

16

verano 2006

coplanet

revista cultural de la redgfu-españa

bloconstrucción

casas
de paja

ciencia

génesis del
universo

entrevista

gustavo toro





New Yorker Hotel July 27-29
www.coplanet.org



COPLANET 2006

NEW YORK



Fernando Alarcón Herrero

A sí como los paisajes se constituyen de cumbres, llanuras y profundidades, hay en nuestra vida momentos cumbre, momentos cotidianos y momentos que nos sumergen en el sufrimiento. Los buenos momentos provocan el deseo de que se perpetúen en el tiempo. Por el contrario, tememos encontrarnos con la “cara mala” de nuestra vida; aquello que nos produce desorientación y que nos hace replantear nuestra situación nos causa tal grado de sufrimiento que no reconocemos que también nos pertenece como parte de nuestra vida. ¿Por qué no invitar a la parte oscura a nuestro festín y compartir con ella una dulce velada? ¿Quizás porque pensamos que pertenece a una categoría inferior? Si es así, esa es nuestra ineludible categoría.

Hay que saber compartir. Y qué mejor ocasión para ponerlo en práctica que el curso que nos propone Josu Jauregi para esta temporada. Vamos a construir una casa de paja en el Ashram de San Martín de Valdeiglesias; será una buena ocasión para recuperar la dinámica de comunidad. Un curso abierto a cualquier persona interesada en el trabajo en común y en aprender los rudimentos de la autoconstrucción.

Y si de compartir se trata, ya estamos a las puertas del XI Encuentro para la Fraternidad Humana, Coplanet 2006, que se celebrará los días 27-79 de Julio de 2006 en New York. En una entrevista con el Maestro Gustavo Toro hablamos sobre cuáles son los objetivos de estos eventos y en qué consiste la conciencia coplanetaria.

Seguimos compartiendo con Alfonso Colodrón, en un artículo que hace referencia al origen del amor y su trayectoria hacia el amor infinito, y ya que estamos hablando de orígenes, qué más adecuado que sumergirnos con Juan Falgeras en el microcosmos para intentar entender el origen del universo.

Para que los distintos estadios de la conciencia se desarrollen, proponemos un trabajo escolar cuyo método da respuestas a las necesidades de realización y trascendencia de los seres humanos. Antonio Sellés nos invita a conocer de cerca este trabajo a través de las escuelas de yamines que funcionan en los centros de la RedGFU.

Feliz Verano; a compartir con familiares, amigos, colegas... Aunque en ocasiones resulte difícil, ése es el trabajo que proponemos desde esta revista.



aforismos de Franz Kafka

Jota Ka

opinión

Dice Roberto Calasso, en el prólogo, que los aforismos escritos por el autor praguense en Zürau (campaña de Bohemia), enfermo de tuberculosis, retirado en casa de su hermana, son únicos, no equiparables a ningún precedente. Kafka, uno de los escritores más enigmáticos de la literatura universal, nombró por primera vez en sus aforismos lo divino, llamándolo "lo indestructible". Desde su retiro, confiesa a su amigo Weltsch: "Todo el pasado era sólo ilusiones; sólo ahora amo de verdad". Sin más preámbulos, vamos a saborear algunas de estas perlas de intuición. Permítame el lector plasmar unos cuantos comentarios entre paréntesis, con afán de estudiante de intuición).

El verdadero camino pasa por una cuerda que no está tensada en las alturas, sino apenas por arriba del suelo. Más pareciera estar destinada a hacernos tropezar que a ser recorrida.

(Del verdadero camino se sabe por algunos mapas y cartulanos más o menos –más bien menos– precisos; no hay dos que tensen la misma cuerda).

"Me pregunto de qué se puede sentir impaciencia en el Paraíso; ¿quizá de comprobar algo por sí mismo?"

Todos los errores humanos son fruto de la impaciencia, una interrupción prematura de lo metódico, un estacar aparente de la cosa aparente.

(Así pues, lo metódico es una buena estrategia para no cometer errores. Y sin embargo, también lo es para persistir en ellos).

Existen dos pecados capitales del hombre, de los que se derivan todos los demás: la impaciencia y la inercia. A causa de la impaciencia fue-

ron expulsados del Paraíso, a causa de la inercia no han regresado.

Pero quizá sólo haya un pecado capital: la impaciencia. A causa de la impaciencia fueron expulsados, a causa de la impaciencia no regresan.

(Me pregunto de qué se puede sentir impaciencia en el Paraíso; ¿quizá de comprobar algo por sí mismo?).

A partir de un cierto punto, ya no hay regreso posible. Ése es el punto a alcanzar.

(Tengo para mí que el punto sin retorno es cada segundo).

Como un sendero en otoño; apenas ha sido barrido, se cubre de nuevo de hojas secas. (Pura iniciación: trazar el camino de siempre, de nuevo siempre).

Del verdadero adversario te llega una valentía ilimitada.

(Al adversario cruel, si puedes, déjalo a solas con su adversidad).

Comprender la fortuna de que el suelo que pisas no puede ser más grande que los pies que lo cubren.

(A su vez, en la palma de la mano cabe todo el amor del mundo)

¿Cómo alegrarse del mundo sino cuando se refugia uno en él?. (La alegría corre como un galgo, pero no ve más que un topo; la tristeza corre menos que la tortuga, y tampoco ve... porque no saca la cabeza de debajo del caparazón).

Escondites, innumerables; salvación, una sola; pero tantas posibilidades de salvación como escondites. Existe una meta, pero no un camino; lo que llamamos camino son vacilaciones.

(Desde el escondite, no se ve el escondite. Y para salvarse, hay que saber de qué, para empezar).

Una vez hemos acogido el Mal, ya no exige que le creamos. (El dedo del Mal sólo puede señalar el Bien. ¿Y viceversa?).

Mentimos lo menos posible sólo cuando mentimos lo menos posi-

ble, no cuando tenemos la menor oportunidad posible de hacerlo.

(Cuando mejor mentimos, no lo hacemos como bellacos, sino que lo hacemos como santos). ■



“Según la alquimia más secreta, la fórmula para tener éxito en la vida, es esta: pongan dos gramos de idealismo con cinco gramos de inteligencia y tres gramos de buen gusto en un recipiente grande y mezclenlo todo con quinientos kilos de trabajo.”

José Marcelli

Edita:

RedGFU-España
C/ de la Cabeza, 15 2º izq.
28012 MADRID
Tel.: 91 528 49 54

Consejo Editorial:

Paloma Zamora, Jota Ka,
Carlos Moises, Francisco Morales

Coordinación:

Fernando Alarcón H.
Francisco Ponce
Joaquín Suárez V.

Administración y Publicidad:

Joaquín Suárez - T.: 91 464 83 96
jsuarezvera@yahoo.es

Redacción:

Jota Ka

Colaboradores:

Amparo Marco, Magda Collado,
Estrella Jiménez, Silvia Ramiro,
Francisco Javier Martínez, Cristina
Tobón, Carmina Pérez, María
Castejón, Marcelino Soler, Juan
Carlos Rupérez, Javier Ota, María
Pérez, Clemente Morales, Rafael
Artola, Pilar Rodríguez, Begoña
Mesonero, Lali Garrido, Antonio
Uranga, Ignacio Belart, Andres
Fernandez, Mª Begoña Arregui,
Sol Angel Martínez, Luís
Hernansáiz, José Miguel Pineda

Portada:

Ola de Lunas - Jerónimo Uribe

Diseño Gráfico:

Fernando Alarcón H.

Maquetación:

Andrés Conde

Imprime:

Gráficas Marbe, s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
100% RECICLADO

02
04
08
10
14
18
20
21
24
25
31
32

aforismos de frankz kafka
casas de paja
gustavo toro
tantra
amor infinito
yamines
eduardo txillida
génesis del universo
cine
directorio
guia de centros
humor



bioconstrucción

casas de paja

Una de las nuevas tendencias de lo más alternativo es la construcción con balas de paja. Encaja perfectamente en los criterios de bioconstrucción que propugna GEA, y en el ámbito rural puede ser una de las soluciones a la adquisición de una vivienda.

Por: Josu Jauregi
Fotografías: Coplanet

“La paja es un material orgánico, y por ello propensa a pudrirse, si está sometida a la humedad, bien sea por goteras, encuentros defectuosos, ventanas y alféizares mal diseñados, por el efecto de la capilaridad.”

La construcción con balas de paja viene haciéndose desde hace más de un siglo en Norteamérica, Países Escandinavos y las Islas Británicas; sin embargo, es prácticamente desconocida en nuestro país. Ha comenzado su andadura recientemente, y en la actualidad se estima que existe un centenar de casas o cobertizos construidos con tal sistema, o en período de construcción.

Es llamativa la curiosidad que provoca dicho sistema constructivo en los medios autoconstructores, tanto en personas como en entidades vinculadas al movimiento alternativo relacionado con la búsqueda de una vida sencilla y comunitaria.

La construcción con balas de paja ha sido desarrollada en el medio rural; tradicionalmente, los campesinos han utilizado dicho sistema para construir cuadras, cobertizos, ampliaciones de la vivienda o incluso nuevas viviendas para familiares. Lo hacían en estaciones de poca actividad en el campo, y participaban en la tarea todos los miembros de la familia; incluso recibían ayuda de la vecindad. Dependiendo de la economía o de los requerimientos técnicos, se contrataba a un profesional. La moneda de pago consistía casi siempre en productos u objetos de trueque.

Salvo excepciones, dicha forma de construcción cooperativa ha caído en desuso. Hoy día llama la atención de algunos pedagogos cómo la construcción con balas de paja provoca la colaboración de toda la familia, e incluso de la vecindad y amistades. Prácticamente todas las construcciones con balas de paja que se vienen realizando últimamente son producto de la autoconstrucción en colaboración, recuperando así la dinámica de la comunidad, del trabajo en común, donde el porcentaje de participación o de ayuda de pro-

fesionales no es elevado.

Este tipo de construcciones están en la línea de la bioconstrucción, de la construcción ecológica, bioclimática, sostenible... construcción con una mínima huella ecológica, sencilla, horizontal y de baja densidad, con materiales del lugar, poco elaborada, evitando los costes económicos y ecológicos que genera el transporte y la elaboración, y garantizando al mismo tiempo la condición biológica y la salubridad de los materiales.

De todas maneras, siendo realistas, la construcción con balas de paja tiene sus limitaciones. Una de ellas es que su proliferación está limitada al medio rural o a los pueblos y periferias de las ciudades. Es ideal para autoconstructores, en colaboración con la familia, la vecindad y los amigos. Asimismo, es conveniente que un experto oriente las construcciones, y también es deseable que, antes de proceder a tal labor, se visiten construcciones realizadas con dichos criterios. Primeramente hay que saber bien qué necesidades va a cubrir el edificio, decidir las medidas y el sistema a emplear; actualmente hay muchos sistemas de bioconstrucción, y cada cual debe combinar con buen criterio las que le convienen, y decidir un diseño adecuado.

Por otra parte, este tipo de construcciones permiten encontraros a nosotros mismos durante el período constructivo, y descubrir al niño que llevamos dentro. Además, los miembros más pequeños de la familia recordarán el cuento de los tres cerditos, y comprobarán que la casa construida con paja no es tan endeble como se pinta.

La mayoría de las construcciones con balas de paja tienen una planta única. Las balas actúan como muro de cierre y de carga, y se comportan como un buen aislamiento



térmico. La cubierta se construye con madera, mejor con rollizo desbrocado; así sale más barato, porque no hay que serrarla y se aprovecha toda. En cualquier lugar podemos hallar madera de chopo, de pino, y no es necesaria una madera de alta calidad.

Algunas de estas casas tienen cubierta vegetal o ajardinada. Así, su comportamiento térmico es mucho mejor; eso sí, la estructura tiene que ser algo más dimensionada que si empleamos teja cerámica, lo cual puede resultar un inconveniente. Otro inconveniente de las cubiertas vegetales es que requieren una impermeabilización bien ejecutada y duradera, a cargo de un profesional. Recomiendo que para ello se utilice caucho butido Bioline, porque es permeable a cargas electrostáticas.

La paja es un material orgánico, y por ello propensa a pudrirse, si está sometida a la humedad, bien sea por goteras, encuentros defectuosos, ventanas y alféizares mal diseñados, por el efecto de la capilaridad.

Así pues, además de ejecutar correctamente la cubierta, hay que cuidar que el alféizar o descansillo de las ventanas estén hechos con materiales adecuados. En relación al problema de la capilaridad, recomiendo que la primera hilera de balas de paja esté impermeabilizado, y mejor si está elevado del suelo, sea con una base de hormigón, bloques, piedras, etc., y con una capa impermeabilizante de caucho sólido o líquido o con una barrera de madera dura o tratada.

A quienes estén ilusionados en la aventura de una construcción de estas características os sugiero que os informéis muy bien y apliquéis el sentido común y la coherencia, para que vuestros sueños sean hechos realidad. ■

Está en la superficie.

Ahí esta la respuesta a los fenómenos de la naturaleza, la humana y la otra, toda la naturaleza. Esta es la imagen que se formaba una y otra vez en mi mente mientras mi voluntad era dejar de pensar y mi inercia me llevaba al depósito de asuntos pendientes que había dejado de lado para ofrecerme este instante de su-puesta serenidad, lucha en realidad. La superficie.

Frente a mí, un paisaje sereno de atardecer: luz, espacio, montañas, árboles...; ningún esfuerzo aparente mantiene en equilibrio, en perfecta armonía todo lo que me rodea.

“La frontera entre dos personas se ve afectada por la naturaleza distinta de estos dos usos de la mente.”

Miro una hoja, en el breve espacio que la rodea se da la maravilla, la integración del “ser árbol” en el “ser naturaleza”, del organismo diferenciado en su campo de relaciones.

Es en esa frontera invisible, unas décimas de milímetro adentro y afuera de su límite físico, donde la hoja abre y cierra, da y recibe, emite y recoge todo lo que necesita el árbol para vivir y todo lo que el campo requiere del árbol. La armonía se da gracias a ese pequeño límite, a la minúscula frontera que el árbol, en su absoluta inconsciencia, organiza perfectamente: el tiempo justo, la porosidad adecuada, la necesaria permeabilidad, el grosor mínimo, el mínimo esfuerzo para el rendimiento óptimo.

Mientras me doy cuenta del fenómeno “árbol-campo”, también puedo percibir mi cuerpo; me contrastan las tensiones, los esfuerzos de cada día. Puedo distinguir con clari-

dad dos estados en mi mente: el de captar, dar fe de la sutil frontera por la que me deslizo sin tensión, sin pasado ni futuro; y el otro, el de pensar, tratar de apresar instantes, anticipar o recordar, con la ilusión del control, con la prepotencia del querer ser.

