

coplanet[®]

revista cultural de la redgfu-españa

otoño

2008

año V

25



Gerardo Mota

“El logro de nuevas posibilidades es la contrapartida que estimula la lucha por avanzar.”

Jose Manuel Copado

“La pobreza es la imposibilidad para acceder a los recursos básicos necesarios.”



- Habitaciones de 4 plazas con baño o comunes.
- Zona de acampada.
- Comida ovolacteo-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.

¿Cuál es la vida que realmente deseamos? ¿Es posible diseñarla? Las grandes empresas proyectan su posición en el mercado a 15 o 20 años vista; ellas confían en cumplir sus objetivos, pues los definen estratégicamente y miden los pasos que tienen que dar para cumplir con su misión. ¿Es posible llevar esto a cabo con nosotros mismos? ¿Puede el marketing ayudarnos a organizar nuestra vida y a proyectarla hacia el futuro? Para que esto se dé, lo primero que tenemos que preguntarnos es ¿cuál es el propósito de nuestra vida? Para algunos puede ser el bienestar familiar, profesional; para otros, el poder material o la salud; para otros, la trascendencia. No vamos a juzgar si uno es

mejor que otro; ahora bien, ¿podemos alcanzarlo? Para ello, nuestro propósito debe estar en línea con nuestros valores más altos; una vez descubiertos estos últimos, se pone en marcha toda la maquinaria para lograr los objetivos propuestos, teniendo la previsión de que siempre hay pérdidas y ganancias.

Entre todos esos diseños, hay fenómenos que se manifiestan en el "entorno de lo sagrado" y que percibimos parcialmente de acuerdo a nuestros valores, aunque el fenómeno se da en su totalidad. He tenido el grato placer de entrevistar al Doctor en Ingeniería industrial, Don Gerardo Motoa, a quien recientemente la Suprema Orden del Acuario le ha reconocido el grado de gurú; hemos



Fernando Alarcón Herrero

info@coplanet.net

charlado con él acerca de la unidad última de la materia y acerca de si su funcionamiento se puede extrapolar a los comportamientos humanos. ¿Hasta qué punto la pobreza es un comportamiento humano y hasta qué punto una situación hereditaria o social? Sobre ello hemos hablado con José Manuel Copado, psicólogo, director delegado en Andalucía de la Fundación Radio ECCA "cuyo objetivo es luchar contra las situaciones de pobreza y exclusión que aún podemos encontrar en nuestra moderna sociedad del siglo XXI". Nuestra posición en la vida está marcada por nuestros actos y ellos nos llevan a nuestro digno destino como hombres o mujeres; podemos percibir esto desde el intelecto o desde una experiencia sensitiva; por ejemplo, podemos estudiar los informes sobre el desarrollo humano que nos hablan de esa vejez olvidada, observar a ciertos inmigrantes de cualquier punto del planeta en busca de una nutrición de carácter científico-espiritual recorriendo las tierras para cumplir con su misión y ver el amanecer del guerrero de la luz. Este último párrafo resulta oscuro sin haber leído el contenido de la revista; dentro de estas páginas nos encontramos para ir tejiendo nuevas relaciones que nos lleven a experimentar realidades que nos harán comprender y vivir nuestra vida con más plenitud y sentido.



Inmigración e integración

En nuestra infancia, algunas veces jugábamos con irnos de viaje a otros países, a las "guerritas", eligiendo un país que considerábamos era "el mejor", o tomando el nombre de una nación para llamarle así a nuestro equipo en los deportes y competir en "chiqui-olimpiadas" por recibir un caramelo como premio. Peleábamos cuando no estábamos conformes con algo, pero luego nos reconciliábamos al tomarnos de las manos o abrazándonos formando rondas y cantábamos canciones populares infantiles.

A medida que uno crece, toma conciencia del entorno en el que vive y comienza a despertarse la inquietud de conocer otros lugares, desde los más próximos hasta los más lejanos. Normalmente iniciamos los desplazamientos al visitar a nuestros familiares más cercanos que viven en otro barrio o ciudad, en otra provincia y en algunos casos en otro país. Aquí empieza la interacción con personas de diferentes costumbres a las nuestras, con quienes puede haber afinidad o discrepancia.

Pocas veces nos hacemos la pregunta: ¿cuáles son las causas que originan el desplazamiento temporal o permanente de la gente?. Sin duda son innumerables, pero casi todas convergen en la búsqueda de una vida mejor.

El fenómeno de la inmigración no debería considerarse indigno sino todo lo contrario, ya que forma parte de nuestra naturaleza humana. La modernidad, a menudo, nos impide hacer una reflexión profunda e imparcial sobre este tema. Los ancestros se desplazaron a grandes distancias buscando comida y huyendo del frío. En la actualidad, estas necesidades básicas están cubiertas en la mayoría de los países, pero en los que no, la gente huye de la pobreza y corrupción generadas por la falta de imparcialidad y consideración de sus gobiernos con el pueblo. Algunos van en busca de oportunidades laborales, de igualdad y libertad de género para vivir con dignidad, otros salen para concluir estudios académicos y otros más, simplemente se aventuran a vivir la experiencia del intercambio cultural.

Poco a poco, la conciencia de la humanidad se encamina a la comprensión de que no existen fronteras y que solamente hay una raza, "la raza humana", que lucha y se esfuerza por conseguir que se le reconozcan sus valores universales en cualquier parte del mundo.

La palabra "inmigrante", aunque a veces suena despectiva, se ha definido para una persona que llega a establecerse en un país o región que no es de su origen. ¡Todos somos inmigrantes! Por lo menos una vez en nuestra vida nos hemos desplazado de un barrio a otro, de una ciudad o provincia a otra, o de nuestro país a otro, ya sea de forma temporal o permanente. En todos los casos hay que pasar un período de adaptación e integración en el círculo social al que se llega. Un vistazo al árbol genealógico de un individuo, ubicando a sus parientes en el contexto histórico en que vivieron, nos demuestra que el ser humano desde antaño es descendiente de inmigrantes y lo seguirá siendo en las generaciones futuras... somos los hijos de los hijos de los hijos... que vamos y venimos de un sitio a otro, "visitando" a nuestros parientes lejanos hasta encontrar nuestros orígenes... ■

Ángel Colín

27 y 28	Septiembre
18 y 19	Octubre
29 y 30	Noviembre

**Yoga Integral • Meditación • Masaje
Cocina y Nutrición • Risoterapia
Pranayama • Tai Chí • Astrología
Técnicas Antiestrés • Wu Wei**

Recomendado por:



Precio Taller fin de semana
€ 47,00 Pensión completa.

Más información:
918 610 064 - 629 760 947

Lugar:
Ashram RedGFU
Ctra. Toledo Km.76
San Martín de Valdeiglesias
valdeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.es



**“ En el corazón de las palabras
hay silencio
y más adentro
en el corazón del silencio
se oye el canto de la vida
en silencio.”**

José Marcelli



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

Consejo Editorial:
Paloma Zamora, Jota Ka,
Carlos Moises, Francisco Morales,
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 Otal, María
Pérez, Clemente Morales, Rafael
Artola, Pilar Rodríguez, Begoña
Mesonero, Lali Garrido, Antonio
Uranga, Ignacio Belart, Andres
Fernandez, Ma Begoña Arregui,
Sol Angel Martínez, Luis Her-
nansáiz, José Miguel Pineda.

Portada:
Fotografía: Ablestock ©blestock ©

Diseño Gráfico:
www.saocomunicacion.com

Imprime:
Gráficas Andemi s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
Ecológico libre de cloro

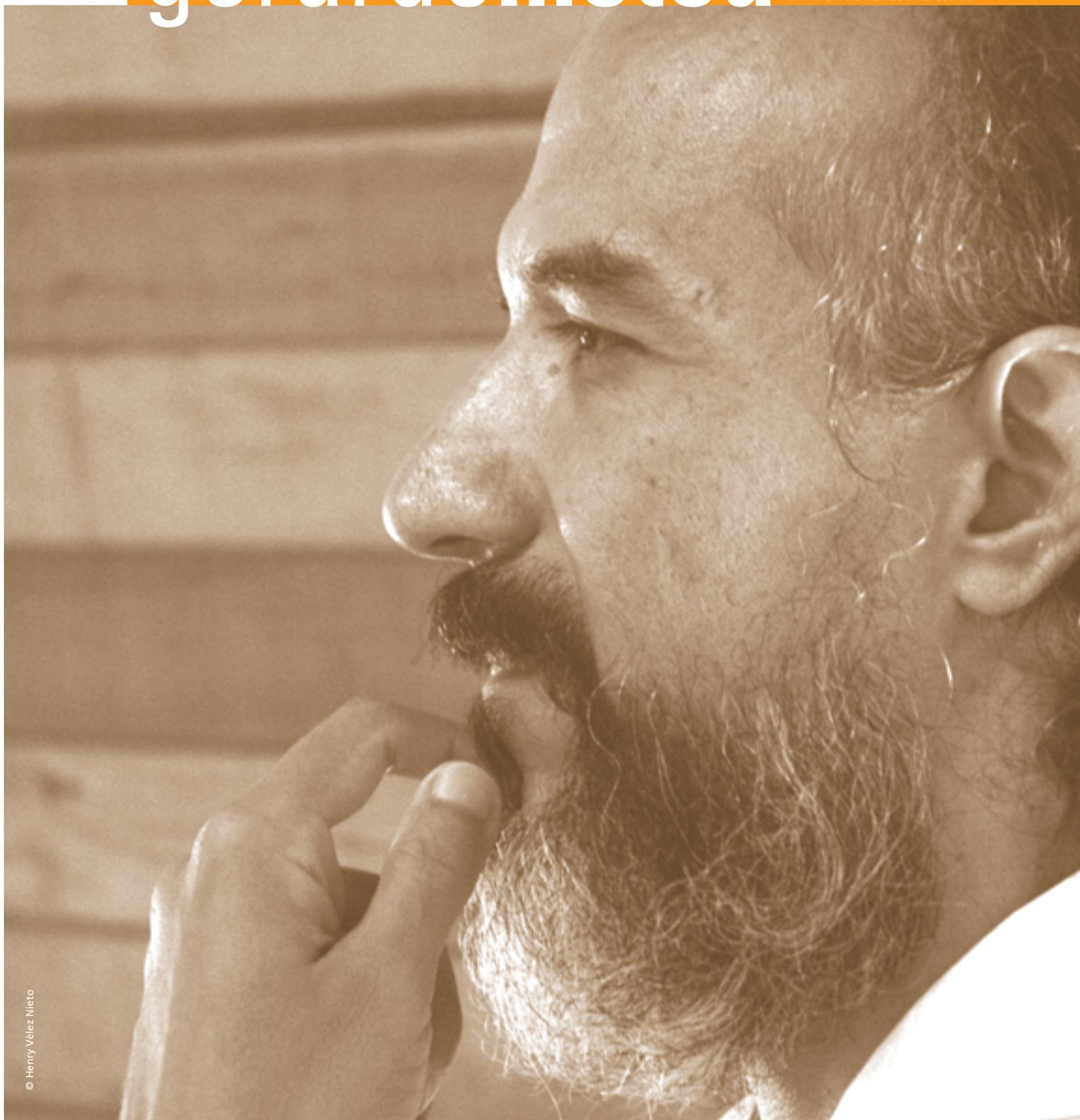
02
04
08
10
10
19
20
22
24
26
28
32

cartas al director
gerardo motoa
jose manuel copado
sadhana, mente y supraconciencia
la dignidad de ser mujer, la dignidad de ser hombre,...
nuestros maestros los viejos
la nutrición desde un punto de vista científico-espiritual
entre lo percibido y lo concebido
pensar o sentir la vida
el amanecer del guerrero THAI
el informe sobre el desarrollo humano
guía de centros / directorio

Nació en Palmira, Colombia, 49 años. Ingeniero industrial en la Universidad del Valle en Cali-Colombia y Doctor en ingeniería industrial por la Universidad Politécnica de Madrid. Profesor universitario, investigador y consultor en temas relacionados con la gerencia de proyectos en diversas universidades de Colombia. Director del programa de ingeniería industrial y director de la escuela de ingeniería industrial y estadística en la Universidad del Valle en Cali-Colombia. Fue par académico de la comisión nacional de acreditación del ministerio de educación colombiano. Por vocación y motivación ha estudiado, practicado y enseñado el yoga más de 32 años, impartiendo conferencias, talleres y cursos en diversos países de América y Europa, siguiendo un proceso de formación que bajo la guía del maestro José Marcelli le ha permitido ser reconocido con el 4º grado de iniciación solar y real (guru-instructor).

Honorable Gurú gerardomotoa

Por: Fernando Alarcón H.



“Cada quién debe hacer su propio camino y encontrar la manera de salir de la ignorancia. La propuesta que trae la Orden del Acuario está orientada a instrumentar al individuo para que avance en la solución de la ignorancia.”

Según la física cuántica, para que un acontecimiento se produzca, necesariamente tienen que existir dos partes complementarias y proporcionales. Trasladando esto a los seres humanos, ¿cómo se manifiestan en un gurú aquellos rasgos “negativos” como el apego, la envidia, el odio, el orgullo, etc.?

En primer lugar, hay dos versiones generales de gurú: los santos y los iniciados. Los que son santos o pretenden serlo probablemente entrarán en una batalla frontal con lo que ellos consideran que afecta a su condición de santos y se esforzarán por exterminar en su vida cualquiera de estos sentimientos, puesto que cualquiera de ellos atentará contra la pretendida pureza espiritual. Por su parte, un iniciado se esforzará en trascenderlos, es decir, intentará que ninguno de estos sentimientos le impida hacer lo que tiene que hacer. Si un iniciado compromete su palabra, se esfuerza por cumplirla sin permitir que cualquier sentimiento se lo impida. Y claro, de paso, debe ir trabajando sobre sí mismo, para ir eliminando de su vida cualquiera de estas rémoras, dándose cuenta de que el origen de todas ellas está en la ignorancia que tiene sobre sí mismo, la ignorancia de lo que Es. Entonces se comprometerá en vivir la Vida de manera tal que poco a poco vaya venciendo esa ignorancia. Y aquí es donde todo se particulariza. Cada quien debe hacer su propio camino y encontrar la manera de salir de la ignorancia. La propuesta que trae la Orden del Acuario está orientada a instrumentar al individuo para que avance en la solución de la ignorancia.

