

Verde Mente

La Guía Alternativa

Mayo 2013

Nº 168

La elevación de la consciencia

Ramiro Calle

El cerebro compasivo

Marta Pato

Medicina Tibetana

Sergio Iniesta

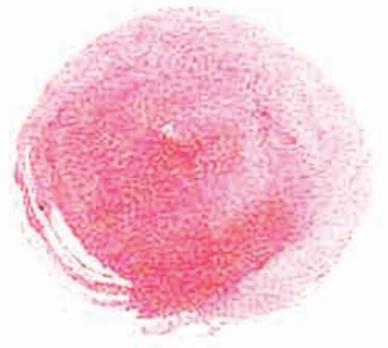
El insomnio

Angel Perez



Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

精氣神



La Destrucción Del Tao

La sabiduría de los antiguos era perfecta.
¿Hasta qué punto? En principio, ellos no sabían
que existían cosas. Ésta es la más perfecta
sabiduría, nada puede agregarse.
Luego, supieron que había cosas,
pero sin embargo no hicieron
distinciones entre ellas.

Después hicieron distinciones entre ellas
o no emitieron juicios sobre ellas.
Cuando se emitieron juicios,
el Tao fue destruido

Chuang-Tzu



Chuang Tzu o Chuang Tse,

literalmente "Maestro Zhuang") fue un famoso filósofo de la antigua China que vivió alrededor del siglo IV a. C. durante el período de los Reinos combatientes, y que corresponde a la cumbre del pensamiento filosófico chino de las Cien Escuelas de Pensamiento. Nacido en el reino Song, vivió aproximadamente entre los años 369 y 290 a. C., y se le considera el segundo taoísta más importante, por detrás tan sólo de Laozi, y heredero del pensamiento de este último. También es considerado un precursor, mucho más explícito que su maestro, de lo que se llamaría con el tiempo anarquismo



Nuestros Colaboradores

PEDRO SAN JOSÉ



Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

DOKUSO VILLALBA



Monje Zen trasmisor de la Escuela Soto Zen Japonesa, discípulo directo de Taisen Dashimuro, abad del templo zen Luz serena. Escritor conferenciante aficionado a la fotografía y poesía.

MARTA PATO



Psicóloga Psicología humanista integrativa, coaching, procesos de pérdidas y duelo, PNL, hipnosis ericksoniana, proceso Hoffman, técnicas de respiración y meditación. Psicoterapeuta y formadora de desarrollo personal en Renovar Tu Vida.

RAMIRO CALLE



Profesor de Yoga y pionero en su difusión , orientalista, divulgador incansable de la filosofía de la India y la Espiritualidad. Escritor y director del Centro de Yoga Sadhak.

GRACIELA LARGE



Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Consultora en Comunicación Integral; Inteligencia Emocional; Formación Familiar; y Comunicación No Verbal. Seccion: Comunicación y relaciones personales

MONTSE BRADFORD



Especialista en alimentación y nutrición energética, autora de numerosos libros. Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición y salud holística. Galardonada por la Fundación José Navarro con el premio verde 2008 por su obra a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

SUSANA CABRERO



Periodista con formación en ámbitos como coaching, dinamización de grupos, inteligencia emocional, interpretación, expresión corporal, comunicación, diversas técnicas de, expresión creativa, así como el autoconocimiento a través del color y la consciencia... Directora de la Asociación Cúspide Formación. Seccion: Inteligencia emocional

SUMARIO SUMARIO SUMA

- La elevación de la consciencia **Ramiro Calle** 6
- La Gran Compasión del Bodhisattva Actual **Pedro San José** 8
- Sección Ecocentro Superalimentos 10
- PSYCH-K - una llave que permite diseñar la vida de sus sueños **Micaela Gellert** 12
- Festival de primavera Piedralaves **Círculo Agora** 14
- La práctica de la no dualidad **Jorge Pablo Pérez** 16
- Semillas de Chia **Benito Gallego** 20
- El Insomnio **Ángel Pérez Gómez** 22
- Masaje Tibetano **Sergio Iniesta** 26
- La chispa interior **Montse Bradford** 28
- Renovar tu vida El cerebro compasivo **Marta Pato** 30
- El viaje de la vida... ¿Solos o acompañados? **Charo Antas** 32
- Seccion Comunicación y RR.PP. Un mismo camino de ida y vuelta **Graciella Large** 36
- Dejemos de poner condiciones a la vida **Claudia Guggiana** 38
- Seccion Inteligencia Emocional La Pirámide invertida de Maslow **Susana Cabrero** 40
- Sección Mindfulness Metaforas sobre la consciencia **Agustin Prieta** 44
- Sincronizar El Ciclo Sol Y Luna Con La Terapia Floral. **Carmen López Vázquez** 46
- Conferencias gratuitas 49
- Cursos y Talleres 49
- Tablón de anuncios 50

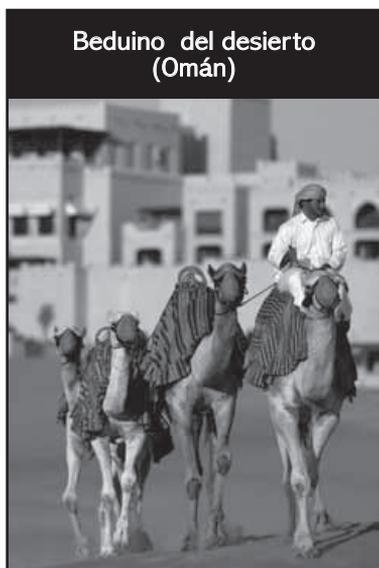


f Estamos en Facebook. Revista Verdemente
verdemente@verdemente.com
www.verdemente.com
 verdemente 100% papel reciclado



Descárgate la revista en formato pdf en:

www.issuu.com



La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

19 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid
 Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime NILO INDUSTRIA GRÁFICA 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.

VERDEMENTE S.L.

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y MªMar Gallego**

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

Rellena este cupón
 y envía 20€-en sellos
 de 0,37 € y te
 enviaremos a tu domicilio
 Verdemente durante un año.

Susíbete a Verdemente

Nombre

Dirección C.P

Ciudad Provincia Teléfono

¿Cual es tu sección preferida?

C/ Mayor 6. 3º piso "8" Madrid- 28013

Las direcciones de esta lista de correo están sometidas a la Ley Orgánica española 15/1999 de Protección de Datos Personales. Le informamos que tiene usted derecho a acceder a la información de nuestros ficheros que le concierne, consultarla y rectificarla en el caso de que fuera errónea, así como cancelarla y oponerse a la grabación y tratamiento de aquellos datos que no fueren imprescindibles para el mantenimiento de su relación con VERDEMENTE.



Cocina Flor de Loto

Clases de Cocina energética para la salud Macrobiótica

Clases teórico - prácticas donde aprenderás a dominar las energías Yinn - Yang y las propiedades de los alimentos.

Descubre todas las ventajas de combinar la cocina vegetariana, la filosofía macrobiótica y la dieta mediterránea.

☎ 678 28 25 20 - 91 113 22 30
 🌐 www.cocinaflordeloto.com



Macrobiótica Renovada

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

• ACADEMIA - Cursos de:

- * Cocina Macrobiótica
- * Feng Shui * I-Ching
- * Tantra-Yoga Espiritual
- * Feng-Shui e I-Ching en Taiwán (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



todos los días son especiales

DESCUBRE POR QUÉ EN:
www.elvergelecologico.com

Venta online en toda España
el-vergel.com

Lunes, Jueves Sábados y Domingos	Martes	Miércoles	Viernes
MENÚ DE REGALO Por compras en supermercados o restaurante superiores a 60€	EN OFERTA TODA LA FRUTA Y VERDURA 20% DE DESCUENTO	Día de la MACROBIÓTICA 10% DE DESCUENTO en los productos de macrobiótica	Día del SOCIO 10% DE DESCUENTO EN LAS TIENDAS

Consigue un masaje gratis ELIGE ENTRE SIATSU O AYURVEDA FACIAL
 Por compras los sábados y domingos superiores a 120€

Promoción limitada a las primeras 40 compras superiores a 120€. El masaje debe ser utilizado antes del 15 de junio.

Y EN NUESTRO RESTAURANTE

MENÚ VEGETARIANO ECOLÓGICO	8€ En comidas de lunes a viernes (Excepto festivos)	10€ En cenas de lunes a jueves (Excepto festivos)	12€ En comidas y cenas los fines de semana
-----------------------------------	---	---	--

50% en comidas y cenas a la carta de lunes a domingo

Pº de la Florida, 53
 López de Hoyos, 72

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS



Plantas medicinales
 Cosmética natural
 Fruta y verdura bio
 Aromaterapia

Nutrición y dietética
 Flores de Bach
 Medicina natural

www.eldruida.es
 CALLE DE LA FE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833



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

Ecofarm

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



**AFROCONTEMPORÁNEO
 CONTEMPORÁNEO
 CONTACT
 INICIACIÓN AL MOVIMIENTO
 DANZA Y EXPRESIÓN
 DANZA Y ACROBACIA
 INTENSIVOS
 ALQUILER DE SALA**

C/ DOCTOR CORTEZO Nº 17
 3º IZQUIERDA
 TIRSO DE MOLINA
 91 389 6358 / 699 157 543
 WWW.BAMBÚDANZA.COM
 info@bambudanza.com

BambúDanza

centro de arte y movimiento

Espacio creativo para la danza, la expresión y el desarrollo personal.

4 salas diáfnas y acondicionadas con suelo de tarima y una excelente iluminación natural.

Disponibles desde 20 hasta 90 metros cuadrados.

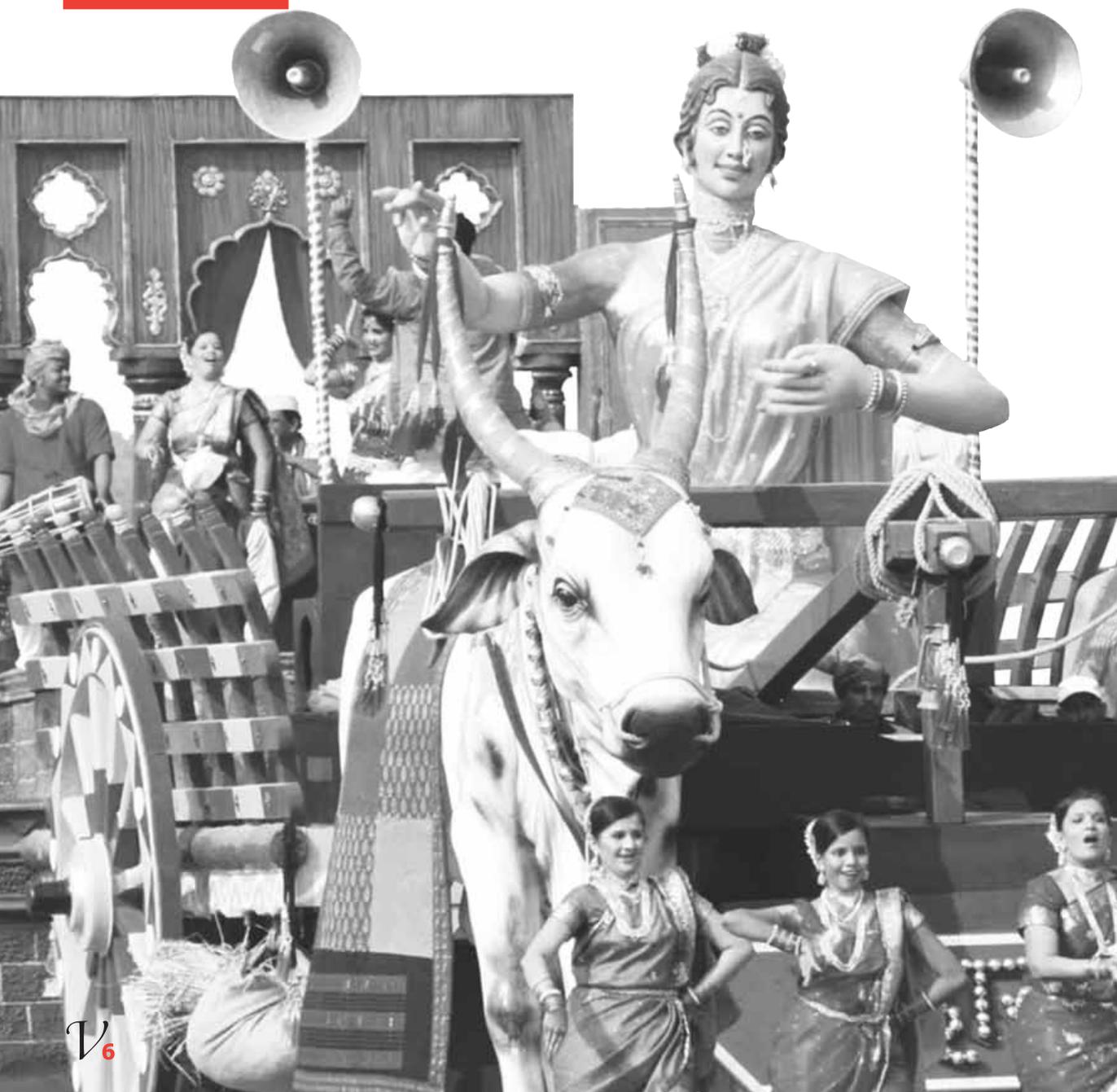
Incluye materiales como: mantas, cojines, colchonetas y sillas plegables.

Situados en el centro de Madrid, en la Plaza de Tirso de Molina.

¡ Ven a conocernos!

La Elevación *de la* Cons

La conciencia es la función más preciosa de la mente y la hermana gemela de la atención. Nos permite captar y captarnos, sentir y sentirnos, ser y sernos. Es como un diamante en bruto que hay que pulir. Infinidad de enseñanzas y métodos perpetuados por las tradiciones espirituales, sobre todo en Oriente, han tenido por objeto la elevación de la conciencia, toda vez que la mayoría de los seres humanos tenemos una conciencia crepuscular o semidesarrollada, pero que podemos cultivar metódicamente y ensanchar, con lo que conseguiremos un entendimiento más penetrativo y revelador, e ir recorriendo la espesa niebla de la mente, que es esa ofuscación donde entroncan la avaricia y el odio. En la medida en que desarrollamos la atención, aprendemos a estar más conscientes, así como en la medida en que estamos más conscientes obtenemos un umbral más alta de atención.





Ramiro Calle

ciencia

CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28

Una de las primeras prioridades de nuestra vida tendría que ser hacernos conscientes. Es un propósito que tendríamos que mantener y que le daría un significado y un sentido a cada día de nuestra existencia. Permanecer en el continuado intento de estar conscientes.

La consciencia es vivacidad, intensidad, percepción más intensa, cognición más precisa, lucidez y sabiduría, y en suma comprensión profunda y compasión. La elevación de la consciencia nos ayuda a realmente humanizarnos, percibir la realidad que se esconde tras las apariencias, descubrir que es en cada uno de nosotros lo adquirido o lo esencial, conectar con la realidad inmediata y permanecer en el incesante aprendizaje existencial. Incluso el sufrimiento con consciencia se torna altamente transformativo, pero sin ella más bien embota y degrada. La vida con consciencia se convierte en un viaje donde no se presta tanta atención al placer o al dolor, a lo favorable o desfavorable, porque todo se enfoca de tal modo que coopera en la evolución consciente y así incluso los enemigos se convierten en aliados. Pero tenemos una consciencia tan torpe y semidesarrollada, que necesitamos toda suerte de métodos para ir la despertando a una dimensión superior. La vida es una gran maestra con sus inconvenientes y escollos, que son como choques adicionales para emerger del sonambulismo psíquico y obtener una actitud de mayor atención y ecuanimidad.

No es igual la visión desde el sótano de una casa que desde la terraza de la misma. En la medida en que vamos realizando el trabajo sobre nosotros mismos para la elevación de la consciencia vamos consiguiendo una visión más diáfana y un entendimiento más certero. Pero la consciencia está tan embotada que hay que hacer un trabajo de envergadura para ir la sacando de su letargo y que pueda comenzar a reportar la luz de la sabiduría. Este trabajo nadie puede hacerlo por uno. Nos pueden ofrecer las herramientas oportunas, pero uno mismo tiene que efectuarlo, y de ahí la célebre admonición de Buda:

“¡Esperadlo todo de vosotros mismos!”.

Para la elevación en tal sentido el de la atención una actitud adentrarse en

de la consciencia nos podemos servir del trabajo consciente sobre el cuerpo, destacando verdadero Hatha-Yoga; asimismo de la asidua práctica de la meditación y del establecimiento en nuestra vida cotidiana y nuestras actividades diarias; también mediante el cultivo de adecuada y la vigilancia a la mente, la palabra y las obras. Por supuesto, será necesario la senda del autoconocimiento mediante la observación de uno mismo y el esfuerzo por ir superando las reacciones emocionales desmesuradas y los comportamientos inapropiados y neuróticos. Todo ello se verá apoyado por la consciencia de sí o presencia de ser, que es como el centro observador en el que nos instalamos para no dejarnos arrastrar por automatismos, asociaciones mecánicas de ideas y tendencias nocivas subyacentes. La “estrategia” nos ha sido dada por las más grandes mentes iluminadas, pero necesitamos ponerla en marcha y no desfallecer. El **sadhana** o disciplina espiritual, es decir el método específico, es el soporte necesario para ir liberando la mente de trabas e ir esclareciendo el discernimiento. También es el modo más seguro para ir desautomatizando y pudiendo percibir la propia esencia más allá de la burda máscara de la personalidad. Sin esfuerzo no hay evolución consciente posible.

Esfuerzo, motivación y entrenamiento metódico garantizan la transformación interior y poder superar la ignorancia básica de la mente para escuchar la voz de nuestro yo más honesto y genuino.



La Gran Compasión del

Por medio de la virtud adumulada
a través de todo lo que he hecho a lo largo de mi vida,
¡que pueda yo eliminar el dolor de todas las criaturas vivientes!
Que pueda ser el doctor y la medicina,
y pueda ser la enfermera
para todos los dolientes en el mundo,
hasta que todos sean sanados.
Que descienda un torrente de comida y bebida
para aplacar el ansia del hambriento y el sediento,
y que en la época de hambre
¡pueda yo mismo convertirme en comida y bebida!
¡Que venga yo a ser tesoro interminable
para los que son pobres y están abandonados;
y que sea transformado
en todas las cosas que ellos necesitan,
y así pueda ser parte de su morada!
¡Sin sentir sensación de pérdida
daré todo mi cuerpo y lo que poseo,
así como todo lo válido de mi presente, pasado y futuro,
para que beneficie a todos los seres!
Que mediante esta donación
la pena sea transcendida
y mi mente alcance un estado de equanimidad.
Lo mejor es que ahora abandone todas las cosas
en beneficio de todos los seres
de igual manera que lo haré en el momento de mi muerte.
¡Renunciaré a mi cuerpo y mi vida
por la felicidad de todos los seres vivientes,
que viven matando su cuerpo,
abusando de él o castigándolo de cualquier manera,
así ellos podrán tener también elección!
Que si aquellos que me encuentran
muestran un pensamiento amigable
o se enfadan conmigo por el contrario,
pueda yo ser siempre la fuente
que resuelva su estado de ánimo.
¡Que todos aquellos que dicen cosas malignas de mi,
o me causan cualquier otro daño,
y también aquellos que se mojan o me insultan
tengan la oportunidad de alcanzar el despertar pleno!
¡Que pueda salvar a aquellos que están perdidos,
y ser la guía de los viajeros en el camino,
que pueda ser el puente y la barda
para todos los que desean atravesar el río de la vida!
¡Pueda ser yo el soporte de la vida
de todas las incontables criaturas
como lo hace el espacio y los grandes elementos de la tierra.
Hasta que ellas sudumban y desaparezcan,
que sea yo la fuente de vida
de la miríada de existencias
que llenan los confines del espacio!

Shantideva, siglo IX, India

Bodhisattva actual

Pedro San José

es maestro zen de la Line "Nube Vacía" fundada por Willigis Jäger en Europa. Guía muchas personas y varios grupos de Zen y de Contemplación. Es autor de varias obras de espiritualidad



www.espirituyzen.org

El Bodhisattva no se cansa de desparramarse en beneficio de todos los seres. No predica ni muestra verdades, ni intenta describir el mundo, ni enseña las respuestas correctas a las preguntas eternas, pues nada de eso le interesa. El Bodhisattva no describe el mundo, se muestra a si mismo experimentando el mundo, su fuente de preocupación es el sufrimiento de los seres, los grandes y los pequeños. El bodhisattva contempla en silencio las cosas y los acontecimientos, con mirada profunda, y así transforma cada instante en amor compartido.

En otro tiempo quizás fue amante del Vedanta, y quiso abarcar las respuestas de dieran la formula mágica, la respuesta esencial a la existencia del mundo, pero el Señor Budha le hizo mirar hacia abajo, al único lugar donde ocurre la vida.

Quizás en otro tiempo se inclinaba ante el Dios airado, sintiéndose culpable de su propia vida, esperando la gran manifestación que redimiera a los justos; pero hace ya tiempo que no tiene interés sobre el Dios Otro, ya que solo busca la realización del Dios dentro, que es todo en él sin que nada quede, y esta realización es acción interminable en beneficio de cada persona, de cada lugar.

