

coplanet®

revista cultural de la redgfu-españa

primavera

2008

año V

23



Miguel Jara

"La enfermedad es el negocio más rentable del planeta para la industria farmacéutica"

Maite Criado

"Todo está conectado y el Yoga es una vía que nos lo ha explicado siempre"

Oscar Durán-Yates

"Una persona siente dolor cuando asume que algo falta, o siente placer cuando asume que gana algo"

No sientes cansancio amigo lector de estar siempre “en el ir”... hacia una mejor situación, buscando el progreso profesional, personal, proyectando tu futuro? ¿Y si eso que anhelamos no llega nunca? ¿Y si estamos pidiendo a la vida algo que no nos corresponde? ¿Y si no estamos invitados a la fiesta de la clase triunfadora?. Es evidente que no somos todos iguales, pero hay algo que nos une: la necesidad de ser. Ahora bien, a través de esa necesidad, nuestra vida se proyecta hacia el porvenir, y buscamos y buscamos, pero no encontramos. ¿Que sucede en realidad? ¿Hay un problema de actitud, esa energía que se manifiesta y te lleva al acto? ¿O sencillamente hay ausencia de una estrategia cómo herramienta para lograr objetivos. Creo que ambas cosas. Para hacer una escultura, se necesitan básicamente un mazo y un cincel; el primero simboliza la voluntad, y el segundo la inteligencia; actitud y estrategia. Por mucha voluntad y fuerza que tengamos, si nos falta inteligencia, no avanzaremos; y viceversa, si sólo le ponemos inteligencia a nuestro proyecto, todo quedará en buenos propósitos. Para crear una estrategia en nuestra vida, primero tenemos que saber a dónde vamos y qué queremos obtener. A partir de ahí, vemos con qué herramientas contamos para lograr nuestro objetivo. Esto nos puede ayudar a ponernos metas realmente alcanzables, ya que somos conscientes de nuestras posibilidades.



Fernando Alarcón Herrero

info@coplanet.net

El Coaching es una forma avanzada de comunicación; nos ayuda a organizarnos, a diseñar entornos, lograr objetivos, etc.. a través de una enseñanza personalizada, cuyo objetivo final es la toma de conciencia y el equilibrio con tu propio entorno.

Hemos charlado con Oscar Durán Yates, instructor de Coach. Su trabajo, que denomina Coach Cuántico, porque combina las herramientas más valiosas del Coaching con aspectos de la física cuántica, que son aplicados a la vida cotidiana. Su objetivo con este trabajo es que las personas experimenten una

transformación duradera en sus vidas y en el menor tiempo posible.

Las que sí experimentan una rápida transformación son las cuentas corrientes de la industria de la salud, pues la enfermedad es un negocio rentable; a cualquier síntoma natural de un cuerpo, se le aplica un medicamento. La responsabilidad de ello nos corresponde a todos: a la administración, a los médicos, a los farmacéuticos y también a los usuarios. El Correo del Medioambiente nos proporciona una entrevista a Miguel Jara, escritor y periodista, especializado en el tema de la salud y la ecología, autor de Traficantes de Salud y Conspiraciones Tóxicas.

En otro apartado, hablamos con Maite Criado, presidenta de la Federación Europea de Yoga, en una amplia entrevista realizada por José Luís Hernansaiz, en la que nos habla de su experiencia, de los beneficios en esta disciplina y de los retos que tiene el Yoga para estos tiempos.

Llega la primavera, la sangre se altera... Disfrutad el momento; aunque no sean muchos, lo importante es tener esos momentos de pequeños gozos y encuentros, que hacen que esta vida merezca ser vivida.



Escucha el tiempo

Escucha al Tiempo
Que no nació nunca
Ni morirá jamás
Que solo existe
Para dejarte oír
El silencio de los latidos
Del corazón de Dios

Dibuja el espacio
Con la suave luz
De la piel de una mujer
Y las formas de sus hijos
Con los ríos y las montañas
Y las nubes que viajan
En el corazón de un topo

Huele las esencias
Que florecen como estrellas
En las alas de un insecto
En el veneno de las cobras
Y en las voces tempestuosas
De las feromonas
Que cantan a la vida

Saborea la eternidad
Que da vida a la vida
De los seres que nacen y mueren
En las partículas de tu cerebro
Y en tus pies y tus cabellos
Con el ritual del cosmos
Que late en tu corazón

Palpa los desiertos
Y los mares y las selvas
Que están dentro de ti
Déjate ser lo que eres
Para que encuentres el milagro
Que buscas desde siempre
Y siempre has sido tú.

(José Marcelli)

“ Muchos no llegan,
se hunden sus sueños,
papeles mojados, papeles sin dueño”

Chambao

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,
Antonio Requena.

Coordinación:
Fernando Alarcón H.
Francisco Ponce
Joaquín Suárez V.

Administración y Publicidad:
Joaquín Suárez - T.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es

Redacción:
Jota Ka

Colaboradores:
Amparo Marco, Magda Collado,
Estrella Jiménez, Silvia Ramiro,
Francisco Javier Martínez, Cristi-
na Tobón, Carmina Pérez, María
Castejón, Marcelino Soler, Juan
Carlos Rupérez, Javier Otaí, María
Pérez, Clemente Morales, Rafael
Artola, Pilar Rodríguez, Begoña
Mesonero, Lali Garrido, Antonio
Uranga, Ignacio Belart, Andres
Fernandez, Ma Begoña Arregui,
Sol Angel Martínez, Luis Her-
nansáiz, José Miguel Pineda.

Portada:
Fotografía: Ablestock ©

Diseño Gráfico:
www.proyectosgraficos.eu

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

04
07
09
10
12
19
20
23
25
26
27
32

oscar durán-yates
el sufrimiento una oportunidad
sobre las imagenes veladas
miguel jara
zen en la plaza del mercado
yoga para niños
maite criado
las proteinas en la dieta ovo-lacto vegetariana
los procesos de la vida
navegando
poemas
guía de centros / directorio

Óscar Durán-Yates es instructor acreditado por el Dr. John F. Demartini, creador del Método Demartini® o Proceso de Colapso Cuántico®. Lleva más de 5 años enseñando su aplicación a grupos, familias e individualmente a personas de la más diversa índole en España y en el extranjero.

Por: Fernando Alarcón H.

oscardurányates



“Las herramientas principales del coaching son la escucha, la atención y la capacidad de observación”

¿En qué se diferencia El Proceso de Colapso Cuántico de una terapia psicoanalítica?

Una terapia psicoanalítica es una exploración de las causas y los efectos que las experiencias vividas han producido en la persona. La terapia psicoanalítica indaga, asocia, explora, genera hipótesis y teorías acerca de por qué una persona padece lo que padece. Tiene su utilidad y durante muchos años ha ayudado y, en algunos casos, sigue ayudando a las personas, tanto a quien la recibe como a quien la da.

El Proceso de Colapso Cuántico no es una terapia. Mientras que para una terapia es imprescindible conocer la historia de la persona y las circunstancias que la rodearon, en la aplicación del Proceso de Colapso Cuántico no es en absoluto necesario conocer ninguno de esos datos. Las personas que trabajamos con este método desaconsejamos que el cliente cuente su historia, pues su historia no es relevante. Su historia es una percepción desequilibrada en la que asume que ha experimentado más dolor que placer, más perjuicio que beneficio, más pérdidas que ganancias. Y eso no es verdad. Es lo que parece. Las percepciones de una persona son ciertas, pero no verdaderas. Es ahí donde este método tiene un impacto, porque les ayuda a ver aspectos de su experiencia que no están viendo, no porque no existan sino porque no han puesto su mirada en ellos. La diferencia está entre ver la experiencia completa con una lente zoom o verla con un gran angular. En el primer caso, sólo puedes observar un detalle de la vivencia, mientras que con el gran angular ves el cuadro completo. Una terapia principalmente aporta explicaciones de por qué la persona ve lo que ve a través del zoom. Y esto ayuda proporcionando entendimiento. El Proceso de Colapso Cuántico muestra a las personas el cuadro completo, y esto ayuda proporcionando transformación.

Esos aspectos que según tú, no abordamos en un proceso terapéutico, ¿son comunes en las personas?

Ningún proceso terapéutico está concluido hasta que la percepción de la causa y el efecto sean la misma. Cuando hay una causa y un efecto, hay separación, esto es por aquello. En una primera lectura, esta separación parece verdadera, del mismo modo que nos parece verdadero el movimiento en la pantalla del cine al proyectarnos 24 fotogramas en un segundo. Cuando en el proceso de percepción sólo consideramos los sentidos corporales, es imposible ver lo que está detrás de lo evidente. Lo que observo que es común a las personas es que toman como verdad lo que perciben a través de sus sentidos limitados, e interpretan que la causa de su dolor o placer está fuera de ellas, en las acciones u omisiones de otras personas. Lo que también observo es que la gente tiene la oportunidad de corroborar que todas sus experiencias están com-

“Una persona siente dolor cuando asume que algo falta, o siente placer cuando asume que gana algo”

puestas en igual medida de aspectos positivos y negativos, siempre y cuando se hagan preguntas de calidad que dirijan su atención a los aspectos de la experiencia que no están tomando en cuenta cuando la viven. Este es el primer paso del Proceso de Colapso Cuántico.

¿Y cómo logras que pongamos la mirada en dichos aspectos?

Una persona siente dolor cuando asume que algo falta, o siente placer cuando asume que gana algo. Lo cierto es que no hay algo que pierdes o ganas en última instancia, sino que hay una transformación de la forma física del objeto o persona a través de la cual percibes placer o dolor y por eso te parece que pierdes o ganas algo. La transformación es la esencia de la existencia. Cuando echamos en falta algo, se debe a la adicción o enganche a la forma física que nos proporcionaba una forma de placer. Es una actitud que exagera los beneficios que percibimos a través de la forma física. Pero esta actitud también delata que la persona no está tomando en cuenta los perjuicios que también recibe a través de esa forma física. Cuando la persona ve los dos aspectos al mismo tiempo y en igual medida, las sensaciones de dolor o placer desaparecen y la persona experimenta Gratitude, no como un concepto intelectual, sino como una sensación interior de haber visto lo que está detrás de lo evidente. La manera en que el Proceso de Colapso Cuántico logra que las personas pongan su mirada en lo que está detrás de lo evidente es haciéndoles una serie de preguntas muy concretas y muy específicas que incitan a sumergirse en un continuo proceso repetido de pensamiento y acción escrita durante un tiempo determinado. Este simple proceso da como resultado el reequilibrio de la percepción.

¿A qué te refieres cuando hablas de “Saltos Cuánticos” o “Tiempos Cuánticos”?

La definición de cuántico proviene de los estudios de Max Planck a principios del siglo XX en relación a la forma en que dos cuerpos o sistemas, uno el que calienta y otro el calentado, se transmitían energía entre sí. Como resultado de sus investigaciones, concluyó que, llegado a un punto de calentamiento, la energía siempre era intercambiada entre los dos sistemas a través de unidades mínimas indivisibles, a las que llamó cuántos, término que procede de ‘cantidad’. Un quantum o cuanto es la mínima cantidad de energía que se puede intercambiar entre dos cuerpos. Se denomina salto cuántico al cambio abrupto, y prácticamente de forma instantánea, del estado físico de un sistema.

Para extrapolar, de forma muy sintética, estos principios a la experiencia de las personas en la realidad, diría que una

“El coaching tiene muchas aplicaciones, pero la esencia de ellas es contribuir y ayudar a las personas a alcanzar objetivos”

persona equivale a un cuerpo y cualquiera de las personas o situaciones con las que interactúa representaría el otro cuerpo y juntas crean una experiencia. La interacción entre estos dos sistemas se realiza a través del observador y lo observado. El observador se siente afectado por el observado y, como consecuencia de esta interacción, aquel crea una sensación interior en forma de emoción. Si percibe más aspectos negativos que positivos, el observador experimenta tristeza o un derivado; si percibe más aspectos positivos que negativos, experimenta alegría o un derivado. Pero la esencia de cualquier interacción entre dos sistemas, el observador y observado, es cuántica, por lo tanto indivisible. Esto quiere decir que una persona, al percibir dolor o placer, no está percibiendo el quantum o paquete completo de lo observado, sino la mitad de él. Esto ocurre porque el observador está experimentando la interacción sólo a través de sus sentidos corporales que no están diseñados para captar el quantum completo. Con la aplicación de El Proceso de Colapso Cuántico, el observador tiene acceso a experimentar el quantum completo de la interacción, percibiendo más allá de lo que sus sentidos corporales alcanzan. El resultado es una transformación inesperada y prácticamente instantánea en el estado emocional y físico de la persona. Este resultado se produce como consecuencia de que la persona percibió el paquete completo de la experiencia. Y esto produce un salto cuántico en la conciencia de la persona.

¿El Proceso de Colapso Cuántico está relacionado con el Coaching? ¿Cuáles son las herramientas del Coaching?

Las herramientas principales del coaching son la escucha, la atención y la capacidad de observación. Estas tres habilidades se potencian con la experiencia de la persona que ejerce de Coach. El coaching tiene muchas aplicaciones, pero la esencia de ellas es contribuir y ayudar a las personas a alcanzar objetivos. Es lo que se viene a llamar el Coach Personal. Un coach no es una persona que aconseja, sino alguien que ayuda a quien recibe el coaching a mirar con otros ojos. Yo he creado una versión del Coach que llamo Coach Cuántico, porque aplico principios de la física cuántica al proceso de transformación de la persona. El Proceso de Colapso Cuántico es una de las herramientas que utilizo. La mecánica cuántica es una parte de la física que ha transformado nuestra sociedad en el siglo XX, pero en el siglo XXI la física cuántica va a provocar transformaciones en las personas, enseñándoles a ver sus vidas desde otra perspectiva. La física clásica de Newton y la relativista no contemplaban al observador en la interacción con el medio que le rodeaba, pero cuando aparece la mecánica cuántica se descubre que, en el momento en que introduces un observador en un medio, éste se ve modificado

“El Coach Cuántico lleva a las personas a un nuevo nivel de percepción de ellas mismas, de lo que les rodea y de su propia vida”

por el observador a través de sus instrumentos de medición, es decir, sus sentidos. Esta idea es muy reciente en cuanto al ciudadano de a pie, que es el último que recibe los avances, pero es para él para quien se hacen. Entiendo que decirle a alguien, que acaba de tener un accidente de coche o que tiene una enfermedad grave o que está pasando por una situación extrema en cualquier área de su vida, que es él quien ha creado esa experiencia es como para echarse a reír o tratarme de ridículo, pero lo cierto es que una parte de esa experiencia es una proyección de sí mismo. Esto es demostrable. Cuando mis clientes descubren su autoría en la creación de su experiencia, se transforman, reconocen su propio poder y la experiencia deja de controlarles. El Coach Cuántico lleva a las personas a un nuevo nivel de percepción de ellas mismas, de lo que les rodea y de su propia vida.

