reglas que definen quién tiene el poder de acción). Cada miembro de la familia pertenece a diferentes subsistemas (en forma de alianza o coalición). Ej. Subsistema padre-madre, madre-hija, padre-hijo, hija-padre, etc... A veces la pertenencia a uno puede hacer colisionar con otro. Una modificación en los límites o la jerarquía familiar afecta las interacciones familiares produciendo un desequilibrio en los patrones individuales desestructurando el sistema sano, pudiendo producir una patología en alguno de sus individuos, que de hecho afecta al conjunto familiar. Ejemplo: Ante la frialdad emocional del marido, la esposa se alía con su hija, en contra de éste. El otro hijo, adoptando la afectividad del padre, se alía con su progenitor masculino. El resultado es una desestructuración de la pareja inicial, que además impide a sus hijos independizarse del hogar por "no dejar a su aliado solo".

Constelaciones familiares

Este tipo de terapia creado por Bert Hellinger y basado en otros modelos de terapia familiar sistémica, antropología y psicoanálisis, consiste en la representación del sistema familiar por parte de personas ajenas al mismo que lo representan, con ayuda del paciente y el terapeuta. La interacción libre y espontánea entre los representantes escenificará la configuración del sistema familiar del paciente, de tal forma que éste entenderá con claridad la estructura familiar encubierta, y los patrones y dinámica de acción de cada uno de sus miembros. Dada la constelación, surgirá la información necesaria que llevará a la solución del problema que presenta la persona que constela (paciente). Este tipo de terapia puede desarrollarse individualmente (utilizando muñecos), aunque mayoritariamente se efectúa en grupo. Se utiliza fundamentalmente para trabajar problemas familiares, pero últimamente también se está aplicando en el ámbito escolar y laboral. Ejemplo: una mujer tiene problemas con su pareja. Un grupo de personas ajenas a ella, escenificarán los roles de su pareja, sus padres, y los padres de sus padres. En el desarrollo de la acción, entenderá que sus problemas conyugales son originados por la falta de "feminidad" que su madre le transmitió.



Terapia de grupo

Esta terapia no es un tipo de terapia sistémica, pero es incluida en este artículo por su cercanía con el sistema social que de alguna forma representa un grupo terapéutico.

Aunque los orígenes de la terapia de grupo pueden trasladarnos hasta las prácticas curativas que históricamente se llevaban a cabo por líderes tribales y religiosos, en el sentido de una terapia planificada bajo la guía de un profesional con el objetivo de tratar problemas personales, no se dio hasta principios del s. XX con Pratt, Lazell y Marsh; en los años treinta con Wender, Schilder, Moreno, Slavson, Redl y Wolf; y posteriormente con Berger, Shaskan, Berne, Foulkes, Bion y Thomas, entre otros. Más adelante se extendió su uso a todas las escuelas psicoterapéuticas (psicoanalista, cognitiva, conductual, humanista, existencial, sistémica y transpersonal), por eso este tipo de terapia no se constituye como una escuela de pensamiento en sí misma, sino que es de aplicación multidisciplinar. Tanto es así, que se ha extendido a diferentes ámbitos como grupos de actividad, de apoyo, de resolución de problemas, psicoeducativos y terapias expresivas (arte, música, danza).

Cada integrante comparte su problema con el grupo, y con la ayuda del terapeuta, se buscan soluciones y estrategias de afrontamiento para la consecución del cambio y crecimiento personal e individual, donde se estimula la empatía, la colaboración y la solidaridad entre los miembros. La infinidad de ejemplos de grupos irían desde los grupos de duelo por la pérdida de seres queridos, grupos de gestión de las emociones, grupos de desintoxicación, grupos de generación de hábitos positivos, grupos matrimoniales... hasta los grupos de meditación, etc

Román Gonzalvo



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

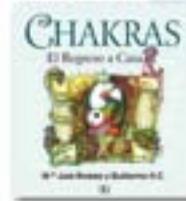
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®
www.elviajedelheroe.es y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoacasa.es

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)
www.chakraselviajedelheroe.es

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)
www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html



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



Cuatro Formación en Terapia Gestalt

Formación en Gestalterapia

Formación reconocida y avalada por la A.E.T.G.

Inscripciones: **91308 03 48**
659 938 992

Nueva Promoción Febrero 2014

Es una formación teórico-práctica vivencial.

Imparten: Miguel Albiñana, Paloma

Hernández, Isabel Serrano,

Domingo de Mingo

gestaltcuatroformacion@yahoo.es

MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL

Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos,
mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



VerdeMente

La Guía Alternativa



Contenido Vivo

Formaciones en Kinesiología del Alma

dirige tu vida conscientemente

¿Porqué repites las mismas experiencias en tu vida?

¿Porqué no cambia nada a pesar de haberlo trabajado?

Con Kine del Alma realizarás el salto cuántico que necesitas
para limpiar programas limitantes y crear nuevos patrones.

Formaciones periódicas en Madrid, Barcelona, Alicante, Vigo y Valencia.

contacto: Edume Sainz-Esquerri

+34 658 690 417

1psicologia.diferente@gmail.com

www.karunadeva.com



Inteligencia

El Poder de las PREGUNTAS

¿Cuándo comencé a hacer preguntas, y por qué dejé de preguntar?, ¿Con qué frecuencia hago preguntas en mis conversaciones?, ¿Qué me estoy perdiendo por no hacer las preguntas adecuadas?, ¿Qué cambiaría en mi vida si me hiciera preguntas diferentes?

Los adultos hemos olvidado nuestra capacidad para preguntar y no somos conscientes de la importancia que ello tiene en nuestro desarrollo como personas y en nuestra capacidad de aprendizaje. Comenzamos este ciclo de tres artículos mostrando la razón por la que nos cuesta tanto hacer preguntas.

I.- Los siete niveles de preguntas

Las preguntas son una forma de abarcar el mundo a través de la mente, y ayudan a reflexionar sobre el propio conocimiento. Implícitamente los interrogantes constituyen una estrategia de aprendizaje, pero la mayoría de las personas no se dan cuenta porque no son conscientes del proceso. Es como una voz interior que impulsa al individuo hacia nuevos conocimientos: ¿qué diferencia hay entre lo que sabía y lo que sé?, ¿cómo lo he aprendido?, ¿para qué me sirve este conocimiento?, ¿qué me falta por aprender?

Una toma de conciencia que al hacerse explícita permite a la persona gestionar su propio aprendizaje y ser más consciente de su capacidad para aprender. Aspecto fundamental en el desarrollo de la autoestima y de un autoconcepto positivo.

Los adultos hemos olvidado nuestra capacidad para preguntar y no somos conscientes de la importancia que ello tiene en nuestro desarrollo como personas y en nuestra capacidad de aprendizaje

En la escuela, siempre se le ha dado demasiada importancia a las respuestas, éstas demarcaban la línea entre el listo y el torpe. Erróneamente a lo que se piensa, la pregunta no procede del que no sabe sino del que *quiere saber*, porque la pregunta es el

elemento clave en todo proceso de aprendizaje. Sin embargo para las instituciones es más cómodo administrar ciertas respuestas, adecuadas al tipo de realidad que les interesa mostrar. El saber se construye socialmente y por ello está socialmente condicionado. Las respuestas elaboradas reproducen el saber ajeno, algo fundamental para demarcar una cultura pero también conllevan el peligro de que tanto niños como adultos dejen de preguntar.

Aprender a preguntar

Saber plantear preguntas es toda una habilidad. Sin embargo a la mayoría de las personas les resulta difícil plantear preguntas y en muchos casos se limitan a emitir cuestiones cuyas respuestas se traducen en una palabra, un sí o un no. Es lo que denominamos preguntas cerradas. Este tipo de preguntas ofrecen una información muy básica, y cierran la posibilidad del diálogo, herramienta fundamental para que fluyan nuevas preguntas y respuestas, discurren nuevas ideas, se intercambien opiniones y en definitiva se enriquezca el conocimiento.

De niños sentimos el impulso innato de preguntar para dar respuesta a nuestro deseo de aprender. Lamentablemente, este afán de conocimiento es en muchas ocasiones, coartado por los adultos. Siguiendo un patrón aprendido no somos conscientes del freno que ponemos a los niños no solo en la adquisición de conocimientos sino en la capacidad para hacer preguntas.

Las preguntas crean un proceso de aprendizaje que puede englobarse en siete niveles de conocimiento, pasando desde la ausencia de aprendizaje a un aprendizaje analítico, activo, creativo, participativo y práctico. Puede que los padres no tengan recursos, tiempo o preparación para llevar a cabo este tipo de aprendizaje, pero es deber de los educadores aplicarlo en todo momento. Porque al fomentar la formulación de preguntas fomentamos el interés y las ganas de aprender.

Primer nivel. Rechazo de la pregunta

Hay una etapa clave en la primera infancia en la que el niño desea saber el por qué de todas las cosas que forman parte de su mundo. El niño responde ante un estímulo natural de adquisición de conocimiento, así como a una llamada de atención para que nos comuniquemos con él, pero muchos adultos han olvidado que también ellos pasaron por este proceso, otros desconocen la



gran importancia que tiene esta etapa para el desarrollo cognitivo del niño, y los hay que simplemente no tienen paciencia ni interés en atender las demandas de conocimiento del niño. En respuesta a estas preguntas el adulto, con buena intención o no, rechaza la cuestión transmitiendo un mensaje del tipo "Que te calles". El niño nos hace preguntas porque confía en nosotros y recibe esta respuesta de modo diferente a la intención con la que la formula el adulto. Nuestro sarcasmo, nuestras evasivas o nuestro silencio le defraudarán y le desanimarán a seguir preguntando. Y con ello lo único que lograremos es limitar su espontaneidad y su impulso de comunicarse. Además el niño aprende a que no se debe preguntar nada tan solo "oír" y "callar". El niño aprende a no aprender.

Eventualmente podemos caer en este tipo de comportamiento, muchas veces por agotamiento, pero hemos de ser conscientes de las consecuencias que conlleva, por lo que es mejor expresar al niño nuestro estado y aplazar la respuesta para otro momento dejando abierta la línea de comunicación.