Tampoco se detiene ya a escuchar al predicador de turno, que parece tener la formula exacta para los males de nuestra insuficiencia, de nuestra sempiterna crisis. No atiende a aquellos que pontifican su apego a lo que se palpa, ni a aquellos otros que rechazan todo lo que existe en aras de un lejano ideal. Simplemente se inclina a ver lo que en cada momento pasa, y siente que su función es hacer el mundo, experimentarlo, no describirlo. Por eso es un pragmático, y no sabe ya nada de dogmas, de ciencias, de formulaciones ni de religiones. Es solo amor desparramado que no busca retorno. No es budista, ni cristiano, ni judío, ni musulmán; no es cínico, ni estoico, no es de dvatia, ni de advatia, pues no sabe de definiciones ni de metafísicas. Su maestro Jesús le mostró el único camino, el camino del Reino interior y exterior que lleva al corazón de los que sufren, y le hace transformarse en comunión compartida, en cada cosa, en cada instante, de forma que viene a ser nadie, para así serlo todo, viene a no saber nada para así poder comprenderlo todo, viene a no querer nada, para así ser libre, transeúnte de si mismo, y viene a desaparecer en el centro de la humanidad, para así salvar a todos los seres.

El Bodhisattva mira al cielo y a la tierra y en medio de todos los mundos se sabe en casa, y es madre y padre eterno de si mismo, y siéndolo, es madre y padre de cada persona, de cada ser, de cada existencia que aparece, y así comprende la única realidad a comprender, la que sus ojos ven, aquí y ahora.



Bajo el término superalimento se recogen diversos productos de origen natural con una serie de propiedades excelentes para la salud del ser humano. Su contenido en nutrientes es excepcional, por lo que es muy recomendable la inclusión de los mismos en una dieta sana y equilibrada. La mayoría son prácticamente desconocidos en España, por lo que iniciamos esta serie de artículos para presentarte algunos de ellos.



ALGA AFA

La *Aphanizomenon Flos Aquae*, también llamada alga AFA, es un alga verde-azul que se recolecta directamente en las limpias y puras aguas del lago Klamath, al sur de Oregón. La riqueza en minerales de sus aguas, procedentes del deshielo y de las fuentes acuíferas de un volcán ubicado en un territorio prácticamente virgen, dotan al alga AFA de unas características nutricionales excepcionales, incluso superiores a las de otras algas similares como la *Chlorella* o la *Spirulina*.

El alga AFA es un alimento completo que contiene todos sus nutrientes en una forma orgánica y por lo tanto, son altamente absorbibles. Entre el 60 y el 70% está compuesto por proteína, con todos los aminoácidos presentes, tanto los esenciales como los no esenciales. Es por lo tanto una importantísima fuente proteica. También destaca la presencia del grupo completo de vitaminas B -sobre todo B9 y B12- y vitamina C, así como betacarotenos y carotenoides.

El alga AFA tiene cualidades anti inflamatorias gracias a unas sustancias llamadas ficocianinas y es una gran ayuda para reducir el colesterol y cuidar el sistema circulatorio previniendo las enfermedades cardíacas, gracias a su alto contenido en ácidos grasos omega 3.

Al igual que otras algas y vegetales en general, contiene altas dosis de clorofila, que interviene en la producción de hemoglobina, jugando así un papel esencial en el funcionamiento del corazón, los músculos y el sistema nervioso. Además, actúa como desintoxicante de la sangre.

Otros de los beneficios que se le atribuyen, son el de favorecer la activación de sistema inmunitario y

el de normalizar el metabolismo de las grasas y los azúcares, esto último muy indicado para los casos de diabetes y de obesidad.

Por último cabe mencionar que algunos estudios recientes asocian el consumo de alga AFA con una mayor producción de células madre adultas, cuya actividad regeneradora podría tener interesantes aplicaciones en enfermedades degenerativas o autoinmunes.

GRAVIOLA



La graviola o guanábana es el dulce fruto de un árbol del mismo nombre, procedente de la zona caribeña y amazónica, de aspecto muy similar al de una chirimoya, aunque suele tener un tamaño mucho más grande.

En las regiones originarias de este fruto, su uso se ha asociado desde hace siglos con diversas prácticas medicinales, tradiciones curativas que llegan a nuestros días y nos muestran los múltiples beneficios para la salud y el organismo que reporta el consumo de Graviola.

Entre las propiedades que se le atribuyen están la de ser antibacteriana, antiparasitaria, antiespasmódica, astringente y sedativa. Se utiliza por tanto en casos de cólicos, diarrea, disentería, dispepsia, fiebre, gripe, hipertensión, insomnio, dolencias de los riñones, estrés, palpitaciones y dolores y úlceras internas.

Sin embargo, por lo que más destaca hoy la Graviola es por algunos estudios recientes que sugieren que puede ser una poderosa aliada contra el cáncer, gracias a un principio activo conocido como Acetogenina anonácea, que podría inhibir el crecimiento y la proliferación de las células cancerosas y tumorales.

ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- | | | |
|--------------|--------------------|-------------|
| - Maca | - Cacao | - Acai |
| - Bayas Goji | - Hierba de trigo | - La Quinoa |
| - Spirulina | - Aloe Vera | - Alga AFA |
| en polvo | - Semillas de Chía | - Graviola |
| - Chlorella | - Cáfamos | |

PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- | | |
|---------------------|-----------|
| - Phytoplankton | - Miel |
| marino | -Própolis |
| - Hierba de centeno | -Jalea |
| - Camu camu | |
| - Polen | |

Biotiful Natura

tu nueva tienda de
productos ecológicos

qué te ofrecemos? Hacemos servicio a domicilio

- 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
(INCLUIDO FESTIVOS)
de 10.00 a 21h.00
ININTERRUMPIDAMENTE



91 504 62 94

www.biotifulnatura.com

info@biotifulnatura.com



PSYCH-K

una llave que permite diseñar la vida de sus sueños

Te has preguntado alguna vez quién serías cuando podrías ser la persona que te gustaría ser? Como sería tu vida sin limitaciones y retenciones? Muchas personas ni se preguntan esto, porque no se permiten tener sueños y deseos. Están tan convencidos que no pueden cambiar su vida... Ni le viene a la mente, que son sus propias creencias que impiden cambiar su vida.

Son nuestras creencias que diseñan el patrón de nuestra vida.

Los hallazgos de investigación de la física cuántica, de la biología cuántica y de la epigenética demuestran que es siempre la fuerza de las creencias que nos deja ser lo que creemos que somos.

Esto afecta todos los aspectos de la vida, sea la salud o la enfermedad, sea la felicidad o la infelicidad, sea la prosperidad o la pobreza y mucho más. Nos consideramos víctimas de las circunstancias. Nos sentimos quemados, depresivos, enfermos, llenos de miedos, sin ánimo. Vivimos en relaciones que nos hacen sufrir o no tenemos una relación que también nos hace sufrir.

Los límites verdaderos están solamente en nuestra mente.

De neurociencia sabemos que 95% de todo lo que pensamos, hacemos, decimos y creemos está conducido por la mente subconsciente.

Justo aquí es donde **PSYCH-K** actúa.

Nuestros comportamientos son el resultado de creencias que hemos adquiridas en el transcurso de nuestra vida y que están almacenadas en la mente subconsciente. Por ejemplo:

Si nuestra mente subconsciente no haría este trabajo para nosotros, como adultos tendríamos que aprender todos los días de nuevo conducir un coche.

La mayoría de las técnicas para cambiar comportamientos esta basada en la formula: comprensión y voluntad = cambio. Se dirigen a la mente consciente.

Eso significa que con solo 5% se intenta realizar un cambio, mientras 95% está ocupado de repetir programas antiguos.

PSYCH-K es la llave para acceder a la parte más influyente para el cambio: La mente subconsciente.

PSYCH-K se originó en 1988 en los Estados Unidos por Robert M. Williams. Él se sintió frustrado por las terapias basadas en la voluntad y la comprensión que raras veces conducen a resultados duraderos. Por esto estudió muchos enfoques de cambio humano, tanto contemporáneos como ancianos. A través de una descarga intuitiva se integraron estas técnicas en lo que se llama **PSYCH-K**.

El foco de **PSYCH-K** es cambiar la mente subconsciente. **PSYCH-K** ofrece un proceso directo y sencillo y a la vez extremadamente poderoso para superar el auto-sabotaje.

De investigaciones de biología sabemos que la mente subconsciente dirige las funciones motoras del cuerpo y controla los músculos. **PSYCH-K** utiliza la musculatura para comunicar con la mente subconsciente. La tensión en la musculatura es diferente cuando hay un conflicto o una confusión entre lamente subconsciente y lo que decimos o cuando la mente subconsciente está de acuerdo con lo que decimos. Es como un mecanismo de biofeedback, instalado en cada persona que nos permite detectar si realmente estamos convencidos de creencias como "Me quiero a mi misma incondicionalmente", "Me merezco lo mejor que el amor y la vida tienen que ofrecerme". La meta es, descubrir que creencias tenemos a nivel subconsciente que nos limitan y cambiarlas en creencias que nos fortalecen. Esto va mas allá de pensar en positivo y de afirmaciones.

Es un hecho que nuestra mente subconsciente archiva experiencias desde antes de nuestro nacimiento, estando en el útero de nuestra madre, hasta el día de hoy. Lo que significa que nuestras creencias a gran parte son heredadas, copiadas o inculcadas por nuestros padres y las normas de nuestra sociedad. Ya con 6 años hemos incorporado todo lo que parece verdadero y correcto para nuestros padres y nuestra sociedad, que significa que estamos más conducidos por los demás que por nosotros. En parte esto es positivo. Queremos cambiar solamente las creencias que nos auto-limitan.

Un proceso de reprogramación se utiliza cuando hay un desacuerdo

entre un deseo consciente y una creencia subconsciente. Para esto es importante conocer las diferencias entre la mente consciente y la mente subconsciente. Mientras la mente consciente comprende conceptos abstractos, la mente subconsciente solamente comprende literalmente, basado en los sentidos. Afirmaciones muchas veces son tan abstractas que la mente subconsciente no puede comprenderlas. La mente subconsciente es el almacén de experiencias, comportamientos, hábitos y creencias y tiene una capacidad de procesar muchísimo más expandida que la mente consciente. Así se explica porque, utilizando la mente subconsciente, se puede realizar un cambio tan rápido, mientras tarda tanto tiempo con las herramientas del pasado.

Después de 25 años de experiencia como psicóloga clínica y psicoterapeuta me sigue impresionando que muchas veces con un solo proceso de cambio desaparece una fobia mantenida durante muchos años como a volar, al agua, a animales e incluso traumas.

PSYCH-K permite conseguir lo que uno quiere y se merece: sea más autoestima, mejores relaciones, más éxito y prosperidad, más salud y mucho más. PSYCH-K ayuda a superar cualquier miedo, como el de hablar en público, a los exámenes, estar solo, al rechazo, al compromiso y mucho más.

Los resultados son rápidos y permanentes.

PSYCH-K se puede practicar solo, con amigos o familia, profesionalmente o con un facilitador entrenado. Ya con un solo fin de semana se consigue una llave para diseñar la vida de sus sueños!

Micaela Gellert



d.a.f. coaching
Instructora
Certificada
de PSYCH-K,
Psicóloga clínica

y Psicoterapeuta Reichiana
609 484 993
954 54 19 19
micaelagellert - Skype
www.mivolution.com/es
info@mivolution.com

XXII CONGRESO INTERNACIONAL de la FUNDACIÓN LAMA GANGCHEN PARA LA PAZ en el MUNDO



El Lama Gangchen Rinpoche nos enseña un sistema de AUTOCURACIÓN dirigido a todas las personas interesadas en aprender a relajar el cuerpo y la mente, desarrollar la paz interior y la energía del amor, en equilibrio con las circunstancias de la vida cotidiana.

Días: 31 de Mayo, 1 y 2 de junio 2013
Inauguración: Viernes 31 a las 17.00 h
Lugar: CENTRO MODA SHOPPING
"Auditorio Sala A - MAPFRE"
Avda. Gral. Perón, 40 -MADRID
Información tef y fax: 91-4311790
e-mail: congresolama@gmail.es

CURSO DE FORMACIÓN PARA MONITORES

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Una práctica corporal precisa y sencilla, basada en el estiramiento suave, sostenido y consciente de las cadenas musculares que habitualmente se encuentran más sobrecargadas. Su finalidad es contribuir al equilibrio corporal relajando tensiones profundas.

Impartido por: **Jorge Ramón**
Autor del libro
ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

INFORMACIÓN

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263
1 2 0 0 2 C A S T E L L Ó N
www.estiramientosdecadenasmusculares.com

¿Es la Comida un Problema para ti?

¿Comes cuando no tienes hambre?
¿Continuas dándote atracones sin ninguna razón aparente?
¿Está tu peso afectando el modo en que vives tu vida?

Llama a
COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS/AS
---- REUNIONES DIARIAS ----
No hay cuotas ni honorarios...nos ayudamos mutuamente
686 754 803
¡¡CONSULTA NUESTRA WEB!!
www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com

Asha-Kiran
ESPACIO

Cursos - Talleres
Conferencias - Ensayos

Alquiler de salas en Madrid
95, 92 y 40 m²

Reservas en el teléfono
91 392 06 88
espacio@asha-kiran.org.es

Con el alquiler de las salas contribuyes con los proyectos que la Fundación Asha-Kiran lleva a cabo con la infancia vulnerable de India

Avda. de Córdoba, nº21, 2ª
28026 Madrid.
Zona muy bien comunicada:
Metro Almendrales (L3),
líneas de autobús y acceso fácil desde la M30.

CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y OTROS INSTRUMENTOS

Taller de relajación a través del sonido
Viernes 7 de junio de 2013 20:00 horas 5€
Pecados 36, 2ª Dcha <M>Sol- Callao
Se ruega confirmar asistencia, por teléfono:
Noemi Fernandez 635 648 829
namastecucostibetanos@hotmail.com

El Círculo Agora

FESTIVAL DE PRIMAVERA

1-2 DE JUNIO DE 2013

PIEDRALAVES (AVILA)

Un encuentro en la Diversidad

Como cada año desde 2004, celebramos nuestro festival de Primavera, y el tuyo si así lo decides. Lejos del estrés, la despersonalización y el sufrimiento a los que nadie se acostumbra, cerca de tu núcleo casi olvidado, pero nunca desaparecido, en el corazón de tus esperanzas, se halla el motor que puede realizar tu reencuentro con lo que nunca has dejado de ser.

Con este objetivo, Ágora organiza sus actividades mensuales en Madrid y, además, un encuentro por cada estación del año. El festival-encuentro de Primavera se celebra de nuevo en Piedralaves, en un entorno sencillo y complejo al mismo tiempo: natural, sincero y directo, amable y bondadoso, como tú. Y si crees que no eres así, pero te gustaría descubrir que estás equivocado y sorprenderte a ti mismo, te animamos a que vengas. Rodeado de otros tús, de otros yoes, podemos celebrar que somos maravillosos y que la perfección existe en nosotros. De ahí, esa perfección se materializará por la alegría de compartir y de querernos.

Para que no nos asuste esta palabra y podamos avanzar en la mejoría progresiva de nuestros corazones, durante el fin de semana del festival podremos emplear nuestro tiempo y dedicación a múltiples actividades o talleres. Y recuerda: el objetivo es hacer de nuestra vida, al menos durante el fin de semana del festival, una fiesta constante, una celebración, desde el respeto al otro y a uno mismo.

En la página web <http://www.circuloagora.com>, encontrarás todo lo que necesitas saber, y no dudes en llamarnos, si hay algo que no tienes claro, al teléfono de contacto.

¡¡Te esperamos !!

El equipo de AGORA

del 1 al 2 de Junio

Festival-encuentro de Primavera en Piedralaves.

En Ávila, valle del Tiétar, disfrutaremos 120 personas en la octava edición de este encuentro multitalleres, una fiesta., y el buen ambiente de los agoritas. Realizaremos actividades del tipo: Yoga, Relajación, Tai chi, Percusión, Música, Canto, Creatividad, Arteterapia, Cuentacuentos, Masaje, Shiatsu, Danzas, Naturaleza viva, etc. en función de las propuestas de los monitores y de los propios participantes del festival: ya las estamos esperando ;-). ¡Se aceptan propuestas nuevas!. Inscripciones abiertas desde el 15 de abril hasta finalizar las plazas. [80 € pensión completa de viernes noche a domingo tarde.].

Información:

<http://www.circuloagora.com>

606 525 426

1 y 2 de Junio
FESTIVAL ÁGORA
DE PRIMAVERA EN PIEDRALAVES
(ÁVILA)
X Edición

Yoga, Relajación, Tai-Chi, Capoeira,
Percusión, Música, Canto. Creatividad,
Musicoterapia, Cuentacuentos, Teatro,
Clown, Masaje, Shiatsu, Danzas, Bailes,
Naturaleza viva, etc.



Información en la web www.circuloagora.com

606.525.426

info@circuloagora.com



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente
y mejorar tu futuro

Por: María José Álvarez,



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 autora de
"Chakras. El Viaje del Héroe"
(Arkano Books, 2010)
y acaba de publicar
"Chakras, el regreso a Casa"
(Arkano Books, 2012)



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



MEDITACIONES PARA FERTILIDAD Y EMBARAZO

Un viernes al mes - Próximo 24 de Mayo

Meditaciones para fertilidad y embarazo 19:00 a 20:30

15 € por pesona / 25€ con acompañante

Comunícate con tu cuerpo
Recibe los mensajes de tu bebé

Esther Santiago
Psicóloga y Musicoterapeuta - lavozdelamaternidad@gmail.com
www.lavozdelamaternidad.com - 629939849

Centro Mandala
c/de la Cabeza, 15, 2ª dcha.
Metro - Tirso de Molina



SPA & CASA
RURAL
RÍO
DULCE

¡En Aragona se escucha el Silencio!
SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

Tel. 949 305 306 y 629 228 919

Aragosa (Guadalajara)
a una hora de Madrid

casariodulce@hotmail.com
www.casariodulce.com



CENTRO NATURISTA AILIM

ACUNAR AL NIÑO HERIDO,
RENACER AL NIÑO MARAVILLOSO

Taller residencial en albergue 17-19 mayo,
con juego consciente, rebirthing,
musicoterapia, psicodrama, meditación, PNL,
técnica metamórfica y otros

EL VIAJE DE LA VIDA -29 julio 4 de agosto
Vacaciones conscientes en Etxalar (Navarra)

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

¡EL PODER
PARA DISFRUTAR
DE TODAS LAS
RIQUEZAS DE LA VIDA
ESTÁ DENTRO DE TÍ!



¡Cuando cambias las creencias limitadoras
de tu subconsciente, cambias tu vida!

APRENDE COMO TÚ MISMO PUEDES
TRANSFORMAR CUALQUIER ASPECTO
de tu vida re-escribiendo el código de tus creencias
subconscientes y lograrás tus metas de abundancia,
paz, éxito, salud, amor...

¡UN NUEVO PARADIGMA
DE PODER PERSONAL!

PYSCH-K (se pronuncia saikei) es un proceso efectivo,
duradero y fácil de aprender que te permite acceder
y trabajar con el subconsciente directamente.

"Más que los genes, son nuestras creencias las que controlan nuestras vidas. El PSYCH-K es una serie de procesos sencillos que te permiten cambiar tus creencias y percepciones que impactan tu vida, incluso a nivel celular."

Bruce Lipton, Ph.D., reconocido biólogo celular,
ganador del Premio GOI de la Paz y autor de la "Biología de la Creencia"

PRÓXIMOS TALLERES Mayo

Valencia: 11-12 mayo
Madrid: 18-19 mayo
San Sebastián: 25-26 mayo

Junio

Palma de Mallorca: 8-9 junio
Barcelona: 15-16 junio



Peter González
Austin, Texas.

Curso en castellano
+Info: Peter González
topeterg@gmail.com
Telf. 638-176-079

Consulta próximos talleres en:
www.transformomivida.com

La PRACTICA de la no DUALIDAD

(Parte 2) Más Allá Del Miedo,
Al Amor Que Somos



Solamente desde una actitud de no-juicio, de aceptación, de observación y de profundización de todo aquello que surge en nuestro interior, seremos capaces de discernir entre lo real y lo ilusorio, entre lo permanente y lo impermanente, y dar ese salto cualitativo hacia la Experiencia de la Verdad siempre presente en nuestro interior. Sólo la observación e indagación de las emociones, en primera instancia, con las cuales nos encontramos día tras día, puede ayudarnos a que la Verdad que éstas ocultan a simple vista, se revele en todo su esplendor y nos lleve de vuelta a nuestra naturaleza más profunda y auténtica.

Solamente somos capaces de experimentar dos tipos de emociones: amor o miedo. Únicamente la primera es real, mientras que la segunda es tan sólo una ilusión: la simple negación del Amor mismo.

Todos deseamos esa Paz, ese Amor, y esa Felicidad incondicionales por las que tanto nos esforzamos por alcanzar, ya sea a través de medios “terrenales” o “espirituales”. Oscilamos constantemente entre el apego y

el rechazo, el amor y la aversión, el deseo y la evitación, de todo aquello que pensamos que o bien nos ayuda a alcanzar nuestro objetivo, o bien nos lo impide. Pero tan sólo nuestros propios juicios y actitudes de rechazo y lucha constantes, y de aparente separación y carencia de esa Paz profunda que tanto anhelamos, nos hacen experimentarnos cómo separados de Ella. Y paradójicamente, sólo a través de una actitud y una consciencia pacífica podremos Realizar esa misma Paz que anhelamos.