Entiendo que como observador puedo cambiar lo observado; ahora bien, en una relación entre dos personas, ambos somos observador y observado.

Así es, pero no hay ninguna diferencia en relación a lo que hemos comentado. En cualquier relación humana del tipo que sea, se produce el efecto sincrónico de observador y observado. El efecto de atracción o repulsión que se tiene en relación a otras personas es una variante del dolor o placer de que hablábamos antes. Cuando acabas de conocer a tu pareja, percibes más aspectos positivos que negativos y lo normal es sentir atracción a través de la sensación de enamoramiento; y cuando percibes más aspectos negativos que positivos, sientes repulsión a través de la sensación de resentimiento. En ambos casos estás en un estado de percepción de medio quantum y supone en la interacción la separación de causa y efecto, ganancia o pérdida. Sin embargo, pasar de un estado al otro es sólo cuestión de tiempo. Sea lo que fuere que percibas que no te gusta de tu pareja semanas o meses después de conocerla, eso que no te gusta ya estaba el día que lo conociste; simplemente no pusiste tu atención consciente en esos aspectos. La causa y el efecto siguen separados, pero se han invertido; ahora la causa del placer es la fuente de dolor. A ambos estados los denomino estados emocionales condicionados.

La forma de integrar la causa y el efecto es cambiando el punto de vista del observador. Este es el trabajo que propugno y que llamo Coach Cuántico. Ninguna persona puede transformar el tipo de experiencias que vive en la realidad sin una transformación en sus percepciones y en su punto de vista de observación. A través del Coach Cuántico comparto con las personas un nuevo punto de vista sobre ellas mismas, de su realidad y de las experiencias que viven; así, aprenden a ser creadores conscientes de sus propias experiencias. ■

“Disfrutar siempre que se pueda, y en los casos en que no, aprender de las dificultades, e incluso de los sufrimientos más dolorosos”

El sufrimiento una oportunidad

“Disfrutar y aprender”, esa era la conclusión final acerca de la trascendente pregunta sobre el sentido de la vida según el libro Ilusiones de Richard Bach.

Así de simple. Aprender y disfrutar. Disfrutar siempre que se pueda, y en los casos en que no, aprender de las dificultades, e incluso de los sufrimientos más dolorosos. Esta actitud permite tomarse los obstáculos con optimismo y permite también el disfrute en lo posible de las sombras que junto con las luces componen el vivir cotidiano. No sólo eso, sino que, muchas veces, es precisamente esto, el dolor y las dificultades, lo que nos permite avanzar.

Una vez más habría que aplicar la consigna “No podemos elegir lo que nos pasa, pero sí que podemos elegir qué hacer con lo que nos pasa.”

Esto no es fácil. Desde fuera, todos sabemos dar consejos y tratar de convencer a otro de lo que tiene que hacer, “ánimo, no es tan grave”. Pero, cuando uno mismo está sumido en sentimientos dolorosos, toda su energía se ocupa en intentar vencerlos, superarlos o salir de ahí, si no rendirse...

Una de las causas del sufrimiento, dice el psiquiatra H.C. Cutler en sus conversaciones con el Dalai Lama, es la resistencia al cambio. En el budismo se conoce esta categoría de sufrimiento como “el sufrimiento del cambio” causada por el apego al pasado o al presente, a que las cosas sigan siendo como son, o bien por la incertidumbre y el miedo hacia un futuro desconocido.

La conciencia y aceptación de la transitoriedad de todas las cosas ayuda a relajar esa tensión. Conocer y comprender los cambios puede evitarnos la ansiedad, causa de muchos de nuestros problemas. Por ejemplo, reconocer los cambios normales en las relaciones afectivas, de amistad, de pareja, de los padres hacia sus hijos... es muy útil. Según Desmond Morris “en las necesidades de intimidad del ser humano pasamos repetidamente por tres fases: Abrázame fuerte, Suéltame y Déjame solo. Para alcanzar nuestro potencial como seres humanos, necesitamos equilibrar nuestras necesidades de intimidad y unión con las de autonomía”. Y añade Morris: “Si comprendemos esto, no experimentamos temor cuando observamos por primera vez

que nos estamos “distanciando” de nuestra pareja, del mismo modo que no sentimos pánico cuando observamos que la marea se retira de la costa”.

En la toma de conciencia y aceptación de la inevitabilidad de lo transitorio y pasajero de los acontecimientos de la vida, hay un elemento muy importante: la concepción acerca del sentido del cambio definitivo, la muerte, que subyace por debajo de todos los demás temores al cambio; la extinción.

El tema enlaza en este punto con la idea de que una de las tres causas del sufrimiento, según el budismo, es la ignorancia (junto con el anhelo y el odio), no entendida como falta de información, sino como una falsa percepción de la verdadera naturaleza del ser y de todos los fenómenos.

El conocimiento de la verdadera esencia supondría la posibilidad de vencer la raíz de todos los miedos: el miedo a la muerte. Como dice el Tao:

“Si comprendes que todo cambia, cesarán tus intentos de aferrarte.

Y si no temes morir, nada habrá que se te niegue”

Tao, cap.74



Felisa Huerta

felihuerta@hotmail.com

Siguiendo en la misma línea de aceptación del acontecer vital, no deja de ser sorprendente el tratamiento que Thomas Moore le da al tema de la depresión. En su libro El cuidado del alma, lejos de seguir la extendida creencia de

considerar como un peligro, si no como una desgracia, el hecho de que una persona caiga en brazos de la tristeza y la desesperanza, y pensar que hay que combatirla cuanto antes con fármacos, Moore defiende la posibilidad de dejarse sentir en ese estado, y extraer toda la riqueza y profundidad emocional que conlleva.

Como en otros temas relacionados con la salud y la enfermedad, en la sociedad actual occidental se considera la depresión –dice Moore– como un fracaso y una amenaza, una sorpresa que se abate sobre nuestros planes y expectativas más saludables, y pregunta qué pasaría si en lugar de sentir que hemos fracasado en nuestra lucha por el bienestar permitiésemos que los vacíos espacios oscuros de la depresión ocupen un lugar en la vida. ¿Y si respetáramos sus valores y los incorporáramos a la vida en lu-

“Los estados de ánimo depresivos suelen ir acompañados por una ansiedad que parece disminuir cuando dejamos de luchar e intentamos aprender de ellos”

gar de protegernos de su impacto? Si sólo queremos participar de los colores brillantes y luminosos del alma y rechazamos y reprimimos los tonos grises y oscuros, dice Moore, aparecerán antes o después en forma de síntomas más graves. Aparte de la pérdida de experiencia de profundidad que supone.

Se refiere este autor especialmente a la visita que la depresión, que él identifica con Saturno, suele realizar en la mediana edad de la vida de una persona. A esa edad se produce el paso de la “bullíciosa y despreocupada inocencia de la juventud” a la madurez que trae consigo conciencia del paso del tiempo, de finitud, el reconocimiento de la muerte, acompañado con la consiguiente sabiduría, como resultado de las experiencias vividas. Todo ello forma parte de un proceso de adaptación a esa situación que suele venir acompañada por el desmoronamiento de los esquemas y valores que hasta ahora nos regían, la caída en un doloroso vacío, sin apoyos a qué aferrarse.

Los estados de ánimo depresivos suelen ir acompañados por una ansiedad que parece disminuir cuando dejamos de luchar e intentamos aprender de ellos. Podemos abandonar, dice Moore, la idea monoteísta de que la vida siempre tiene que ser alegre y luminosa, y dejarnos instruir por la melancolía. En esta evaluación fundamental de nuestros conocimientos, nuestras suposiciones y los objetivos de nuestra existencia que parece dejarnos en el vacío, se da la oportunidad de un trabajo interior en que se va produciendo, construyendo, algo nuevo.

Empeñarse en tapar, combatir o reprimir esos sentimientos nos hace perder esa oportunidad que Thomas Moore llama una iniciación para el alma. Ser capaces de apreciar los dones de la depresión.

Como decía el poeta:

“Con la piel escocida por la sal de las lágrimas, dispuesto a permanecer amarrado en el mástil mayor del barco mientras atravieso los parajes donde resuenan los insoportables cantos de las sirenas, dispuesto a ser atravesado por los cuchillos de la soledad y de la melancolía profunda, vencido por la verdad rotunda de las experiencias incuestionables, me dispongo a caminar de nuevo por los hielos de las frías cumbres, lejos del abrigo y el refugio del calor humano.

Mientras tanto sigo en la vida, con sus quehaceres cotidianos y sus rutinas como si no pasara nada...”. ■

“Aprender a escuchar mas allá de mis criterios, de mis prejuicios, de mis miedos; Estar abierto a la observación del gesto de la demanda y abrir mis labios para apoyar sin juicio previo”

Aquel acontecimiento secreto, que sólo el pasar del tiempo ha transformado en divertido, había ocurrido hacia 1950, en una soleada tarde del mes de mayo, mes en el que España se vuelca a celebrar la figura de la Virgen María.

Entre valles, abierta como una granada, una ciudad andaluza asimilaba, a su modo, la digestión de una guerra fratricida, en la que el eco de unos terribles lamentos se alzaban asegurando la existencia de vencedores sobre vencidos. Había unos inocentes muy particulares, que trataban de superar otras lides; aquí el hambre, allí las enfermedades, más allá la incomprensión y el cercenamiento de la verdad, en rededor de todo el totalitarismo: Eran los hijos de la posguerra, que abrían los ojos por primera vez.

Pero la ilusión y la imaginación asisten cuando muchas cosas necesarias faltan, y para un niño de diez años, como era Antonio, aquella ciudad andaluza formaba un universo ingenuo, alejado aún de su pasado. Antonio Ballester Vilchez disfrutaba yendo al colegio. Aquel colegio del Barrio Fígares que preparaba todos los jueves excursiones. Los muchachos soñaban con que llegase ese día de la semana, para abandonar los libros y salir a explorar la ciudad o la naturaleza. No esperaban del mismo modo los días en los que llegaban aquellos muchachos mayores, y les obligaban a hacer gimnasia y a cantar aquel relamido himno con la mano alzada en gesto imperial. Entonces surgía en Antonio como una resistencia innata y se limitaba a fingir que cantaba.

El muchacho, con diez años, era un excelente dibujante, y ello se lo debía en gran medida a la apreciación por el orden y la limpieza que le había transmitido su abuela materna Antonia. Porque la abuela Antonia lo llevaba a todas partes con ella, en especial a las tiendas y mercados, procesiones, plazas. Mujer de gran inteligencia y entereza, la abuela del muchacho había sido sastra y, con más de veinte chicas cosiendo a su cargo, maestra del oficio; lo que le había retribuido una jubilación plausible. Giró la infancia de Antonio en torno a ella, y todavía más, desde que con apenas siete años, el chico perdiera a su padre; debido a aquella maldita enfermedad pulmonar, innumerable, que hacía manchar los pañuelos blancos de corinto.

Aún así, el recién descubierto secreto de aquella tarde de mayo, fue a contárselo a su madre, Ana. El aula de Antonio en el colegio poseía un pequeño balconcillo azul acristalado que daba a la calle. Ahí, de ordinario, los muchachos acondicionaban en mayo un altar para una Purísima que lucía fotografiada en un cuadro; a ella le cantaban y rezaban.

La tarde del singular evento, Antonio se quedó observando el cuadro con detenimiento y encontró que el cristal estaba ligeramente sucio. Decidió limpiarlo, retiró clavo por clavo hasta separar la madera que protegía la imagen en el interior

“Estar en un constante proceso de crecimiento, de creatividad, de sacar de adentro, para contribuir con la vida, contribuir al progreso”

Sobre las imágenes veladas

del marco. Al extraer la imagen de la Virgen apareció, tras ésta, otra virgen bien distinta. Él pronto apreció que no era la Santa Madre: llevaba los cabellos al aire, miraba al cielo; sostenía en una mano una balanza y en la otra una bandera de tres vivos colores; vestía muy elegante; mostraba un pecho blanco al aire e iba acompañada de un león; y a sus pies, había multitud de flores y libros.

Ballesteros, hoy con 67 años, se sincera y asegura que realmente no supo que se hallaba ante una imagen de la II República, tal vez por ello fue con aquella señora y su león paseando por todo el colegio en busca de su maestro. En aquellos días se ocupaba de la educación del niño un hombre que pasaba la mediana edad, de cabello ausente, enjuto. Sus alumnos solían llamarlo Napoleón; dispuesto en sombrero, chaqueta y corbata; siempre iba con la mano en pecho, como buscando una dama ante la que inclinarse. Era don Antonio Calvo Flores.

Cuando don Antonio vió al joven muchacho con la imagen del régimen depuesto en la mano, sus miradas se cruzaron. Antonio y sus diez años no hicieron más que agitar la imagen, diciendo con sencillez: —mire lo que he encontrado. A lo que el profesor no hubo más que contestar como dolorido y con nerviosa calma: —Guarda eso inmediatamente donde lo has encontrado y no se lo digas a nadie. Antonio vio la preocupación de Don Calvo e intuyó que aquello debía de ser cosa seria, de modo que escondió la imagen de nuevo tras la Purísima. Ana, la madre de nuestro Antonio, confirmaría las palabras del maestro, diciendo con un tierno acento andaluz: — ¡Qué alma tienes hijo mío; No se lo cuentes a nadie.

Aquella tarde Antonio intuyó que la imagen retornaría algún día para desentrañar su singular enigma.