La frontera entre dos personas se ve afectada por la naturaleza distinta de estos dos usos de la mente. Cuando estamos en la primera, la ilusión de separación disminuye; adelgaza tanto esa fina capa que nos separa y a la vez nos une, que es como una membrana transparente que permite ver y sentir en ambos lados, hasta que el adentro y el afuera no existen, se vence la dualidad y se establece la serenidad con el medio, con el otro.

La segunda, en cambio, favorece que cada uno se centre en sí mismo, como si pudiera existir separado, y fomenta esa ilusión. De este modo, el contacto que se establece con el otro es pobre o nulo: puede que incluso me olvide del otro, estando como estoy, en mi imaginación, un mundo aparte que sólo existe en la mente del que imagina. Puede que trate de estar con el otro, adivinando, haciéndome ideas acerca de quién es, cómo es o qué quiere o espera de mí; en este caso veo en el otro lo que yo soy; no adivino, sino que proyecto, como una diapositiva, imágenes internas en lo externo. De cualquier modo, ni entra ni sale nada de la frontera, cuyo grosor aumenta y se hace impermeable, me aísla.

Todo el esfuerzo del meditador se dispone en estar en la superficie; también el del comunicador o el del terapeuta, el del abuelo con su nieto, el del artista con su obra, el del amante...; estar en la superficie, permitir que ocurra lo que sea adentro o afuera, o mejor ahí, en ese momento, pues ésta es una experiencia en la que los espacios se unen y se da sólo en el curso de un tiempo presente: la eternidad hecha instante.

Superficies



Antonio Sellés

Superficie.

Dejarme impresionar, afectar, en su sentido más literal: permitir que las cosas que ocurren me generen algún impacto o huella significativa emocionalmente. O sea, que produzca algún afecto, algún sentimiento. Brisa ligera y fresca en la cálida tarde, voces, gritos de niños jugando, algunos ruidos de ciudad, un leve perfume, el deseo de acercarme a su propietaria, un ligero dolor en mi pierna y la urgencia inmediata de cambiar de postura.

Estoy aquí; en este momento todo existe claramente para mí, y yo existo en todo. Hago lo que necesito, me muevo con mis emociones, ejerzo el único control que tengo verdaderamente sobre la realidad: mis respuestas, surgidas de esta interacción fluida. Controlo cómo responder o no responder, pero no que me guste o no, que sienta o no tal sentimiento. No puedo controlar lo que sucede afuera, ni cómo me impacta; sólo, y esa es una gran capacidad, cómo me sitúo, me muevo o respondo ante el mundo.

Puedo mantener una suave superficie, como pulida, fina y sensible. O colocar una gruesa barrera entre mí y el mundo. Depende de la situación y de lo que yo decida ante ella. Estar en la superficie no deja dudas; aunque no siempre se acierta, el error es una de las posibilidades cuando se está presente.

Superficie no sólo es sinónimo de placer; también lo es de malestares diversos: pena, rabia, incompreensión, decepción... Es sabido el repertorio de malos sentimientos. Superficie también es estar el tiempo justo en cada uno de éstos y otros sentires. No se puede garantizar a nadie que, trabajando el "estar", desaparezca el sufrimiento; lo que sí es garantizable es que durará únicamente el tiempo necesario para aprender, integrar, madurar, etc.

¡No es poco!.

Este uso centrado de la mente es algo para lo que ella está preparada; sucede espontáneamente. Ahora bien, esta ocurrencia casual tiene que ver con disposición especial, tanto en el individuo, como en el ambiente que lo rodea en ese momento.

Todos hemos tenido algún momento especial en el que cualquier experiencia, puede que la más trivial o puede que extraordinaria, se ha convertido en un momento de intenso contacto, de total implicación con lo que está sucediendo.

“Puedo mantener una suave superficie, como pulida, fina y sensible. O colocar una gruesa barrera entre mí y el mundo.”

Es muy frecuente también reconocerse en un momento especialmente lúcido, en un estado físico, emocional o mental particularmente abierto. Hay ocasiones en las que cualquier detalle nos dice mucho, cualquier persona nos parece un universo por descubrir o cualquier lectura un texto escrito para nosotros. Sea cual sea la causa, lo cierto es que el organismo está predisposto a una calidad en el contacto no habitual.

Dichas experiencias de estar en la superficie son fruto de la casualidad, de un conjunto de factores que se dan sin aparente intervención de la voluntad. Pero también es una facultad que puede entrenarse. Podrían incluso enumerarse los factores que facilitan el "estar":

- Ausencia de meta, abandonar la dinámica de "conseguir objetivos", de hacer.
- Distinguir el percibir, el sentir y el

pensar, sin censura, sólo dar fe de cada uno de estos niveles de uso del contacto.

- Negarse a entrar en la seducción del pensamiento. Pensar algo es inevitable, dejarse llevar a la cadena de pensamientos es una actividad voluntaria.

- Abrirse a experimentar. Es la contraparte de lo anterior, pensar evita experimentar, experimentar evita pensar.

- No censurar. La autocrítica, la devaluación de lo propio, son barreras a "estar", que es, en definitiva, un acto libre.

- Arriesgarse a descubrir. Descubrir algo es la consecuencia normal de estar en la superficie. Lo nuevo aparece tanto en el organismo como en el otro, en el entorno.

- Fluir. El contacto en la superficie es sinónimo de fluidez, de falta de control deliberado, es la confianza en la espontaneidad. Fluir es confiar.

Si conseguimos devolver la confianza a nuestra capacidad de estar, estaremos en condiciones de mejorar sensiblemente nuestra relación con los demás, nuestros agobios cotidianos y también la relación con nosotros mismos. La mayor parte de problemas emocionales se dan en una base de desconfianza en nuestros recursos básicos y de exceso de confianza en lo racional. Equilibrarnos en esto no nos hace invulnerables, pero sí nos da elementos muy importantes para poder afrontar dificultades y problemas de todo tipo.

Volver a sentir confianza en nuestra capacidad de estar es reconciliarnos, volver a habitar nuestra casa, un hogar hecho de sensaciones, sentimientos y comunicación, intercambio justo con el medio.

Serenamente, sin esfuerzo, deslizando apenas un milímetro de piel hacia alguien, un instante del corazón. ■



HONORABLE GURÚ

gustavo toro

Por: Fernando Alarcón Herrero
Fotografías: Proyectos Gráficos

El maestro Gustavo Toro, natural de Colombia, desarrolla su labor a favor de la fraternidad humana y el desarrollo de la conciencia, dando conferencias y cursos por América y Europa e impulsando el proyecto Coplanet. Él no se considera un guía espiritual, ya que el espíritu es uno solo y dicho trabajo lo tiene que seguir y ordenar cada persona. No es pues una autoridad que dicta un dogma, sino un punto de referencia, un punto de luz que simplemente ayuda a ver uno poco más allá. Considera que la mente va en jet, y el alma en burro, y que el ser humano evoluciona a la velocidad del alma, gracias al empuje de la mente. Para que se produzca dicha evolución es necesario compartir las experiencias más finas y luminosas de los seres humanos en todos los niveles; he ahí el objetivo de Coplanet como foro donde compartir lo mejor que proyecta la mente humana y los humildes avances que logra el alma humana.

¿Por qué un evento como Coplanet?

Principalmente porque genera un entusiasmo sincero en muchas personas que desean servir voluntariamente en el proceso de organización de un evento como éste y promueve la investigación sobre los más variados temas de actualidad que interesan para el desarrollo humano, tanto en lo personal, como en los diferentes grupos que desean compartir sus actividades y propuestas en pro del mejoramiento de la condición humana.

¿Cual es la propuesta o pretensión de estos eventos?

Podría resumir la respuesta en una intención: ¡Compartir!.

Tal vez es necesario ampliarla un poco, diciendo que existen muchos frentes exitosos dedicados a servir y proponer actividades, estudios, investigaciones, prácticas, disciplinas, etc. que pueden aportar mucho a toda persona y que por concentrarnos en nuestra localidad, ambiente familiar o social, nos perdemos la oportunidad de ampliar nuestro horizonte hacia posibilidades para expandir nuestra visión de un mundo cada vez más rico en oportunidades para el crecimiento de nuestra conciencia de quiénes somos realmente.

¿Qué consecuencias sociales han tenido los eventos que se han desarrollado hasta hoy?

Hay un innegable resultado en la capacidad de muchas personas para relacionarse, por encima de las barreras geográficas, culturales, ideológicas y económicas. Pero a su vez podemos observar que este bello esfuerzo no ha llegado al gran público como deberíamos proyectar. Sin embargo, podría decirse que estos eventos anteriores han ido preparando a personas en muchos lugares del mundo como efectivos cooperadores planetarios, con pensamiento más universal. Es el momento adecuado, según mi punto

“Los seres humanos por naturaleza tenemos esa capacidad de compartir y servir. De hecho, la mayoría la ponemos en actividad en todo momento, sólo que culturalmente la restringimos por no saber quiénes realmente somos.”

de vista, de masificarlo, de crear los ambientes y espacios para poner este mecanismo al alcance de la mayor cantidad de personas lo más cerca posible de su entorno cotidiano.

Por ello, este Coplanet 2006 adquiere interés especial al intentar generar en los asistentes el entusiasmo para llevar Coplanet a su ciudad de origen y organizar muchos eventos de este tipo en la mayor cantidad de lugares, sin limitaciones para la movilización y con costos muy bajos, al utilizar locales de organizaciones culturales, gubernamentales y sociales que gustosas compartirán sus instalaciones, así como el inmenso potencial de experiencia, intelecto, deseo de servir y compartir de muchas personas del lugar.

¿Cuáles son los temas a tratar en esta edición 2006?

Los concentramos en cuatro grandes temas-eje, que a su vez se relacionan entre sí.

Tenemos uno muy actual: Ciencia y Espiritualidad. Con la participación de expositores de trayectoria internacional, que nos compartirán su visión sobre cómo la ciencia cada día va más encaminada hacia resultados trascendentes.

Otro tema-eje, clásico pero con planteamientos muy modernos y prácticos, es: Educación y Cultura.

Como un ejercicio práctico, encontramos en la Ecología una relación directa con la salud y por ello integramos ambas en un tema-eje, al cual hemos llamado: Salud Sustentable.

Y para completar la propuesta de este CoPlanet, está presente la sabiduría ancestral de oriente y occidente en el tema-eje: Yoghismo.

Aprovecho la oportunidad para invitar a todos los lectores a vincularse en este propósito, no importa en qué fecha esté leyendo esto, pues para cooperar con el planeta siempre

tendremos un evento, una actividad, etc. cerca de Ud. a la cual puede vincularse y servirse de ella en su crecimiento personal, de su familia o de su medio social y laboral.

Coplanetear es el verbo a conjugar en nuestro diario vivir. Un saludo para todos y no olviden visitar <http://www.coplanet.org>; allí encontrarán siempre una invitación abierta al servicio.

¿Podríamos estar hablando de una conciencia coplanetaria o de una transformación cultural?

Los seres humanos por naturaleza tenemos esa capacidad de compartir y servir. De hecho, la mayoría la ponemos en actividad en todo momento, sólo que culturalmente la restringimos por no saber quiénes realmente somos.

Podría decirse que es cuestión de seguridad (o inseguridad) personal, y por ello se hace necesario crear espacios e “inventar” oportunidades para el acercamiento entre las personas, de tal modo que haya una transferencia de experiencias que conduzcan a la motivación para la acción de compartir; esto aumenta la confianza entre los seres humanos y eleva la conciencia del individuo, para darse cuenta de que no está dividido, que compartir es útil y satisfactorio.

Personas fluidas y serviciales con conciencia de ser, impulsan a la humanidad hacia frecuencias vibratorias superiores, lo cual, por resonancia mórfica, hace que otros seres humanos den lo mejor de sí mismos, sin que sea necesario el contacto o la cercanía física. Es lo que muchos jóvenes en su lenguaje dicen “ponerse en onda”, en este caso superior.

¿Qué características reúne un individuo con una conciencia coplanetaria?

Un granito de arena en una pared sabía que era granito de arena y reconocía a quienes le rodeaban como

granitos de arena, pero su observación le llevó a darse cuenta que no sólo era granito de arena, sino que hacía parte de una pared, y entonces tomó conciencia de pared, aunque los demás lo veían como un simple granito de arena.

Sin embargo, otros que le comprendieron, también alcanzaron la conciencia de pared, mientras él se daba cuenta que había otras paredes y logró tener conciencia de casa y sabía lo importante que era estar como granito de arena. Tuvo muchos otros granitos que le calumniaban y le tildaban de loco, pero al compartir su experiencias con otros granitos también éstos alcanzaron la conciencia de pared, mientras él ya había descubierto que había otras casas y logró la conciencia de ciudad.



Se cuenta que el granito de arena siguió descubriendo otras ciudades y países, y continentes, para descubrir que ¡era planeta!.

Otros granitos iban logrando la conciencia de ciudad y de país, etc. La conciencia del granito de arena que era planeta, siguió descubriendo que era sistema solar y se dice que llegó a darse cuenta de que era galaxias y quásares: alcanzó una conciencia cósmica, pero seguía cumpliendo su función de granito de arena y sirviendo a otros granitos cuyas conciencias se elevaban a medida que compartían sus experiencias de ser.

Creo que ese granito de arena tenía conciencia Coplanetaria. ■

Tantra



an Antonio
bio Sánchez

opinión

Etimología

En hindú la palabra tantra está compuesta por la unión del radical "tan" que significa estirar o extender y el sufijo "tra" referido a la instrumentalidad. Significa también telar, tejido, tratado, sistema. Se trata pues de una herramienta que expande el campo de la conciencia ordinaria para acceder a niveles superiores.

Para ello emplea múltiples técnicas de yoga, visualización, arte, danza, respiración, concentración, masaje. El objetivo es actuar, sentir y pensar desde el alma individual (atma), en correspondencia con el alma suprema, (atman).

Tantra deriva de un cuerpo de textos y los Tantras, textos sagrados, se consideran directamente revelados por Shiva como escrituras específicas del Kali Yuga, la cuarta edad del mundo o época actual. Los Tantras presentan las conversaciones secretas entre Shiva, el Dios y Shakti, la Diosa. Primero escucha Shiva como discípulo, y luego Shakti y cada uno explica la esencia secreta al otro.

"TANTRA es un camino que conduce a la liberación."

Historia

De acuerdo a la tradición fue el propio Buda quién transmitió los principios del Tantra al rey Indrabuthi, quien quería practicar el "dharma" cual si fuera un monje más, pero no estaba dispuesto a abandonar su reino y sus reinas, Convencido Buda de las sobresalientes cualidades del rey decidió enseñarle el Guhyasamaja Tantra. Tantra Yoga tiene su origen hacia el siglo IV de nuestra era y alcanza su plenitud hacia el año 1100.

Representa un cambio radical ya que considera los textos sagrados hindúes védicos como irrelevantes. Refuta el precepto de que la liberación solo se puede alcanzar por medio del ascetismo y la meditación y rechaza el concepto de que un yogui debe renunciar al mundo material para alcanzar la iluminación.