Segundo nivel. Repetir la pregunta en la respuesta

En este caso, la respuesta que ofrecemos al niño no aporta ningún conocimiento porque en la respuesta está implícita la reformulación de la pregunta, por ejemplo: "Alguien hace locuras porque está loco". Es una respuesta que damos por ignorancia, o bien porque no sabemos cómo poder explicar la respuesta, o sencillamente porque queremos dar por terminada la conversación. Al responder así no nos damos cuenta

de que no aportamos ninguna información y por tanto tampoco hay aprendizaje. En estos casos es mejor postergar la respuesta y ofrecerla más adelante o bien manifestar que no lo sabemos.

Tercer nivel. No admitir la ignorancia

Son esas situaciones en las que respondemos cualquier cosa, por absurda que sea, para hacer que se calle el niño o bien para ocultar nuestra ignorancia. Con el tiempo el niño puede contrastar dicha información y darse cuenta de que la información que le dimos es errónea, pero además sin darnos cuenta le estamos enseñando a aparentar que posee un conocimiento que no tiene.

Ante una pregunta de la que desconocemos la respuesta, si admitimos que no lo sabemos, el niño entiende que los adultos no lo saben todo y le damos la opción de aprender algo nuevo. Pero hemos de apoyar el interés del niño por aprender reforzando su comportamiento: *"Esa es una buena pregunta"* o bien *"Me alegro de que me lo preguntes"* añadiendo: *"aunque no se la respuesta"*

Cuarto nivel. Estimular la búsqueda de respuestas

Vamos un poco más allá y sepamos o no la respuesta le mostramos al niño que la información puede buscarse, pero cuidado, si asumimos nosotros la responsabilidad de buscar la respuesta, el niño aprende que la información puede obtenerse pero que ya se encargará otro de buscarla. En este caso el aprendizaje es pasivo y puede crear problemas posteriores de trabajo en equipo. Es una actitud muy común, bien por falta de tiempo o por

Emocional



desconfianza en la capacidad del niño nos adelantamos a dar la respuesta, a resolver el problema, a realizar la tarea...; el niño se limita a observar y ver lo bien que lo hacen los demás. Se corre el riesgo de convertirle en un adulto que duda de sí mismo, que busca el escaqueo y el apoyo de otros para que resuelvan lo que tenga que hacer.

Lo mejor es ofrecer al niño la posibilidad de buscar por sí mismo o con nuestra guía la respuesta, nuestra misión es guiarle en el proceso de búsqueda pero dejando la iniciativa al niño para que asuma la responsabilidad de su propio aprendizaje. El niño aprende a aprender de forma activa. ¿Qué hacemos nosotros cuando no sabemos algo?, puede que busquemos en internet, que preguntemos a otra persona, que lo consultemos en un libro, que vivamos la experiencia... estas son las posibilidades que hemos de mostrar al niño para enseñarle las diversas maneras de obtener la información y el conocimiento.

Quinto nivel. Explicaciones alternativas

Supone un compromiso mayor con el aprendizaje y nos convertimos en auténticos educadores. Se trata de mostrar dudas ante las respuestas y solicitar alternativas, invitando al niño a que considere cuál puede ser la correcta. Ante la pregunta ¿por qué unas personas son más altas que otras? Podemos contestar, "Puede ser por genética, por el clima, porque llevan plataformas..." De esta forma se anima al niño a que elabore hipótesis y explicaciones alternativas ante las que considera pueden ser correctas y las que no.

Sexto nivel. Reflexión y comprobación

Una vez que dispone de alternativas es preciso descartar las que son válidas de las que no, y para ello se invita al niño a que profundice sobre las explicaciones que le damos buscando el medio para poder comprobar su veracidad. Ej. "¿Cómo podemos saber si las personas son más altas debido a la genética?" A través de nuestro ejemplo los niños aprenden a involucrarse en la elaboración de hipótesis y en su posterior comprobación, buscando los medios adecuados para ello.

Séptimo nivel. Profundización, comprobación y evaluación

En esta última etapa, la más compleja, el niño aprende a discernir la veracidad no solo de la información sino también de la fuente. Aprende que no existe una única verdad sino diversas interpretaciones y que la verdad es aquella que más se acerca a su vivencia personal. Debido a ello mostramos la importancia de trasladar el conocimiento a la vida.

Invitamos al niño a ampliar y profundizar su conocimiento de forma vivencial, convirtiendo el aprendizaje en activo y motivante.

Y como adultos ¿qué podemos hacer?

Lo primero explorar si adoptamos algunos de los hábitos descritos en los tres primeros niveles. Después

incorporar el nuevo hábito de preguntar. Si deseamos ser más conscientes y participar activamente en nuestro proceso de aprendizaje, mejorar nuestras habilidades comunicativas,

Si deseamos ser más conscientes y participar activamente en nuestro proceso de aprendizaje, mejorar nuestras habilidades comunicativas, lograr una mejor adaptación a nuestro entorno y fortalecer nuestra autoestima, pongamos en práctica estos siete niveles incorporándolos en nuestra vida diaria

lograr una mejor adaptación a nuestro entorno y fortalecer nuestra autoestima, pongamos en práctica estos siete niveles incorporándolos en nuestra vida diaria. Comenzamos incluyendo muchas más preguntas en nuestra conversaciones y en nuestra vida en general. Hemos de esforzarnos en formular preguntas, en indagar más allá de lo que nos cuentan trasladando la búsqueda de respuestas a otros entornos y fuentes, convertirnos en exploradores del conocimiento. También podemos cuestionarnos y buscar nuevas verdades sobre nosotros mismos y el mundo, nuevas alternativas de pensamiento. Y por último estar abiertos a la vivenciación, a nuevas experiencias que permitan integrar el conocimiento adquirido. En definitiva, se trata de convertir a la pregunta en nuestra mejor maestra.

Susana Cabrero Luengo

Directora Asociación Cúspide: Desarrollo Personal y Profesional
info@cuspidformacion.com
www.cuspidformacion.com

Actividades Asociación Cúspide

<h4>Nuevo CD de Meditaciones</h4> <h4>Creo en Mi</h4> <p>Descubre el maravilloso mundo que hay en ti</p> <p>Comentarios de Susana Cabrero Música y canto de armónicos de Francis Lumbreras</p> <p>¡Un regalo para tu corazón y tu espíritu!</p> 	<h4>Actividades Febrero</h4> <ul style="list-style-type: none">* Elaboración de Pasta Fresca Sábado 8 - 10 a 14h* Jabón artesanal y ungüento Sábado 15 - 10 a 14h* Curso Autoestima: Reinventa Sábado 22 - 10 a 14h* Ciclo Las Edades de La Mujer Conferencia: El Embarazo Miércoles 27 - 20 a 21h
--	---

917 436 554 / 610 508 907 info@cuspidformacion.com
www.cuspidformacion.com

Estiramientos en Estudio Luna

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. A cargo de Claudia Bedacarratz

Clases regulares

Distintos niveles y horarios - consultar Blog
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este anuncio)

C/Luna 19, 1ªA (Metro Santo Domingo), 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com, 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com

el Círculo Agora

CURSOS
Desarrollo Humano
Tai Chi -
Cuerpo en Movimiento

ENCUENTROS
Acrobacia
Espectáculos

TALLERES
Teatro
Cine foro
Meditación

FESTIVALES
Body Harmony
Meditación

VIASES
Creadividad

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

www.circuloagora.com
info@circuloagora.com
TIF: 606 525 426

FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

ESCUELA DE VIDAYOGUICIA

mukandeyoga@gmail.com
http://mukande.blogspot.com
665 161 829 - 636 249 075

Yoga y mucho más



Práctica de Yoga y Meditación

Clase de prueba gratuita
Todos los niveles y horarios
Abierto fines de semana

C/ Camino de Vinateros, 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Telf: **91 430 82 96**
email: info@mangalam.es
web: www.mangalan.es

Luz de Alaya

Reiki, Registros Akáshicos & Reflexología podal

Alexandra Cuasta
622 94 21 29
luzdealaya@gmail.com
luzdealaya.blogspot.com
zona Goya

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Anunciate aquí.
Si llamas antes del 15 de Febrero
al 91 528 44 32
Te presentaremos la mejor Oferta

ZEN

Introducción a la Meditación Zen

Retiro de Primavera
con
Dokushō Villalba
Monasterio Zen Luz Serena
del 16 al 20 Abril 2014



Qué nos puede aportar hacer este tipo de terapia? La Terapia Morfoanalítica, es una terapia psicocorporal global analítica, que entiende al paciente como una unidad física, emocional y sensorial. El terapeuta Morfoanalista trabaja en cada instante la unidad Cuerpo/ Espíritu con su paciente. Es un analista que trabaja el cuerpo y para el cuerpo. El inconsciente está en el cuerpo y nuestra postura es reflejo de nuestra vida interna. A lo largo de los años, nuestro sistema muscular se ha organizado en unas “estructuras musculares de comportamiento” afirma Serge Peyrot, fisioterapeuta y psicoterapeuta francés creador de la terapia. Estas estructuras son la traducción corporal de las estructuras psíquicas inconscientes que determinan nuestros gestos, posturas, manera de caminar y el modo de utilizar o no nuestro cuerpo. La Terapia Morfoanalítica aúna en su cuadro terapéutico, el trabajo con el cuerpo y con los contenidos emocionales, psíquicos y relacionales que aparecen al trabajar con:

Trabajar con el cuerpo, supone trabajar con las emociones, nuestro cuerpo no es sólo el cuerpo real sino también el cuerpo emocional y afectivo, donde se almacena la memoria de todas las experiencias y traumatismos vividos desde el principio de nuestra vida. Nuestra memoria emocional esta inscrita en nuestros músculos, nuestra piel y en nuestros tejidos. Cuando trabajamos con la precisión, delicadeza y profundidad que lo hace esta terapia, los contenidos de esta memoria afloran junto con su carga emocional, permitiéndonos limpiar el sufrimiento que conllevan.

El terapeuta ayuda a dar sentido a los contenidos y experiencias del mundo interno de su paciente. Poder llegar a comprender muchas cosas, que quedaron sin poderse encajar en la propia historia.

¿Hacer Terapia

el toque, la conciencia corporal, el desbloqueo de la respiración, el masaje, el trabajo postural global. Es un cuadro pionero que aúna el poder verbalizar todo aquello que el paciente necesita contar y expresar de su cuerpo: sus sensaciones, sus malestares y dolores y también todo lo que necesita contar de su vida, sus relaciones, sus afectos, sus dificultades, miedos, secretos, sueños, anhelos...