Efectivamente, con las primeras preocupaciones propias de un adolescente despierto y anheloso por averiguar la historia de su país, el joven Ballesteros halló gran parte de esa respuesta dentro de un grupo de amigos muy especial.

Fue más adelante, cuando el muchacho cumplió los catorce años, el destino quiso que tuviera que trabajar como aprendiz de sastre. Su perseverancia por estar rodeado de personas con intereses intelectuales, le llevó a reunirse con un grupo de jóvenes estudiantes de bachillerato. Fue en Acción Católica, el célebre movimiento de difusión internacional fundado por el prelado belga Joseph Cardijn en 1920, donde Antonio encontró jóvenes cuyas inquietudes religiosas, políticas, artísticas y culturales eran afines a las suyas.

Varios años después, con veintidós años, será en una excursión de Acción Católica donde Ballesteros conocerá a su actual esposa, Antonia. Hoy el matrimonio estudia en la Universidad para Mayores de la Universidad Jaime I de Castellón.

Antonio, que vivió la posguerra de la Guerra Civil Española, considera esta guerra como un preludio de la II Guerra Mundial, guerras en las que si bien hubo vencedores y vencidos... advierte que fueron, más que un error, un Horror en el que Todos Perdimos.

Lo importante de la vida

Despertar cada día con la ilusión de hacer algo nuevo, distinto al día anterior. Saber que me brinda nuevas oportunidades y retos, nuevas esperanzas.

Abrir los ojos con agradecimiento y disponibilidad, salir de la autocomplacencia, arriesgarme a compartir, a aprender a escuchar para descubrir las necesidades del otro o la otra en lugar de perseguir mis propias expectativas.

Saber que en cualquier lugar alguien me ama o necesita de mi amor y darlo con generosidad, sin pedir a cambio. Sentir que el hogar es un germen de nuevas vidas, de nuevos proyectos con vida propia, que reclaman mi atención, sabiendo estar a su lado sin interferencias, renunciando a cualquier derecho y aceptando el papel de acompañante en su camino.

Aprender a escuchar más allá de mis criterios, de mis prejuicios, de mis miedos; Estar abierto a la observación del gesto de la demanda y abrir mis labios para apoyar sin juicio previo.

Abrirme al perdón de los que considero mis enemigos, asumir que su reflejo es mi propia imagen que no tolero, saber que debo perdonarme para poder perdonar luego.

Sentir en mi propia carne la opresión y la intransigencia para poder comprender la sin razón de la pobreza.

Que la solidaridad no sea en mí un deseo sino la realidad de un compromiso.

Estar en un constante proceso de crecimiento, de creatividad, de sacar de adentro, para contribuir con la vida, contribuir al progreso.

Acostarme por la noche y rendirme al sueño sabiendo que el día ha sido completo y cerrar los ojos sin miedo, esperar una nueva mañana, otra oportunidad para realizar un nuevo sueño, sentir que la vida sigue y que me da según yo voy poniendo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.. ■

Por Alberto Caballero.



Antonio Ballesteros

Miguel Jara (Madrid, 1971) es escritor y periodista free-lance, colaborador en diferentes publicaciones periódicas, como Discovery DSALUD o The Ecologist. Está especializado en la investigación y análisis sobre temas de salud y ecología. En "Tráfico de salud", su penúltima obra, desvela los entresijos de la "industria legal más rentable del planeta", como él mismo califica a la industria de la salud. Junto con Rafael Carrasco y Joaquín Vidal, Miguel Jara, en el libro "Conspiraciones tóxicas", desentraña cómo funcionan los "lobbys", potentes fuerzas de presión al servicio de las industrias.

migueljara



“Para las compañías farmacéuticas está claro que existe ese lema no escrito:
una persona = un posible paciente al que medicar”

Hablando de “traficantes de salud”...

Los fármacos pueden curar, pero ¿también matan?.

Mucho: 305.000 personas fallecen cada año en EEUU, 55.000 en Alemania y según los estudios más conservadores 15.000 en España, muchas más que con los accidentes de tráfico, por ejemplo, que tanta alarma social provocan.

¿Es el negocio de la salud / enfermedad uno de los más lucrativos que existen? ¿Pagamos lo que valen los medicamentos?.

La enfermedad es el negocio más rentable del planeta para quienes venden los remedios. Pero además, desde hace unos lustros la industria farmacéutica está inventando nuevas enfermedades, diagnosticando a personas sanas alguna dolencia que no es tal para vender más fármacos. La menopausia de la mujer es un proceso natural, no una enfermedad. La tristeza que muchos días sentimos por los problemas cotidianos no es depresión aunque en muchos casos se diagnostica como tal. Peligrosos medicamentos para la impotencia sexual se utilizan como pastillas para el ocio sexual los fines de semana. Por los medicamentos pagamos un precio elevadísimo para satisfacer la codicia de muchos laboratorios que obtienen un beneficio neto del 17% con este negocio.

¿Una persona = un paciente? En ocasiones ¿convertimos en enfermos a los sanos?.

Para las compañías farmacéuticas está claro que existe ese lema no escrito: una persona = un posible paciente al que medicar.

¿Es la corrupción un cáncer en el sistema sanitario? ¿Cómo se puede corromper a un médico?.

El sector sanitario es quizá el más corrupto porque es el que más dinero mueve. Seguimos dejando nuestra salud o enfermedad en manos de los profesionales de la misma, que en demasiados casos lo que son es profesionales de la venta de medicamentos, la mayoría de los cuales no curan nada sino que en el mejor de los casos alivian síntomas, pero no curan. ¿Cómo corromper a un doctor? Por ejemplo, ofreciéndole dinero por determinado número de recetas de tal medicamento. Lo publicamos en el último número de Discovery DSALUD.

Y, además ¿las farmacéuticas nos espían?.

Ya hay laboratorios que transportan sus preparados en cajas con chips que funcionan por radiofrecuencias. Tienen el tamaño de un grano de arena y la información es única de ese producto de manera que con los lectores oportunos pueden seguir esa partida por todo el mundo. Ciertas multinacionales han patentado esta tecnología para el seguimiento de personas. Nuestros botiquines caseros, de esta manera, puede “chivarse” de qué tenemos. Ésta información es muy valiosa para

“La enfermedad es el negocio más rentable del planeta para quienes venden los remedios ”

los laboratorios ya que pueden vendernos con mayores garantías de éxito sus productos. Hoy es el futuro.

¿Qué podemos hacer los ciudadanos?.

Estar bien informados, organizarnos para defender la salud pública y denunciar a los traficantes de salud.

Hablando de “conspiraciones tóxicas”...

¿Cómo consiguen las empresas que usemos y abusemos de los móviles, pese a que se ha demostrado científicamente los efectos perjudiciales sobre nuestra salud? ¿O que convivamos con 100.000 sustancias químicas peligrosas? ¿Cuáles son las tácticas de las multinacionales?.

Presionan a los científicos independientes para que no trabajen estos asuntos o no cuenten sus averiguaciones; desinforman en los grandes medios de comunicación e intoxican a la opinión pública con contrainformes de las industrias sucias que contradicen a los investigadores críticos; seducen a los políticos en los ministerios o en el Parlamento Europeo; crean asociaciones o fundaciones en apariencia independientes que se encargan de generar debate a favor de éstas tecnologías contaminantes y peligrosas.

¿Cómo son, dónde están y cómo actúan los que hacen “lobby”?.

Pese a que los percibimos como algo oscuro los lobbistas son personas con muy buena imagen y educación. Están en todas partes, sobre todo en los centros de influencia política, judicial, económica o social. En el Parlamento Europeo hay acreditados unos 15.000 profesionales del lobby. Preparan informes favorables a las empresas que les pagan, envían “información” a los políticos, quedan con ellos en privado o en comidas, fiestas o eventos públicos. En realidad, son como un gobierno en la sombra porque los políticos en demasiadas ocasiones hacen las leyes que ellos promueven.

¿Qué grupos empresariales destacan por lucrarse atentando contra nuestra salud y el medio ambiente?.

El sector de la telefonía móvil, la industria nuclear, el de los alimentos transgénicos, el de los productos químicos tóxicos de uso cotidiano, el refinero petroquímico en Extremadura, el constructivo-inmobiliario, el del tráfico de agua o bosques.

¿Cuál es el sector empresarial más peligroso en sus “Conspiraciones tóxicas”?.

La mayor parte son muy peligrosos porque su contaminación no se ve, ni se huele ni se siente hasta que pasan muchos años. Si tuviera que quedarme con uno elegiría el de la telefonía móvil por las dimensiones que ha tomado, el desconocimiento del público de los daños que puede provocar en nuestra salud y porque no para de aumentar la potencia de la contaminación. En los próximos años se hablará mucho de esto, por desgracia. ■

“Hoy día, no es la transformación de la conciencia del proletariado lo que va a liberar al mundo, sino la conciencia del consumidor”

Zen en la plaza del mercado

“Ante lo incondicionado, lo condicionado danza.
‘¡Tú y yo somos uno!’, claman las trompetas.
El Maestro llega y se inclina ante el discípulo.
Ésta es la mayor de las maravillas”.

(Rumi: Poemas místicos)

Tomo prestado el título para este artículo del libro de imprescindible lectura, del maestro Zen Dokushô Villalba. La editorial Aguilar tuvo que lanzar una segunda edición a las dos semanas de editarse, ya que la primera edición de 6.000 ejemplares se agotó rápidamente.

Es éste un hecho sorprendente por tres razones: no es habitual este tipo de hechos en un país en que se lee menos que en cualquiera de los países de la Unión europea, si exceptuamos Rumanía y la Bélgica valona.

En segundo lugar, se trata de un libro de espiritualidad bien anclada en la realidad del siglo XXI, y no de una novela de ficción histórica, tan de moda en los últimos años, ni de un bestseller prefabricado. Por último, y esto me parece enormemente positivo, no se trata de un maestro japonés, tibetano, indio, chino ni americano, sino bien español, y sevillano por más señas, aunque con una amplia formación en París, con el maestro Deshimaru y en diversos monasterios Zen de Japón. Parece estimulante ir rompiendo esa especie de maldición de que “nadie es profeta en su tierra”.

Pero no es necesario ser profeta para ser un buen guía espiritual.

Lo que ocurre es que hoy abundan los guías y maestros auto-proclamados, que siendo tuertos, y a veces ciegos, conducen a otros ciegos hacia esoterismos alejados de la realidad, ombligismos egóicos o la simple mercadotecnia del materialismo espiritual. Ken Wilber, un raro renacentista del siglo XXI, expone en su libro Después del Edén. Una visión transpersonal del desarrollo humano, los criterios esenciales para reconocer a un buen guía. La autenticidad y la legitimidad son dos de los requisitos básicos de garantía. La coherencia entre lo que dice y lo que vive en su vida personal, por un lado, y el seguimiento de una línea de transmisión, dentro de una tradición determinada son garantías ineludibles para confiar en alguien que, por la posición que ocupa de proyección de los deseos de trascendencia, ejerce un enorme ascendente sobre discípulos y seguidores.

En 1987, Dokushô Villalba recibió la transmisión del Dharma, o reconocimiento como maestro Zen, de su segundo maestro, Soden Narita Roshi, abad del monasterio Todenji y la autorización de la Escuela Soto Zen japonesa para fundar centros y dirigir una comunidad de practicantes zen. El templo Luz Serena, en medio de las montañas valencianas, acoge desde 1989 personas que se inician en la meditación zen o que practican regularmente. Y “meditación en zazen consiste en sentarse y sentirse”, “apaciguar la compulsión por la actividad, por el logro, por el éxito” y “tomar conciencia de sí mismo... para mantener la sobriedad y permanecer en contacto con el ser real que somos”.

Actualmente se está produciendo un renacimiento de la espiritualidad no ortodoxa y las antiguas Tradiciones. A pesar de ello, la sociedad occidental sigue mostrándose generalmente recelosa hacia todo lo relacionado con lo psíquico y lo espiritual. Tal vez, como resultado del lugar predominante que ha tomado la ciencia desde el siglo pasado: se desacredita todo lo que no pueda ser explicado dentro de su visión ideológica y de sus métodos “objetivos”. El materialismo científico ha destruido la visión del mundo como una totalidad, produciendo lo que Morris Berrman llamó el “desencantamiento” de nuestra vida en el universo, una especie de “enfermedad del alma”.

Dokushô explica muy bien las causas de este “desencantamiento”, desde la óptica budista y los principios de la psicología existencial: la pura ignorancia de saber que no tenemos una identidad separada o la negación de este hecho y el aferramiento a un yo ilusorio, separado, que es la causa original de la infelicidad. Pero lo más agradablemente sorprendente de Zen en la plaza del mercado, es cómo el autor nos va llevando con un lenguaje claro y sencillo, con los datos precisos, pero evitando el exceso de información, de la historia de Buda, del budismo zen y de su llegada a Occidente, de sus principios esenciales y del paso a paso de cómo se practica la meditación en zazen y cuáles son sus beneficios, a una crítica desnuda y contundente de las leyes que rigen el mercado y la influencia de estas leyes interiorizadas en la inmensa mayoría de la población mundial. Desvela con toda claridad cuáles son las causas y los efectos del sistema en el que nos hallamos inmersos y de su carácter insano e intrínsecamente perverso.



Alfonso Colodrón

alfonso@interser.e.telefonica.net

“El materialismo científico ha destruido la visión del mundo como una totalidad, produciendo lo que Morris Berman llamó el “desencantamiento” de nuestra vida en el universo, una especie de “enfermedad del alma”

“Cualquier experiencia religiosa o espiritual individual verdadera tiene necesariamente una repercusión colectiva, porque las experiencias espirituales internas se convierten en una nueva forma de vivir la vida cotidiana”

Aquí podrían muchos preguntarse, por qué un guía espiritual desciende al terreno de la política y de la política económica que sigue afianzándose desde hace un siglo. Pues sencillamente, porque “cualquier experiencia religiosa o espiritual individual verdadera tiene necesariamente una repercusión colectiva, por el hecho de que las experiencias espirituales internas se convierten en una nueva forma de vivir la vida cotidiana”. Y hoy día, cualquier despertar, cualquier iluminación es un hecho revolucionario, porque supone salir del ensimismamiento y de la ilusión de que la felicidad se alcanza produciendo y consumiendo lo que dicta el mercado. Con Daniel Miller, estamos de acuerdo en que “hoy día, no es la transformación de la conciencia del proletariado lo que va a liberar al mundo, sino la conciencia del consumidor”. Un consumidor masificado, pero aislado, que persigue la felicidad centrándose en su vida privada atiborrada de artilugios, y que huye de la política, porque considera que es cosa de los políticos, de los que suele desconfiar porque piensa que son todos corruptos o, cuando menos, sólo están interesados en conseguir y mantener el poder.