En segundo lugar, hay que decir que un gurú está en el camino, no ha terminado de caminar y en consecuencia el trabajo continúa, hacia adentro y hacia afuera, dentro del marco de su desarrollo como iniciado. Particularmente, estoy en una etapa de mi vida en la cual todo está planteado para que me dé cuenta hasta dónde realmente he trascendido todos estos sentimientos y en consecuencia saber si hay o no hay gurú.

Bien, pero el estado de gurú, por el solo hecho de ser observado, se transforma en bipolar; por tanto, vuelve a ignorarse a sí mismo. ¿O es un estado permanente?

Si un individuo auténticamente encuentra la Luz que le permite romper con las tinieblas de su ignorancia, no es posible volver atrás. La experiencia profunda de lo que somos no depende de ningún observador, pero su manifestación sí. Un individuo que se ha experimentado en lo que ES, al expresarlo puede ser recibido por un observador como la expresión de un tonto, y para otro será un loco y para otro podrá ser un sabio. En palabras de la física cuántica, existe un orden profundo unitario perfectamente intrincado, que David Bohm reconoce como implicado, pero su manifestación se da porque un observador desencadena una de las posibilidades que a su vez hace parte de un conjunto de posibilidades, cada una de ellas con una cierta probabilidad de ocurrencia. Entonces, si un gurú logra una experiencia profunda de su Ser, cuando la exprese, ésta se manifestará en el marco de n

posibilidades (el tonto, el loco, el sabio,...) y alguna de ellas se concretará, dependiendo del observador. La experiencia profunda de Si-mismo, si es auténtica, no es reversible, y además no es estática, porque el Ser es infinito en posibilidades.

“El logro de nuevas posibilidades es la contrapartida que estimula la lucha por avanzar. Sin esto último, tal vez el universo entero ya hubiese colapsado por exceso de entropía.”

Maestro: ¿el orden existe gracias a la entropía? ¿Podría existir el uno sin el otro? ¿Son necesarios ambos para la vida?

Esta es una pregunta que evidentemente tiene unas consideraciones científicas y tecnológicas que trascienden mis conocimientos al respecto. Podríamos intentar una respuesta relacionada con alguna implicación práctica existencial, tal vez más filosófica que científica. Coloquialmente, la entropía se asocia al desorden en el que un sistema cualquiera se pueda encontrar en un momento dado. Planteémoslo así, un sistema cualquiera se mantiene ordenado con relación a unas reglas o restricciones o leyes. El orden no existe per se; existe con relación a una leyes, reglas o restricciones. Ahora, con el paso del tiempo, el sistema ordenado con relación a unas leyes o reglas o restricciones tiene que hacer un esfuerzo cada vez mayor para poder mantenerlas o cumplirlas, de manera tal que se va generando un desbalance entre los beneficios de mantener ese orden (cumplir con las leyes, reglas o restricciones) y el esfuerzo o trabajo para cumplirlas. Cuando este último es mayor que los beneficios, entonces el sistema cada vez tendrá menos motivaciones para mantener ese orden y por lo tanto el desorden (la entropía) se irá incrementando hasta inclusive la destrucción total del sistema. El corolario de esto es que todos los sistemas tienden a degradarse. Entonces, el orden y el desorden y con ello la entropía como medición de este último, coexisten permanentemente en cualquiera de las manifestaciones conocidas de la naturaleza, incluida la humana.

El sentido de todo este proceso es supremamente válido para la naturaleza y en ella para el ser humano. En la realidad, todo surge, crece, madura y finalmente desaparece, pero suele desaparecer integrándose, sirviendo de insumo a una nueva expresión de la vida. En todo esto que llamamos Iniciación en lo Sagrado, el individuo está atento para dar el salto hacia arriba

“La pregunta es: ¿la perfección y la imperfección coexisten en proporciones iguales en el universo?, ¿hay más de uno que del otro?. Creo que están allí para que el observador desencadene una opción o la otra, tal como los cuánticos lo señalan.”

y hacia adelante cuando detecta que empieza a surgir el desorden, la degradación. Esto le obliga a estar alerta de manera tal que pueda introducir los ajustes necesarios para que el proceso entrópico sea lo más lento posible, no se desencadene súbitamente, y además para que lo logrado, lo conseguido sea semilla de nuevas generaciones cada vez mejores que las anteriores. El incremento de la entropía y por lo tanto la desaparición es inevitable, pero el mejoramiento, el logro de nuevas posibilidades es la contrapartida que estimula la lucha por avanzar arriba y adelante. Sin esto último, tal vez el universo entero ya hubiese colapsado por exceso de entropía.

¿El linaje al que alude la Suprema Orden del Acuario, también se destruye y transforma con el tiempo?

La palabra linaje tiene una raíz latina que corresponde a línea. En lo relacionado con las familias se reconoce como parte de un linaje a quien procede en línea de un cierto padre porque porta su sangre y además le da continuidad, por ejemplo a los negocios de la familia. En la Iniciación en lo Sagrado, se reconoce como parte de un linaje a aquel discípulo que ha sido formado por un Maestro y además se esfuerza en darle continuidad a la Obra de dicho Maestro, que a su vez ese Maestro recibió como encargo de su propio Maestro y éste a su vez de su Maestro, conformando así una Línea. Puede ocurrir, así como a un padre de familia, que ninguno de los discípulos de un Maestro finalmente de continuidad a su Obra, y en ese caso ese linaje se habrá perdido. Puede ocurrir que inclusive los discípulos se pongan en la tarea de destruir la Obra de su Maestro y eso significará que nunca existió un linaje. Y puede ocurrir que alguno de los discípulos, difícilmente más de uno, le de continuidad a la Obra del Maestro. Y hay quien pretende darle continuidad a la Obra del Maestro sin agregarle ni quitarle nada, en cuyo caso hay linaje pero no hay Iniciación Real. Y hay quien le da continuidad a la Obra del Maestro manteniendo las bases firmes pero haciéndola crecer, mejorando donde haya que mejorar, y entonces estamos hablando de un Linaje en la Iniciación. Y si el propósito último es el desarrollo de una consciencia de lo Sagrado, entonces estamos hablando de Iniciación Real. Tal vez todo esto se pueda ilustrar con la parábola de los talentos que cuenta el Señor Jesús.

Aludiendo a esta parábola, ¿Las personas con cualidades nacen o se hacen?.

Nacen y se hacen. Y en ambas situaciones hay méritos y riesgos. Quien nace con alguna cualidad destacada posiblemente es porque ya se la ganó. Igualmente, quien desarrolla una cualidad tiene el merito de haberla logrado. EL riesgo es que una cualidad no es buena por definición. Quien la tiene o la ha desarrollado tiene ahora la opción de aprender a usarla de una manera correcta, constructiva, no destructiva. Se conocen muchos

casos de personas que usan alguna cualidad especial para sacar ventajas para sí mismas en desmedro de lo general, aprovechándose del trabajo de otros, de su confianza o inclusive de su debilidad. Tal vez eso traza una línea importante para quienes pretendemos estar en la Iniciación: usar todas nuestras posibilidades para ponerlas al servicio de la VIDA. En cualquier caso, tiene mucha vigencia la frase del MAESTRE de la Ferrière: “Servir para ser perfectos, ser perfectos para servir”.

Volvemos a lo de antes, ser perfecto conlleva un alto grado de imperfección, de lo contrario no habría equilibrio. Existe una ley de simetría que excluye cualquier estado aislado, el universo o la materia tiende al equilibrio, por ejemplo, un vaso de agua Ud. lo ladea y por un lado se llena y por otro simultáneamente se vacía. Insisto en esto, maestro, porque no tengo claro si esa perfección a la que Ud hace referencia existe sin su opuesto.

Esta claro que en la realidad no existen los absolutos y que por lo tanto la perfección es relativa. Hablamos de algo como perfecto porque lo comparamos con lo que nos resulta imperfecto. Tal vez eso sea lo que tú señales como la coexistencia permanente de perfección-imperfección. Es decir, en la perfección existe la semilla de la imperfección y en la imperfección existe la semilla de perfección, tal como lo señala el símbolo del Tao. Siempre será posible descubrir imperfecciones en aquello que desde una perspectiva parece perfecto y también podremos descubrir la perfección en aquellas cosas que se nos antojan perfectas desde algún ángulo. La pregunta es: ¿la perfección y la imperfección coexisten en proporciones iguales en el universo? ¿Hay más de uno que del otro? Creo que están allí para que el observador desencadene una opción o la otra, tal como los cuánticos lo señalan.

¿Cómo cree Ud. que sus ex-alumnos y colegas de la universidad valoran su peregrinaje (no tocar dinero - desprenderse de todos sus bienes - no ver a la familia..)? Por otro lado, supongo que ha provocado muchas alegrías en la Institución, ya que Ud. es una persona muy querida dentro y fuera de ella. ¿Podríamos decir que es una decisión cuántica: por un lado hay una perdida y por otro una ganancia?.

Sí. Yo no sé si eso es cuántico estrictamente hablando, pero así es. Algo muere para que algo nazca, en un proceso eterno de transformación. En mi caso, efectivamente, he muerto para una cierta forma de vida, para intentar nacer en una nueva forma de vida que algunos señalan como nacer de nuevo en espíritu y en verdad. Mis ex-compañeros de trabajo y mis ex-alumnos, cuando les conté por dónde intentaría orientar mi vida, cuál sería mi nueva vida, pasaron la mayoría de la incredulidad al estupor cuando conocieron que lo dejaría todo y finalmente llegaron a una aceptación respetuosa cuando entendieron las

“Estamos frente a infinitas posibilidades, que en términos prácticos me sirven para entender que entre las “n” posibilidades que tengo de vivir este proceso por el cual estoy pasando, existe la gloriosa y es a esa a la que le he apostado.”

motivaciones para intentarlo. Lo que sí es ciertamente cuántico es que estamos frente a infinitas posibilidades que en términos prácticos me sirven para entender que entre las n posibilidades que tengo de vivir este proceso por el cual estoy pasando existe la gloriosa y es a esa a la que le he apostado.



¿Qué es realmente diferente entre Gerardo Mota padre, esposo, amigo, profesor, colega y el Gurú de hoy?.

Tal vez podría señalar que hoy me siento más seguro que nunca, más confiado en la Vida y en todas sus posibilidades. Siempre he pensado que la vida de un ser humano metafóricamente podría representarse como un pozo en cuyo fondo hay una poderosa luz que no sale del pozo porque el agua que contiene está mezclada fuertemente con hojarasca, lodo, etc. Quienes se acercan al pozo sólo ven el lodo y basura, no ven luz a pesar de que ella existe. Pero, por alguna razón o medio, el agua del pozo empieza a depurarse y en algún momento empiezan a emerger pequeños destellos de luz de ese poderoso foco que hay en el fondo. Y así, poco a poco, cada vez sale más luz, hasta que al final, con el agua transparente, toda la luz que hay en el pozo puede ser disfrutada por el que se acerca a beber. Creo que así es todo esto que llamamos

Iniciación. Quienes disfrutan de la luz del pozo son quienes se acercan al mismo y el pozo simplemente se sentirá más ligero de equipaje, menos cargado de lastre y pesos muertos inútiles. Así me siento hoy: ligero de equipaje, aunque sigo siendo esposo y padre, amigo, compañero, ciudadano, etc. Y si hay luz en mi interior, esa luz debe servirles a todos aquellos con los que entré en contacto, para su propia vida, incluidos mi esposa y mis hijos. Si no los incluye a ellos, nada de esto sería coherente. Ligero de equipaje, menos apegado, menos deseoso de cosas o emociones, menos ilusionado por el mundo de las cosas. Más abierto a lo Sagrado que en algún momento se presente y que poco a poco se vuelve una experiencia-estado permanente.

No le produce cierto vértigo esa apertura a lo Sagrado y la responsabilidad que eso conlleva?.

Responsabilidad mucha, vértigo ninguno. Responsabilidad porque al que más se le da más se le pide, y en ese sentido me esfuerzo por devolverle a la Vida lo que me ha dado, agregándole consciencia de mi mismo y motivando a otros para que ellos avancen en agregar consciencia a su propia vida. Cabe anotar que todo esto se da en un marco natural, previsto por la Vida para que suceda. Lo Sagrado siempre ha estado, está y estará y los seres humanos venimos para darnos cuenta de su existencia; por lo tanto, no estamos hablando de nada fuera del orden natural. Lo Sagrado existe y es, nos demos cuenta o no. La ganancia es para quien se da cuenta y siente entonces la responsabilidad de animar a los demás para que también tengan esta experiencia.

Para terminar, maestro, si el propósito nuestro es darnos cuenta de la existencia de lo sagrado, entiendo que necesariamente ese camino tiene que ir en paralelo con una aportación profesional del individuo en la sociedad, para que esta misma crezca en calidad.

Sí. Pienso que quien está en el camino de darse cuenta de lo Sagrado intenta que todo sea mejor para todos, y por lo tanto todo lo que hace lo hace pensando en contribuir a ello. Cuando uno se da cuenta de que todo está orientado en la dirección de lograr la Trascendencia, o el estado de Gracia, de gratitud, como le llama el Maestro Marcelli, entonces asume todo con lo que se compromete de otra manera. Por ejemplo, a la profesión con la cual se gana el sustento le agrega la posibilidad de usarla como un aporte a su desarrollo o crecimiento y por lo tanto la emplea como medio para contribuir con la construcción de una nueva sociedad, o mejor aún: una nueva humanidad que dará origen a una nueva sociedad y una nueva cultura. Y es muy curioso que esto hace que profesionalmente se desarrolle más y mejor, lo que a su vez le permite dar aún más de sí. ■

Josemanuel Copado



José Manuel Copado nació en Dos Hermanas (Sevilla) en 1970, lleva 14 años casado y es padre de dos niñas de 8 y 10 años. Licenciado en Trabajo Social y Psicología por la Universidad de Sevilla, desde 1997 ocupa el puesto de director delegado en Andalucía de la Fundación Radio ECCA. Ha impulsado, entre otras iniciativas, la realización de proyectos sociales de carácter integral dirigidos principalmente a ayudar a personas que se encuentran en algún tipo de situación de dificultad.

