



**Víctor M. Flores**

"El Yoga es una vía espiritual para entender la religión y, en general, interpretar el mundo."

**Ascensión Belart**

"Nuestro cuerpo es el vehículo de nuestra alma y nos permite sentir las experiencias y aprendizajes vitales"

**Javier Ferrara**

"Tu destino no es mañana, tu destino es hoy, has llegado hasta aquí, es el presente, no es el futuro."



- Habitaciones de 4 plazas con baño o comunes.
- Zona de acampada.
- Comida ovo-lacto-vegetariana
- Piscina
- Aulas

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

- Disponibilidad en cualquier época del año.
- Ideal para profesionales, grupos y colectivos



**MADRID:**

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

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

**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



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

**E**l II Encuentro de Yoga-Yoghismo, organizado por la Federación de Yoga Yoghismo-España, celebrado recientemente en el Ashram de San Martín de Valdeiglesias nos ha dejado a muchos muy buen sabor de boca, no sólo por la deliciosa comida vegetariana que nos brindaron los directores del Ashram, sino por la generosidad de los asistentes, en su mayoría profesores de Yoga que querían nutrirse aún más de esta tradición milenaria. Yoga es mucho más que practicar asanas dos o tres veces por semana; detrás de ese propósito hay una serie de valores que no todas las escuelas tienen en cuenta, como por ejemplo, el respeto a la vida de las especies (no comer carne), no ingerir estimulantes (café, tabaco...), el bakti, etc., que son opciones que si se eligen desde la libertad, impulsan la consciencia.

En nombre del equipo organizador quiero agradecer la solidaridad de los ponentes con el Ashram, pequeños actos que hacen grandes a los caminantes del sendero.

Tuve la oportunidad de entrevistar al Honorable Gúru Francisco Ferrara, abordé aquellos aspectos humanos en que todos andamos envueltos, la empresa, la pareja, los hijos etc. y cómo él lo estaba

viviendo en su peregrinaje (no tocar dinero, no ver a la familia, desprenderse de todos sus bienes, etc.) y me encontré con una enorme gratitud por todo ello, desde una perspectiva que mis sentidos no logran comprender, y me plantea dudas sobre las necesidades que nos creamos y cómo cada vez más dependemos de ellas, no existiendo un equilibrio entre el tener y el ser, pero a la vez reconociendo que para llegar al ser primero habrá que tener.

Víctor Martínez Flores, budista, director de la Escuela Internacional de Yoga-Marbella, en breve sacará al mercado su libro *Lo que debe saber el budista occidental*; nos encontramos con él en el Ashram y nos dejó en una entrevista un avance de su proyecto editorial.

Caminar hacia el interior de nosotros es

una tarea difícil y en muchas ocasiones dolorosa, ir comprendiendo poco a poco esa estrategia emocional y mental que creamos para sobrevivir y poder sostenernos en una identidad es una labor que nos puede llevar a experiencias interiores profundas.

Ascensión Belart, psicóloga, es autora del libro *Un viaje al corazón*; en él propone un recorrido hacia la experiencia de ser.

El mejor regalo que le podemos hacer a nuestros hijos es traerlos al mundo de forma natural, evitando todo el trauma hospitalario, que es bastante. Esas experiencias imborrables, fundamentan muchos lazos en la pareja que perdurarán a lo largo de la vida; ese es al menos nuestro deseo para Andrés y Samara, que acaban de tener a Kiara y nos regalan un excelente reportaje del parto.

Bueno, queridos lectores, seguimos compartiendo experiencias; te invitamos a que compartas con nosotros las tuyas, pues esta revista existe porque tú la lees; por tanto, te mereces un protagonismo de primera línea.

Cuídate y te deseo una buena suerte.



Fernando Alarcón Herrero

[info@coplanet.net](mailto:info@coplanet.net)

# Encuentro

## Hoy quiero escribir sobre mi experiencia en el Asrham de San Martín, el reciente puente de Mayo, con motivo del Congreso de Yoghismo.

Ya desde el momento que llegué, sentí la fuerza magnética del lugar, colmado de calma belleza y conciencia, a través de las experiencias de tantos seres que han pasado por allí, transformando ese espacio y transformándose a sí mismos.

Enseguida me encontré acogida por la sonrisa y la entrega de tantas personas expertas en el servicio a los demás: los coordinadores, los ancianos... y tantos hermanos implicados en la organización.

Al día siguiente, temprano, el momento del Ceremonial estaba cuajado de silencio emotivo, al reencontrarnos con la mirada de hermanos que hacía tiempo no veíamos, mirada elocuente que parecía decir: "Estás ahí y me alegro".

Todos los talleres, además de aportarnos conocimientos e información valiosos, nos transmitieron la sabiduría que aporta la vivencia auténtica de quien los transmite.

Pero lo que más me ha movido interiormente, ha sido la presencia inspiradora del Gurú Ferrara, a quien yo no conocía. Ese gigante mágico me ha dado muchas respuestas, no tanto que yo esperaba, sino que yo necesitaba, ha dado en el clavo sobre lo que me convenía oír para aflojar bloqueos, soltar miedos, valorar y entender el sentido profundo del servicio, del silencio y de la alegría. Me ha transmitido la cara amable de la Iniciación, el equilibrio entre el rigor y la clemencia.

Su profunda humanidad, disciplina, humor y amor, llenaban el espacio del Asrham de vibraciones que me infundían confianza en la Vida, el espejo de que la presencia del Ser en mí es posible y que se expresaban con el sentimiento de una paz gozosa.

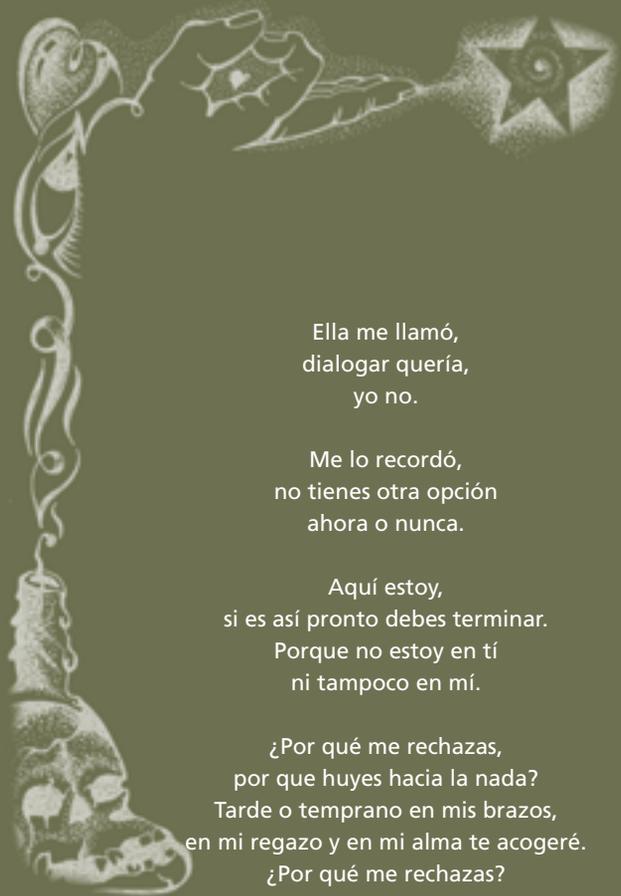
Fue especialmente intensa para mí la experiencia de Tai - Pol con el Maestro a las 5 de la mañana, bajo ese cielo madrileño cuajado de estrellas cercanas. El equilibrio, la belleza de los movimientos y la consciencia de mis tres centros armonizaban mi cuerpo y mi mente para todo el día.

Disfruté con todo: la calma y el ritmo del Wu-wei, el concierto de cantos místicos hindúes, el festival de actuaciones y humor en la última noche, en que se agradeció públicamente a tantas personas que colaboraron en que el evento tuviera lugar. Con lo cual comprobé que todo el mundo había sentido lo mismo que yo, pues creo que sólo cuando el agradecimiento brota sincero del fondo del corazón, es cuando uno realmente se ha enterado, se ha dado cuenta de todo lo que ha recibido.

Especialmente emotivos y elocuentes fueron los silencios de la meditación en el monte, silencios que hablan y unen, todo ello en un marco natural pletórico de primavera, como marco luminoso para este Encuentro que ha expresado una verdadera Fraternidad, donde hemos convivido personas muy diversas, de diferentes lugares, edades y culturas, de diferentes Federaciones y líneas de Yoga, aunadas por la búsqueda del Ser, a través del trabajo de yoghismo y enriqueciéndonos mutuamente.

Desde este humilde papel y de todo corazón, quiero dar las gracias a todos los que han hecho posible este Encuentro. ■

Henar Tardón



Ella me llamó,  
dialogar quería,  
yo no.

Me lo recordó,  
no tienes otra opción  
ahora o nunca.

Aquí estoy,  
si es así pronto debes terminar.  
Porque no estoy en tí  
ni tampoco en mí.

¿Por qué me rechazas,  
por que huyes hacia la nada?  
Tarde o temprano en mis brazos,  
en mi regazo y en mi alma te acogeré.  
¿Por qué me rechazas?

¿Por qué te rechazo?  
Por ignorancia, por sufrimiento, por dolor.  
Porque aún no deseo amar a nada,  
amar a nadie, amarme yo.

Me causo miedo, me causas miedo.  
Con mis miedos rompo todo.  
, el calor,  
el cariño, la soledad, el querer y el amor.

Tú decides.  
Tómame, confróntate, quíereme.  
Experimentame, víveme, intégrame,  
suéltame, transmútame, ámame.

Sólo así.  
Sólo así seré tú mismo.  
Vayas donde vayas y estés donde estés.  
Sólo tú, sólo SER.

Me encerré y lloré.  
Vomitó y me limpié.  
Salí y me reí.  
Me ví, te ví y de nuevo nací.

Ella me llamó,  
hablé con la muerte.

Joaquín Suárez

**“ Las carencias  
crean valores;  
estamos  
programados para  
buscar lo que más  
echamos en falta.”**

Dr. John F. Demartini



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, Luís Her-  
nansáiz, José Miguel Pineda.

Portada:  
Fotografía: Ablestock ©

Diseño Gráfico:  
www.saocomunicacion.com

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

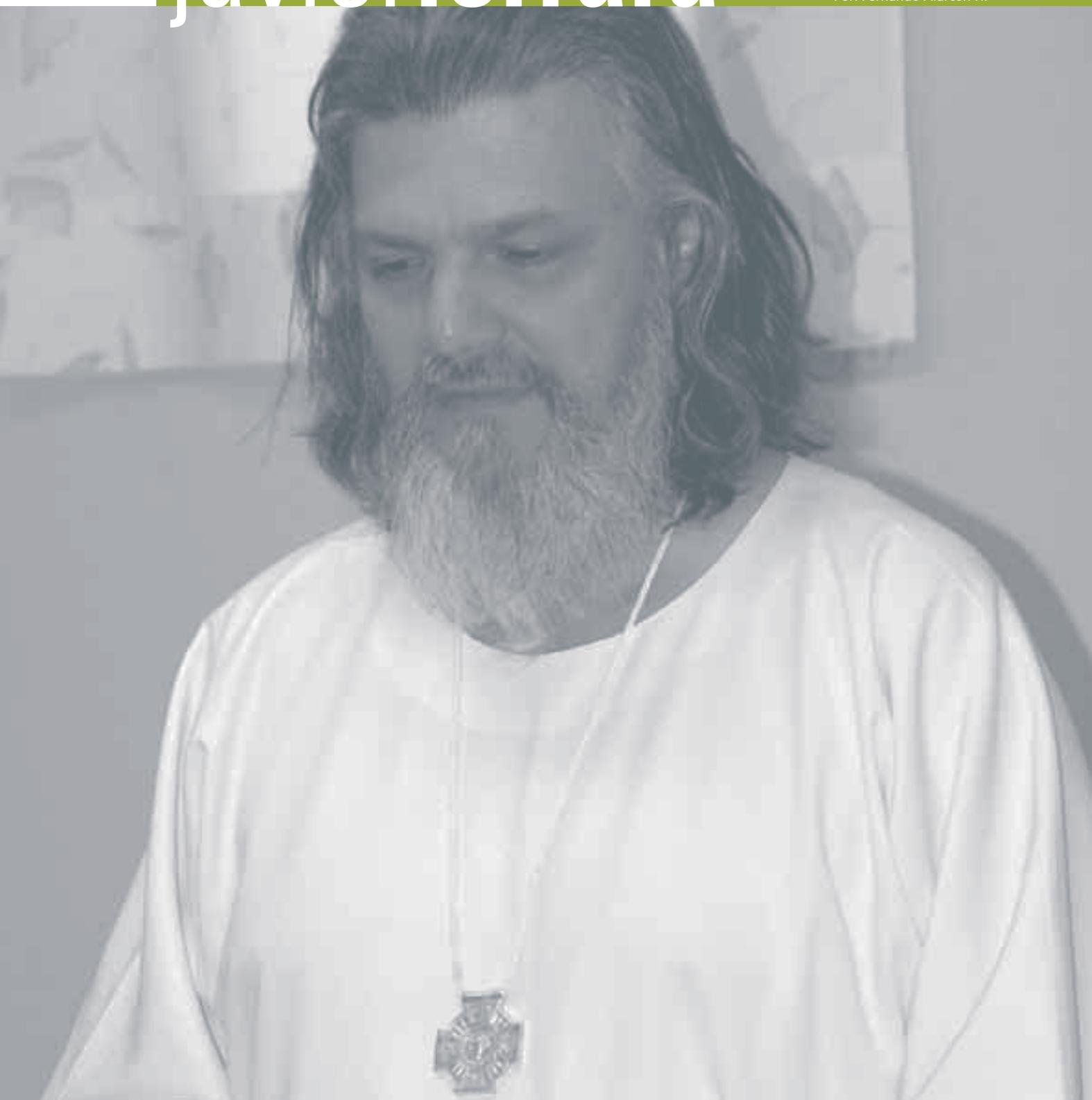
02  
02  
04  
08  
10  
13  
14  
19  
21  
22  
24  
26  
27  
32

cartas al director  
poema  
javier ferrra  
victor martínes flores  
ascensión belart  
tamara de vial  
fuerza interior y leyes morales  
nuestro pequeño mundo radical  
cuando la...  
fractales  
kiara  
navegando  
las 13 abuelas  
guía de centros / directorio

Nace el 11 de marzo de 1956 en Monterrey. En 1974 a los 17 años, se inscribe en un centro de Yoga de la RedGFU y conoce a sus dos Maestros, el Gran Gurú Dr. José Manuel Estrada y el Sat Arhat José Marcelli Noli. En 1977 obtiene en el ITESM título profesional de Licenciado en Administración de Empresas. Viaja a Europa y colabora en la promoción y difusión de la RedGFU y de la Misión de la Orden del Acuario. En 1983 regresa a Monterrey para incorporarse a los negocios de su familia hasta 2007. En este período ocupa los puestos de director general de la empresa de empaques de cartón hércules, gerente de compras de fabrica de papel Monterrey y funda su empresa de arrendamiento financiero ferimar. Es nombrado consejero del grupo hospitalario christus muguerza durante 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. A partir de septiembre del 2007, asume el trabajo de iniciar el peregrinaje espiritual de un Gurú.