Esta actitud no es nueva bajo el sol. Ya en el siglo IV antes de Cristo, los taoístas consideraban que el equilibrio interior y la felicidad exigían el alejamiento de las actividades políticas. En aquella época de intrigas y corrupciones, el gran filósofo Lung-shu sostenía que padecía la “extraña enfermedad de no preocuparse por las leyes, ni interesarse por la toma del poder, la caída del gobierno ni los políticos”. Actualmente, esa “extraña enfermedad” parece haberse convertido en una epidemia.

Nada es, todo cambia

El nacimiento de la ciudad-Estado, 4.000 años a. De C., supuso la aparición de un megasistema que dotaba de una organización compleja a las sociedades primitivas. Para afianzarlo, tuvieron que perfeccionar los principios que rigen todos los organismos pluricelulares: la jerarquía y la especialización del trabajo. De los gobernantes hereditarios y los mercenarios a sueldo del pasado hemos llegado en el siglo XXI a los políticos elegidos y a los ejércitos profesionales, y muchos piensan que se ha llegado con ello al mejor de los mundos.

Se trata, sin embargo, de un minúsculo salto evolutivo que afortunadamente no será el último, ya que los seres humanos somos una compleja “máquina” viva sobre la tierra, un fenómeno relativamente reciente a escala biológica, y nuestro cerebro sigue evolucionando; aún no hemos tenido tiempo de elaborar la forma superior de organización inscrita en nuestro potencial. A fin y al cabo, como afirmó Edgar Morin, la correlación cerebro-sociedad es algo continuo

y fundamental, puesto que, en última instancia, la sociedad no es sino una interconexión organizadora de sistemas nerviosos centrales. Por desgracia, esta conexión no parece hoy día ser muy fluida. Los actuales sistemas políticos están basados en principios que han quedado obsoletos: los desafíos son cada vez más planetarios y los cambios económicos y sociales de las últimas décadas se desarrollan a ritmo de liebre, mientras que las ideas y las soluciones políticas surgen a paso de tortuga. Las disfunciones sociales se agrandan hasta convertirse en auténticas enfermedades sociales, que tienen una estrecha relación con los “males del alma” que muy bien diagnostica Claudio Naranjo en *Males del mundo, males del alma*: autoritarismo, mercantilismo, inercia, represión, violencia y explotación, dependencia, apatía social, corrupción y superficialidad..

Una sociedad sana necesita individuos sanos.

A muchos buscadores espirituales, se les tacha de mirarse el ombligo por primar lo individual sobre lo social. Pero muchos de ellos vienen de vuelta del campo de la actividad política. Sin embargo, transformación individual y transformación social van forzosamente de la mano. Si damos un pez a un hambriento y no le enseñamos a pescar ni le proporcionamos la caña, será dependiente continuamente de nuestra “limosna”. Pero si únicamente le proporcionamos los aparejos y clases de pesca, tal vez no tenga la fuerza de empuñarlos ni de aprender las lecciones, simplemente porque no ha comido. Si esperamos a que todos los individuos que componen una sociedad sanen, es decir, se iluminen saliendo de la ilusión de tener una identidad separada, un yo con ansias de permanencia, serán necesarias demasiadas generaciones para ver los resultados. Si posponemos la transformación individual a que la sociedad sane, es decir, sea más libre, igualitaria y fraternal (objetivos de la Revolución francesa no cumplidos desde hace más de dos siglos), perderemos nuestras energías en pos de un ideal desconectado de la realidad.

Ya va siendo hora de aceptar que el núcleo del sufrimiento individual se halla en la actitud de aferrarse a una identidad limitada, pues la frontera entre el “yo” y los demás está en el origen del miedo, la frontera entre el pasado y el futuro es la causa de la ansiedad y la frontera entre el sujeto y el objeto estimula los deseos, generando un ciclo inacabable de insatisfacciones renovadas.

Mientras las personas se centran en su realización personal, el Estado contemporáneo se convierte, en un super-yo colectivo que, al ocupar el vacío producido por la dimisión del poder personal, genera sus propios intereses siguiendo su propia lógica. Pero la internacionalización de la economía y la concentración de los procesos de producción y consumo

“Cualquier despertar, cualquier iluminación es un hecho revolucionario, porque supone salir del ensimismamiento y de la ilusión de que la felicidad se alcanza produciendo y consumiendo lo que dicta el mercado”

revelan que tiene los pies de barro. En las últimas décadas, el afianzamiento de las empresas multinacionales, cuya actividad salta fácilmente las fronteras estatales, o la proliferación de las mafias internacionales, suponen un claro reto al monopolio del poder por parte del Estado. Las fronteras exteriores sufren asaltos, derrumbes e intentos de afianzamiento, mientras que las fronteras internas se consolidan en una sociedad consumista e insolidaria.

Paradójicamente, las mismas causas que habrían de producir ciudadanos del mundo suscitan sentimientos de angustia y soledad; ante la globalización económica y de costumbres, muchos grupos sociales se repliegan hacia la secta, la etnia o los nacionalismos radicales. Cuando lo hacen con miedo y de forma irracional, surgen como campeones los fundamentalismos políticos y religiosos, pues parece más fácil identificarse con pequeños grupos que con grandes tragedias o proyectos; tal vez sea esto un vestigio de nuestra procedencia de la tribu prehistórica. Desgraciadamente, toda fragmentación narcisista produce fenómenos colaterales como la xenofobia, la insolidaridad y el caos.

Los nacionalismos radicales se revelan hoy día como síntomas de grandes crisis y no como afloramientos de destinos colectivos. Ante la indiferencia política siempre se puede aventar el peligro de un enemigo que aglutina los miedos y consolida momentáneamente la unidad de los pueblos y de los Estados. Históricamente, los bárbaros desempeñaron este papel para el Imperio romano y los mongoles para China. Mucho más recientemente, “Occidente” se definía frente a “la amenaza comunista” del Este. Una vez acabada la guerra fría, se agita el islamismo integrista, o la invasión de los emigrantes del Sur. Tal vez llegue un día, en que no haya que magnificar al enemigo externo. Entonces, éste se convertirá en un simple vecino cuyas diferencias podremos integrar para cooperar en armonía.

Si la sensación de peligro siempre ha sido un elemento federador, quizá el mito de la amenaza extraterrestre fomentada por la ciencia ficción podría tener el efecto no deliberado de colaborar al sentimiento de unidad. O tal vez bastase una toma de conciencia más realista de la inmediatez del cambio climático y de la irreversibilidad de los efectos de la destrucción masiva de los bosques tropicales. Desde la visión de una Humanidad global, esas son cuestiones que nos afectan a todos por igual, tengamos el pasaporte que tengamos, lo mismo que el rápido agotamiento de los recursos, la explosión demográfica, el empobrecimiento de grandes masas de la población mundial, el agujero de ozono, el avance de la desertización, o la peligrosidad de los residuos nucleares.

“La genuina actividad política puede ser un intento de sobrepasar las limitaciones individuales, de trascender la muerte, de dejar tras sí una pequeña huella”

La política como servicio

Todo esto nos llevaría a replantear la esencia de la política desde otra perspectiva. Su línea divisoria ya no se hallaría entre los intereses públicos y los privados, sino entre lo personal y lo transpersonal, lo estatal y lo trans-estatal. Hemos llegado a tal situación de globalización de los problemas y de sus posibles soluciones que lo que interesa a Occidente es lo mismo que lo que interesa a Oriente, lo que interesa al Norte es en esencia lo mismo que lo que interesa al Sur, lo que interesa a las ballenas es lo mismo que lo que interesa al ser humano: la supervivencia, la interrelación y la sinergia.

La genuina actividad política puede ser un intento de sobrepasar las limitaciones individuales, de trascender la muerte, de dejar tras sí una pequeña huella. Pero la motivación para emprender una acción política puede ser simplemente la visión de la miseria ajena, la empatía ante la proliferación de catástrofes naturales, la indignación ante la extensión de la pobreza, o simplemente el deseo de hacer mejoras en el propio pueblo en el que se ha nacido o en el barrio en el que se vive. Para volver a ser el “animal político” del que hablaba Aristóteles, no es necesario presentarse como candidato a unas elecciones. Basta con tomar en mano las riendas de la totalidad de nuestra vida, parte de la cual se desarrolla en colectividad. Participar en la política real requiere un esfuerzo de imaginación, creer que es posible cambiar las cosas y que no estamos regidos por fuerzas ocultas e incontrolables. Los poderes políticos que tanto criticamos se alimentan sencillamente del abandono de parcelas de poder por parte de una gran masa de ciudadanos absentistas. Recientemente y presionados por condiciones extremas, la toma de calles y plazas por cientos de miles de personas -una especie de ejercicio directo de la política-, contribuyó a producir inmediatos cambios de gobiernos en Argentina, Bolivia o Ucrania, por no poner sino los casos más conocidos.

Cuando consideramos este tipo de opciones, la política deja de ser el patrimonio exclusivo de los políticos. Pasa a convertirse entonces en un conjunto de actividades éticas al servicio de la comunidad. Su objetivo: transformar el mundo en que vivimos, como coetáneos de un mismo siglo y miembros de una misma humanidad.

Desde esta perspectiva, me parece enormemente coherente, y muy valiente, que un maestro zen contemporáneo, no sólo pida votar en sus charlas y conferencias, sino que desvele su opción política y pida públicamente unirse a ella. La acción política puede consistir en echar a los mercaderes del templo. Lo cual nunca estuvo reñido con “dar al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios”. ■

Editorial

Francisco Cervantes (Tantrismo y sexualidad sagrada) viene en representación de la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo, nos trae un tema delicado y fértil. Sus talleres de Tantra-Yoga continúan el Madrid los días 6-7-8-de mayo y el ashram de Alhama 9-10-11 de mayo. Aprovechemosle si nos interesa profundizar.

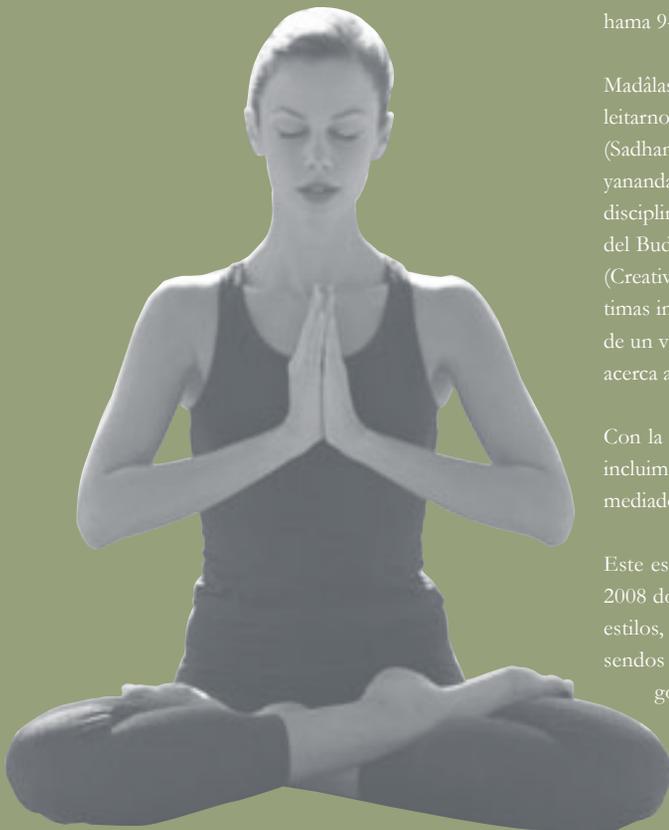
Madálasá (Canto Místico y Nada-yoga) además de su taller dedicara una noche a deleitarnos con su grupo en un concierto magistral a la luz de la luna Tao Prajnananda (Sadhana, Mente y Supraconciencia) para sacudirnos María T Vavassori (Kriyas) y Suryananda (Ayurveda) desde Italia nos traen la autoridad y actualidad europea de estas disciplinas. Senge Dorje (Budismo Vajrayana) desde Marbella nos acerca a la meditación del Buda Vicente. Gilaberte (Antropología), Fabián Rojas (Kabalah), Luis Hernansaiz (Creatividad), Rafael Romero (Yogaterapia), desde la Federación nos acercan a las últimas investigaciones interdisciplinarias con el yoga Habib Ba: El yoga de las actitudes de un veterano de Unión Europea de Yoga honrado investigador disciplinado que nos acerca a su descubrimiento.

Con la participación especial del Guru Javier Eugenio Ferrara del que en este boletín incluimos una breve reseña de su biografía y las fechas de su periplo por España hasta mediados de Junio.

Este es el resumen de lo que vamos a conocer en el doble Congreso de Yoghismo 2008 donde Maestros y profesores internacionales de larga experiencia de diferentes estilos, Escuelas y Federaciones que, como quien va abriendo ventanas que ofrecen sendos paisajes, tendremos la oportunidad de oír y estudiar con detenimiento a lo largo de los cuatro intensos días de VACACIONES en el bosque de San Martín de Valdeiglesías, por un módico coste. Con certificación de asistencia.

Insistimos en la importancia de comprender la globalidad y significado esencial de la propuesta que hacemos: El yoga y el yoghismo parten de las experiencias que se dan en la consciencia de cada ser humano .con el objetivo de hacerlo evolucionar hacia niveles mas integrados y conscientes, acrecentando su salud ,comprensión y trascendencia. El precio que hay que pagar es hacer mucha práctica.

Por otro lado la I Reunión Abierta de Federaciones y Escuelas es una convocatoria atrevida y novedosa a la que han respondido mas de 20 entidades deseosas de compartir estilos. Métodos y técnicas de formación e investigación para con diálogo respetuoso y constructivo tender puentes desde donde abordar los retos de la actual enseñanza del yoga en España, en línea con las recomendaciones de la UNESCO y de COPLANET EN SINTONIA.