Pero no nos quedamos solo en lo verbal, a través de los distintos trabajos corporales que proponemos vamos accediendo a las memorias grabadas en nuestro cuerpo de todo lo acontecido en nuestras experiencias vitales. Podemos así tener un acceso directo a aspectos inconscientes y reprimidos, accediendo a un nivel donde entramos en la profundidad de la persona. Podemos entonces a través de los síntomas que la persona padece, tratar a la persona en su globalidad y profundidad. Vamos a ir al origen, a las raíces de su sufrimiento, para liberar los núcleos traumáticos más arcaicos. Esto nos garantiza un cambio auténtico. Podemos pensar que entonces el camino es largo y arduo, pero apasionante e imprescindible.

¿Cómo hacemos este camino? La Terapia Morfoanalítica nos permite trabajar la unidad psicopostural, es decir reorganizar simultáneamente las estructuras musculares, psico afectivas, neuromotoras y los esquemas sensoriales.

El terapeuta Morfoanalista no va a forzar las defensas de su paciente, que debe tener el espacio para abrirse poco a poco en su cuerpo y en su alma; gracias a trabajar dentro de un cuadro terapéutico muy bien estructurado, armonioso y dentro de una relación transferencial que da seguridad. Al trabajar el cuerpo y la relación en esta profundidad, muchas veces aparece la emoción, a la que autorizamos y permitimos que se exprese libremente y hasta el final, acompañándola en todo momento. *“Las emociones bloqueadas constituyen núcleos energéticos de estancamiento que provocan tensiones físicas y mentales, impidiendo la circulación libre y fluida de la energía en todo el cuerpo.”* nos explica Serge Peyrot. La liberación emocional produce modificaciones profundas a nivel muscular, del tono energético y también de las funciones esenciales: digestiva, respiratoria, sexual, auditiva, visual...

La liberación emocional en sí misma no es lo que cura, es la Conciencia, la que cura. El terapeuta Morfoanalista se mantiene en todo momento en contacto psíquico con su paciente, sintiendo y siguiendo lo que este vive, comprendiéndolo y aceptándolo. En muchas ocasiones la persona está sólo presente a medias, ha construido y se ha refugiado en una falsa personalidad, no es auténticamente el/ella mismo/a. Los núcleos intrapsíquicos neuróticos, esquizoides, paranoicos o psicóticos, están activados e impiden cualquier proceso de transformación, tanto a nivel corporal como de comportamiento. Con el trabajo de concienciación el Morfoanalista ayuda a su paciente poco a poco a reencontrar su verdadera identidad y llegar a ser auténticamente quien es en su esencia.

“La empatía profunda del terapeuta y su aceptación de la persona “tal como es” permite la disolución de los traumatismos más arcaicos y su resolución”, nos ha enseñado Serge Peyrot.

El terapeuta Morfoanalista no induce, pero es activo. Siente el ritmo de cada persona y lo respeta. Es muy importante dar el tiempo necesario para la persona, para poder integrar los cambios que va viviendo y ayudarle a elaborar su vivencia relacional y corporal. El terapeuta ayuda a dar sentido a los contenidos y experiencias del mundo interno de su paciente. Poder llegar a comprender muchas cosas, que quedaron sin poderse encajar en la propia historia.

Con los tiempos de verbalización dentro de la terapia, el paciente pone palabras a sus emociones distanciándose de ellas y relacionándolas con sus experiencias vitales y su historia. El trabajo corporal es un medio poderoso de desbloqueo pero a veces no es suficiente y el terapeuta debe poder utilizar también las herramientas del lenguaje y la transferencia para ayudar en la transformación de la persona.

Los trabajos corporales que realizamos en cada sesión, se adaptan, a la necesidad de la vivencia del paciente, en cada momento. Escuchar lo que la persona nos dice y no sólo con las palabras sino también con sus gestos, su mirada, su postura...

El toque empático es una técnica profunda de contacto y concienciación, me decía una vez una paciente, “no se cómo lo

DESCARGA EL PDF
DE LA ENTREVISTA
A SERGE PEYROT



Contenido
Vivo



Morfoanalítica?

La Terapia Morfoanalítica aúna en su cuadro terapéutico, el trabajo con el cuerpo y con los contenidos emocionales, psíquicos y relacionales que aparecen al trabajar con: el toque, la conciencia corporal, el desbloqueo de la respiración, el masaje, el trabajo postural global

haces, pero cuando me tocas, me llega hasta los huesos y hasta el alma". Trabajar con esta calidad de contacto es uno de los distintivos de nuestra terapia, el resultado de hacer los trabajos corporales desde esta escucha y conexión con los pacientes hace que el efecto terapéutico se potencie.

En cada sesión intentamos traer a la persona al aquí y al ahora, a su cuerpo, a sus sensaciones, a la relación que esta viva y es real. Ayudamos a la persona a descubrir sus sensaciones a través de las propuestas de trabajo corporal que le hacemos. Mantener la conciencia dentro del cuerpo, entrar en contacto con las sensaciones, seguir las olas de la respiración, sentir el toque de la mano, del suelo, el peso, el volumen. Estar atento/a a los mensajes de los sentidos para ocupar el espacio interno y habitar de verdad nuestro cuerpo.

Dice Serge Peyrot: *"Cuando la unidad psicopostural esta suficientemente restaurada y la comunicación circula libremente entre el cuerpo, las sensaciones y las emociones, el aparato de pensar*

vuelve a funcionar normalmente, permitiendo que el Yo se construya y se exprese a través de un pensamiento sano, creativo, espontáneo, autónomo." Un pensamiento que une todas las partes del Yo. A los que tenéis interés en saber más de esta terapia estáis invitados a asistir a la Conferencia abierta que dará Otilia Carballa, eminente terapeuta Morfoanalista gallega, el día 21 de Febrero en el Centro Mandala a las 20 horas: El cuerpo, base de la construcción de nuestra identidad. A los que estáis interesados en hacer terapia en Madrid o en el resto de España, podéis contactarme para recibir esta información.

A los que deseáis hacer una experiencia vivencial podéis inscribiros para hacer el Taller: Pensar lo que vivo, vivir lo que siento. Si realizáis la inscripción antes del 15 de Febrero el precio es de 100 €, a partir de esta fecha será de 150 €.

Las personas que llevadas por vuestro interés en crecer personalmente o en formaros como terapeutas Morfoanalistas, tenéis una gran oportunidad, de formaros directamente con el creador de la terapia en una nueva formación que tiene previsto comenzar en Galicia en el mes de Agosto de 2.015.

Nereida Corvillón

Terapeuta Morfoanalista
neracogui@telefonica.net
www.terapiamorfoanalitica.es



TERAPIA PSICOCORPORAL MORFOANALITICA

"El cuerpo, base de la construcción de nuestra identidad"

Conferencia abierta a cargo de Otilia Carballa - Terapeuta Morfoanalista

Fecha: 21 de Febrero de 2014
Hora: 20:00
Lugar: Centro Mandala
Calle de la Cabeza N°15 2º dcha.
Metro Tirso de Molina - Madrid

TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL
"Pensar lo que vivo, vivir lo que siento"

Dirigido por: Otilia Carballa
Nereida Corvillón

Fecha: 22 - 23 Febrero 2014
Lugar: Calle Tarragona N°17
Metro Palos de la Frontera -Madrid

Información e inscripción:
Otilia Carballa - 629 455 862
Nereida Corvillón - 654 807 787



Renovar Tu Vida

Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de
Desarrollo Personal y Organizacional.
renovartuvida.blogspot.com
renovartuvida@gmail.com
692 831 629

“Hoy en día la fidelidad solo se
ve en los equipos de sonido”

Woody Allen

El sufijo “cida”, de origen latino, significa “*aquello que mata*” y por extensión lo que destruye o extermina. Por ejemplo, el suicida es quien se mata a sí mismo, el homicida es aquel que mata a alguien y el *sincerícida* es el que, literalmente, mata a la sinceridad. Sin embargo, a través de este neologismo, la sinceridad no es la que muere, sino la que mata.

¿ Qué hay de bueno en decir la verdad ?

Mientras que el *sincericidio* es el acto de decir una verdad dañina de la reacción de la incomprensión y el sufrimiento, la sinceridad es una invitación a crecer. Decir la verdad con sinceridad permite construir una relación y, a veces, está en crisis. La verdadera sinceridad no lástima por que su intención es ayudar, a uno mismo y al otro, a ver ciertas cuestiones que por alguna razón cuestan.

¿ De qué nos sirve mirar para otro lado ?

Las consecuencias de negar lo evidente pueden llegar a ser más desastrosas que atender el dolor natural que causan algunas situaciones incómodas. Este es el caso del personaje protagonista de la última película de *Woody Allen*, “*Blue Jasmine*”.

Sobre la infidelidad

Al abordar el tema de la infidelidad y la mentira en las relaciones de pareja surge la difícil cuestión de si es oportuno ser sinceros. Aunque contemos con un alto nivel de madurez, los seres humanos somos impredecibles ante las reacciones dolorosas.

Existen casos de personas que al escuchar apuradas confesiones de la pareja se conmueven profundamente. Ante este clima de honestidad y empatía, la confianza puede crecer de forma sorprendente llevando la relación a un nuevo plano de comprensión y acercamiento. Por el contrario, hay casos en los que cuando los secretos se desvelan el distanciamiento y la ruptura son la consecuencia.

¿ Cuánta verdad somos capaces de afrontar ?

El dolor inesperado ante una situación indeseada hiere el orgullo personal, daña la autoestima, produce resentimientos y desconfianzas. Nos cuesta afrontar porque finalmente la reconciliación se hace con una parte de uno mismo que necesita aprender y a la que nos resistimos. Muchas personas prefieren alejarse y seguir señalando al otro a asumir la responsabilidad de sanar la propia herida.

A tener en cuenta

Conviene tomar un tiempo para reflexionar acerca de la situación. Antes de decir una verdad incómoda, sobre todo en cuestiones sexuales, donde los sentimientos implícitos tienen tantos matices, preparemos un poco el terreno.

No es sencillo llegar a casa y mientras la pareja está preparando la cena soltar de repente que estamos enamorados de su mejor amigo.