Por: Ignacio Belart

Chema, ¿a qué actividad social se dedica la Fundación Radio ECCA?

ECCA es una entidad privada de ámbito nacional que desde hace más de 40 años se dedica a la formación permanente de adultos, intentando llegar con sus acciones a los que más lo necesitan. Para ello utiliza el SISTEMA ECCA de formación a distancia, sistema pionero en los años 60 que utiliza la radio como medio de emisión de las clases. Nuestro alumnado puede obtener desde la titulación Oficial de Graduado en Secundaria hasta el Bachillerato, pasando por una amplia oferta formativa con homologación oficial dirigida a la población adulta y que está orientada a promover una mejora en el ámbito profesional.

Desde sus orígenes, ECCA también se centró en la intervención psicosocial, en lo que entendemos hoy por la realización de proyectos integrales.

Estos proyectos van dirigidos principalmente a personas que se encuentran en algún tipo de situación de dificultad. Nuestro objetivo principal es luchar contra las situaciones de pobreza y exclusión que aún podemos encontrar en nuestra moderna sociedad del siglo XXI. Algunos proyectos en los que llevamos trabajando más de 40 años son: las escuelas de padres y madres, los proyectos de empleo con discapacitados y colectivos en riesgo de exclusión (inmigrantes, mujeres víctimas de violencia, drogodependientes, población gitana, etc.).

¿Cómo definirías lo que es la pobreza?

La pobreza tiene muchas caras, aunque siempre hay un denominador común que podríamos definir como la situación o forma de vida provocada por la imposibilidad para acceder a los recursos básicos necesarios para satisfacer las necesidades básicas del ser humano.

Por lo tanto, no se trata sólo de una falta de recursos económicos, también entran en juego factores sociales, culturales y políticos que contribuyen bien a que esa situación perdure y se transmita de generación en generación o bien a que se corte y no se transmita a la siguiente generación.

En nuestro trabajo diario con las personas vemos día a día cómo esto sucede así. Te podría poner muchos ejemplos, pero el que más me ha impactado hasta ahora ha sido el de una familia gitana de dos adultos y 4 menores, que viven en condiciones de "chabolismo vertical" en el Polígono Sur, con una vivienda absolutamente abandonada, con la luz y el agua gratis. Ellos estaban integrados en un proyecto de intervención que perseguía mejorar su situación en el barrio, pues eran los excluidos dentro de un barrio ya de por sí marginal.

Con ellos trabajamos durante año y medio en aspectos esenciales: educación de los menores, convivencia, salud, temas legales

“ La pobreza tiene muchas caras, aunque siempre hay un denominador común que podríamos definir como la situación o forma de vida provocada por la imposibilidad para acceder a los recursos básicos necesarios para satisfacer las necesidades básicas del ser humano.”

y empleo. Entre otras cosas conseguimos ayudar al padre a encontrar un empleo. Tras llevar un año incorporado a este empleo con el que ingresaba todos los meses más de 1.500 € y de trabajar con ambos miembros adultos la necesidad de mejorar las condiciones de habitabilidad de la vivienda, ésta seguía exactamente igual o peor de lo que estaba al inicio de nuestra intervención. Habíamos fracasado, no conseguimos nada de lo que nos habíamos propuesto y ellos seguían exactamente igual que cuando llegamos, eso sí, ahora tenían unos ingresos importantes todos los meses, cosa que antes no era seguro.

En una ocasión nos acompañó una brasileña y nos dijo que había visto personas que viven en favelas con más dignidad que el caso que te estoy contando.

También te puedo contar un ejemplo de lo contrario, una familia también gitana con dos adultos y 2 menores que con un poco de ayuda por parte del equipo ha sido capaz de sacar adelante un puesto de venta ambulante de frutas y dejar la chatarra, o de otra familia en la que la mujer se ha estado preparando para obtener el carnet de conducir mientras trabajaba en el servicio doméstico y su marido, con problemas de salud, se encargaba de cuidar de los niños.

En definitiva, pienso que no es acertado hablar de la pobreza en abstracto sino de personas que, según su nivel de formación, su historia de vida, su cultura, su contexto social y económico, viven en situación de pobreza. Es la única manera que podemos comprenderlos y éste es el primer paso para intentar ayudar.

¿Qué es lo que impide a un individuo o a un grupo familiar acceder a los recursos básicos que dispone nuestra moderna sociedad del bienestar?

Las personas pobres no se levantan un día por la mañana y dicen: ¡voy a ser pobre!. Es una historia de pobreza que se transmite de generación en generación. Para mí hay **factores personales y factores políticos** que determinan que esta situación perdure: por un lado, el ser humano tiene una infinita capacidad de adaptación; es lo que nos ha permitido sobrevivir como especie; pero a veces nos equivocamos, y elegimos adaptarnos a situaciones que no nos permiten crecer, a eso más que adaptación yo lo llamaría “amolarnos” a una forma de vida que nos permite sobrevivir pero que no resuelve problemas importantes, los elude y no los reconoce, por lo que siempre seguirán ahí. Aquí te podría citar cuestiones como la educación, la convivencia con otras personas, el acceder a un puesto de trabajo en condiciones normalizadas, etc.

Por otro lado, los factores políticos también son determinantes. Las decisiones en materia de política económica, de empleo, de educación, salud, vivienda y policial están detrás de muchas historias de vida que se han quedado truncadas por no ser acertadas. Por ejemplo, el caso del Polígono Sur: ¿cómo es posible que en una ciudad como es Sevilla y en un barrio en el que se está implementando un plan integral para sacarlo de la situación de pobreza no se haya

contemplado en el planeamiento del metro ni una sola parada en la zona y que todas las que hay fijadas lo rodeen?.

Con esta decisión siguen condenando, aunque sea calladamente, a las nuevas generaciones de personas de este barrio a que su situación siga igual, en este caso por no disponer como cualquier otro sevillano de este recurso de comunicación tan esencial hoy día.

Respondiendo a tu pregunta, ellos acceden a los recursos que les interesan y que ellos consideren necesarios y que políticamente se han dispuesto (que por regla general son escasos y muy básicos y que en muchas ocasiones no tienen en cuenta las peculiares características de estos usuarios). En este caso, la palabra clave sería el esfuerzo, tanto por parte de la administración, ofreciendo servicios adaptados a este tipo de población, como por parte de este tipo de personas por acercarse a dichos servicios que les ayuden a integrarse cada vez más en la sociedad y a salir de su situación de pobreza. Para todo esto, nosotros sólo tenemos una llave: EL VÍNCULO que el técnico sea capaz de establecer con estas personas para que se atrevan a hacer ese esfuerzo.

Un día hablaste de un concepto que me llamó mucho la atención; decías que la mayor dificultad con la que os encontrabais no era tanto solucionar la pobreza en su aspecto económico o material sino en su dimensión cultural. ¿Qué es la “Cultura de la Pobreza”, es esa una actitud vital tras la cual se esconde la falta de esfuerzo personal o el miedo al cambio?.

Hombre, ellos se esfuerzan, a su manera y en las cosas que a ellos les motivan, que por supuesto no son las que motivan a una persona que esté integrada en la sociedad. Con respecto al miedo al cambio, esto siempre hay, también lo siento yo ante las novedades; tal vez en este tipo de población se acentúe más porque desde fuera tú lo ves claro, pero cuando les conoces te das cuenta de que el cambio que les pedimos es como si a nosotros nos dijeran salta de un edificio de 20 plantas que no te va a pasar nada...

Hay otra cuestión, que bajo mi punto de vista es esencial y que contribuye a que perdure esta cultura de la pobreza: Los aciertos o los errores en las decisiones políticas. Como te dije antes, diariamente, tanto en el ámbito local, autonómico como nacional se toman decisiones que afectan directamente a estas personas, por ejemplo cuando el gobierno decidió dar la ayuda de los 2.500 € por el nacimiento de un hijo, empezamos a escuchar entre ellos que las mujeres iban a quedarse embarazadas para cobrar la ayuda... Te puedes imaginar cómo afecta el nacimiento de un nuevo hijo en una familia de 5 o 6 miembros que no tienen unas circunstancias adecuadas para criar a esos menores.

Muchas de esas familias sobreviven, a veces, con más ingresos que una persona que tenga un empleo regularizado; ten en cuenta que en esta sociedad cada vez hay más impuestos y estas personas no tienen que pagar impuestos, además la mayoría de los suministros y a veces hasta la vivienda la tienen gratis.

“ Las decisiones en materia de política económica, de empleo, de educación, salud, vivienda y policial están detrás de muchas historias de vida que se han quedado truncadas por no ser acertadas.”

Ellos tienen su propio sistema económico y diariamente van saliendo adelante, a través de trabajos esporádicos, economía sumergida, ayudas sociales, tanto económicas como en especie, etc. Esto configura una forma de vida que desde nuestro punto de vista no te da oportunidades de aprendizaje y de mejora, pero que al menos les garantiza la supervivencia. A veces ellos han rechazado trabajos porque con 1000 € ellos no sacan lo suficiente, además tienen que estar sujetos a unos horarios y unas normas impuestas por otros.

En fin, como verás esta cultura de la pobreza es un producto de la historia familiar, de decisiones erróneas tomadas tanto en lo personal como por los que dirigen políticamente nuestros destinos, y de un aferrarse al presente inmediato por parte de estas personas, como única realidad, y no ser capaces de ver más allá.

¿Qué estrategias tenéis para que vuestra ayuda sea lo más eficaz posible?

Realizamos un trabajo de educación social en la calle. El equipo de profesionales está el 90% de su tiempo en la calle. El trabajo se organiza a nivel de caso, grupal y comunitario. A primera hora se va a hacer el “despertador” a determinadas familias para que los menores lleguen a tiempo al colegio, después se organiza alguna actividad con las madres que llevan los niños al colegio, en el AMPA, en el centro de salud (trabajo grupal), se acompaña a alguien a realizar alguna gestión, se hace una entrevista en el domicilio para abordar algún punto que hemos fijado en el plan de trabajo con esa persona o familia (trabajo de caso). Por la tarde, se trabaja en el nivel grupal con los menores (mediante actividades socioeducativas) y en el nivel comunitario con los vecinos de un bloque mediante el sistema de asamblea en la puerta del mismo. Para lograr estas iniciativas, la palabra mágica es EL VÍNCULO que los técnicos tienen con las familias y que van ampliando al resto de familias con las que tenemos marcado algún objetivo. Sin esta relación personal, de no enjuiciar, de escuchar activamente y mostrarse cercano a ellos, sería imposible ni tan siquiera caminar por el barrio.

Honestamente, Chema, ¿crees que alguien que vive en este tipo de pobreza puede alcanzar la felicidad o sentirse realizado?

En esta población con la que trabajamos es muy difícil ver la felicidad tal y como nosotros la entendemos. Teniendo en cuenta que la felicidad es una emoción y que cada cultura establece sus propios cánones para medirla, yo no me atrevería a decir que no puedan alcanzar la felicidad. Yo te puedo asegurar que a mí no me gustaría vivir como viven ellos, pero también te digo que ellos en muchas ocasiones nos han mostrado que son felices, no dependiendo de horarios, ni de empresarios, sin prácticamente de gastos de ningún tipo de los que tú y yo tenemos, y haciendo lo que quieren; un día, un usuario le dijo a un técnico amigo: “Estás haciendo el tonto, yendo tan temprano a trabajar; mírame a mí, lo bien que vivo y no tengo que madrugar...”. ■

Con ocasión del magnífico II Encuentro de Yoga Yoghismo al que gentilmente fui invitado como ponente, tuve la oportunidad de reflexionar colectivamente con la amable concurrencia sobre el tema: Sadhana, Mente y Supraconciencia. Continúo en estas páginas exponiendo la cuestión desde la experiencia del Yoga Integral Dharma Ananda.

Los seres humanos poseemos todas las herramientas necesarias para conquistar la salud plena, el bienestar, la felicidad, etc., pero éstas no nos sirven de nada si no las conocemos ni sabemos usarlas, y en esto nos parecemos mucho a aquel que sufría en la indigencia sin saber que guardaba un tesoro bajo su lecho.

La puerta al desarrollo pleno de estas potencialidades es nuestra **mente ordinaria**, el camino para su desarrollo pleno es la **sadhana yóguica** y su meta es la **supraconciencia**.

“**Sadhana**” es el conjunto de prácticas diarias que incluimos en nuestra vida para evolucionar de la oscuridad a la luz (de la ceguera de las pasiones, las adicciones y las reacciones mecánicas del instinto, a la luz y la libertad de la **conciencia**) es el corazón del verdadero Yoga y su base es la meditación (yoga mental).

Dicho de modo más “técnico”, la **sadhana** es el conjunto de actitudes y conductas intencionales que un individuo practica de modo sistemático y regular con el objetivo de promover su propio crecimiento evolutivo, la expansión de su conciencia y el desarrollo pleno de todas sus potencialidades superiores. (“**Sadhana**” viene del sánscrito “**sadh**” que significa “alcanzar” y se refiere a lograr la meta del yoga).

Dice Swami Sivananda: “*Repíte un acto y tendrás un hábito, repíte un hábito y tendrás una costumbre, repíte una costumbre y tendrás un carácter, repíte un carácter y tendrás un destino*”. ¡Que gran verdad!, por la repetición perseverante, los actos se vuelven **destino**, porque con cada acto, con cada pensamiento, con cada intención, con cada creencia, estamos sembrando una semilla que antes o después fructificará generando mejores o peores consecuencias para nuestra vida. Ésta es una importante ley del universo, la ley del karma.

Si continuamos con esta metáfora de la siembra, podemos decir que nuestra mente ordinaria es como una parcela de tierra que si dejamos abandonada se llenará inexorablemente de zarzas, espinos, y malas hierbas en general. Si por el contrario trabajamos en ella con constancia y sabiduría, podremos llenarla de árboles frutales y maravillosas flores. La **sadhana** sería entonces como *sembrar de modo consciente y sistemático* semilla de la más alta calidad y trabajar diariamente en el huerto de nuestro auto-cultivo.

Sadhana, mente y supraconciencia

La sadhana irá despertando y desarrollando las potencialidades de nuestra mente de modo gradual, y *cambiará nuestras vidas, tal como le cambiaría la vida a un pez que nadara en miel si ésta se transformase en agua, y la sadhana diaria disminuirá la viscosidad de esa miel gradualmente*, de tal modo que comenzaremos a experimentar este proceso (maravillados) en sólo unas pocas semanas, e incluso unos pocos días, si trabajamos seriamente.