# Honorable Gurú javierferrara

Por: Fernando Alarcón H.



**“El mundo empresarial es un gran entrenamiento, para entender hasta dónde tenemos que estar luchando para sobrevivir, pero llega un momento en que, habiéndolo experimentado, valoras también otras cosas y tratas de ir más allá; del poder vas a la experiencia profunda de ser.”**

**Usted ha estado en la alta dirección de empresas. ¿Dónde ubica usted ahora, en su nueva etapa como gurú, sin dinero ni cargo alguno, ese carácter emprendedor y de moverse por objetivos?**

Pues yo siento que vivimos en una sociedad de producción y consumo, donde recibimos muchas cosas de muchos seres humanos y muchos procesos de la vida.

Aunque todos los días comes trigo, tú no aportas la luz ni aportas las sales de la tierra, ni la semilla, ni el corte, ni el trabajo para hacer los costales, y no haces las maquinarias con todo lo que implica, ni la transportas, ni construyes las carreteras, ni pules los granos, ni las combinas en la panadería. La producción nos ayuda a que la supervivencia sea más fácil, tiene un gran sentido, y entonces sientes un agradecimiento a todos aquellos que te han dado esa facilidad. En el mundo empresarial hay que generar utilidad como en todos los ámbitos de la vida, una utilidad para que siga incrementando el capital y generar mayor riqueza para todos. Hay una posible trascendencia en la misión de un empresario, de un obrero, de alguien que hace un trabajo en la sociedad.

El empresario se arriesga dependiendo de las ganancias que espere y la evaluación de riesgos que esté teniendo; aprende a tomar riesgos, a no quejarse; un empresario no es aquel que aprende de sus logros sino el que aprende de sus fallos, porque no midió bien, o no supo arriesgar correctamente, o no evaluó los riesgos adecuadamente. Si te va mal, es barato si aprendiste, y si te va mal y no aprendes, te va a costar más caro; así es la vida; no es diferente a un proceso de crecimiento espiritual, aunque aparentemente así se vea. Lo trascendente del trabajo empresarial está en la capacidad de ver que es una contribución de los seres humanos; muchas personas de gran potencial económico, como por ejemplo el sr. Bill Gates, están comprendiendo que mucho del dinero que pudieron acumular, del valor que pudieron acumular, se lo deben a la gente, y con sentido de agradecimiento crean fundaciones para que el dinero de alguna manera sea fuente de crecimiento, no sólo de consumo, y llegue así a las demás personas, mediante la investigación, educación, salud, etc. Realmente, el mundo empresarial es un gran entrenamiento, para entender hasta dónde tenemos que estar luchando para sobrevivir, con el miedo a no tener éxito en ello. Pero llega un momento en que, habiéndolo experimentado, valoras también otras cosas y tratas de ir más allá; del poder vas a la experiencia profunda de ser. Ya no hay ansiedad de resultados, porque el resultado está en cada momento y en tu oportunidad de descubrir y de valorar el riesgo de una decisión en un sentido o en otro; vas comprendiendo que todo lo que te sucedió te enseñó a tener más sentido de equilibrio y a no perderte en medio de la ansiedad de las buenas y las malas decisiones.

**¿El hecho de tener que desprenderse de su patrimonio no le ha provocado vulnerabilidad, o usted ya sentía la necesidad de desprenderse de él?**

Simplemente entregué lo que la muerte me habría quitado de todos modos. Lo hice con mucho agradecimiento de haberlo podido usar, pues realmente no es mío, es producto del esfuerzo de mucha gente, y que yo transmito a mis hijos y a mi esposa para que su supervivencia sea más fácil y para que ellos lo sigan transmitiendo. Nunca fue realmente mío; me lo dio la vida. Claro que luché y me fue bien, pero no lo consideraré mío, porque realmente no me lo voy a llevar conmigo. Considerarse dueño exclusivo genera mucha ansiedad y falta de sentido de vida.

**¿Sus hijos le han servido de inspiración para llegar a donde usted está?**

Claro, es una parte de la aventura de la vida; mucho de lo que yo he aprendido a colaborar con la vida es a través de ellos. Ahora que no estamos tan juntos físicamente, ellos me escriben y me dicen que ahora se evalúan más ellos, y evalúan más todo lo que ya tienen. Entonces, no ha habido pérdida para nadie, ha habido ganancia para todos.

**¿Cómo son los momentos de peregrinaje sin su esposa? ¿La echa de menos?**

No, porque lo mejor de ella lo tengo, lo mejor de ella me lo enseñó, lo mejor de ella es parte de mí: los mejores momentos de pareja, de amigos, de padre, de amante, de abuelos, de compañeros. Nos dijimos gracias, con un sentido profundo, que es como decirle a Papa Dios “gracias por todo lo que me das, pero sígueme dando porque ya nos gustó”, y Papa Dios te dice “no, ahora es tiempo de que pruebes algo más”. Con mucho gusto hemos soltado un proceso de relación, con un profundo agradecimiento; nos queda la viva cuestión de que realmente valió la pena todo; ya no queda nada pendiente; se cierra un ciclo para abrir otro.

Mi esposa misma me dice: “Javier, así como tú estás en tu aventura y en tu proceso, yo también estoy en la mía, y además había cosas que había dejado pendientes y ahora las estoy haciendo; esto es una gran oportunidad de crecimiento para mí”. Depende qué valores pongas en tu vida: la seguridad, porque tienes miedo a no tener, a no poder; o el agradecimiento, porque has tenido y has podido. El primero te genera la necesidad de más, y el segundo te genera la consciencia y la satisfacción de trascendencia, de decir “muchas gracias, y que venga lo siguiente”. Cuando las experiencias son de profundo agradecimiento, ya no pides más, sino la oportunidad de dar gracias. Si en un determinado momento salgo de este periodo -que no sé si voy a salir o no, no estoy pensando en eso-, podemos volver a juntarnos y reemprender otra etapa, bajo otras condiciones; pero eso se verá en su momento. Hemos confiado en la vida, y

**“Tu destino no es mañana, tu destino es hoy, has llegado hasta aquí, es el presente, no es el futuro. Cuando el destino lo trasladas al presente, tu destino siempre está aquí, y entonces no se vuelve incierto, se vuelve totalmente cierto, de acuerdo a tus capacidades.”**

nos ha dado mucho; ¿por qué no vamos a poder tener otra oportunidad? Pero hay que esperar el momento y el lugar, sin ninguna promesa ni ansiedad; si no se da, es porque fue suficiente; si se da, será otra oportunidad.

**Emocionalmente, ¿está realmente desapegado?**

No estoy desapegado, estoy lleno de relaciones, de humanismo, de estímulos, de vivencias; no estoy desapegado, sino más integrado que nunca a ella y a muchas personas más; estoy viviendo esa expansión de la relación. Ahora tengo mucha intimidad con muchos seres humanos, asombrosamente, sin tener un compromiso con ninguno en especial. Mis relaciones íntimas son más intensas y más seguidas que nunca. ¿Por qué me voy a sentir desapegado, si ahora más que nunca descubro la grandeza de cada ser humano y sus historias, que se revelan ante mí y ante ellos en momentos de profunda intimidad, pero sin particularizar, pues yo no pertenezco ni me particularizo con nadie. Lo que aprendí en lo particular ahora lo estoy intentando en lo global. Lo sexual no es sólo un asunto entre hombres y mujeres, es un asunto de relación con la vida. Lo femenino y lo masculino de la vida viene de mucho antes de que empezara el universo; nosotros somos sus expresiones. Entender ese proceso profundo de relación, de comunicación, de complementación y de enriquecimiento es parte de este momento, y he de vivirlo realmente, sin esperar nada, sin prometer nada. Estoy teniendo relaciones íntimas sin promesas.

**Quando habla de relaciones íntimas, ¿a que se refiere?**

A lo íntimo del ser, a los miedos, a lo profundo. No es una relación genital, pero ahora tengo más relaciones íntimas que nunca; íntima con la vida, muy profunda, con menos miedos y más apertura, más confianza en mí y en los demás. Se pueden tener muchas relaciones sexuales o genitales, sin que sean íntimas.

**La actitud de querer disfrutar del estar, como usted dice, “disfrutar de lo que la vida me está ofreciendo en estos momentos”, ¿no le parece contradictorio con la idea de generar un destino?**

No; mi destino es siempre donde estoy, no donde aparentemente iba a ir, sino donde estoy, aquí; la palabra destino es un presente, no es un futuro.

**Ustedes los Maestros generalmente nos dicen: “Cuidad vuestra familia, vuestras cosas; ganad dinero si queréis trascender lo material”. Eso es estar generando destino.**

La vida es sólo lo que te mereces. Y ese es tu destino. Pero en cada momento. No es una cuestión de que vas a merecer. Tú lo mereces aquí, y mañana se verá. Tú trabajas con tus hi-

jos, pero no sabes qué te va a pasar, sabes lo que hasta hoy el destino te ha dado, y mañana no sabes; tu destino no es mañana, tu destino es hasta hoy, has llegado hasta aquí, es tu destino, el presente, no es el futuro. Cuando el destino lo trasladas al presente, tu destino siempre está aquí, y entonces no se vuelve incierto, se vuelve totalmente cierto, de acuerdo a tus capacidades.

**La acción necesaria para conseguir alcanzar el grado de Gurú, ¿es una ambición?**

En mi caso no; yo estoy en esto porque tengo dos votos de confianza: el de mi Maestro porque me planteó, “hay ahí un oportunidad; la tomas o la dejas, para ver si puedes, y la descubres, o no”. No me prometió nada; me dijo que había una oportunidad por descubrir, se lo propuse a mi familia y me contestaron: “Papá, adelante, “inténtalo por lo menos”.

**¿No le provoca vértigo esta situación, no le provoca cierta incertidumbre?**

No; doy gracias a la vida por lo que me da. No tengo derecho a pedir más; desde el agradecimiento, ¿qué vas a pedir?. Desde ahí, no necesito más; todo lo que me llegue me maravilla. Si estuviera esperando cosas, estaría angustiado. Realmente no es difícil; simplemente es un sentir natural, es mi oportunidad.

**Decía usted en una de sus charlas que “todo es santo”. ¿La razón que se mueve por objetivos de poder, sin importar el daño a los recursos naturales, también lo es?”**

Eso es miedo, miedo a no tener.

**¿El miedo es santo?**

Sí, pero no se da cuenta de que es santo; es el miedo a no tener; en realidad, es transitorio, porque tarde o temprano se te va. El miedo a no poder, miedo a no tener, miedo a la inseguridad..., el mundo industrializado tiene un gran sentido de miedo a la vida, lleno de cerrojos; ha creado su propio sistema de sufrimiento. Así no hay solución; debería ofrecer más seguridad, pero parece que no la da.

**¿Es tan difícil darse cuenta de eso?**

Sí, porque mientras no se colma el aspecto instintivo, se tiene miedo, se está inseguro.

Básicamente hay tres necesidades en el mundo de la supervivencia: la alimentación, la seguridad o resguardo y el sentido de la reproducción, y en eso andamos todos, en lo humano, y descuidamos al ser.

**¿Cuál es el proyecto de la gran obra?**

El de seguir desarrollando la salud en lo humano, pues te

“El trabajo de la Red GFU es buscar una propuesta clara y directa, establecer métodos y sistemas para el desarrollo de la salud y la conciencia, para sentirnos más seguros, fuertes y emocionalmente equilibrados.”



permite estar más seguro, sentirte que te estás alimentando bien, sentir que no tienes tanto miedo ante el clima, ante las noticias y ante tantas cosas: sientes más seguridad cuando te sientes saludable; cuando no te sientes saludable, todo te amenaza, todo es problemático, no sientes energía, no sientes fuerzas; así que la salud es muy importante, en un sentido amplio: salud física con ejercicio, alimentación e higiene; en el aspecto emocional, con servicio a ti mismo y servicio a la vida, generando confianza en ti mismo y en la vida que te da todo; además es necesario establecer niveles de conciencia que te den certeza de lo que estás viviendo. Ése es el trabajo de la Red GFU; buscar al menos una propuesta clara y directa, establecer métodos y sistemas para el desarrollo de la salud y la conciencia, porque, si no, seguiremos amenazados, sentiremos que tenemos que luchar para sobrevivir nada más, y caemos en juegos muy destructivos para uno y para

los demás; alguien que roba va a tener mucho miedo de que alguien le robe, se va volver una persona infeliz, sin disfrutar de lo que tiene, desconfiada hasta de su sombra.

**A veces temo que entren a robar en casa.**

Eso es porque algo habrás robado tú.

**Pues, cierto, algo habré robado.**

Cuidado, porque la misma ley se vuelve contra ti mismo, para que aprendas. No es por maldad, no es por venganza, no es una prueba que te pone Dios; tú mismo te metes en los líos, hasta que un día aprendes el respeto a la vida, la vida en ti, la vida en los demás; el respeto significa colaboración, compromiso y crecimiento; si te va bien a ti, me va bien a mí, ¿como lo hacemos para que nos vaya bien a los dos?. ■

Víctor M. Flores 40 años. Director de la Escuela Internacional de Yoga-Marbella. En Octubre presentará *Lo que debe saber el budista Occidental*, por la editorial E.L.A, su primer libro de una serie de estudios sobre las vías espirituales de Oriente. Refugiado en el budismo lamaísta, iniciado en el Tantra Yoga, vigésimo séptima generación de la puerta del dragón en el camino del Tao infinito, Víctor se considera curioso por naturaleza, y reivindica el paganismo como la religión más natural del ser humano.