Este *sincericidio* fomenta un shock con consecuencias difícilmente reparables.

Del *sincericidio* a la sinceridad hay un camino. Contar aquello que es difícil de decir y de escuchar se hace mejor desde la comprensión de las propias partes negadas y favoreciendo un clima de sinceridad amorosa para con uno mismo y con el otro.

o SINCERO ?



¿Qué hay que considerar antes de decir la verdad?

No solo nuestro deseo y necesidad impulsivos de decir la verdad para descargar el propio malestar sino que también hay que tener en cuenta los sentimientos del otro y el momento más oportuno. Qué decir, cómo, dónde, cuándo. El sincero egoísta se convierte en *sincericida*. La sinceridad requiere de una gran humildad y muchos de los *sincericidas* están en la soberbia y el narcisismo.

Si las cuestiones no están afectando a la relación actual, porque han prescrito en el pasado, puede que no sea necesario contar toda la vida anterior con pelos y señales. Sin embargo, si algo sigue vivo en el momento actual, la sinceridad es una oportunidad de crecimiento para la relación.

Cuestión de comunicación

No siempre es fácil explicarnos con sinceridad y escuchar con comprensión. Es responsabilidad del emisor asegurarse de que el receptor entiende de la mejor manera el mensaje a transmitir. Útil es recordar *los cinco axiomas de comunicación de Paul Watzlawick*.

Necesitamos un Plug-in

Hoy en día y, sobre todo en cuestiones de pareja, tras haber intentado x relaciones, pseudoconvivencias y matrimonios, de una y mil formas, ha llegado el momento de reconocer que el antiguo formato de infidelidad está pidiendo de forma inminente un "plug-in" que tiene que ver con el desarrollo personal. Es inevitable. Cuanto más crecemos individualmente más preparados estamos para crecer en compañía.

Cuando has revelado alguna verdad incómoda ¿cómo te has sentido?, ¿con qué tipo de respuesta te has encontrado?, ¿de qué manera lo harías ahora después de leer este artículo?

Marta Pato

Todos los Lunes de 20:00 a 21:30 h.
MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación
Un acompañante gratis cada lunes.
¿A quien va dirigido?
A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.
¿Qué aporta?
Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

Una Nueva Mirada
Todos los miércoles de 19 a 21 h.
Taller trimestral de Crecimiento Personal
informate: www.renovartuvida.blogspot.com

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha. - Metro: Tirso de Molina.

Yoga de la

En el presente artículo vamos a hablar del yoga de la devoción (bhakti yoga). Este es uno de los caminos que se presenta en la Bhagavad Gita, uno de los libros más importantes de la tradición hindú, donde la divinidad Krishna instruye a Arjuna acerca del Ser, acerca de la acción desprendida, acerca de cómo alcanzarle a él (Krishna), que se presenta en este texto como símbolo de la divinidad suprema, de la conciencia absoluta (purusha), del Todo, de aquello que no puede ser nombrado y que la tradición menciona como Brahman. Una de las escuelas más conocidas de la tradición hindú, el advaita o no-dualismo, nos dice que en esencia todo es Brahman. Si tomamos la imagen de un fuego, según la tradición advaita nosotros estaríamos hechos de ese fuego, pero lo ignoramos. Sin embargo, existen otras escuelas, de tradición

La devoción consigue despertar en las personas una emoción de dicha y amor intensos. Esa exaltación genera unos sentimientos que pueden extenderse más o menos en el tiempo

más devocional, que piensan que si comparamos Brahman con el fuego, nuestra esencia última sería como una chispa de este fuego, pero no el fuego propiamente.

La devoción consigue despertar en las personas una emoción de dicha y amor intensos. Esa exaltación genera unos sentimientos que pueden extenderse más o menos en el tiempo. Las figuras, los iconos, los símbolos nos sirven para concentrar nuestra mente y fomentar una conciencia de lo divino. Poco a poco los sentimientos de compasión, amor, generosidad, agradecimiento, etc. del devoto se prolongan en el tiempo y el espacio hasta que llega a ver a su amado en todo lo que le rodea, entonces la devoción se convierte en una puerta a la liberación del sufrimiento.

La devoción queda pobre si el canto y el festejo se limita a un icono. El verdadero festejo se celebra en el corazón y en nuestra vida cotidiana, permitiéndonos “vivir una vida ordinaria de un modo extraordinario”. La devoción profunda lleva consigo la comprensión vivencial de que la esencia de aquello que adoramos está presente en todo el universo y que todo el universo no es más que una miríada de manifestaciones suyas. En el canto épico de la Bhagavadgita, Krishna le dice a Arjuna que aquel que verdaderamente le conoce le adora en todos los seres.

Y también le revela el secreto de la devoción como concentración de la mente en Él (lo divino y supremo):

“Aquellos que meditan en mí penetrando con su mente en mí, con constante concentración y poseyendo una gran fe, son considerados por mí los más perfectos yoguis.” (Bh. G., XII. 2)

(..) para aquellos, que tienen la mente absorta en mí, me convierto, sin demora, en el liberador del océano del mundo (samsara) que está sometido a la muerte.” (Bh G., XII, 7)

Krishna no le pide a Arjuna rituales ni canciones, sino que le explica que para algunas personas es más fácil dirigirse a lo divino poniéndole un nombre y una forma, ya que resulta complicado concentrarse en lo desconocido, en lo que no tiene manifestación alguna. El yoga de la devoción es una herramienta para concentrar la mente y poder descubrir que el Ser divino que es amado y alabado en una figura habita en realidad en todo:

“O Gudakesha (Arjuna), yo (Krishna) soy la Esencia que reside en los corazones de todos los seres y estoy al comienzo, durante la vida y en el fin de todos los seres.” (Bh. G., X, 20)

El camino de la devoción implica el conocimiento de que “Eso” (lo divino) reside en todos los seres. No se puede separar el amor del conocimiento, porque el Amor Incondicional es saberse completamente libre y ese saberse, ese conocimiento, no es informativo sino una vivencia integral, una certeza sentida y vivida. Sólo desde esa libertad puede uno entregarse plenamente.

El yoga de la devoción, el yoga del conocimiento y el yoga de la acción están muy vinculados entre

ellos. Hemos visto que la devoción es acción de entrega a lo divino gracias al conocimiento que se tiene de que lo divino reside en todo y en último término de que todo es “lo divino”. Igualmente, el conocimiento equivale en este contexto a vivirse uno mismo como ese todo. El sabio ama espontáneamente, pero no ama para gustar a los demás, para que le reconozcan, para que los demás también le amen, sino que ama porque sí, incondicionalmente. En este caso el amor es amor de uno mismo. Como se dice en uno de los textos de la tradición védica: “no es por amor al hombre que el hombre es querido, sino que es por amor a Sí Mismo que el hombre es querido(…)” Por supuesto,

Puede que los tres tipos de yoga de los que hemos hablado conformen tres caminos distintos y que cada persona, según su personalidad se decante más por uno u otro. Pero los tres están hechos con la misma tierra. Los tres caminos conducen a la liberación

el que se conoce a Sí Mismo realiza las acciones con desapego ya que sabe que nada le pertenece y que todo es ese Sí Mismo. Finalmente, el yoga de la acción puede convertirse en mera represión o en un imposible si uno no comprende que la persona que ofrece una acción, así como la acción misma, los resultados y aquel al que se dedica la acción son en esencia la misma realidad, la Vida misma. Y la ofrenda sólo puede realizarse desde el Amor, desde la Entrega.

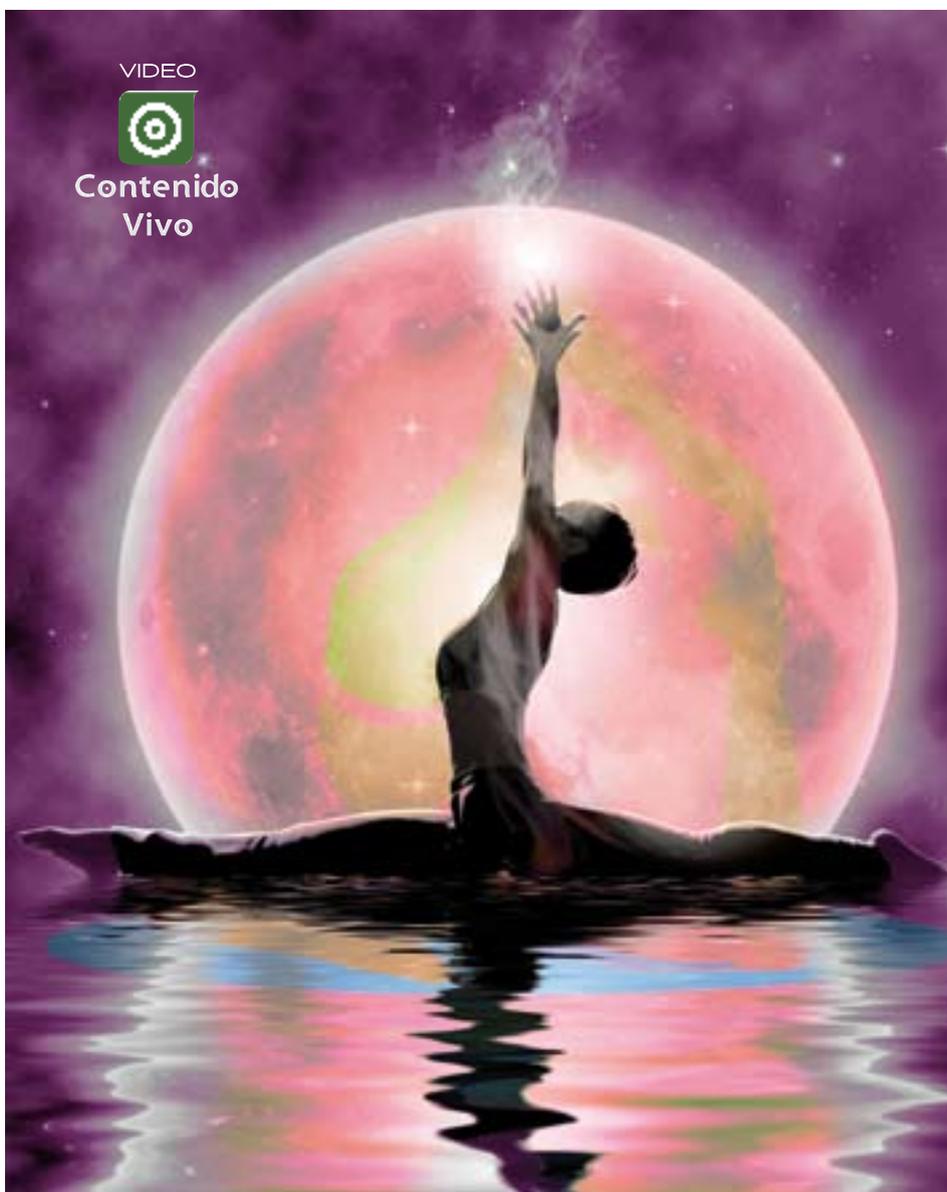
Puede que los tres tipos de yoga de los que hemos hablado conformen tres caminos distintos y que cada persona, según su personalidad se decante más por uno u otro. Pero los tres están hechos con la misma tierra, los tres caminos conducen a la liberación.