Asimismo, la práctica diaria será mucho más efectiva si carece de expectativas de ninguna clase y se realiza por la pura voluntad de hacer lo mejor posible por el bien de todos los seres, empezando por nosotros mismos. De ese modo, nos beneficiaremos de la sutil pero enorme cantidad de energía que nos dará nuestra práctica en general y nuestra meditación en particular. Como *somos seres espirituales en busca de una experiencia humana*, nuestro trabajo ha de abarcar plenamente nuestra corporalidad, y es ahí donde el yoga Integral Dharma Ananda aporta su tecnología revolucionaria, basada en conocimientos yóguicos milenarios que sólo recientemente son de dominio público y que adecuadamente adaptados a la matriz del hatha yoga ofrecen un camino increíblemente poderoso y rápido al desarrollo evolutivo humano.

El Yoga Integral Dharma Ananda

Nuestro cuerpo es el barco en el que atravesamos el océano de la vida en la ruta de nuestra evolución, y por eso es imprescindible el mantenerlo en el mejor estado posible; pero un cuerpo sano es poca cosa si no sirve para sustentar *la evolución de la conciencia* que es el fin último de toda la existencia en el plano material y *verdadero objetivo del Yoga*.

Como Albert Einstein ya nos demostró claramente, la materia en todas sus formas es originalmente energía que se manifiesta como materia, y de hecho el universo en general y nuestro cuerpo en particular (que está hecho de polvo de estrellas), es en realidad energía que se manifiesta como materia con diferentes niveles de densidad, y del mismo modo que el vapor, el agua y el hielo son diferentes manifestaciones del mismo elemento (H₂O), *vibrando en diferentes frecuencias*, espíritu y materia son también distintas manifestaciones de un *mismo* Principio Universal.

Aunque nuestros sentidos físicos sólo registran aquello

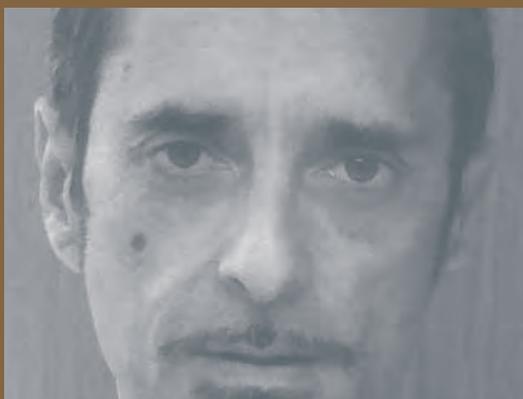
que vibra en las frecuencias bajas propias del plano material, y por lo tanto sólo perciben los niveles físicos y líquidos de nuestro cuerpo (carne, sangre etc.), éste se compone además de otros niveles o "cuerpos" de tipo electromagnético, mental, espiritual etc. que son los vehículos de la conciencia en los diferentes "planos" de densidad y frecuencia vibratoria que componen el universo. Esos "cuerpos" deben estar en armonía para lograr una buena salud, y aquello que los unifica y armoniza es el chi, también llamado prana o ki, que es la bioenergía primaria. De la intensidad y fluidez con la que circule la bioenergía en un individuo y de su capacidad para canalizarla y utilizarla dependen grandemente su salud o su decrepitud como organismo, y a esa circulación la obstaculizan igualmente una musculatura contraída (vehículo físico), unas emociones alteradas (vehículo emocional) o una mente

acelerada (vehículo mental) y por eso el Yoga Integral Dharma Ananda abarca prácticas específicas para todos y cada uno de estos "vehículos" sin perder nunca de vista su unidad última.

Respecto del cuidado de los cuerpos o vehículos inferiores (físico, etérico, etc.), señalaremos que existen razones de enorme peso para tomarnos muy en serio su cuidado, algunas de las cuales se llaman cáncer, infecciones virales, alzheimer etc., y que no son más que los nombres que le damos a los diferentes caminos que usa la naturaleza para completar su ciclo al atacar y degradar a los organismos débiles hasta su muerte, momento en el cual la

Conciencia con sus vehículos sutiles continua su evolución de acuerdo a las leyes del Orden Cósmico, mientras el cuerpo físico es descompuesto y transformado nuevamente en materia nutricia que servirá como sustrato de nueva vida.

Quien comprenda este punto y practique adecuadamente un sistema *integral* de Yoga se pondrá virtualmente fuera de alcance de la inmensa mayoría de las patologías que afectan a las personas que *en su desconocimiento* maltratan su cuerpo y pretenden después resolverlo todo suprimiendo los síntomas patológicos cuando éstos comienzan a surgir, sin comprender que así sólo están apagando la alarma de incendio *mientras que éste crece ignorado*. Para empeorar aún más la situación, el método favorito que para suprimir síntomas utiliza la medicina "tecnológica" actual es la ingestión masiva de sustancias sintéticas (como lo son casi todos



Tao Prajananda

“La sadhana es el conjunto de actitudes y conductas intencionales que un individuo practica de modo sistemático y regular con el objetivo de promover su propio crecimiento evolutivo, la expansión de su conciencia y el desarrollo pleno de todas sus potencialidades superiores.”

los fármacos para poder cobrar patentes) y éstas se unen en una imprevisible sinergia con los químicos de síntesis que las personas incorporamos a nuestro organismo a través del aire, el agua, los alimentos, y otros elementos contaminados, aumentando así en los organismos debilitados una vulnerabilidad que muy frecuentemente acaba en enfermedades degenerativas y/o infecciones virales de difícil resolución.

Modelo Vedanta de los Cinco “Cuerpos” o “Pancha Kosha”

El sistema de Yoga Integral Dharma Ananda utiliza conocimientos milenarios para elaborar un Yoga muy poderoso y profundo en sus efectos, y basa su concepción teórica en el Yoga Vedanta y su modelo del “Pancha Kosha” que afirma que el ser humano es un centro de puro espíritu divino (Atman) envuelto por cinco “mantos” que “filtran” su relación con el Universo y que han de armonizarse y sutilizarse (purificarse) para que la energía primordial que emana de la conciencia pura (Atman) alcance todo el ámbito de la persona, y para que así, a través de unos “cuerpos” sanos, sutiles y purificados, el Atman pueda alcanzar la comunión con el Universo y con la Conciencia que lo sustenta.

“Es imprescindible mantener el cuerpo en el mejor estado posible; pero un cuerpo sano es poca cosa si no sirve para sustentar la evolución de la conciencia que es el fin último de toda la existencia en el plano material y verdadero objetivo del Yoga necesario la consideración de los Saberes encargadas de su estudio desde hace milenios.”

Estos “cuerpos” son:

- Anamaya Kosha (Sánscrito = cuerpo ilusorio hecho de alimento), que es el cuerpo físico.
- Pranamaya Kosha (Sánscrito = cuerpo ilusorio hecho de energía), que es el aura o cuerpo energético.
- Manomaya Kosha (Sánscrito = cuerpo ilusorio hecho de mente), que es la mente ordinaria.

· Vijñanamaya Kosha (Sánscrito = cuerpo ilusorio hecho de discernimiento), que es el saber intuitivo.

· Anandamaya Kosha (Sánscrito = cuerpo ilusorio hecho de dicha), que es el “cuerpo” hecho de amor, con pasión, etc.

El Yoga Integral Dharma Ananda posee técnicas específicas para fortalecer y purificar cada uno de los cuerpos y promover el desarrollo de la Supraconciencia transpersonal, hasta su meta final, que es el Samadhi yóguico. Éstas son someramente:

· Cuerpo físico: Hatha Yoga, Kundalini Yoga, alimentación e hidroterapia además del uso (prudente y adecuado) de fitoterapia, etc.

· Cuerpo energético: Kundalini Yoga y Pranayamas con predominio de Agni Pran (respiración de fuego), técnica ésta excepcionalmente poderosa y enormemente fácil una vez que se aprende y automatiza.

· Cuerpo mental ordinario: Meditación silenciosa y Prajna Yoga (en este orden).

· Cuerpo de discernimiento: Prajna Yoga y Meditación Silenciosa (en orden indistinto).

· Cuerpo de dicha: Karma Yoga y Yoga tibetano de la energía de la Compasión o Bodhichitta.

Esta exposición es muy general y deja fuera importantísimos matices como la enorme trascendencia que damos en la Escuela Dharma Ananda a la práctica del Atma Yoga como parte del trabajo para despertar la sabiduría intuitiva (Prajna Yoga), o el enorme énfasis que hacemos en que todos nuestros profesores/as y asociados/as practiquen diariamente su sadhana yóguica abarcando todos los puntos arriba señalados, ya que es sólo a través de la experiencia del despertar supraconsciente que este Yoga puede ser irradiado y estimular por resonancia la evolución de todos los seres. Es sólo así que el Yoga puede ser transmitido eficientemente y es en ese contexto donde estas poderosas tecnologías adquieren su sentido, realizando el milagro de la transformación supraconsciente con una profundidad y rapidez, como mínimo, sorprendente.

En estos tiempos que corren, donde las palabras son frecuentemente mercantilizadas, es sensato ser cautos, y es sano un “prudente escepticismo” ante afirmaciones como éstas. Por eso, para terminar queridos amigos, les hago un ruego: Por favor, no crean lo que les digo, pónganlo a prueba.

Respetuosamente invito al lector a visitar las siguientes páginas web: www.yogaintegral.org, www.yogavalencia.com y www.psicologiatraspersonal.org para obtener una mayor información.

Tao Prajnananda

La dignidad de ser mujer, la dignidad de ser hombre, la dignidad de ser...

No lo recuerdo ahora, tal vez ustedes sí, como un personaje de la antigüedad: cuando daba gracias a Dios por los bienes recibidos, siempre añadía “gracias por no ser mujer”.

No hace falta remontarse muy atrás para saber o conocer la historia llena de luchas, hambre, esfuerzos y cambios que hace el ser humano para sobrevivir. Como siempre, hay personas que acaparan la energía, llámese dinero, tierras u otros tesoros, que no pueden llegar a utilizar y que además lo logran a costa del esfuerzo y hasta de la vida de los demás.

La desigualdad se ve, es algo que no se oculta a nuestros ojos. Y dentro de esta desigualdad, ¿qué me dicen de la mujer? Oía en una charla decir: “Imagínense al hombre más mísero del planeta, dónde y cómo puede vivir; pues aún mucho más míseramente vivirá la mujer de ese hombre”.

Y es que desde que la Era en que se veneraba a la madre TIERRA, en la que se respetaba la vida y, por tanto, las fuentes de vida se consideraban sagradas; la mujer, tal vez por paralelismo, no ha levantado cabeza. La actividad del otro polo, el masculino, ha arrasado. El hombre, así, toma el protagonismo, hasta tal punto, que la mujer no deja de ser más que un bello objeto decorativo, placentero y cambiante.

La religión y la sociedad misma establecieron unas reglas de juego que eran muy difíciles de saltar.

La mujer, situada fuera del mundo de la acción, del mercado laboral, del proceso económico, no podía alcanzar una mayoría de edad que por dignidad ya posee. Así hubo de encerrar toda esa energía y trasladarla al mundo emocional que bien conoce. Fabricó un mundo paralelo en el que pocas veces entra el hombre, a no ser que éste haya percibido ese mundo y que también por su desarrollo y trabajo le sea fácil y le dejen entrar.

Me vienen a la mente las películas de Almodóvar. Su éxito le llega entre otras cosas, de haber podido entrar en la parcela protegida de las mujeres. Su vida, su historia y sus sentimientos, que pasan desapercibidos normalmente, como protegidos por un gran manto transparente o por un grueso cristal, sólo deja ver las imágenes de lo que pasa,

perdiéndose en el silencio el diálogo y la fuerza vital que se desarrolla en su interior.

La mujer olvidada y sólo solicitada de vez en cuando, cuando los instintos afloran, ha ido fabricando su propia vida.

Muy pocas mujeres, que se sepa, han saltado a la historia, y si lo han hecho, el precio que han pagado ha sido excesivo. Hogueras, mordazas, conventos, seudónimos y disfraces han dado buena cuenta de ellas, de nosotras, y ya me pongo en presente.

¿Qué sucede en el siglo XXI? Venimos de una época postindustrial, muchas mujeres han entrado en el mundo laboral, han visto el juego masculino y también juegan, al menos en esta parte del planeta donde vivimos, y no les da tiempo para cuidar y disfrutar de la maternidad, ni del rico mundo emocional desarrollado a lo largo de los siglos. Con

lo cual van perdiendo una vez más los papeles, ya que actualmente se comportan en diferentes campos en los que se mueve con modelos masculinos y liberada por los anticonceptivos, por fin, de una maternidad no deseada y que la ataría y retiraría del juego. No se realiza, mejor dicho, no nos realizamos y no nos vivimos, sintiendo y disfrutando en el papel que nos ha tocado representar.

De todo ello ya han hablado y alzado sus consignas los grupos feministas, pidiendo derechos para la mujer. Y ante la ley lo han conseguido, pero...

Y aquí está el quid de la cuestión. Se trata de algo que hemos de solucionar cada mujer, una a

una, ya que es un trabajo individual y trascendente, subiendo el nivel hacia el cuerpo espiritual. Solo así se puede resolver cualquier problema, ya que hemos de tomar algo de distancia, enfocar con mayor campo y tomar perspectiva y ver la solución.

Haciendo uso de unas imágenes metafóricas, se imaginan, os podéis imaginar vosotras, nosotras, mujeres, como una mina cargada de minerales preciosos, ¿Qué sucedería si los mineros, sin precaución alguna, entraran, arrancaran, vaciaran y destruyeran, como por asalto, todo lo que encontrasen? O como un gran bosque que talan y talan sin proteger, sin cuidar aquello que les permite vivir, destruyendo y desertizando el lugar? ¿Quedaría algo para crear vida?

Ahora diré algo sobre la dignidad de ser hombre, desde la perspectiva de una mujer.