Por: Victoria Domingo

# víctormartínezflores



**“El deseo es la causa directa del sufrimiento, porque todo lo que deseamos está sometido a las leyes de la impermanencia. Todo lo que desees con el tiempo será destruido y por lo tanto se convertirá en dolor.”**

**¿Qué debe saber el budista occidental hoy en día?**

Que la vida está ligada al sufrimiento pero que existe una vía para emanciparse de éste, que somos algo más que nuestra cuenta bancaria o nuestra nómina, que la felicidad no reside en nuestra pareja, que el ego es un espejismo.

**Dicen que el budismo es la religión del futuro. ¿Cuánto hay de cierto en esto?**

El budismo es más internacional que el hinduismo y el judaísmo; y más antiguo que el cristianismo o el Islam. Su visión ética de la existencia, su análisis científico de la realidad y la destrucción sistemática que hace de la superstición lo hace muy apropiado al ser humano del siglo XXI. Tiene todas las papeletas para que así sea.

**Tengo entendido que antes de alcanzar la iluminación, Buda era un yogui. Usted es un budista que se ha convertido en yogui ¿Es un paso atrás?**

De ningún modo. Existen muchas vías para la iluminación. El Buda encontró una. Durante los seis años que vivió como asceta y practicó yoga no alcanzó el nirvana, mientras que cuatro meses de profunda meditación le sirvieron para iluminarse. Pero eso no significa que el yoga no sirva como herramienta para alcanzar la mente búdica. Otros, como Ramakrishna o Gopi Krishna han alcanzado lo mismo a través de prácticas yóguicas. Todo es producto de la experiencia personal de cada uno.

**En su libro recomienda que el budista occidental no abandone su sistema de creencias. ¿Esto no es una contradicción?**

En realidad no es así. Recomiendo que no desprecie el sustrato que suponen filosofías más cercanas a su forma de vida y que evite hinduizarse. Las conversiones rápidas son la cuna del fanatismo. Mirar sólo el nacimiento del sol es dar la espalda a su crepúsculo. Occidente ha aportado al mundo y a la historia una serie enorme de pensadores cuyo pensamiento aún es vigente y compatible con cualquier fe budista o vedanta. Negarlos es un acto de ignorancia.

**¿Qué puede aportar su libro al lector?**

Cuando alguien se embarca en una aventura así tiene la idea de contribuir en parte con su experiencia y su propia filosofía. Creo que simplemente he tratado de explicar algunos conceptos como a mí me hubiera gustado que me los hubieran explicado, sin secretismos ni artificios. El budismo, en especial el tántrico, es muy complejo. He tardado dieciséis años en entender algunos conceptos.

**Hablando de Tantra. Durante una conferencia en Sevilla, dijo que hoy en día el Tantrismo tiene más vigencia que hace veintiséis siglos.**

Y es verdad. La física cuántica así lo demuestra. La ciencia de hoy en día hace que nuestros conocimientos conciban conceptos que quinientos años antes de Cristo eran muy abstractos, como por ejemplo la existencia ilusoria del Ego o el no espacio-tiempo. El desarrollo de la filosofía Samkhya o los Upanishads, precursores ambos del budismo, demuestra la ingente

capacidad de síntesis y claridad que tuvieron sus autores.

**¿Diría que nacieron antes de tiempo?**

Al contrario: nosotros hemos nacido tarde.

**¿Qué ha encontrado usted en el budismo que no haya encontrado en otras religiones?**

Liberación. En el budismo no existe predestinación, ni llegas al mundo con el estigma del pecado, ni te espera ningún castigo o recompensa tras tu muerte física. Sólo tú eres responsable de tus actos, y en función de estos recoges sus frutos. De un naranjo se recogen naranjas, no limones. El budismo no reprime a la naturaleza humana, sino que previene de su interpretación del mundo.

**Pero recomienda someter al deseo...**

Naturalmente. El deseo es la causa directa del sufrimiento, porque todo lo que deseamos está sometido a las leyes de la impermanencia. Todo lo que desees con el tiempo será destruido y por lo tanto se convertirá en dolor. El budismo te da las herramientas necesarias para domeñar la pasión pero no la niega, sino que la trasmuta como la alquimia convierte el plomo en oro. Rechazar las pasiones es castrar nuestra naturaleza. El deseo, el arte, la música son propias de los seres humanos. La decisión de dejarte corromper por el deseo, revolcarse en el sufrimiento o hacer una obra de mal gusto es tu opción. Y recuerda que en esta vida la única libertad de que realmente dispones es la libertad de optar.

**Hablemos del yoga. ¿Es el yoga una religión?**

No. Es una vía espiritual para entender la religión y, en general, interpretar el mundo. Todo depende del practicante.

**Das a entender que cada practicante tiene su yoga.**

Y así es. El yoga es muy maleable, es una disciplina viva que re-forma tu vida del mismo modo que tú interpretas lo que para ti supone el yoga. Piensa que el yoga es salmodia, devoción, arte, ejercicio físico, salud, meditación... sin embargo, no es nada de esto de forma absoluta.

**¿Cuanto hay de renuncia en el yoga?**

Cuanto tiene de beneficio. El yoga sólo te exige la destrucción de tu ego, verdadero obstáculo para tu crecimiento.

**¿Cómo se describiría?**

Con un verso de Blas de Otero: *“Yo, pecador, en fin, desesperado de sombras y de sueños: me confieso que soy un hombre en situación de hablaros de la vida. Pequé. Y no me arrepiento.”*

**No parece una descripción muy yóguica.**

No lo es. Se limita a ser humana.

**¿Cómo describiría al yoga?**

Con una cita de Saramago: *“Los seres humanos somos ciegos que viendo no ven.”* El yoga es lo que te abre los ojos. ■

# ascensiónbelart



Ascensión Belart, una madrileña afincada desde hace 25 años en Palma de Mallorca y madre de dos hijos, es psicóloga y terapeuta de pareja y familia. Autora del libro recientemente publicado por la editorial Herder, *Un viaje al Corazón*, nos invita a participar en una expedición hacia las profundidades de uno mismo ofreciendo respuestas a la creciente necesidad de autoconocimiento y realización espiritual.

**Ascensión, ¿cómo nace la idea o la necesidad de escribir este libro?**

Es una idea y a la vez una necesidad interior profunda. Una necesidad sobre todo de unificar mi perspectiva terapéutica (como psicóloga clínica) y mi camino espiritual (como practicante de budismo zen). Mi "Koan" era: ¿Cómo puedo unificar ambas experiencias o perspectivas? Y el nexo de unión ha sido el ego o personalidad. Yo quería saber qué era ese "ego" del que tanto oía hablar sin saber muy bien qué era exactamente. Entonces emprendí una búsqueda o investigación sobre el ego, que desde luego me ha llevado mucho más allá de lo que en un principio podía imaginar, cuando elaboré el "esqueleto" del libro. Me ha llevado directamente a nuestra naturaleza esencial, al Ser, Sí mismo jungiano o ALMA.

También responde a una necesidad de clarificar y sistematizar todos esos contenidos, aspectos o temas que se trabajan dentro del proceso terapéutico, que sea cual sea el motivo o síntoma que lleva a la persona a mi consulta, considero que son especialmente relevantes y que de una u otra forma hay que elaborar. El resultado es *Un viaje hacia el corazón*. Ha sido un tiempo muy importante para vaciarme, ordenar, unificar y cohesionar todos esos contenidos que conforman y dan verdadero significado y sentido a mi vida.

**Entonces, ¿entiendes que el ego, en vez de ser un estorbo que hay que aniquilar es el camino que nos conduce a la experiencia espiritual? y ¿qué relación tiene el ego con el Alma?**

El ego o personalidad es una forma de "tratar de ser", una estrategia de funcionamiento construida a partir de estructuras mentales, un sistema de defensas que hemos necesitado para sobrevivir, para conducirnos en la vida, y eso es un hecho, una realidad. Lo hemos necesitado y lo necesitamos. Por lo tanto, no conviene aniquilarlo porque el que nos haya acompañado tanto tiempo ha tenido un sentido, nos ha protegido en un sinfín de situaciones, era el mejor recurso que se nos ocurrió en la infancia. Y además el ego ha desarrollado toda una serie de habilidades que pueden ser puestas al servicio del alma, de la esencia. La idea es que el ego sea servidor del Ser, él es el amo.

Cuando empezamos a tomar conciencia de que no somos el ego, sino que lo que de verdad somos es esencia, que esa es nuestra auténtica naturaleza, entonces podemos ir diluyendo la personalidad para volvernos cada vez más esenciales, genuinos, transparentes, auténticos. Así que de alguna manera conocer el ego nos conduce a nuestra esencia. Ahora bien, es cierto que llegado un momento el ego nos oprime, nos limita y no nos deja ser los seres amorosos y compasivos que en realidad somos. De ahí la necesidad de trabajar la personalidad, de ir puliéndola.

**“El ego o personalidad es una forma de “tratar de ser”, una estrategia de funcionamiento construida a partir de estructuras mentales, un sistema de defensas que hemos necesitado para sobrevivir, para conducirnos en la vida, y eso es un hecho, una realidad.”**

**En tu libro *Un viaje hacia el Corazón* ¿reflejas el viaje que realiza el ego para encontrar sentido a su existencia, es decir llegar a experimentar su propia esencia y las vicisitudes, pruebas y dificultades que encuentra a lo largo de este auto-descubrimiento?**

Nuestra esencia busca desarrollarse, expandirse, madurar para llegar a su máxima realización. Lo que pretende es señalarnos el camino para que escojamos un destino personal único, para que lleguemos a ser quienes de verdad somos. Y es cierto que muchas veces lo hace a través de circunstancias adversas, enfermedades, situaciones límite, crisis, dificultades y desafíos, para que nos transformemos y conectemos con nuestra divinidad, para dar lo mejor de nosotros mismos. Y el ego generalmente se opone a eso, él tiene otros planes e intereses, enfoca la mirada en otros aspectos: materiales, éxito social, consumismo, etc...

Ahora bien, el ego es necesario, es el medio a través del cual nuestra alma hace su trabajo en la tierra, es el instrumento para la realización de ese destino personal. El cambio ocurre cuando nos damos cuenta de que no somos lo que nos creíamos ser, cuando dejamos de identificarnos con la personalidad, que vendría a ser las nubes del cielo, y descubrimos que somos el firmamento infinito.

**Ya en la portada del libro, señalas que emprender *Un viaje hacia el Corazón*, supone realizar un proceso terapéutico del ego al Sí mismo.**

**¿Qué importancia de cuidado y atención concedes al cuerpo en ese trabajo de transformación personal?**

La cuidado y la atención al cuerpo es una cuestión muy esencial, y todos aquellos que formáis la red GFU lo tenéis muy claro y os cuidáis practicando yoga y con una alimentación ovolactovegetariana.

Nuestro cuerpo es el vehículo de nuestra alma y nos permite sentir las experiencias y aprendizajes vitales. En el cuerpo podemos localizar las zonas de tensiones que algunas experiencias nos producen, así como las emociones que no son procesadas, que quedan inscritas en él. De ahí la importancia de estar conectados con nuestras necesidades básicas, escuchar al cuerpo y sentirlo. Ahora bien, tampoco se trata de ser esclavos y dar un excesivo culto al cuerpo. Todo en su medida.

Hay zonas especialmente importantes, como son las zonas de los chacras, centros de energía vital que se relacionan con diversos aspectos de la vida: supervivencia, centramiento, emociones, poder, amor, comunicación etc. que se van abriendo al ir tomando contacto y se va ampliando nuestra conciencia. Es bueno escuchar el cuerpo, movilizarlo, conectar con él para expandirlo, para disfrutar con diversos tipos de ejercicios sensoriales, de conciencia, de juego. Hay emociones que paralizan y otras que movilizan el cuerpo. Existen muchos métodos interesantes que

favorecen la interrelación y el equilibrio cuerpo-mente-emociones-conciencia: yoga, Chi-kun, tai-chi, métodos de expresión corporal y centros de energía, danza del vientre, etc. Al movilizar el cuerpo podemos tomar conciencia de las zonas bloqueadas o tensas que precisan aflojarse para poder fluir.

**¿Cómo percibes la psicología que se practica actualmente?, ¿qué método o terapia has comprobado que logra mejores resultados?**

En los últimos años está cobrando fuerza y expansión una psicología relacionada con terapias integradoras y holísticas, como por ejemplo la terapia géstalt, la terapia familiar, la programación neurolingüística y la psicología transpersonal. Es decir, una psicología más cercana al alma, a la esencia. Ahora bien, es cierto que en las universidades se enseña una psicología más empírica, cognitivo-conductual. Lo bueno es que ahora podemos elegir, y ésa es nuestra responsabilidad.

Después de más de veinte años de práctica clínica estoy convencida del poder terapéutico de los enfoques holísticos e integradores, donde se tenga en cuenta el cuerpo, las emociones, las heridas de infancia, etc., para poder elaborar, comprender y sanar todo eso que nos hace sufrir, la propia “neurosis”. Son las terapias más rápidas y efectivas, sin perder perspectiva y profundidad. Necesitamos un tratamiento terapéutico con alma.

**¿Crees que las terapias que tienen por objetivo movilizar las energías anímicas bloqueadas pueden llegar a crear personas adictas a estas “subidas” sensoriales?, es decir ¿existen también consumidores de terapia?**

Si, es muy acertada tu apreciación porque hay muchas personas que se “enganchan” al proceso de crecimiento y van de un taller a otro, de un curso a otro, buscando más y más. Hoy hay un consumismo “psicológico” y/o “espiritual”. Lo importante es el criterio, saber elegir. Cuando uno se compromete con su proceso de crecimiento interior, es natural que busque nuevos caminos o experiencias que le enriquezcan, pero hoy hay una oferta excesiva de terapias alternativas y muchas de ellas no tienen un buen nivel, e incluso pueden confundir a la persona, pueden provocar mucha confusión interna. Repito, hay que discernir entre cursos o talleres o retiros de meditación de calidad, bien organizados y gestionados de los que no lo son.