Tantra es considerado origen y fundamento de disciplinas como Hatha Yoga y Kundalini Yoga. Los mantras, yantras y kriyas tienen su origen en el tantra

Las técnicas fueron pasando prácticamente en secreto de maestro a discípulo. Sólo conocieron la luz alrededor del año 500 de nuestra era, la denominada Era de los 84 Mahasiddhas ("Realizados"). Padmasambhava estableció el Vayrayana como la religión oficial y creó el primer linaje tántrico del Tibet. Otro Mahasiddha llamado Naropa se lo transmitió a Marpa que lo trajo de vuelta al Tibet iniciando el linaje Kagyu. El linaje Sakya comenzó trayendo maestros de la India, mientras que el Gelug, el linaje de los Dalai Lama tuvo su origen en el Tibet. El Vayrayana eventualmente se extendió a Asia central, Mongolia, China y Japón.

Tantra es el culto del éxtasis, en una visión de la sexualidad cósmica. Los textos básicos por cuyo medio se expresa se llaman Tantras. Tantra incluye también imágenes y pensamientos que proceden de las capas más antiguas de la religión india, muchas de ellas del Aiyán Veda y de los Upanishads. Algunos de sus principios místicos e iniciáticos son prevédicos, con una antigüedad de cinco mil años.

Relación de Tantra y Sexo

Freud desarrollo su psicología insistiendo en que la sexualidad no

es sólo genitalidad. Pene y vagina no son los únicos sensores de nuestra sexualidad; toda la persona está constituida sexualmente y no sólo una parte de ella.

El impulso sexual y el instinto de conservación rigen la vida. El primero ayuda a conservar la especie, el segundo al individuo. La naturaleza ha provisto a hombres y mujeres de un determinado tipo de hormonas, cuya función consiste en que se atraigan recíprocamente, asegurando de manera instintiva la continuación de la especie. Pero como en esa necesidad están implicadas dos personas, necesariamente surge una relación de dar y recibir.

Hombres y mujeres desean relaciones sexuales en las que el placer sea mutuo, porque de esta forma la satisfacción es mayor. Cuando hacemos el amor estamos compartiendo placer.

"La mayoría de personas se sienten insatisfechas con relaciones casuales, aunque sean placenteras, y buscan algo más que placer en las relaciones íntimas."

La mayoría de personas se sienten insatisfechas con relaciones casuales, aunque sean placenteras, y buscan algo más que placer en las relaciones íntimas. Ese algo más que se busca y que no está alejado del placer, se llama Amor.

Cuando una pareja realiza el acto sexual con amor el placer se extiende a otro nivel. El placer ya no es un fin en sí mismo sino la culminación natural de una relación en la que interviene algo más profun-

“En hindú la palabra tantra está compuesta por la unión del radical “tan” que significa estirar o extender y el sufijo “tra” referido a la instrumentalidad.”

do que una necesidad biológica, algo más profundo que el placer hedonista; algo tan profundo como sólo puede ser el deseo de amar. Es una satisfacción a través de todo el ser, porque cada uno forma parte de la totalidad. La satisfacción entonces llega no sólo a los genitales sino también a la cabeza y al corazón.

La relación del tantrismo con el sexo ha sido popularizada principalmente a través de la difusión del arte erótico oriental, sobre todo el de la India antigua.

Tantra pretende desarrollar nuestra potencialidad sexual, para que alcancemos la evolución espiritual. El sexo es la unión trascendental, la experiencia más importante que una pareja pueda compartir. Se dice que cuando la práctica sexual es desarrollada con amor, despierta kundalini, el poder de la vida.

“No separa lo material y lo espiritual sino que dice que toda división es falsa, que siempre estamos unidos eternamente al Universo, Uno, Tao, Absoluto.”

Tantra trasciende el sexo

Tantra no es sólo sexo, enseña un camino completo para la auto realización.

A través de nuestros sentidos podemos disfrutar, gozar, vivir plenamente cada instante de nuestra vida. En cada acción aprendemos a tomar conciencia de nuestro ser. Al comer, caminar, descansar y por supuesto al unirnos sexualmente con nuestra pareja nos permitimos ser nosotros

mismos y disfrutar plenamente de la experiencia.

TANTRA es un camino que conduce a la liberación. A diferencia de muchos sistemas de espiritualidad que niegan o rechazan el cuerpo, el deseo y el sexo, Tantra acepta el cuerpo como sagrado, el deseo como puente a la trascendencia y el sexo como fuente de placer, meditación y éxtasis espiritual.

Frente al “No” (netti, netti!) de la tradición brahmánica contra el mundo, el amor, la comida, el goce estético, la música, el arte, Tantra dice “Sí” al placer, al éxtasis. Bien encauzados, pueden ser una potente fuente de energía. El cuerpo físico tiene que estar y sano lleno de vigor.

El cuerpo físico es el inicio de la búsqueda espiritual, es el templo dentro del cual el individuo juega el Juego de la Vida (Lilah). Necesita tener salud para poseer mayor caudal energético y vibrar así en armonía con el universo que es un gran cuerpo.

Tantra es una ciencia espiritual y mística pero no es una religión porque afirma que no estamos separados de nada, que todo es una Unidad y por lo tanto no hace falta re-ligar al hombre sino hacerle tomar conciencia que Dios está en todo, que Es todo.

Trata de inducir al individuo para que se libere de cualquier esclavitud y represión psico-emocional, y sea él mismo, desde el ser interior (atma), no desde la personalidad falsa, el ego (ahamkara).

No separa lo material y lo espiritual sino que dice que toda división es falsa, que siempre estamos unidos eternamente al Universo, Uno, Tao, Absoluto.

De la Unidad Original, el juego de la energía se transforma en dos polaridades, la dualidad, Shiva Principio Masculino y Shakti

Principio Femenino. Entre ambos opuestos que se complementan se hace la luz. Este principio femenino-masculino se encuentra en equilibrio permanente. Se trata de un equilibrio dinámico.

Vayrayana es una concepción del mundo en la que vemos a todos los seres como si ya fuéramos Budas. Vayrayana dice que siempre hemos sido Budas, sólo nuestra ignorancia nos ha impedido verlo.

“El amor no es una reacción sino una creación cuidadosamente fomentada y desarrollada día a día.”

La unión de Shiva y Shakti

Tantra considera la unión sexual como sagrada, pues en ella se reproduce el acto creador, personificado en la conjunción de los dioses Shiva "el poder penetrante de energía masculina", y Shakti, "la fuerza creadora femenina".

Para el hombre tántrico la mujer personifica a Shakti y tiene hacia ella una actitud de cortesía y adoración máxima por su cuerpo y su alma. Para la mujer tántrica el hombre representa a Shiva y ella se entrega a su fuerza penetradora.

El amor no es una reacción sino una creación cuidadosamente fomentada y desarrollada día a día. El acto sexual es un éxtasis mental y corporal, cuya pasión se mantiene viva por medio de un compromiso y un estímulo prolongado y no por el mero alivio recíproco a nivel genital.

La magia está en focalizar toda la energía en la satisfacción mutua, recíproca, en prolongar las sensaciones que se experimentan con las caricias, miradas, besos,

“Todas las sensaciones, emociones y experiencias pueden servir para despertar y expandir la conciencia si se saben comprender desde el nivel adecuado.”

que fluyen durante el intercambio energético al hacer el amor.

El acto sexual tántrico

Dos universos se conectan entre sí, los intercambios se hacen en todos los planos, ya sea de fluidos, energía, sensaciones, miradas y caricias. En vez de estar centrado únicamente en el propio placer, cada uno se abre al universo corporal del otro. El orgasmo no se rechaza, pero tampoco se busca; sencillamente se adopta una actitud contemplativa del otro y del acontecimiento que constituye la unión.

“El fin último del tantra es conectarnos con nuestra verdadera naturaleza.”

“Nada se hace para que las cosas se produzcan. Sólo hay un hombre y una mujer que exploran sus sensaciones espontáneas, sin idea preconcebida en cuanto a lo que debería pasar, pues la contemplación no concierne a lo que debería suceder sino a lo que es. Se trata de establecer una corriente de intercambios entre los sentidos y su objeto, sin prisa, sin ningún deseo de posesión”. Relata Alan Watts.

Según el Tantrismo, la relación contemplativa inmóvil prolonga los intercambios casi indefinidamente, frena el orgasmo masculino sin molestias, no obliga al hombre a apartar forzosamente su atención del acto. Además, una vez habituados a este enfoque, se podrá ser más activo, durante más tiempo. Este intercambio contemplativo ofrece tiempo a la experiencia.

Ciertas posiciones tántricas conocidas como bandhas (ceuraduras), fueron creadas para ca-

nalizar hacia el interior la energía que fluye hacia fuera, y las manos y los pies se utilizan con frecuencia como auxiliares de este proceso.

Es de gran importancia hacer circular la energía sexual, en vez de perderla; esto puede lograrse colocando conscientemente las manos sobre los chakras y dirigiendo mentalmente la energía a esos lugares. Cada uno genera una forma particular de lo que llamamos "impulso". La forma tántrica utiliza estos impulsos naturales de los hombres y las mujeres como base para establecer una relación amorosa apasionada y continua.

Todas las sensaciones, emociones y experiencias pueden servir para despertar y expandir la conciencia si se saben comprender desde el nivel adecuado.

Tantra está planteado para Kali Yuga, la edad de máxima materialización de la manifestación. Por tanto utiliza como soporte la misma materialidad que invade la existencia de nuestro tiempo. La misma llave que cierra la puerta también la puede abrir si sabemos hacerla girar en el otro sentido.

Tantra es "no-dual" como el vedanta-advaita. Sin embargo, considera que la comprensión por medio de la pura intuición intelectual es de enorme dificultad para los seres de esta "edad sombría" y que, por tanto, es necesario el apoyo desde las formas para ir hacia la Consciencia. Se exige del practicante la capacidad de ver las esencias en las formas; ir desde el gozo sensorial al gozo del Ser, desde la grandiosidad de la naturaleza a la grandiosidad de lo Absoluto.

El esplendor interior sólo aparece cuando el foco erótico pasa de lo carnal y sensorial al ser interior que cada ser humano es. Cada uno se vuelve lo máximo para el otro.

La meta tántrica es la condición de Unidad. La palabra tántrica para el Uno es Shiva-Shakti, que se refiere a la unión de la conciencia cósmica con la energía creativa, la combinación perfecta de Masculino y Femenino que forman el Uno indiferenciado. Bhairava (La Consciencia) y Bhairavi (La Energía), amorosamente unidos en el mismo conocimiento, salieron de lo indiferenciado para que su diálogo iluminara a los seres.

“La meta tántrica es la combinación de Unidad.”

El Deseo

El deseo es la causa de la existencia. Todo el mundo se mueve por deseos. Este planeta se llama Kamaloka, mundo de los deseos.

Trabajamos para ganar dinero, poder y prestigio social. Queremos tener relaciones sexuales porque deseamos sentir nuestro cuerpo y su cuerpo, deseamos compartir energía, deseamos amar y que nos amen. Deseamos comidas sabrosas, palabras agradables y bellos paisajes. Deseamos poder expresarnos, manifestar nuestra creatividad, conocer y comprender la vida. Deseamos la espiritualidad, la conexión con la divinidad.

Si no realizamos nuestros deseos nos frustramos, deprimimos y entristecemos. Si realizamos nuestros deseos obtenemos satisfacción y felicidad. El deseo no tiene que ser negado, sino realizado y trascendido.

El orgasmo es un puente entre el mundo físico y el mundo espiritual. Shakti despierta su Kundalini y esta energía recorre desde el sacro hasta la cabeza, haciendo desaparecer los límites físicos y psicológicos. En unos instan-

“El deseo es la causa de la existencia. Todo el mundo se mueve por deseos. Este planeta se llama Kamaloka, mundo de los deseos.”

tes la percepción de tiempo, espacio y mente desaparecen por completo, y experimentamos la sensación de retorno al hogar cósmico.

El fin último del tantra es conectarnos con nuestra verdadera naturaleza. El Tantra tiene muchos recursos para facilitar esta conexión. A través de imágenes gráficas y arquetípicas representa los diversos estados en que se encuentra nuestro cuerpo y mente. Para el tantra la suprema conciencia o atención reside en el centro de la coronilla y se representa con la figura de Shiva. La energía creadora reside en el perineo y se representa con la figura de Shakti Yoga significa Unión. La unión o yoga de Shiva y Shakti representa la comunión de lo inconsciente con lo consciente. El deseo sexual despierta a la energía creadora y la convierte en energía divina. ■

BIBLIOGRAFÍA

- Alex Comfort. El placer de amar . Ed. Blume, Barcelona, 1991.
- Alice K. Ladas. El punto G. Ed. Grijalbo, Barcelona, 1984.
- André van Lysebeth. Tantra, el culto de lo femenino. Ed. Urano, Barcelona, 1990.
- Arthur Avalon. El poder serpentino. Ed. Kier, Argentina, 1979.
- Chögyam Trungpa. El amanecer del Tantra. Ed. Kairós, Barcelona, 1976.
- Jean Varenne. El tantrismo. Ed. Kairós, Barcelona, 1985.
- Lama Yeshe. Introducción al Tantra. Ed. Drama, Alicante, 1988.
- Nick Douglas y Penny Slinger. Secretos sexuales. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1987.
- Osho. Tantra, energía y éxtasis. Edaf, Madrid, 2003.
- P.B.Randolph. Magia sexual. Edaf, Madrid, 1988.



amor infinito



Alfonso Colodrón

opinión

No es la fe la que mueve montañas, sino el amor. El amor que no necesita calificativos, pues cada vez que se le añade un adjetivo queda limitado y no es amor verdadero y total. Pero si hay alguno que pueda aplicársele por aproximación es infinito, ilimitado, sin fin. Todo lo demás tiene un límite, incluso la verdad –muchas veces temporal y subjetiva– o la justicia –que precisamente trata de sopesar, medir y tomar decisiones en función de los datos recabados.

El amor es como la luz, una y transparente, que al pasar a través de un prisma se descompone en mil reflejos y colores. No es una abstracción, un concepto, sino la fuerza de atracción de todo lo que existe –astros incluidos–, pero especialmente es la fuerza de atracción entre los seres vivos.

Humberto Maturana, eminentemente biólogo chileno, que durante años ha investigado la organización de los sistemas sociales, expone con enorme lucidez y sencillez la génesis e historia del amor desde el punto de vista biológico, en talleres, seminarios y congresos: la vida y su evolución es, en última instancia, un constante proceso de eliminación y conservación; es una especie de continuo esfuerzo de probar y comprobar, de "errores" y "aciertos", donde van apareciendo y desapareciendo funciones, órganos, especies y sistemas de supervivencia. Los orígenes del amor se remontan a la aparición de la reproducción de los gametos o células sexuales diferenciadas, al surgimiento del lenguaje hace tres millones de años, a la expansión de la sexualidad en los humanos en comparación con el resto de los mamíferos y al alargamiento de la infancia.