Tal vez te apetezca cultivar en ti la semilla de la devoción. Para

VIDEO



Contenido
Vivo



Montse Simón Soy una aprendiz de la vida y mis ganas de Comprender me llevaron a estudiar y licenciarme en Filosofía. Practiqué artes marciales japonesas durante seis años y, atraída por la sabiduría oriental, me inicié en la práctica del yoga y el estudio del sánscrito. Viví en Varanasi, casi tres años donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University. En la actualidad continúo con prácticas que me ayudan indagar en la vida y en mí misma. Imparto clases de sánscrito y de yoga, así como seminarios sobre sabiduría hindú.



Tuve entonces la ocasión de asistir a algunos retiros en los que hacíamos estudio y contemplación de algunos de los textos principales del advaita vedanta.

y algunos de los textos básicos de las principales escuelas del hinduismo de la mano del pandit Sri Narayan Mishra, así como de otros profesores con los que agradezco haber podido estudiar.

Continué allí mi práctica de yoga y retiros puntuales dedicados a la meditación y al estudio de textos del advaita vedanta, en este caso en la cercanía de maestros- renunciates que siguen el linaje de Shankaracharya. Curiosamente, la experiencia de vida en India me llevó a contactar con la comunidad benedictina de Montserrat, donde he conocido a mujeres de una profundidad excepcional y de las cuales todavía tengo mucho que aprender.

DEVOCIÓN

ello te recomiendo que recurras a algún paseo por la naturaleza, alguna música , o si hay algún tipo de figura u objeto sagrado por el que sientas inclinación y que les dediques un rato cada día, procurando compartir a tu alrededor esos los sentimientos de dicha que esto despierte en ti. Te dejo aquí el poema de un místico tamil, a la divinidad Shiva:

*"Aquel que dice
que el Amor y Shiva son dos,
no sabe nada:
¿quién sabe qué es el Amor?
¿quién sabe qué es Shiva?
Sólo aquel que ha comprendido
que el amor es Shiva y Shiva es el
Amor... alcanza el reposo junto con Shiva
que es el Amor."*

Montse Simón

Bija
yoga



Conecta con tu Yo-en-Presencia a través del yoga, de la atención plena y la autoindagación.

Bija Yoga. Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información:

Montse Simón

605 800 697 // bijayoga@gmail.com

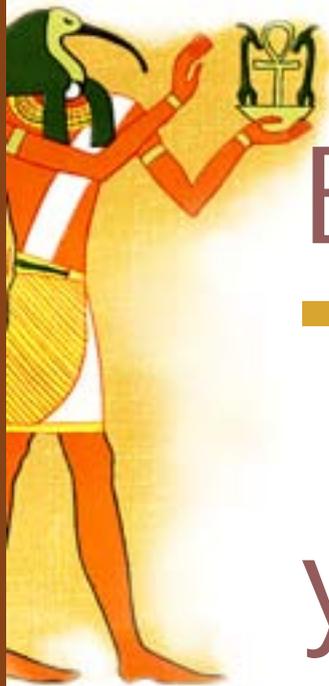
Trabajo en grupos reducidos
(zona de Embajadores y Lavapiés)

Próximamente nuevos grupos de yoga y sánscrito aplicado al yoga en Centro Mandala.



53





El Señor TOTH y la Inteligencia

Dentro del completo y profundo sistema de conocimiento del antiguo Egipto merece destacar la diferenciación que hacían entre intelecto e inteligencia estando ambos representados por el señor Toth. Antes de continuar es imprescindible aclarar un error lamentablemente muy común: los egipcios no tenían dioses.

Son los griegos cuando conquistan Egipto quienes empiezan a llamarlos dioses al asimilarlos y vincularlos con los suyos. Pero los egipcios los llamaban *neter*, en singular, o *neteru* en plural. Su jeroglífico es una banderola, las mismas banderolas que ondeaban frente a los pilonos de los templos. Este concepto de *neter* ha dado varios quebraderos de cabeza a los egiptólogos y, más o menos, han consensuado una traducción de “principio” o “idea”. En realidad un *neter* era la expresión de una inteligencia divina, emanada de la inteligencia pura, expresada en una función, o funciones, vivientes.

Pero para ser más operativos seguiremos llamándolos dioses.

Esta idea de que el ser humano carece de percepción correcta, tanto para percibirse a sí mismo como para percibir el mundo, hoy está extendida y compartida. Hoy diríamos que desde el ego, desde el yo, condicionado por lo fenoménico, no es posible percibir la realidad tal es

El señor Toth, ellos lo llamaban *Djuti*, Thot es un nombre dado nuevamente por los griegos, era representado por dos animales; uno era el ibis, el más común, y el otro el babuino. El ibis representaba la inteligencia y el babuino el intelecto. ¿Por qué? Hay que resaltar que hoy es muy difícil acceder al conocimiento del antiguo Egipto ya que siendo como somos hijos de nuestra cultura y nuestro tiempo, este condicionante nos influye muchísimo a la hora de acceder a unos patrones culturales y vitales muy particulares y, en ocasiones muy alejados de nuestros conceptos. Por ejemplo, ¿qué tiene que ver la inteligencia con un ibis? En principio el ibis era la expresión viviente de “la percepción correcta” ya que sin ella la expresión de la inteligencia no es posible o, al menos, muy difícil.

Si observamos a esta ave que vive en zonas de marisma, veremos que está constantemente cogiendo con su largo pico insectos y

pequeños peces moviéndose de aquí a allá, por aguas muy poco profundas. Sin embargo, si cualquiera de nosotros viera en el agua un pececillo y quisiera cogerlo con la mano, no lo lograría pues la refracción de la luz hace que donde vemos el pececillo realmente no está, “aparentemente está allí” pero en realidad está unos centímetros más lejos, lo suficiente para que no podamos cogerlo. Pero el ibis sí es capaz. Él tiene la percepción correcta. Esta idea de que el ser humano carece de percepción correcta, tanto para percibirse a sí mismo como para percibir el mundo, hoy está extendida y compartida. Hoy diríamos que desde el ego, desde el yo, condicionado por lo fenoménico, no es posible percibir la realidad tal es. Como dice el Talmud, “no vemos el mundo tal cual es, si no tal cual somos”. En Egipto, el primer trabajo en la vía del conocimiento era el de acercarse a la percepción correcta. Para entender el concepto egipcio de inteligencia podríamos decir que un manzano sería “alguien” verdaderamente inteligente ya que cumple su función general dentro del reino vegetal y su función individual de producir manzanas vinculándose de modo correcto y eficaz a los elementos naturales imprescindibles en la continuidad de la vida como el aire, luz, tierra, agua, etcétera. Otro aspecto fundamental sería el hecho evidente de que un manzano jamás se empeñaría en dar nueces. Es decir, una secuencia de inteligencia, eficacia y función.

En cuanto al intelecto era representado por un babuino. Este animal es fuerte, muy sexual, violento, territorial y activo. Los egipcios vieron en él una expresión del intelecto. Un intelecto que es activo, le gusta la excitación, territorial (por aquello de la defensa de nuestras creencias y opiniones) y que puede llegar a ser muy violento. Pero los egipcios amaestraron a estos animales y les eran muy útiles. Desde para coger dátiles, hasta para defensa. Este mono, al igual que el intelecto, puede ser muy eficaz una vez que es amaestrado. En paralelo a la percepción correcta, los egipcios “amaestraban el intelecto”. El intelecto sirve para saber que “dos más dos son cuatro” y para leer y descifrar el mundo. Sin embargo sabemos que el intelecto no trasciende. En los pasadizos subterráneos de Tuna el Gebel, un lugar poco visitado en los circuitos turísticos, se encontraron centenares de momias de ibis y babuinos. Al final de un estrecho túnel, puede verse la imponente imagen del babuino de la foto adjunta, esta vez, coronado con el disco solar, lo que muestra que ya el intelecto ha sido absorbido por la luz de la inteligencia y que ya está a su servicio.

Los antiguos egipcios eran un pueblo enormemente práctico, si hubiesen conocido a Buda, se hubiesen apuntado a la famosa frase que dijo el iluminado: “La verdad es aquello que produce resultados”. Y

nuevamente nos encontramos con Toth, uno de cuyos nombres principales era el de “el señor del ángulo recto”. Efectivamente su jeroglífico nos muestra al ibis encima de una escuadra. Esta escuadra o ángulo recto nos habla de la puesta en acción en lo concreto tanto de la inteligencia como del intelecto. Es decir, inteligencia e intelecto en acción, aunque siempre predominando la inteligencia. Esa escuadra significaba todo lo que es capaz de hacer en el plano de la materia el ser humano. Para los egipcios había dos grandes fuerzas que movían el mundo y estaban presentes en todo lo viviente. Una ascendente, que impelía a lo denso a sutilizarse, y otra descendente que impelía a lo sutil a densificarse. Estas dos fuerzas, en la época del desarrollo de la alquimia en Alejandría y después en la Edad Media, fueron llamadas *“solve et coagula”*.

Toth era la expresión en el ámbito de la creación de esas dos fuerzas. Toda la existencia se comprendía entre la máxima densificación representada por una piedra sagrada, posiblemente un meteorito,



Relieve de Toth



Jeroglífico de Toth

difunto pesa menos que la ligera pluma de Maat. Maat es la expresión del equilibrio, el orden, la justicia y la verdad. Podemos observar que el corazón, los egipcios lo llamaban *ib* y era uno de *“los nueve cuerpos de luz”* de los que estaba compuesto el ser humano, está representado con una pequeña jarrita con asas. Esa jarrita es el antecesor simbólico del conocido Grial que, como es sabido, los cristianos del medievo toman de los sufíes.