Puri González

pgonzal8@yahoo.es

“La desigualdad se ve, es algo que no se oculta a nuestros ojos. Y dentro de esta desigualdad, ¿qué me dicen de la mujer? Oía en una charla decir: “Imagínense al hombre más mísero del planeta, dónde y cómo puede vivir; pues aún mucho más míseramente vivirá la mujer de ese hombre”.”

Durante milenios, el hombre es formado, educado desde la más tierna infancia, para sembrar la vida, proveer a la casa de lo necesario y proteger su entorno, hasta tal punto que muchas veces le ha ido la vida en el empeño, luchando en el campo de batalla.

Su comportamiento, por tanto, se tenía que moldear para ese trabajo.

“Muy pocas mujeres, que se sepa, han saltado a la historia, y si lo han hecho, el precio que han pagado ha sido excesivo. Hogueras, mordazas, conventos, seudónimos y disfraces han dado buena cuenta de ellas, de nosotras, y ya me pongo en presente.”

Allí iban aprendiendo estrategias de todo tipo, que quedarían incrustadas en el ADN y se han ido heredando generación tras generación.

No hay tampoco que perder de vista la función hormonal que facilitaría el comportamiento más radical agresivo e impulsivo.

De este modo, poco a poco iban viviendo y aceptando liderazgos y confrontaciones con sus iguales y aceptando el papel que les tocaba vivir.

No haría falta señalar, que, como es lógico, no podían nunca revelar su parte sensible, creativa y amorosa, pues sería un flanco fácil de atacar.

Así, su ser total fue poco a poco especializándose y afianzándose en una parte, dejando la otra parte la amorosa, sensible y creativa a las mujeres, que de la misma manera y a través de las otras mujeres se irían moldeando y formando para ser las compañeras del hombre para ambos juntos reconocer y vivir la totalidad.

Visto así, parece bien planteado, pero es innegable el desconocimiento mutuo de estos dos seres llamados a compartir su vida, la vida en pareja. Y es sorprendente cómo a veces se puede dar una convivencia plena, sin ningún tipo de preparación o estrategia.

Hoy, todo ese paradigma ha cambiado, los niños y niñas son educados juntos desde las guarderías, comparten juegos, realizan el mismo aprendizaje, pueden acceder a los

mismos puestos de trabajo, al menos en teoría, y participan de las mismas diversiones.

Definitivamente, la mujer ha cambiado su rol de sumisión, al menos aparentemente, y ha salido de la casa, del gineceo, a la calle; para participar en las cuestiones sociales y económicas, dejando en otras manos la educación de sus pocos hijos, así como también su cuidado. Ahora ya no hay tiempo para celebrar sus ciclos en armonía y soledad, que la unían a la tierra. Perdiendo poco a poco así la sensibilidad y el conocimiento de sí misma y del encuentro, confrontación y aprendizaje con otras mujeres.

Los hombres, por su parte, van aprendiendo de su lado más sensible, las luchas en los juegos son reprobadas, comparte ya la manera de pensar y el aprendizaje de sus compañeras y trabaja con ellas. Le falta, al igual que a nosotras, ese espacio más específico junto con otros hombres que les inicie en su parte más específica. Y eso creo que ahora le hace falta, pues de alguna manera este cambio de paradigma le hace vulnerable, se encuentra perdido ante la fuerza, libertad y agresividad de sus compañeras. Este cambio le provoca crisis entre lo que es y lo que cree que debería ser o se espera de él.

Es por eso que los encuentros en cursos de mujeres, y ahora los de hombre son fundamentales; el aprendizaje en roles y juegos vitales.

“Tanto hombres como mujeres tienen que encontrar sus raíces nuevamente y con el conocimiento que van adquiriendo con la coeducación intentar actuar cada uno desde el lugar o papel que le ha tocado vivir compartiendo en la totalidad.”

Tanto hombres como mujeres tienen que encontrar sus raíces nuevamente y con el conocimiento que van adquiriendo con la coeducación intentar actuar cada uno desde el lugar o papel que le ha tocado vivir compartiendo en la totalidad.

Todo un reto en los comienzos del siglo XXI.

En definitiva, así la dignidad estará asegurada, siendo hombre o mujer, es igual, pues en definitiva se trata de la dignidad del ser. ■



Editorial

Querid@s yoghis: tal como solicitasteis en el II Congreso español de Yoga y Yoguismo, vamos a ir desgranando en páginas de nuestra revista nodriza y madre COPLANET de la REDGFU algunas ideas y propuestas de los ponentes destacados que en él participaron. En esta ocasión, se ha resumido la ponencia de TAO PRAJNANANDA. Si os gustó e interesó este congreso, no os perdáis el próximo que aquí recomendamos. Se desarrollará en Italia en el mes de septiembre, días 12,13 y14, en un lugar fantástico, muy cerquita de Venecia. INCONTRO INTERNAZIONALE DI YOGA E YOGHISMO "Tradizioni di Yoga a confronto" en Treviso.

Os presentamos también resumido el nuevo temario del tercer año de formación en yoga que se está implementando en la actualidad y que puede ser de interés para todos aquellos que comienzan esta carrera a la vez profesional, iniciática y de servicio a la humanidad. La matrícula está abierta para jóvenes y no tan jóvenes con ganas de reciclarse.

Por último, os presentamos algunas fotos, una entrevista y el perfil curricular de la artista y monitora de yoga de la Redgfú, Yoko Jacome, la cual combina en su muestra expositiva actual, en el Centro de Yoga y Cultura Integral Salomón Redgfú Málaga, el yoga con el arte en el inigualable marco del refrescante verano de las playas del Mediterráneo. Disponéis de mas fotos en la galería de imágenes de la web <www.yoghismo.org>, pinchando el link España. Que lo disfrutéis.

Temario de formación de profesores de Yoga

Federación de Yoga y Yoghismo



Se ha producido un importante cambio cualitativo y cuantitativo en la formación del profesor de YOGA en las escuelas de la Federación. Sus requisitos mínimos se describen a continuación:

El curso de formación constará en adelante de tres años con 26 módulos y un total de 312 horas lectivas. Más una convivencia en el Ashram para examen, tesinas y dudas de al menos 13 horas formativas.

Las prácticas como alumno exigidas serán como mínimo de 300 horas.

Las prácticas como profesor tutelado serán al menos 75 horas. Por lo tanto el total de horas de la formación teórico-práctica de los tres años para ser profesor titulado y acreditado profesionalmente por la Federación será como mínimo de 700 horas.

Los dos primeros años completan un total de 17 temas y 204 horas. Más un examen evaluatorio en régimen de convivencia en un ashram de al menos 13 horas. Es posible que se pueda dar un título oficial de instructor de yoga para estos dos años. En ese caso profundizaremos en otros boletines en las diferencias de perfiles formativos y profesionales entre un instructor y un profesor de yoga de la Federación.

El temario de los dos primeros años ya fue publicado en esta misma revista.

Incluimos a continuación el desarrollo de algunos temas del nuevo tercer año implementado que nos puede dar una idea del calado de estas reformas. Las cuales están en sintonía con los nuevos lineamientos de la AIYY-EUROPA.

El tercer año en la formación del profesorado

Para acceder a este curso es necesario haber aprobado los dos primeros años.

Consta de 9 temas de al menos 12 horas cada uno.

Total de unidades mínimas 108 horas.

Cada tema incluye prácticas avanzadas.

**Tema 1
Cultura y Antropología del Yoga.**

**Tema 2
Ubicación histórica del Hatha Yoga.**

Los 7 peldaños del hatha yoga y sus textos de referencia:

1. Shiva Samita.
2. Hatha yoga Pradipika.
3. Gheranda Shamita.

Los satskarmas o purificaciones

**Tema 3
Hatha- yoga 2º parte.**

**Tema 4
Tantrismo.**
Plexos, Chakras y Nadis.
La energía vista por oriente y por occidente.

**Tema 5
Profundización y perfeccionamiento de las asanas. (Asanas III)**

**Tema 6
Técnicas respiratorias avanzadas
Pranayama.**

Como se combinan y ejecutan las técnicas anteriores en la estructura de una práctica. (Mudras, Asanas, Bandas y Pranáyama).

**Tema 7
Los distintos tipos de Yoga y su complementariedad.**

**Tema 8
Yoga y psicología para la transpersonalidad.**

La evolución de la conciencia. Los 9 niveles de conciencia.

Planteamiento Metodológico del Maestro de la Ferriere: tesis, antítesis, síntesis y matésis. Yug. Yoga, Yoghismo, una Matesis de Psicología. Complementariedad de la espiritualidad de Oriente y la visión occidental de la conciencia.

**Tema 9
Mantra Yoga.**

Los nueve grados que deben ser alcanzados en el mantra yoga.

Diferentes tipos de mantras: mantras indús, canticos místicos y los tibetanos mantras vibracionales.

Ritmo, melodía, armonía y timbre.

Ejercicios de preparación física.

Descarga sonora y bioenergética de la voz.

Vocalización (vocales y notas musicales) y preparación Laya Yoga.

Práctica: Propias de este módulo.

Maestros y especialidades en la Federación de Yoga y Yoghismo

Una vez terminados la formación de los tres años los profesores de esta y otras federaciones podrán acceder a maestros o especialidades formativas que publicaremos convenientemente.

Actualmente se imparten: Yoga para embarazadas, Yoga para personas mayores, Yoga y servicios sociales, Yoga para niños.

Yoko Jacome



Por Carlos Gutiérrez

Estudió en la Universidad Central del Ecuador, titulada en Licenciatura de Artes Plásticas, realizó exposiciones colectivas en el Museo de Quito, Centro Cultural Conde Duque Madrid, Espai Cultural Caja Madrid Barcelona, Fundación Guayasamín Quito, Salón de Arte Contemporáneo Mariano Aguilera Quito, Centro Cultural Metropolitano Quito, Centro Salomón RedGfu Málaga.

Performances: “Familia Plástica”, “Pagando Piso II”, “Actos Tribales, Taller La Piedra”, Taller Interdisciplinario de convivencia en la selva con el Grupo La Piedra.

Premios: Salón de Arte Contemporáneo Mariano Aguilera, Mención Honorífica. Revista Abrelatas, miembro del consejo editorial.

¿Qué te ha aportado el yoga como artista?

Yo tenía muchos problemas existenciales y me hizo tomar decisiones importantes en mi vida, como el dejar de tomar drogas o estar cerca de personas nocivas. Me ha ayudado a estar más centrada y serena, a respetar a los demás y a quererlos.

El yoga me ha mostrado que el arte más importante es el arte de la vida.

Y que todo artista debe emprender el camino del auto-conocimiento antes de intentar darse a los demás por medio de sus creaciones, ya que éstas son un reflejo de lo que somos en nuestro interior.



¿Cómo y cuándo te empezaste a interesar por el Yoga?

En la Universidad me regalaron varios libros sobre espiritualidad que despertaron en mí cierta curiosidad. También conocí a gente que practicaba el vegetarianismo y que pertenecían a escuelas de educación alternativa. Con ellos fui a vivir a la selva a realizar una vida autosuficiente; éste fue un momento importante para mi vida, ya que me reencontré con la naturaleza y realmente me enamoré de la diversidad de colores amarillos, verdes intensos, naranjas, ocre, de las bananeras, los paisajes, insectos y sus formas.

Vivir allí me permitió reencontrarme con mi ser.

Había escuchado a algunos amigos hablar sobre el yoga, pero realmente lo empecé a practicar cuando me inscribí en un centro de la GFU lunar en Quito.

Posteriormente, viajé a España y conocí el Centro Salomón en Málaga de la Red GFU, que es donde practico actualmente e imparto clases como monitora.

Los artistas suelen ser personas con un gran ego, ¿qué tal lo lleva el tuyo?

A veces se inflama, pero con la práctica de la meditación se controla un poco.

Yo he vivido con gran intensidad “el gran ego”; ahora que lo veo de lejos pienso que es un obstáculo que el artista debe superar. Ya no estoy dentro de ese circuito de pintar continuamente para realizar una exposición tras otra. Me lo tomo más tranquilamente y me planteo qué voy a pintar y qué temas serían interesantes para aportar algo al público.

... Y una frase para terminar:

“ En todo ser humano hay un gran artista por descubrir”.

Encuentro Internacional de Yoga y Yoghismo

Un espacio para el diálogo de las diversas tradiciones del yoga

- Talleres especializados de diversas escuelas de yoga
- Conferencias magistrales
- Espacio de intercambio con escuelas de yoga en Europa y América
- Tutorías especializadas e individuales para profesores y practicantes de yoga
- Visita y convivencia al Ashram de Tarzo en el Véneto
- Recorridos de turismo cultural en Italia



Treviso, Italia
Septiembre
2008



Asociación Internacional de
YOGA
YOGHISMO

Red **GFU**
para la fraternidad humana

COPLANET
EN SINTONIA

Direcciones de contacto e información:

Europa: Email Italia: mtava@alice.it / aiyyeuropa@alice.it
Teléfonos: (0039) 036 39 02 256 . movil 0029.338.5953138

México: Email México: aiyyinfo@gmail.com
Teléfonos: (55) 56691672

¡ te esperamos en Italia
12, 13 y 14 de Septiembre

“Nuestros mayores son historia viva y, por tanto, depositarios y guardianes de nuestra memoria colectiva: han vivido hechos y conocen oficios y tradiciones cuya pérdida supondría un empobrecimiento de nuestro futuro inmediato y del horizonte de nuestros hijos.”

nuestros maestros los viejos

Sí, ya sé que actualmente la palabra “viejos” parece tener una cierta connotación peyorativa. Hoy día nadie habla de viejos; se ha convertido en un término vergonzante, en una Era de culto a la juventud; por ello, se prefiere los términos “jubilados” o “tercera edad”. Paradójicamente, todos queremos llegar a viejos....., pero lo más tarde posible.

Sin embargo, en otras épocas históricas, o incluso en culturas actuales menos mercantilistas que la occidental, la vejez ha sido siempre el depósito de las tradiciones y de la sabiduría de la comunidad. Pero, ¿de qué valen la experiencia y la sabiduría acumuladas a lo largo de una vida y de varias generaciones, si no tenemos oídos para escuchar ni ojos para mirar? ¿Quién se da tiempo para escuchar a los viejos?

Cuando murió mi abuelo paterno, yo tenía cuatro años.