**Introducen el libro *Berta Meneses, tu Maestra Zen* y *Sofía Laso* que presentas como tu psicoterapeuta; ¿qué significan estas mujeres en tu vida? ¿Ves necesaria la presencia de una guía experimentada en el viaje al corazón?**

Berta Meneses y Sofía Laso son dos mujeres muy importantes en mi vida. Ambas son sabias y experimentadas, con una perspectiva

**“Nuestro cuerpo es el vehículo de nuestra alma y nos permite sentir las experiencias y aprendizajes vitales. En el cuerpo podemos localizar las zonas de tensiones que algunas experiencias nos producen, así como las emociones que no son procesadas, que quedan inscritas en él.”**

de la vida lúcida, amorosa, compasiva. Berta es mi maestra desde hace varios años, la conocí en enero del 2000 y desde entonces he seguido con ella. Vive en Barcelona y se mueve por toda Cataluña, y viene tres veces al año a Mallorca a hacer un sesshin o retiro zen. Me gusta la relación discipular que tengo con ella, el disfrutar de su sabiduría, inteligencia y sentido del humor. Siempre está comprometida en algún evento, compartiendo su luz.

Sofía es una psicoterapeuta gésalt muy conocida en Mallorca, con muchos años de experiencia. En dos momentos difíciles de mi vida recurrí a su apoyo terapéutico, fue muy enriquecedor y positivo para mí, y aprendí mucho de ella como terapeuta.

El camino, el viaje exige un compromiso con uno mismo. Estoy convencida de que necesitamos guías en nuestro camino, referencias, personas que nos ayuden a conectar con nosotros mismos y nos iluminen el camino. El “picoteo espiritual” no nos lleva a nada. Ahora bien, con libertad y desapego, evitando dependencias y actitudes sumisas al estilo “borregos”.

**Una última pregunta que no me resisto hacerte.**

**Eres mujer, tu maestra zen es mujer, los centros de yoga están llenos de mujeres, así como las conferencias y cursos para el crecimiento personal, ¿qué mueve a las mujeres y que les pasa a los hombres, dónde se meten?**

¡Buena pregunta! Eso digo yo, ¿dónde se meten los hombres? Bueno, la verdad es que cada vez se ven más hombres involucrados en su proceso personal, en cursos, talleres, yoga y me-

ditación. Lo que sucede es que las mujeres llevamos siglos mirando hacia dentro, interesadas en lo que nos pasa dentro y entre las personas, en las relaciones. Estamos más conectados con lo que sentimos. Y los hombres se han construido armaduras

y se han dedicado a la conquista de nuevos territorios, dejando los asuntos internos en manos de las mujeres. Ahora bien, en las últimas décadas se está dando una revolución, las mujeres salimos a “cazar” y los hombres están aprendiendo a guardar el fuego. El proceso pasa por que los hombres conecten con su parte femenina, que empiecen a escucharla y a valorarla. Como terapeuta, es muy hermoso estar presente y compartir en el proceso de autoconocimiento de un hombre. Cuando sucede, te das cuenta de que no somos tan diferentes, que tenemos las mismas necesidades y sentimos el mismo dolor. Espero que los hombres sigan incorporándose al viaje interior, las mujeres los necesitamos a nuestro lado.

**Si deseas añadir algún último comentario.**

Quisiera añadir que lo que mi libro aporta es esa unidad entre el trabajo terapéutico y el espiritual.

Traspassando una a una las

sucesivas capas del ego nos vamos liberando de los condicionamientos que nos oprimen y podemos acceder al Ser esencial. Desde ahí se vive de una forma más auténtica, amorosa, conectada, compasiva y entregada, desde la libertad y la presencia amorosa. Y con la conciencia de la impermanencia y fragilidad de todos los fenómenos, lo que deviene en una vulnerabilidad y transparencia del ser humano conmovedora, extraordinaria. ■



© Ablestock

Tamara De Vial diplomada en Pedagogía de Apoyo. Estudios de audición y lenguaje: "Arte de la Palabra" en el Instituto de pedagogía Waldorf de Witten Annen, Alemania. Diplomada en Pedagogía de Apoyo.



# tamaradevial

## ¿Qué es el Arte de la Palabra?

El Arte de la Palabra es un método de entrenamiento y liberación de la voz, que se diferencia de otros por su manera integral de trabajar y por basar el aprendizaje en las cualidades sanadoras y transformadoras de las consonantes, las vocales y el ritmo.

## ¿Cuáles son los orígenes del Arte de la Palabra?

El Arte de la Palabra fue desarrollado por el filósofo y pedagogo austríaco Rudolf Steiner, junto con su esposa, la actriz rusa Marie von Sivers, en los años 20. Surgió como renovación del "Arte de Hablar", enfocado a actores, conferenciantes, médicos y maestros.

R. Steiner, dejó un legado de 94 ejercicios de Arte de la Palabra, basados en su visión antroposófica. Su profundo conocimiento del ser humano y de las fuerzas inherentes al "genio" del lenguaje han hecho que esos ejercicios, además de producir mejoras en la voz, produzcan un estado general de bienestar y armonía. Estos han sido la base para el posterior desarrollo de este arte en los diferentes campos.

## ¿En qué sectores se trabaja con el Arte de la Palabra?

El Arte de la Palabra tiene tres ramas: La Pedagógica, la Terapéutica y la Artística.

La Pedagogía, trabaja la mejora del lenguaje en los niños y el lenguaje como recurso pedagógico (en versos y rimas que apoyan tanto los contenidos académicos como el desarrollo del niño).

La Higiénico-Terapéutica, que se basa en la fuerza sanadora de los sonidos de nuestra lengua, como autoconocimiento y fuente de armonización de nuestras emociones. Trata disfunciones de la voz de modo integral, contemplando la persona en su conjunto.

La Artística, ofrece un amplio entrenamiento artístico de la voz indispensable para cuentacuentos, actores y recitadores. Se trabaja la proyección, expresividad y potencia de la voz, así como sus cualidades para los diferentes estilos poéticos.

Cierto es que las tres áreas se solapan constantemente: el trabajo terapéutico usa como medio además de los ejercicios la poesía, de modo que el arte siempre está presente. Por otro lado, el arte de la palabra desde el enfoque artístico procura fortalecer y cuidar los órganos fonadores. En la Pedagogía se trata de un proceso artístico que promueva el sano desarrollo del niño.

En el fondo, el arte de la palabra está y sirve allí donde están las palabras, es decir, en todos lados, en la vida cotidiana, en las relaciones humanas, en los negocios. Es una herramienta a la que cada cual puede darle el uso que le plazca, para conocerse y mejorarse a sí mismo, o para uso profesional, para mejorar su voz, o para armonizar sus emociones ¡o simplemente por diversión!.

## ¿Por qué se denomina con este nombre?

Su denominación original en alemán es "Sprachgestaltung", La dificultad al traducirlo es que Sprache es lengua, lenguaje, habla y Gestaltung, es formar, transformar, crear... A España llegó como "Arte de la Palabra" y yo respeto este nombre por tratarse de un proceso artístico en el lenguaje, aunque esta denominación no expresa todo lo que es.

## ¿Con qué planos del ser humano se trabaja en el Arte de la Palabra?

En el Arte de la Palabra trabajan cuerpo, mente y emociones a la par. Para mover las emociones necesitamos movernos también físicamente, a su vez se nos pide una constante concentración. Nuestra individualidad debe tomar las riendas y poner conciencia en nuestras emociones y movimiento, para que nuestro lenguaje y gestos puedan ser verdadero vehículo de nuestra individualidad. Presencia y equilibrio entre nuestros diferentes planos es justamente lo que nos proporciona bienestar.

## ¿Nos hace más conscientes de nosotros mismos el trabajo con el Arte de la Palabra?

El Arte de la palabra, en su faceta higiénico-terapéutica es un camino hacia nuestro centro. Dietrich Von Bonin tituló una publicación suya con el título "El arte de la Palabra terapéutico, un puente hacia mí".

Al tomar conciencia del mensaje "subliminal" emocional que enviamos al hablar, tomamos conciencia de nuestras propias emociones "ocultas". Aprendemos a leer en nuestros gestos y nuestra voz lo que nos pasa.

El primer paso es de autoconocimiento, luego podemos transformar y mejorar.

## ¿Qué sensaciones positivas nos aporta?

Liberar la voz es liberar el alma. Por ejemplo, una voz ronca, atascada en la garganta, es una voz prisionera, reflejo de emociones atascadas, que no pueden salir. Cuando estas personas consiguen sacar una voz transparente, es como si algo dentro suyo se limpiara, volara. Teniendo en cuenta que las disfunciones de la voz son reflejo emocional, cuando mejoramos la voz, es inmediata la sensación de bienestar general.

## ¿Para qué dolencias se recomienda el Arte de la Palabra higiénico-terapéutico?

Por un lado para disfunciones del lenguaje o la respiración como son: disfonía, dislalia, tartamudeo, etc. Y por el otro para dolencias de origen psicossomático, como la depresión, ansiedad, problemas de tensión, arritmias, asma. ■

# Fuerza interior y leyes morales

**No podríamos convivir sin una cierta moral, es decir, sin una ética personal y social. Pero no es lo mismo moral que moralidad o moralismo. Éste se alimenta de prejuicios, creencias, críticas a los demás y, sobre todo, de inmovilismo conservador.**

Que nada se mueva, para no peligrar. Las jaulas proliferan en todas las sociedades con miedo a vivir, al cambio y al intercambio, a la igualdad y al progreso de la vida. Velos de iglesia y burkas son signos visibles de las jaulas en que un género encierra a otro. Las jaulas más comunes se alimentan de tradiciones inmutables, del miedo al que dirán, de las posiciones fijas del "siempre ha sido así". Moralina, moralismo, moralidad no son sino formas de vivir el miedo a la libertad. Asumir la plena libertad y sus consecuencias es sabiduría. La sabiduría interior de aceptar el destino propio del ser humano: la exploración del libre albedrío.

Libre albedrío no es seguir los propios deseos de forma individualista y al margen de la libertad de los que nos rodean.

Es ejercer la libertad de hacer lo que sabemos que es mejor para uno, para los que nos rodean y para el mundo en general. Es la libertad que no produce karma. El karma no es un castigo divino, sino simples consecuencias perjudiciales de las decisiones que tomamos y de las acciones que llevamos a cabo, cuando unas y otras no son impecables.

Cuando daba la vuelta al mundo, con poco presupuesto y una mochila como todo equipaje, me bajé apresuradamente de un barco que me había llevado de una isla de Tahití a otra, para no pagar el pasaje, que se habían olvidado de cobrarme a bordo. Horas después, al llegar a la pensión, me di cuenta de que me había olvidado las botas de viajero, cuyo valor era superior al precio del pasaje que quise ahorrarme. Ya no pude, por vergüenza, volver a por mis botas al barco, que se había quedado fondeado en el puerto dos días. La pequeña astucia me costó más dinero. Asumí las consecuencias y aprendí la lección.

Hoy día, sin embargo, la astucia prolifera para evadir impuestos, buscar una nueva trampa para sortear una nueva ley, pagar menos a los asalariados, prometer en política lo que no se va a cumplir, aumentar las audiencias de los medios de comunicación explotando sentimientos primarios, acumular armas y atacar países con pretextos y mentiras... Sin embargo, pocos se sienten culpables o se responsabilizan de lo que hacen. ¿Será eso la doble moral, el doble rasero, cuando, a continuación, se critica a los demás si lo hacen?.

El célebre psiquiatra del pasado siglo, Ronald Laing, de-

mostró a lo largo de su práctica profesional y lo expuso claramente en sus ensayos, que gran parte de los trastornos de personalidad tenían su origen en la familia. La familia cargada de tradiciones, obligaciones y tabúes era tóxica. Sigue siéndolo en gran medida. A veces, las discordias familiares se atenúan con algo de distancia física y temporal. La estrecha convivencia familiar, con normas irracionales y una gran carga subconsciente de la cultura heredada de padres, abuelos y bisabuelos, degenera a veces en violencia. Y la violencia es muchas veces silencio hostil, carga emocional no expresada, gestos bruscos, desconsideración y ausencia de amor y cariño. Vacío frío. Soledad e incomunicación. También podría darse la vuelta a la frase: cuando todo son obligaciones familiares, y no cariño auténtico, surge la discordia, los enfrentamientos, las rupturas entre padres e hijos, entre hermanos... que no se visitan, no se tratan entre sí ni se hablan en años...

Y la familia no es sino una pequeña representación de un orden social más amplio. Los Estados no funcionan sin células jerárquicas más pequeñas. Hoy día la influencia recíproca es obvia. En un mundo cambiante rápidamente, muchas personas no tienen tiempo de asimilar los cambios. Existen numerosos modelos de familia. Ya no es patriarcal ni extensa. Familias monoparentales. Parejas sin hijos. Parejas de hijo único. Divorcios, separaciones, parejas del mismo sexo... Y el Estado va siempre por detrás de la evolución social.

Si la familia no es ya un nido de seguridad en el que refugiarse y cuando los Estados crean organismos supranacionales, que toman decisiones desde ciudades lejanas, muchos ciudadanos vuelven al pasa-

do con nacionalismos extremos y estrechos, recurren al patriotismo de banderas e himnos, de nosotros contra ellos, como si la seguridad estuviese en volver de nuevo a la tribu, aunque se llame comunidad nacional, o nacionalidad histórica o República independiente de..., en lugar de pensar globalmente y actuar localmente, de eliminar fronteras y acordar con los vecinos las pautas de convivencia en provecho recíproco.

Pero, la Historia se repite y cuando se desmoronan los Imperios, no sólo históricos, sino también el imperio de paradigmas desfasados, surgen nuevas Edades Medias de castillos amurallados, reinos taifas y señores feudales que imponen su ley en sus feudos. Hoy día, sería la multiplicación de las burocracias, la duplicación de las instancias que deciden en cada vez menores reductos de poder. Nada nuevo bajo el sol. Quien no conoce su historia corre el riesgo de repetirla. ■



Alfonso Colodrón

[alfonso@interser.e.telefonica.net](mailto:alfonso@interser.e.telefonica.net)

## Editorial

Aún humeantes los rescoldos del reciente congreso de Yoghismo, de coplanetarismo y sintonía, ya tenemos la vista puesta en el próximo, sobre el mismo tema, en el Ashram de la Redgfu Jardín de Alhama, en Murcia, el 1-2-3 de mayo de 2009, según lo acordado por la junta de gobierno de la Federación Española de Yoga y Yoghismo. Contará probablemente con la colaboración especial de algún ilustre yoghi como D.Ramiro Calle, y algún Gurú de la Orden de Acuario. El éxito estará igualmente garantizado.