Por último, añadir que Toth está indisolublemente asociado a la famosa *ogdoada*, también llamada “los cuatro padres y las cuatro madres de la luz”. Cuatro con cabezas de ranas, las otras cuatro con cabezas de serpiente. Estos animales eran para los egipcios manifestaciones vivientes de fuerzas primordiales. Antes de que su inteligencia y luego



Papiro de Hunefer llamado *ben beno* “piedra de la creación”

que se guardaba en el templo solar de Heliópolis y lo más sutil para ellos representado por el aire.

Esta máxima sutileza estaba expresada en las mencionadas banderolas ubicadas ante los pilonos de entrada de los templos. Cuando se movían, indicaba que esa sutileza se hacía presente.

Toth es sabido que también era asociado tanto a la voz y la palabra como a la escritura y a menudo se le ve con el cálamo y la tablilla de los escribas, especialmente en la pesada del alma de los difuntos, donde toma nota del resultado.

En la imagen del papiro Hunefer que se adjunta puede verse a Toth realizando esta función mientras Anubis verifica que el corazón del

su voz pusiera orden ellas, estas cuatro parejas vivían en el caos primigenio.

Después ya ordenadas y activas, representaban las ocho fuerzas primordiales presentes en todo lo creado. De este modo el señor Toth era el conocedor de todos los secretos de lo creado, tanto de lo visible como de lo invisible, de su orden matemático y de sus ciclos de *“solve y coagula”* y, como no, poseedor del más grande de los secretos: el secreto del Verbo. La historia nos dice que los griegos lo asimilaron con Hermes y que, siglos después, a un tipo de saberes, se les denominó herméticos. Y ya sabemos lo que decían los clásicos: Toda iniciación, toda luz y todo conocimiento vienen de Egipto.

Sebastian Vázquez



SEBASTIÁN VÁZQUEZ

lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como “La Presencia de Dios”(EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de “Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente”(EDAF, 1999) y “Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente”(EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela “Por qué en tu nombre” (Dilema, 2010)

NYAGRE KHANGTSEN GADEN SHARTSE

Nyagre Khangtsen es una de las más antiguas y principales casas de monjes de Gaden Shartse. Fue fundada por discípulos del gran yogi Ñagserin, practicante de la deidad yogini Dorje Pagmo (Vajrayogini); originalmente en la región Dragyap (Kham, Tíbet); sus alumnos, enviados para continuar su entrenamiento y estudios al monasterio Gaden, fundaron Nyagre Khangtsen en 1418. Desde entonces, ha sido la sede y de muchos grandes realizadores, Gaden Tripa (sostenedores del trono de Gaden), abades del monasterio, Geshe Larampas (grandes maestros), conservando las tradiciones más puras.

Nyagre Khangtsen cuenta con más de doscientos monjes, muchos de ellos jóvenes exiliados de Tíbet, en precarias condiciones, y también algunos monjes mayores.

Gaden es la primera universidad monástica fundada por Ye Tsongkapa, iniciador de los Gelupa o sombreros amarillos, grupo que preside el Dalai Lama.



TOUR 2014

El objetivo del tour es recaudar fondos para el Kangtsen, pues tienen contraída una deuda de 95.000€, debido a reformas realizadas de urgencia por las lluvias del monzón pasado y el mal estado de sus instalaciones. Es una situación crítica, pues la casa de monjes está endeuda y necesitan afrontar los pagos. Las donaciones y los ingresos de las actividades, son para esta causa.

Otros proyectos urgentes son también la atención sanitaria a muchos de los monjes jóvenes exiliados de Tíbet, con graves problemas de salud, tanto por el viaje como por el clima, y que necesitan ser atendidos, pues no disponen de recursos ni familia en India. Si puedes apadrinar un monje, se usará tanto para el tema sanitario como para su educación.

También requieren ayuda para la construcción de una casa anexa para el retiro de monjes mayores y fondos para pagar los profesores de Inglés, necesario para completar la educación de los monjes.

MONJES

Son monjes budistas tibetanos del linaje Gelupa del Dalai Lama, en su formación, combinan estudio, rituales y meditación.

Geshe significa maestro, maestro espiritual, de budismo tibetano. Para obtener el título de Geshe, hacen falta estudios y examen y un retiro de meditación de 3 Años 3 Meses y 3 Días.

Geshe Larampa es Maestro de Maestros, hay dos Geshe Larampa en el grupo. Es por tanto una gran oportunidad. Es el título máximo del Budismo tibetano, requiere 20 años estudio, con exámenes intermonasterios, y sólo se conceden dos por año como máximo. Pueden enseñar sutras (haram) y tantra (Naram) después Naram (tantra) haram es sutra y Naram tantra. Están preparados para ser abad del monasterio.

Contamos con dos traductores directos del Tibetano al castellano, lo que permite recibir enseñanzas de modo muy directo.

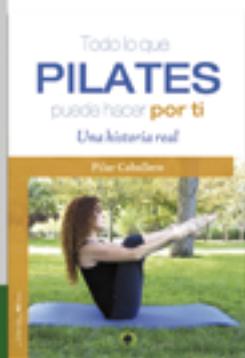
Tres de los monjes del grupo son nacidos y exiliados del Tíbet.

Ciclo de conferencias

LOS LIBROS DEL OLIVO

Centro Mandala

7 de Febrero - 20h.



Todo lo que PILATES puede hacer por ti



Pilar Caballero

c/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina - 91 539 98 60

MONJES

1. *Gueshe Lharampa Jhampa Choden*

Iniciaciones, Pujas, Purificaciones, Consultas

2. *Gueshe Lharampa Lobsang Yishe*

Iniciaciones, Pujas y Purificaciones, Consultas,

Reiki Tibetano y Astrología

3. *Karampa Jhampa Nugudrub*

Purificaciones, Reiki Tibetano, Maestro de canto

4. *Dhakpa Mindrug*

Asistente, Cantos Sagrados, Rituales y Canto

5. *Sonam Tashi*

Asistente, Cantos Sagrados, Rituales

6. *Sangye Dolma*

Doctora en Medicina Tibetana. Nació en el Tíbet y fue monja budista en Katmandú. Descubrió su vocación trabajando como voluntaria con enfermos del campo de refugiados tibetano. Se graduó con medalla de oro en Medicina Tibetana en la Facultad de Medicina de Varanasi. Es experta también en Astrología Tibetana. Habla castellano e inglés, además de tibetano.

7. *Antonio Sampedro*

Traductor Tibetano a español.

ACTIVIDADES

Los monjes realizarán actividades individuales, como purificaciones energéticas, consultas personales con Mo, y sesiones de Astrología y Medicina Tibetanas.

Darán también enseñanzas, iniciaciones, pujas y sesiones de Chod, así como realizarán mandalas y cantos sagrados. Hay varias iniciaciones y pujas nuevas.

También bendiciones de casas y familias o de niños.

Ver documento de actividades

Cómo puedes ayudar

1. Participando en las actividades
2. Difundiendo la venida y necesidad de ayuda
3. Encontrando un centro que quiera ofrecer sus actividades
4. Sponsorizando
5. Haciendo un donativo
6. Ayudando con el transporte de los monjes

NYAGRE KHANGTSEN GADEN SHARTSE

ACTIVIDADES

Enseñanzas	1 h	15€
Cursos Iniciaciones	1 h	30€
Con explicación, algo más Pujas	1 h	20€
Pujas en casas	1 h	100€
Puja de fuego Especial		
Ceremonia de Chod	1 h	30€
Como iniciación Torma	1 h	20€
Purificaciones Individual y grupal		
Reiki Chawan Tibetano	30 min	30€
Individual		
Consultas personales	30 min	50€
Consejo y adivinación (Mo)		
Bendición de niños	40 min	50€
(individual), como puja si grupo		
Boda budista	1 h	200€
Incluye pujas y purificaciones		



INHARRI®

www.inharri.es

info@inkarri.es

91 441 23 80 - 693 77 82 53

MindFULNESS

Mindfulness es prestar atención de manera intencional al momento presente, desde una actitud de aceptación, curiosidad y no juicio (Jon Kabat Zinn)



EL ARTE DE ACEPTAR

No aceptamos cada vez que nos enfadamos o nos violentamos con alguien: me resisto a ti, me molesta lo que haces, no me gustas, quiero que cambies.

No aceptamos cuando nos criticamos o nos sentimos culpables por nuestra conducta: no me permito errores ni limitaciones... me trato con exigencia y dureza.

No aceptamos cuando juzgamos, para bien o para mal, a una persona o situación. No aceptamos cuando nos quedamos atrapados en el odio o el resentimiento. Me resisto a soltar el pasado, a tolerar una conducta.

No aceptamos cuando nos preocupamos por alguien o por el futuro: no confío en la vida o en alguien, no me dejo fluir con lo que es.

No aceptamos cada vez que rechazamos la incomodidad, las diferencias. No me abro a los cambios y dificultades, no tolero a los diferentes,...

No aceptamos cuando nos resistimos a un hecho doloroso; la vida se puede paralizar en torno a ese acontecimiento... y además solemos transformarnos en víctimas de forma consciente o inconsciente. Me resisto al dolor y a la pérdida.

¿Aceptación o resistencia?

No podemos cambiar nada hasta que lo aceptamos. La condena no libera, oprime (C.G. Jung)

Aceptar es la capacidad de acoger lo que viene, sea agradable o doloroso; es permitir lo que es, es lo contrario de oponer resistencia.

Cuando sucede algo que nos disgusta o aparece un obstáculo, solemos reaccionar oponiéndonos a ello.

Esta resistencia puede hacerse de forma directa, por ejemplo reaccionando con ira, enfado, rebeldía o bien de forma más pasiva como negándolo, reprimiendo los sentimientos o huyendo.

Hay muchas formas de huida: mirar para otro lado, esquivar responsabilidades "esto no va conmigo". Siempre que no estamos presentes estamos huyendo: nos evadimos con nuestra fantasía (por ejemplo, empezar a trabajar el lunes pensando en el viernes que viene). Las drogas son otra forma de huida. Las drogas tapan el malestar. Hablamos de drogas en sentido amplio: incluso el trabajo, la comida y el sexo se pueden usar como huida. Es el refugio en la inconsciencia.