*“No hay caminos hacia la Paz.
La Paz es el Camino”.*

(Gandhi)

Resulta paradójico que simplemente observando, escuchando y atravesando pacífica y ecuanímente todas aquellas sensaciones, impresiones y emociones que tanto conflicto nos provocan, es cómo podremos liberarnos del conflicto que creemos experimentar. El miedo al abandono, por ejemplo, nos habla de un intenso deseo y reconocimiento de que lo que queremos experimentar es tan sólo esa sensación de constante unidad, cercanía y amor con el objeto de nuestro amor o miedo, ya se trate de nuestra madre, nuestro padre, un amigo, nuestra pareja o Dios o el Amor mismo. Si escuchamos atentamente y sentimos profundamente ese miedo (o la emoción de la que se trate: ira, rabia, tristeza, frustración, culpa, etc.), nos daremos

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

Clases de Hatha Yoga y Meditación

"Porque en el camino está la meta"

Mañanas: Martes y Jueves - 9:30-11:00

Tardes: De Lunes, Martes y Jueves - 20:00-21:30

CLASE DE PRUEBA GRATIS

1 clase semanal / 37€/mes

2 clases semanales / 60€/mes

Bono Hatha - 5 clases - 50€ (Válido para los meses de Mayo, Junio y Julio)

Profesoras: Teresa Mollinedo (Milita) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72

Rebeca Alberto (Vidia) 658.77.90.60 - Matilde Badillo (Rhada) 619.62.44.87



INFORMACIÓN:

c/de la Cabeza, 15, 2 dcha.
Metro - Tirso de Molina
Telf. 91.539.98.60

Centro Mandala

REIKI ZEN

ORGANIZADO POR LA INTERNATIONAL REIKI ZEN ALLIANCE

INICIACIÓN

REIKI ZEN 1º Y 2º NIVEL

1 y 2 de junio

Sabado de 10:00 a 14:00 h. y de 16:30 a 20:30 h.

Domingo de 09:00 a 14:00 h y de 16:30 a 19:00 h

INFORMACIÓN e INSCRIPCIÓN: ROBERTO - 660 144 899

www.reikizen.es

E-mail: alianzareikizen@gmail.com

CENTRO MANDALA

C/ Cabeza, 15, 2 dcha.

MADRID



A.R.Z.I. En la **International Reiki Zen Alliance** llevamos más de diez años transmitiendo de una forma intensa y comprometida las enseñanzas del Reiki Zen como sistema de salud natural, cultivo sistemático de la conciencia y conocimiento de la energía. El Reiki Zen es un sistema que aporta a las enseñanzas universales del Reiki, la metodología, seriedad y honorabilidad del Zen. El Linaje Reiki Zen ha sido fundado por el Honorable Maestro **Jaswant Singh**, Maestro de Reiki desde 1995, el cual ha recibido numerosas iniciaciones y ordenaciones en diferentes tradiciones y caminos espirituales.

Curso Impartido por el Sensei Reiki Zen **Sat Dharma Singh Khalsa**, Roberto Fernández, discípulo directo del Maestro **Jaswant Singh** y presidente de la **A.R.Z.I.**

CONCIERTO de MEDITACIÓN con CUENCOS TIBETANOS

Regálate un baño de sonidos y permítete entrar en el espacio de paz que llevas en tu interior. Los cuencos tibetanos te invitan a abrir tu corazón, calmar la mente y gozar de una relajación profunda.

Viernes 31 de Mayo a las 19:30 hs. en Centro Mandala

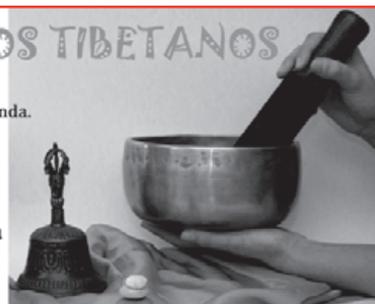
Entrada: 8 €

Reserva tu plaza e infórmate: **Ummamayi - 617.762.754 / contacto@ummamayi.com**

www.ummamayi.com

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - info@centromandala.es - C/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. - Metro - Tirso de Molina



cuenta de que nos habla con fervor de lo mal que nos sentimos frente a esa posible experiencia de separación del objeto amado o de sentir plenamente ese Amor. Se trata de nuestro propio Niño Interno y herido hablándonos de aquello de lo que se siente privado, o teme serlo, y de aquello que anhela tan profundamente experimentar.

Escuchando y atendiendo nuestros miedos y emociones más conflictivas sin juzgarlas, seremos capaces de reconocer nuestros deseos más profundos.

Por ello, cuando atendamos nuestra emoción, por muy dolorosa que sea, tomaremos consciencia de que es lo que esta, en nuestro propio nombre, nos está pidiendo.

¿Qué mejor opción nos queda, que en lugar de luchar constante y eternamente por su atenuación o desaparición, logremos atenderla y escucharla, y poder ir juntos hasta nuestro Corazón, dónde la Paz, el Amor y la Felicidad nunca han estado ausentes?

A esto es a lo que Ramana Maharshi se refiere con su consejo de “seguir a los pensamientos hasta su Fuente”. Por eso se nos dijo “No resistáis al mal” (Jesús) y “Lo que resistes, persiste” (Jung). Y es por eso que, al final de la trilogía de la película Matrix, Neo no encuentra la liberación hasta que al enfrentarse con el más temible de sus enemigos, el Agente Smith, elige dejar de luchar con él, aceptándolo totalmente tal y cómo es y en todas sus acciones y deseos. Ello produce inmediatamente su total disolución e integración en la Luz de la que ambos forman parte: la Iluminación de la totalidad de la Consciencia.

Respira, siente y observa serenamente tus emociones, y PERMÍTETE descansar en la Paz del Océano que se oculta tras el bravo oleaje de la superficie.

Cualquier técnica de meditación, relajación y autoindagación, debidamente empleada, así como cualquier espacio o instante que nos permitamos de atención plena de nuestros estados internos, puede conducirnos a esta toma de consciencia profunda de Aquello que realmente Somos, y que nos espera con infinita paciencia tras todos nuestros temores y conflictos. Se trata únicamente de respirar, descansar y entregarse sin miedo, sin expectativas, sin juicios ni condiciones, a la experiencia de nosotros mismos en cualquier momento dado, abiertos al aprendizaje que descansa serenamente bajo la superficie de nuestros pensamientos, juicios y actitudes de rechazo de esas experiencias emocionalmente intensas que nos acompañan en cada paso de nuestras vidas. Lo mismo que a nuestras emociones, es igualmente aplicable a las sensaciones físicas o energéticas y a los pensamientos. Se trata fundamentalmente de no aferrarse ni

rechazar, de no apegarse ni huir, sino simplemente observar y aceptar incondicionalmente todo aquello que sentimos y pensamos, permitiendo que todo descansa y se reintegre en su debido lugar: la Paz de nuestro Corazón.

Abraza pacíficamente tus miedos, y permíteles que éstos te guíen más allá de tus propios juicios de limitación y carencia, hacia el Amor que Somos.

Solo a través de esta consciencia pacífica y amorosa, sin juicio, tensión o rechazo, de total aceptación de aquello que sentimos, de escucha profunda de nuestras emociones más oscuras y de nuestros pensamientos más atemorizantes, podremos realizar un viaje de vuelta hacia su propia fuente, nuestra Mente, y hacia la Fuente de ésta, el Corazón, en el cual reside la Consciencia permanente del Amor. En su regazo nada puede permanecer separado o desatendido, nada nunca ha faltado y en su interior todo cuanto siempre hemos anhelado y aspirado a Ser y experimentar, siempre ha estado presente, esperando a nuestro recuerdo y aceptación. Siempre presente, paradójicamente justo detrás de nuestros mayores temores, con los cuales hemos luchado tan arduamente. Sin saber que detrás de la neblina que nos impedía verlos con claridad, detrás de las trincheras tras las cuales se ocultaban, que parecían hechas de espinas, pero que en realidad eran tan sólo hermosos rosales, detrás de nuestras propias ilusiones de separación y carencia, y detrás de nuestros gritos de agonía y desesperación, se encontraba la Eterna Llamada, el Canto Infinito al Amor, la Paz y la Felicidad que tan incondicionalmente, tras todos nuestros cantos de guerra, nos esperaban con los brazos abiertos al Reconocimiento de nuestra inalterable e inexpugnable Unidad con Su Esencia.

Jorge Pablo Pérez

Terapeuta, Coach y Facilitador de grupos y talleres de meditación y crecimiento personal y espiritual.

651471382

jorgepabloperetz@live.com

www.serquiensoy.com



Jorge Pablo Pérez
Terapia Transpersonal
Coaching Holístico
Sanación Holística

651471382
jorgepabloperetz@live.com

www.serquiensoy.com

Terapias, Grupos y Talleres para la Paz Interior

- Grupos de estudio y práctica de **"Un Curso de Milagros"**
Miércoles de 12:00 a 14:00,
Sábados de 10:30 a 20:30
- Talleres y Procesos de **Perdón, Paz Interior y Autorrealización**
3 niveles, 12 horas/nivel
- Grupo de **Meditación y Autorrealización**
Miércoles de 18:30 a 20:30
- Grupos de **Meditación y Relajación**
1 hora y media a la semana

Actividades en Madrid Centro y Rivas-Vaciamadrid

MASJABÓN



¿Qué hace embadurnando su piel con grasa?



El 75% aproximado de su cuerpo es... agua

La grasa no aporta agua y sus células se mueren.

Masjabón sana su piel por dañada que la tenga, aporta toda la salud, suavidad y elasticidad que siempre necesitó.

Neutraliza la cal y el cloro del agua. Desinfecta profundamente.

Desintoxica, elimina las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas, picores, alergias, etc.

Úselo en su ducha y no necesitará ni cremas. Adiós las cremas, adiós a los gastos.

No es un jabón... es todo lo que su piel necesita.

Los únicos jaboneros que no vendemos jabón

C/ Montera, 24 - 5 ofic. Bº - www.masjabon.com

Tel. 911 152 343

Envíos a toda España

La mayor innovación en terapias dérmicas

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES®

Mejora tu conciencia corporal - Ayuda a prevenir lesiones - Alivia la tensión
Alivia la tensión muscular - Aumenta tu bienestar

Todos los **Martes** de 18:00 - 19:30 y de 20:30 a 22:00

20 €^{1/2}mes - 35 €/mes - CLASE DE PRUEBA 5 €



Reserva tu plaza e informate: Mónica Álvarez - 630.85.45.37 / malvarezd333@gmail.com

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - info@centromandala.es - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

Meditación en la Bandera de la Paz



*Unidad en La Diversidad
La Paz es El Camino*

Martes y Jueves 18:30 a 19:30 hrs
en el centro **Círculo Armonía**
915 284 954 Pascual
C/ de la Cabeza 15, 2º Izda

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



CentroLúa

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

Consulta nuestros
Descuentos en la
Web y Facebook

Terapias de Vanguardia

Noesiterapia (Dr. Escudero): viernes 17 Mayo

- **Cocina Macrobiótica: sábado 18**
- **Ciencia Energética, Meditación y Consciencia: domingo 19**
- **Reiki I: sábado 25**
- **Pilates, Yoga para Embarazadas, Chi Kung**
- **Terapias Floral y de Reiki**
- **Carta Astral y Numerológica**
- **PROXIMAMENTE: Talleres de Coaching Infantil en Verano**



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

Semillas del Chia

(Salvia Hispanical)



CUALIDADES

Dicen los que saben de sus orígenes que es un cereal con el que los indígenas norteamericanos se alimentaban de manera exclusiva los mismos que intercambiaban turquesas por conchas marinas desde el Rio Colorado hasta las Costas de California.

Pero independientemente a su leyenda, la verdad es que tiene nutrientes muy considerables que se deben de tener en cuenta. Sus kilocalorías (Kcal) están entre 450 y 550, según que laboratorio las envase. Esto lo puede comparar viendo las diferentes marcas.

Proteínas: Es una de los cereales que más aporta, cercano al 16-20%, además, tiene todos los aminoácidos esenciales, por lo tanto desde el punto de proteínas con relación al resto de los cereales ya le diferencia, superando a los copos de avena. Con todo ello se le puede considerar una proteína completa y muy a tener en cuenta para las personas vegetarianas o personas que consumen pocos alimentos de origen animal.

Es muy importante destacar que estas proteínas están asentes de gluten. Esto ofrece un gran abanico de posibilidades para añadir a otros platos para las personas con intolerancia al gluten.

Hidratos de carbono: Entre el 42 y 48%, estos hidratos de carbono son para tenerlos en cuenta, su absorción es muy lenta, es un buen hidrato de carbono para las personas diabéticas y para las personas mayores, estas pueden perder o disminuir las enzimas pancreáticas, por lo que tiene subidas bruscas de glucosa en la sangre.

Grasas o lípidos: Entre un 20 y 25% son los ácidos grasos que aporta la Chía, de estos el 12% son ácidos grasos saturados y el resto son los omega 3 y 6, se le pueden denominar los cardiosaludables.

Fibra: Cercana al 24%, es una fibra soluble, su composición es derivada de mucílagos, esto hace que sus diversas gelatinas hagan un efecto de obstáculo en la absorción de ciertos nutrientes como la glucosa y también de las grasas, de todas las grasas. Se puede decir que con 50 gramos de Chía se está aportando el 60% de la fibra soluble de una persona adulta.

Minerales y vitaminas: Es de destacar la gran cantidad de calcio que aporta la Chía, además, de fósforo, potasio y magnesio. Las vitaminas liposolubles, al ser un alimento rico en ácidos grasos, están presentes las cuatro, A, D, E, K. Además, también tiene las hidrosolubles del grupo B y apenas contiene vitamina C y la B12.

Como tomarla: Yo no recomiendo más de dos cucharas soperas por día, tomándolas un mes por trimestre, es un buen complemento nutricional. En los alimentos caseros se le puede añadir a todos, galletas, panes, yogur, sopas, ensaladas, etc. Para aprovechar todos sus nutrientes se recomienda tostarlas o molerlas.



Ahora **Benito Gallego Blanco**, pasa consulta en **Madrid** (zona centro)

Con su método de diagnóstico radiestesia (manejo péndulo) para todo tipo de problemas de salud (excepto las genéticas).

Corrige las patologías con técnicas de la osteopatía sacro craneal, (micro presiones en los huesos de la cabeza en relajación)

Si una vez hecho el diagnóstico no hace los tratamientos, no tiene que pagar la consulta

30 años de experiencia con sus métodos avalan los resultados

Consultas en Madrid centro y en Leganes

639 550 675

gbgpendulo@hotmail.com

www.gbgpendulo.com

Escribir es la gimnasia cerebral más completa que podemos desarrollar. Mejorar la dinámica de nuestra escritura produce unos efectos inevitables.

ALERGIAS

SOLUCIÓN GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerlas, se le devuelve su dinero

DIFICULTADES DE ESTUDIO

SOLUCIÓN GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerlas, se le devuelve su dinero

DEPRESIÓN

SOLUCIÓN GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerla se le devuelve su dinero

Gabinete de Grafología, Grafoterapia y Grafomotricidad

M^a del Carmen Martínez Darsés

C/O`Donell, 22 - Esc. A - 1º Dcha.

Tels: 91 435 94 50 - 649 115 827

www.escribirlbien.es

escribirlbien@escribirlbien.es

CURSOS DE DANZA ORIENTAL

Mayo y Junio

LUNES INICIACIÓN

De 19:00-20:00 h.

Aprende los movimientos básicos de esta danza.

Coreografías grupales.

Carga el cuerpo de energía.

MIÉRCOLES MEDIO-AVANZADO

De 19:00-20:00 h.

Aprende movimientos avanzados de esta danza y coreografía de velo.

Modela tu torso y brazos.

1 MES 35€
2 MESES 60€

Imparte: Mónica Sade
Información y reservas:
mónica_sade@yahoo.es
667.39.10.40

Confirmar asistencia.

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15,
2ºDcha - Metro Tirso de Molina.

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 lun a vie)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

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

Masajista Diplomada

Metamórfico - Drenaje Linfático
Pares Biomagnéticos - Quiromasaje
Reflexología Podal
Maestra de REIKI, cursos
Aromaterapia - Healing & Touch
Gladys Olmedo- 915 238 618
Metro Sol-Móvil 665 160 168
Masajeterapias@gmail.com

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

Terapia individual,
grupar, de pareja
16 años de experiencia
Primera Consulta gratuita

“ Taller de
Constelaciones ”
Plazas limitadas



655 80 90 89

JARDÍN MARIPOSA



MADRID,
TENERIFE,
BARCELONA
Centros de Retiro y
Terapias Naturales

Charlas, talleres, formación profesional, actividades de verano. Alojamiento, cocina ecológica y rutas alternativas, un paraíso natural en pleno Atlántico!

C/Carranza, 5, 1º <M> Bilbao
652211282 www.Jardin-Mariposa.com

ESTUDIO LUNA

Pilates y Estiramiento

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilidad, elongación y movilización.

CLASE PRUEBA 10€

Durante el mes de Mayo, en todos los horarios (ver Blog). Una clase por alumno

C/Luna 19, 1ªA (esq. San Bernardo), 28004 Madrid
652 489 472 - info@estudioluna.es

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios
Tel.: 630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com



MASAJE SENSITIVO
Relajate con un masaje; elimina el stress y disfruta del tacto (no sexual)

Paloma 665 32 74 74
(Avda de America)

Estudio de Enfermedades según la Medicina Integral

Con esta presentación del insomnio visto desde la óptica de la Medicina Integral se inicia una serie de artículos en los que se pretende exponer de forma clara y esquemática la información más relevante sobre esta enfermedad, su origen, como se produce, los síntomas y signos que la acompañan, la manera de diagnosticarla y los tratamientos que puede ser útiles para resolverla. En los diferentes apartados se muestra la aportación especial de la Medicina Alopática Occidental, de la Medicina Naturista Occidental y de la Medicina Tradicional China.

1 INFORMACIÓN GENERAL

- Es la dificultad para conciliar el sueño, para mantenerlo o para dormir las horas necesarias para reparar el desgaste diario.
- Se considera que una persona adulta media debería dormir 8 horas al día, si es posible durante la noche, aunque se puede también dormir un tramo en la noche y completar las 8 horas con una siesta durante el día.
- Los niños y adolescentes deben dormir 10 o más horas al día.
- Algunas personas pueden necesitar más horas de sueño al día para mantenerse sanos.
- El insomnio se estudia en las ramas médicas Medicina General, Neurología, Psiquiatría y Psicología fundamentalmente.

2 ETIOLOGÍA

2.1 Según la MEDICINA ALÓPATICA OCCIDENTAL

- Estrés, preocupaciones, ansiedad, depresión, ingesta de fármacos o de sustancias estimulantes, retirada de tratamientos hipnóticos.
- Alteración de las pautas del sueño habitual, como acostarse más tarde o cambiar los horarios del sueño.
- Enfermedades del sistema nervioso (demencia, Parkinson), circulatorio (hipertensión arterial) o endocrino (hipertiroidismo, diabetes).

2.2 Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA

- Sd. por fuego de hígado.
- Sd. por humedad y calor.
- Sd. por calor por insuficiencia de yin.

- Sd. por insuficiencia de corazón y bazo.
- Sd. por insuficiencia de corazón y vesícula biliar.

3 FISIOPATOLOGÍA

3.1 Según la MEDICINA ALÓPATICA OCCIDENTAL

- El nerviosismo o la presencia de sustancias irritantes en el sistema nervioso van a alterar el funcionamiento de la zona del cerebro que induce al sueño.
- La ansiedad o los estados depresivos van a provocar el estado de alerta y la dificultad para dormir.

3.2 Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA

- El exceso de actividad del hígado provocará una irritabilidad y excitación nerviosa que sobrecarga a la función corazón impidiendo el sueño.
- La humedad y calor alteran la digestión y dificultan el descanso nocturno.
- La insuficiencia de yin provoca el aumento de yang lo que lleva al nerviosismo y a la agitación en la noche
- La insuficiencia de corazón y bazo va a disminuir el flujo sanguíneo al sistema digestivo lo que altera la digestión y trastorna el sueño.
- La insuficiencia de corazón y vesícula biliar va a provocar miedos nocturnos e intranquilidad.

4 CLÍNICA

4.1 En general

- Dificultad para iniciar el sueño o se despierta desvelado antes de haber dormido las horas necesarias.
- Múltiples pensamientos que no le dejan conciliar el sueño.

Insomnio

4.2 Según la MEDICINA ALÓPATICA OCCIDENTAL

- Los síntomas propios del insomnio y los de las enfermedades que lo provocan.

4.3 Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA

- **Sd. por fuego de hígado:** sueño ligero, le cuesta empezar el sueño y se despierta de madrugada, nerviosismo, enfado fácil, irritabilidad, tiene sed, ojos rojos y boca amarga.
- **Sd. por humedad y calor:** se despierta de madrugada, nerviosismo, ansiedad, sensación de pesadez en la cabeza, mucha mucosidad, inapetencia, eructos y náuseas.
- **Sd. por calor por insuficiencia de yin:** taquicardia, mareos, pitidos en los oídos, debilidad lumbar, calor en las palmas de las manos y en las plantas de los pies y boca seca.
- **Sd. por insuficiencia de corazón y bazo:** muchas ensoñaciones, inquietud, sueño ligero con despertar fácil, mareos y cansancio.
- **Sd. por insuficiencia de corazón y vesícula biliar:** sueño con sobresaltos, muchos despertares, cansancio, taquicardia, temores, muchas ensoñaciones, respiración corta y superficial.