En la experiencia vivida este primero de mayo, con más de 150 asistentes pertenecientes a tres federaciones y catorce escuelas de yoga, doce ponentes desgranaron sus investigaciones ante unos yoghis ávidos de conocimientos para la actualización del yoga a la vida moderna. Dichos ponentes causaron un fuerte impacto en el ashram, por su entrega, generosidad y maestría, todo un ejemplo para muchos yoghis. En el apartado dedicado al yoga, ofrecemos un breve resumen de sus currículums y de sus propuestas. Quien desee conocer más sobre ellos, lo tiene fácil, ya que su renombre y valía salta a las páginas web; basta con deletrear sus nombres o los de sus escuelas en algún buscador de Internet para acercarnos a sus fecundas vidas. Volveremos a reunirnos con algunos de ellos en un futuro próximo, en concreto en Italia, el 11-12-13 de septiembre, en el Encuentro Europeo de Yoghismo que organiza la AIYY-Europa.

Nos decía el Gurú Ferrara: "Estoy muy feliz por el aporte de cientos de participantes en este congreso de Yoghismo y Coplanet en sintonía. Soy muy consciente de la hermandad que nos une a todos los yoghis y a los grupos y escuelas con las que compartimos e intercambiamos experiencias, interactuando en una misma causa por el bien común, participando en la divulgación de nuestros conocimientos y métodos, aprendiendo todos de todos y creciendo todos en salud, conciencia y trascendencia".

El Guru Javier Eugenio Ferrara visita España por primera vez en su misión de Gurú; le deseamos una feliz travesía: estará del 7 al 12 de mayo en Tenerife, incluido el ashram de la Orotawa; del 13 al 27 de mayo, en Castellón y Murcia, incluido el ashram del Jardín de Alhama; del 28 de mayo al 3 de junio, en Cataluña; del 4 al 8 de junio, en Aragón; y del 9 al 15 de junio, en Andalucía. También volverá a visitar España el 4-5-6-7 de octubre, para presidir el congreso Expo Yoga Marbella Internacional 2008.

Esta primera reunión de escuelas y federaciones de yoga sirvió para consolidar la ya nacida CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA Y FORMACIÓN, a la que el Ministerio de Educación ha solicitado intervenir en la cualificación profesional y reglada del yoga en España.

# Yoga

## II Encuentro Yoghismo

### Ponentes



#### **Javier Ferrara (Honorable Gurú).**

En 1974 inicia su labor como instructor de Yoga. En 1977 a los 21 años, obtiene en el ITESM el título profesional de Licenciado en Administración de Empresas. En 1979 conoce a su futura esposa, Gelong Gracia Belart. En la RedGFU de Monterrey, N. L. de 1983 a 1988 impulsa 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 Preiniáticas e Iniciáticas. De 2001 a 2004, viaja durante cuatro años como coordinador de la Red en varios países latinoamericanos donde imparte talleres y conferencias. En 2004 es nombrado Presidente del Consejo Mundial de la Red GFU. Desde 1994 a 2007, participa en la cristalización de la Cámara de Gelong en el Ashram Interno Mundial. Desde septiembre del 2007, asume el trabajo de iniciar el peregrinaje espiritual de un Gurú.



#### **Amadio Bianchi. Ayurveda**

Presidente del movimiento mundial para el Yoga, de la escuela internacional de Yoga y ayurveda C.Y. Surya de Milán, vicepresidente de la federación europea de Yoga. Coordinador general del movimiento mundial para Ayurveda, Coordinador general y embajador de la asociación europea de ayurveda, embajador de la comunidad internacional de la cultura India y de las disciplinas tradicionales y miembro fundador del M.I.F.A.



#### **Francisco Cervantes. Tantismo**

Licenciado en Filosofía y Letras. Ha sido catedrático en la Universidad Latina en México, y en la Universidad Nacional Autónoma de México. Es instructor asesor del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes en el Sistema Nacional de Capacitación de Gestores Culturales. Fundador e instructor de THAO en diversos países de América Latina. Es profesor de yoga de la REDGFU con una experiencia de 30 años en la materia y miembro fundador del Colegio Mundial de profesores de yoga de la REDGFU. Ha sido director del área de yoga de la RedGFU a nivel internacional. Es Profesor de Yoga de la ADO-UISP (asociación gubernativa italiana).



#### **Habib Ba. Yoga**

Inicia la práctica del yoga 1974. En 1986, se instala en Barcelona y se forma como profesor de yoga de la AEPY. Poco después comienza a impartir clases de yoga en la misma Escuela Josep Barneda, de la cual se hace cargo 9 años más tarde. Desde 1995 decide dedicar todo su tiempo a la enseñanza del yoga y aplicar su propio método del "Yoga de las Actitudes®" y en 2000 funda la Escuela Yogavida en Barcelona. Director de la Escuela Yogavida de Barcelona. Profesor-Formador/AEPY (Asociación Española de Practicantes de Yoga) y miembro de su junta directiva. Profesor de yoga de la AEPY por la "Escuela Josep Barneda" de Viniyoga de Barcelona. Profesor de Yoga Nidra y Meditación. Creador del método del "Yoga de las Actitudes®". Presidente fundador de la Asociación Yoga de las Actitudes (AYA).



#### **Luis Hernansáiz. Creatividad**

Diseñador gráfico industrial. Profesor de Yoga desde el año 78. Profesor en distintos talleres de yoga, desde 1997 al 2002 impartidos en el programa Actijoven de la Cosejería de Juventud de la Comunidad de Madrid. Experiencia en asociacionismo de forma ininterrumpida desde el año 1978, con cargos de responsabilidad en ONGs. como presidente, coordinador de didáctica, edición de artículos, ha escrito dos libros "Yoga el Arte de Vivir" y "La Ruta del Ingenio". Instructor de Tai chi en Centros Culturales de la Junta Municipal de Moncloa de Madrid. ha sido director del Centro de Desarrollo Humano y Educación Medioambiental en San Martín de Valdeiglesias (Madrid).



### **María Teresa Vavassori. Kriyas-Yoga**

Ha adquirido la formación de Yoga en la EFOA-University "European Federation of Oriental Arts" especializándose en Prânâyâma - Kriya y Kundalini Yoga, consiguiendo el Diploma Máster EFOA. Docente formador de la Escuela trienal RedGFU Yoga de Italia para profesores de Yoga. Propone el Yoga de la Armonía que integra los varios aspectos del Ser humano en un conjunto armónico, favoreciendo un equilibrio Bio-psico-espiritual. Es miembro activo de la Asociación Internacional de Yoga-Yoghismo y ha integrado sus experiencias anteriores con el recorrido propuesto por la Asociación, que tiene de base un propio Linaje y propone una vía yógica de Transcendencia. Es Presidenta de la AIYY: Europa.



### **Mayte Criado. Canto Místico y Nada-Yoga**

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.



### **Pedro López. Yoga**

En 1966 se inicia en el mundo del yoga. En 2002 crea con Isabel el centro de yoga Namaskar, y en 2007, la Fundación Yoga. Como discapacitado ha centrado su actividad profesional dentro del grupo de Fundación ONCE en la adaptación de espacios y servicios para estos colectivos. Desde hace 6 años está trabajando por llevar el yoga a los colectivos con grandes discapacidades. Tiene la maestría de Reiki desde 1997.

### **Isabel Hernández. Yoga**

Comienza a practicar Yoga en 1991. Ha publicado en colaboración con Pedro varios libros de yoga y auto-realización. Desde el año 2001 es profesora de yoga, junto con Pedro, en el centro Namaskar creado por ambos. *"Diseñando un ser consciente"*(2001), *"Manual de instrucciones del ser humano"*(2006), *"El nacimiento del yoga"*(2008). Tiene la Maestría de Reiki desde 1997.



### **Tao Prajnananda. Sadhana, Mente y Supraconciencia.**

Psicólogo, psicoterapeuta transpersonal, y Maestro de Yoga Integral. En la India, bajo la dirección de su Maestro Swami Iswarananda, estudia Yoga Vedanta y Yoga Integral. Tras 25 años de práctica profesional como psicólogo, psicoterapeuta transpersonal, y profesor de yoga y meditación en diferentes lugares del mundo. Es director de la Escuela de Yoga Integral "*Dharma Ananda*" de Valencia, donde también es profesor de psicología transpersonal en los seminarios de formación post grado para psiquiatras y psicólogos de la administración pública española (MIR y PIR). Fundador y director de la asociación de practicantes de Yoga Integral Dharma Ananda. Miembro fundador y secretario de la Federación española de Yoga y Director de la Asociación internacional de Psicología y Psicoterapia Transpersonal (AIPPT).



### **Vicente Gilaberte. Antropología**

Profesor Formador de Yoga y Yoghismo, investigador, coordinador de la escuela de astrología psicológica de la Red GFU. Es también autor de varios libros sobre el yoga: *"Mi primer libro de Yoga"*, *"Y ahora qué"*, *"El Yoga de la Nueva Era"* y el último *"Fundamentos del Yoga y de la Filosofía Oriental"*.



### **Victor Martínez Flores. Budismo Vajrayana**

Cuarenta años. Director de la Escuela Internacional de Yoga-Marbella. En Octubre presentará Lo que debe saber el budista Occidental (ed. E.L.A), su primer libro de una serie de estudios sobre las vías espirituales de Oriente. Refugado en el budismo lamaista, iniciado en el Tantra Yoga, vigésimo séptima generación de la puerta del dragón en el camino del Tao infinito, Víctor se considera curioso por naturaleza, y reivindica el paganismo como la religión más natural del ser humano.



Meditación al aire libre dirigida por el Honorable Gurú Javier Ferrara y Amadio Bianchi.



Seminario de creatividad dirigido por Jose Luis Hernansáiz..



Sesión de Yoga impartida por el Honorable Gurú Javier Ferrara.



Seminario de Yoga dirigido por Isabel Hernández y Pedro López.



Concierto de música por Mayte Criado y la participación Habib Ba.



Seminario de Tantra-Yoga dirigido por Francisco Cervantes.



Mercadillo improvisado.



Ambiente lúdico en el Ashram.

“Heyu es una personita con tanta fuerza, tanta energía, tanta personalidad, que ya desde el principio entendimos que no iba a ser una prolongación de nosotros, que no teníamos derecho a moldearla a nuestra imagen, que no podíamos “ensuciarla”.”

## Nuestro pequeño mundo radical

***“Siete años después de mi viaje a Göteborg, dos niños brasileños, de seis y ocho años respectivamente, me agarraban de la mano y me pedían sin pestañear venirse conmigo. Había pasado tres días alojado por su madre en una humilde casa con piso de tierra, en Alcántara, al nordeste de Brasil. Tenían seis hermanastros más. No iban a la escuela, pero me hicieron maravillosos dibujos en color y me enseñaron juegos locales y técnicas de pesca, con la profesionalidad de personas adultas. Yo les respondí que mi casa estaba muy lejos, en España. “¿Dónde está eso?”, me preguntaron. Y yo: “Lejísimo. Al otro lado del mar. A casi un día de avión”. “No importa”, me respondieron a dúo sin dudarle un solo instante.”***

Esta anécdota, contada por Alfonso Colodrón en su libro “La adopción, un viaje de ida y vuelta” Ed. Desclée De Brouwer, me hizo sonreír y mantener la sonrisa durante el día la primera vez que la leí.

Durante los últimos ocho años, y gracias a mi trabajo, viajo todos los meses a distintos países de Centroamérica y Sudamérica. Estos viajes han supuesto para mí un auténtico descubrimiento, una revolución interior, y quizás la mayor de ellas haya sido la proporcionada por la mirada de los niños que allí he conocido. Unas miradas cargadas de curiosidad, de personalidad, de preguntas, de alegría, de recursos. Cargadas de vida. Y ese ha sido siempre un regalo inesperado, sorprendente.

Gracias a esos niños que se fueron cruzando por mi camino, descubrí en mi interior una conexión especial con el resto del mundo, una visión más global de mi existencia, y sobre todo entendí que yo era uno de ellos, que podía haber nacido allí, en cualquiera de esos países, en cualquiera de esas familias, y podría llevar los pies descalzos y la mirada vestida de ganas de vivir. Pero el mayor descubrimiento para mí fue desear ser madre de alguno de ellos. Yo, la que nunca había querido tener hijos; la que si hubiera tenido una pareja sin interés en los niños, no hubiera insistido; la que carecía (según me decía a mí misma) del gen del instinto materno.

De repente quise ser madre. Pero quise ser madre de un niño sin padres, y también tener hijos biológicos. Quise que nuestra familia fuera un pequeño mundo, plural, racial. Y así se lo planteé a mi pareja. A él le hacía mucha ilusión tener hijos biológicos, y por razones prácticas intentamos en primer lugar

un embarazo. Después de varios abortos espontáneos, diversas pruebas médicas, decisiones importantes y dos años de embarazo burocrático, tuvimos a Heyu. Tenía diez meses cuando la pusieron en nuestros brazos por primera vez y canturreaba deliciosas melodías chinas que todavía resuenan en mi interior, a pesar de que ya cuenta con cuatro años de edad. Le gusta muchísimo que le hablemos de nuestro viaje a China y ella se inventa historias de cuando vivía allí, con sus “primas” (amiguitas del mismo orfanato con las que seguimos en contacto).

En “La adopción, un viaje de ida y vuelta”, Alfonso nos cuenta: “Sin embargo, sean biológicos o adoptados, tengan o no nuestros ojos, ellos no son proyecciones nuestras, sino personas totales con derechos y obligaciones, aunque dependientes de nosotros mientras no sean adultos”. Y yo estoy totalmente de acuerdo con su planteamiento. Mi acercamiento a la maternidad ha sido un tanto peculiar y quizás por eso tenga unas

ideas también peculiares al respecto. Heyu es una personita con tanta fuerza, tanta energía, tanta personalidad, que ya desde el principio entendimos que no iba a ser una prolongación de nosotros, que no teníamos derecho a moldearla a nuestra imagen, que no podíamos “ensuciarla” con aquellos preceptos grabados a fuego en nuestra vena desde nuestra infancia, que ella no se lo merecía.