El primer vínculo amoroso que se crea es el que se da entre la

madre y el bebé. El disfrute del acercamiento corporal y de la intimidad se ha independizado previamente de la función exclusivamente reproductora: los mamíferos humanos mantienen relaciones sexuales sin estar sometidos a los periodos de celo del resto de su clase. La fase de amamantamiento y crianza es también la más larga de todas. Con el tiempo, surge la familia como espacio de seguridad y de convivencia en donde es posible el placer de compartir. Con el paso de los siglos, los diferentes sistemas de convivencia, cada vez más complejos, originan las diferentes culturas y civilizaciones, que manifiestan aparentes avances y retrocesos del amor, en sucesivos acercamientos o alejamientos de la Naturaleza.

“El primer vínculo amoroso que se crea es el que se da entre la madre y el bebé.”

Lo natural es la tendencia a la supervivencia, a la reproducción, al bienestar orgánico, a la armonía y a la felicidad. En este sentido, el amor es una necesidad biológica y nosotros somos seres biológicamente amorosos. Cuando las primeras sociedades de humanos se vuelven más sofisticadas, el amor es además un hecho social o, como define provisionalmente Maturana, "el dominio de las conductas relacionales, a través de las cuales el Otro y Uno mismo surgen como legítimo Otro en convivencia con Uno". Y en estas conductas relacionales, es indispensable el lenguaje. Sólo cuando Adán se encuentra con Eva, ambos pueden empezar a poner nombre a las cosas desde la emoción y empiezan a conversar ("conversare" en latín,

es "dar vueltas juntos"). Desde esta perspectiva, las culturas y las civilizaciones no son sino "redes cerradas de conversaciones", que contienen sucesivas elecciones entre lo que se conserva en cada ocasión y lo que se quiere dejar de lado. Y lo que perdura a través de los siglos es el deseo de bienestar y de felicidad.

En las culturas patriarcales, no obstante, la acumulación de poder y bienes, el dominio y el sometimiento de la mujer y de lo femenino así como de unos grupos sobre otros (tribus, pueblos, clases sociales) parecen ir a la contra. Lo que se conserva es el dolor: el dolor de las guerras de conquista, el dolor de la esclavitud, el dolor de la colonización y de la eliminación de otras culturas, el sufrimiento que provoca el expolio y la explotación. Pero el amor no desaparece. Por el contrario, sigue su propio proceso de manifestación y diversificación, para llegar a la unidad final en la evolución de la conciencia. Como expresa con rotundidad Ken Wilber, tal vez el pensador más renacentista de nuestra época por la síntesis de ciencias y saberes que maneja y nos los devuelve estructurados, existe un camino de sabiduría ascendente, que se dirige hacia el Uno, y un camino descendente de amor, que se descompone en lo múltiple. A nosotros nos corresponde recorrerlos una y otra vez hasta unir Sabiduría y Compasión, Conocimiento y Amor. En la Historia de las religiones y de la espiritualidad correspondería a la búsqueda de Dios y de la perfección, por un lado, y a la unión mística con lo Divino en sus múltiples manifestaciones, por otro.

Si volvemos a la biología, el desarrollo del cerebro reptiliano que domina los instintos, del cerebro medio, que domina las emocio-

"Hay un lugar donde las palabras manan del silencio, un lugar donde brotan los susurros del corazón."

Rummi

nes, y del cerebro límbico, asiento del intelecto, podría relacionarse con tres manifestaciones del amor: el amor que corresponde a EROS, el amor que identificamos como CÁRITAS y el amor de ADORACIÓN o admirativo. Simbólicamente, corresponderían al amor del Niño, al amor de la Madre y al amor al Padre.

"El amor erótico no es exclusivamente el amor sexual, la atracción de los sexos. Es un amor puramente instintivo que comparten la mayoría de los seres vivos y no sólo los mamíferos."

El amor erótico no es exclusivamente el amor sexual, la atracción de los sexos. Es un amor puramente instintivo que comparten la mayoría de los seres vivos y no sólo los mamíferos. En los seres humanos empieza fundamentalmente con la tendencia al placer que siente el niño recién nacido. Un bebé es amor en estado puro; está fundido con todo lo que le rodea; lleno de armonía y confianza, transmite el amor sin conciencia que la mitología griega personificó en el dios Eros y la mitología romana en Cupido, el efebo juguetón que lanza sus flechas ciegamente. Todos los aspectos lúdicos del amor se hallan incluidos en esta clase de amor, que los positivistas como Schopenhauer reducen a una especie de señuelo o fascinación de la naturaleza, al considerar todas las demás manifestaciones del amor como simples sublimaciones de este instinto básico. Freud y sus seguidores construyeron toda

la teoría psicoanalítica en base a esta visión: todo conflicto psíquico tendría en su origen la represión de este instinto básico. Sin embargo, este mismo amor erótico es para otros una forma de llegar a lo Divino. Así lo han practicado desde siempre los tántricos hindúes y así lo sistematizó el filósofo y místico holandés Baruch Spinoza, que definió el amor como un impulso natural nacido del deleite.

"Cáritas" o el amor cristico, la bondad, la compasión, el amor universal, no se reduce a la caricatura de la "caridad", entendida como hacer buenas obras o dar limosna a los pobres. Tal vez la expresión más elaborada sea la de San Pablo en su Primera Epístola a los Corintios: "La caridad es paciente, es servicial, no es envidiosa, no es jactanciosa; no busca su interés, no se irrita, no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta". Este es el amor ideal de la madre, que da sin esperar nada a cambio. Es el amor que se ve en muchos animales, como la imagen del papá y de la mamá pingüinos turnándose para empollar horas y horas los huevos de los futuros pingüinitos, mientras el otro recorre largas distancias para alimentarse en el mar. Los ideales de fraternidad de la Revolución francesa o de abolición de las clases sociales de las revoluciones posteriores serían los intentos laicos y a gran escala de aplicar esta clase de amor universal en todo el mundo. Para los teósofos, la extensión de la conciencia crística, el enraizamiento de este amor en cada uno de los seres humanos, constituiría la próxima etapa evolutiva y correspondería a una Tercera Iniciación que toda la Humanidad habrá de pasar, si no se quiere perpetuar el riesgo

de aniquilación total.

La tercera clase de amor, el amor admirativo, constituye la esencia del concepto aristotélico de amistad, que se basa en la libertad, el aprecio y el respeto mutuo. Originalmente, estaría representado por el amor al padre como modelo y guía, protector y proveedor. El amor platónico, aunque teñido de "eros", es fundamentalmente una atracción por las ideas puras que, a fuerza de conocerlas, o reconocerlas y recordarlas, nos hace identificarnos con ellas. Así, el amor nos arrastra al lugar de donde procedemos por el puro imán del ideal. De aquí, la popularización del amor platónico por la persona idealizada que tal vez se muestre indiferente ante el enamorado. Esta clase de amor constituye la esencia del enamoramiento, de la adoración y de la unión mística. Es el amor transpersonal que nos trasciende y que puede tener como objeto la Belleza, la Vida, la Justicia, la Solidaridad... y que los socráticos resumieron como amor al Bien.

Teilhard de Chardin, gran paleontólogo y filósofo, pero sobre todo teólogo heterodoxo y místico, hoy día casi olvidado, interpretó la evolución del Cosmos como una aventura de la biogénesis. El amor es para él la fuerza de atracción ejercida sobre cada elemento consciente por el centro de formación del universo; es la única fuerza capaz de llevar a su meta final las posibilidades de la acción humana: la Humanidad se encaminaría hacia el amor universal, como término superior de una transformación ya iniciada en la "noosfera" o masa que forman las conciencias humanas.

En el ámbito individual, a cada uno nos corresponde equilibrar los tres aspectos del amor.



Claudio Naranjo, uno de los pioneros del Movimiento del Potencial humano y de la psicología transpersonal, y tal vez el mayor experto en el Eneagrama como Vía de autoconocimiento y de desarrollo espiritual, ha investigado ampliamente la teoría de las tres clases de amor: cada persona, según su eneatipo o rasgo de carácter, ha desarrollado más una de estas tres manifestaciones del amor y descuidado otra de ellas. Cualquier trabajo personal de transformación profunda exigiría reflexionar sobre nuestra manera de amar y nuestras deficiencias. Los hay a quienes resulta fácil admirar un ideal o admirar a una persona, pero son incapaces de compadecerse ante el llanto de un niño o de emocionarse con la felicidad o la desgracia ajena. A otras personas les es fácil identificarse con los demás, sus penas y sus alegrías, pero tienen una enorme dificultad en disfrutar del juego, las caricias, su cuerpo o el sexo. Muchos, por el contrario, no tienen dificultad alguna en dejarse llevar por el amor erótico en todas sus manifestaciones, pero son incapaces de trascenderse en pos de un ideal o simplemente de apreciar a un amigo y manifestárselo.

Gran parte de la infelicidad e insatisfacción de muchas personas se debe a que buscan sustitutos erróneos al amor: se quiere entrega incondicional y cariño, cuando a veces sólo hay sexo; se piensa lograr la unión y el éxtasis en el alcohol o en los estupefacientes y sólo se obtiene olvido momentáneo y dependencia a largo plazo; se necesita sensualidad y erotismo y se subliman mediante acciones caritativas para no enfrentarse al miedo a la entrega o a la pérdida de control...

En una sociedad patriarcal y mercantilista como la nuestra, ne-

cesitamos volver a la sensualidad, a la ternura, a la confianza y al respeto. Todo lo contrario de la competitividad generadora de estrés, de la venganza encubierta de justicia –finita o infinita–, de la acumulación de bienes, de la indigestión de desinformación. Necesitamos espacios de silencio y escucha, de reflexión y meditación, de naturaleza y éxtasis. Simplemente necesitamos espacio alrededor: suficiente espacio para podernos equivocar y empezar de nuevo sin ser juzgados: si nadie se arriesgase a lo nuevo, a abrir caminos inexplorados, nunca habría posibilidad de cambio. Y el principal riesgo es el amor, pues el verdadero amor disuelve el ego.

“Gran parte de la infelicidad e insatisfacción de muchas personas se debe a que buscan sustitutos erróneos al amor: se quiere entrega incondicional y cariño.”

En periodos de paranoia y aislamiento colectivos, a cada cual le corresponde elegir entre el miedo y la confianza, entre ser parte del problema o de la solución, entre veinte poemas de amor o una canción desesperada. Pero más allá de lo que cada uno elija, los planetas seguirán girando en sus órbitas y la vida reproduciéndose entre las grietas de hormigón, pues como escribió el gran poeta libanés Jalil Gibran, “el amor es la única libertad que existe en el mundo, porque eleva hasta tal punto el espíritu que las leyes de los hombres y los fenómenos de la naturaleza no pueden alterar su curso”. ■

A menudo escuchamos hablar en distintos medios acerca de la crisis de valores en que se encuentran las sociedades modernas occidentales, y se suele relacionar con la educación en las familias y en la escuela. Referido sobre todo a las nuevas generaciones, también entre los adultos se habla de desorientación respecto a los valores, del uso abusivo de la libertad. Lo que es cierto es que la sociedad se transforma a pasos acelerados, y los avances tecnológicos, por ejemplo, que en parte nos hacen la vida más cómoda, influyen en todos los ámbitos. La pregunta que nos planteamos es si estamos asistiendo a un desmantelamiento completo de la moralidad en sus pilares más firmes, o más bien se trata de un cambio en la escala de valores que acompaña estas importantes transformaciones que la sociedad está experimentando, no sin dificultades.

Si hacemos un recorrido rápido, y por lo tanto, inevitablemente simplificado, del desarrollo de la conciencia moral a lo largo de la historia de la humanidad, nos encontramos con distintas fases:

En el nivel más cercano al instintivo, se consideraba “bueno” todo aquello que producía placer, y “malo” lo que provocaba dolor. No hay conciencia del bien o del mal en lo moral; sólo existe lo placentero y lo doloroso.

En el siguiente paso, las sociedades tribales se rigen por las costumbres que son propias del grupo, con el que se identifican; no existe aún la conciencia individual de “malo” o “bueno”, y además la cosmovisión del mundo es mágico-mitológica, por lo que no hay libertad individual, pues los actos y hechos que ocurren son resultado de la arbitrariedad de los dioses, las pasiones humanas son provocadas por esas fuerzas sobrenaturales. Los seres humanos no son libres ni dueños de lo que hacen, y por

¿Crisis de valores o fin de las éticas heterónomas?

lo tanto no son moralmente responsables. Hay un fatum, fatalismo que guía los acontecimientos.

En la siguiente etapa comienza a despertar la conciencia individual. En la tradición occidental judeo-cristiana tiene sus bases en una religión con pretensiones universalistas. Los conceptos “bueno” y “malo” vienen dados por la ley de Dios, en sus mandamientos revelados. La conciencia moral se fundamenta en leyes externas (heteronomía).

Con el Renacimiento y sobre todo la Ilustración, hay un intento de basar las normas morales no en Dios sino en la Razón humana. De la religión universalista sólo queda la pretensión de una moral universalizable por medio de la Razón. Ejemplos de ello serán Kant, con su moral autónoma fundamentada en la razón y por tanto válida para todos los seres racionales, y Rousseau, según el cual las normas sociales son resultado de un convencionalismo, de un acuerdo o contrato aceptado y acatado para poder vivir en sociedad.

En las sociedades modernas, con un proceso de individualización cada vez mayor, se impone el relativismo moral; “bueno” o “malo” son conceptos relativos, dependen de la época y el lugar. Hay una “moral privada”, válida para pequeños grupos sin pretensión de universalidad y, al mismo tiempo, se presentan problemas éticos a nivel global que afectan a toda la humanidad, como, por ejemplo, el uso apropiado de los avances médicos y tecnológicos, los problemas medioambientales a escala planetaria etc. El mayor desarrollo de la conciencia individual reclama cada vez libertades más amplias, que a su vez obligan a ejercer la responsabilidad sobre esas decisiones libres y nos acercan a una mayor autonomía moral (o deberían acercarnos).

Es muy interesante comprobar que este planteamiento histórico

tiene su paralelismo en el proceso que se produce individualmente en cada sujeto, en cuanto a la génesis y evolución de la conciencia moral de las personas (según Kolberg), desde el nacimiento hasta la edad adulta.

El primer nivel en los niños muy pequeños es preconvencional (premoral). No hay “lo bueno” o “lo malo”, y es por medio de la aprobación o el rechazo como se comienza a distinguir en un primer momento y por la conveniencia propia en segundo lugar.

“En las sociedades modernas, con un proceso de individualización cada vez mayor, se impone el relativismo moral; “bueno” o “malo” son conceptos relativos, dependen de la época y el lugar.”