Programa

Mayo 1 al 4

Jueves 1

Desde las 7 h. Recepción.

A las 11,30 h. Acto solemne de apertura.

A las 12.30 h. Practicas simultaneas de Hatha-Yoga.
en la Sala Estrada y en el LLano.

A las 14 h. Comida.

Tarde:

De 16 h. a 18 h. Taller Creativo Integrador.

A las 19 h Meditación y Concentración Tibetana, a elegir.

A 20.30 h Cena.

Viernes 2

Desde las 7 h. Rituales y Practicas libres.

De 10 a 12 h. Tres Talleres a elegir.

A las 12.30 h. Practicas simultaneas de Hatha-Yoga.
en la Sala Estrada y en el LLano.

A las 14 h Comida.

Tarde:

De 16 h. a 18 h. Dos Talleres y I Reunión de Federaciones y Escuelas, a elegir.

A las 19 h. Meditaciones simultaneas en la Sala Estrada y en el Bosque.

A las 20.30 h. Cena.

A las 21.30 h. Demostraciones artísticas, fiesta y presentaciones.

Sabado 3

Desde las 7 h. Rituales y Practicas libres.

De 10 a 12 h. Tres Talleres a elegir.

A las 12.30 h. Practicas simultaneas de Hatha-Yoga
en la Sala Estrada y en el Llano.

A las 14 h. Comida.

Tarde:

De 16 h. a 18 h. Tres Talleres a elegir.

A las 19 h. Meditaciones simultaneas en la Sala Estrada y en el Bosque.

A las 20.30 h. Cena.

A las 21.30 h. Demostraciones artísticas lúdicas.

Entrega de certificados y titulaciones.

Domíngo 4

A las 7 h. Wu-Wey al aire libre.

A las 10 h. Ceremonial cósmico y Estudio del H. Guru.

A las 12 h. Comida.

A las 13 h. Acto solemne de cierre.



1, 2, 3 y 4 de Mayo 2008

San Martín de Valdeiglesias - Madrid

Il Encuentro **YOGA** **YOGHISMO**

Coplanet en Sintonía
I Reunion *Abierta* de Escuelas y Federaciones

**Vacaciones con Prácticas y Talleres
para principiantes y avanzados**

"Por la salud, la comprensión y la trascendencia"

Intervenciones de Maestros y profesores internacionales
de larga experiencia y representatividad en Escuelas y Federaciones:

LISTA DE TALLERES:

Ayurveda, Kabbalah, Kriyas, Yogaterapia,
Yoga de las actitudes, Creatividad,
Budismo Vajrayana, Antropología,
Tantrismo, Cantos Místicos y Nada-Yoga,
Sadhana, Mente y Supraconciencia.

Se entregará Certificado de Asistencia.

Información:

Tels.: 91 861 00 64 - 629 760 947 - 655 645 671

www.yoghismo-es.org federacionyogayoghismo@gmail.com

Organiza:

Universidad
El Ashram



Coplanet

Colabora:

AIYY - RedGFU

Federaciones
Españolas
y Europeas de Yoga

Recomendado por:

Asociación
UNESCO-PRODI
(Red UNESCO-CEC)



Organización de las Naciones Unidas
para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Con la presencia del
Honorable Guru
Javier Eugenio Ferrara





Biografía

Honorable Gurú Javier Eugenio Ferrara

Nace el domingo 11 de marzo de 1956 ,bajo el signo de Piscis, en Monterrey, Nuevo León, siendo el menor de tres hermanos.

Su padre, dedicado a la rama de la industria, es recordado por la honorabilidad, el buen trato y el impulso y confianza que promovía en los que trabajaban con él.

Su madre, amante del arte y de la cultura, estudió psicología y ha ejercido participación social importante para mejorar la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos en diversos centros e instituciones.

En 1974 a los 17 años, su vida da un giro definitivo, se inscribe en un Centro de Yoga de la RedGFU y conoce a sus dos Maestros de Iniciación Real, el Gran Gurú Dr. José Manuel Estrada y el Sat Arhat José Marcelli Noli, quienes hasta la fecha han inspirado su desarrollo humano y la búsqueda de vivencias trascendentales. Inicia su labor como instructor de Yoga, Astrología, Vegetarianismo, Ciencias Esotéricas y Trascendentales, así como actividades científicas.

En 1977 a los 21 años, obtiene en el ITESM el título profesional de Licenciado en Administración de Empresas y, tras comunicarle al Maestro José Manuel Estrada su disposición para viajar a Europa y colaborar en la promoción y difusión de la RedGFU y de la Misión de la Orden del Acuarios, decide escuchar la orientación de su Maestro y trasladarse a la ciudad de Torreón, Coahuila, donde participa activamente con un grupo de hermanos en la fundación de un Centro Cultural de Yoga; labor que le llevó a colaborar en los centros de estudios humanísticos con alrededor de 150 conferencias durante los 3 años que permaneció en la ciudad, así como la apertura de las Escuelas Preiniciáticas y de Yamines; poco después, se fundan dos centros de Yoga más en la comarca Lagunera.

En 1979, de visita en el Ashram de Cuautla, estando presente el Maestro Estrada, conoce a su futura esposa, Gelong Gracia Belart, entonces yamin ,de origen español, casándose en 1980, con la visión de caminar el Sendero de Iniciación en pareja, en colaboración, recibiendo del Maestro Estrada el casamiento Iniciático.

En 1981 se trasladan a Cuernavaca, ante la propuesta del Maestro Estrada de que vivieran la experiencia de moradores de la Casa Sede Cultural de la RedGFU; este proyecto de actividades culturales incluyó la apertura de un restaurante vegetariano y una tienda de productos naturales de la RedGFU, su participación como presidente del Consejo, la realización de talleres de cosmobiología y la colaboración constante en conferencias sobre temas relacionados con el arte y la ciencia de vivir con trascendencia, desarrollando la Salud y la Conciencia. En 1983 regresa a petición de su padre a la ciudad de Monterrey, N. L. para incorporarse a las actividades propias de los negocios e industrias de su familia, actividad que termina en el mes de Septiembre de 2007.

En este período ocupa los puestos de Director General de la Empresa de Empaques de Cartón Hércules, Gerente de Compras de Fábrica de Papel

Monterrey y funda su empresa de Arrendamiento Financiero Ferimar S. A. Es nombrado Consejero del Grupo Hospitalario Christus Muguerza por 24 años y ocupó el puesto de Presidente de la Asociación de Técnicos de la Industria de la Celulosa y el Papel del Noreste de la República Mexicana.

En la RedGFU de Monterrey, N. L. de 1983 a 1988 impulsa con un grupo de miembros la compra de la Casa Sede de Monterrey y del Ashram Raíces, y en la SOA participa durante 18 años como director de las Escuelas Preiniciáticas e Iniciáticas en diversas ciudades del Noreste de México, así como Guardián de los Colegios Iniciáticos de Getuls y de Gagpa en el Ashram Raíces.

De 1981 a 1994 nacen sus 5 hijos, cuatro mujeres y un varón: Samara, Bethsabé, Elías, Indra y Sarai, quienes participan sin saberlo con sus vidas en promover que emerjan en su padre potenciales, recursos y valores insospechados.

Del 2001 al 2004, viaja por cuatro años como coordinador de la Red en los países de Brasil, Argentina, Chile y Bolivia donde imparte talleres y conferencias, fungiendo así mismo como Guardián del Colegio de Gaggas de América Austral, en el Ashram Piedras del Sol, Argentina.

En el año del 2004 es nombrado Presidente del Consejo Mundial de la Red GFU, promoviendo durante tres años una reingeniería estructural de la misma, y viajando por Europa y América.

Activo colaborador del Colegio de Gelong desde 1994 al 2007, participa con los miembros Gelong en la cristalización de la Cámara de Gelong en el Ashram Interno Mundial, en Coatepec, Veracruz.

A partir del 22 de Septiembre del 2007, asume el trabajo de iniciar el peregrinaje espiritual de un Gurú. Esta distinción la recibe de su Maestro, el Venerable Sat Arhat José Marcelli Noli. Desde esa fecha emprende una Gira Internacional por América y Europa para llevar un mensaje de reeducación humana y trascendental. Para realizar esta etapa existencial entregó sus posesiones materiales a su familia, viaja sin tocar dinero y sin pedir nada, solo la oportunidad de servir para mejorar la conciencia que de los seres humanos.

En estos 33 años de labor de crecimiento personal y trabajo desinteresado en la RedGFU ha impartido mas de 1500 conferencias, diversos talleres y cursos sobre Yoga, Astrología, Vegetarianismo, Naturismo, Esoterismo, Mecánica Cuántica, Familia, Pareja Humana, Sexualidad Humana y Trascendental, Psicología aplicada, etc... en diversas ciudades de América y Europa.

Por primera vez visita España como Guru .De 24 de Abril a 6 de mayo estara por Madrid y el ashram ,del 7 al 12 de mayo en Tenerife ,del 13 al 27 de mayo en Castellon y Murcia (Incluido el ashram),del 28 de mayo al 3 de junio en Cataluña .del 4 al 8 en Aragon y por ultimo del 9 al 15 de junio en Andalucía.

Le deseamos feliz y fecunda travesía. ▀

“El Yoga tiene un valor inestimable para los niños en edad preescolar, les ofrece la oportunidad de desarrollar la flexibilidad y la salud corporal, a la par que estimula la creatividad y el crecimiento intelectual”

El yoga y el niño

Los niños son como un lienzo que absorbe la pintura y los colores con toda facilidad, captan, imitan y aprenden todas las influencias a las que están expuestos, se empapan de los conocimientos de sus padres, profesores, amigos y entorno. Son increíbles canales de energía y optimismo, y los adultos pueden beneficiarse mucho observándolos. El Yoga proporciona un punto de encuentro ideal para el crecimiento de todos y la mutua comprensión, ya que los adultos pueden crecer junto a los niños en su mundo.

El niño puede alcanzar su plenitud a través de los cuentos, las imágenes de colores, la visualización, la música, el lenguaje, la pronunciación, la articulación del cuerpo y del teatro (imitando animales y elementos de la naturaleza, por ejemplo). En la práctica del Yoga se transmiten valores fundamentales de ecología, anatomía, nutrición, de la interdependencia de las cosas, la conciencia de que la vida es sagrada y la necesidad de cuidar de uno mismo y de los demás. Estos valores generan confianza y autoestima y estimulan la capacidad de expresión personal, factores vitales para la salud mental, emocional, y social.

El Yoga tiene un valor inestimable para los niños en edad preescolar, ya que les ofrece la oportunidad de desarrollar la flexibilidad y la salud corporal, a la par que estimula la creatividad y el crecimiento intelectual. La vida de un niño no puede dividirse entre lo físico y lo intelectual, sino que debe considerarse como un todo y, en especial, cuando es pequeño y está empezando a formarse.

Juegos dirigidos, creatividad y comunicación

En la edad preescolar, los niños poseen una imaginación extraordinaria, de modo que los juegos dirigidos son perfectos para centrar su atención en una finalidad concreta, sin ser demasiados estrictos. El niño participa activamente y aprende a través de todos los sentidos; los ejercicios repetitivos son útiles para aprender disciplina y estimular la creatividad porque fomentan una actitud receptiva hacia la averiguación activa.

Los ejercicios en grupo y los destinados a potenciar la percepción sensorial, son excelentes técnicas para estimular la alegría y la imaginación naturales de los niños.



Rosa Alonso Noguera

r.alonsonoguera@gmail.com

Yoga para niños

Sugerencias para una sesión de Yoga variada y completa:

- Música: Cantar, bailar, o tocar algún instrumento. Se puede tocar un tambor u otro instrumento de percusión, para marcar los cambios de posturas.
- Poesía: Recitar o cantar versos, poemas o canciones simples, pronunciar un mantra para ser positivos, repetir una frase o pensar en alguien que necesite ayuda.
- Naturaleza: Saber explorar la naturaleza y relacionarnos con ella.
- Diversión: Aprender y trabajar con un objetivo es importante, pero es imprescindible disfrutar haciéndolo.
- Esperanza: Las prácticas de enseñanzas y los principios de Yoga fomentan siempre el optimismo. El entusiasmo es un bien muy preciado que no puede comprarse, y los niños lo tienen por naturaleza. No hay que destruirlo bajo ningún concepto.

Los efectos beneficiosos del yoga para los niños

El Yoga ayuda a controlar y calmar las emociones, porque permite eliminar la ansiedad a través de los estiramientos y la respiración, y mejora la concentración mental y la forma física. Además el yoga también aumenta la autoestima, los beneficios de la relajación favorecen el sueño y el descanso. Aprendiendo a ser conscientes de su respiración, los niños podrán controlar mejor su ira (así se darán cuenta de la negatividad y del exceso de energía que representa), los más tímidos ganarán confianza y aprenderán a aceptarse tal como son. El Yoga mantiene los huesos sanos, fuertes y correctamente alineados, y los músculos que los envuelven flexibles como la masilla o la plastilina; muchas de las posturas sirven para masajear los músculos. Las posturas de equilibrio mejoran el sentido de la orientación, la estabilidad y la agilidad, y la concentración, además de avivar la creatividad y agudizar la mente.

Las posturas que llevan nombre de animales y de formas geométricas potencian la imaginación y el juego, así como la fuerza, la buena forma física y la disciplina.

En conjunto, se regula el peso y se trabajan todos los aspectos posibles: la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu. ■

maitecriado



Mayte Criado. Directora de la Escuela Internacional de Yoga de Madrid. Fundadora del proyecto: "Encuentros de Yoga Surya". Miembro del Comité Directivo de la European Yoga Federation. Miembro fundador de la FEYP (Federación Española de Yoga Profesional). Formadora de Profesores de Yoga. Cantante y Terapeuta de Sonido. Realiza trabajos de integración de Sonido y Yoga, adaptando las técnicas del Mantra y del Nada Yoga así como del Canto Dhrupad (antiguo canto hindú). Su experiencia con la música, el canto místico y el Yoga es de más de 15 años.

¿Cómo y cuándo te interesaste por el Yoga?