Cincuenta años después, comprendí que esa fue mi única y verdadera orfandad. Orfandad irremediable de abuelos, ya que a mi abuela paterna no la conocí, pues había muerto cuando mi padre era todavía un niño. En cuanto a mis abuelos maternos, vivían a 7.000 kilómetros de distancia y eran una especie de presencia mítica, o más bien una ausencia lamentada, en una época en la que la mayoría de mis compañeros tenían abuelos en su familia, pues todavía no se habían inventado las “residencias de la tercera edad” ni a nadie se le ocurría enviar a un abuelo al “asilo”.

Toda mi vida he buscado el arquetipo del “anciano sabio” (o anciana sabia) intentando suplir esa carencia de abuelos. Tal vez, por ello, haya desarrollado una actitud de profunda escucha y admiración hacia cuantas personas de edad he encontrado en la vida. De la mayoría he aprendido algo; muchas fueron puntos de referencia en las obligadas etapas de desarrollo del arte de vivir; unas pocas han sido auténticas maestras, como ejemplos de tolerancia, paciencia, profundidad y, sobre todo, en la ciencia de distinguir lo central de lo periférico, lo esencial de lo accidental.

No es de extrañar: la vejez implica una mayor proximidad a ese tabú llamado muerte. Quienes tienen ésta más presente empiezan a vivir de otro modo los encuentros que antes parecían triviales y a disfrutar con más intensidad los pequeños placeres que anteriormente parecían eternos. Se ven obligados a acercarse más a su propio cuerpo, que generalmente

tanto descuidamos, porque sus mensajes se vuelven ahora más perentorios.

No se trata, por supuesto, de idealizar, la vejez. Puede ser una época en la que las pérdidas existenciales superen las ganancias, los achaques se conviertan en el único tema de conversación y en la que quienes la viven como un padecimiento se conviertan en víctimas de las ideas preconcebidas y de los estereotipos sobre cómo se supone que debe ser y actuar un viejo. Y esto, porque la vejez, además de ser consecuencia de un proceso biológico y psicológico es también una construcción cultural: una persona es vieja cuando los demás así la consideran y ella se lo cree. La actitud social generalizada de sobreprotección hacia los ancianos contribuye a aumentar su sensación de inutilidad, cuando el hecho es que el 80% de las personas mayores disfrutan de salud suficiente para llevar a cabo sus actividades cotidianas. Es bien sabido que sentirse útil y solicitado

siempre ha sido una de las mejores vacunas contra el envejecimiento prematuro del espíritu.

En las culturas tradicionales, las personas de más edad siguen desempeñando funciones de transmisión de conocimientos. Así, por ejemplo, entre los herero de Botswana y Namibia, las mujeres mayores se dedican a la crianza de los niños, conservando de este modo un estatus importante en el grupo social. Sin embargo, en la sociedad tecnológica actual, los conocimientos científicos y técnicos que escapan a la mayoría de las personas mayores han sustituido a la experiencia. Un nieto podrá aprender de su abuelo o de su

abuela una cierta filosofía de la vida, pero éstos se verán absolutamente perdidos ante los tecnosjuegos, la informática, el nuevo enfoque de las ciencias físicas o, simplemente, los cambios, para ellos vertiginosos, de la moral social. Los abuelos pierden así su voz propia cuando nadie quiere escuchar sus “batallitas”, y pasan a ser para algunos una especie de personajes decorativos que hay que cuidar.

Sin embargo, nuestros mayores son historia viva y, por tanto, depositarios y guardianes de nuestra memoria colectiva: han vivido hechos y conocen oficios y tradiciones cuya pérdida supondría un empobrecimiento de nuestro futuro inmediato y del horizonte de nuestros hijos. Como escribió el poeta y místico Jalil Gibrán, “la vejez es la nieve de la tierra; a través de su luz y de su verdad debe proporcionar calor a las semillas de la juventud que le sucede, para protegerla y



Alfonso Colodrón

alfonso@interser.e.telefonica.net

hacerla realizar su propósito". Qué poco se cita esta visión del poeta, pero qué difundida es su visión sobre los hijos "flechas" lanzadas por el arquero, que no son propiedad de sus padres considerados como simples arcos.

La vejez es el espejo fiel de nuestro futuro. En él se reflejan tanto nuestras ansiedad y miedos como nuestra sabiduría y compasión. Un proverbio chino nos recuerda sensatamente que "Como trates a tus padres y abuelos, así te tratarán tus hijos y tus nietos". El conocido guía espiritual Ram Dass, que en su juventud fue uno de los pioneros de la investigación de estados modificados de conciencia, decidió hace unos años volver a vivir con su padre, porque consideró que ninguna tarea social ni espiritual se igualaba al cuidado de los progenitores en sus últimos años de vida. Sé quién ha salido ganando. Cuando acudo semanalmente a casa de mi madre, que con 86 años está llena de vitalidad y de proyectos que lleva a cabo con una energía envidiable, no tengo sensación de estar sacrificando mi tiempo ni de estar entregándome a un deber filial, sino más bien la certeza de aprovechar de su sabiduría los frutos maduros de quien contempla la vida desde lo alto de la montaña, pero no por ello deja de recorrer día a día los valles de la cotidianidad.

"La vejez es el espejo fiel de nuestro futuro. En él se reflejan tanto nuestras ansiedad y miedos como nuestra sabiduría y compasión."

En esta época disminuye el número de incertidumbres, posibilitando el aumento de la sed del alma y el acercamiento a la cima de la realización, que en cada cual adopta unos rasgos y un aroma únicos. Si se viven estos hechos conscientemente, la senectud es como llenar una copa hasta rebosar o hacer que el árbol ofrezca hasta su última fruta. En este caso cualquiera puede suscribir el título de las memorias de Pablo Neruda: Confieso que he vivido. Todos conocemos ancianos felices. No tienen tiempo de morir, porque todavía les quedan decenas de planes por cumplir y de ilusiones por vivir. No pierden el tiempo en quejas, porque saben que el tiempo perdido nunca regresa y han llegado a la convicción de que el presente sólo es intenso cuando no se añora el pasado ni se teme ya el futuro. Es entonces cuando, como decía el filósofo y místico Kierkegaard, es posible volver a preguntar al acabar el día con la inocencia de un niño: "¿qué me haré hoy para cenar?". ■

Se nos ha enseñado que debemos comer porque nuestro cuerpo necesita materiales (carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales) y energía (calorías). Y esto es cierto, pero necesitamos complementarlo, pues nuestro organismo no es una máquina que pueda explicarse totalmente con los conceptos físico-químicos comunes.

En nuestro organismo encontramos una fuerza que le permite crecer, reproducir y regenerar sus tejidos, a la cual llamamos fuerza vital. En éste campo de la biología, los términos materia y energía resultan ya insuficientes para explicar los fenómenos que observamos, por lo que se hace necesario la consideración de los Saberes encargadas de su estudio desde hace milenios, como la Cosmogonía, la Alquimia, etc.

"En nuestro organismo encontramos una fuerza que le permite crecer, reproducir y regenerar sus tejidos, a la cual llamamos fuerza vital. En éste campo de la biología, los términos materia y energía resultan ya insuficientes para explicar los fenómenos que observamos, por lo que se hace necesario la consideración de los Saberes encargadas de su estudio desde hace milenios."

Así pues, sin negar los avances de la ciencia moderna, estudiamos el fenómeno de la Vida como causa, y no como efecto o consecuencia de la materia. Ya la terminología en nuestro vocabulario nos aclara algunos conceptos. Por ejemplo, el término materia proviene del latín mater y significa "madre", pues en ella se percibía el aspecto materno y vivo de la tierra. Por otro lado, tenemos la palabra substancia, que proviene del latín sub-stare y significa "estar debajo", lo cual sólo tiene sentido si hay algo que "arriba está". Así pues, esto que está arriba fue denominado antiguamente "lo imponderable", y lo que está debajo fue llamado substancia. Esto no significa otra cosa que la substancia tiene un contenido, que a fin de cuentas es lo que nos interesa; el recipiente tiene un

La nutrición desde un punto de vista científico-espiritual

valor secundario. Podríamos decir, que lo que antes fue llamado "imponderable", es ahora denominado "energía vital".

En la naturaleza observamos que todo recipiente es adecuado a su contenido. Así como un líquido puede ser mejor transportado en un vaso y para unas pelotas resulta más adecuada una red, así también un contenido imponderable como la Vida necesita también un recipiente adecuado que, ciertamente, tendrá que ser distinto a otra sustancia que sea capaz de ser portadora no sólo de vida biológica, sino también de vida animada (dolor, placer, alegría, tristeza, etc.)

Considerando así las sustancias alimenticias, comprendemos mejor que los carbohidratos, las grasas y las proteínas, son recipientes de un contenido no sólo energético en forma de caloría, sino también de Luz en forma de Vida. Así, la sabiduría popular llamó a los alimentos naturales "víveres", pues percibía que el contenido tenía que ver con la vida que había sido producida por las plantas, cuya fuente provenía del Sol.

Nosotros ingerimos el alimento y tenemos que desintegrar el recipiente para extraerle su contenido. De allí la sabia frase: "El Ser humano no vive de lo que come, sino de lo que digiere". Finalmente, lo que sucede en cada célula es una combustión que "quema" la sustancia para liberar lo que se libera en toda combustión: Luz y Calor. Es decir, que con ayuda de la respiración oxidativa, estamos haciendo exactamente el proceso opuesto al que realizó la planta en la fotosíntesis. Ella transformó la materia (CO_2 + agua) en sustancia viva: Carbohidrato; nosotros quemamos esta sustancia viva transformándola nuevamente en materia (CO_2 + agua) y liberando finalmente la fuerza del Sol atrapada en el alimento.

Resulta sorprendente que al analizar los nutrientes básicos, sólo encontremos 4 elementos químicos en su constitución (Hidrógeno, Oxígeno, Carbono y Nitrógeno), los cuales se corresponden exactamente con los 4 elementos físicos, Agua, Aire, Fuego y Tierra. Además de los elementos químicos mencionados, la vida necesita para desarrollarse de otros elementos como el Silicio, el Fósforo y el Azufre, los cuales, en Ciencias Sagradas, se relacionan con el Ser y su manifestación masculina y femenina.

La fuerza de la vida encargada de construir se basa en ciertos minerales que tienen la característica de ser alcalinos: Potasio, Sodio, Magnesio y Calcio. Así mismo, la fuerza contraria utiliza los elementos acidificantes Yodo, Bromo, Cloro y Flúor como instrumentos para su acción transformadora.

Así, vemos que el azúcar manifiesta la característica de llegar hasta el estado mineral inerte, siendo el único cristal que aún aporta algo de la fuerza que la originó, en forma de energía (caloría), pero sin vida. Por otro lado, las grasas y aceites presentan la mayor concentración de fuerza solar, que ha permitido a los seres humanos utilizarla como mejor fuente de luz y calor, después del descubrimiento del fuego quemando la madera.

Ya en las proteínas vemos que la entrada del Nitrógeno en la sustancia, permite la aparición de la vida anímica, caracterizada por el movimiento y la sensación, por medio de los sistemas muscular y nervioso del animal. Aquí observamos como los aminoácidos se corresponden a las letras de un alfabeto, con las que la Naturaleza expresa en infinita variedad de formas el lenguaje de la vida, llegando hasta los procesos más complejos que dan base a la manifestación de la voluntad, el sentimiento y el pensar humanos.

Con esto, entendemos ya que el comer sirve para dar a nuestro organismo vida y que por ende los alimentos se tienen que ingerir en el estado más natural posible, pues esta fuerza se encuentra unida sólo temporalmente a las sustancias. De ahí que se diga que la dieta cruda sea la más vital, aportando el máximo de luz solar, que al liberarse dentro de nuestro organismo, estimula nuestra propia vitalidad.

Sin embargo, cuando el alimento natural no puede ser totalmente degradado por el proceso digestivo, entonces llega hasta las partes del intestino donde será descompuesto por las bacterias, originando así la fermentación y la putrefacción, con la producción inevitable de toxinas.

Dado que el intestino es permeable, dichas sustancias pasarán a la sangre y pueden ser la causa de trastornos que, con el tiempo, provoquen envejecimiento prematuro y enfermedades crónicas degenerativas. Aquí señalamos la importancia de una nutrición más adecuada no sólo para la Salud, sino también para el desarrollo de la Consciencia Trascendental, lo cual se facilita con una alimentación libre de carnes de animal y del consumo de sustancias como el alcohol y la cafeína, que interfieren nuestra percepción equilibrada de la realidad.

En resumen, si queremos comprender la vida en su totalidad, necesitamos pues el estudio de las Ciencias Sagradas incluso en el campo de la nutrición, lo cual puede aportar una luz que dará un verdadero sentido a nuestra existencia como Seres que, además de una base biológica, poseemos un alma capaz de ser consciente de sí misma por la presencia del Espíritu individualizado. ■



Jorge Rodríguez

jorgecolin@gmail.com

entre lo percibido y lo concebido

Dicen que la meditación consiste en conseguir detener las fluctuaciones mentales.

Cuando se sumerge la nariz en el tacto suave y sedoso de los pétalos de una rosa de penetrante aroma, la mente se para, frenada en seco, como un caballo al galope detenido repentinamente por un obstáculo insalvable. Como si ese aroma subiera al cerebro, ocupara todo el espacio disponible, y no cabe nada más. En agradecimiento por la experiencia, a continuación sumerjo también mis labios entre sus pétalos rojos, y le doy un beso que ella me devuelve.

Cuando se escucha el eco largo, alejándose gradualmente después de un gong en un cuenco tibetano, el pensamiento se detiene, aunque sea sólo unos instantes, mientras dura el sonido alargándose casi indefinidamente.

Cuando tras haber girado y bailado al son de la música desinhibidamente, detenemos el cuerpo, detenemos la música y permanecemos inmóviles, el contraste entre el movimiento y la quietud, la percepción intensa de la posición corporal, y del apoyo en la tierra que nos sostiene hace que el pensamiento se pare de nuevo.

Estos son ejemplos todos de cómo la conciencia sensorial detiene la mente racional. El olfato, el oído, la sensibilidad cinestésica, respectivamente se adueñan de nuestra conciencia, desplazando por unos momentos la presencia dominante de ese segunda naturaleza como Charlotte Server llamaba al pensamiento compulsivo repetitivo con asociaciones libres, clichés y cálculos, la "radio mental" a la que nos hemos ido acostumbrando poco a poco desde que nacimos, y tan difícil de "desenchufar".