5 DIAGNÓSTICO

5.1 Preguntas

- Sobre sus hábitos y ritmos de sueño.
- Si hay consumo de sustancias estimulantes como el café, el té, las colas o el chocolate.
- Si existen problemas familiares o laborales, preocupaciones, miedo o ansiedad.

5.2 Observación y exploración

Los síntomas y signos antes descritos.

Aspecto general que indique cansancio o excitación.

- **Sd. por fuego de hígado:** cara roja, lengua roja, capa de la lengua amarilla. Pulso tenso y rápido.
- **Sd. por humedad y calor:** cara enrojecida o amarillenta, capa de la lengua amarilla y gruesa. Pulso rápido y deslizante.
- **Sd. por calor por insuficiencia de yin:** lengua roja, capa de la lengua blanca y escasa. Pulso fino y rápido.
- **Sd. por insuficiencia de corazón y bazo:** cara sin brillo, lengua pálida, capa de la lengua fina. Pulso fino y débil.
- **Sd. por insuficiencia de corazón y vesícula biliar:** lengua pálida, capa de la lengua escasa. Pulso fino y tenso.

5.3 Pruebas y exámenes complementarios

- Análisis de sangre y orina para diagnosticar las enfermedades que provocan insomnio.
- Electroencefalograma.
- Radiografía simple, TAC o RMN del cráneo.
- Estudio de la persona durmiendo en un laboratorio del sueño.

6 TRATAMIENTO

6.1 SEGÚN LA MEDICINA ALÓPATICA OCCIDENTAL

a) FARMACOTERAPIA

b) **Hipnóticos:** Lormetazepam, Flunitrazepam, Flurazepam, Zolpidem, Doxilamina, Lorazepam

c) OTROS TRATAMIENTOS

- Valeriana en capsulas.

6.2 SEGÚN LA MEDICINA NATURISTA OCCIDENTAL

a) FITOTERAPIA OCCIDENTAL

b) Plantas recomendadas

- Valeriana, melisa, azahar, pasiflora, tila, amapola, angélica, kava, lavanda, lúpulo, espino blanco. Tomar infusiones, cápsulas o extractos en gotas, antes de acostarse o varias veces al día.

c) OTROS TRATAMIENTOS DE LA MNO

- Establecer horarios fijos para acostarse y levantarse quedándose en la cama 8 o más horas
- Evitar actividades físicas o mentales 2 horas antes de acostarse.
- No fumar.

6.3 SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

a) FITOTERAPIA CHINA

b) **Long Dan Xie Gan, Wen Dan, Huang Lian A Jiao, Gui Pi.**

c) ACUPUNTURA Y MOXIBUSTIÓN

- VG20, VB20, C7, IG4, B6, V20, V17, H3. Moxar B1 y V67.

d) DIETOTERAPIA

- **Tomar:** leche de soja caliente antes de acostarse, sopa de mijo, miel de azahar.
- **Evitar:** grasas y proteínas de origen animal, picantes y estimulantes.

e) EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

f) **Qi Qong y Tai chi.**

6.4 DIETOTERAPIA

a) Tomar:

- **Cereales integrales:** arroz integral, cebada Integral

- **Verduras:** lechuga, patata.
- **Frutas:** pera.
- **Semillas:** de amapola.
- **Otros alimentos:**
 - Levadura de cerveza: 1-3 cu/d.
 - Germen de trigo: de 1-3 cu/d.

b) Evitar:

- **Estimulantes:** café, té, colas, cacao (chocolates), tabaco.
- **Otros alimentos:** grasas animales en la noche, picantes, irritantes digestivos, alimentos que generen aires en el intestino.

6.5 OTROS TRATAMIENTOS

a) HOMEOPATÍA

b) Sustancias homeopáticas recomendadas:

Ambra, belladona, cocculus, coffea, china, digitalis, ignatia, nux vómica, opium.

- **Utilización:** tomar 10-20 glóbulos o 20 gotas de los preparados seleccionados antes de cada comida.

c) FISIOTERAPIA Y MASAJE

- Masaje de relajación en espalda, abdomen, cara y extremidades.

d) REFLEJOTERAPIA

• EN EL PIÉ

- **Puntos:** corazón, hígado, plexo solar.
- **Técnica:** compresión con el dedo o con un objeto con punta roma en los puntos seleccionados de ambos pies. Comprimir cada punto durante 5-60 segundos.
- **Frecuencia:** 1-2 sesiones/día.

• EN LA OREJA

- **Puntos:** corazón, plexo solar, córtex y energía mental.

- **Técnica:** compresión con la uña o con un objeto con punta roma en los puntos seleccionados de ambas orejas. Comprimir cada punto durante 5-60 segundos. También se pueden colocar semillas o bolitas con un adhesivo sobre los puntos.

- **Frecuencia:** en compresión, 1-2 sesiones/día. Con semillas o bolitas, dejarlos puestos durante 1-3 días

e) HIDROTERAPIA

- **Balneoterapia y SPAS:** realizar circuitos de al menos 1 hora, de 1 a 4 veces al mes, utilizando chorros en la espalda, en la cara y en el abdomen, jacuzzi caliente y camas de burbujas.

- **Baños de agua caliente a templada:** 1 vez/d, mantenerse en el agua durante 5-10 min.

- **Chorro de ducha templada a caliente en la cara y en la espalda:** 1 vez al día, en la higiene diaria o un rato antes de acostarse.

- **Baño de pies:** sumergir los pies en el barreño de agua templada a caliente durante 10-20 min/d un rato antes de acostarse.

f) CROMOTERAPIA

- **Colores recomendados:** verde y azul.

- Utilizar esos colores en la ropa, en la decoración y en las luces de la casa.

- Exponer el cuerpo a lámparas con esos colores en sesiones de 10 min., 1-3 vec/d.

g) PSICOTERAPIA y TERAPIA EMOCIONAL

- Estudio del estrés, de los conflictos personales, familiares o laborales.

- **Análisis emocional:** investigar el miedo y la ansiedad.



Dr. Ángel Pérez Gómez,

médico integral. Tfn. **91 403 41 04**

Correo electrónico: **angelperez@entenderloscaminos.com**

Página web: **www.entenderloscaminos.com**

Formado en: Medicina Alopática Occidental, Medicina Naturista Occidental, Medicina Tradicional China, Fitoterapia, Aromaterapia, Masaje Terapéutico Integral y Constelaciones Familiares.

Experiencia clínica: más de 20 años de atención directa a pacientes en el Centro Médico Integral de Madrid..

Autor de varios libros Libro - 1: "Entender los caminos de la enfermedad", Ed. Neo Person. ISBN 978-84-95973-54-2, a la venta en librerías.

LIBROS PARA UN MUNDO MEJOR: ESPACIO LITERARIO Y TERAPIAS

Es una librería de segunda mano con todo tipo de textos, cuya especialidad son los temas de crecimiento personal y espiritual, tanto desde el punto de vista literario como por las actividades terapéuticas que se realizan en el propio centro. Además nos dedicamos a la donación y creación de bibliotecas para los que más lo necesitan. Hasta el momento 10 centros han sido creados en Brasil y 5 son las donaciones realizadas en España, principalmente en Sanatorios Psiquiátricos.

KINESIOLOGÍA

Equilibrio físico, nutricional, emocional mediante test muscular.
Reflexokinesia.
Esencias florales.

Cristina García- 625 024 515



MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

La experiencia es de profunda relajación, alivio del dolor, mayor amplitud articular y muscular, favoreciendo la educación en un sentirse integrado y armónico.

Calithai.blogspot.com

María Lucas- 667 406 541



CHAKRADIAGNOSIS

Descodificación del mapa energético y de meditaciones guiadas, revelando lo que el universo quiere hacernos saber a través de nuestro lenguaje cotidiano, para Re-Conocernos, siendo más felices. **Consultas y talleres**

Diana Martín- 659 346 867



REGISTROS AKÁSHICOS

Accede a información sobre tus vidas pasadas.

Tus guías y seres de Luz te dan pautas, consejos ayudan a disolver bloqueos, responder dudas.

La consulta se graba para que puedas escucharla.

Consultas y talleres

psicotaipan@gmail.com

Eugenio Sánchez- 699 633 516



C/ Espíritu Santo, 13 Madrid Teléfono 915934674 libreria@librosparaunmundomejor.es



Diploma de Masaje Ayurvédico y Nutrición

Primer año de diplomatura en Ayurveda
Impartido por la **Dra. Prachiti Kinikar**

- 10 fines de semana (180 horas) en Madrid (Centro Mandala)
- A partir del 21 de septiembre de 2013

Consulta todo el programa de formación en www.ayurvedaterapeutico.org

Contacto: formacion@ayurvedaterapeutico.org

Tel.: 91 857 31 49

ORGANIZAN



International Training Institute of Ayurveda
Pune, India



ayurveda
terapéutico
www.ayurvedaterapeutico.org



EL BOSQUE
Madrid Sierra
www.el-bosque.org

HOTEL - RESTAURANTE - BALNEARIO - AYURVEDA - PANCHAKARMA - ACTIVIDADES CUERPO Y MENTE

MEDICINA TIBETANA

Una disciplina médica holística

“Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.”

Esta sabia cita del Dalai Lama nos conmina a tomar conciencia de nosotros mismos, nuestra salud, nuestra vida, en este instante actual.

Es el momento de mirar hacia nuestro interior con el objetivo de alcanzar una salud plena y un equilibrio vital que nos permita transformar la realidad de nuestro mundo y lograr la felicidad.

Nuestra vida actual es una sucesión de minutos, llenos de actividades, compromisos y citas en la que parece faltar tiempo para nosotros mismos. Conscientes de ello, buscamos aquí y allá la terapia más novedosa, el curso que nos permita conocernos mejor, la ayuda que necesitamos para transformar nuestro ser y cambiar nuestra realidad.

Permitámonos ser responsables con nosotros mismos, con nuestra salud y bienestar. Desde hace miles de años en Tíbet se sabe que una persona tiene salud cuando su mente está en armonía y guarda unos hábitos de vida correctos. Cuentan para ello con uno de los sistemas médicos más antiguos y completos del mundo, la medicina tradicional tibetana.

Este conocimiento médico, cuyo origen se remonta a la India, hace más de 2.500 años, está íntimamente ligado al budismo y sus enseñanzas. Es la medicina que se practica en muchos países de oriente, entre ellos la India, China, Bután, Nepal, Rusia, y cada día

con mayor desarrollo e implantación en occidente.

También en España, en Madrid, en el centro budista tibetano Thubten Dhargye Ling, tendremos la gran oportunidad de poder conocer en profundidad estas enseñanzas de la mano del doctor Lobsang Shrestha, doctor tibetano de linaje milenario.

Emprendamos un breve viaje por el interior de la medicina tradicional tibetana, veamos de dónde procede su conocimiento y qué nos puede aportar en nuestras vidas.

La medicina tibetana se basa en la premisa de que todo ser viviente busca la felicidad y superar el sufrimiento.

El origen de ese sufrimiento no es otro que la ignorancia, nuestra incapacidad de comprender, de aceptar la realidad que vivimos. Nuestra percepción errónea condiciona el mundo que experimentamos, y con ello nuestra propia salud y bienestar. Es, por lo tanto, un sistema médico integral en el que cuerpo (mundo físico) y mente (psicología) están íntimamente relacionados.

Salud y enfermedad

Para poder comprender el concepto de salud y enfermedad, debemos considerar que todo ser viviente es un todo integral, en el que mente y cuerpo están interrelacionados.

Todo ser está compuesto de los cinco elementos, la tierra que es la base o sustento, el agua que provee de lubricación y fluidez, el fuego cuyo calor permite el desarrollo y la madurez, el viento que lleva a cabo el crecimiento y finalmente el espacio que da el medio para que se produzca la vida.

Asimismo cada ser tiene una constitución que viene determinada por sus energías vitales, o nyepas: viento, bilis y flema.

La flema tiene la potencia de la tierra y el agua; la bilis, la del fuego, y el viento la del aire, que permite el movimiento de la sangre y el aliento por todo el cuerpo. Además, el espacio está presente en forma de las cavidades en nuestro cuerpo.

La salud procede del equilibrio de estas tres energías vitales, un equilibrio que permite el adecuado funcionamiento del cuerpo. En un cuerpo sano, las tres energías llevan a cabo las funciones necesarias para el sostén y vitalidad del mismo. Esas funciones se podrían resumir en las siguientes:

- La energía Viento es responsable de la respiración, movimiento de las extremidades, retención y expulsión de las sustancias de desecho. Se desplaza por todo el cuerpo, y mueve los constituyentes y desechos del proceso digestivo. Es además responsable de las actividades mentales, verbales y en general del cuerpo. Da claridad a la percepción de los cinco sentidos, y facilita la identificación de la persona con su cuerpo.

- La energía Bilis es responsable de las sensaciones de hambre y sed, y de la ingestión y digestión de la comida. Produce el calor del cuerpo, da una correcta complexión, madura los constituyentes del proceso digestivo. Además da coraje, determinación y fuerza a la persona.

- Y la energía Flema es responsable de la estabilidad emocional e intelectual. Da fuerza a los constituyentes del proceso digestivo. Da tenacidad, paciencia, y es responsable del descanso y sueño.

Se habla de enfermedad o desorden cuando esos elementos de desequilibran (en defecto, exceso o estado alterado). Las tres energías toman el papel de aflicciones o venenos mentales, fomentando la aparición de la enfermedad. Estos tres venenos mentales, apego, ira y engaño están relacionados por su naturaleza con los tres humores, viento, bilis y flema respectivamente. Cada uno de ellos es la causa/origen de las enfermedades relacionadas con su humor o energía vital correspondiente.

Según el sistema médico tibetano, existen 84.000 desórdenes. Estos se clasifican en distintas subdivisiones, hasta lograr en síntesis 101 enfermedades, procedentes del desequilibrio de los humores, 42 relacionados con el viento, 26 con la bilis y 33 con la flema.

El origen primario de los desórdenes es la ignorancia, causa de todas las enfermedades. La ignorancia da lugar a una mente engañada, que no sabe distinguir la realidad. La mente en este estado sólo siente apego hacia malas acciones y comportamientos inadecuados, nos hace desear sin medida generando expectativas. Esas expectativas, al no verse cumplidas, generan enfado, rabia, y el resultado es una mente aún más engañada, incapacitada para ver la realidad. La ignorancia forma parte de nuestro ser, es el origen de nuestra existencia cíclica. Está presente en nosotros en todo momento, y aun cuando hablamos de un estado de salud, la enfermedad está latente.

Como hemos establecido, la medicina tradicional tibetana considera al paciente un ser integral, estableciendo en su sistema de salud una clara relación entre el cuerpo y la mente, con predominio de esta última.

Una mente en desequilibrio supone una circulación inadecuada de la energía viento, a la que va asociada. Ello conlleva que las otras dos energías principales, bilis y flema, se vean afectadas. Unas energías en desequilibrio suponen una alimentación de los órganos de nuestro cuerpo irregular, y, por tanto, un perjuicio para el cuerpo físico.

De igual forma, un cuerpo físico en desequilibrio, supone que las energías que por él se mueven no estén

equilibradas, afectando así a la mente.

Un médico para lograr la salud del paciente deberá restablecer el equilibrio del sistema.

El médico tibetano tiene a su disposición una serie de diagnósticos que le permiten evaluar el problema que aqueja al paciente, y, en base a la naturaleza del mismo (procedente de su constitución) y los síntomas que percibe, establecer un tratamiento. Este tratamiento es una solución integral que puede incluir hierbas medicinales, orientación sobre dieta y comportamiento, y en ciertos casos terapias externas como masaje, u otros tratamientos.

Este acercamiento al paciente, hace de la medicina tradicional tibetana un remedio personalizado en cada caso, y una implicación por parte del doctor con su paciente, de forma que ambos actúan como seres simbióticos.

La medicina tibetana trata el desorden en la salud en todos los campos: físico, psicológico y psicosomático. Y su sistema médico comprende el estudio y tratamiento de la enfermedad desde el nacimiento hasta la muerte.

Si queremos llevar una vida equilibrada, debemos ser conscientes de nosotros mismos. Algunas claves que pueden ayudarnos a conseguirlo:

1. Aceptemos siempre la realidad: no podemos tener todo lo que deseamos, pero sí podemos ser felices con lo que tenemos. Generemos autoconfianza.
2. La mente ignorante se concentra en los problemas: no debemos darle vueltas a los problemas, sino centrarnos en lo positivo.
3. Apreciemos nuestra fortuna: debemos dar gracias por la vida, la salud, la familia, el trabajo.
4. Llevemos una vida ordenada en alimentación y hábitos.
5. Disfrutemos del presente, seamos conscientes del momento

Volviendo a citar a al Dalai Lama, "quien se transforma, transforma el mundo." Seamos conscientes de nuestra responsabilidad en nuestra propia salud y busquemos nuestra felicidad.

Una pequeña reseña histórica

El origen de la medicina tradicional tibetana se remota a Buda Sakyamuni, cuyas enseñanzas, recogidas en los 4

tantras, establecen los diferentes caminos para ayudar al paciente y acabar con el sufrimiento. En el siglo III este saber llega al Tibet, donde toma forma y se integra con la tradición médica existente en el país, enriqueciendo así el sistema. En el siglo VII, la medicina tibetana toma contacto con otros sistemas médicos, lo que permite que la medicina tibetana compile nuevas técnicas y conocimientos. En el siglo VIII llegan al Tibet los 4 tantras de las enseñanzas de Buda, que se incorporan al saber médico. Posteriormente, en el siglo XIII se añaden comentarios a las primeras traducciones de los 4 tantras, lo que compone la base de la enseñanza del sistema médico actual. En el siglo XVIII se abre la primera universidad, y en el siglo XIX, la segunda. Tras la revolución cultural china y el establecimiento del gobierno del Tibet en el exilio en Dharamsala, el actual Dalai Lama, con el fin de preservar la cultura tibetana, ha dado gran importancia al desarrollo y comunicación de este saber en todo el mundo, recuperando las enseñanzas, y reabriendo el Instituto médico y astrológico Men-Tsee-Khang. De esta universidad se han graduado grandes doctores, que han expandido su saber, lo que ha permitido que en la actualidad existan tanto en oriente como en occidente varias escuelas de medicina tibetana.

Sergio Iniesta Esteban

Área de Salud de la Comunidad Budista Tibetana Thubten Dhargye Ling
El día 1 de junio, en Madrid, se impartirá un seminario sobre medicina tradicional tibetana.

De igual forma ya está disponible la inscripción en el curso de dos años de Medicina Tradicional Tibetana.

Si estás interesad@ en estas enseñanzas y quieres acudir al seminario, contacta con el centro Thubten Dhargye Ling (calle Canillas 22, Madrid) y reserva tu plaza en el 91 563 29 59 o bien a través de su página web: www.budismotibetanomadrid.org

La Chispa

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.

www.montsebradford.es

Búscame en:



/montsebradford

La chispa interior se potencia cuando nos escuchamos, cuando oímos los impulsos y mensajes interiores y les damos crédito a sus necesidades. No es imprescindible que tenga sentido para nadie más que para nosotros, nuestra intuición y corazón nos guían.

Cuando negamos nuestros mensajes interiores, cuando hacemos lo opuesto a lo que nuestro corazón nos dicta, cuando tan solo seguimos las órdenes de nuestra mente

(sede de nuestra personalidad y ego) nuestra fuerza interior disminuye, y poco a poco nos ira afectando a todos los niveles de nuestro ser, paralizando nuestra evolución, produciendo apatía, estancamiento, dolor y enfermedad, ya que estamos suprimiendo-enterrando la nueva energía que desea emerger y ayudarnos con el cambio.

Hay que escuchar a esta voz interior, que puede al principio sea con impulsos y sensaciones débiles, para que poco a poco se haga mas fuerte, clara y vibrante.

LA PASION DE LA VIDA

La transformación viene de nuestro interior. Si deseamos incrementar nuestra chispa, sentirnos más vivos, tenemos que escucharnos y dedicar más tiempo a lo que nos hace vibrar. Porque hemos escogido dedicar todo nuestro tiempo

a trabajos y actividades que puede nos generen estabilidad material inmediata pero no bienestar interior infinito y a largo plazo?

Creo fervientemente que cuando realizamos lo que nos apasiona, el éxito y la estabilidad también llegan y con creces. Todos en nuestra infancia, cuando todavía no llevábamos tantas mascaradas, teníamos una inclinación hacia alguna actividad que estaba conectada con nuestra realización interior, pero con el ruido exterior y los valores superfluos que la sociedad nos ha ido inculcando la hemos perdido y olvidado.

A mí alrededor veo a muchas personas andando con la cabeza baja, sin ánimos para seguir, sin chispa en los ojos, arrastrándose por el sendero de la vida sin energía. Una energía que esta totalmente bloqueada por no tener el valor de desprenderse de lo que les impide ser libres y felices.

Porque no tenemos el valor de desapegarnos de estas cosas tanto materiales o emocionales que nos bloquean y nos impiden sentir la libertad en nuestro corazón?

Porque todavía damos mas importancia a los valores que la sociedad nos enseña y sumisos, pero infelices seguimos con las normas de siempre.