Mi interés por el Yoga vino de una forma natural y progresiva hace algo más de veinte años. Desde muy jovencita tuve inquietudes espirituales y estuve inmersa en actividades de desarrollo interior. El Yoga apareció por el camino.

¿Cómo ha incidido en tu vida la práctica del Yoga?

Sin duda, a todos los niveles. Ya hace mucho tiempo que no hay diferencia entre el Yoga y mi vida. Toda mi vida es Yoga y el Yoga es mi vida. La práctica no es independiente de la actitud vital, es sobre todo conciencia y transformación, sea que estés haciendo asanas, sea comiendo un helado.

¿Qué cambios observas desde que tú te iniciaste, a la iniciación de las personas de hoy día?

Es muy arriesgado generalizar, porque tal vez muchas personas no se sientan identificadas con mi opinión. En mi experiencia, no hay grandes diferencias. El anhelo de todo ser humano por encontrar estabilidad y serenidad mental, paz interior y bienestar físico, sigue siendo el mismo. Quizás hoy en día se accede al Yoga por puertas algo diferentes. Por ejemplo, hay quien cambia el gimnasio por el Yoga o quien se inicia por un estrés, sin mencionar los dolores de espalda o las depresiones; pero, en realidad, siempre subyacen en todos los seres las mismas inquietudes de mejorar y cambiar.

¿Qué beneficios puede aportar el Yoga a la salud?

Hablar de los beneficios del Yoga aludiendo a una sola parte de la persona, como sucede en este caso, no me ha parecido nunca correcto del todo. Se habla mucho de los beneficios del Yoga para el cuerpo o bien para la mente y, en algunas ocasiones (pocas), también se habla de los beneficios espirituales. Creo que no podemos ignorar los beneficios terapéuticos del Yoga, pero siempre debemos intentar transmitir que la verdadera esencia de los objetivos y beneficios que el Yoga puede tener en nuestras vidas es un proceso transformador a todos los niveles para el desarrollo y la evolución de la Conciencia. Es decir, el Yoga es un camino espiritual y es, en la práctica, una herramienta de integración de esas "partes" sesgadas que nos hacen buscar beneficios para una parte y no para todo el ser. Por lo tanto, no se puede hablar de beneficios para la salud aisladamente. Además, el Yoga actúa en cadena inmediatamente. Pongo un ejemplo sencillo: cuando alguien se acerca al Yoga (a un buen profesor), lo primero que va a aprender es a respirar. Sólo este aprendizaje ya va a crear en la persona una nueva actitud. Esa nueva actitud va a comenzar a repercutir en su alineamiento, en su relajación, en sus digestiones, en su circulación etc. Como consecuencia, su mente va a crear mecanismos claros y cada vez más profundos de tranquilidad y sosiego. No cabe duda de que esta persona creará pensamientos más positivos y abrirá la puerta hacia su interior. Todo está conectado maravillosamente y el Yoga es una vía que nos lo ha explicado siempre.

“La práctica no es independiente de la actitud vital, es sobre todo conciencia y transformación, sea que estés haciendo âsanas, sea comiendo un helado”



Sabemos que hay muchas corrientes dentro de la disciplina del Yoga. ¿Practicas alguna en especial?

He practicado varios estilos de HathaYoga, desde el Yoga más clásico al Yoga Iyengar, Asthanga Yoga, Yogas dinámicos...; me he acercado a bastantes corrientes de pensamiento en las que he practicado diferentes técnicas de Meditación; he tenido maestros, propuestas, y he participado en grupos o vías de diferentes orígenes dentro del Yoga.

En los últimos años, he profundizado mucho sobre el Nada Yoga (Yoga del Sonido) y el Canto Hindú. He practicado y experimentado las repercusiones de la vibración y la voz sobre el cuerpo, la mente y la conciencia. En mi caso, en que la música y el canto forman parte de mi vida y son las experiencias prácticas más antiguas que se conocen en la historia del Yoga, creo que han sido necesarias para enriquecer mi desarrollo espiritual y darme una perspectiva más abierta.

En el momento en el que me encuentro, no practico ningún estilo en especial ni sigo a ningún gurú concreto ni me siento definida o acomodada en una vía con nombre y apellidos. Practico y enseño un Hatha Yoga que ha integrado lo fundamental de cada estilo que he aprendido y que tiene como objetivo la comprensión profunda del cuerpo a través del movimiento y las posturas, la conexión con las energías que actúan sobre el mismo a todos los niveles, la aceptación de los propios límites, la introspección y la indagación de la mente para, finalmente elevar la conciencia y vivir la no dualidad. El Hatha Yoga y el Nada Yoga están encuadrados dentro del Tantrismo, que es un camino no dual.

¿Tienes algún guía o maestro?

Sinceramente, siento que la Vida es el gran maestro. Claro que tengo referencias y aprendo constantemente de personas maravillosas. He tenido maestros concretos pero creo que vivimos en una época y en un momento de la humanidad en el que gozamos de un inmenso acceso al Conocimiento. Ya no representamos a los antiguos Yoghis que vivían en su pueblo y como mucho podían acceder y conocer a un maestro o una vía concreta. Hoy viajamos, tenemos miles de libros, Internet representa una puerta abierta a todo tipo de propuestas, maestros, gurús, vías..., asistimos a montones de cursos, conferencias, manejamos cantidad de recursos, técnicas...; es increíble. Vivimos, por primera vez en la historia, la posibilidad de acceder a todas las culturas y formas de pensamiento en un abrir y cerrar de ojos. Es alucinante, ¿no le parece? Por lo tanto, somos los herederos del gran conocimiento que el ser humano ha ido acumulando durante siglos y siglos. ¿Somos verdaderamente conscientes de este hecho? ¿Nos damos cuenta que aquí y ahora, en el puño de mi mano, en pocos minutos, puedo abrir la puerta de cualquier cultura, cualquier enseñanza, cualquier camino espiritual, cualquier mensaje? Básicamente, estoy diciendo que el modelo de discípulo-maestro que nos ha llegado con la historia del Yoga, y que muchos se empeñan en mantener, no es válido hoy en día.

Creo que tenemos que realizar un importante trabajo de Integración (Integración con mayúsculas). Somos herederos, hoy en día,

de multitud de mensajes, enseñanzas, vías, corrientes, estilos, maestros. Uno puede decir que, por eso precisamente, es conveniente centrarse y elegir uno (un maestro, por ejemplo) Yo digo que, por eso precisamente, es momento de integrar y caminar hacia el centro, pero ese centro ya no está hecho de paredes cuadradas ni de maestros concretos para toda la vida, sino de integración y expansión. Integración con mayúsculas con la propia experiencia vital y esencial. Expansión con mayúsculas hacia una nueva y más evolucionada conciencia.

¿Qué papel juega en tu disciplina, entonces, la presencia de un maestro?

Como dijera Nisargadatta, el Maestro interior es el verdadero maestro; lo demás son señales iluminadoras, y hoy en día tenemos acceso a multitud de señales porque, entre otras cosas, hemos desarrollado más conciencia y más luz. A veces, estas señales pueden ser una persona en concreto durante un tiempo o una etapa, un estudio, la propia apertura hacia nuevos retos, los retos mismos, las parejas, los hijos, las dificultades, las lecturas, los grandes maestros de la historia, los profesores humildes y honestos, las miradas, las grandes ocasiones o los silencios.

Al maestro interior se accede a través de la transformación, el trabajo de limpieza (que dura para siempre) y la integración. El maestro interior es el reconocimiento de la Unidad que soy, de la Luz que soy, de la Conciencia que soy y es en todo y en todos.

En la India, país originario de la tradición del Yoga, ¿cómo se viven estas prácticas?

Ellos han heredado un sistema llamado Gurú-Chela (Maestro-discípulo), que está muy enraizado en sus prácticas y en su mentalidad. En la India, la tradición más usual ha sido siempre la de encontrar un maestro, hacer méritos para que el maestro te acepte, y por último, quedarte con él para toda la vida. Hoy en día, esa tradición se ha ido perdiendo y se evoluciona hacia una apertura mayor. Los mismos grandes maestros de la India del siglo XIX-XX (adelantados en nivel de conciencia a su época) ya postulaban la necesidad de no quedarse “enganchados” a alguien o a un sistema de pensamiento concreto; ya pregonaban la necesidad de acceder al conocimiento “volando” en libertad. Podemos recordar al mismo Ramana Maharsi o Krishna-murti, que rogaron, por activa y pasiva, que no se construyeran paredes o se hicieran discípulos en su nombre ni bajo su “sombra”.

Podemos decir que en la misma India se aprovecha, con suma listeza, este fervor occidental por los maestros, los ashrams, los estilos y las corrientes. Y a veces parece una pantomima. Aquí en occidente no son los llamados maestros los que aceptan o no a un discípulo. Son los hipotéticos discípulos que van poniendo a prueba a los hipotéticos maestros y, literalmente, eligen a aquel que cumple con sus expectativas o cubre sus necesidades, la mayor parte de las veces emocionales. Es increíble y, sin duda, de risa, ya que ése no es el espíritu de dicha tradición.



“La maravilla del Yoga es que ha ido integrándose en todas las épocas desde hace más de 5.000 años, en todas las culturas, en todas las corrientes de pensamiento, en todos los países del mundo”

Cuéntanos alguna experiencia de tus viajes a India.

Este septiembre pasado tuve la oportunidad de hacer un viaje con mis alumnos por el norte de la India. Tuvimos la inmensa fortuna de conocer y compartir algo de tiempo con buenos maestros. Por ejemplo, me viene a la mente el encuentro con uno de los últimos verdaderos maestros tántricos, afincado en Benarés, de origen europeo, Mark Dyszcowski. Vive en uno de los Ghats más famosos a orillas del Ganges, desde hace más de 30 años. Acaba de publicar una enciclopedia de 14 tomos sobre el Tantrismo, que el Gobierno Hindú ha calificado de patrimonio cultural de la India. En su casa vivimos momentos sobrecogedores con su charla sobre las Upanishads, el significado del Gayatri Mantra, la muerte y la vida. Pudimos meditar en su compañía largo tiempo y experimentar estados de conciencia muy profundos.

Intento que mis viajes a la India sean lo más enriquecedores posible. Sobre todo que, como cualquier práctica de Yoga, nos transformen y procuren expansión, libertad, espacios, conciencia.

Además de las posturas que habitualmente vemos practicar en los medios de comunicación a los Yoghis, ¿existe algún código ético o moral para los practicantes de Yoga?

Es que nadie puede llamarse Yoghi o decir que practica Yoga si no sigue ese código moral o ético. Dicho código son los dos primeros escalones del Yoga, y éstos forman parte de lo que se llama el Asthanga Yoga (Asthanga significa ocho), los ocho pasos del Yoga. El gran sabio Patanjali los explicó extensamente en sus Yoga Sutras. También Buddha lo expuso en su Noble Óctuple Sendero. Esto es básico. Estos dos primeros escalones son Yama y Niyama. Yama es la no-violencia, la verdad, la equilibrada y sabia canalización de las energías, la no avaricia y el no ocupar o coger lo que no te corresponde. Niyama es la pureza, la aceptación, la voluntad, el conocimiento y la rendición al devenir de la vida.

Para un Yoghi, es la puerta de su práctica. Incluso en la práctica de âsanas (las posturas) se deben seguir Yama y Niyama. Cualquiera que practica, como usted dice, las posturas que vemos en los medios, no significa que sea un Yoghi. Ni mucho menos. Un Yoghi comienza con Yama y Niyama; después está todo por ver, incluidas las posturas.

Quien practica Yoga, ¿tiene que aceptar la creencia en alguna divinidad o dogma religioso?

Precisamente, la maravilla del Yoga es que ha ido integrándose en todas las épocas desde hace más de 5.000 años, en todas las culturas, en todas las corrientes de pensamiento, en todos los países del mundo. Y sin violencia. Increíble. Maravilloso. Hoy en día, es practicado por ateos, católicos, musulmanes, hinduistas, vedantinos, tántricos, judíos... No hay creencias ni dogmas. Los dogmas solo están en la mente de muchos, pero no en el Yoga.

¿Cuál es el objetivo último de la Yoga?

El objetivo último del Yoga es la Liberación. La liberación de todo aquello que nos ata, nos envuelve, nos genera sufrimiento, infelicidad, nos enreda y nos hace vivir en la separación y la ilusión de que existimos independientemente del cuerpo por ejemplo, de los sentimientos, de los ríos, del mundo, del universo, del alma, de Dios o del Espíritu... Esta ignorancia que genera la mente tiene un nombre concreto: es el ego. Y es la misma mente la herramienta que nos debe liberar de él. Librarnos del ego significa reconocernos Conciencia Pura no diferente ni separada de nada ni de nadie ni de nosotros mismos. Este es el camino hacia la Unidad. Yoga es Unidad. Esa Unidad que se Es.

Como presidenta de la Federación Europea de Yoga y de la Federación Española de Yoga Profesional, ¿cuál es el propósito de unirse o federarse como estructura organizada?

Hay dos objetivos fundamentales. El primero es la creación de lazos de amistad y colaboración entre las escuelas, centros, organizaciones y profesores de Yoga. Precisamente porque debemos realizar una importante labor de integración, es conveniente que se compartan ideas, formas de hacer, energías etc. Las relaciones ayudan a crecer. Darse la mano es sumar y reconocerse en la diversidad. Practicar la amistad sincera, el respeto profundo, la honestidad y el amor es el camino de vuelta del Yoga. Hay que poner en marcha actividades, encuentros y eventos que desarrollen tales actitudes.

El segundo, es que asistimos a la necesidad, por parte de la sociedad actual, de una regularización del Yoga dentro del mundo laboral y ya se ha comenzado a dar algún paso en este sentido. Todos pensamos que el Yoga trasciende, de manera abismal y rotunda, cualquier forma que se le quiera dar dentro del mundo de las leyes o las normativas, pero también es cierto que cada vez hay más profesores de Yoga en todos lados sin formación avalada y sin ningún tipo de escrúpulo a la hora de dar clase. Como igualmente hay magníficos profesores que no pueden vivir de su trabajo (dar clases de Yoga es un digno trabajo también) por no tener un respaldo jurídico y reglamentado. En este sentido, la Federación representa a muchos.

En el ámbito social, ¿crees que incidiría que cada vez más personas practicasen Yoga?