En el segundo nivel, llamado convencional, el acuerdo con las normas sociales, consiste en la identificación con el grupo y la respuesta a las expectativas de los demás, en un primer paso, así como la conducta hacia el cumplimiento de la ley y el mantenimiento del orden en un segundo momento.

Finalmente, el tercer estadio es el nivel postconvencional (autónomo o de “principios”). Se sitúa más allá de convencionalismos sociales y de líderes exteriores. En este grado de la conciencia moral, lo recto y justo se define por la decisión de la conciencia según principios autoescogidos, autónomamente, (justicia, dignidad de la persona...).

No es difícil darse cuenta de que, aunque el primer nivel precon-

convencional corresponde a la etapa de la infancia, todos nos comportamos a veces de este modo cuando cuidamos la velocidad en la carretera o pagamos los impuestos, sólo por el único motivo de evitar una sanción. Y actuamos desde el nivel convencional cuando hacemos algo porque “así lo manda la ley” y “siempre se ha hecho de ese modo”, sin cuestionamientos.

Según Kolberg, una mayoría de adultos permanecen en el segundo estadio, el convencional, y sólo una minoría alcanza el último, la conciencia basada en la autonomía de la propia conciencia reflexiva, capaz de enfrentarse a leyes que considera contrarias a sus principios.

También resulta evidente que cada vez más las instituciones tradicionalmente depositarias de la autoridad, como la religión, el Estado... van perdiendo peso, aunque a veces sean sustituidos por otras “autoridades” como el interés económico o la presión publicitaria. Pero lo que sí hay, es una apelación creciente, con mayor o menor acierto, a la propia conciencia, y sobre todo un cuestionamiento de cualquier intento de imponer normas desde una posición de heteronomía, que consiste en que otros me dicen lo que debo hacer, frente a la posición de autonomía: yo me guío por mis propias normas y convicciones.

Obviamente ésta es sólo una vertiente de un tema amplio y complejo que queda abierto. Entre otros aspectos destaca una cuestión muy debatida, a saber: en un mundo que camina aceleradamente hacia un mayor mestizaje, ¿es posible que existan valores morales universales? Y sobre todo, ¿es posible la convivencia armoniosa entre grupos pertenecientes a cosmovisiones morales muy diferentes? Es éste de uno de los mayores retos que se afronta en la actualidad. ■



Feli Huerta Martínez

Yamines



Antonio Sellés

Nacer, crecer, conocer, aprender, compartir, trabajar, amar, disfrutar... *«Los seres humanos tenemos unas cuantas necesidades expresadas, eso sí, de maneras variadas y muy creativas. Buscar la satisfacción de esas necesidades, que emergen constante y sucesivamente, nos lleva a diseñar modos de vida en los que progresar, es decir, tener cubierta la mayor parte de lo que necesitamos.»*

En las sociedades complejas y “desarrolladas” como la nuestra, tenemos cubiertas las necesidades básicas, aunque esto no nos deja totalmente satisfechos; las necesidades emocionales ocupan ahora el interés, más que las físicas, más perentorias, que ya están resueltas, en su mayor parte,. Acercarnos, comprendernos... sentirnos parte de algo, útiles, reconocidos en lo que hacemos, aceptados y queridos; estas son las búsquedas más frecuentes en nuestro medio.

“Los seres humanos tenemos unas cuantas necesidades expresadas, eso sí, de maneras variadas y muy creativas.”

Pero no acaba aquí el desarrollo del ser humano; también, a la vez que las necesidades de orden personal que he descrito, existe una búsqueda menos definida, un anhelo del alma, para decirlo poéticamente. Algunos lo han llamado sentirse “realizado”, encontrar un sentido a la vida, trabajar en lo “transpersonal”, buscar lo trascendente.

Es difícil explicar con palabras este aspecto; sólo se me ocurren metáforas o paradojas: se trata de un pequeño espacio vacío que nunca se llena del todo, una pequeña insatisfacción que aparece cuando se cree estar plenamente satisfecho. En todos los tiempos ha existido este elemento de nues-

tra naturaleza, y más aún cuando el momento histórico y las circunstancias económicas lo han favorecido; y se le han dado diferentes respuestas desde la filosofía, la religión, el arte, la solidaridad, etc.

Este escrito es una invitación a conocer una de esas respuestas de desarrollo humano, la que presenta la RedGfu. En primer lugar hay que definir esta presentación como un trabajo de desarrollo de la conciencia.

La conciencia humana se desarrolla en contacto con la novedad de los estímulos y la motivación que esto genera. Esto hace que los métodos de desarrollo de la conciencia sean variados, pues cada ser humano presenta un punto de partida distinto y unas motivaciones anímicas diferentes. Al mismo tiempo, hay un “estilo” común, un lenguaje básico con el que entenderse, y una serie de elementos comunes.

¿Qué es lo común?

El desarrollo de la conciencia se da en cuatro niveles o fases: la conciencia sensorial, la emocional, la racional y la espiritual. Son sólo palabras que hay que explicar y vivir, para evitar que los prejuicios o las expectativas infundadas resulten obstáculos para el trabajo. Ese desarrollo de la conciencia implica elegir lo que ayuda a mejorar las facultades del organismo y evitar lo que las dificulta.

La conciencia sensorial necesita un trabajo corporal que puede tomar formas muy variadas, pero que pasa por la alimentación y el ejercicio. Una alimentación adecuada es la base de la salud y también del desarrollo de aspectos éticos y estéticos congruentes. No se trata de emprender aventuras, sino de estudiar y aplicar criterios fundados y compartidos por amplias minorías. El ejercicio y la higiene son complementos imprescindibles para desarrollar facultades naturales de nuestro cuerpo y proporcionar una base para el trabajo de aspectos más sutiles de la conciencia.

La conciencia emocional discurre por multitud de vías de desarrollo, pero lo común es un trabajo de autoobservación y el contacto con otras personas para apoyar y pulir los descubrimientos y compromisos adoptados con uno mismo. El trabajo para establecer espacios de voluntariado también es una característica común de este aspecto de la conciencia.

La conciencia racional necesita un trabajo de reflexión, de estudio, de comparación de opiniones y de desarrollo de criterios personales informados y alejados del mero prejuicio o de la opinión visceral.

La conciencia espiritual es la facultad de no quedarse con lo aparente, trascender las divisiones, encontrar lo común con las personas y con el mundo que nos rodea. El trabajo de la conciencia de este nivel reviste también muchas formas, pero básicamente es una disposición, una actitud de apertura hacia el otro y hacia aspectos desconocidos o inexplorados de nuestra propia naturaleza.

¿Qué es lo diferente?

Este trabajo sobre la conciencia es personal, individual, pero se necesita un grupo donde lo personal resuene, interactúe y dé lugar a resultados que van más allá de la mera suma de los esfuerzos individuales. Inquietudes comunes, distintos enfoques y la necesidad de entendernos provocan la eclosión de capacidades y recursos nuevos para todos.

Los pretextos para encontrarnos con estas premisas son variados y responden a las distintas vías por donde camina nuestro interés, y el interés surge de nuestra forma peculiar de aprender, de expandir nuestra conciencia.

Hay personas más proclives hacia lo corporal, a explorar y desarrollar la conciencia desde su cuerpo; otras al sonido, los ritmos, la música; otras hacia el lenguaje, la expresión escrita, la filosofía; otras sienten atracción por

hoy estabas fría

oda

lo simbólico, desde la matemática hasta lo esotérico, el legado de otros pueblos y otros tiempos; o a las relaciones entre las personas, el comprender al otro, la expresión y la comunicación; también está la introspección, la búsqueda de un proyecto personal, la comprensión de sí mismo. En fin, hay diversos modos de acercarse a una cuestión que desde siempre ha inquietado y movilizado a los humanos: la realización.

“Los temas alrededor de los que suelen desarrollarse estos programas de Yamines son: el desarrollo humano con sus múltiples variantes, el yoga, las artes marciales, la cosmobiología, la alimentación y la salud y el arte.”

Los temas alrededor de los que suelen desarrollarse estos programas de Yamines son: el desarrollo humano con sus múltiples variantes, el yoga, las artes marciales, la cosmobiología, la alimentación y la salud y el arte. Pero esto son sólo las grandes líneas; los modos son muy variados, siempre conservando la idea central de ser un sistema educativo en el que se conocen y se practican, se estudian y se experimentan disciplinas, un enfoque de conciencia arraigado en lo que se conoce como la cultura iniciática, la sabiduría perenne, actualizada a nuestra época y nuestra cultura.

Te invitamos a conocer nuestras grupos de YAMINES, en las ciudades donde existen centros de la RedGfu o a través de algún programa tutorial a distancia.

Informate. ■

Hoy estabas más fría que de costumbre.

Tu roce con mi piel me produjo al principio, un escalofrío. Ya se que a veces estoy más dispuesto que otras y que según me encuentre, el contacto contigo puede ser más o menos agradable: a veces me dejo tocar por ti con euforia, a veces tu contacto me da temor.... Hoy adiviné que estarías mordiente y agresiva y antes de tocarte te miré con indecisión.

Apreté la mandíbula con fuerza y entré resueltamente... este es un gesto en el que percibo mi rabia y actúo con agresividad. Me siento débil a tu lado y aún así te busco cada día y cuando termino contigo, percibo plenitud y satisfacción, la respiración profunda, el cuerpo relajado, la mente despierta y mi centro más sensible y presente.

Mi relación hacia ti es a veces de amor y a ratos de odio. Entiendo que definitivamente te necesito y que en realidad, aparte de toda consideración y entendimiento, mi vida sin ti carecería un poco de sentido. Contigo me crezco y me hago más fuerte, con tu ayuda desarrollo mi voluntad y mi capacidad de decisión. Nada me obliga a relacionarme contigo, pues libremente deseo esta intimísima situación.

Te seguiré buscando día a día. No es dependencia lo que contigo tengo, sino egoísta interés y la propia satisfacción. Si en realidad me paro a pensarlo, conocerte ha sido una verdadera suerte y le doy gracias a la Vida por disfrutar de tu presencia.

El Maestro Estrada sabía muy bien lo que hacía cuando dijo que cada día nos iniciáramos con la ducha de agua fría y que renováramos los votos iniciáticos de la voluntad por la mejora de la Salud y la Conciencia. Gracias a su visión, puedo encontrarme conmigo mismo cada día, después de perderme en tu interior.

Querida Ducha de Agua Fría, te seguiré queriendo cada día, me dejaré abrazar por tu fría condición, te seguiré queriendo y odiando sin disimulo, y cada día mi cuerpo y mi alma desnudos, darán constancia de esta rara relación. ■



Antonio Buchós

opinión



Eduardo Txillida



Vasco
Nuñez

opinión

Si uno pasea por los jardines del Palacio de Miramar, en el centro del arco que rodea la Bahía de la Concha en San Sebastián, y se sitúa cara al mar, ve en el centro de la bahía la isla de Santa Clara, como una mano gigante que invita al mar a entrar suavemente por ambos lados, en gesto de bienvenida. A izquierda y derecha, se curva la tierra, cerrando la concha de peregrino llena de agua bendita del Cantábrico. Al lado derecho, asoma desafiante la escultura de Jorge Oteiza Construcción vacía; en el izquierdo, la composición escultórica-arquitectónica El Peine del viento. Dos autores con una fuerza telúrica descomunal en sus obras; Oteiza tratando de captar entre angulosidades y vacíos los trazos poderosos del Dios Arquitecto en sus primeros bocetos, debatiéndose entre la arrogancia humana de igualarse a Dios y la ceniza sublime de su esfuerzo derrotado; Txillida lo mismo, pero girando, recomponiendo sus propias cenizas, retornando al anhelo de lo imposible una y otra vez, haciéndose cada vez más zen, menos furibundo y más como el aliento silencioso.

Si nos adentramos hacia el interior del territorio guipuzcoano, lindando con tierras de Hernani, podemos acceder al caserío-museo Txillidaleku (Lugar de Txillida), en cuyos prados tendremos la oportunidad de admirar una exposición permanente de obras de Txillida, en las que predominan grandes esculturas de hierro colado con su característico color rojizo de herrumbre, símbolos del esfuerzo humano por doblegar la materia, trabajarla a partir de formas abstractas que nacen del vacío, de la nada, como arquetipos divinos perennes que descubrimos siempre de manera incompleta.

En su extensa obra podemos señalar, por ejemplo El árbol de

Gernika. Dice el escultor en una entrevista:

"Opino que el árbol encierra un gran simbolismo, Nos simboliza a todos nosotros. Simboliza nuestras raíces, nuestra unión con el cosmos (...) La única conexión con el universo se consigue a través del reforzamiento del punto base. Yo soy como el árbol cuyas raíces están aquí. Las ramas se dirigen hacia todos los sentidos, porque así debe ser. Nadie debe ponerse límites a sí mismo, ni en las cosas que va a aprender, ni en las posibles culturas a utilizar. Pero, a pesar de que el origen de los temas que se tienen entre manos sea muy diverso y diferente, no dejarán de pasar por el cerebro, y, cómo no, de la sensibilidad de ser de un lugar en concreto. A mí se me conoce como escultor vasco. Y eso es lo que imprime carácter a mi obra".

"Yo soy como el árbol cuyas raíces están aquí. Las ramas se dirigen hacia todos los sentidos, porque así debe ser."

Txillida fue un autor que reflexionó profundamente sobre su oficio. "En las exposiciones de arte contemporáneo con frecuencia se suelen escuchar cosas como: "¡Anda!... otra vaca sagrada..." "Eso lo haría hasta yo", etcétera. Cuando oigo lo de "eso también lo haría yo", les suelo responder: "Muy bien, tú también harías eso, es decir, lo que estás viendo". Lo difícil de materializar es lo que no se ve. En una ocasión estaba yo en una exposición en el Palacio Velázquez de Madrid, y, de repente, un matrimonio se me acercó y me dijeron: "¡Qué sorpresa! ¡Ayúdenos, por favor! Estamos mirando esas cosas, pero la verdad

es que no entendemos nada...". Mi respuesta fue que en lugar de adoptar una actitud de desconfianza, lo mejor era adoptar la de cualquier niño, la de plena confianza. Porque, ¿cuál es la diferencia entre una persona adulta y un niño? Pues que los adultos tenemos menos confianza, tanto en la vida como en lo restante (...) La persona tiene que estar preparada para cualquier cosa. Recuerdo con cariño aquella anécdota que me sucedió con mi padre. Yo vivía en Hernani, estaba casado y con dos hijos. Vivía a cuenta de los demás, porque mi familia era adinerada. Tengo que reconocer que yo no sentía vergüenza. En una ocasión vino mi padre, y al terminar de comer, mientras paseábamos por el jardín, me tomó del brazo y me dijo: "Un hombre de tu edad debe ganarse la vida". Y entonces le di una de las mejores respuestas que he dado en mi vida: "Yo trato de ganarme la vida... lo que ocurre es que no me pagan". Para las seis de la mañana ya solía estar en pie. Trabajaba en la herrería de Illarramendi hasta las ocho. A esa hora me echaban a la calle... porque llegaba el trabajo serio. Yo era un loco. Solía estar todo el día metido en el garaje de mi casa pensando y trabajando en ese mundo de mis sueños... y al terminar la jornada de trabajo volvía a la herrería. (...) La técnica es necesaria, evidentemente. Sin técnica, no podría realizar ningún dibujo o imagen. Pero no es tan importante. La gente la sobrevalora. Yo creo que en el arte no es determinante, ni tan siquiera básico".