Si todo el mundo estuviera haciendo lo que realmente le apasiona, el mundo seria muy diferente. Creo que los valores de antes se han perdido, ya no tenemos zapateros, panaderos, carpinteros, artesanos, etc... entusiasmados y gozosos con su trabajo. Profesiones y formas de vida que se aprendían de padres a hijos, y se seguían con impecabilidad y desde el respeto.

Como no tenemos esta pasión que nos hace levantar de la cama, estas ganas de seguir con nuestro camino deseado, tenemos que usar comida, hábitos, adicciones, formas de vida sin fondo ni beneficio que nos ayuden a sobrevivir.

Cuando somos pequeños deseamos que llegue el momento de ser adultos y cuando lo somos viviendo una vida de apariencias deseamos volver a nuestra infancia! Malgastamos nuestros años de energía y vitalidad consiguiendo cosas materiales que no nos llenan y ni nos llevan a una riqueza interior de plenitud y paz.

Hay que poner toda nuestra atención y voluntad en lo que realmente nos hace vibrar, y así poco a poco esta pasión resurgirá, y nos llenara de energía! Nos sentiremos vivos, con consciencia y presentes en nuestra vida. Pero para ello hay que tener constancia, claridad y perseverancia, teniendo siempre muy presente la Ley Universal de lo que sembramos así luego recogeremos.

Que legado deseas dejar de tu vida? Imagínate muy viejo/a, en tu camino de la vida, vuélvete hacia atrás y mira

Interior

el extenso camino que has recorrido, has dejado huellas? Has marcado una diferencia? Te sientes millonario/a en riquezas del alma y satisfecho por lo que has "sido", y de lo que has realizado?

La vida es un soplo! No la malgastes, vívela con pasión y con la mayor intensidad posible, concentrándote en lo que realmente vale la pena!

SILENCIO Y CONEXION

Si no tengo silencio en mi interior no podré escuchar, y si no escucho no podré conectarme con mi voz interior, con mi esencia. Desde el silencio puedo abrirme a escuchar la verdadera necesidad de mi Ser.

Para poder tener silencio interior, es importante que los 3 cuerpos terrenales (físico, mente, emociones), adquieran un nivel razonable de armonía. Si uno de ellos, o varios aúllan y están en conflicto, como yo podré mantener mi silencio?

El silencio me da un espejo en el que me puedo ver a mi mismo: mis pensamientos, mis emociones, la visión que tengo de mi mismo y de lo que me rodea. Me ayuda a vivir en el presente con consciencia.

Me ayuda a observar mis miedos de forma neutral y real, sin sentirme controlada y dándome espacio para poder enfrentarme a ellos desde la consciencia y la presencia.

Con lo que podré desarrollar más fácilmente la tolerancia y aceptación hacia mi mismo, y hacia los demás.

Somos humanos con defectos y virtudes, caeremos mil veces en el camino, pero lo importante es aprender la lección, saber levantarnos, y continuar con coraje y fortaleza.

Si cultivamos la tolerancia y la aceptación, podremos poco a poco trabajarnos el perdón. Saber perdonar es una muestra de nuestra madurez y sabiduría interior.

El perdón nos hace mas ligeros, ya no viajamos con equipajes pesados del pasado que nos paralizan; nos conecta de nuevo con nuestra inocencia y amor ilimitado, dándonos fuerza para deshacernos de mascararas oscuras que la vida nos ha prestado.

El perdón existe en un corazón generoso, reconocemos nuestra

parte humana e imperfecta y aceptamos con humildad y grandeza concentrándonos en la bondad y positividad de lo que nos rodea. El perdón nos ayuda a cambiar de vibración, a potenciar más cualidades positivas que nos ayudaran en nuestra evolución interior.

Tener una mejor vida esta solo en nuestras manos. Se trata de convertirse en la clase de ser humano que el mundo necesita en estos momentos.

Por lo que es importante buscar tiempo a diario para la conexión hacia nuestro ser. Cuanta mas presencia y consciencia generemos en nuestra vida, mas tiempo tendremos! El tiempo se esfuma con una forma de vida caótica y superficial. No es necesario disponer de horas, pero si de minutos durante el día, para regresar a nuestro estado de conexión interior.

A medida que me desconecto de las distracciones mundanas, puedo enfocarme hacia mi interior, generar pensamientos poderosos, que me ayudaran a sentirme en mi centro, con estabilidad y paz.

COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB

"La vida es un cambio constante. EL CAMBIO NOS DARÁ VIDA y FUERZA PARA SEGUIR. El estancamiento nos detiene e inmoviliza... nos priva de la alegría y el dinamismo de vivir. Os invito de toda corazón a descubrir este apasionante viaje energético! Vamos a regalarnos esta aventura, porque nos lo merecemos!"



MONOGRAFICO ESPECIAL MAYO 2013 CON MONTSE BRADFORD
en su centro de Barcelona
"El peso natural. Reencontrando tu equilibrio"

CONTENIDO

- Lo que nuestro cuerpo necesita y el porqué.
- Descubriendo su diseño.
- Generando energía estable por medio de una alimentación natural.
- Tu propósito, tu alimento, tu camino: Pautas simples y naturales para reencontrar nuestro peso.
- Porque las dietas no funcionan.
- Entendiendo nuestra constitución y herencia genética.
- Auto-diagnostico y nuestras necesidades personales.
- El peso y sus fluctuaciones.
- ¿Porque unos engordan y otros no?
- Alimentos que acumulan y los que depuran.
- Planificación diaria para depurar y perder peso.
- Los apegos alimenticios.
- La alimentación y las emociones.
- Combatiendo la ansiedad, entendiendo sus mensajes.
- El comedor impulsivo y el efecto yoyo.
- La transformación empieza... AHORA!

FECHAS y HORARIO: **Sábado 25 Mayo:** de 10h - 13h y de 15h a 17:30h
y Domingo 26 Mayo: de 10h - 13:30h

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
TELÉFONO: 618.287.484
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es



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

El cerebro Compasivo

El cerebro del s. XXI tiene su origen en el cerebro reptiliano. La necesidad de adaptación a situaciones nuevas ha desarrollado la inteligencia y la evolución. Hemos avanzado de la supervivencia ante la amenaza al entendimiento recíproco entre personas y entorno. Gracias a los nuevos retos, el cerebro crea nuevas capacidades acordes a los nuevos tiempos. El cerebro actual es un sofisticado órgano más compasivo y solidario.

Una de las evolucionadas capacidades del cerebro es la compasión. Compasión entendida no como un asunto religioso, sino científico. Compasión como la facultad para acompañar con amor el dolor de los demás y el propio. Una generosidad que se extiende más allá de la propia especie, incluyendo a otras y al planeta mismo. Una serie de áreas en el mapa cerebral muestran la disposición a la compasión, derivada de la propia interacción y evolución inteligentes.

En el pasado s. XX buscábamos incesantemente autoestima. El objetivo era vencer a la baja autoestima invalidatoria aunque infláramos el ego hacia el narcisismo. Nuestra cultura competitiva ha condicionado la autoestima a situaciones externas; un trabajo, una casa, una pareja... Si tenemos todo esto, nuestra autoestima está estable, si no, la autoestima se desmorona como un derribado castillo de naipes. En este sentido, la autoestima rebota una y otra vez en el éxito y el fracaso. Varas de medir obsoletas, en este nuevo siglo, donde las circunstancias evidencian que lo que existen son las experiencias, unas de placer y otras de dolor.

La alternativa en el s. XXI a la autoestima es la autocompasión. Esa capacidad del ser humano de amarse

a sí mismo sin establecer condicionantes externos porque se dota de sentido y valía simplemente por el hecho de ser humano y digno de amor. Esta alternativa une a la especie y hace posible que de la auto-compasión genere compasión hacia todos y todo lo que nos rodea en conexión y común-uniión.

Hoy en día el cerebro reptiliano se sigue activando en posición de amenaza no porque venga un depredador a comernos sino porque no nos sentimos perfectos en vidas perfectas. Es ahí cuando se dispara el nivel de adrenalina y estrés. Sin embargo, el cerebro compasivo nos acerca, como muchas de las cosas intangibles, a una mayor felicidad porque se ha soltado y liberado de la necesidad de perfección. Si no queremos ser perfectos y ni tan siquiera lo pretendemos ¿en qué cambiaría esto nuestras vidas?, ¿dónde quedarían el estrés, la ansiedad, la depresión?

La **Dra. Kristin Neff** sugiere que las personas que son más auto-compasivas llevan vidas más saludables y satisfactorias que aquellas que son auto-críticas. Los sentimientos de seguridad y autoestima proporcionados por la auto-compasión son muy estables porque vienen de dentro y no dependen de situaciones que ocurren en el exterior. A veces nos convertimos en nuestros peores enemigos. Muchas personas creen que tienen que ser auto-críticos para motivarse a sí mismos. Este falso amigo provoca sentimientos de angustia, incompetencia y depresión. ¿Quién cree que la amabilidad hacia uno mismo va a generar pereza y auto-indulgencia? ¿Qué nos ha pasado a lo largo de la evolución para que nos cueste tanto tener gestos de amabilidad hacia nosotros mismos?

La investigación de la **Dra. Neff** muestra que la auto-compasión, lejos de la auto-indulgencia, ayuda a ver con claridad y hacer los cambios necesarios para alcanzar nuestro máximo potencial.

La compasión y la auto-compasión tienen relación directa con el estado de presencia, y, por tanto, con prácticas meditativas como el Mindfulness. En atención plena, el

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:
www.martinus.dk
Programa de radio
www.spheraradio.com

Taller de meditación

El Despertar del Tercer Ojo –DTO– en Madrid

¡Despierta esta visión interior que todos tenemos pero pocos usamos!

Fechas: del 18 al 19 de mayo de 2013

Información y reservas: infospanish@clairvision.org

Teléfono: 620 849 466



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

Tel: 91 430 82 96
email: info@mangalam.es
web: www.mangalam.es



Talleres regulares

Formación

(3ª Promoción 2012-2013)

Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489



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

felixarca@circuloscreativos.com

darle cuenta de tu sentir sucede sin resistencias, aceptando lo que aparece aquí y ahora. Todos podemos sentir dolor en un momento determinado de la vida. La compasión nos acerca al otro y también a su dolor. Del mismo modo que en estas situaciones difíciles tenemos un trato amable hacia los demás, vamos entrenando el trato amable también hacia nosotros mismos cuando los vientos no son favorables. En este acercamiento entre el tú y el yo sucede la no separación. De esta manera vamos desarrollando la capacidad querernos tal y como somos y de querer y aceptar a los demás tal y como son. En este siglo estamos en la cultura del ser y no del tener. El propósito es acceder a nuestra verdad más profunda y auténtica.

5 PASOS PARA DESARROLLAR UNA ACTITUD AUTO-COMPASIVA:

1. Observa qué cosas te dices a ti mismo. A menudo nos decimos cosas de forma automática. Es como cuando nos damos un golpe y nos decimos "pero qué torpe soy". Estas frases simplemente las hemos aprendido a lo largo del tiempo y se han convertido en respuestas instintivas. Por eso, el primer paso para comenzar a ser amables con nosotros mismos, es darnos cuenta de las cosas que nos decimos.

2. Reprograma tu diálogo. Una vez que eres consciente de todas las cosas que te dices todos los días, observa el tono y el lenguaje que utilizas contigo y emplea aquel que sientas que te hace sentir mejor. Encarna el papel de tu mejor amigo para contigo mismo.

3. Siente tus emociones. Nos han educado en un modelo que obvia las emociones. Sobre todo las etiquetadas como negativas. Sin embargo, no

existen emociones negativas y positivas. Las emociones son emociones y todas son naturales. Lo negativo es obviarlas, reprimiéndolas. Aprender a acoger y recibir las emociones abre un espacio a la consciencia y el bienestar.

4. Atención a tus expectativas. Tener sueños y objetivos nos marca un camino a seguir. Sin embargo, en ocasiones se convierte en una carrera de fondo y sin fundamento. Marca expectativas y luego suéltalas para concentrar tu energía en hacer lo que va tocando en cada momento. Así el camino está vivo y te sentirás libre y feliz caminando por él.

5. Toma decisiones desde el ahora. Concéntrate en tu situación problema y pregúntate: ¿Qué me haría sentir bien ahora mismo ante esto que observo? Decide desde ahí.

MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Todos los Lunes - 20:00 a 21:30

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación.

Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quién va dirigido?

A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?

Alivia el estrés, Aumenta la serenidad, Enfoca la atención.

Taller

Una Nueva Mirada

MAYO - Sábado 11 de 10:00-14:00 y de 16:00-18:00

JUNIO - Sábado 15 de 10:00-14:00 y de 16:00-18:00

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



EL VIAJE de la VIDA

¿Solos o acompañados?



V (Reflexiones sobre nuestro estar en cada momento)

er la vida como un viaje implica ser conscientes: nuestro equipaje, ¿viajamos ligeros o arrastramos baúles?, ¿Tenemos claro nuestro destino o estamos perdidos esperando que alguien nos indique dónde ir?, ¿preferimos viajar solos o acompañados? Casi

todos coincidiremos, al menos intelectualmente que nos gustaría viajar ligeros de equipaje, con lo justo, una pequeña mochila... tal vez viajar con un amigo, necesitamos también saber dónde comenzar, cuánto dura el viaje, sí es caro el precio que pagamos...

En fin una serie de reflexiones, que nos hacemos cuando iniciamos un determinado camino.

Sin embargo cuando estamos en ello no somos conscientes que llevamos con nosotros una serie de condicionamiento que nos marcan muchísimas veces las diferentes elecciones que realizamos en cada momento, la cultura familiar es el equipaje que más nos condiciona y si no le ponemos luz, si no la conocemos nos lleva de un lado a otro como una fuerza que más de una vez nos impide desarrollarnos con todo nuestro potencial pero que sí le ponemos luz puede ser el tesoro más grande que poseemos, porque es ahí

donde están las herramientas para transformar aún la historia más difícil que nos haya tocado vivir. Ponerle luz a ella y al personaje que jugamos es una de las metas para poder coger nuestra vida y desarrollar todo el abanico de posibilidades que tiene cada uno disponible, por el simple hecho de Ser un Ser Humano.

A veces en la vida elegimos viajar en compañía, y es ahí dónde el camino empieza ser más enriquecedor y por que no, también mas complicado. El contacto con otra persona nos obliga a reflexionar y revisar nuestros diferentes estilos de relación, los valores, las gafas con las cuales miramos la realidad, cómo nos apegamos y que nos lleva a sostener, defender y perpetuar esos estilos. Y también a través de las relaciones encontramos el espacio reflexivo para actualizar y transformar creativamente ese guión heredado.

EN LA PAREJA ES DÓNDE MAS SE JUEGAN los condicionamientos que mencioné en el párrafo anterior. Probablemente porque luego de la relación con nuestros padres, ésta es la más estrecha y la que nos demanda más atención y entrega, así como también en la que ponemos mayores expectativas y deseos. Tengamos en cuenta que es el vínculo por el cual a través de nuestra sexualidad podemos crear vida y así perpetuar nuestra especie. Esto, lo llevemos a cabo o no, tiene en sí mismo **UNA FUERZA ANCESTRAL CONMOVEDORA**. También desde mi punto de vista es la

C PLANET

en sintonía

Madrid, 7,8,9 Junio 2013



Alimentación Entrada Libre

VEGETARIANA

Salud y Conciencia

Lugar:



C./ Ronda Segovia, 50 Madrid
info@upf-spain.org
BUS: 3 - 35 - 23 - 41 - C1 - C2
Metro: L.5 Puerta Toledo

Patrocinan:



Información:
629 760 947
918 610 064

RELACIÓN MAS IMPORTANTE a la que se enfrenta un adulto, y por o tanto, la mas creativa y transformadora.

Si tenemos en cuenta que **LA VIDA Y EL AMOR SIEMPRE ESTÁ PRESENTE**, desde que nacemos, y que la mirada de nuestros padres es la que va condicionando la nuestra, inevitablemente; es bueno tener en cuenta e ir poniendo mayor luz y conciencia a nuestra mirada, hacia dónde se dirige, cuales son nuestros condicionamientos y valores, los adquiridos y los creados, a veces por oposición, y aprovechar la oportunidad de crecer desarrollando y transformando estos valores para que se conviertan en fuentes de conocimiento y por que no de "gozo", sobre todo si se refiere a una pareja. Descubrir nuestro estilo de elección: que buscamos, que necesitamos reparar, cuales son los mensajes y modelos aprendidos, nos da una libertad e información incalculable sobre nosotros mismos.

Si miramos hacia atrás, muchos, por no decir todos, tenemos heridas en el corazón, es imposible no tenerlas; frustraciones que nos han llenado de rabia, de resentimiento, de dolor, sueños que no se han cumplido, expectativas malogradas, equivocaciones repetitivas, en fin, **SEÑALES** de batallas que demuestran que hemos vivido y nos hemos arriesgado, que de los malos momentos podemos rescatar la fuerza que nos dio el haberlos superado, que nuestros corazones se han engrandecido desde las experiencias que han transitado, y que en ese caso, hemos podido elegir si cerrarnos o abrirnos al **AMOR**.

Volviendo a la elección de una pareja: en la mayoría de los casos las primeras experiencias han estado teñida de los modelos que nos ha transmitido nuestra familia, no solo discursivamente, si no sobre todo con actos, estos nos han marcado y quedaron almacenados en nuestro inconsciente, como en el disco duro de un ordenador, y es muy posible que elijamos a alguien con el/la cual se ponga en juego la danza relacional mas conocida, puede que bailemos la sumisa y el autoritario, la bella y la bestia, el ángel y la diabla, son infinitas la imágenes y melodías que compulsivamente ponemos en marcha.

En la medida que le ponemos conciencia y luz nos damos cuenta de estos mecanismos y es ahí dónde puede existir la oportunidad de la transformación y el enriquecimiento. No se trata de quedarse en la herida, resentidos y sin ganas de seguir probando, aunque pueda ser una opción muy respetable, se trata de reflexionar sobre lo que aprendí de mí y del otro, de empezar a comprender hacia dónde miro y como elijo, a reconocer no sólo lo que no me ha dado mi ex, sino también lo que me ha dado, porque seguramente lo que no me dio no lo tenía y yo insistía que quería que me lo diera, (suena caprichoso verdad?), y ver que lo que dio me enriqueció y transformó seguramente, aunque hubiera sido muy poquito, y si no me nutrió nada, darme cuenta de ¿ que me llevó a elegirlo?, y esto también me alimenta, ya que tengo la información y en ese caso la posibilidad de transformarla y la próxima vez atreverme a experimentar una nueva manera de relacionarme con otro, en fin, que se trata del aprendizaje normal y delicioso que nos pone la Vida.

Con relación a dicho aprendizaje se me ocurre compartir con todos ustedes esta reflexión: nuestra sociedad tiene una mala mirada hacia el error y la ignorancia, por lo tanto reconocer que no sé, muchas veces es muy duro, porque está teñido de una serie de valores descabellados de "deberíamos haberlo sabido". Ustedes se imaginan que hubiera sucedido con nosotros cuando éramos pequeños y estábamos aprendiendo a caminar si en nuestra cabecita estuviera grabado ese valor de "debería saber caminar", pues ninguno sabría caminar, ¿verdad?, en fin, que atrevemos a reconocer que no sabemos muchas cosas, nos abren la puerta a aprender y conocer experiencias nuevas...

Retomando el tema de a pareja, y también el de la actitud de alumno de la Vida, si podemos reflexionar y atravesar los difíciles momentos de la relación con el otro, si soltamos los malos recuerdos y nos damos el espacio de a volver a intentarlo, poco a poco, nuestro corazón se abrirá y se convertirá en una hermosa fuente de Amor para con nosotros mismos y para con el otro, si es que lo hay, y sino, si nos damos cuenta de que sentimos el deseo de emparejarnos, atrevemos a poner en marcha y jugar este deseo, esta vez con mas conocimiento, con lo cual, puede ser una bonita tarea experimentar en la dirección enriquecedora de abrirnos a la aventura de buscar y encontrar en el futuro alguien con quien podamos construir un nutritivo Amor Maduro.

Lo maravilloso del viaje es que cada instante es nuevo, cada momento vital nos dice y enseña algo, nos sorprende con personas, lugares, costumbres, situaciones nuevas...

Si elijas hacerlo en compañía, puede que esa compañía no solo te enriquezca, sino que te muestre su manera particular de amarte, acompañarte, escucharte, y tú también podrás experimentar tú manera de amar en este momento, con todo el conocimiento adquirido hasta ahora, con tu actual forma de entregar el corazón al otro. Y sí te puedo asegurar humildemente, que **NO IMPORTA LOS AÑOS QUE TENGAS, ABRIR EL CORAZÓN A LA ENERGÍA AMOROSA REVITALIZA, ALEGRA Y NOS LLENA DE UNA SENSACIÓN DE PLENITUD QUE SI TE ATREVES A EXPERIMENTAR ES MUY PROBABLE QUE NUNCA TE ARREPIENTAS DE ELLO.**

Estamos en primavera, que buena oportunidad para hacer que el AMOR florezca otra vez en nuestra vida y danzarlo con el corazón, el alma y el cuerpo... ¿Te Atreves?