Hay que aclarar que aceptación no significa resignarse. Aceptar no implica renunciar a cambiar las cosas, sino solo reconocer cómo es

la realidad en el presente, afrontarla y desde ahí poder trabajar para superar el obstáculo.

En la vida nos sobrevienen muchas experiencias adversas que no podemos eludir: decepciones, rechazos, enfermedades, accidentes, pérdidas, muerte de seres queridos. Si al dolor que acompaña a estas experiencias le sumamos nuestra resistencia, estamos produciendo un sufrimiento innecesario.

Aceptar es decir SI a la vida. Aceptar el papel que la vida nos ha propuesto. Aceptar lo que nos trae la vida, con su inevitable doble faceta de dolor y placer. Aceptar lo que nos disgusta y también lo que nos agrada

Dolor (inevitable) x Resistencia = Sufrimiento (evitable)

Otra consecuencia nociva de la resistencia es que empeñándonos en eliminar un obstáculo molesto, y siendo esto imposible, no se logra nada más que nos quedemos atrapados en una conmoción emocional que nos roba la calma y claridad necesarias para encontrar un camino adecuado y poder actuar.

La aceptación es un proceso

Para poder aceptar debe haber comprensión en alguna medida. También tolerancia. Son parte del camino hacia el Amor.

Lo primero que tenemos que aceptar es a nosotros mismos y por extensión a nuestros padres, que son nuestros predecesores. Luego a los demás seres: estamos interconectados, crecemos, amamos, sufrimos a través de las relaciones.

Aceptar es decir SI a la vida. Aceptar el papel que la vida nos ha propuesto. Aceptar lo que nos trae la vida, con su inevitable doble faceta de dolor y placer. Aceptar lo que nos disgusta y también lo que nos agrada.

La mayoría de las veces, la aceptación es un proceso gradual. El psicólogo K. Germer ha distinguido varias fases que pueden verse por ejemplo en el duelo por un ser querido. Se empieza por el rechazo o aversión al hecho. Aquí podemos pasar por sentir dolor, para luego negar y también rebelarnos, pues la rabia nos hace sentir más fuertes. Más tarde se avanza hacia una fase de curiosidad por el hecho y por cómo estamos reaccionando. Otros momentos serían la tolerancia, o ser capaces de llevar la situación sin desbordarse y la conformidad, o permitir el ir y venir de los sentimientos, los altibajos del estado de ánimo. Por último, llegaríamos a la reconciliación con el hecho y poder abrirnos a las posibilidades de la nueva situación.

Puede ser un proceso más o menos largo, según cada persona y situación. Desde luego, ciertos acontecimientos vitales son de muy difícil asimilación. Cada ser humano en su camino de maduración va aprendiendo a aceptar el presente, a soltar el pasado, a abrirse al futuro.

A veces el último escollo a superar para poder aceptar es el orgullo, la suficiencia. Es la forma más sutil de resistirnos a lo que es.

Cuando la aceptación es total, se habla de rendición. A veces una persona tras mucho sufrimiento y resistencia, abrumada por unos hechos inevitables, acaba cediendo por completo, rindiéndose a ello. La rendición nos lleva a un nuevo estado de conciencia, se puede llegar a sentir sintonía con la vida, con todo lo que es.

La actitud de aceptar en mindfulness

Cultivar la aceptación es clave en la práctica meditativa, lo que significa abrirse a lo que hay, observar sin juicios. Al meditador principiante esta actitud le puede causar sorpresa, incluso rechazo,

quizá porque se opone a esa inercia mental tan común que hemos comentado: la resistencia.

La meditación de la atención plena (mindfulness) propone no luchar con los contenidos mentales que aparecen, sino observarlos; poco a poco el practicante va acogiendo lo que viene con una actitud benevolente necesaria para el proceso.

La aceptación en la vida cotidiana también debe extenderse a los pensamientos y emociones provocados por las experiencias vitales. En el caso del duelo, p.ej., hay que aceptar la aparición reiterada de pensamientos y emociones dolorosas relacionadas con la pérdida. Muchas veces hay un rechazo de los sentimientos que esa situación nos provoca. La meditación ayuda en este punto. Cuando empezamos a aceptar nuestras vivencias internas se transforman las situaciones.

Al no resistirse, los pensamientos y emociones perderán su fuerza y persistencia. La consciencia nos hace ver que los pensamientos son simples productos de nuestra mente, y dejamos de confundirlos con la realidad, pudiendo evitar que nos arrastren.

El cultivo de una actitud de aceptación radical de la experiencia presente del cuerpo-mente es básico en la práctica meditativa, y es lo que permite que ocurra la transformación y nos lleve a espacios de

La aceptación significa por tanto permitir que las cosas sean como son, lo cual en la vida significa muchas veces abandonar proyectos que habíamos forjado y desligarnos de ataduras emocionales a personas o cosas. En la meditación aprendemos a observar los pensamientos, juicios, cavilaciones y resistencias, y si es posible, dejarlos ir

mayor libertad interior.

La aceptación significa por tanto permitir que las cosas sean como son, lo cual en la vida significa muchas veces abandonar proyectos que habíamos forjado y desligarnos de ataduras emocionales a personas o cosas. En la meditación aprendemos a observar los pensamientos, juicios, cavilaciones y resistencias, y si es posible, dejarlos ir.

Por eso la aceptación está relacionada con desprenderse. La actitud de permitir se complementa con el soltar o dejar ir. Sin olvidar como decíamos anteriormente que aceptación va unida a la comprensión, a la tolerancia, es decir al AMOR.

Agustín Prieta.



Psicólogo clínico, instructor de Yoga y Mindfulness
www.agustinprieta.wordpress.com

MEDITACION SIN FRONTERAS -MEDSF- es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la práctica de mindfulness.

Necesitamos voluntarios con experiencia.

contacto@meditacionsinfronteras.org

Síguenos en Facebook

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA

Martes de 14:30 a 15:30 - Viernes de 19:30 a 20:30



BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



Queridos padres, abuelos, políticos,
empresarios, científicos, médicos...
No pongáis en peligro nuestro
futuro. Existen otras formas
de producir, de consumir
y de vivir, y están
en BioCultura.



**¡VENID A
LA FERIA
Y SUMAOS
AL GRAN
CAMBIO!**

ALIMENTOS ECOLÓGICOS · COSMÉTICA ECO-NATURAL · ROPA
Y CALZADO ORGÁNICOS · CASA SANA · TERAPIAS · ARTESANÍAS ·
300 ACTIVIDADES Y FESTIVAL MAMATERRA · BANCA ÉTICA

**FERIAS
2014**

VALENCIA
7 al 9 de marzo

BARCELONA
8 al 11 de mayo

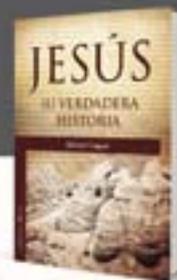
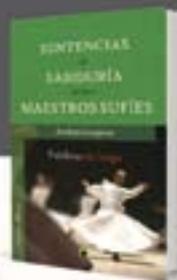
BILBAO
3 al 5 de octubre

MADRID
13 al 16 de noviembre



LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com

los libros del olivo

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668



**ODONTOLOGÍA
BIONATURAL**

Dra. Monica Rodriguez
Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas
Medicinales por la UNED

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

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCAMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN a través de la voz

- Aprende a utilizar la vibración de la voz para sanarte. Una herramienta infalible para comunicarnos con nuestro interior
- Una nueva forma de meditación más rápida, más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.



www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 91 6 571082 -659 906 936



Formación
Talleres regulares
(Abierta matrícula 2013-2014)
Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489



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

felixarca1@gmail.com

CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“ Taller de Constelaciones ”

Plazas limitadas

655 80 90 89



CANTOTERAPIA



Vas a cantar, usar la voz, el cuerpo y te vas a divertir
Ángeles Sanz, cantoterapia, sonido y armónicos
Telf. 646.64.60.26
cantoterapia.es@gmail.com
www.cantoterapia.wordpress.com

SalTerapia HALOTERAPIA BIENESTAR SAUD
WELLNESS

Centro de terapias naturales
Pionero en España en haloterapia

Descubre el Primer Club de Ocio Creativo

Plaza Isabel II, - 1 2ª Izda. MADRID
91 541 83 80 ÓPERA
www.salterapia.com info@salterapia.com



La Autenticidad



El hombre vive escondiendo lo que lleva dentro. El hombre nunca sanará sus heridas, si no comienza por ser amigable con él mismo. ¿Qué implica ser amigo fiel de sí mismo? Implica darse la mano, implica escucharse, implica decirse a sí mismo lo que es, implica dejar de mentirse, implica dejar de dejarse solo, implica escucharse más, abrazarse más, aceptarse más, implica ser y vivir de un modo espontáneo, sincero, vivaz, locuaz, sin interrupciones mentales que solo postergan su realidad, que en vez de ser natural, se torna enemiga.

El ser humano es enemigo de sí mismo, en la medida en que no hace lo que quiere, en la medida en que se interrumpe a tiempo para no dañar, para no perder, en la medida en que se posterga, en la medida en que vive anclado en razones y no en realidades claras que posee bien guardadas y reguardadas. En la medida en que no se sincera, en la medida en que no dice lo que siente y piensa, en esa medida está creando una resistencia que es tan poderosa como la vida misma lo es.

La vida y él son una misma corriente. En la medida en que estima que son dos corrientes alternativa, está equivocándose de lleno. En la medida en que intenta retener lo que de por sí le contiene, está con

todo su ser aferrándose a un canal de comunicación inválido con él mismo y con la vida. En la medida en que se posterga, en la medida en que no se permite ser, se está engañando y está creando una ficción.

En esa ficción anidan las carencias, los miedos, las desigualdades, los rencores, las frustraciones y las crisis. Si en verdad el hombre actual quiere dejar de estar permanentemente en crisis consigo mismo, si en verdad desea alcanzar la luz, el conocimiento, la paz, la dicha, el perdón y la felicidad debe ser con todas sus fuerzas él mismo, aunque eso implique muchas veces, ir en contra de la corriente.