Se da la paradoja de que el cerebro, ese poderosísimo órgano que hemos desarrollado tanto y que nos distingue como seres humanos, por su capacidad para crear símbolos y abstracciones y con ellos un lenguaje, un mapa que describe, representa y, por lo tanto, se aleja del territorio, ese cerebro, digo, sea a la vez que un valioso instrumento, un obstáculo para una vida plena y satisfactoria en el momento en que nos separa de la naturaleza, tanto externa como interna, nos aleja de nuestro propio cuerpo que es un organismo sensitivo.

Volver a acercarse a la percepción directa y más viva de las sensaciones que nos llegan y no percibir sólo a través de las gafas de la mente pensante, juzgadora, y clasificadora,

fría y calculadora, es lo que se proponen las prácticas de la conciencia sensorial que Charles V. W. Brooks, inspirado en el trabajo que, junto con Charlotte Server ha realizado durante muchos años, nos describe en su ya libro de referencia en el tema titulado justamente así. "Conciencia Sensorial".

Las prácticas de conciencia sensorial tienen que ver más con experimentos y exploraciones de los participantes que con técnicas para dirigirlos a un objetivo concreto. Se busca avanzar hacia una percepción más clara y una experiencia más auténtica que se manifiesta a menudo en expresiones artísticas. ¿Qué otra cosa son las metáforas poéticas, las representaciones de las artes plásticas, sino una forma nueva de mostrar lo percibido y de transmitirlo, lejos de los conceptos o etiquetas con que acostumbramos a clasificar todo lo que hay?.

A través de la práctica de la conciencia sensorial, dice Brooks, descubriremos un espectro que se difunde desde lo percibido hasta lo concebido (pensado). Según explica, cuando nacemos estamos en el extremo de la pura percepción sensorial, y, a través de la educación y los condicionamientos, somos empujados hasta el extremo contrario en el que tendemos a interponer el pensamiento como intermediario entre nuestras sensaciones y la realidad. Recuperar la experimentación sensorial nos permite situarnos en esa amplia zona del centro del espectro en que nuestro estado al nacer se equilibra con lo que adquirimos a través de la socialización, y a partir

de ahí quedar libres para movernos en cualquier dirección.

No deja de ser curioso que los sentidos, especialmente los más próximos y más descuidados en la vida humana adulta (olfato, gusto y tacto), y la percepción sensorial, que han sido considerados tradicionalmente en la historia de la filosofía métodos engañosos para conocer y, por tanto, de segunda categoría frente a la razón y la lógica del pensamiento, se recuperen aquí como el modo más sencillo para llegar directamente a la realidad. Frente a la creencia de nuestros abuelos de que el espíritu luchaba por liberarse de las ligaduras de la carne, cuestiona Brooks ¿no será que la carne lucha por liberarnos de las ligaduras del intelecto?.

No deja de ser curioso por otro lado que en las prácticas más ortodoxas de la meditación, suele indicarse que es necesario abstraerse de los estímulos sensoriales. Dejar a un



Felisa huerta

feliherta@hotmail.com

Seminario

La nutrición

enfoque científico espiritual

8 Y 9 de noviembre

lado las percepciones de los sentidos que nos distraen, para concentrarse en el silencio interior. Y, sin embargo, esta práctica de la conciencia sensorial que parece insistir en poner la atención completamente en las sensaciones, conduzca también a un estado de mente meditativa, como describíamos en los ejemplos del principio. Lo cual no contradice, sino todo lo contrario, la indicación de los grandes maestros de la meditación en su insistencia en que el estado meditativo se puede y debe llevar a cualquier actividad de la vida diaria.

“Cuando nacemos estamos en el extremo de la pura percepción sensorial, y, a través de la educación y los condicionamientos, somos empujados hasta el extremo contrario en el que tendemos a interponer el pensamiento como intermediario entre nuestras sensaciones y la realidad. Recuperar la experimentación sensorial nos permite situarnos en esa amplia zona del centro del espectro.”

De hecho hay un capítulo en el libro del que hablamos dedicado a explicar las semejanzas entre la práctica de conciencia sensorial y el zen, disciplina ésta de la que los autores cuentan con una gran experiencia.

Todo esto me vuelve a llevar a una vieja idea conocida, que por seguir siendo aún idea (parte del mapa), no sólo vivencia, se me olvida una y otra vez, y se me aparece una y otra vez. Y es que tanto la meditación como práctica avanzada de control de la mente, como los experimentos de “consciencia sensorial”, nos remiten de nuevo al presente, a la captación directa de la vida real y sus experiencias, sin intermediarios, sin juicios, sin expectativas, sin sistemas de creencias, sin valoraciones morales, sin apegos a mi personalidad...

Cuando consigo ese tipo de vivencias en las situaciones más variadas, excepcionales o rutinarias, es cuando de verdad siento que estoy viva, y, como decía el cuento del buscador de Jorge Bucay, puedo anotar en mi libreta los momentos de tiempo auténticamente vividos. ■

El alimento como sustancia portadora de VIDA y su formación por intervención del Cosmos (planetas, luz, y calor) y de la tierra (bióxido de carbono, agua y sales.)

La digestión y metabolismo como procesos de afirmación del YO.

Digestión y corazón.

Centro, metabolismo y consciencia.

La Naturaleza nos cuida a través de la alimentación, aunque,

¿Somos conscientes de ello?.



Lugar:
Ashram San Martín
Ctra. Toledo Km.76
San Martín de Valdeiglesias
valdeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.es

Imparte Dr. Jorge Rodríguez
Desde el sábado 10.30h.
al domingo 14 h.
Precio : 75 €.

Soci@s de Ashram con descuento

Información : 918 610 064 -629 760 947

Recomendado por:



www.yoghismo.org
link: España



pensar o sentir la vida

Ciertamente, se puede observar que hay personas que utilizan más su mente racional y parecen más desconectadas de sus sensaciones corporales como también hay personas que están primordialmente conectadas con su cuerpo y actúan de forma más emocional. Lo que hay detrás de este comportamiento es que esas personas, aparentemente muy racionales, protegen un lado emocional muy vulnerable para evitar sentir dolor. Y aquellas personas muy emocionales actúan de una forma muy reactiva y polarizada que las hace vulnerables y también esconden su lado racional para evitar otra forma de dolor.

Pensar la vida o sentir la vida no es una elección excluyente. Una elección implica decidir y eso conlleva crear una experiencia. El pensamiento aporta valor a aspectos de nosotros que las sensaciones del cuerpo no pueden aportar y viceversa. Son dos complementos a pesar de que los vivimos como enfrentados enemigos. Cuanto más enaltecemos a uno de ellos más vulnerables nos volvemos al otro. Según sea la fuente predominante de donde tomemos las elecciones en nuestra vida, la mente o el cuerpo, creamos experiencias distintas en la realidad.

Existe la consciencia, que es un campo de energía vibratoria cuya única razón de ser es la autoexploración. Es un campo energético ilimitado con la capacidad de expandirse y contraerse para conocerse a sí misma. Dentro de la consciencia habita el inconciente y el consciente. El inconciente es la parte de nosotros que no recordamos y el consciente aquella desde la que actuamos. Si tenemos en cuenta que los cuatro atributos principales de la consciencia son: presencia, decisión, atención e intención, el consciente y el inconciente trabajan en equipo cumpliendo el propósito de autoexploración y siguiendo ciertas pautas que integren esos atributos. Otra forma de entender la consciencia es viéndola como el punto de vista del observador, que, en cualquier caso es uno mismo. Observador y consciencia son equivalentes.

La única forma que un observador tiene de auto explorarse es creando una imagen de sí mismo a la que pueda observar para experimentar. Cualquier exploración demanda de instrumentos y la consciencia crea los suyos siguiendo los principios de conversión de energía en materia. Se sabe desde hace mucho que

la materia es energía que vibra a una frecuencia más baja que la velocidad de la luz y por eso se la considera como una forma de luz congelada. Este mismo principio explica la forma en la que la consciencia, reduciendo la frecuencia de vibración de un aspecto de ella misma, crea un instrumento de autoexploración al que podemos denominar "sistema mente-cuerpo".

Pensar es la habilidad natural de la mente para generar imágenes y sensaciones. Cuando exploro la naturaleza de mis pensamientos observo que tienen su propia frecuencia de vibración que pasa a mi cuerpo en forma de sensación y esa sensación es energía electro-magnética que a través del efecto de atracción y repulsión manifiesta las experiencias en las que yo puse mi atención. La habilidad de pensar va acompañada de la capacidad de sentir. Pensar y sentir son inseparables. No existen pensamientos que no estén acompañados de su correspondiente sensación.

Sentir es la habilidad natural del cuerpo para recoger información del exterior de manera pasiva a través de los sentidos. Cuando las sensaciones positivas del cuerpo impresionan la mente aparece una emoción positiva y cuando son sensaciones negativas la emoción que surge es negativa. Cuando exploro la naturaleza de mis emociones observo que también tienen su propia frecuencia de vibración que activa la mente y producen pensamientos que crean experiencias. La habilidad de sentir influye en la aparición de pensamientos en la mente para crear experiencias.

El sistema "mente-cuerpo" funciona a través de la percepción y con un programa de protección de sí misma a nivel inconciente que busca

el placer huyendo del dolor, pues tiene asociada el dolor como peligro o inseguridad. Este mecanismo protege al cuerpo para que mantenga su forma, por ejemplo si tocamos una superficie caliente retiramos la mano, de lo contrario, al no sentir dolor, se quemaría hasta disolverse. Pero la contrapartida de este programa es que, si la búsqueda de aspectos positivos sin los negativos se convierte en la razón principal de la vida, hace que tomemos las decisiones basándonos en el miedo o la culpabilidad. El miedo está asociado a la posibilidad de experimentar en un futuro más dolor que placer y la culpabilidad está asociada a la presuposición de haber causado a otros o a nosotros más dolor que placer. Esto no es posible que ocurra bajo ningún concepto, aunque nos hemos acostumbrado a creer que sí, porque parece lo evidente.



Oscar Durán-Yates

odyld@yahoo.es

La consciencia es como un recipiente donde existen en potencia todas las experiencias. La única forma de experimentar esa infinita potencialidad es a través de la manifestación de esas experiencias en la realidad haciendo uso de sus atributos esenciales a través del instrumento "mente-cuerpo": allí donde el observador está presente con su sistema mente-cuerpo, toma decisiones, poniendo su atención en ciertos aspectos de la experiencia con una determinada intención. Todas las experiencias manifestadas son plenas, es decir, que contienen aspectos positivos y negativos por igual. Lo que hace que una vivencia se convierte en negativa o en positiva es simplemente porque el observador pone su atención por separado en uno de los dos aspectos de esa totalidad. Por eso, una persona etiqueta un evento como negativo y otra lo puede etiquetar como positivo. Solo cuando el observador pone su atención en los dos aspectos puede experimentar plenitud.

“La única forma que un observador tiene de auto explorarse es creando una imagen de si mismo a la que pueda observar para experimentar. Cualquier exploración demanda de instrumentos y la consciencia crea los suyos siguiendo los principios de conversión de energía en materia.”

El quinto atributo de la consciencia es la habilidad de transformar o crear ahí a donde está manifestada. La consciencia, o el observador, usando la mente, crea imágenes y, a través del cuerpo las experimenta. Con la mente rectifica la experiencia y con el cuerpo contrasta el resultado. Sentir la vida es experimentar a través del cuerpo la información de los pensamientos independientemente de donde proviene ese pensamiento, si a través de una sensación corporal o a través de la voluntad del observador. La única razón de la autoexploración a través de la creación y transformación es la evolución de la consciencia.

En mi opinión, solo se puede disfrutar la vida plenamente aprendiendo a usar el cuerpo y la mente con mayor grado de consciencia aprendiendo a abrazar la creación resultante de nuestra exploración sea cual fuese el resultado obtenido, pues en ese instante mágico, sentir o pensar la vida, se convierte en amar nuestra vida. ■



el amanecer del guerrero THAI

El cielo deja ver su tinte púrpura, las estrellas más lejanas palidecen y las más cercanas rivalizan con el disco lunas al poniente y con el presentimiento de un sol a punto de nacer...

El Gran Dragón (Venerable Sat Arhat y Superior de la Orden, Maestro José Marcelli Noli) se pone de pie y con voz profunda anuncia: ¡WU-SHU!

Frente al oriente y el gran resplandor del sol apenas insinuado, el Maestro eleva el bambú para invocar al Potencial Puro de la Vida, las sombras majestuosas de las araucarias, parecen pagodas en las que monjes alados graznan para llamar a la luz... Se diría que el bambú en lo más alto y el Maestro mismo actúan como un puente entre lo decible y lo indecible, lo visible y lo invisible. Algo eterno parece reafirmarse de nuevo cuando, tras la pausa de rigor, el Gran Dragón dice: ¡THAI!

Seguidamente a ambos lados de su cuerpo, bastón en ristre saluda y reconoce el Yin y el Yang, presentes en la realidad misma.

Se saluda a sí mismo, saludando a la asistencia ¡Buenos días!

El THAI, el TAO, lo Supremo es nuestra aspiración máxima como seres humanos, es omnisciente y omnipresente, pero solo se hace presente en nuestra consciencia cuando alcanzamos nuestra vivencia humana de la VERDAD, es decir la VIRTUD, ¿Qué virtud?, ¿Qué verdad?, pues aquella que siempre a sido, es y será, pero que solo se hace patente desde nuestra consciencia individual cuando alcanzamos el TERMINO MEDIO.

Punto medio y centro entre el ser que somos y la persona que tenemos. Punto medio y centro entre lo humano como diversidad y el ser que somos como UNIDAD.

Es decir el UNI-VERSO, uno y diverso a la vez consciente de SÍ MISMO, al alcanzar la percepción del Orden, que es el significado mismo de la palabra COSMOS.

La Gran Fraternidad Universal y su vehículo público la Suprema Orden del Aquarius, se manifiestan públicamente desde el año 1948, cuando el Maestro, Dr. Serge Raynaud de la Ferriere, heredero de la Sagrada Tradición Iniciática trasmite su semilla a su primer DISCIPULO, el Hermano Mayor, Dr. José Manuel Estrada Vázquez, para implantar en el planeta una Nueva Visión, una nueva etapa en el desarrollo y evolución del ser humano.