¿Qué es, pues, determinante en el arte?. ¿La plasmación del misterio, el acceso a uno mismo al mismo tiempo que se palpa el corazón de la existencia?. Algo así debe de ser; más allá no hay explicaciones; más allá entramos en el reino del silencio y de la contemplación. ■

génesis del universo

En el origen "no había Tierra, ni Cielo por encima de ella; había un gran Abismo y en ninguna parte había hierba". Los vikingos especifican aún más detalles del origen de los orígenes recogidos en la Nueva Edda (en 1220).

Para un científico, el estudio del origen del Universo siempre estuvo rodeado de una aureola de mala reputación, al menos hasta hace sólo una o dos décadas. No ha habido fundamentos adecuados ni de observación ni teóricos sobre los cuales construir una historia del Universo primigenio.

Últimamente, sin embargo, las cosas han cambiado bastante; se acepta ampliamente una teoría sobre el mismo que los astrólogos suelen llamar el "modelo corriente". Es muy similar a la teoría de la gran explosión (Big Bang), completada con indicaciones más específicas sobre el contenido del mismo.

Ya nadie parece dudar de que al principio hubo una gran explosión, pero no una explosión como las que conocemos, que tienen un centro definido y se expanden desde él, sino una explosión que se produce simultáneamente llenando todo el espacio desde el principio y en la que toda partícula se aleja de sus vecinas. Por "todo el espacio" tenemos que entender o bien la totalidad de un Universo infinito o bien la totalidad de un Universo finito que se curva sobre sí mismo como la superficie de una esfera.

En una centésima de segundo, más o menos, la temperatura del Universo fue de unos cien mil millones de grados; mayor que la de cualquier estrella y tan grande que ni los componentes de la materia común, moléculas, átomos o ni siquiera núcleos atómicos, podían estar juntos.

Cuando se calienta el hielo, se transmite energía cinética a las moléculas de los cristales de hielo, y

hace que se termine rompiendo su formación, pasando a ser agua fluida. Y si se sigue agitando con más calor tales moléculas, las hacemos despegarse unas de otras, evaporándose en forma de vapor de agua. Es necesaria mayor agitación térmica para separar el hidrógeno del oxígeno del agua, ya que los enlaces electrónicos moleculares son mucho más fuertes que los miles de grados de temperatura que se le aportan. Si queremos que se separen los electrones de los núcleos atómicos, para pasar al estado de plasma, la temperatura ha de ser del orden de la del núcleo del Sol. Y aún estamos muy fresquitos respecto a lo que ocurrió al principio del Universo.

"Ya nadie parece dudar de que al principio hubo una gran explosión, una explosión que se produjo simultáneamente llenando todo el espacio desde el principio y en la que toda partícula se aleja de sus vecinas."

En aquel momento, la agitación era tan grande que ni siquiera las partículas subatómicas como los protones o los neutrones podían estar juntas; estaban descompuestas en subpartículas elementales. En realidad, en una centésima de edad, ya se estaban produciendo los electrones y sus antipartículas, los positrones (que sólo estuvieron de paso por aquél entonces en el Universo, ya después nadie los pudo volver a ver, excepto invocándolos en laboratorios de altas energías). También había neutrinos, fantasmales partículas

que carecen tanto de masa en reposo como de carga eléctrica (como los fotones). Estas partículas —electrones, protones, neutrones, y fotones— eran creadas continuamente a partir de la energía pura, y después de una corta vida, aniquiladas nuevamente. La densidad de aquella masa caliente debió rondar los cuarenta mil millones de veces más que la densidad del agua. Así pues, las partículas —o mejor dicho, las partículas-antipartículas— nacieron de la nada energética. Hasta ahí alcanza la actual descripción del mundo desde el punto de vista cuántico.

La temperatura disminuyó de los cien mil millones a los treinta mil millones en una décima de segundo; después de un segundo, ya estaba en diez mil, y bajó hasta tres mil millones de grados en catorce segundos. Poco tiempo después, se formaron los núcleos de hidrógeno pesado (deuterio). Al final de los tres primeros minutos, el Universo contenía fundamentalmente luz, neutrinos y antineutrinos, y una pequeña cantidad de material nuclear. Los electrones y neutrones ya no se producían en tal temperatura ambiente. Un ratillo después, en realidad después de unos cuantos cientos de millones de años, el ambiente se hizo lo suficientemente frío como para que los protones y electrones que quedaban tras este largo noviazgo pudieran formar dos tipos de pareja, en forma de átomos de hidrógeno (un protón y un electrón) y en forma de átomos de helio (dos electrones y dos protones y dos neutrones). Este gas resultante, y bajo la influencia de la atracción gravitatoria, comenzó a formar agrupamientos gaseosos, después estrellas y después galaxias.

Así pues, la receta inicial fue muy simple. Parece que al fin y al cabo el Creador no se tomó muchas complicaciones.

El que acabo de esbozar era



Juan Falgueras

“En una centésima de segundo, más o menos, la temperatura del Universo fue de unos cien mil millones de grados; mayor que la de cualquier estrella y tan grande que ni los componentes de la materia común, moléculas, átomos o ni siquiera núcleos atómicos, podían estar juntos.”

el modelo estable, pero hay en él algunas incómodas vaguedades respecto al comienzo mismo –la primera centésima de segundo, más o menos– y también respecto a la necesidad de una proporción caprichosa de mil millones a uno entre los fotones y las partículas nucleares. No parece pues un modelo espontáneo, sino más bien, artificioso.

Un modelo filosóficamente más atractivo es el “**modelo de estable**”, que propusieron Thomas Gold, Fred Hoyle y Hermann Bondi en el año 1940. En él se dice que el Universo ha sido siempre igual a como es ahora, creándose nueva materia que llena los vacíos entre las galaxias, conforme el conjunto se expande. Potencialmente este modelo lo responde todo, y no es necesario hablar de universos primitivos.

A pesar de todo, el “**modelo corriente**” prevalece sobre el “estable”; los motivos son las irrefutables experiencias recogidas fundamentalmente en dos experimentos: la medición de la velocidad de una estrella como la de Bernard, relativamente rápida, que está a 56 millones de kilómetros y se mueve a través de la visual a unos 89 kilómetros por segundo (unos trescientos mil kilómetros por hora), cosa que no es fácil, pues resulta en un desplazamiento final de 0.0029 de grado al año. Sin embargo, existe un método más fácil de saber la velocidad a la que se mueven astros aún más lejanos. Todos hemos oído cómo la sirena de un tren al pasar cerca, por ejemplo, en una estación, cambia de tono. También les pasa a los cláxones de los automóviles cuando pasan cerca. La luz no es exactamente el mismo tipo de onda que el del sonido (que es la vibración del aire y que viaja con él a la velocidad que el aire lleve), pero ambos, la luz y el sonido, son ondas, y por tanto oscilaciones que se perciben con mayor o menor frecuencia;



“Un modelo filosóficamente más atractivo es el de Thomas Gold, Fred Hoyle y Hermann Bondi . En él se dice que el Universo ha sido siempre igual a como es ahora, creándose nueva materia que llena los vacíos entre las galaxias, conforme el conjunto se expande.”

si nos acercamos a la fuente, la frecuencia de las oscilaciones aumentará. Este es el efecto Doppler.

La luz de las estrellas es producida por un fenómeno de fusión nuclear que genera un bien conocido espectro de frecuencias. Estos espectros han sido la llave para conocer la composición de las sustancias en los laboratorios desde hace muchos años, ya que cada reacción electrónica entre los átomos de las sustancias deja su huella única en forma de una frecuencia conocida. Esto fue estudiado en detalle, poco antes, por Fraunhofer. De manera que por un lado se sabía exactamente el conjunto de franjas que debía formar una estrella, y por otro lado se estaba observando que las estrellas, conforme más lejos están, tenían éstas frecuencias corridas algo hacia al rojo (hacia el rojo significa menor frecuencia, más frío; hacia el azul, mayor frecuencia, más caliente), lo que significa que dichas estrellas están alejándose de nosotros. Por ejemplo, la longitud de onda de la estrella Capella es más larga que la longitud de onda correspondiente en el espectro del Sol, en un 0,01 por ciento de la velocidad de la luz, o sea, 30 kilómetros por segundo. Pero además se observó que estos alejamientos no eran desorganizados, sino que, conforme más lejos está la estrella más rápido se aleja de nosotros; además, no sólo una estrella, sino todas a la vez. Este fue el principio del modelo corriente; el que todo se aleje significa que antes tuvo que estar junto y bastante apretado; y mediante no demasiado complicados cálculos, se pudo incluso estimar el momento de la gran explosión.

El problema es que para saber que las estrellas lejanas se alejaban había que saber cuán lejos se hallaban. Para averiguar esto, fue Hubble el primero que a través de un potente telescopio descubrió que en

Andrómeda (una ahora bien conocida galaxia) había estrellas de periodo de variación de brillo análogo a otras que ya se conocían en nuestra galaxia. Dado que el brillo era menor, se adjudicó la diferencia a la distancia y se estimó aquella en unos 900.000 años-luz.

Los corrimientos hacia el rojo indican una edad del Universo de unos 20.000 millones de años. Este cálculo ha sido confirmando por otro camino completamente diferente: la medida de isótopos radiactivos de uranio en la Tierra y los tiempos de evolución de las estrellas de nuestra galaxia.

De hecho, la velocidad de alejamiento de las galaxias se descubrió que era proporcional a la distancia: aumentaba 170 kilómetros por hora por cada millón de años-luz de distancia. A esta constante de proporcionalidad se la denominó “constante de Hubble”. Aunque en realidad se ha visto que es una constante que depende del tiempo, varía conforme el Universo evoluciona.

Más tarde, Einstein, tratando de explicar la geometría espaciotemporal del Universo, y viéndolo como homogéneo, isotrópico y estático, según las teorías en boga, se vio obligado contra su voluntad a utilizar un término que empañó en gran medida la elegancia de las ecuaciones originales: la constante cosmológica. Este modelo no predecía corrimientos hacia el rojo confirmados en 1929; y era estático. Por otro lado W. de Sitter encontró otra solución a las ecuaciones de Einstein; además de ser estático, como se quería, predecía los corrimientos al rojo que pronto se descubrieron. de Sitter se hizo famoso al instante; hoy se sabe que las solución no era correcta.

Más tarde, fue Friedman el que recogió los diferentes modelos y estableció los que hoy son más aceptados. Hay dos: uno que establece

que si la densidad media de materia del Universo es menor que un cierto valor crítico, entonces el Universo debe ser espacialmente infinito; en tal caso, la actual expansión del Universo deberá continuar eternamente. Por otro lado, si la densidad es mayor que dicho valor crítico, entonces el campo gravitatorio compararía al Universo sobre sí mismo; aunque finito, sería ilimitado, como la superficie de una esfera. Entonces, la expansión se detendrá, y con el tiempo se producirá una gran implosión.

El valor de la constante de Friedman es proporcional al cuadrado de la constante de Hubble, que actualmente está estimado en 15 kilómetros por segundo por millón de años-luz, con lo que la densidad crítica es de 5×10^{-30} gramos por centímetro cúbico. Teniendo en cuenta que el agua tiene una densidad de 1 gramo por centímetro cúbico, podemos concluir que vivimos en una parte bastante apretada del Universo.

En 1964, Penzias y Wilson encontraron inesperadamente mediante una antena de radio de la Bell Telephone que en el espacio existe una radiación homogénea de baja frecuencia, independientemente de la dirección, sin origen definido. Calcularon que correspondía a unos 3'5 grados sobre el cero absoluto (sobre unos -270 grados centígrados). ¿Era esta radiación de fondo un remanente que ha quedado del comienzo del Universo?. De esta premisa se deduciría que la transición de un universo dominado por la radiación a un universo dominado por la materia debió ocurrir precisamente en la misma época en que el contenido del Universo se hizo transparente a la radiación, a unos 3.000 grados absolutos. No se sabe con seguridad por qué esto fue así. A pesar de todo, estas. ■

Dejate llevar



Pedro
García
Ramiro

"DEJATE LLEVAR" (Take the lead)

(EEUU 2006)

Director: Liz Friedlander

Una vez más el cine en danza porque la vida y su música así lo piden.

Desde la introducción música, danza y vida se van sucediendo expresados en imágenes, sonidos, ruidos y músicas que se mueven al ritmo de todos los quehaceres diarios. El baile está en la calle, en casa, en el cuerpo, en las nubes, en las emociones... Todo danza, ya que todo está vivo. En cada escena de la vida, el cuerpo encuentra su baile. Una cascada de analogías se refuerzan unas a otras para darme la vivencia emocional de los valores del baile. En todos sus lugares hay un vals amoroso desarrollándose. La película así me lo ha hecho sentir... y he danzado con los bailarines, con los coches, con los escaparates, con los movimientos de gente, con los vendedores, con la mujer que se maquilla, con el hombre que se aprieta el cinturón o con el bamboleo de las hojas de los árboles y de los libros. Me dejo llevar para sentirlo y poder apreciarlo. Estoy semisolito entre la pantalla y la oscuridad de la sala. Me siento el protagonista y así es fácil valorar lo sentido.

¿Qué cuenta la película?

Que el baile es vida. Cuando el alma se emociona con una música, los pies se mueven. Presenta dos estilos de músicas enfrentadas. Una tradicional, clásica, perfeccionista, de salón... tango, rumba, vals... y otra aparentemente caótica, silvestre, de calle, estilo hip-hop. Una de regla y norma, la otra inspiración. Una sobre todo melodía, la otra sobre todo ritmo. Estas dos formas distintas de vivir y bailar estaban esperando encontrarse en tolerancia para poder llegar a una tercera propuesta de fraternidad musical, que al final se da y enriquece a los dos estilos. No es necesario razonarlo pues se ve y se siente. Cosas del cine como arte. A veces no hay lógica, pero existe la se-

"Si sabes caminar sabes bailar..."

guridad de estar viviendo, porque mi alma se emociona.