Charo Antas y Julio Pazos

**¿VIAJAR SOLOS O
ACOMPAÑADOS?**

Taller vivencial para
explorar nuestra pareja interna
24, 25 y 26 de Mayo

CENTRO AZARES

Alcalá 170- 1ª planta
Plazas limitadas
Teléfono de información:
Charo Antas 655 809 089

CHILE - ESPAÑA - FRANCIA - SUIZA - BÉLGICA - AUSTRALIA - NUEVA ZELANDA - MÉXICO - EEUU - CANADA

GIRA 2013

RA-HARAKTYS
MANIFIESTA TU SOL, MANIFIESTA TU PODER EN PRECIOSA UNIDAD



CONFERENCIA
"EL GRAN CAMBIO PLANETARIO Y COMO ESTE NOS LIBERA"
22 MAYO 20:15 PM CENTRO LUA MADRID GOYA 83, 1 IZDA.

CURSO-ACTIVACIÓN
"EL DESPERTAR DEL RA-HARAKTYS"
25-26 MAYO MADRID

EL RA-HARAKTYS NOS INVITA A EXPERIMENTAR UNA PODEROSA TRANSFORMACIÓN ESPIRITUAL, QUE TE AYUDARÁ A LIBERARTE DEL ESTRÉS Y A POSICIONARTE FIRMEMENTE EN TU VIDA.

* MÁS QUE UNA TÉCNICA! ES UNA CONCIENCIA ... QUE TE HARÁ LIBRE *

NarSham

WWW.RA-HARAKTYS.COM
merkany2012@gmail.com, tel. 65631 08 46

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid
1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

DS HUMANO ELOLIVO ZEN Escuela de Integración de la Conciencia

TALLERES - MONOGRAFICOS
CURSOS y FORMACIONES en
CONSTELACIONES FAMILIARES y ORGANIZACIONALES

¡¡¡Abierto Plazo de Inscripción 2013-2014!!!
¡¡¡Benefícate con nuestros descuentos!!!

Próximos Talleres y Monográficos
18 Mayo: C. Familiares y Shock-Trauma (Madrid)
24-26 Mayo: C. Familiares y Trance Hipnótico (Madrid)
21 Mayo-04-18 y 26 Junio: Conferencias Constelaciones (Familiares y Organizacionales) (Madrid)

Información : 625 386 393 / 647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
Didacta de la AEBH



91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

Victor Truviano

"Soy un ser abundante en todo y quiero compartir la NO-CARENCIA con toda la Humanidad"
Hace 6 años que Victor no ingiere sólidos ni líquidos y vive en plenitud constante

Conferencia y Sesiones de Alma
Viernes 24 de Mayo en ECOCENTRO calle Esquilache 2, Madrid
De 19:30 a 22:15 horas
Aportación 15 €

Seminario "Momento Mágico"
Sabado 25 de Mayo en Centro MANDALA, calle Cabeza 15, 2º D Madrid, de 17:00 a 21:00 horas

info: Ramón Alvarez 676 323 262
ramonalvarez2012@gmail.com

Masaje, Sanergia, Matrix Energética, Metamórfico, Reiki, Terapia Floral, Reflexología Podal, Estética, Drenaje Linfático, Detoxificación, Presoterapia, Radiofrecuencia

GABINETE Y A DOMICILIO
Loli Ayllón
666 727 052 / 91 526 25 21
www.naturterapias.tk

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodriguez Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
 - FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES.
- 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
- EXCELENTE 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

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

OFERTA PARA UN TIEMPO DE CRISIS
*Descuento de 300 euros en el primer año de curso básico impartido en el centro Taemo del Escorial, en cualquier modalidad de pago elegida, sobre el precio indicado (no aplicable al curso impartido en Madrid).

CURSO ACADÉMICO 2012-2013
ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

Formación profesional impartida por **Brigitte GROS**

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

- 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 (Tipomorfologías y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONCIENCIA
- 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

CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES
Más Información y Programa Detallado en

www.acupuntura-taemo.es

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

• CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
620 906 728

Comunicación

Un mismo camino de ida y vuelta

¿Qué es un estereotipo? Según la Real Academia de la Lengua es una *imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable*. Pasa lo mismo con la imagen o idea de lo femenino y de lo masculino.

En el inconsciente colectivo del estereotipo pervive esa huella de nuestro origen animal. De manera que lo femenino sigue asociado a una imagen corporal determinada. Por ejemplo, el pelo fuerte y largo, las caderas anchas y redondeadas, los dientes sanos, todo ello, eran indicadores de que la hembra engendraría crías sanas.

De manera que el estereotipo de lo femenino se sigue sustentado en el inconsciente social a partir de creencias muy unidas a los principios de supervivencia que son propios de los animales próximos al hombre.

En monos, simios, chimpancés y gorilas se convive en jerarquía. Algunas especies la establecen de forma democrática, mientras que otras recurren a la violencia, la conspiración y las luchas por el poder.

De esta manera se consigue la continuidad y supervivencia de la especie. La dominancia en la jerarquía es clave y justifica la lucha entre machos, así como el que las hembras pertenezcan al macho dominante. Es la norma cuando se establecen en grupos con varios machos, o con sólo un individuo que tiene el peso de guiar y proteger a la manada. Hay excepciones, y en algunas especies de primates la hembra es la dominante.

Lo que ahora se vincula a un estereotipo de lo femenino y lo masculino tiene entonces su origen en un principio evolutivo, donde la imagen del macho y de la hembra se asocia a determinadas funciones orientadas a la seguridad de la manada o del grupo, y a su supervivencia.

Continuar en el estereotipo equivale a seguir vinculando lo femenino sólo a la forma e idea de hembra o mujer. Y al hombre a una dominancia por el poder del macho. Hacemos una separación de roles olvidando que el ser humano es un todo energético que expresa los dos principios fundamentales de la vida: lo masculino y lo femenino.

El cuerpo tiene la memoria de lo animal. Sin embargo, se configura desde el vientre, con los pensamientos y expectativas que tienen los padres sobre el hijo, y también, con nuestros propios pensamientos a lo largo de la vida.

Nuestra mente configura el cuerpo, de manera que éste cambia y se transforma acorde a la idea, e imagen que tenemos de nosotros; a partir de experiencias familiares, con el entorno; y de vivencias personales.

Cuando lo animal prevalece medimos nuestra confianza personal, y si la respuesta que damos es de dominio, posesión, y de agresividad latente o expresa, hemos conectado con un vacío de confianza. Ocurre cuando en nuestro cerebro reptil se han guardado dudas de autoestima que nos paralizan. Aparece el miedo, que el cuerpo siempre asocia al riesgo de supervivencia. La carencia que nos provoca el miedo hace que las cosas, las personas, los deseos y las circunstancias se conviertan en un fin en sí mismos, o en su defecto, los convierte en enemigos o en amenaza.. Darle la vuelta al

El Blog de :



Graciela Large

Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial.

Talleres temáticos y sesiones.

Periodista en medios de Comunicación escrita y Audiovisual de Colombia y España.

gracielalarge@gmail.com
www.gracielalarge.com

GRACIELA LARGE

Inteligencia Emocional

Comunicación...

Comunicación en Pareja

GRACIELA LARGE DE LA HOZ
Formadora, Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional



Mi objetivo es propiciar relaciones interpersonales y de pareja, entre personas completas, que abandonan libremente la tendencia a completarse con otro.

- En tres sesiones decides si quieres arreglar la mejor relación que puedes tener: contigo mismo.
- Consulta personalizada con tu pareja.

Se trata de aprender juntos a fluir, expresarse, comunicarnos y llegar a acuerdos, sin perder la amistad y el amor.

Tels. : 91 369 20 99 y 607 18 99 98. Blog: www.gracielalarge.com
Correo: gracielalarge@gmail.com



"Si conoces tu yo lo suficiente como para amarle, incluido aquello que rechazas, entonces funcionará cualquier relación".
Joaquina Fernández

estereotipo tanto para lo femenino como para lo masculino, pone el foco en nuestra condición de seres completos. Somos un todo que se expresa en cinco niveles: cuerpo, emoción, razones, mente y espíritu.

Un nuevo enfoque puede darse a partir de abrir el objetivo de nuestra lente y considerar que lo femenino y lo masculino es un recorrido que ambos realizan. La forma de nuestro cuerpo da la pista de por donde empezar en ese camino de integración.

Si soy mujer, sin duda será más fácil conocer y expresar las cualidades de lo evidente cuando somos niños muy pequeños, dado que en ese momento nuestros ojos reconocen formas arquetípicas. Estamos en la etapa de la maduración del cerebro reptil.

A medida que maduran las otras partes de nuestro cerebro es posible aproximarnos a explorar la otra energía que está más dentro, debajo de la forma. De lo femenino a lo masculino y a la inversa, en un viaje donde cuerpo, emoción, razones, y mente tienen su sitio y un desarrollo integrado.

Es lo contrario desde el estereotipo. Los cuerpos se encasillan; se distorsionan para mantener vigente las creencias de dominio entre hombre y mujeres; las emociones se anulan, se retienen o se disparan, haciendo que los unos tiendan al desbordamiento y los otros a la contención; y la mente se convierte en un terreno imposible de conquistar por un bando, o se convierte en el reino en exclusiva del otro.

El estereotipo se expresa con polaridades que tienen excepciones y niveles según la zona geográfica, el país o la cultura.

Ir más allá del estereotipo es un ejercicio de propiciar la completud interior de toda persona. La unión de dos energías que se ven continuamente afectadas por valores familiares, el entorno, y también por la experiencia personal. Que el foco nutra las diferencias en vez, de con ellas, generemos dependencia y aislamiento entre hombres y mujeres.

Por eso este mes queremos ir más allá del estereotipo de lo femenino con una película que lo extrema.

“En todo sobre las mujeres” no hay hombres, sólo mujeres. Sin embargo, el cine-taller es una invitación para los dos y que quiere facilitar el cambio de foco que proponemos en este artículo.

Puede que así aceptemos que ser mujer sea también una cuestión de hombres. Os espero.

Comunicación en Pareja y Centro Mandala presentan:



Viernes, 17 de Mayo de 19:00 a 22:00



Más allá del estereotipo femenino están las DIOSAS de todo HOMBRE y de toda MUJER.

Imparte
Graciela Large.
 Formadora. Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional.



INFORMACIÓN Y RESERVAS (AFORO LIMITADO)
 verdemente@verdemente.com
 info@centromandala.es
 www.gracielalarge.com
 Telf. 91.539.98.60 / 91.362.20.59

Sé el protagonista de la película. Conócete a través del cine.

Centro Mandala
 C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. (Metro - Tirso de Molina)

ENTRADA GRATUITA

Relaciones & Personales



**Dejemos
de poner
condiciones
a la vida**

Claudia Guggiana

CURSOS DE
FORMACIÓN INTERIOR

Redescubrir la vida a través del cambio de visión global y vivir de un modo nuevo.



Herramientas y contenidos propios.

17 libros publicados.

Madrid - Barcelona

Información, programa completo y reserva en:

eternity@eternityediciones.com

www.cursos-autoconocimiento.com

Tels. 666 222 934 - 91 411 04 03

as cuestiones ocultas que tenemos salen permanentemente a la luz en nuestra vida cotidiana. Existe un camino encubierto que hemos de transitar. Tarde o temprano todo aflora, todo se hace palpable para que despertemos a esos estados ocultos de nosotros. Detrás de ellos existe un mensaje, que cuando llega completo y de un modo fidedigno a nuestro estado consciente, nos libera.

Esos estados están latentes, enviando acertijos que se plasman en el mundo exterior y nos permiten jugar a nuestro juego particular, donde cada pieza encaja perfectamente en nuestro rompecabezas existencial, aunque muchas veces, en nuestro estado consciente no podemos entenderlo.

El único modo de comprender y descifrar el enigma de nuestra vida es centrarnos en el instante en el que nos hallemos; ese instante, muchas veces sutil en que nos descubrimos, hemos de abrazarlo fuertemente, pues él es un eslabón importante que nos conducirá. Todo lo demás que hagamos, todos los demás movimientos, si no están inspirados en ese momento sutil, no nos llevarán a tener claridad, sino al contrario, percibiremos pesadez, enfados, tristezas, desánimos, falta de interés en las cosas, en las personas, en la vida; muchas veces nos hallaremos quejumbrosos. Todos estos son estados que nos demuestran que vivimos alejados de nuestro centro, alejados de nuestro testimonio más válido, ese testimonio único que nos puede dar la mano para continuar investigando, a fin de llegar al último sendero, a la llama que todo lo puede conseguir, a la fuente de donde todo nace.

Si no navegamos en este sentido creativo, pocas son las oportunidades que lucirán a nuestro alrededor para que podamos despertarnos del letargo de lo superfluo, de lo circunstancial, del sueño en el que vivimos la mayor parte del tiempo.

Hemos de darnos una oportunidad de limpieza, de limar nuestras asperezas. El único modo de hacerlo es pillarnos in fraganti cuando no nos demos cuenta, cuando actuemos sin pensar, cuando lo hagamos por impulsos ciegos que operan y nos juegan malas pasadas, cuando estemos en ese

descontrol aparente. Es entonces cuando hemos de estar atentos, en ese instante estamos recibiendo un mensaje sutil de los buenos, de los que nos regalan el camino de la verdad. Es a ese camino al que nos hemos de subir. Si persistimos en esta investigación y observación, cada vez nos será más fácil percibirnos, robarnos un instante al que aferrarnos para descubrirnos. Es así como funciona esta observación en la que hemos de emplearnos a fondo para hallarnos.

Hemos de desechar las posturas que persiguen juzgarnos. No existe el mal o el bien, sólo existe un espejismo al que todos nos hemos asido con fuerza por miedo a lo desconocido, a lo que no se ve, a lo que no se sabe.

Si en verdad estamos dispuestos a afrontarnos más allá del espejismo y encontrarnos en esa sutileza de la que hablo, ella nos abrirá a un mundo nuevo donde la paz es el estandarte.

No hemos de querer ser, sólo hemos de ser, para después darnos la mano y poder encontrar el sendero de lo sutil que nos llene de magia, pues una vez que nos hallemos en él, se abrirán puertas que nos alumbrarán, que nos darán nuevos significados, que nos desvelarán la verdad que se esconde detrás de lo simbólico, aparente y circunstancial. De este modo nos daremos cuenta de que todo es algo así como un sueño. Cuando despertemos a esa otra realidad que es la que alimenta la realidad trivial a la que consideramos tan importante, los sueños se desvanecerán, dejaremos de temer para amar, dejaremos de olvidar para ser, dejaremos de advertir, de juzgar para dar sin condiciones.

Existe ese sendero de felicidad absoluta; sólo hemos de darnos una oportunidad para que nuestro interior, a través de sus acertijos nos invada y nos conduzca.

No pongamos freno al sí mismo. Dejemos de poner condiciones a la vida; dejemos de querer ser para abrirnos a lo que ya es.

Claudia Guggiana

666 222 934 91 411 04 03



EmoTioNaL

La

Pirámide

invertida

de Maslow

Si has leído algo sobre motivación, seguro que te sonará el nombre de Abraham Maslow, quien no solo fue un reconocido psicólogo que profundizó en las razones del comportamiento humano, especialmente de la motivación. Fue, además, un hombre que indagó en sí mismo transformando su crecimiento y madurez personal en una nueva forma de pensar, y como le ocurrió a otros grandes genios, fue pionero en el momento que le tocó vivir. Ya lo expresó cuando dijo:

“Planteo preguntas legítimas pero tengo que inventar otro modo de enfocar los problemas psicológicos para poder tratarlos”.

Defendía que las contradicciones, lo ilógico, lo misterioso, lo vago, lo ambiguo, lo inconsciente y todos los aspectos de la existencia difíciles de comunicar como lo impreciso, son parte del conocimiento de nosotros mismos.

Las respuestas que encontró partieron del estudio de su propia esencia afirmando que *“el conocimiento de la propia naturaleza profunda, también es, simultáneamente, conocimiento de la naturaleza humana en general”.*

Esto le reveló el sentido del significado de la vida humana.

En su libro póstumo - **La personalidad creadora** -

A. Maslow afirma que el modo de pensar del hombre no puede separarse de lo que es, y la pregunta por lo que *piensa que es*, nunca es independiente de lo que *de hecho es*.

Así una persona que se comporta expresándose desde su esencia, desde su naturaleza profunda, es una persona autorrealizada, que mantiene una estrecha coherencia entre lo que es su esencia y lo que piensa de sí misma actuando en consecuencia, de la misma manera una persona que alberga pensamientos de duda, temor, desconfianza, etc., sobre sí misma se comportará en consonancia con dicho pensamiento.

Quien se conoce adquiere certidumbre ante sus decisiones, porque es la ignorancia la que conduce a la elección errónea. La autorrealización ayuda a tomar decisiones éticas con mayor rapidez y seguridad.

Todo está holísticamente interrelacionado

Para Maslow, el Ser se establece en base a unas relaciones intrínsecas respecto a una integración desde la conciencia cósmica a la esencia íntima, pasando por la naturaleza biológica del individuo, su identidad y su individualidad.

Estas relaciones intrínsecas responden a necesidades inherentes al ser humano que conviven con él desde el nacimiento hasta la muerte. No hay un momento puntual en el que aparezcan y hayan de ser atendidas, todas ellas se entremezclan en un continuo sin fin. Todas forman parte del sentido de la humanidad. Sin embargo el sistema social nos las presenta a modo de estructura piramidal, jerárquica y dependiente, siendo la base de la pirámide las necesidades de índole biológico, seguidas de la necesidad de seguridad, agrupación, autoestima y autorrealización.

Una configuración secuencial y jerárquica, que nos obliga a poner nuestra atención en el logro de objetivos de índole

InTeLLiGence

El Blog de :

Imparte talleres prácticos sobre los fundamentos de la Inteligencia Emocional. Es formadora en habilidades directivas, comunicación y formación de formadores. Fundadora y Directora de la Asociación Cúspide cuyo objetivo es el desarrollo del individuo y de su entorno aplicando la ecología emocional.

www.cuspideformacion.com
info@cuspideformacion.com

SUSANA



material y fisiológica para ser satisfechos a corto plazo, para poder así sentirnos bien, contentos con nuestra vida, con nosotros mismos y los demás, y para en última instancia, aspirar a alcanzar la autorrealización como si de un premio se tratase. Pero algo en esta ecuación no encaja, ¿qué ocurre con la mayoría de las personas que satisfaciendo sobradamente estas necesidades básicas siguen sin lograr la felicidad?

Así lo refleja Maslow en su libro, *“Lajerarquía de necesidades básicas predomina sobre las meta-necesidades. Aunque lo expreso como un enunciado estadístico generalizado, pues observo que en los individuos dotados de talento o especial sensibilidad a la verdad, belleza o bondad (las meta-necesidades) pasan a ser más importantes y más urgentes que algunas necesidades básicas”*

Para Maslow la interrelación de las necesidades crea un individuo saludable, en toda la acepción del término. Echa un vistazo al planteamiento jerárquico de las necesidades y cómo nos cambia la vida según nos ocupamos o no, de ellas:

Necesidad Biológica

En general se confunde con el sentido de la supervivencia y la evitación de enfermedades, cuando en realidad se trata de crear un mejor estado de salud y bienestar, algo que logro cuando invierto tiempo en atender mis necesidades fisiológicas desde una perspectiva holística como ser completo (mente, emociones, espiritualidad) Si no las atiendo se convierten en obstáculos porque me debilitan, me conducen al malestar fisiológico y a la enfermedad, pero

también obstaculizan la capacidad de decidir con claridad lo mejor para mí y me sumergen en el miedo.

Necesidad de Seguridad

Silogra un estado emocional basado en la confianza en la vida y los demás no necesito tenerlo todo bajo control. Cuando no satisfago esta necesidad emergen todo tipo de temores, siento la necesidad de tener que hacerlo todo por mí mismo, desconfío del entorno y me vuelvo pesimista y quisquilloso, algo siempre irá mal, genero indecisión y postergo lo que no me atrevo a decir o hacer.

Necesidad de Agrupación

Armonizo esta necesidad cuando cuido las relaciones, cuando estoy abierto a aprender de los demás, cuando ofrezco reconocimiento y valoración, cuando me preocupo por integrar, comprender y respetar a los otros. En general el mayor obstáculo que nos impide satisfacer esta necesidad no son las otras personas, sino la falta de comunicación, para ser más concretos la falta de una educación, desde la infancia, en buenos y saludables hábitos comunicativos.

Necesidad de Autoestima

El desarrollo de mis cualidades y valores me permite vivir el momento, sentirme orgulloso de lo que hago, disfrutar con la tarea, aprender y progresar en mis habilidades. Sin embargo cuando me falta confianza en mí capacitación tiendo hacia el perfeccionismo o siento que no estoy preparado y postergo continuamente lo que quiero hacer. No me siento capaz de cuidar de mí mismo, ni de alimentarme correctamente, ni de mantener mi



salud, ni de respetar mis necesidades. Me falta decisión, fuerza de voluntad y acción.

Necesidad de Autorrealización

Es vivir la vida desde el Ser, en estado de fluencia, de total entrega y confianza. Comprender el sentido de la existencia, cuál es mi aportación, y cuáles las decisiones adecuadas para poderla llevar a cabo. Estoy siempre dispuesto a aprender de todas las situaciones que se me presentan convirtiendo las negativas en oportunidades. Cuando no cubro esta necesidad me siento perdido, desubicado, incomprendido, aislado. Me dejo llevar por las circunstancias y cuando éstas no me favorecen me siento víctima, no percibo que tenga ningún tipo de influencia en lo que me ocurre en la vida.