Lo más interesante están siendo lo cambios producidos en mí y en especial el que se refiere al afán de posesión. Hace años, un amigo me regaló un poema de Khalil Gibran que comienza con unos versos bellísimos: “Tus hijos no son tus hijos, son hijos e

hijas de la vida deseosa de sí misma”. Me encantó encontrar también esta referencia en el libro de Alfonso Colodrón, y comprendí que es una manera muy sana de entender la paternidad. Y no sólo la paternidad, sino también la relación de pareja, que es a mi entender la segunda relación más visceral que un ser humano puede tener (después de la relación con los hijos). Nadie es de nadie, mi hija no me pertenece al igual que tampoco me pertenece mi pareja, y desde esa idea hemos creado nuestra solidez particular, nuestro mundo al que pertenecemos desde la libertad de elegir estar aquí todos los días, renovando día a día esa elección. La influencia de nuestra hija en nosotros ha sido tal que hemos abierto nuestras fronteras internas, hemos limpiado las telarañas y las grietas que hacían crujir nuestra estructura, y hemos entendido que la vida se vive ahora, en mi caso en este momento acariciando estas teclas mientras redacto mentalmente lo que voy a



Mamen Delgado  
mamendr@gmail.com

seguir escribiendo. No es fácil llegar a ciertas conclusiones después de doce años de convivencia, y sobre todo no es fácil reconocerse ciertos anhelos y ansias de libertad; pero sí creo que es necesario revisar desde el fondo todo aquello que no nos hace felices de una manera u otra, aunque todo el exterior (nuestra familia, nuestro entorno, nuestro trabajo) sea tan perfecto que ni siquiera nos atrevamos a cuestionarlo en voz alta, o incluso nos sintamos culpables de cuestionarlo en silencio.

**“Mi hija es hija de la vida, y procuraré darle mi amor pero no mis pensamientos, abrigar su cuerpo pero no su alma, esforzarme en ser como ella pero no hacerla semejante a mí.”**

*“En una época de mi vida, yo había buscado modelos y maestros. Pero nunca antes había pensado que, a mi edad, iba a encontrarme ¡por fin!, a auténticas maestras que me devuelven permanentemente al aquí y ahora, me rompen todos los esquemas, me recuerdan en cada momento qué es lo esencial y qué es lo periférico”,* comenta también Alfonso.

Yo también he encontrado a mi maestra particular y me alegra leer testimonios como los recogidos en “La adopción, un viaje de ida y vuelta” porque fortalecen aquella sensación inicial de conexión con el mundo, de globalidad, de hermandad. De humanidad, en definitiva. Y aunque muchos datos recogidos en su libro nos llegan a nosotros, en concreto, un poco tarde, entiendo que es una guía perfecta para aquel que se quiera acercar a este apasionante mundo de la adopción, incluso desde el punto de vista cultural. Nuestros hijos, vuestros hijos, están compartiendo pupitre en los colegios con niños de diferentes nacionalidades, con niños procedentes de familias formadas de otra manera, y toda información que podamos aportarles será bienvenida para crear una sociedad futura más estable, más plural y más consciente.

Mi hija es hija de la vida, y procuraré darle mi amor pero no mis pensamientos, abrigar su cuerpo pero no su alma, esforzarme en ser como ella pero no hacerla semejante a mí, mientras esperamos ampliar nuestro pequeñito mundo racial con una segunda adopción, cuya asignación nos llegará cuando tenga que llegar. Al igual que hizo Heyu. ■

## Cuando la...

**En los tiempos de desencanto que vivimos en muchos órdenes de la vida, en que las ideologías políticas que buscan transformar la sociedad acaban fracasando y los políticos se convierten a menudo en inevitables lacayos de los poderes económicos, tiempos en que las creencias religiosas e ideales espirituales quedan cuestionados en muchos sentidos, la propuesta clásica “vive el momento”, en la versión latina *carpe diem, tempus fugit*, literalmente cosecha el día, se convierte en protagonista.**

*“Vive el instante presente”,* qué otra cosa, si no, es la respuesta del maestro zen ante la pregunta de su discípulo acerca de qué es la sabiduría: *“Cuando comas, come; cuando duermas, duerme; cuando llores, llora...”* Y de este modo, en ese insistente remitirse al presente de forma rotunda, sentirse llevado a encontrar la belleza en sus más variadas manifestaciones, o tal vez sea más bien el disfrute de lo que hay en cada momento, sin más, sin expectativas, sin proyecciones, ahora, aquí.

Disfrutar de la hermosura de los momentos cotidianos, o también culminantes, excepcionales, pero siempre fugaces, transitorios, efímeros...

Sin embargo, suele ocurrir que esa oportunidad de contemplación de lo bello está reñida con las prisas, con la velocidad a que nos somete nuestro implacable estilo de vida productivo, eficiente, que considera pérdidas económicas de una empresa no una menor producción que el año anterior, sino la incapacidad de aumentar los rendimientos, siempre más y más...

Así que, si queremos poner en práctica este intento de encontrar lo bello de cada instante, hay que desacelerar el paso y fijarnos por ejemplo en los niños, que son capaces de quedar fascinados por los detalles más aparentemente insignificantes desde nuestra perspectiva de adultos, porque cuentan además con la ventaja de que están “estrenando el mundo” y todo lo ven “con ojos nuevos”.

Conseguir nosotros, los adultos, esa “mirada nueva” frente a lo conocido es un logro que, si lo alcanzamos, nos permite disfrutar de la belleza sin necesidad de buscarla sólo en museos o conciertos. Dejarnos seducir y conmover por las imágenes y vivencias que se presentan a nuestro paso, sin expectativas, sin grandes pretensiones, como cuando nos paramos a observar el brillo especial de una hoja recién nacida en cualquier planta, tan diferente a su hoja vecina que ha adquirido un tono pardo causado por los fríos y calores a la intemperie, o cuando te sientas en un parque y observas los juegos de los niños pequeños y tropiezas con la mirada de alguno que, si pones atención, se queda prendida de la tuya, libre aún de los prejuicios que supone mirarse a los ojos entre desconocidos. Por no hablar de los paisajes que nos regalan a veces las

“...Creemos que somos eternos porque nuestra alma siente la belleza de la naturaleza. Si alguna vez faltaras tú de ella sería fragmentaria y ya no divina y perfecta.”

nubes, y no podemos pararnos a disfrutarlas porque “nos esperan y no tenemos tiempo”. Ya decía Jovellanos que la velocidad de los carros (de caballos) le impedía disfrutar del paisaje...

Más de una vez, algún músico de reconocido prestigio se ha decidido a hacer el experimento de ponerse a tocar o cantar de incógnito en el metro y la consecuencia ha sido obvia: la gente no se para a escuchar, no sólo porque necesita que el marketing le diga que esta interpretación musical es valiosa, sino porque sencillamente tiene prisa y no puede permitirse el lujo de pararse y perder tiempo de su ajetreada agenda. No es ironía lo que transmite esta descripción, es muestra de frustración.

Necesitamos estar en actitud de ocio. Es una actitud Yin ésta de ponerse receptivo ante las ocasiones que el mundo presenta para la contemplación, pero, como explica Fritjof Capra en su obra *El punto crucial*, en nuestra actual sociedad occidental hay un predominio de los valores Yang: actividad, expansión, conquista, masculinidad... frente a los valores Yin: receptividad, contracción, solidaridad, feminidad, lentitud... y esto es causa, según él, del uso abusivo de los recursos naturales, con las consecuencias sabidas, de la concepción científicista del conocimiento, y del dominio masculino sobre lo femenino.

Volviendo al tema “vivir y disfrutar el momento presente” como oportunidad de contemplación de la belleza, ¿qué ocurre cuando hay sufrimiento, decepción, desamor? ¿Cómo encontrar lo hermoso en esos casos?.

Es entonces cuando me acuerdo de los románticos alemanes, artistas de emociones intensas y turbulentas, de exaltación de la fantasía, los sentimientos y la subjetividad, fusión con la naturaleza, reacción contra el endiosamiento de la Razón de la época anterior, expertos en transformar el dolor en obras de arte.

Entre todos ellos destaca Hölderlin, el poeta, que escribió *Hiperión*, una novela poética dedicada a su

amada Diótima, heroína de su drama. Hegel dedica un poema a su amigo Hölderlin en Eleusis, en el que describe la experiencia de lo inefable:

*“Es tan sagrada la hondura del sentimiento inexpresable, que no creyó dignos de ello secos signos”.*

Y añade:

*“Pero quien de ello quiera hablar a otros aún con lengua de ángel sentirá en las palabras su miseria...”*

Algo impresionante, hasta el escalofrío, cuando se experimenta en carne propia esas veces en que las palabras rompen, empobrecen o hasta matan directamente las vivencias y para nada pueden traducirlas, expresarlas ni mostrarlas; con la sensación literal de estar traicionando el verdadero sentir en el intento de nombrarlo.

Algo de ese intento hay en el siguiente fragmento del *Hiperión* de Hölderlin:

“¡Ser uno con todo lo viviente!” Con esta consigna, la virtud abandona su airada armadura y el espíritu del hombre su cetro, y todos los pensamientos desaparecen ante la imagen del mundo eternamente uno...

A menudo alcanzo esa cumbre, Belarmino. Pero un momento de reflexión basta para despeñarme de ella. Medito, y me encuentro como estaba antes, solo, con todos los dolores propios de la condición mortal, y el asilo de mi corazón, el mundo eternamente uno, desaparece; la naturaleza se cruza de brazos, y yo me encuentro ante ella como un extraño, y no la comprendo...

En vuestras escuelas es donde me volví tan razonable, donde aprendí a diferenciarme de manera fundamental de lo que me rodea; ahora estoy aislado entre la hermosura del mundo, he sido así expulsado del jardín de la naturaleza, donde crecía y florecía...

¡Oh, sí! El hombre es un dios cuando sueña y un mendigo cuando reflexiona, y cuando el entusiasmo desaparece, ahí se queda, como un hijo pródigo a quien el padre echó de casa, contemplando los miserables céntimos con que la compasión alivió su camino...

...Creemos que somos eternos porque nuestra alma siente la belleza de la naturaleza. Si alguna vez faltaras tú de ella sería fragmentaria y ya no divina y perfecta. No merecería que le entregaras tu corazón si tuviera que sonrojarse de tus esperanzas...” ■



Felisa Huerta

[felihuerta@hotmail.com](mailto:felihuerta@hotmail.com)

# Fractales

**“Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba”, dice el Kybalión. Una forma de visualizar en imágenes este principio hermético de correspondencia es mediante los llamados fractales. Los fractales son objetos en los que su estructura básica se repite indefinidamente, sea cual sea la escala con la que lo analicemos. Es decir si miramos un trozo de un fractal, este trozo es igual o al menos se parece al todo del que los hemos extraído.**

Hay muchos objetos de la naturaleza que siguen esta geometría fractal. Uno de los más representativos es la coliflor. Ya que una coliflor se divide en partes que son muy parecidas al total, esta parte a su vez se vuelve a dividir en otras y así sucesivamente. Podemos ver estas partes cada vez más pequeñas en la foto (Fig. 1). Otros ejemplos de geometría fractal en la naturaleza son los copos de nieve, el sistema circulatorio, etc.

El nombre de fractal lo eligió en 1975 el matemático Benoît Mandelbrot y hace referencia a las palabras latinas “fractus” y “fracture” (romper y fractura). Ya en 1967 publicó un artículo en la revista Science con el título “¿Cuánto mide la costa de Gran Bretaña?” donde expresaba las ideas iniciales de su teoría. Pensemos un poco sobre esta pregunta. Imaginemos que queremos medir la costa con un palo que mide exactamente un metro. El procedimiento sería sencillo aunque largo, vamos recorriendo toda la costa girando el palo sobre el suelo y contamos el número total de giros y esa será la medida en metros de la costa. Sin embargo ni siquiera con medidas cortas como el metro la costa es recta, de hecho un trozo de costa pequeño se parece a un trozo de costa grande y tiene golfos y cabos, con lo que realmente ese trozo mide más de un metro. La solución parecería ser coger un palo más pequeño, de por ejemplo un centímetro. Sin embargo nos volvemos a encontrar el mismo problema que antes. Así cuando afinamos la precisión, la distancia medida crece y crece.

Bueno dejémonos de teorías y vamos a construir un fractal, como trabajo manual. Necesitamos papel, lápiz, compás, escuadra y cartabón. El fractal que vamos a construir se llama curva de Koch. Para empezar trazamos un segmento cualquiera y a sus extremos los llamamos A y B (Fig. 2.1).

Ahora dividimos este segmento en tres partes iguales y a los nuevos puntos de separación los llamamos C y D (Fig. 2.2). Dibujamos un triángulo equilátero cuyos vértices de la base sean precisamente C y D, y aparece un nuevo punto E, que es el vértice superior de este triángulo (Fig. 2.3). Seleccionamos los segmentos exteriores y éste es el primer paso (Fig. 2.4). Para el segundo paso, tomamos cada uno de los cuatro segmentos exteriores y le aplicamos el procedimiento anterior a cada uno de ellos (Fig. 2.5). Volvemos a repetir el proceso una tercera vez (Fig. 2.6). Si aplicamos el proceso infinitas veces obtenemos la curva de Koch, que es un fractal (Fig. 2.7). Si en lugar de partir de un solo segmento, partimos de un triángulo equilátero obtenemos una figura aún más bonita que es el copo de nieve de Koch, que también es un fractal (Fig. 2.8). Observemos como cada trozo del fractal es igual a un trozo más grande y a un trozo más pequeño de él mismo, este fenómeno se conoce como autosimilitud.

Otro ejemplo de fractal es el triángulo de Sierpinski. Para construir éste, dibujamos un triángulo (Fig. 3.1) y seleccionamos los puntos medios de cada lado, al unirlos obtenemos cuatro triángulos (Fig. 3.2). Podemos repetir este proceso a cada uno de los triángulos obtenidos excepto al del centro (Fig. 3.3) y si lo repetimos infinitas veces obtenemos el fractal (Fig. 3.4).