La película también insiste en cómo el baile puede educar, cómo todos los distintos estilos pueden cumplir con ese cometido, cómo pueden casarse en libertad y sin embargo entenderse, cómo en las aulas más rebeldes y aburridas la música, el baile, el canto... pueden integrar la agresividad con la acción bella, el estudio con la vivencia, el aprender con la dicha de realizar lo aprendido..., cómo el baile en las relaciones humanas puede ser un medio ideal para encontrar el propio centro, el de la pareja y el de un colectivo.

Y después... viajar juntos hasta donde la música se vuelva silencio o llegada.

La base del guión es un hecho real. Un acontecimiento en la vida de Pierre Dulaine, un profesor de baile que por vocación y por lo que le inspira la vida juvenil que contempla, decide aplicar el baile de salón en un grupo conflictivo de las escuelas de Nueva York. Dato significativo: su medio de transporte es una lujosa bicicleta. En ella equilibra sobre dos ruedas su peso, su voluntad y confianza para llegar a donde quiere ir. Pierre es capaz de resolver conflictos sin agresividad. Usando firmeza, cortesía y sonrisa. Ni una salida guerrera en toda la película. Un profesor que inspira lo que hace en los trabajos que previamente ama. Que cree en el triunfo y... confía en que la cortesía tiene como premio una sonrisa.

¿Qué es bailar?. Palabras de Pierre: "Bailar es vida". El baile en pareja comienza caminando juntos. Hacia delante, hacia atrás. Eso se convierte en danza cuando menos te lo esperas. El hombre guía, la mujer le sigue. Él no es el jefe, sólo propone el

paso. Ella elige aceptarlo. Seguir tiene tanto poder como guiar. El alma dirige y no está en los pies. No se puede bailar sin confianza entre la pareja. Pero la confianza se puede ganar. Es una oportunidad para que el hombre use toda la fuerza y habilidad no para dominar a la mujer sino para viajar con ella.

Destacaría: El diálogo de Pierre con el grupo de padres cuyos hijos no son conflictivos, que quisieran hacer prevalecer el alumno inteligente sobre el sensitivo... Un diálogo plástico enhebrado con la imagen del baile que el profesor ejecuta en ese momento con la directora de la escuela. Un diálogo que explica, camina, danza y enamora. Así se muestra la directora mientras baila con Pierre. Él explica la situación ... "Si sabes caminar sabes bailar...", Si ella deja que la guíe, es que confía en mí. Pero además confía en sí misma... Si su hija de 16 años confía en sí misma, ¿creen que dejaría que cualquier idiota la deje embarazada? Y si su hijo aprende a tocar a una chica con respeto, ¿Cómo tratará a las mujeres a lo largo de su vida? Enseño baile y con ello las normas que enseñarán a sus hijos el respeto, el trabajo en equipo y la dignidad. Y eso les dará una visión del futuro, que no les abandonará"

¿Cómo termina?: En volandas. Una apoteosis de sentimientos y parejas bailando integrados, deslizándose por el suelo y por encima de él. Vuelo síntesis de baile clásico y hip-hop. Los protagonistas pierden gravitación y vuelan emparejados. Pero sobre todo vuela una mujer motivada por las energías que le despiertan dos jóvenes en un tango a tres. No es usual, pero es bello y deja abiertos horizontes a otra forma de proyectar lo femenino como fuerza de futuro. Ese tango hay que merecérselo... (Dice Pierre). Me quedo planeando sobre la pista de baile. Agradeciendo lo que allí ha sucedido. ■

directorio

Astrología

Vicente Gilaberte
Coordinador Escuela de Astrología Psicológica Red-GFU
Tel.: 918 814 358
MADRID

Bio-Construcción

Josu Jauregui
"E.G.A Bioconstrucción"
bioetxesl@euskalnet.net
Villabona (DONOSTI)

Diseño Gráfico

Fernando Alarcón Herrero
Catálogos de Empresa - Identidad Corporativa
Tel.: 918 573 370 Fax: 918 573 834
graf@fernandoalarcon.com
www.fernandoalarcon.com

Naturopatía

Censana
Escuela de formación naturista
C/ Mallorca, 606-608, 2ª planta
Tel.: 902 011 887
08026 BARCELONA

Centro Naturista Granada
Escuela de naturopatía, osteopatía, técnicas manuales y acupuntura
C/ Bruselas, 8 bajo
Tel.: 902 221 539
18008 GRANADA

Av natural
Portal alternativo
Tel.: 902 199 828
www.avnatural.com

Cyberdiet
Dietética y cosmética natural.
www.cyberdiet.es

Ecocentro
C/ Esquilache, 2, 4 y 6
Tel.: 915 535 502
28003 MADRID

Herbolario Yerbabuena
María Luisa Soriano
Avda. de Castilla, 18-A
Tel.: 949 231 496
19002 GUADALAJARA

Jose Luis Romero Dávila
Flora Cervan Gaitaán
Cursos de Salud Integral presenciales y on line.
Tel.: 902 199 828
info@avnatural.com
www.avnatural.com

Rafael Romero Dávila
Centro Naturista y Escuela de Naturopatía
Tel.: 902 221 539
GRANADA
davilaescuela@telefonica.net

Psicología

Aelotrans
Psicología y Terapeuta Integral
Tel.: 914 155 756 / 918 538 781
Móvil: 927 582 688
raqueltorrent@wanadoo.es
www.torrenttranspersonalintegral.com

Antonio Sellés Martínez
Psicólogo Terapeuta Gestalt.
Psicoterapia y Formación.
Tel.: 964 242 121
gestalacas@hotmail.com
CASTELLÓN

Terapeutas

Andrés Fernández
Dietoterapia y cursos de H. Yoga.
Tel.: 645 383 772 / 954 584 398
www.hufeland.es
SEVILLA

Carmen Paz
Escuela Crystal Deva
Formación de Terapeutas vibracionales. Cristaloterapeuta.
Tel.: 695 511 671
www.crystaldeva.com
www.carmenpaz.com
MURCIA

Juan Antonio Rubio
Problemas de comunicación y de pareja.
Tel.: 968 213 124 / 639 442 234
juanrusan@hotmail.com
MURCIA

Cristina Tobón Osorio
Psicoterapeuta Gestalt y Desarrollo Personal
Tel.: 964 257 373 / Mvl.: 626 330 025
atencionpsicologica@telefonica.net
CASTELLÓN

Joaquín Suárez Vera
Autoestima, Risoterapia
Narración Oral Escénica, etc.
Tel.: 914 648 396
jsuarezvera@yahoo.es
MADRID

Marisa Sanz Hernández
Clases de Yoga. Cursos.
Terapia Gestal. Escuela desarrollo
Tel.: 918 814 358
Móvil: 655 394 247
marisanz432@hotmail.com
Alcalá de Henares (MADRID)

Odontología Holística
Láser dental, Oxonoterapia, analgesia por electroinducción
Tel.: 915 286 614
C/ Alfonso XII, 58
28014 MADRID
dragelfo@odontologia-holistica.com

Si quieres estar en esta sección, infórmate en el Tel.: 914 648 396
jsuarezvera@yahoo.es

Recibe en tu propio domicilio nuestra revista.

4 números x €12,00 anuales

Transferencia bancaria a:
La Caixa 2100 - 0358 - 19 - 0200144865

Enviar nombre y domicilio del suscriptor
al fax: 91 057 38 34



...cuadros ni de observación ni teóricos sobre los cuales construir una historia ingenio.
...mamente, sir
...ria sobre el m
...ilar a la teoría
...re el conteni
...radis parece
...lo los que cor
...lotión que se
...a que toda pi
...ien la totalid
...va sobre si mi
...una centésima de segundo, mas o menos, la temperatura del Universo fu
...millones de grados; mayor que la de cualquier estrella y tan grande que ni
...la materia común, moléculas, átomos o ni siquiera núcleos atómicos, por
...iendo se calienta el hielo, se transmite energía cinética a las moléculas de
...lo, y hace que se termine rompiendo su formación, pasando a ser agua l
...se agitando con más calor tales moléculas, las hacemos desprenderse unas
...parándose en forma de vapor de agua. Es necesaria mayor agitación térm
...hidrógeno del oxígeno del agua, ya que los enlaces electrónicos molécul
...s fuertes que los miles de grados de temperatura que se le aportan. Si qu
...aren los electrones de los núcleos atómicos, para pasar al estado de plasma,
...de ver del orden de la del núcleo del Sol. Y aun estamos muy fresquitos r
...rió al principio del Universo.
...aquel momento, la agitación era tan grande que ni siquiera las particula
...o los protones o los neutrones podían estar juntas; estaban descompuestas
...ionitales. En realidad, en una centésima de edad, ya se estaban produciendo
...is antipartículas, los positrones (que sólo estuvieron de paso por aquél e
...verso, ya después nadie los pudo volver a ver, excepto invocándolos en l
...energías). También había neutrinos, fantasmales partículas que carecen
...reposo como de carga eléctrica (como los fotones). Estas partículas -electr
...trones, y fotones- eran creadas continuamente a partir de la energía pu
...una corta vida, aniquiladas nuevamente. La densidad de aquella masa cu
...dar los cuarenta mil millones de veces más que la densidad del agua. As
...tirulas -o mejor dicho, las partículas-antipartículas- nacieron de la nada
...ta ahí alcanza la actual descripción del mundo desde el punto de vista c
...temperatura disminuyó de los cien mil millones a los treinta mil millones
...segundos después de un segundo, ya estaba en diez mil, y bajó hasta tre
...grados en calor de segundos. Poco tiempo después, se formaron los núcle
...odo (deuterio). Al final de los tres primeros minutos, el Universo conten
...damentalmente luz, neutrinos y antineutrinos, y una pequeña cantidad
...lear. Los electrones y neutrones ya no se producían en tal temperatura
...llo después, en realidad después de unos cuantos cientos de millones de añ
...siro lo suficientemente frío como para que los protones y electrones que
...l largo noviaz
...protón y un
...neutrones). E
...rmar agrupa
...pués, la recét
...chas complice
...ue acabo de e
...pecto al comi
...pecto a la neo
...partículas ni
...modelo filosóficamente más atractivo es el "modelo de estable", qu
...mas Gold, Fred Hoyle y Hermann Bondi en el año 1940. En él se dice que
...o siempre igual a como es ahora, creándose nueva materia que llena los
...axias, conforme el conjunto se expande. Potencialmente este modelo lo
...o es no es necesario hablar de universos primitivos.
...estar de todo, el "modelo corriente" se hace sobre el "estable"; los me
...futables experiencias recen
...os experimento
...mente rápida; q
...9 kilómetros
...resulta
...plazami
...saber la
...rena d
...para a
...mo tí
...scidas
...se p
...los o
...uz de l
...ocido espectro de
...as sustancias en los labor
...re los átomos de las sust
...y fue estudiado en def
...la exactamente el conjun
...sba observando que las est
...nforme más lent
...ridas algo hacia al rojo (hacia
...nifica me

TALLER DE BIOCONSTRUCCIÓN

Construir con balas de paja

julio 21 al 23 del 2006
 agosto 18 al 20 - septiembre 22 al 24
 octubre 20 al 22 - noviembre 24 al 26

Lugar:



"Vivir en casa ecológica y sana, además de económica, es más fácil a través de casas de balas de paja. Barro, madera, cal, paja, etc. Son elementos íntegramente naturales y ecológicos que nos da la Madre Naturaleza para que los recedemos en positivo y los volvamos a usar para nuestro bienestar y salud."

Taller teórico-práctico.
 En 5 fines de semana, uno al mes. Plazas muy limitadas.
 Precio 150 €. Socios de Ashram 100 €, por fin de semana.
 Incluye: pensión completa, estancia y taller.

Información general
 918 610 064 - 629 760 947

Impartido por Josu Jauregi
 Pionero en Bioconstrucción y Presidente de G.E.A.



- Naturopatía
- Osteopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Hidroterapia de Colon
- Organometría
- Método Gesret

CURSOS:

- Naturopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Flores de Bach
- Osteopatía
- Quiropraxia
- Shiatsu
- Q. Superior

SEMINARIOS:

- Drenaje Linfático
- Tejido Conjuntivo
- Reflexología Podal
- Flores de Bach y
- Mediterraneo
- Tui-na
- Hernia de Disco
- Cadenas Musculares
- Shiatsu
- Quiromasaje Deportivo

BRUSELAS, 8 bajo · 18008 GRANADA - Tel.: 902 221 539 - davilaescuela@telefonica.net

Abierto todos los días
hasta las 24 horas



Aparcamiento
muy fácil en la calle

Restaurantes Vegetarianos 🌿 Alimentación Biológica
Multi-Tienda Natural

Menú ligero:
5,90 €

NOVEDAD:

Restaurante-Autoservicio

- Comida para llevar o tomar, repostería casera, tetería. Servicio muy rápido, con la calidad habitual.
- Ambiente acogedor y desenfadado.
- Abierto todos los días desde las 10 de la mañana hasta las 12 de la noche.



Fruta y Verdura:
envasada (más higiénico)
y a granel (más personalizada)

Descuentos especiales

50% en los Restaurantes. 20% en las Tiendas

Se aplica en el acto a las personas que no dispongan todavía de la Tarjeta-Descuento y que la soliciten presentando este cupón.

**Te garantizamos siempre
los mejores precios y ofertas.**

Si encuentras algo más barato te devolvemos la diferencia.
Si ves publicidad con alguna promoción, preséntala y la mejoramos.

C/ Esquilache 2, 4 y 6 (Junto Avda. Pablo Iglesias, 2) Metro Canal y Ríos Rosas
Tlf.: 915-535-502 • Fax: 915-333-107 • Madrid 28003
www.ecocentro.es • eco@ecocentro.es

semana del ayuno

7 al 13 de agosto 2006



Los mejores sistemas tradicionales para la desintoxicación, detoxificación y regeneración de los tejidos. La piel por fuera se corresponde con la célula por dentro. Mantenemos joven y alegre el anhelo de todos

chiquero individual progresivo - limpieza del colon - sauna - masaje - drenaje - infusiones caldos, zumos, etc. - yoga y meditación - senderismo - taller "la botica en casa" y nutrición terapia grupal y psicoterapia

Lugar:



Partner:



Precio: € 325 por semana
(incluye todos los días de comida
posibilidad de reserva del 20%)

Información y reservas:
918 610 064
629 760 947

Para confirmar la plaza hay que ingresar €120 como señal de reserva. Banco Popular: 8075 8200 44 8800134017
[El costo de reservas no se podrá pedir, si se podrá usar para otro programa o para otras actividades o servicios de bienestar de un año desde la fecha actual.]

vacaciones y yoga un tiempo para recargarse integralmente

En plena naturaleza con bosques, río, pantano, etc... Con múltiples actividades: Hata yoga, meditación, juegos, senderismo, amistad, relajación, bastón chino, estiramientos, gimnasia, tiempo libre, visitas culturales, comida sana y natural ovo-lacto-vegetariana, descanso, etc...

En un lugar privilegiado, Ashram San Martín de Valdeiglesias, por las estribaciones de la sierra de Gredos, a una hora de Madrid.