El Maestro el mismo habiendo realizado la experiencia profunda del Yoga y siendo experto en diversas disciplinas, incluyendo el Cinto Negro en Judo, propone la experiencia del YHOGUISMO, síntesis interdisciplinar, para que cada candidato, según su naturaleza e inclinaciones utilice lo mejor de las tradiciones para el Desarrollo Humano, las ACTUALICE en presente y en cierta forma trascienda los métodos.

La Vía INICIÁTICA, propone el desarrollo gradual de la conciencia, de tal modo que la propia propuesta Gran Fraternidad Universal, hoy Red GFU, actúa como un verdadero “yoga social”, en el sentido de unidad con diversidad, es decir ofrecer propuestas, sanas y actuales, antiguas o novedosas para que cada ser humano, utilice un método que promueva el desarrollo de la conciencia sensorial, emocional, mental y espiritual, como base para intentar la INICIACIÓN SAGRADA Y REAL, es decir la conciencia de SER, sin dejar de responder plenamente a la realidad y al ahora.

En este orden de ideas y bajo el eje básico de la AUTO-DISCIPLINA, como fundamento, emerge la relación esencial en el proceso INICIÁTICO, la conexión y encuentro entre el Discípulo y el Maestro.

Se podría incluso redefinir la disciplina como todas las actividades del Discípulo supervisadas y guiadas por el Maestro.

En este sentido aparecen las diferentes propuestas de Yoga y las Artes Marciales, que en este camino se agrupan como TAO-TE-CHÍA, “El Camino de la Virtud del Término Medio”. Asociación Internacional fundada por el Primer Guardián de la Espada de Cristal, el M.R. G.I. Rubén García Gaytan, según las Enseñanzas del Maestro y V.S.A. José Marcelli Noli.

El TAO-TE-CHÍA reúne y amalgama a diversas asociaciones y Escuelas de Artes Marciales, que con sus variados estilos buscan el Desarrollo Humano e Iniciático. Tales como el Karate-do, Capoeira, Lima-Lama, Yug-do, Tai-chi, Aikido, Chi-Kung,

Kung-fu, Tae-wondo, Ninjitsu etc...

La maravilla del TAO-TE-CHÍA consiste en expresar plenamente los valores de la GRAN FRATERNIDAD UNIVERSAL, como encuentro de Caminos y caminantes para hacer conciencia, con la moneda de cambio del respeto, la tolerancia y sobre todo la amistad, todo ello para los que se siente atraídos por los valores y estilos propios de las ARTES MARCIALES, es decir profundo trabajo de grupo, de equipo, disciplina intensa, alegría de vivir y compartir, por eso nuestros encuentros son llamados ¡FIESTAS!

¡Festivales!, FIAMA, que aparte de significar “llamada” es también nuestro FESTIVAL INTERNACIONAL DE ARTES MARCIALES, por cierto en sesión continua...

¡Gracias Ruben, Víctor, Ernesto! Guardianes de la Espada de Cristal!

¡GRACIAS GRAN DRAGÓN!. Porque el fuego de tu continua presencia enciende nuestros corazones... ■



Antonio Iborra

aiborra@yug-do.com



el informe sobre el desarrollo humano

La población del mundo en el año 2005 se estimaba en 6.514 millones de personas. Treinta años antes, en 4.076 millones. La evolución de la población en los diferentes ámbitos de la vida ha sido diferente. Las estadísticas son frías, pero permiten obtener un panorama objetivo necesario para tener una visión de conjunto. Les ofrezco una síntesis de un indicador, incompleto en cuanto a sus objetivos, de valorar el desarrollo humano de un país, pero es un primer paso.

El informe sobre desarrollo humano se publica anualmente por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Consta de dos partes: la primera dedicada a un tema monográfico, este al cambio climático; la segunda recoge los indicadores del desarrollo humano.

El Índice de Desarrollo Humano (IDH) mide el avance promedio de un país en función de tres dimensiones básicas de desarrollo humano, a saber: vida larga y saludable, acceso a conocimientos y nivel de vida material. Estas dimensiones básicas se miden, respectivamente, según la esperanza de vida al nacer, la tasa de alfabetización de adultos y la tasa bruta combinada de matriculación en enseñanza primaria, secundaria y superior más el Producto Interior Bruto (PIB) per cápita en paridad del poder adquisitivo en dólares de EEUU (PPA en US\$). El PIB es una estimación del valor de la actividad económica de un país en un año.



Antonio Uranga
uranga@usal.es

En el cuadro adjunto se incluye además el denominado índice de Gini como información complementaria que se utiliza para medir la distribución del PIB. Cuanto mayor sea el valor del índice de Gini, significa que la distribución de los ingresos en un país es más desigual. Los datos están referidos al año 2005.

Entre los países más desarrollados las diferencias son muy reducidas. Es destacable el caso de EEUU que ocupa el puesto 12 en el IDH, siendo el segundo país con mayor PIB per cápita después de Luxemburgo.

El índice de Gini de este país es el más elevado entre los primeros países, es decir, indica la mayor desigualdad. El gasto en sanidad en proporción del PIB es el más elevado del mundo (15,4%), cuando en el resto de las países desarrollados oscila entre el 8,5 y 11%. Sin embargo, la mayor parte de esta gasto es privado, al contrario que los países europeos, donde es mayormente público. Un

bebé de sexo masculino proveniente del 5% superior de la escala superior de ingresos vivirá un 25% más que un niño que nace en un hogar perteneciente al 5% inferior.

Esto puede explicar, en parte, que la esperanza de vida en EEUU es algo más reducida aunque la diferencia sea mínima. Lo mismo ocurre en la educación donde la enseñanza privada es elevada.

En los países latinoamericanos, en general, el índice de Educación es bastante elevado; en cambio, tanto el PIB per cápita como la esperanza de vida se reducen.

La relación entre ambas es razonable, además de indicar una des-

INDICE DE DESARROLLO HUMANO DATOS REFERIDOS AL ULTIMO AÑO PUBLICADO, 2005					
CLASIFICACIÓN SEGÚN EL IDH	VALOR DEL IDH	ESPERANZA DE VIDA AL NACER EN AÑOS	P.I.B PER CÁPITA PPA EN DÓLAR	INDICE DE EDUCACIÓN	INDICE DE GINI
1 ISLANDIA	0,968	81,5	36.510	0,978	-
6 SUECIA	0,956	80,8	32.525	0,978	25
10 FRANCIA	0,952	80,2	30.396	0,982	32,7
12 EEUU	0,951	77,9	41.890	0,971	40,8
13 ESPAÑA	0,949	80,5	27.169	0,987	34,7
20 ITALIA	0,941	80,3	28.529	0,958	36
23 ISRAEL	0,932	80,3	25.864	0,946	39,2
52 MEXICO	0,829	75,6	10.751	0,863	46,1
67 RUSIA	0,802	65	10.845	0,956	39,9
70 BRASIL	0,8	71,7	8.402	0,883	57
74 VENEZUELA	0,792	73,2	6.632	0,872	48,2
75 COLOMBIA	0,791	72,3	7.304	0,869	58,6
81 CHINA	0,777	72,5	6.757	0,837	46,9
94 IRAN	0,759	70,2	7.968	0,792	43
128 INDIA	0,619	63,7	3.452	0,62	36,8
165 ZAMBIA	0,434	40,5	1.023	0,655	50,8
176 BURKINA FASO	0,37	51,4	1.213	0,255	39,5
177 SIERRA LEONA	0,336	41,8	806	0,381	62,9

nota: selección arbitraria entre los 177 países que figuran en el informe. Cualquier duda pueden consultar en el correo: uranga@usal.es

igualdad muy elevada. El índice de Gini oscila entre los valores de 45 y 60; generalmente más cerca de 60, como es el caso de Brasil y Colombia.

Hay estudios que relacionan el incremento de la desigualdad y la tasa de criminalidad, además de otros factores de tipo político y social.

La esperanza de vida al nacer en la Federación Rusa es una de las más bajas de los países industrializados. Se calcula que entre 1992 y 2001 hubo entre 2,5 y 3 millones de muertes adicionales; en ausencia de guerras, hambrunas o epidemias, no existe un precedente histórico reciente de pérdidas de tal magnitud, especialmente entre los hombres. Dicho país sufre de una alta incidencia de enfermedades cardiovasculares, enfermedades infecciosas, así como también altos índices de homicidios y suicidios en comparación al resto de los países. Estos dos últimos indicadores se relacionan, entre otros factores, con un consumo excesivo de alcohol, además de las consecuencias del profundo cambio económico y social unido a un colapso del sistema público de prestaciones sociales. El gasto militar es ligeramente superior al gasto público en salud.

De los países árabes cabe resaltar dos aspectos: en primer lugar, el bajo índice de educación en general, en comparación con otros países con nivel de ingresos similar e incluso inferior como Latinoamérica. Hay que destacar que Irán, Marruecos y Jordania, entre otros, según los últimos datos, están realizando un esfuerzo económico creciente al respecto. El factor religioso y cultural respecto a la participación de la mujer en la sociedad puede ser una de las causas. En todo el mundo existe la discriminación en ingresos en contra de la mujer, que, en general, se va incrementando según sea menor el desarrollo. En los países árabes esta diferencia se acentúa. En segundo lugar, en dichos países se observa un elevado gasto militar respecto al PIB, con frecuencia superior al gasto en sanidad pública..

China y la India son los más poblados . Suponen alrededor de un tercio de la población mundial. Ambos están creciendo económicamente a un ritmo muy rápido, especialmente China en los últimos 25 años, generando profundas transformaciones. Sin embargo, este inmenso país es pobre en recursos naturales e históricamente muy vulnerable a desastres naturales. Además, se está observando un preocupante incremento de la desigualdad. El gasto en sanidad y educación sigue siendo muy bajo, inferior al gasto militar.

La India , más pobre, con valores más reducidos tanto en esperanza de vida como en educación , está realizando un esfuerzo económico en educación; sin embargo, la sanidad pública es muy reducida, aproximadamente tres veces menor que el gasto militar.

El continente africano y especialmente al sur del Sahara es la asignatura pendiente de la humanidad. De acuerdo con los indicadores actuales, un niño que nace hoy en Zambia tiene menos probabilidades de sobrevivir más allá de los 30 años que un niño que nació en Inglaterra en 1840. ■





CENTRO NATURISTA GRANADA



Escuela de Naturopatía
Osteopatía, Técnicas Manuales
y Acupuntura

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

CURSOS:

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

SEMINARIOS:

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

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

“Un libro clave para cualquier estudiante del sendero”

Tanto la ciencia como la filosofía oriental coinciden en las causas de la vertiginosa evolución humana pero sus interpretaciones son radicalmente distintas. Para la ciencia ha sido un éxito que ha permitido la cultura y la civilización; para la filosofía oriental ha producido el desarrollo de una gran potencialidad pero lo ha hecho de forma desequilibrada y ha llenado la Tierra de sufrimiento. La ciencia aspira a liberar los humanos de la servidumbre de la naturaleza; el yoga y la filosofía oriental a liberarlo de las enfermedades estructurales creadas en los últimos millones de años. Entender el proceso de la hominización 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 Herrera, es autor de varias publicaciones en las que destaca, *Y Ahora Que? y El Yoga de la Nueva Era*. Es profesor de Yoga y coordinador de la Escuela de Antropología Patológica de la Real OFU

Edita: **Real OFU**

Formación de Profesores

Curso 2008

Matrícula Abierta

Formación de Profesores de Yoga

Duración: 3 años

Titulación de la FYY y de la AIYY-Europa

Ashram S.M. Valdeiglesias

Barcelona

Castellón

Granada

Guadalajara

Igualada

Madrid

Málaga

Murcia

Tenerife



www.yoghismo.org
link: España

YOGA



ASHRAM SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS

Ctra. de Toledo km. 76
San Martín de Valdeiglesias
28680. Madrid
Telf.: 918 610064
hernansaiz_luis@hotmail.com

BARCELONA

Centro de Yoga EL ESPIRAL
Torrent d' les Flors 66
08012 Barcelona
T. 670 233218 / 667759497
numen_y_magin@yahoo.es

CANARIAS

Centro de yoga Lemuria
c/Rodríguez Moure nº30. 38201 La
Laguna, Tenerife
Teléfonos de contacto 922 261501 y 676042523
adelaidaredgfu@hotmail.com

CASTELLÓN

C/ Barrachina 75
12006 Castellón
Telf.: 964 241624
aproyocv@gmail.com

GRANADA

Centro Krisol
Con. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T. 958 819660
krisolgranada@yahoo.es

GUADALAJARA

C/ Padre Melchor Cano, 18 - 19003 Guadalajara
T. 949 231496 y 690825445
mlsoriano@hotmail.es

IGUALADA (BARCELONA)

Associació Clariana,
C/ Florenci Valls,
98 08700 Igualada (Barcelona)
T. 93 8040403
pgonzal8@yahoo.es

MADRID

Centro de Yoga Solar
C/ Cabeza 15 -2º Izd.
28012 Madrid
T. 915 284954 - 656354662 -659732393
besara@ya.com

MÁLAGA

Sede de la Federación Española de Yoga y
Yoguismo
federacionyogayoghismo@gmail.com
Centro de Yoga Salomón - RedGFU
Salomón 8
29013 Málaga
T. 952 262146 - 655 645 671
redgfumalaga@gmail.com

MURCIA

C/ Turreneros 6
30004 Murcia
T. 968 297716 -654 898627
carmenbaezacanos@yahoo.es



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

Coaching

Oscar Durán-Yates
Coach Cuántico
Tel.: 667 694 894
oscar@coachcuantico.com
www.coachcuantico.com

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 Gestal. 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

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 Ecoposada



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 · 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

LINEA ROBIS

20 BOLSITAS FILTRO

ROBIS

obelínea₃

infusión de plantas y algas marinas

COADYUVANTE EN DIETAS DE CONTROL DE PESO



Gracias por la
confianza depositada.

25 aniversario

Venta en Centros Dietéticos y Herbolarios



DEPRI ROBIS

ROBIS

60 COMPRIMIDOS DE PLANTAS