Ahora relaciona todas las necesidades entre sí, verás que se apoyan unas en otras, son interdependientes y además pueden darse a la vez en un solo instante, en el transcurso de un día cualquiera.

El instante que te propongo es el momento del día en que estás fregando los platos, tus pensamientos se centran en, por ejemplo, en la carencia económica, y mientras friegas los platos estás proyectando pensamientos negativos de tipo especulativo como no llegar a fin de mes, no poder pagar las facturas, no encontrar un trabajo... al cabo de unos instantes, de forma automática, mermará tu confianza en la vida porque solo verás situaciones limitantes y catastrofistas y acto seguido desconfiarás de los demás, que no te ayudan, no te apoyan, no te comprenden... lo que te conducirá al aislamiento y empezará a dudar de ti mismo, de tu propia capacitación para poder cuidar de ti y salir adelante. Emergerá un fuerte dolor de cabeza, o bien una presión en las cervicales, puede incluso que sientas molestias en los riñones o el estómago, debido a las emociones negativas que te asaltan, a causa de la presión, las dudas, y el miedo. Así en tan solo un instante has experimentado una total insatisfacción de todas las necesidades.

La pirámide invertida

Recuerda que nuestra vida es reflejo de nuestros pensamientos, porque tras un pensamiento hay una acción que encamina nuestros pasos hacia un comportamiento.

Puedes elegir vivir la carencia económica como una oportunidad de revisar tu comportamiento y tus creencias respecto al dinero, las personas que lo poseen y lo que conlleva tenerlo o carecer de él. Este simple acto te permite conocerte mejor y contemplar de cerca si sueles sabotear aquello que dices que quieres, lo que ocurre cuando albergas temores que no desees ver. También te pone en disposición de contemplar más objetivamente la realidad de la que te nutres a través de los medios de comunicación, a través de los comentarios de las personas que te rodean, y sobre todo a través de los comentarios que tú mismo generas. Es un estado de concentración consciente en ti, en tu forma de ver y relacionarte con el mundo. En general solemos echar la culpa y hacer responsables a otras personas y

circunstancias de cómo "nos hacen sentir", pero esto no es más que el resultado de una educación y un modelo social que nos conduce a una vida en permanente estado de "idealismo frustrado", un estado que esconde la ignorancia y el desconocimiento de cómo funciona la vida.

En palabras de Maslow, *"Es muy fácil olvidar lo esencial en pleno ajetreo cotidiano, y con frecuencia nuestras acciones son simples respuestas, meras reacciones a estímulos, recompensas y castigos, emergencias, dolores y miedos, exigencias de los demás, superficialidades. Se requiere un esfuerzo específico, consciente y ad hoc, para prestar atención a las cosas y valores intrínsecos."*

Si cultivas tu autorrealización en cualquier momento del día por trivial o doméstico que éste sea, en cualquier situación o circunstancia por más adversa que te parezca, ante cualquier persona por más irritante u hostil que te resulte, estás cultivando tus valores, y tus pensamientos, tu estado emocional, tu estado físico y todo tu ser trabajan juntos al unísono creando armonía en tu interior.

Este estado de armonía interna te aporta la fuerza necesaria para no dejarte influir por tu entorno y ser tú quien elige gobernar tu vida, tus emociones y pensamientos. El sosiego interno transmite hacia los demás, serenidad y seguridad, ejerciendo en ellos una influencia positiva. Te permite confiar plenamente en la generosidad de la vida.

Puedes vivir la vida con *"concentración plena y consciente"* y a través de la paz interior que generas estar mejor preparado para afrontar las dificultades y realizar los cambios necesarios. Tendrás experiencias cumbre que te harán sentir una persona autorrealizada.

Susana Cabrero Luengo

Directora Asociación Cúspide

www.cuspideformacion.com

info@cuspideformacion.com

ACTIVIDADES MAYO
Asociación
Cúspide

TALLERES

- * Pan Natural con Masa Madre
Sábado 4 - 10:00 a 14:00h
- * Escapada Ecológica: La Miel
Incluye: Taller de Velas
Domingo 12 - 10:30 a 19:30
- * Cómo activar la Motivación
Viernes 17 - 16:30 a 20:30
- * Actividad Familiar:
Inteligencia Emocional para niños
Sábado 18 - 10:00 a 14:00
- * Jabón y Ungüentos
Domingo 26 - 10:00 a 14:00

917 436 554 - 610 508 907
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com 

PRIMAVERA - VERANO

DESARROLLO ESPIRITUAL Y EVOLUCIÓN HOLÍSTICA

CONFERENCIA GRATUITA

La Sabiduría de la Mística Interior

Viernes, 24 de Mayo a las 20:30 h. en Centro Mandala

CURSO TODOS LOS MIÉRCOLES (hasta el 17 de Julio)

De 20.30hs a 22.30hs // TRABAJOS HOLÍSTICOS: CUERPO-MENTE-EMOCION-CONSCIENCIA

INTENSIVOS DE MEDITACIÓN - ÚLTIMO DOMINGO DE MES

PRÓXIMO EL 26 DE MAYO de 11.00h. a 14.30h. y de 17.00h. a 20.30h.

Meditaciones Guiadas y Orientadas: De la Mente a la No Mente.

CURSOS - RETIRO DE VERANO

- **Julio** Retiro de Montaña (**Sierra de Madrid**) Chamanismo del Ser del **11 al 14**.
- **Agosto** Residencial de Meditación (**Mohernando-Guadalajara**) Del **5 al 9**. Silencio, Recogimiento, Meditación, Descanso y Sanación del Alma.
- **Septiembre** (**Cabo de Gata-Almería**) Del **4 al 8**. Naturaleza y Chamanismo del Ser.

SESIONES INDIVIDUALES (2 horas previa cita)

Un espacio y un tiempo personalizado de Orientación Espiritual y Evolución Holística por percepción sensitiva en cualquier tema personal.

CONCIERTO - TERAPIA SOLSTICIO DE VERANO (Reservar)

Los Cinco Elementos de la Naturaleza producidos a través de Tambores, Palos de Lluvia, Ocarinas, Flautas, Semillas, Campanas Tibetanas... disfruta durante 2 horas con estos sonidos.



OM MAHI ALMA LUZ. Guía Espiritual, Orientadora Holística, Canal Sensitivo con más de 20 años de experiencia en el campo del Desarrollo Humano

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

Información y Reservas: **663.445.227** - www.ommahi.es.tl

Terapeuta de Reiki



Basilio López
673 391 393

basireiki@gmail.com

<http://basireiki.blogspot.com.es/>

Si estás interesado, y te apetece probar esta terapia energética, será un placer ayudarte.

Para cualquier duda, tienes mi contacto a tu disposición.

Gracias



Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

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

www.solylunamasajes.com

Cita previa, Teléf **669 199 142**

El Triskel y el Druida

Kinesiología

Naturopatía

Flores de Bach

Reiki

Masaje Metamórfico

Otras terapias

Energéticas

Consulta Holística de

terapias Energéticas.

Paramos Consulta los

SABADOS.

Zona Aquellas.

Eltriskelyeldruida@gmail.com

727. 607.27.81.82

50% DTO. Por PROMOCIÓN hasta el 31 de Mayo 2013

靈 REIKI

Natalia Céspedes Arjona

Maestra-terapeuta de Reiki
Terapia emocional y energética
Lectora de Registros Akáshicos
Cursos y talleres
energia.u@hotmail.com
626.237.125

Escapada Ecológica



La Miel

12 Mayo
55 €

Disfruta de la primavera descubriendo el fantástico mundo de las abejas y su deliciosa Miel

Taller de Velas

Elabora tus propias velas con la cera de las abejas

La Senda de las Abejas

Descubre qué comen las abejas y varios tipos de colmenas

Vigila una Colmena
Serás apicultor por un día

Incluye comida, degustación de miel manual del taller y recetario
Lugar: Gargantilla de Lozoya

Fecha límite de inscripción el 8 de Mayo



917 436 554 - 610 50 89 07
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com



- Terapia Floral (Flores de Bach...)
- Psicodrama bipersonal / pareja
- Terapia Sacro Craneal

FERNANDO SÁNCHEZ

Psicólogo Colegiado y Director Psicodramático
Miembro de la ONG'D SEFLOR

646 201 237

www.concienciaesencial.com



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDES

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

Práctica del Zen En el Templo de Shorin Ji



Tres sesiones de
nueve días en agosto
www.zenkan.com

Sección MindF

Metáforas sobre

Para hablar de la meditación hay que entender la metáfora del ojo. El ojo lo ve todo menos a sí mismo, necesitaría para hacerlo, es evidente, un espejo o una cámara. La meditación hace las veces de espejo, anula toda circunstancia y en su quietud, oscuridad y silencio sólo queda el ojo, valga la metáfora, que mira, que piensa y que siente. Y en ese artificio toma conciencia de sí mismo.

(J. Peragón)

Tradicionalmente la meditación fue usada como herramienta en el sendero espiritual para entrar en estados de consciencia más elevados y alcanzar el despertar y estaba reservada para unos pocos, dispuestos a renunciar al mundo. Gracias a los maestros venidos a Occidente, a la expansión del budismo, a los resultados de la investigación de la Neurociencia y a las aplicaciones en el área de la salud, hoy día su práctica se ha extendido notablemente entre todo tipo de personas con motivaciones diferentes. A veces se ha reducido a fórmulas para reducir el estrés, mejorar la salud o potenciar la concentración mental; y en los últimos años se está usando como herramienta terapéutica contra el dolor y los trastornos emocionales. Sin embargo nunca ha perdido completamente sus raíces espirituales. De hecho, algunos opinan que la meditación es tan efectiva porque conecta con la dimensión espiritual.

EL VIAJE HACIA LA CONSCIENCIA EL SÍMBOLO DE LA LUZ

Meditar es calmar la mente para ver con claridad.
(Vicente Simón)

Si un viaje de mil kilómetros comienza con un paso, el viaje de la meditación empieza con el cultivo de la consciencia o atención. De hecho, la consciencia es el músculo mental que nos lleva y nos sostiene en este viaje, no solo al comienzo sino en cada paso del camino. La clave de la meditación, sea cual sea la técnica que escojamos, consiste en **desarrollar y dirigir nuestra consciencia**.

Igual que necesitamos de la luz para realizar la actividad cotidiana, necesitamos la consciencia para realizar incluso las tareas más sencillas, aunque no seamos conscientes de la misma. Utilizamos la luz de maneras distintas: se puede concentrar en el foco de una linterna o incluso en un potente rayo láser. O se puede producir una luz indirecta, que ilumina una habitación de forma suave y difusa.

Del mismo modo, en la meditación se puede usar la consciencia de distinta forma. Para empezar se puede aumentar el poder de la consciencia desarrollando la **concentración en un objeto particular** (p.ej. en la respiración); sería como concentrar la luz en un foco. Este es el aspecto más mental de la meditación mindfulness (**cultivo de la atención**).

También se puede expandir tu consciencia a todo el ámbito de la experiencia (sensaciones, emociones, pensamientos)—lo que denominamos *consciencia abierta* - que sería como una *luz ambiental que ilumina todo alrededor*.

La consciencia compasiva (aspecto afectivo de mindfulness) que se recomienda en la práctica significa mantener una actitud suave, amorosa, comprensiva, aceptando lo que hay sin juicios. Es como una *luz cálida, armoniosa, envolvente*.

En la práctica vamos desarrollando lo que algunos llaman **consciencia testigo**. Se produce una gradual desidentificación de los objetos o contenidos mentales, pudiendo llegar a observar directamente la luz de la consciencia.

HACIA ARRIBA O HACIA ADENTRO

Tradicionalmente se ha descrito **el camino espiritual como un camino de descubrimiento** en el que vamos incorporando una serie de conocimientos y prácticas, a veces secretas, transmitidas de maestro a discípulo, **siendo la meditación una práctica fundamental**; hoy día los investigadores y maestros occidentales han desligado la práctica meditativa de sus orígenes espirituales y se ofrece como solución ante el estrés y otros problemas, como técnica para mejorar la salud o como herramienta terapéutica.

Sin embargo no sólo es posible sino inevitable integrar Consciencia y Conciencia.

Dada la relación entre la práctica meditativa y el sendero espiritual, se han usado distintas metáforas que implican arriba o abajo, ascensión o profundidad. Algunos hablan de ahondar en tu experiencia interior o de conocer las cosas profundamente. Otros hablan de consciencia superior o de apuntar hacia arriba. Diferentes perspectivas pueden describir el viaje de la consciencia como **un viaje de ascensión**, como en la metáfora de la montaña, o bien como **un viaje a lo profundo**, como en la metáfora del fondo del mar. Pero finalmente en lo alto o en lo profundo,

WUOLNNESS

La Consciencia

hablamos del mismo lugar que, paradójicamente, no tiene ubicación. El ser está en todas partes, en todos nosotros, todo el tiempo

EL VIAJE AL FONDO DEL OCÉANO

Meditamos para constatar que lo Profundo con mayúsculas habita dentro nuestro. Es nuestra chispa de divinidad la que dialoga con el gran Todo. Un tú pequeño como una gota de agua que habla en intimidad con el Tú inmenso como un océano.

(J. Peragón)

En este viaje la práctica de la meditación nos llevaría a una zona de profundidad, donde todo está en calma. Para llegar ahí desde la superficie tenemos que atravesar diversas capas que son turbulentas y ruidosas. Estas capas que solemos encontrar son el parloteo mental (uno de las primeras tomas de consciencia es el *ruido mental* que tenemos), las tendencias de la mente a aferrarse (*apegos*) o resistirse (*aversiones*), las emociones recurrentes (a veces arraigadas de muy antiguo), los patrones y creencias (a veces muy rígidas y negativas), etc. Todas estas experiencias van apareciendo en la consciencia en un momento dado, no obstante podemos gradualmente ir vislumbrando el fondo calmado del océano, lugar de paz y plenitud.

LA ASCENSIÓN A LA MONTAÑA

Las diferentes técnicas de meditación son solo diferentes caminos para subir a la misma montaña.

Otra metáfora relacionada con viaje y aventura asocia la meditación con escalar una montaña. La gente ha estado escalando la montaña de la meditación durante miles de años. Como resultado abundan los mapas y relatos, cada uno con su versión y recomendaciones.

Podemos considerar entonces el ascenso hacia la cumbre como un camino de consciencia, autoconocimiento y desarrollo, y la cumbre como una metáfora de la conexión espiritual y la plenitud recobrada.

Aunque se dice que en la montaña de la meditación, **el camino es la meta**, según relatan los que lo han recorrido se accede a la fuente de todo amor, paz, sabiduría y dicha. A lo que algunos llaman *Espíritu, Naturaleza Verdadera o el Ser*; otros se refieren a *Dios, el Misterio, o simplemente el Uno*. Algunas tradiciones lo consideran tan especial que

dudan en darle un nombre, pues se considera inefable, más allá de los conceptos. En cuanto a la **experiencia de conectar con esa fuente** (*¿alcanzar la cima?* se utilizan términos como *iluminación, despertar, unión...*

Podríamos decir, continuando con la metáfora, que se accede a una fuente inagotable, de la que mana el **agua pura del Ser**, (o espíritu o amor incondicional), pero no es preciso subir hasta la cima para disfrutarla. Se puede contactar con el Ser en todas partes, porque es la esencia que constituye la vida. Cuando meditamos nos acercamos a esa fuente y aprendemos a reconocerla; las diversas personas utilizan diferentes términos para describir el **sabor del agua**, tales como silencio, paz, claridad, compasión, bienestar, etc. No importa dónde nos dirijamos en este viaje, de todas formas tarde o temprano vamos a probar su sabor.

Seguramente hoy día la mayor parte de los meditadores noveles en principio no se plantean o consideran la conexión espiritual como fin de su práctica, sino que sus motivos son diversos. El propósito inicial suele ser reducir el estrés, potenciar la curación de una enfermedad, regular las emociones, calmar la ansiedad, mejorar la concentración, etc.

Todo está bien si transitamos en el camino de la consciencia, si más seres humanos se incorporan a esta ruta hacia la Luz.

Agustín Prieta.

Psicólogo, instructor de Yoga y Meditación
e-mail: agusprieta@gmail.com

MEDITACION SIN FRONTERAS –MEDSF–

Es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la meditación en la sociedad española.

Necesitamos voluntarios con experiencia en la práctica de la meditación.

Escríbenos a www.meditacionsinfronteras.org

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA

(c/ Cabeza, 15, 2º <M> Tirso de Molina)

jueves de 18,30 a 19,30

viernes de 19,30 a 20,30



Sincronizar el Ciclo Sol y Luna con la Terapia Floral



La unión de la Astrología y la Terapia Floral sirven de guía para mirar hacia nuestro interior y poder alcanzar un mayor autoconocimiento sobre quienes somos y así, potenciar los aspectos positivos del carácter y equilibrar las emociones personales.

El objeto de este artículo es presentar una aportación desde la Astrología a la Terapia Floral a través del lenguaje simbólico de la lunación: el ciclo del Sol y de la Luna, sincronizándolo con la toma de las flores de Bach.

La Astrología nos proporciona una pauta de crecimiento y desarrollo importante al indicar aquello en lo que uno debe trabajarse; conocer el significado esencial y la duración de una experiencia que puede uno estar viviendo, así como la forma de regular los cambios cruciales en la vida.

Las Flores de Bach, son el complemento de la Astrología, porque al tomarlas, armonizamos y equilibramos nuestra energía interna, siendo una ayuda para mejorar y cambiar las pautas interiores que uno tiene que aceptar. Ambas disciplinas, nos permiten un acercamiento al conocimiento del individuo.

Con ello pretendo que el equilibrio y mejora de las emociones que uno siente al tomar las flores, se haga de una forma más consciente y, sobre todo, en armonía con un ciclo tan especial como es la LUNACION.

Partimos del momento en el que la Luna se une al Sol, y es el 10 de Mayo, se trata de analizar a lo largo de 28 días qué nos puede aportar esta simbiosis.

CONJUNCION SOL-LUNA

Comienza el 10 de Mayo. Es un periodo de siembra. Es el momento en el que de forma consciente, mirando al cielo y sintiendo cómo formamos parte del Universo, debemos

comenzar a tomar nuestro tratamiento floral.

Sembramos una intención de mejora, de colaboración, de poner de nuestra parte el deseo de sanar, de curarnos, pero también de visualizar las esencias florales y el bien que nos van a hacer a nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Siembra por tomar conciencia de que no son solo las flores las que van a actuar, sino que de nuestra parte debemos poner empeño, y lo hacemos a la par que los astros se unen.

Durante estos primeros 7 días de siembra, y de toma de conciencia, examinamos qué sucede en nuestra vida y lo más recomendable es anotarlo. Lo podemos comparar con el desarrollo de una planta: al principio es la fecundación, y poco a poco se va desarrollando.

CUADRATURA CRECIENTE SOL-LUNA

A partir del 18 de mayo. Si miramos el cielo la luna aparece como una pestañita pequeña que ya comienza a crecer. Se separa la Luna del Sol y este nuevo periodo dura otros 7 días. La semilla que plantamos en la conjunción empieza a crecer y asoma un pequeño brote muy tierno.

Comienza de la misma forma, tan sutil como en la planta, a notarse los efectos de las flores; “algo” nos hace ver las cosas diferentes, nos sentimos mejor sin saber por qué, la energía que hay a nuestro alrededor es otra y comienza a manifestarse, pero todavía no estamos seguros si es por lo que tomamos o si en realidad son las flores las que empiezan a hacer efecto.

OPOSICION SOL-LUNA

Desde el 25 de mayo: dirigimos la mirada al cielo y vemos a la luna en todo su esplendor, redonda, resplandeciente. Otra fase de 7 días; en la oposición la planta empieza a madurar, es la época de recogida de la cosecha. ¿Y la ingesta floral?

Tarot de Anaía



Vidente y Astrólogo.
Respuestas a todas tus dudas.
Absoluta confidencialidad.

806 506 890

VISA 902 884 526 Consulta 15€

Precio máximo: Red Fija: 1,18 euro/min. Red Móvil: 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Fátima Molina Tarotista y vidente

Amor - Dinero - Trabajo - Salud

806.535.742
918.340.602

Respuestas claras
Toda la verdad

f e
www.tarotdefatima.com

Oferta Visa: 30 min por 20€

Datel Línea 806 ofrecida por Datel 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.

Gabriel Vidente

806 506 182

24 HORAS EN DIRECTO

"Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas a encontrar la luz de su destino."

Precio Máximo: Red Fija 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

LECTURA DE TAROT

806 511 657

Mayores 18 años
fijo 1,21 € min, móvil 1,57 € min. iva incl

Sanación Reconectiva
Consultas personales
Cita Previa
616 44 38 01

∞ **HEISABEL** ∞

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

ARA

Reconocida Vidente,
Astróloga, Tarotista.

Consultas personales en Madrid
Cita previa **626 301 834 / 806 466 949**
VISA 902 021 058
Coste de llamada r.f. 1,16 € min. r.m. 1,51 € min iva incluido.
Solo mayores de 18 años.
Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

TAROT de los ALQUIMISTAS

Consultas Particulares
Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
Iniciación al Reiki (todos los niveles)
Masaje Metamórfico
Rosemary Tf. 91 553 67 90 -651 328 193

Ya vamos notando resultados, algo empieza a cuajarse dentro y fuera de nosotros, un cambio importante que los demás notan.