Sabemos que la dimensión de un punto es 0, la dimensión de un segmento, es 1, la de un triángulo es 2 y la de un tetraedro (pirámide regular de base triangular) es 3.

Sin embargo, si observamos el fractal anterior (Fig. 3.4) deberíamos decir que su dimensión está entre 1 y 2, ya que es más que una línea pero menos que una superficie. Aquí aparece el concepto de dimensión fraccionaria (no entera).

El siguiente párrafo está dirigido a matemáticos y afines, usted puede saltar perfectamente al siguiente párrafo sin que esto suponga merma en su comprensión del artículo. Veo que sigue leyendo, bien, bajo su propia responsabilidad. Una de las definiciones de fractal es que su dimensión fractal es estrictamente mayor que su dimensión topológica. Los fractales suelen ser generados por procesos recursivos; uno de los más utilizados es seleccionar una función compleja de variable compleja y aplicarlo a un rectángulo (que corresponde a la pantalla) dentro del círculo unidad del plano complejo. A cada punto del rectángulo le



Gabriel Aguilera Venegas

[gabri@ctima.uma.es](mailto:gabri@ctima.uma.es)



Fig. 1

aplicamos reiteradamente la misma función, por ejemplo hasta que se salga del círculo unidad o hasta un límite prefijado. Según el número de veces que haya necesitado para salirse se le asigna un color. Lo sorprendente es que esto genere estas figuras maravillosas que son los fractales.

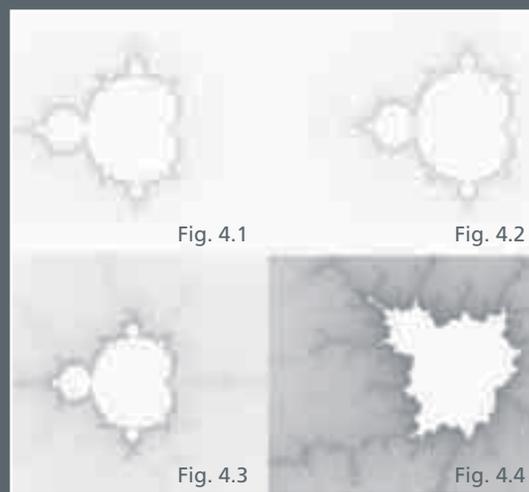
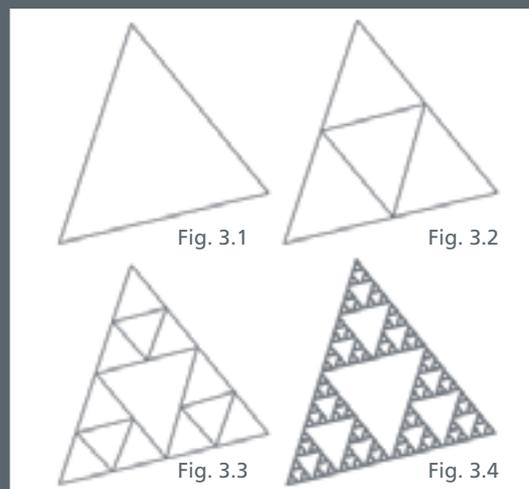
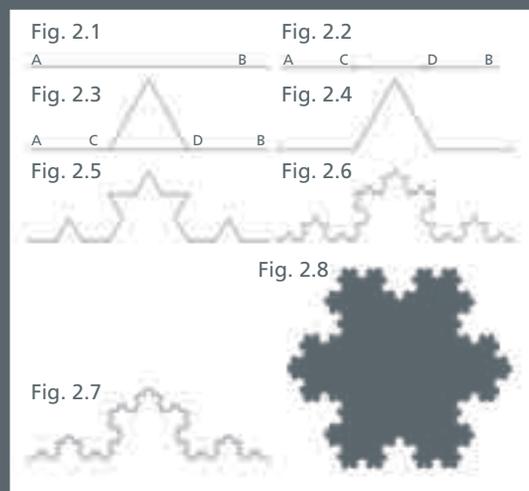
*“Las nubes no son esferas, las montañas no son conos, los litorales no son circulares, y los ladrillos no son suaves, lo mismo que los relámpagos no viajan en línea recta”. Es decir la realidad se compone de fractales y no de figuras geométricas ideales.”*

Seguimos todos de nuevo, la autosimilitud muchas veces no es exacta, vamos a verlo con uno de los fractales más famosos, el de Mandelbrot (Fig. 4.1). Vamos a hacer un “zoom” de un “trozito” del fractal, concretamente un punto que se ve en la línea central de la izquierda (Fig. 4.2). Observamos que al ampliar la imagen (Fig. 4.3) obtenemos una figura “parecida” a la original aunque no exactamente la misma. Si hacemos ahora la ampliación sobre una línea lateral obtenemos otra figura (Fig. 4.4) que es aún más diferente pero que, sin embargo, sigue conservando un “aire” común con las anteriores. Este proceso puede repetirse y nos encontramos figuras que pueden ir diferenciándose, o por el contrario llegar un punto en que volvemos a obtener una muy parecida a otra anterior.

Decía Mandelbrot: “Las nubes no son esferas, las montañas no son conos, los litorales no son circulares, y los ladrillos no son suaves, lo mismo que los relámpagos no viajan en línea recta”. Es decir la realidad se compone de fractales y no de figuras geométricas ideales.

De hecho actualmente la geometría fractal se utiliza en multitud de aplicaciones, entre ellas: la compresión de imágenes en computación, cálculo de distancias en geografía, teoría del caos, etc. Una de las más curiosas es la composición automática de melodías fractales, en esencia, es asignar notas musicales en lugar de colores a los puntos y se obtienen melodías en vez de figuras. Otra aplicación es el arte gráfico, ya que los fractales poseen una gran belleza estética, o por lo menos a mí así me lo parece. Los ejemplos de fractales que hemos dado no son a todo color y han sido elegidos por su poder divulgativo y no por su faceta estética. Le recomiendo que ponga “fractal” en su buscador de imágenes de Internet y que disfrute de su belleza.

Para terminar quiero añadir que igual que hacemos construcciones hacia lo pequeño, por ejemplo en el triángulo de Sierpinski, podemos hacer esa misma construcción hacia lo grande y tendremos el fractal extendido infinitamente hacia lo pequeño y hacia lo grande con infinitas similitudes, exactas y aproximadas entre lo pequeño y lo grande, entre un trozo y sus vecinos. Y podemos observar como las distintas partes se unen para formar una parte mayor, y éstas a su vez para formar una aún mayor, extendiéndose este proceso hasta el infinito. Conservando siempre una armonía en el conjunto ¿No nos recuerda nada esto?.





# Kiara

**El nacimiento de mi hija Kiara representa una de las vivencias más trascendentales de mi vida. Me dio la oportunidad de contactar con mi esencia, sintonizar con mi sabiduría femenina, trabajar en equipo junto con mi bebé y confiar en que la vida es simplemente asombrosa.**

Ya antes de que naciera mi primer hijo, Ian, le dije a mi ginecólogo que yo ya sabía parir, y lo mismo sentí en el nacimiento de Kiara. Estuvimos en sintonía mi hija y yo, comunicándonos durante el parto y sintiéndonos la una a la otra. Es para mí tan importante haberla recibido con respeto, amor y suavidad en la calidez de nuestro hogar y en la fluidez del agua.

La fiesta de bienvenida comenzó la noche del sábado 2 de febrero con ligeras contracciones de prueba. Mi abdomen se ponía duro y me daban cólicos como de menstruación. Toda la noche, mi útero siguió ensayando sabiamente las contracciones, que me despertaban cada 20 minutos. Calmaba el dolor con profundas respiraciones y me volvía a dormir.

A la mañana siguiente, Eli, mi doula, trajo el doppler para tomar la frecuencia cardíaca de Kiara y confirmamos que estaba perfecta.

Por: Samara Ferrara

estaba activado el trabajo de parto. Mientras me duchaba, llegó mi mamá y se llevó a Ian al parque. Andrés y yo nos quedamos solos en casa.

Después de bañarme, me acosté y comenzaron las contracciones más fuertes y más seguidas. Andrés sostenía mi pelvis, abriéndola hacia atrás, al mismo tiempo que presionaba con sus pulgares mi sacro, para aliviar el dolor de las intensas contracciones que ahora comenzaban cada 2 minutos con duración de 1 minuto. ¡Fortísimas! Puse la música de Tai Pol que mi papá me dio y fue la música más hermosa para mis oídos en ese momento. Una música asiática, profunda, alegre. Andrés apenas disponía de unos segundos entre contracción y contracción para correr al baño, enchufar la manguera y comenzar a llenar la tina de agua. Yo le decía: "¡Amor, ven rápido! ¡Sostén mi cadera! Contracción!". Estábamos en un ambiente mágico, entre el sonido del agua corriente que llenaba la tina, la música celestial y la luz del día entrando por las persianas.



A las 12 del mediodía, salimos mi esposo Andrés, Ian y yo al parque cercano a la casa, para ver si se activaban las contracciones. ¡Y así fue! De camino al parque, venía una contracción y yo me sostenía de las rejas de los vecinos, para respirar profundamente. En el parque, Ian y Andrés jugaban en los columpios, perseguían a otros niños, jugaban con palos y piedras, y yo me sostenía en un árbol o en el poste de los columpios cuando me venía una contracción. Andrés medía el tiempo entre contracción y contracción. Había una señora con 2 niños que me miraba de reojo, como preguntándose qué rayos me estaba sucediendo. Comenzaron contracciones cada 5 minutos y duraban 45 segundos. ¡Estas ya eran las buenas! De regreso a casa, le hablamos a Eli y me dijo que me tomara una ducha, que me acostara sobre mi lado izquierdo y que si las contracciones seguían cada 5 minutos era que

A los pocos minutos, llegaron Eli y Alejandro, mi ginecólogo. Apenas terminó de llenarse la tina, cuando exclamé: "¡Ya está aquí! Me quiero meter a la tina, porque siento que ya estoy toda abierta!" Eli me dijo: "¡Perfecto, escucha a tu cuerpo!". Me metí al agua e inmediatamente introduje los dedos para sentir la cabeza de Kiara, que ya asomaba. Vinieron unas 3 contracciones muy fuertes y me sostuve en la pared de la tina, mientras Andrés me sostenía la cadera. En medio del dolor, decía: "¡Kiara, ven mi amor, quiero conocerte! ¡Kiara!".

Mis hermanos estaban esperando en la sala, contándole cuentos a Ian. Me puse en posición de cuclillas en el asiento de la tina y toqué con mis dedos la cabeza de Kiara. ¡Ya estaba a punto de salir! Eli percibió que queríamos estar solos Andrés y yo, y mediante señas pidió a mi mamá y los doctores, que salieran.



Nos dejaron a mí y a Andrés solos en la habitación. Andrés me acariciaba la cara, me besaba y me decía que me amaba. Me dijo al oído que me veía hermosa. Al tercer empuje, estuvo a punto de salir y dije en voz alta: "¡Ya va a nacer!". Entonces, toda mi familia y los doctores, entraron dentro de la habitación. Le dije a Andrés que prefería sostenerme de las agarraderas y que él recibiera a Kiara. El siguiente empuje lo hice suavemente, pero con suficiente fuerza para sacar la cabecita de Kiara, y a los dos segundos el cuerpo entero. Andrés la sostuvo con sus manos, y yo no me podía creer lo real que era mi hija, Kiarita, hermosa! Cuanto tiempo la esperé, la imaginé, la soñé. ¡Ahora era real!

Disfruté a Kiara en mis brazos, reconociéndonos, mientras metían a Ian a la tina, en brazos de Andrés. Ian lloraba y miraba a su hermanita, impresionado. Tuve a Kiara en mis brazos unos minutos. Después, se acercaron Alejandro y mi mamá, que cortó el cordón, pronunciando:

"Tu estuviste conectada a mí a través de un cordón como éste; ahora, tu hija dejará de estar ligada al cordón, pero

alto: "¡Ya parí!". Estaba feliz y llena de energía, como si no hubiera sufrido el dolor. Alejandro me dijo: "Es el último parto que atiende; el próximo va a ser por teléfono! Tú lo hiciste todo solita!".

El pediatra Juan Alberto sostuvo a Kiara en una toalla y la revisó en su cuna, junto con Andrés e Ian. Alejandro me revisó en mi cama y vio que no tenía ningún desgarro. Me acerqué a Kiara y enseguida comenzó a succionar de mi pecho izquierdo. ¡Qué maravilla, calostro puro, pura vida! Nos quedamos charlando en familia, sobre la cama. Se fueron poco a poco los invitados de la fiesta y quedamos los cuatro juntitos en la cama, disfrutando de la presencia de Kiara, la nueva integrante de nuestra familia.

Kiara pesó 4.100 Kg. al nacer. Nació a las 2:20 pm; el parto duró dos horas. No me hicieron ningún tacto ni hubo la necesidad de interferencias innecesarias. Durante todo el parto me sentí tan conectada a mi bebé que hasta sentía que me hablaba. Yo sabía perfectamente que ya estaba toda dilatada, sentía perfectamente cómo y cuándo tenía que empujar.

Me hace muy feliz recordar la forma en que quise dar a luz a mis hijos. Me llena de confianza reconocer la sabiduría con la que mi cuerpo se comunica conmigo y haber disfrutado a mis hijos tan cerca de mí desde que salieron de mi cuerpo en ese momento tan adrenalínico y mágico. Estoy muy agradecida a los seres humanos que formaron parte de esta experiencia tan intensamente profunda y maravillosa que me ha hecho amar más la vida. ■



estará siempre conectada a tu corazón". Mis hermanos se acercaron a

conocer a su sobrina. Alejandro me dio la oportunidad de sacar la placenta. Tiré del cordón y empujé suavemente hasta sacar la completa. La pusimos en la ensaladera de madera, la misma que usamos para la placenta de Ian. Expresé con los brazos en



**En este nuevo número de Coplanet, os invitamos a un periplo por el mundo de la Música y la Danza, para comprobar cómo, a través de dichas expresiones artísticas, los seres humanos manifestamos sentimientos y sensaciones comunes, aunque se muestren por vías diversas.**

**Es significativo que cada cultura humana, como expresión acumulada de un tipo de valores, haya definido unos sonidos característicos, unas melodías particulares, vinculadas a determinados movimientos corporales, ligando íntimamente la Música y la Danza.**

Desde los tiempos más primitivos en los que surgió la necesidad de golpear con un palo el tronco hueco de un árbol a los modernos sintetizadores digitales actuales que producen sonidos empleando programas de software en ordenadores de uso doméstico, la música ha experimentado la misma transformación que la mente humana a tenido a lo largo de su historia evolutiva.