Precio: 400 € Incluye : Todas las actividades, dormir y pensión completa. Posibilidad de alquilar piraguas, paseos a caballo, bicicletas, etc.



INFORMACIÓN GENERAL

918 610 064
629 760 947





YOGA

Departamento Nacional de Yoga RedGFU

FORMACIÓN DE PROFESORES

Florencio Valls, 98
08700 IGUALADA - Barcelona
tel.: 938 033 522

Cabeza, 15 - 2º izq.
28012 MADRID
tel.: 915 284 954

Cno. Bajo de Huétor, 100
18190 GRANADA
tel.: 958 819 660

Turroneros, 6
30004 MURCIA
tel.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

C/ Barrachina, 75
12006 CASTELLÓN
tel.: 964 241 624
www.redgfu.es/castellon/index.htm
redgfu@yahoo.es



www.avnatural.com/

El portal alternativo más completo de la red.



Cursos
Carta Natal
Casa Sana
Consultas
Artículos
Enlaces
Crecimiento
Personal
Foro
Eventos



mejoramos la calidad de vida

Te enseñamos a montar un negocio que promueve la salud, el bienestar y la calidad de vida.

Impartimos cursos en toda España, individuales y en grupo.

Entra a tu propio porvenir!

www.avnatural.com

www.avnatural.com - einfo@avnatural.com - info: 902 199 828



SEXO, AMOR Y TRASCENDENCIA

Autor: José Marcelli

Edita: SAFEL EDITORES

"La vida se recrea y el enamoramiento y el amor son mecanismos de recreación de la vida...aventura, búsqueda, descubrimiento y asombro. En lo desconocido florece el amor con más facilidad y en lo conocido siempre hay algo más que conocer".

Las viejas historias de la niñez en Axotla (México), con su cacique Don Cipriano, su santo San Sebastián y su maestra de catecismo, la señora Josefina...las vivencias con el Maestro Estrada...las conversaciones con señoras y señores feliz o infelizmente emparejados...los encuentros en los prados prealpinos...y en medio de todo el sexo, el amor y la trascendencia sin misterios ni morbos, al natural, tratando sencillamente de comprender el sentido de la vida desde otra experiencia humana, tratando de entender esa enorme potencialidad de lo femenino y lo masculino en los seres humanos y en el Universo.



LECCIONES INICIALES

Autor: José Marcelli

Edita: SOLAR EDITORES

Las Lecciones Iniciales constituyen una introducción y una visión general del pensamiento Iniciático, en donde la historia adquiere una nueva dimensión, al revalorar la presencia, la enseñanza y las propuestas para el desarrollo transpersonal de los pueblos y de los individuos, a través de una cadena tradicional de Maestros y discípulos, que se han presentado con diversos ropajes y modalidades de acuerdo a su tiempo y a su cultura. Estas Lecciones se inspiran en la obra y el pensamiento del Maestro Serge Raynaud de la Ferrière, que postuló un retorno a las fuentes del saber humano, a través de una síntesis de la tradición de los Iniciados del pasado y del presente.



ESTRADA EL MAESTRO.

Autor: Gurú José Marcelli

Los que conocieron al Maestro Estrada suelen decir que era un hombre de una sola pieza, sin recovecos, sin espejismos, sin subterfugios...

El Maestro Marcelli al escribir este libro nos cuenta las experiencias que tuvo con él y a partir de esas experiencias lo que el Maestro Estrada comentaba sobre temas de una inusitada actualidad para quien pretenda seguir el camino del crecimiento personal: la conciencia, el alma, las leyes universales, el silencio, el ser, los sueños, la magia, el yoga, la Maestría... todo ello partiendo de la cotidianidad, de la espontaneidad de la vida diaria.

Es muy probablemente el mejor libro del Maestro Marcelli.

Edita SOLAR Editores



ESTRADA EL SENDERO.

Autor: Gurú José Marcelli

Cuando el Maestro Marcelli empezó su peregrinaje sintió que tenía las espaldas guardadas por el Maestro Estrada pero éste un día se fue y entonces todo comenzó a cambiar en medio del aparente vacío que había dejado.

Había que seguir llevando la Iniciación por los caminos de México o de Perú, las ciudades de Brasil o Argentina, por las carreteras de Europa o de Colombia... con nuevas circunstancias, con otros problemas y alternativas pero dentro del mismo sendero, el de los Iniciados Reales.

Edita SOLAR Editores



ASHRAMS:

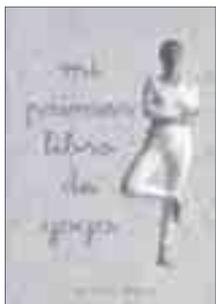
ESPACIOS PARA EL ENCUENTRO

Autores: José Marcelli y Carlos Moises

Edita: RED G.F.U.

Este libro es una ventana abierta a la viva exaltación de la primavera y a la tierna melancolía del otoño, a la pura desnudez del desierto y al majestuoso verdor de los bosques, al exotismo de las flores del mundo, al embrujo de las nieblas o a los crepúsculos inenarrables...

A los pies de los Alpes, Gredos, Sierra Espuña o el Teide en Europa, en el Paraíso Colombiano, las Piedras del Sol Argentina, el Valle Sagrado de los Incas, el desierto o los frondosos ríos y bosques Mexicanos se encuentran los ashrams de la Red-GFU...esperandote. Las fotografías de Carlos M Garcia estaban esperando uno de esos momentos en los que la vida vierte al exterior todo su potencial de belleza, susurro y armonía y los comentarios que los acompañan del Maestro Marcelli son joyas dejadas a su lado.



MI PRIMER LIBRO DE YOGA

Autor: Vicente Gilabert

La mayoría de los alumnos que comienzan a practicar yoga descubren que algo inesperado se esconde tras esas técnicas tan sencillas que realizan en las primeras clases. Este es un libro para todos los alumnos que empiezan o han empezado a practicar yoga, con ejercicios de gimnasia psicofísica, los primeros grupos de asanas del método de la Red GFU, y una introducción a los temas básicos que propone el yoga: respiración, alimentación, meditación, filosofía...

Edita RED G.F.U.



¿Y AHORA... QUÉ?

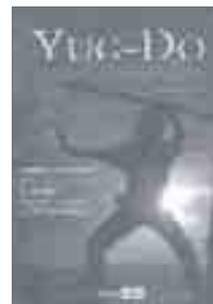
ESTUDIOS DE INICIACIÓN REAL

Autor: Vicente Gilaberte

Edita: RED G.F.U.

Suena el despertador ¡qué rollo!, me levanto ¡qué sueño! me aseo, despierto a los niños, los vuelvo a despertar, se levantan,...al fin acaban de desayunar y nos vamos al cole...en el trabajo lo mismo de siempre menos mal que mi compañera es tan divertida, la comida rápida...(el sábado no pienso hacer nada)...el autobús va lleno, la compra, la cena, ¡para una buena película es tan tarde y estoy cansada...(este domingo me levantaré cuando quiera) ... y mientras me lavo los dientes me pregunto: ¿y después de todo...qué? ¿que sentido tiene en mi vida este día? ¿y otros?

¿Y ahoraqué? es un libro sencillo para entender cómo funciona la vida de vista de los Yoguis o de los iniciados Reales y darle algún sentido a las grandes cuestiones y a las más pequeñas y cotidianas.



YUG-DO:

EL ARTE MARCIAL DEL BAMBÚ

Autor: Antonio Iborra Montells

El arte del bambú, o yug-do, es un camino de transformación personal, exterior e interior abierto a cualquier persona. Más allá del aikido, el taichi o el yoga, la práctica del "bastón chino" reúne lo esencial de estas tradiciones orientales y permite alcanzar un alto grado de armonía con la naturaleza y con nosotros mismos.

Edita: Océano

Para solicitar estos libros infórmese en cualquier centro de la redGFU España (consultar guía de centros en la página 31)

guia de centros

redgfu en España

LCOY

erú, 34 bajo
lcoy
3803 (Alicante)
: 965 339 989

SHRAM JARDIN E ALHAMA

tra. El Palmar-Mazarón.
os Ventorrillos, 28-2
lhama de Murcia
0840 (Murcia)
: 968 630 909
Móvil: 618 293 647
rdindealhama@
entrosdesarrollohumano.com
www.centrosdesarrollo
umano.com

SHRAM SAN MARTIN DE ALDEIGLESIAS

tra. Toledo km. 76,000
partado Correos nº 35
an Martín de Valdeiglesias
8680 (Madrid)
: 918 610 064
Móvil: 629 760 947
aldeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.es

SHRAM ARAUTAPALA

a Hondura. La Florida.
alle de la Orotava.
8300 (Tenerife)
: 922 334 187

ARCELONA

orrent d' les Flors, 66
8012 Barcelona
: 616 578 937

ARTAGENA

eneralife, 2
artagena
0204 (Murcia)
: 968 313 102

ASTELLÓN

arrachina, 75
2006 Castellón
: 964 241 624
risolgfu@yahoo.es
www.redgfu.es/castellon

ORDOBA

asaje Sabular, 1 - 4º
4010 Cordoba

LCHE

osé Esteve, 9
lche
3201 (Alicante)
: 966 094 060

GRANADA

Cno. Bajo de Huétor, 100
18190 Granada
T.: 958 819 660

GUADALAJARA

Padre Melchor Cano, 18 - 1º
19002 Guadalajara
T.: 650 915 690

HUESCA

Ingeniero Montaner, 6 bajos
22004 Huesca
T.: 974 212 026

IGUALADA

Florencio Valls, 98
Iguialada
08700 (Barcelona)
T.: 938 033 522

LA LAGUNA

Rodríguez Moure, 30
La Laguna 38201 (Tenerife)
T.: 922 261 501

MADRID

De la Cabeza, 15 - 2º lz.
28012 Madrid
T.: 915 284 954

MÁLAGA

Salomón, 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146

MURCIA

Turroneros, 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716

PINEDA DE MAR

Barcelona, 26-28 Local 6 y 7
Pineda de Mar
08397 (Barcelona)
T.: 656 916 362

TENERIFE

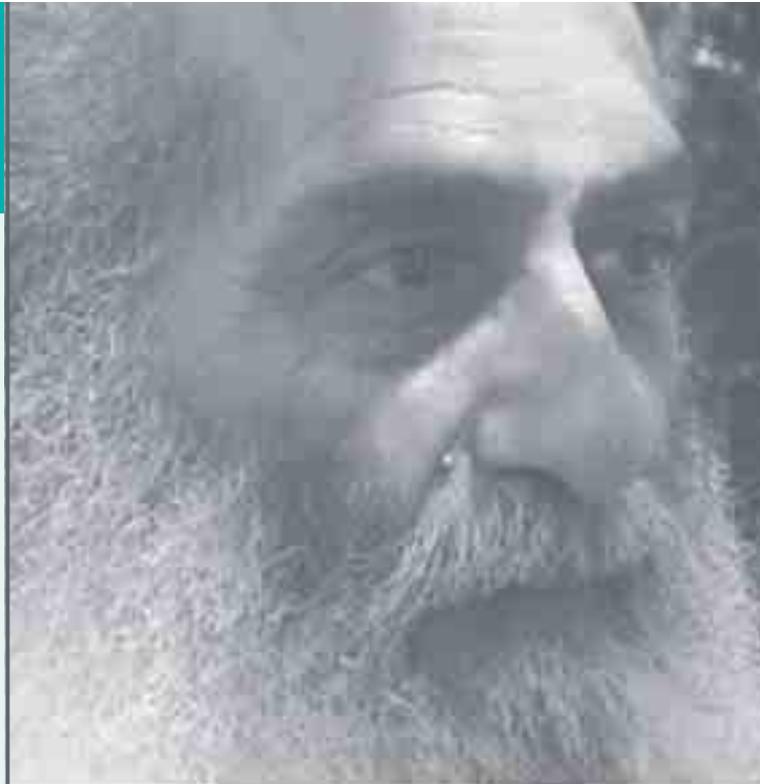
Simón Bolibar.
Urb. Cruz del Señor, 3-1º
Santa Cruz de Tenerife
38007 (Tenerife)
T.: 922 210 105

VALENCIA

Blanquerías, 5
46003 Valencia
T.: 963 640 929

ZARAGOZA

Doctor Ibañez, 12, bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055



"La misión de los Iniciados, como seres humanos, es desarrollar su Conciencia para Servir culturalmente a su pueblo"

Jornadas Culturales con el Honorable Gurú Carlos Elias Michán

Naturismo y Ciencias Sagradas

del 15 al 22 de Agosto
ASHRAM SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
Reservas: 918 610 064

del 24 al 31 de Agosto
ASHRAM JARDIN DE ALHAMA - Murcia
Reservas: 968 630 909



Joaquín
Suárez
Vera

* Ciencia y Espiritualidad



* Educación y Cultura



* Salud Sostenible



* Yoguiismo Consciente





Centro de Desarrollo Humano y Educación Medioambiental

El lugar idóneo para ahondar en los más sutiles aspectos de la naturaleza humana y trascendente.

julio 25 al 30.
Actividades múltiples.
Descanso. Naturaleza. etc...
Precio: 400 €
Vacaciones y yoga

julio 21 al 23.
agosto 18 al 20.
septiembre 22 al 24.
Bioconstrucción.
"Construcción con balas de paja"

agosto 7 al 13.
Semana del Ayuno
Coordina Rafael Artoia.

agosto del 15 al 22.
Jornadas culturales
Con el Honorable Guru
Carlos Elías Michán

Formación profesores de yoga
Coordinación José Luis Hermansanz
se pueden incorporar en
cualquier mes del año.

NOTA: Antes de ir a los Ashrams hay que
llamar para informarse del programa y sus
posibles cambios.

- Capacidad 86 plazas en habitaciones comunes o de 1 a 4 plazas con baño y cabañas
- Zona de acampada
- Comida ovo-lacto-vegetariana
- Excursiones

- Disponibilidad en cualquier época del año.
- Ideal para grupo y colectivos.



Km. 76 de la Carretera a Toledo
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS - Madrid
valdeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.es

REDGFU

Información y Reservas : Tel. 918 610 064 - Móvil 629 760 947



Ctra. de El Palmar-Mazarrón

La Costera, Los Ventorrillos 28-2
Alhama de Murcia - MURCIA

Información y reservas:

Tel - 968 830 900
618 203 647

jardindealhama@centrosredgumurcia.org
www.centrosredgumurcia.org

- Capacidad 70 plazas en habitaciones.
- Zona de acampada
- Comida ovo-lacto-vegetariana
- Piscina
- Pista deportiva
- Aulas

- Yoga
- Terapias alternativas
- Meditación
- Psicología humanista
- Ecología
- Senderismo

- Profesionales
- Grupos
- Colectivos

- Abierto todo el año

Jardín de Alhama

Centro de Desarrollo Humano y Educación Medioambiental