Sentimos más seguridad personal ante cualquier hecho o circunstancia, donde lo más sorprendente para nosotros es que reaccionamos de forma diferente a como lo estábamos haciendo y ante esto, las actitudes de los demás también empiezan a cambiar. La verdadera transformación es desde nuestro interior y se ve reflejada en las relaciones con los demás, que a su vez, notamos como mejoran.

CUADRATURA MENGUANTE SOL-LUNA

Fecha 2 de junio: si seguimos armonizando las sensaciones florales y astrales, entramos en los últimos 7 días en los que se termina el ciclo de la lunación; donde a la vez sentimos el placer relajante de mirar al cielo y mirar en nuestro interior

"COMO ES ARRIBA ES ABAJO"

Es un periodo en el que el fruto ya maduro cae del árbol y se va cogiendo hasta la nueva siembra. Aquí también

Centro Galatea

VEN A CONOCERNOS Y
DESCUBRE EL MÉTODO TEA
(Terapia Floral - energía Reiki, Análisis Astrológico)

DISFRUTA DE NUESTRAS TERAPIAS Y CURSOS

ASTROLOGÍA	TALLERES DE LOUISE HAY
CARTAS ASTRALES	TERAPIA CON CUENCOS Y MINERALES
FLORES DE BACH	COACHING
TERAPIA EMOCIONAL	YOGA
REIKI, OSTEOPATÍA	PILATES
REFLEXOLOGÍA PODAL	MEDITACIONES
MASAJE METAMÓRFICO	
PSICOLOGÍA POSITIVA	

CARMEN LÓPEZ VÁZQUEZ
Alcalá 118, 1º C (metro Goya)
28008 Madrid
Tf: 910 093 126
Mail: centro@galateaterapias.com
www.galateaterapias.com

Galatea

hay resultados finales. Es el momento de ver qué beneficios florales me está aportando esta siembra que comenzó hace un mes, esta toma de contacto con mi yo interior, donde poner voluntad personal es también poner empeño en querernos y aceptarnos un poco más, dando en todo momento gracias al Universo por este aprendizaje.

Carmen López Vázquez
Centro Galatea

Conferencias Gratuitas

Martes/ 1	18:00	“Ho’oponopono”. Curación por el perdón. Podremos solucionar nuestros conflictos personales y de relación. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
Viernes/3	18:00	El camino del conocimiento y del despertar de la conciencia. Mariano Gutiérrez	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	20:00	Morir es cambiar de dimensión	IAC
Sabado/4	11:15	Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
	19:30	La senda del amor consciente y la amistad. Meditación para desarrollar amor y compasión. (En memoria de Miguel Ángel Calle). Ramiro Calle	Ecocentro
Domingo/5	11:30	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
	18:30	Eco-cinefórum. Proyección de la película “El fin es mi principio”. Análisis metafísico. Ricardo Palacios	Ecocentro
	19:00	Presentación del libro y concierto “13 pasos para liberar la voz curativa”, de Nestor Kornblum y Michele Averard	Ecocentro
Lunes/6	17:50	Respiración holotrópica de Stanislav Grof	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. MªJosé Trillo	Ecocentro
	19:00	La mejor manera de enamorar. Lucía Jiménez	Ecocentro
	19:15	Iniciación al Eneagrama. Descubre quién eres. Lola Bermejo	Ecocentro
Martes/7	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	18:00	Iniciación a la meditación. Imparte Asociación cultural Sahaja Yoga	Ecocentro
	19:30	ESCUELA DE CRECIMIENTO PERSONAL: Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miércoles/8	18:00	Tu mundo es tu espejo. El mensaje oculto de las proyecciones. Beatriz del Castillo	Ecocentro
	18:30	Clase abierta de chi kung	Centro Lua
Jueves/9	19:30	El proceso de la presencia y biodanza. Santiago Jiménez	Ecocentro
	19:30	Los propositos evolutivos de vida	Centro Lua
	20:15	“Sin ti no puedo vivir: la dependencia efectiva y la terapia floral”. Por Esperanza Ballesteros	Seflor
Viernes/10	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Revertir el envejecimiento. Plenitud para siempre. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
	18:00	Diagnostico gratuito de su constitución y su condición. MªRosa Casal. Imprescindible cita previa al 915 535 502	Ecocentro
	19:15	Ávalon y Portugal. Un encuentro con la diosa. Alba Paz	Ecocentro
	19:15	Taller “El arte de la cura depurativa”. Te ayudará para aprender a desintoxicar tu organismo por vías naturales. Francisco Pallares	Ecocentro
	19:30	Concierto gratuito de mantras para la nueva vibración de la tierra. Manjula Mantras Music	Ecocentro
Sábado/11	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein.Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
	11:00	Constelaciones Familiares	Centro Azares
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Domingo/12	11:15	Astrología. Tu vida en los 12 signos zodiacales. Leoniel	Ecocentro
	18:30	Eco-cinefórum. Ciclo “Solidaridad-mujer-transformación”. Se proyecta la película “La fuente de las mujeres”. Más que Silencio	Ecocentro
Lunes/13	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Curación esotérica. Enfermedades de los místicos. José Mª Blasco	Ecocentro
	19:00	Profundizando en registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual	Ecocentro
Martes/14	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	18:00	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
	19:15	Autoconocimiento. La formación del subconsciente. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miercoles/15	18:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación	Ecocentro
Jueves/16	18:00	Somos lo que comemos. Joaquín Suárez	Ecocentro
Viernes/17	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Cocinar con algas para depurar y remineralizar. Mª Rosa Casal	Ecocentro
	19:00	La Psicología Astrológica por el Método Huber. Victoria López	Centro Mandala
	19:00	Cine-Taller Gratuito. Genero y Equidad. “Todo sobre las Mujeres”. Aforo limitado. Graciela Large	Centro Mandala
	19:30	Técnicas de la liberación emocional: EFT una herramienta para crecer en tu vida. Ana Fernández	Centro Mandala
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein.Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
Sábado/18	20:00	Vive tu Presencia. Sergi Torres	Centro Mandala
	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera	Ecocentro
	16:15	Lectura de registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. Mª José Trillo.	Ecocentro
Domingo/19	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
	11:00	Película documental “El fenómeno Bruno Gröning. Tras las huellas del sanador milagroso”. Alemania 1949	Ecocentro
	11:30	Cristo vuelve. Habla su verdad. Presentación-coloquio. El contenido de sus cartas abrirá tu mente. Carlos Oliver	Ecocentro
	11:30	Círculos de mujeres y las Esencias Florales. Por Carmen Risueño	Seflor
Lunes/20	18:30	Eco-cinefórum. Proyección de la película “De dioses y hombres”. Análisis metafísico. Ricardo Palacios	Ecocentro
	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Dr. Benigno Horna	Ecocentro
		Puetas abiertas de reiki y osteopatía (cita previa)	Centro Lua
	18:00	Registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. MªJosé Trillo	Ecocentro
	19:00	PNL y Coaching, una buena pareja. Techu Arranz y Gustavo Bertolotto	Ecocentro

Conferencias Gratuitas

Martes/21	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miércoles/22	18:00	La cosecha del silencio. "El Silencio no es para hacer algo; sencillamente es para hacer nada". Juan Ramón Galán	Ecocentro
	19:30	minitalter gratuito introducción a la medicina tradiciona china, un saber ancestral	Centro Lua
Jueves/23	18:00	Somos lo que comemos. Hablamos sobre temas relacionados con vegetarianismo, ayurveda... Joaquín Suárez	Ecocentro
	19:15	Tarot terapéutico transpersonal y la sombra de la psique. Luna Aisha Barajas	Ecocentro
Viernes/24	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	La alegría, el miedo, el enfado y nuestra comida. ¿Tienen alguna relación?. Mª Rosa Casal	Ecocentro
	18:15	Enseñanza de Alice Bailey. Meditación de Plenilunio de Géminis, día mundial de la buena voluntad y la gran invocación. José Mª Blasco	Ecocentro
	19:30	Conferencia hirudoterapia en el siglo XXI	Centro Lua
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein.Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
	20:30	La Sabiduría de la Mística Interior. Om-Mahi	Centro Mandala
Domingo/26	18:30	Ciclo "Solidaridad-mujer-transformación". Se proyecta la película "Las chicas del calendario". Más que Silencio	Ecocentro
	19:00	Constelaciones familiares. Se realiza una constelación familiar. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Lunes/27	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Charla coloquio masaje shiatsu aroma	Centro Lua
	18:00	Autoconocimiento. Los enfados, las mentiras, la decepciones. ¿Qué se esconde detrás?. Claudia Guggiana	Ecocentro
	19:15	Autoconocimiento para combatir la crisis con más facilidades. Anne Beeken	Ecocentro
Martes/28	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. Aprender a alimentarnos equilibradamente. José Antonio Romero	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miércoles/29	18:00	El camino del conocimiento y del despertar de la conciencia. Mariano Gutiérrez	Ecocentro
	20:30	"La terapia regresiva: comprensión y aceptación del pasado"	Centro Ailim
Jueves/30	20:15	Protocolos con Aureas. Rosa Medinilla y Carmen Risueño	Seflor
Viernes/31	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	19:15	Ávalon y Portugal. Un encuentro con la diosa. Alba Paz	Ecocentro
	19:30	Concierto de Meditación con Cuencos Tibetanos. Ummamayi. (8€)	Centro Mandala
	20:00	Viaje Astral y Desarrollo del Parapsiquismo	IAC
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein.Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa

Cursos y Talleres

5	El lujo bajo la perspectiva multidimensional.	IAC
6	Curso tecnica de manejo de ansiedad	Centro Lua
6	Curso reflexología podal	Centro Lua
7	Curso de kabala	Centro Lua
7	Curso de biodinamica craneosacral	Centro Lua
9	Curso de tarot profesional	Centro Lua
10	Curso mejorar la autoestima	Centro Lua
10	Danza de la Vida® de Petra Klein.Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
11	Entretenimiento Energético.	IAC
11	Reiki II	Centro Lua
15	Psicometría	IAC
17	Noesiterapia (Dtor Escudero)	Centro Lua
18	Curso cocina macrobiotica	Centro Lua
19	Curso de ciencia energética, meditación y consciencia	Centro Lua
17 Y 19	Acunar al niño herido y renacer al niño maravilloso	Centro Ailim
25	Reiki I	Centro Lua

Centros

AILIM

C/ Pablo Neruda nº 120
91 777 66 72

CENTRO LUA

C/ Goya nº 83
91 113 22 30

CENTRO AZARES

C/ Alcalá, 170, 1ª Planta

CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza nº 15,
2º Dcha
91 539 98 60

ECOCENTRO

C/ Esquilache nº 2-12
91 553 55 02

IAC

C/ Jacometrezo, nº 15, 2º G
91 591 25 87

JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, nº 5 ,1º
652 211 282

SAN BAO

C/ Carretas 14, 2º F
91 431 89 40

SEFLOR

C/ Claudio Coello nº 126, 1º
91564 32 57

TABLÓN DE ANUNCIOS

Alquiler/Traspaso/Venta

Chico vegetariano afín a la revista, simpático, terapeuta de reiki, busca habitación grande económica, por la zona de Cuatro Caminos, Canal Quevedo Bilbao o Sol... 635 16 73 50.
Centro Galatea aula despachos y salas luminosas para consultas, clases o cursos de fin de semana. Metro Goya. C/ Alcalá 118, 1º C. 91 009 31 26.

Centro de Terapias de Vanguardia ALQUILA:
Salas de 20, 25, 50 m² y despachos
En Goya, 83, junto Corte Inglés y C/Alcalá.
www.centrolua.es Telf: 675132885 / 679124716

demanda

Enfermera, mujer de 43 años se ofrece para trabajar en centros, hospitales o domicilios. También ayuda en labores domesticas. Disponibilidad absoluta, vehículo propio, experiencia. 636 166 505.

Peruana (nacionalizada española) se ofrece para trabajar al cuidado de personas mayores y enfermos en domicilios u hospitales, labores domesticas tb. Disponibilidad Tardes y noches. 633 947 766. Rosa

Medico especialista en masajes y yoga y mucha experiencia docente, busca escuela de terapias o centro de yoga donde dar clases de anatomía, masajes, reflexología y/o yoga dinámico. para contactar: 667 04 92 21 Antonio Molinero y en fuegosilencioso@yahoo.es.

Soy profesor de Hatha Yoga y me ofrezco para dar clases en ciertos horarios.Tengo amplia experiencia practica y muy buena formación Formado en la Escuela Bindu dirigido por Danilo Hernandez Swami Diganbarannanda Saraswati. 686 337 701 / 91 416 82 96

**PROFESOR DE MATEMÁTICAS
CON MÁS DE 10 AÑOS
DE EXPERIENCIA**
**CLASES DE
MATEMÁTICAS**
GRUPOS REDUCIDOS
PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO
ALBERTO
605 023 026 / 653 656 565
albertogalan74@hotmail.com

Estudiante de Macrobiótica y alimentación energética ofrece *Clases particulares de cocina *Asesoramiento dietético y cocinado en el propio domicilio lacuinaeraencasa@gmail.com

Vendo Nano Wand, Vara hecha con la tecnología del punto cero, sin estrenar, con su caja, para terapia de reestructuración del ADN, contiene aleación de 21 metales, turmalina y germanio, precio 37€ mayresa7@gmail.com.

Vendo terreno rústico de 12.000 m2 en zona protegida (Peña de Francia), a 10 km. de La Alberca (Salamanca). Con nave de 200 m2 y permiso para construir una vivienda unifamiliar, vallada, arbolada con castaños y con prospección de agua y bomba para posible proyecto alternativo. Precio 40.000 €, negociables o trueque. Contacto Elena 686 07 71 42.

Vendo preciosa finca a pie de río a una hora y quince de Madrid, 3.000 m2 parcela, caschalet aprox. 80 m2 construidos, totalmente reformado, 2 habitaciones (antes 3), 2 cuartos de baño, gran cocina-comedor. Finca

Agencia Matrimonial
Amanecer, garantizamos presentaciones y actividades de calidad.
Trato personalizado y cuota económica.
Telf. 91 445 74 68
www.agenciaamanecer.com

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.

Amistad

Hombre con interés en la temática de la revista le gustaría relacionarse con mujer que practique yoga, haya hecho terapias o sea afín a estos temas para mantener una amistad sana y positiva. amandaji@mixmail.com.

Me gustaría conocer a un hombre bueno, culto, noble, entre 50 y 60 años, que comparta conmigo mis aficiones: el arte, la naturaleza, hacer senderismo, los animales, viajar. Para amistad y ser compañeros en la vida. amara04@hotmail.es.

Chico 33 masajista terapeuta de reiki sanación reflexología. Soy sincero cariñoso simpático me gusta el mundo de la meditación yoga tantra, reiki, deporte. Busca amistad con chica afín. Carlos 636 27 91 23. duendecillo.20@hotmail.com.

Flor 39 universitaria amante de la naturaleza en todas sus formas, interesada en varios de los temas de la revista, conocerá gente similar en Madrid, alrededores y el resto del Universo. espirulina177@gmail.com.

Chico 47 años, 1.78, 81, piscis, soltero, busca amistad ambos sexos para relación de amistad, compartir conocimientos, experiencias, y aficiones: senderismo, natación, footing, ajedrez, cocina, conversar, lectura, escritura, guitarra, pasear, animales, plantas, etc. José: tño. 660 84 14 23. jlmelso@hotmail.com. Madrid.

¿Eres hombre y tienes entre 55 a 70 años? ¿Estas solo? Somos un Grupo de Hombres y Mujeres en tu misma situación, en el que actualmente hay mayoría de Mujeres, gente sana y divertida, que nos reunimos los

autosuficiente, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, bonistas vistas, situada en un enclave único, senderismo, golf, ideal persona quiera irse a vivir al campo. Oportunidad 94.000 €. Ana 627 32 80 17.

Sacerdote se ofrece para realizar bodas a personas LGTB (Lesbianas, gay, transexuales y bisexuales) así como a separados, de forma totalmente gratuita. Telf. 666 662 853.

Persona seria y con experiencia se ofrece para enseñar el tarot y las flores de Bach. María. Contacto: laemperatriz4@gmail.com.

Viajamos 15 días de peregrinación espiritual a India. Septiembre. Dirigido por Sacerdote Astrólogo Hindú. Puyas de purificación, Arati en el Ganges, Yamuna, en un marco de tradiciones ancestrales Védicas. Priya 627 32 80 17.

YOGA ANANDAMAYA
Alquiler de sala diáfana de 50 m2 techos altos y suelos de madera noble. Ideal para talleres de todo tipo incluso danza y teatro. Alquiler de salas más pequeñas para consultas, masajes que se alquila por horas y días.
www.retiroanandamaya.com
Telf: 647512278/915044429

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.

Sábados, a las 19,30 horas en la Cafetería Santander – Plaza de Sta. Bárbara 2. Este día se proponen las Actividades para el Domingo, Martes y Jueves siguientes. Te esperamos, contáctanos. No te arrepentirás. Ángel 654 91 14 93. José: 616 73 19 43.

Sigo intentando tener un amigo de verdad. Soy una mujer de 56 años con mucho interés por la comunicación y la ayuda mutua. Busco un hombre de mi edad, más o menos, que no fume y que tampoco haya perdido la esperanza. Gracias. fatamorgana22@yahoo.es.

Ismael 34 masajista reikista sanador limpiezas espirituales busca amistad con chica afín a la astrología, tarot, médium, vidente, numerología, yoga, meditación, 619 68 52 10. azulluz@live.com.

Tengo 68 años, separado, con muchas ganas de vivir la vida, y me gustaría encontrar a una Mujer española, entre 59 y 64 años, para hacernos felices mutuamente, el resto del camino que nos quede por recorrer, que sea formal ,alegre, que le guste bailar, el arte, cine, pasear. Si eres así llámame. 618 19 44 92 José.

Sr. de 64 años simpático busca amistad con señora amante de la naturaleza caminar pasear sincera simpática. Cristóbal 675 46 53 88.

Sr. Ecuatoriano 63 cerrajero profesional todo en hierro puerta ventana experiencia en auxiliar de vigilancia papeles en regla. Busca trabajo de auxiliar vigilancia conserje jardinería, cuidando finca chalet, interno externo etc. 672 62 75 79.

Hombre joven desea conocer mujer no fumadora de 38 a 48 años que le guste el cine y temas de la revista para posible relación estable. Juan. 618 34 27 83.

Chico de 37 años, buena gente, imaginativo, amante de la cultura, paseos tranquilos, no muy nocturno. Músico profesional, quiere conocer chica similar, que tenga un mundo interior (no messengers o mails) 647 73 39 24.

Hombre de 56 años sencillo, desearía conocer mujer sencilla y buena persona que le guste: viajar, el deporte, la lectura o la naturaleza. 636 36 92 22.

Mujer, si crees en la energía del cuerpo, en el equilibrio entre cuerpo y mente, en el poder de las manos, y en el efecto beneficioso de los masajes relajantes, llámame. Luis 627 79 88 11.

Soy un chico agradable, buena gente, cariñoso que desearía conocer a una mujer como yo, de buen carácter, con aficiones sanas, que sea limpia, la guste cuidarse, vestir bien y si surge la química entre ambos compartir muchas cosas juntos. Entre 37 y 45 años. Si eres y piensas así llámame al 617 79 84 57.

Zen, naturaleza y vida interior



Si no es ahora, ¿cuándo?
Si no es aquí, ¿dónde?
Si no eres tú, ¿quién?
¡Que tu vuelo sea afortunado!



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

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



Ecocentro

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía

NOVEDADES



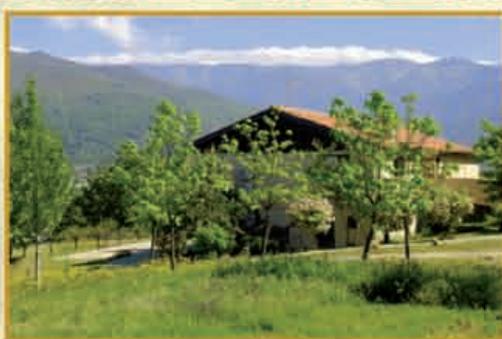
III Cena gratis para desempleados

El 20 de mayo, de 19:00 a 23:00, hasta 100 desempleados podrán disfrutar de un menú gratuito en el Bio-Bufé. Imprescindible reservar y presentar tarjeta de desempleo y DNI.

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en el Restaurante a la Carta, en el plazo de un mes. (Excepto menú tipo A comidas laborables)

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



Finca Hotel-Cabañas

Frondosos bosques y gargantas de abundantes aguas cristalinas a solo dos horas de Madrid.

Un remanso de paz y belleza.

Dos seminarios diferentes cada semana durante todo el año.

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres
927-570-134 - 633-214-027
www.lahospederiadelsilencio.com
lahospederia@lahospederiadelsilencio.com

ECOSOFÍA Librería | Escuela de Crecimiento Personal | Conciertos | Fórum gratuito | Hemeroteca



Escuela de Crecimiento Personal:

Todos los seminarios están subvencionados por la Fundación Tripartita para trabajadores en activo.

Seminarios, cursos y consultas pensados para el crecimiento interior y el desarrollo espiritual.

Alquiler de aulas para profesionales

Nos visitan 20.000 personas al mes interesadas en tus conocimientos y habilidades. Hemos bajado la tarifa de precios que incluyen una amplia difusión de tus seminarios y consultas.

+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 C
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