La corriente actual está creada en torno a símbolos, creencias, en torno a equívocos varios. En la medida en que el ser humano deber quedar postergado para ser, para decir, para crecer, en esa medida se está auto-engañando. En la medida en que se engaña muere para renacer permanentemente, pues la vida, que es la corriente creadora le da alternativas permanentes para salirse de su equívoco; sin embargo, él en su entorpecimiento y adormecimiento vital cree lo que sueña, se cree el sueño que previamente se ha fabricado para subsistir, para poder crearse a sí mismo dentro de la corriente mayoritaria, que año tras año, empuja en una dirección tan esquiva y ciega como la misma fuente que crea ese designio.

Estamos tan acostumbrados a vivir entre ciegos, que nosotros mismo nos cegamos.

El ser humano es enemigo de sí mismo, en la medida en que no hace lo que quiere, en la medida en que se interrumpe a tiempo para no dañar, para no perder, en la medida en que se posterga, en la medida en que vive anclado en razones y no en realidades claras que posee bien guardadas y repuardadas

Basta de sufrimientos y lamentos. Es preciso crear de nuevo. Solo haciendo, sintiendo, pensado y actuando en consonancia con la autenticidad, podremos ser libres. Intentémoslo en parcelas pequeñas, en aquello que no nos asusta tanto. De este modo, podremos ir comprobando la eficacia de este modo de operar y dándonos la fuerza necesaria para romper el silencio atronador que reina dentro cada cual, y poder crecer al fin, en la dirección necesaria, en aquella que da sin esperar, en aquella que en verdad es real y válida, en aquella que en verdad, escribe con las claves necesarias para despertar y liberar.

Claudia Guggiana

es la CLAVE

Claudia Guggiana

PINTURAS - LIBROS - MINERALES

Exposición-Instalación

"El Tránsito"

"Hombre viejo - hombre nuevo, despierto a la conciencia"



El TRÁNSITO del hombre viejo, dormido a la conciencia y olvidado de sí, al hombre nuevo despierto, vital, feliz, integrado es la propuesta de Claudia Guggiana, a través de sus creaciones.

Música: Fernando Guggiana

INAUGURACIÓN EN BARCELONA. C/ Buenos Aires, 6

17 de Febrero de 2014 a las 19.00 hs. (hasta el 22)

Contacto: 666 222 934 - 600 32 43 47

Centro Autoayuda: C/ Numancia, 66 - 1º - 4. Barcelona

info@eternityediciones.com

www.centroautoayuda.com

Eternity Ediciones

Olemlarte

El Refugio del Burrito

es una Asociación sin Ánimo de lucro subsidiaria de The Donkey Sanctuary.

Los objetivos principales de la asociación son procurar bienestar y refugio permanente para burros y mulos de toda España en situación de maltrato o abandono, educación por el bienestar animal y la provisión de Terapia Asistida con Asnos para niños con necesidades especiales.

Proporcionamos consejos y ayuda en todo lo referente al bienestar de burros y mulos. Investigamos y denunciemos casos de maltrato, abandono o negligencia que tengan que ver con burros y mulos en todo el territorio nacional.

Dependemos exclusivamente de los donativos de particulares para el desarrollo de nuestras funciones, ya que no contamos con ningún tipo de ayuda estatal o regional. Hay muchas formas de ayudarnos, pero una de las más sencillas es apadrinando a uno de nuestros burritos desde tan sólo 15 Euros al año.

Visita nuestra web www.elrefugiodelburrito.com o ven a conocernos en persona a Fuente de Piedra, Málaga. Abrimos todo el año para que puedas conocer de primera mano nuestra labor.

En este momento, cuidamos de más de 200 burros y mulos en nuestras instalaciones.



EL REFUGIO DEL BURRITO

¡Ayúdanos a ayudarles!



MASAJES ORIENTALES S.M



Centro de Salud y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo
28001 Madrid
Tlf 91 431 49 33
91 431 42 14

Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje
a Cuatro Manos, Masaje Tuina

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



Masaje Tradicional Tailandés

Quiromasaje
Relajación
Reiki



615 389 627

masajes-manu.blogspot.com

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es

Consultas Expertas
Tarot Evolutivo
Tarot Terapia
KARMA - CAUSA Y EFECTO
Adivinación
V 932 44 03 06
806 401 300

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



- Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
- Jornadas de convivencia
- Seminarios de Verano
- Conferencias
- Formación de instructores

INFORMACIÓN: 91-468-03-31

Horario Secretaría: 17 a 20hs (de lunes a viernes)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa
Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa

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

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros
cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto
620 621 803 / 649 115 784

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

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.

Ricardo Hervas López
Quiromasajista Reflexología Podal
Aromaterapia
Masaje Indio de cabeza.
Deep tissue massage - Maestro de Reiki
C/ Mayor 21 - Móvil: 674 944 760



SE VENDE – Refugio seguro en tiempos de crisis.



Finca Marisofia, cerca Parque Natural de Aracena y Picos
de Aroche, ideal para autoabastecimiento,
agua, electricidad, calefacción – gratis, casa de 350 m2
en 2 plantas y cortijo antiguo de piedra de 80 m2. Terreno 10 hectáreas,
manantial y pozo propios, arroyo, encinas, alcornoques, olivos, huerta.



Descripción detallada, fotos, precio, facilidades de pago en:

Más información: <http://marisofia54.blog.de> // marisofia2.0@gmail.com

Psicología Humanista Infantil
Acompañamiento Psicológico para niños



Anne Senior

Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil

Trastornos de Ansiedad, Conducta Alimentaria, Sueño,
Estado de Ánimo.

info@renaissancercounseling.es
www.renaissancercounseling.es

COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia
Con yogaterapia, meditación,
trabajo corporal y emocional
daltit@gmail.com
daltitcoaching.wordpress.com

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

Centro Lua, c/ Goya nº 83
un fin de semana cada mes

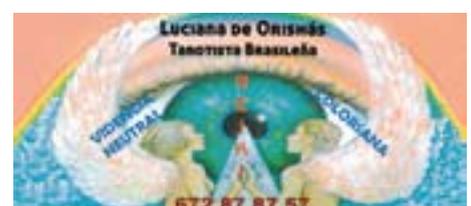
www.solyunamasajes.com

Cita previa, Teléf **669 199 142**

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE
Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

CONSTELACIONES FAMILIARES

Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal
- Kinesología Holística
Virginia Alburquerque
www.avalonbienestar.com
Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99
Herbolario Bambu
San roque nº 45 S.S. de los Reyes



CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App "VerdeMente Contenido Vivo" en:



Entra en App "VerdeMente Contenido Vivo" y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:

d Pulsa "Agenda" y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.

2 Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



ARATAROT
Reconocida Vidente Astrologa, Tarotista
Consultas personales en Madrid
Cita previa
626 301 834 / 806 466 949 902 021058
Coste de llamada r.f. 1,16 €/minuto r.m. 1,51 minuto iva incluido.
Solo mayores de 18 años
Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

Fatima Molina Tarotista y vidente
Predicciones 2014 - Amor - Dinero - Trabajo
806.535.742
918.340.602
Respuestas claras
Toda la verdad
f t
www.tarotdefatima.com
OFERTA VISA: 30 min por 20€
Linea 806 ofrecida por Datal Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €; Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

MÉDIUM VIDENCIA TAROT
Consulta una hora 35€
y media hora y 20€
Zona centro
Pilar 691 015 567

∞ **HEISABEL** ∞
TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico,
Oráculo de los Angeles.
ENERGÍA Sesiones de Energía. Con Cristales
y Piedras. Armonización de Chakras y
Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y
Protección Energética.
CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO
EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR
∞ **696 02 53 08** ∞

TAROT de los ALQUIMISTAS
Consultas Particulares
Cursos Tarot Activatorio, Evolutivo, Meditativo
Iniciación al Reiki (todos los niveles)
Masaje Metamórfico
Rosemary Tl. 91 553 67 90 -651 328 193

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT
* * * Estoy para ayudarte * * *
Consulta de 20 años en Madrid Centro
CITA PREVIA
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

SANACIÓN ENERGÉTICA
PREVIA CITA
622 64 33 67

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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



Hay un ojo que me ve
cuando veo lo que miro.
Que me deja solo sin yo,
desnudo ante su quietud,
ciego y atravesado por su mirada,
que no es mía
pero que a través de mí
ve cuando veo lo que miro,
no con los ojos de mirar
sino con los ojos de ver
el ojo que me ve.



Fotografía y texto de Dokushô Villalba

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

VIDEO



Contenido
Vivo



EcoCentro

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura

NOVEDADES



EcoCentro Tv

Nuevo canal en internet, desde el que presentamos proyectos e ideas que transforman el mundo. Ya en www.ecocentro.es

-50% en el Restaurante a la Carta mientras rige tu zodiaco

En febrero:

Hasta el 19: Acuario. Desde el 20: Piscis.

*Consulta las condiciones en www.ecocentro.es

Regalo sin sorteos

Por cada 300€ de compra en un mismo día, una estancia gratis en varios hoteles rurales.

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



Finca Hotel-Cabañas

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres

PRÓXIMOS CURSOS

Del 7 al 9 de febrero

Taller de Autoconocimiento: La atención Consciente. Con Paloma Crisóstomo.

Del 21 al 23 de febrero

Retiro de Yoga de Invierno

Organiza: Centro de Yoga Sivananda.

Del 7 al 9 de marzo

Iniciación al "Camino del Corazón".

Con María Pinar Merino y Luis Arribas

Más información en www.ecocentro.es

ECOSOFÍA Librería | Escuela | Conciertos | Fórum | Hemeroteca | Aula de Música | Silencio y Terapias



Próximos conciertos

En la sala 53, a las 20:00:

-Domingo 9 de febrero: Brahonain, Ecos del Alma

-Domingo 9 de marzo: Lama Losel. Cuencos y canto chamánico, armónico y mogol

Nueva sección Aula de Silencio y Terapias

En colaboración con El Bosque y Espíritu Zen, con un programa de actividades, talleres y seminarios orientados al crecimiento integral personal y de grupos.

+Info en

www.ecocentro.es

actualizada a diario



@EcoCentroMadrid

ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1º

915-531-299 - info@ecocentrosalud.es

www.ecocentrosalud.es

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.

987-530-000 - 617-898-100

www.laecoposada.com - ecoposada@gmail.com