Sin duda. Yoga o cualquier otro camino que genere bienestar y paz.

¿Qué recomendarías a una persona que comienza a practicar Yoga?

Que busque un buen profesor, que aplique el sentido común y no trague todo. Que sea abierta y constante.

¿Quieres hacernos algún comentario al margen de las preguntas?

Sólo dar las gracias infinitas por esta oportunidad de compartir. Coplanet es un nombre que inspira a la expansión, a la unidad, a la universalidad. El amor siempre es el alimento de las prácticas que sustentan esas actitudes. Namasté. ■

Las proteínas en la dieta ovo-lacto-vegetariana

Las proteínas son uno de los nutrientes esenciales para la vida.

La unidad estructural de la proteína es el aminoácido. Así, pues, una proteína esta constituida por aminoácidos. Hay 22 aminoácidos esenciales, de los cuales el cuerpo humano no es capaz de sintetizar 8. Conviene que los 22 aminoácidos esenciales estén presentes en la ingesta diaria de alimentos.

Para que una proteína sea de calidad biológica ha de tener esos 8 aminoácidos esenciales que no fabrica el cuerpo, o ser una proteína completa con los 22 aminoácidos.

Las proteínas de alimentos de origen animal contienen los citados 8 aminoácidos: carnes, pescados, huevos y lácteos.

Los alimentos de origen vegetal, en cambio, en su mayoría no contienen los 8 aminoácidos que no fabrica el cuerpo, sino sólo algunos de ellos; por tanto, para nutrirse con proteínas vegetales únicamente, se han de mezclar, para que se complementen. Por otra parte, los alimentos de origen vegetal que contienen todos los aminoácidos esenciales, alguno de ellos suelen contenerlos en pequeñas cantidades. Combinarlos es la solución.

Las legumbres y los cereales son una buena fuente de proteínas; lo que pasa es que ambas son carentes en uno de los aminoácidos esenciales. Los cereales son excedentes en metionina y carentes de lisina, justo al contrario que las legumbres, que son carentes de metionina y excedentes en lisina. La forma de obtener una proteína de calidad biológica es ingiriendo ambos alimentos en la dieta diaria.

Un practicante de la dieta ovo-lacto-vegetariana que tome en su dieta diaria varios de los siguientes alimentos, normalmente no debe tener problemas de deficiencias de proteínas:

De origen vegetal:

- Combinación de legumbres con cereales: frijoles, habichuelas, porotos, garbajos, guisantes maduros, habas, soja, etc., con trigo, maíz, arroz, sésamo, amaranto, mijo, quinoa, etc.
- Algas, frutos secos, patatas y otros tubérculos similares.

De origen animal:

- Huevos o alimentos que los contengan.
- Lácteos o alimentos que los contengan.

Combinación de alimentos de origen vegetal, con los de origen animal: arroz con leche, pan con queso, pizza con queso, tortilla de brécol, menestra con huevo, lasaña con bechamel y tofu, etc.

Así pues, las carencias de proteínas en una dieta vegetariana se deberían a no combinar los alimentos adecuadamente, a una dificultad de absorción, a alergias o intolerancias alimentarias.

En el caso de las alergias y de las intolerancias, no sería un problema el nutrirse, puesto que las alergias y las intolerancias más frecuentes suelen deberse a las gluteinas presentes en el trigo contemporáneo, cebada, avena, centeno y triticale (Un híbrido entre trigo y centeno). Otros trigos o cereales como el sarraceno, kalmut y espelta no contienen gluten.

¿Qué cantidad diaria de proteínas es necesaria para nutrirse correctamente? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), sería la resultante de 0'8 gramos por kilo de peso y día para adultos, y de 1 a 2 gramos para los niños. Por ejemplo, una persona de 38 años con un peso de 55 kilos necesitaría (0'8 x 55 = 44 g) unos 44 gramos.

¿Cómo obtener 44 gramos diarios de proteína?:

Ejemplo: Yogur natural (5'25 g). Guiso con 100 g de soja verde estofada (24 g). Bocado de 100 g de pan integral (10 g) con 100 g de queso fresco (14'4 g). Este conjunto de alimentos tomados en un día aportaría 66'15 g de proteína de buena calidad biológica.

Para un practicante de la dieta ovo-lacto-vegetariana, es muy fácil obtener el aporte diario de proteínas de alta calidad biológica y baja en residuos.

Algunas personas vegetarianas descuidan la ingesta de proteínas en su dieta. Para una dieta equilibrada sería conveniente tomar en la dieta diaria entre un 12 a un 14 % de proteínas entre las de origen animal y vegetal.

Entre los practicantes de la dieta ovo-lacto-vegetariana, hay quienes practican la compatibilidad de los alimentos o la dieta de los grupos sanguíneos. Estas dietas en absoluto son incompatibles con la ovo-lacto-vegetariana a la hora de satisfacer las necesidades de proteínas.

Para que la dieta aporte las necesidades diarias de proteínas se han de tomar alimentos proteicos a lo largo del día. Si, como norma, unos días se toman proteínas y otros no, se está



Antonio López López
antoniol2@yahoo.es

“Las carencias de proteínas en una dieta vegetariana se deberían a no combinar los alimentos adecuadamente, a una dificultad de absorción, a alergias o intolerancias alimentarias”

contribuyendo a que el cuerpo tenga déficit de proteínas. Se puede prescindir, por periodos cortos y muy de vez en cuando, de la ingesta de proteínas en procesos depurativos o terapéuticos..

¿Es la dieta ovo-lacto-vegetariana carente en proteínas de calidad biológica?. No, porque el organismo las puede sintetizar a través de los aminoácidos contenidos en la variedad de alimentos proteicos de la ingesta diaria, y porque los huevos y los lácteos contienen proteínas de buena calidad biológica.

¿La ingesta de huevo y leche como alimentos proteicos podría tener efectos secundarios? Sólo cuando el consumo fuese excesivo, podrían subir los niveles de colesterol.

La ingesta diaria admisible de colesterol está en los 300 mg. En los alimentos que hemos señalado en el ejemplo anterior, tenemos que el yogur natural tiene 6'10 mg de colesterol, la soja cero, el pan cero, el queso fresco con el 2% de grasa 8'4 mg. Así, el aporte total de colesterol sería de 14'5 mg. Lo ideal, pues, es practicar una dieta variada, en donde la proteína de origen animal (lácteos y huevos) no esté presente en exceso.

Un huevo fresco tiene unos 425 mg de colesterol y 12'5 g. de proteínas. Para aquellos que disponen de un buen estado de salud y con niveles normales de colesterol, dos huevos e incluso tres a la semana serían admisibles. El colesterol está en la yema; si se prescinde de la yema, se podrían tomar más claras.

He aquí algunos platos equilibrados en proteínas: cuscús con salsa de garbanzos, arroz y habichuelas (frijoles), tofu con arroz, pasta con huevo o queso, tortilla de patatas, tortitas de avena con huevo, frijoles con tortitas, arroz con algas, bocadillo de tortilla francesa, etc. ■

“Solamente libres del peso del pasado podremos reanudar un vuelo victorioso y aprovechar el valioso resultado de la renovación”

He leído que el águila es una de las aves con mayor longevidad, puede llegar a vivir hasta 70 años, pero para que así sea tiene que tomar una seria decisión hacia la mitad de su vida.

A los 40 años, sus uñas curvas y flexibles no consiguen agarrar a las presas de las que se alimenta. Su pico alargado y puntiagudo se curva y pierde funcionalidad. Apuntando contra el pecho están las alas envejecidas y pesadas por las gruesas plumas.

¡Volar es ahora muy difícil!.

Entonces, el águila tiene solo dos alternativas.

Dejarse morir...

o...

Enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará 150 días.



Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y refugiarse en un nido, próximo a una pared, donde no necesite volar. Entonces, apenas encuentra ese lugar, el águila empieza a golpear con su pico la pared, hasta conseguir arrancárselo. Apenas lo arranca debe esperar a que nazca un nuevo pico con el cual después va a arrancar sus viejas uñas. Cuando las nuevas uñas empiezan a nacer, prosigue arrancando una a una sus viejas y sobrecrecidas plumas.

Y después de estos largos cinco meses de heridas, cicatrizaciones y crecimiento, logra realizar su famoso vuelo de renovación, renacimiento y festejo.

Y dispone entonces de 30 años más.

A veces nos preguntamos ¿Por qué renovarnos?.

Relativizar los éxitos y los fracasos en un ejercicio de

“Relativizar los éxitos y los fracasos en un ejercicio de valor y sinceridad, nos permitirá salir de nuestra zona de comodidad y desprendernos de ataduras que no nos dejan volar”

Los procesos de la vida

valor y sinceridad, aceptando lo que hay, nos permitirá salir de nuestra zona de comodidad y desprendernos de rutinas, costumbres y ataduras que no nos dejan volar.

Solamente libres del peso del pasado podremos reanudar un vuelo victorioso y aprovechar el valioso resultado de la **renovación**.

Mi amiga Paloma dice que cuando escuchas la vida te trae lo que necesitas, y cuando no la escuchas también. ¿Es tu momento de escuchar y cuidarte? ¿Lo has elegido tú o la vida ha decidido por ti? ¿Cómo vives y sientes el presente, lo que tú eres, lo que sientes?.

En el proceso cotidiano de vivir, a veces nos hacemos conscientes a través del dolor. Muchas veces, el crecimiento de la conciencia llega en forma de crisis, enfermedades, accidentes, separaciones, pérdidas... Procesos que implican dolor y cambios profundos y que, como el águila, necesitan su tiempo de duelo y de elaboración. Es el lenguaje que tiene la vida para ayudarte a crecer, son los dolores de parto que te acercarán a tu ser de luz, ofreciéndote la oportunidad de conectar y desarrollar tus recursos internos, de acercarte a tu capacidad de amar, de descubrir tu resiliencia y de convertir el desamparo en coraje y entusiasmo por vivir.

El Ashram de la RedGFU en San Martín de Valdeiglesias está situado en una zona de especial protección por su riqueza de aves (ZEPA) de la Comunidad Europea, especialmente Águilas Imperiales. Es un buen lugar para unas **Vacaciones de Luz, para renovarse o morir**, para cuidarte en tu momento de renovación.

Los amaneceres con el canto de los pájaros sustituyen al clásico y desagradable timbre del despertador. Las noches son silenciosas. La oscuridad permite disfrutar de la sensación de que las estrellas están más cerca de ti.

El Ashram aportará el espacio sagrado, el Entorno

mágico para la transformación del dolor en placer y del sufrimiento del alma en gozo y agradecimiento.

Ángel Sanromà, Terapeuta del Alma, y María Teresa Moncunill, Comadrona, nos ofrecemos para acompañarte en tu momento de renovación y encuentro, en tu diálogo con las sombras.

“**Vacaciones de Luz**” es un proyecto nuestro como pareja. Un proyecto nacido después de una crisis, con el propósito de atender y atendernos y también de experimentar una nueva forma de crecer, cuidar y cuidarnos. Lo queremos compartir contigo y te lo presentamos con entusiasmo.

Unas vacaciones para:

· OFRECER a tu cuerpo una alimentación sana y natural.

- EXPERIMENTAR el placer de cuidarte y cuidar.
- DISFRUTAR y hacer amigos compartiendo risas, masajes, excursiones y baños.
- EXPRESAR tu libertad a través de juegos, baile, movimiento y creatividad.
- CONECTAR con tu esencia a través del yoga, la meditación, la escucha activa y el diálogo con el corazón.
- ENCONTRAR imágenes para crecer elaborando cuentos, mitos, arquetipos y sueños.
- GOZAR del silencio profundo y curativo de la naturaleza.



Teresa Moncunill _ Ángel Sanromà
angel@araterapia.com

Vacaciones de Luz es una inversión lúdica, inteligente y ecológica con tus necesidades. Es invertir en tu salud física, emocional y mental.

Es darte un espacio para compartir desde la espontaneidad.

Es descubrir amigos y abrir tu alma desde el momento presente.

Es darte permiso para avanzar a tu propio ritmo y conectar con tu niño interior, tu ser interno olvidado.

Es escucharte y comprenderte para realizar los ajustes necesarios en tu vida, a fin de que sea más plena y luminosa.

“Vacaciones de luz” son unas vacaciones para cuidarte, conocerte y disfrutar. ■

Internet: un planeta una red. Una formidable red mundial de ordenadores entrelazados entre si que transmiten ingentes cantidades de información, de ideas y de proyectos. Esta realidad concuerda con la idea que D. José Manuel Estrada, el Maestro Estrada nos propuso cuando sugería que la Tierra era un ser vivo cuya mente era la suma de todos los cerebros humanos.

Siguiendo esta línea de pensamiento, hemos constituido otro gran cerebro que se mantiene en constante actividad conectando las disparidades culturales que se manifiestan en cada rincón del planeta. Cada ordenador se comporta como una neurona que se entrelaza con el resto de los millones de ordenadores existentes para tejer una inmensa Red mundial y seguimos con la idea de Coplanet, un planeta común.

La mente humana contiene todo tipo de imágenes, fantasías, necesidades y valores. En esencia su función es permitir que se manifieste el Potencial que llevamos dentro mostrando ideas que construyen caminos para ser transitados.

A veces guarda y encierra reproches y rencores de experiencias vividas que no fueron resueltas. Encuentros que dejaron una profunda huella, un intenso dolor que se arrastra como una pesada carga personal durante toda la vida.

Cuando no se asume esa herida puede ocurrir que tratemos de devolver a otros la aflicción que fuimos recogiendo a lo largo de nuestra existencia.

Hace unos días se informó que la policía había expuesto las imágenes de unos pederastas descubiertos en videos que casualmente habían aparecido en Internet.

Se solicitaba la colaboración ciudadana para que estos individuos fueran identificados pues aparecían forzando relaciones sexuales a unos chiquillos.

Dudo mucho que alguien que actúe así sea feliz. No encuentro placer, ni sensualidad en este acto si no más bien todo lo contrario. Lo percibo como un enorme alarido de rabia, la expresión de un hondo reproche, una muestra cumplida de sus sueños de venganza. Con estas imágenes lo que nos están diciendo a gritos es que si alguien me lo hizo a mi, otro pagará por ello.