Cada ritmo musical expresa un matiz distinto dentro de la rica variedad de sentimientos, sensaciones e inquietudes de las personas. Hay sonidos fuertes, básicos, puros, que centran toda su fuerza en la zona de la cadera, que es la caja de caudales que contiene nuestra fuente básica de energía. Dichos sonidos movilizan percepciones fundamentalmente relacionadas con la supervivencia y la reproducción.

También, en el otro extremo, hay sonidos atmosféricos, sutiles y vaporosos, que nos transportan hacia dimensiones espaciales para fundirnos con el Uni-verso. Estas músicas de las esferas parece que nacen en otras dimensiones de la mente, donde cada peculiar sonido que surge espontáneamente se asemeja a la visita de un pensamiento.

Para acceder a los videos propuestos, buscar en Youtube con el texto del título.

#### Video 1

**Título:** Didgeridoo - Jeremy Donovan, Aboriginal Artist.  
**Tema:** El didgeridoo es un ancestral instrumento de viento utilizado por los aborígenes australianos. Básicamente es un tubo de madera que suena al vibrar los labios en el interior.

Los aborígenes hacen uso del didgeridoo como símbolo cultural e identificativo de su procedencia, para ritualizar las bases de su existencia. Generación tras generación, se

transmite un sistema propio de ser tocado, de padres a hijos, de maestros a alumnos.

El sonido característico del didgeridoo lo convierte en un instrumento óptimo para la música-terapia, pues induce a estados de relajación profunda. También podemos utilizar el sonido para desbloquear tensiones musculares.

#### Video 2

**Título:** Whirling Dervishes.

(Como hay varios videos al respecto, recomendamos seleccionar el canal de tnbmoey).

**Tema:** Danza Sufí Derviche (Derviche: Uno que espera en la Puerta). La tal llamada "Danza" es lo que ellos denominan "sama" o simplemente giro. Los danzantes giran sobre sí mismos con los brazos extendidos, simbolizando la ascensión espiritual hacia la verdad, acompañados por el amor y liberados totalmente del ego. La ceremonia se originó entre los místicos de la India y los sufís turcos.

#### Video 3

**Título:** Rosa Zaragoza- El Keloenu.

**Tema:** Rosa Zaragoza es una cantante catalana que empieza su carrera en 1984, recuperando canciones judeo-catalanas. La artista comenta: "[...] Cuando cantamos o bailamos desde el corazón con el único deseo de cantar, o movernos al ritmo de la música, nos sentimos mejor y los que están escuchando o mirando también; hay una liberación emocional que te transforma el alma y te sientes cercana a la esencia íntima de las cosas y a la tuya propia".

#### Video 4

**Título:** Red Buddha - Raindance (with Yoga Dance ).

**Tema:** Shiva Rea es una de las instructoras de Yoga más populares de EEUU. En este video nos presenta con unas hermosas imágenes lo que actualmente se conoce como Yoga Dance. Más allá de lo comercial, los paisajes y las secuencias de âsanas que realiza transmiten una indudable belleza y armonía.

#### Video 5

**Título:** Cantando bajo la lluvia.

**Tema:** Un clásico entre los clásicos. El sueño pendiente por cumplir de nuestro niño interior. En este espectacular y vibrante baile, Gene Nelly contagia al espectador de una irradiante fuerza amorosa cargada de libertad. Atención, que hay dos versiones y habrá que distinguir cual es la original. ■



Ignacio Belart

ibelart@terra.es

# Semana del ayuno



5 al 12 de julio 2008

Los mejores sistemas tradicionales para la desintoxicación, depuración y regeneración de los tejidos. la piel por fuera se corresponde con la célula por dentro. Mantenerse joven y alegre es anhelo de todos.

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

Precio:  
€ 400 para nuevas inscripciones.  
€ 350 para inscritos el año pasado.

reserva hasta 15 días antes  
posterior: recargo del 20%

Para confirmar la plaza hay que ingresar € 100 como señal de reserva.  
Banco Popular: 0075-0265-44-0600136637.

La señal de reserva no se podrá anular, si se podrá usar para otra persona o para las actividades en el transcurso de un año desde la fecha actual.

Lugar:  
Ashram RedGFU Ctra. Toledo Km.76  
San Martín de Valdeiglesias

Organiza:



## Encuentro con el consejo de las 13 abuelas

Este encuentro con ellas es fruto de dos años de trabajo de las mujeres de la Arboleda que junto con la cantante Carmen Paris presentaron el proyecto a la Expo de Zaragoza; finalmente, la Expo lo rechazó. Aún así, las abuelas decidieron seguir adelante.

Hace ya muchos siglos que Europa quedó huérfana de sus tradiciones nativas. Las mujeres de Arboleda de Gaia traemos a España el Consejo Internacional de las 13 Abuelas Indígenas, porque reconocemos en ellas una voz ancestral cuyos ecos se perdieron en la historia de Europa.

Una voz que hoy más que nunca necesitamos volver a escuchar, porque puede ayudarnos a encontrar nuevas maneras de caminar hacia el futuro.

En este único viaje a España hasta el año 2013, las Abuelas encenderán su fuego ceremonial en Europa.



Es nuestro más profundo anhelo que las gentes del Viejo Continente abran su corazón al calor de esa lumbre y recojan el legado de Amor, Sabiduría y Compromiso del que las 13 Abuelas son embajadoras.

*Marianna García Legar - Arboleda de las hijas de Gaia.*



Para más información:  
[www.arboledadegaia.es](http://www.arboledadegaia.es)  
[www.consejo13abuelas.es](http://www.consejo13abuelas.es)

# 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 0188 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 01.08  
SOCIOS: 30 € día - 210 € semana - 190 € pago antes 01.08

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.78  
San Martín de Valdeiglesias

### Inscripciones:

engel@araterapia.com - tel. 605 617 614  
teresa@araterapia.com - tel. 639 975 376

Más información: <http://es.youtube.com/watch?v=jyJaxiDie8o>

Precio: € 500  
Forma de pago: 50% al inscribirse  
50% antes del 9 de agosto.  
cta de La Caixa: 2100 0358 11 0200095377



actividades de **ashram** 2008



junio

7 y 8  
"Encuentro del Tao Te Chia"  
Con Rubén García, Antonio Iborra  
y más ponentes.  
**Murcia**

7 y 8  
"Festival de Yoga"  
Con José Luis Herransáiz.  
**Madrid**

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

14 y 15  
"Encuentro Sufi"  
**Madrid**

21 y 22  
"Amarre del Sol"  
**Madrid**

28 y 29  
"Yoga y Senderismo"  
Con Emilia Allende.  
**Madrid**

julio

3 al 6  
"La mujer iniciada"  
**Murcia**

5 y 12  
"Semana del ayuno"  
con Rafael Artola.  
**Madrid**

13 al 20  
"Vacaciones alternativas"  
Equipo del Ashram, Diego Almagro,  
Juan Antonio Rubio, etc.  
Masajes, yoga, meditación  
y más actividades para relajarte  
en un sitio privilegiado.  
**Murcia**

19 y 20  
"Encuentro SOA"  
**Murcia**

23 al 31  
"Campamento para  
niños y adolescentes"  
De 8 a 14 años con Elohim Miras y equipo  
**Murcia**

agosto

17 y 24  
"Vacaciones de Luz"  
Asociación Española de Chicón  
(35 a 40 personas).  
Angel Sanroma.  
**Madrid**

24 al 31  
"Vacaciones alternativas"  
Equipo del Ashram, médicos,  
terapeutas, con Vasco Mercedini etc.  
**Murcia**

Durante todo el mes  
"Curso de Biodanza"  
Con Javier de La Sen  
**Murcia**



*El lugar ideal para abordar en los más variados  
aspectos de la naturaleza humana y trascendente.*

**R.A. GFU**

Información y Reservas :  
**MADRID**

Tel.: 918 610 064 - 629 760 947

**MURCIA**

Tel.: 968 630 909 - 656 706 605



- 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/](http://www.avnatural.com/)

El portal alternativo más completo de la red.



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



*mejoramos la calidad de vida*

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

Impartimos cursos en toda España, individuales y en grupo.

*Entra a tu propio porvenir!*

[www.avnatural.com](http://www.avnatural.com)

[www.avnatural.com](http://www.avnatural.com) - [info@avnatural.com](mailto: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

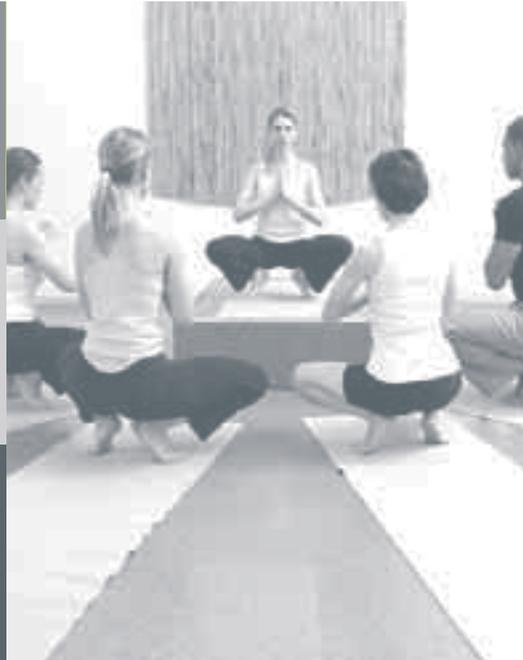
Cabeza, 15 - 2º izq.  
28012 Madrid  
tel.: 915 284 954

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

Turroneros, 6  
30004 Murcia  
tel.: 968 297 716  
[www.centrosdesarrollohumano.com](http://www.centrosdesarrollohumano.com)

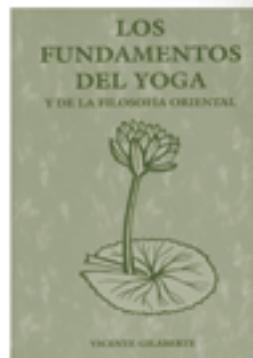
Barrachina, 75  
12006 Castellón  
tel.: 964 241 624  
[www.redgfu.es/castellon/index.htm](http://www.redgfu.es/castellon/index.htm)  
[redgfu@yahoo.es](mailto:redgfu@yahoo.es)

Red **GFU**



## “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 enfermizas estructuras creadas en los últimos millones de años. Entender el proceso de la homonización nos lleva a comprender los fundamentos de la filosofía oriental más allá de ilusiones, romanticismos y vanas esperanzas.



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



Vicente Gilberto Herraez, es autor de varias publicaciones en las que destaca, Y Ahora Qué? y El Yoga de la Nueva Era. Es profesor de Yoga y coordinador de la Escuela de Astrología Psicológica de la Red GFU.

Edita: Red **GFU**

### 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, analgesia por electroinducción  
Tel.: 915 286 614  
C/ Alfonso XII, 58  
28014 MADRID  
dragelfo@odontologia-holistica.com

Si quieres estar en esta sección, infórmate en el Tel.: 653 246 812  
jsuarezvera@yahoo.es

Abierto todos los días  
hasta las 24 horas



Desde

1993

Aparcamiento  
muy fácil en la calle

Premio EcoGourmets 06 Ministerio de Medio Ambiente  
Premio Biocultura 07 a la Mejor Tienda Biológica

Cocina Bio-Vegetariana  
Restaurante a la Carta  
Restaurante Autoservicio  
Alimentación Biológica  
Herbolario, Bazar  
Librería Nueva Conciencia  
Cosmética Natural  
Comercio Justo  
Nuevas Músicas  
Medicina Holística  
Ecosalud, Fórum Cultural  
Hemeroteca Alternativa  
La Eco posada



Menú ligero  
7,90 e.

### INVITAMOS A COMER A TU ACOMPAÑANTE

Válido por una sola vez, presentando este anuncio en el  
Restaurante a la Carta (excepto menú de comidas).

-10% (en vale-regalo para el Restaurante) en todas las compras y  
consumiciones superiores a 50 e.

Regalo de estancias en casas rurales para compras superiores a 250 e.

(Promociones válidas hasta final de mayo 2008).

Menú equilibrado en las cenas de lunes a jueves.

### Cenas especiales permanentes

Cenas Temáticas: gastronomías vegetarianas del mundo,  
acompañadas de actuación musical el primer domingo de cada mes.

Cenas Mágicas: Lectura de Tarot en las cenas de los lunes y martes.

Lectura del rostro en las cenas de los jueves.

Gratuito para comensales.

Nota: todas las promociones publicadas sin vencimiento, se consideran caducadas.

Taller gratuito  
de Recetas  
Bio-Vegetarianas

ECOCENTRO: C/ Esquilache, 2 al 12 (Junto Avda. Pablo Iglesias,2) Metro Canal y Ríos Rosas  
Tlf.: 915-535-502 · Fax: 915-333-107 · Madrid 28003 · [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es) · [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

LA ECOPOSADA: Pobladura de las Regueras, El Bierzo (León). Tlf.: 987-530-000 · 617-898-100

ECOSALUD: C/ Esquilache, 2 - 1º C. Tlf.: 915-531-299 - [www.ecosalud.eu](http://www.ecosalud.eu)

CON ARÁNDANO, FLAVONOIDES NATURALES Y VITAMINA C

# MIR TICIR<sup>®</sup>

14 AMPOLLAS BEBIBLES

FÓRMULA ENRIQUECIDA CON UN  
40% MÁS DE ANTOCIANÓSIDOS

AYUDA A TU CIRCULACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

ROBIS



Gracias por la  
confianza depositada.

## 25 aniversario

Venta en Centros Dietéticos y Herbolarios

### Vida y Belleza Integral

# LevaVida

Fórmula enriquecida con CINC,  
Vitaminas A, C, E y  $\beta$ -CAROTENO

LEVAVIDA COMPLEMENTA LAS NECESIDADES NUTRICIONALES  
DIARIAS PARA LA PIEL, VISTA, CABELLO Y UÑAS

ROBIS