Internet es una óptima autopista para la información y el intercambio. Es tal como somos, por tanto está llena de creatividad nacida de la diversidad humana y también con alguna que otra muestra de la desgarradora miseria humana.

Desde esta asociación en la que nos movemos, la RedGFU cuyo ideal es promover una sana fraternidad humana construida sobre la propia fraternidad personal cuando se asume el respeto hacia sí mismo/a. Aprovechamos esta plataforma para presentar cinco propuestas constructivas, videos que tienen en común la idea de que cada uno puede sacar lo mejor de si mismo para vivir más feliz y en

sintonía con la vida. Son una muestra de un Camino que incluye muchos caminos.

Cinco sencillas y variadas ideas que nos hablan con altura de las enormes posibilidades del alma humana que trata de conocer como funciona el mecanismo de la vida para participar y colaborar más activamente con ella.

Por todo lo dicho anteriormente en este número recomendamos los siguientes videos; tan sólo recordar que para localizarlos se debe de poner el texto del Título en el buscador del Youtube.

Video 1

Título: Gurú Javier Ferrara

Tema: Seis videos de una conferencia dictada por el recientemente reconocido como Maestro Javier Ferrara quien estará recorriendo España en abril y mayo y esta es una buena oportunidad para conocerlo.

Video 2

Título: Taller "El Lenguaje del Cuerpo"

Tema: Dinámica de grupo presentada por el terapeuta holístico y miembro de la RedGFU Ángel Sànrroma.

En el se muestra una secuencia de ejercicios que tienen por objeto entender el lenguaje del cuerpo por medio de las sensaciones corporales que van surgiendo. Un Taller para aprender a escucharnos y establecer un silencioso diálogo con nosotros mismos para descubrir a través del cuerpo que nos quiere decir nuestra alma, que es lo que necesita, porque cuidando nuestro cuerpo nos cuidamos a nosotros mismos.

Video 3

Título: BODIES EN BUENOS AIRES

Tema: Hablando de cuerpos, nos encontramos con una impresionante exposición itinerante que recientemente ha visitado Barcelona y que por estas fechas se encuentra en Madrid. Una increíble muestra de anatomía humana. Cuerpos y órganos reales que han sido tratados para permitir su contemplación. Un asomarse a los remotos rincones de nuestro cuerpo para apreciar la fascinante inteligencia de la naturaleza que ha sido capaz de crear, en un alarde de tecnología, un recinto idóneo para que lo habite el alma humana.

Cuerpos y órganos reales que han sido tratados para permitir su contemplación. Un asomarse a los remotos rincones de nuestro cuerpo para apreciar la fascinante inteligencia de la naturaleza que ha sido capaz de crear, en un alarde de tecnología, un recinto idóneo para que lo habite el alma humana.

Video 4

Título: La vida pasa

Tema: si la elección de cada tema es indudablemente personal, éste aún lo es más. No hay más que leer en los comentarios que han sido dejados por los anteriores visitantes para comprender que lo que a unos les fascina, a otros les repele. Estos intimistas trabajos de una joven creadora que aspira a trabajar en la radio, ofrecen una visión con tintes melancólicos de la existencia humana. Malevolia, su creadora, puede servir para darnos un poco de sensibilismo que estimule y despierte la sensibilidad, cosa que no esta nada mal.



Ignacio Belart

ibelart@terra.es

Entre la sierra y la Alhambra

Esta tarde estabas, Sierra Nevada
.....Presumida y blanca.....
No era un sueño, Sierra Nevada.
El Veleta, obra maestra.

Enmarcada en tu fondo azul,
con relieve oscuro:
Te veías exaltada y exuberante,
Como la concha nácar
En la arena húmeda al caer la tarde.

No estabas para comerte, Sierra Nevada,
Estabas... ¡para admirarte!
Los tonos malvarrosa
y las nubes te inundaban
Cuál encajes y oropeles celestiales.

Estabas... Sierra Nevada,
Cual novia inmaculada
y Engalanada...
Esperando por su príncipe embelesado.

Nunca te había dicho,
¡Lo bella que eres
Granada! lo que por ti siento.
Hoy me declaro
¡Y me rindo a tus encantos!

Oh, Granada, ¿qué sería de ti?...
¡que sería de ti!, sin tu amada hermosa:
la grandiosa y natural Sierra Nevada
¿ Quien te enmarcaría....?

¿Quien se fijaría en ti y en tus encantos?
¿Qué poetas y dramaturgos
se prenderían de ti,
Sin la complicidad de tu serranía.
¿Qué dirían de ti, Granada mía?

Tu amante y cortesano... Antonio Gala.
Tu ferviente enamorado... Agustín Lara....
¿Cómo te habría soñado?.
¿Qué habrían hecho sin ti
Yusuf III e Ibn Zamrak ?

Y el desventurado,
Que lloró por ti al marcharse,
Por aquello, que le reprochó,
Con tanto desprecio su madre.

No te imagino
¡Ni debo!
Sin la majestuosa y bien querida
Sierra Nevada.

Aunque pasen siglos y milenios
Tu siempre serás: Granada Hermosa....
Granada Universal....
Granada Nuestra.



Margarita Delgado

emtau30@hotmail.com



Encuentro del Tao-Te-Chía

España



"La vía del justo medio"

6 al 8 junio

NO SOCIOS: 110 €

SOCIOS: 80 €

Pago antes del 15 de abril en nº: 2090 0168 61 0040301316 20 € descuento

Con gran número de Maestros de alto nivel en Artes Marciales, en diferentes especialidades.

Campamento de Verano 2008



24 al 31 de julio

para niños de 6 a 14 años

NO SOCIOS: 35 € día - 245 € semana - 220 € pago antes 01.06

SOCIOS: 30 € día - 210 € semana - 190 € pago antes 01.06

25 plazas máximo. Adolescentes participando en la organización 20 € día

MURCIA:

Ctra. de El Palmar-Mazarrón

La Costera, Los Ventorrillos 28-2

Alhama de Murcia

jardindealhama@centrosredgfumurcia.org

www.centrosredgfumurcia.org

Información y Reservas:

Tel: 968 630 909 - 656 706 605



Vacaciones de Luz

Yóguicas,
lúdicas,
inteligentes,
terapéuticas

17-24 agosto 2008

**Turismo rural y alimentación sana
en plena naturaleza.**

Te ofrecemos unas vacaciones lúdicas y de autoconocimiento, unas vacaciones para cuidarte, con actividades sanas desarrolladas en plena naturaleza, muy cerca de la Sierra de Gredos, con excursiones, talleres guiados por profesionales que te brindarán experiencias inolvidables y profundas en lo humano y en lo trascendental, que incluyen prácticas de yoga, meditación, juegos y dinámicas de grupo, masaje, arte y creatividad, sueños, danza y comunicación.

Lugar:

Ashram RedGFU Ctra. Toledo Km.76

San Martín de Valdeiglesias

Inscripciones:

angel@araterapia.com - tel. 605 617 614

teresa@araterapia.com - tel. 639 975 376

Precio: € 590

Forma de pago: 50% al inscribirse

50% antes del 9 de agosto.

cta de La Caixa 2100 0358 11 0200095327



actividades de ashram 2008



marzo

20 al 23
Taller de encuentros terapéuticos y desarrollo personal
Impartido por: Josué Rosa.
Madrid

20 al 23
"Vacaciones alternativas de Yoga"
Murcia

29 al 30
"Sufismo un camino con corazón"
Mahmud: 649 451 755.
Madrid

29 y 30
"El encuentro del hombre y de la mujer"
con Josué Rojas.
Murcia

abril

5 y 6
"Los perlitos"
"Sonido sagrado, taller de cuencos tibetanos"
Murcia

19 y 20
"Cocina vegetariana nivel I"
Madrid

26 y 27
"Curso Yama Niyama"
Formación de profesores de Granada,
impartido por Carlos García.
Murcia

26 y 27
"Encuentro SOA"
Murcia

mayo

1 al 4
Reunión nacional de Yoghismo
Con el H. Guñó Javier Ferrara
Madrid

10 y 11
"Yoga trantrico y sexualidad sagrada"
Curso con MR Glg Francisco Cervantes.
Murcia

23 al 25
"Encuentro SOA"
Con con el Maestro Javier Ferrara.
Murcia

junio

7 y 8
"Encuentro del Tao Te Chia"
Con Rabén García y Antonio Iborra.
Murcia

14 y 15
"Yoga sensualidad y Relaciones Humanas"
Juan Ortis y Joaquín Soares.
Madrid

julio

3 al 6
"La mujer iniciada"
Murcia

12 y 19
"Semana del ayuno"
con Rafael Artola.
Madrid

14 al 23
"Vacaciones alternativas"
Murcia

19 y 20
"Encuentro SOA"
Murcia

24 al 31
"Campamento para niños y adolescentes"
Murcia

agosto

2 y 3
"Vacaciones de Luz"
Asociación Española de Chicón (35 a 40 personas).
Angel Sanromá.
Madrid

30 y 31
"Encuentro SOA"
Murcia



El lugar ideal para atender en los más altos niveles de la sanación física y emocional.

INAGU

Información y Reservas :
MADRID
Tel.: 918 610 064 - 629 760 947
MURCIA
Tel.: 968 630 909 - 656 706 605



CENTRO NATURISTA GRANADA



Escuela de Naturopatía
Osteopatía, Técnicas Manuales
y Acupuntura

- 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

www.avnatural.com/

El portal alternativo más completo de la red.



- Cursos
- Carta Natal
- Casa Sana
- Consultas
- Articulos
- Enlaces
- Crecimiento
- Personal
- Foro
- Eventos



mejoramos la calidad de vida

Te enseñamos a montar un negocio
que promueva 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 - info@avnatural.com - info: 902 199 828



FORMACIÓN DE PROFESORES (incorporación cualquier mes del año)

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

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



“Un libro clave para cualquier estudiante del sendero”

Tanto la ciencia como la filosofía oriental coinciden en las causas de la vertiginosa evolución humana pero sus interpretaciones son radicalmente distintas. Para la ciencia ha sido un éxito que ha permitido la cultura y la civilización; para la filosofía oriental ha producido el desarrollo de una gran potencialidad pero lo ha hecho de forma desequilibrada y ha llenado la Tierra de sufrimiento. La ciencia aspira a liberar los humanos de la servidumbre de la naturaleza; el yoga y la filosofía oriental a liberarlo de las enfermedades estructurales creadas en los últimos millones de años. Entender el proceso de la humanización nos lleva a comprender los fundamentos de la filosofía oriental más allá de ilusiones, romanticismos y vagas esperanzas.



€ 9,50 + gastos de envío.
Pedidos al tel.: 629 760 947



William J. Tamm, autor de varias publicaciones de ginecología y otros temas, ha publicado el libro "Los fundamentos del yoga y la filosofía oriental" en la colección de Red G.F.U. dirigidos por el Sr. J. G. F. U.

Edita: **Red G.F.U.**

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM DE SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS*
Ctra. Toledo km. 76
San Martín de Valdeiglesias
28680 (Madrid)
T.: 918 610 064
Móvil: 629 760 947
www.redgfu.es

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM JARDIN DE ALHAMA
Ctra. El Palmar-Mazarrón
Alhama de Murcia
30840 Murcia
T.: 968 630 909
Móvil: 656 706 605
www.centrosredgfumurcia.org

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM ARAUTAPALA
La Hondura. La Florida
Valle de la Orotava
38300 Tenerife
T.: 922 334 187

CENTRE DE YOGA BARCELONA
Torrent d'les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 670233218 / 667759497

CENTRO DE YOGA ACUARIUS CARTAGENA
Generalife, 2
Cartagena
30204 Murcia
T.: 968 313 102

CENTRO DE YOGA Y CULTURA INTEGRAL CASTELLÓN*
Barrachina 75
12006 Castellón
T.: 964 241 624
www.redgfu.es/castellon

CENTRO DE YOGA LEPANTO CÓRDOBA
Pasaje Sabular 1 - 4º
14010 Córdoba
T.: 651724695

CENTRO DE YOGA KRISOL GRANADA*
Cno. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T.: 958 819 660

CENTRO DE YOGA GUADALAJARA*
Padre Melchor Cano 18 - 1º
19002 Guadalajara
T.: 650 915 690

CENTRO YOGA HUESCA
Ingeniero Montaner 6 bajos
22004 Huesca
T.: 974 212 026

CENTRE DE YOGA CLARIANA IGUALADA*
Florencio Valls 98
Igualada
08700 Barcelona
T.: 938 033 522

CENTRO DE YOGA LA LAGUNA
Rodríguez Moure, 30
La Laguna 38201 Tenerife
T.: 922 261 501

CENTRO DE YOGA CENTRO SOLAR MADRID*
De la Cabeza 15 - 2º izq..
28012 Madrid
T.: 915 284 954

CENTRO DE YOGA SALOMON MÁLAGA*
Salomón 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146
www.redgfu.es/malaga

CENTRO DE YOGA REDGFMURCIA*
Turroneros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

CENTRE DE YOGA PINEDA DE MAR
Barcelona 26-28 Local 6 y 7
Pineda de Mar
08397 Barcelona
T.: 656 916 362

CENTRO DE YOGA ATLANTIDA TENERIFE*
Simón Bolívar
Urb. Cruz del Señor 3-1º
Santa Cruz de Tenerife
38007 Tenerife
T.: 922 210 105

CENTRO DE YOGA VALENCIA
Blanqueras, 5
46003 Valencia
T.: 963 640 929

CENTRO DE YOGA NUEVAS LUCES ZARAGOZA
Doctor Ibáñez 12 bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055
www.redgfu.es

MALAGA ..FYY*
Federación de Yoga Yoghismo (FYY)
Salomón 8
952 26 2146
www.yoghismo-eu.org

* Centro formador de profesores de Yoga.

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)

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
Maria 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
gestalcas@hotmail.com
CASTELLÓN

Terapeutas

Alfonso Colodrón
Terapia Gestalt y
Consultoría Transpersonal
Tel.: 91 352 10 05
alfonso@interser.e.telefonica.net
MADRID

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

Carmen Páz
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

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

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.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es
www.joaquinsuarez.com
MADRID

Odontología Holística
Láser dental, Oxonoterapia,
analgésicos 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.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es