A close-up portrait of Carlos Moisés García, an elderly man with long, wavy, grey hair and a full, grey beard. He is looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a light-colored shirt and a dark tie.

*“Sólo se puede vivir  
plenamente el presente  
cuando se acepta  
plenamente la  
realidad.”*

**Carlos Moisés García**

1.º Gurú español de la Suprema Orden del Acuario

SEMANA SANTA  
9 - 12 de abril 09

# montar una ecoaldeia

CENTRO DE DESARROLLO HUMANO Y  
MEDIAMBIENTAL SOSTENIBLE

- Energías renovables para la casa
- Manejo de desechos domésticos
- Bases del diseño bioclimático
- Desarrollo de una aldea de ecoturismo, basado en el Proyecto de "Las cañadas"

Total de horas: 32  
Aportación económica, : 190 € - socios 120 €  
Estancia Incluida.



Reservas: 918 610 064 - 629 760 947  
Más información: [www.ashramgfu.com](http://www.ashramgfu.com)

*pensando en tu porvenir*

# III Encuentro YOGA YOGHISMO

## Murcia

30 de Abril y 1, 2 de Mayo 2009

Presidente de Honor:  
M.H.SH **Gustavo Toro**. Red.GFU

Ponentes:  
**Françoise Berlette**. (Roma-Italia)  
EFOA University (Federación Europea de Artes Orientales). Hija de Denise Van Lysebeth y heredera espiritual de André Van Lysebeth  
*"El Prana en la práctica del Hatha Yoga"*

**Rafael Romero**.  
Formador de Profesores de yoga de la AIYY-Europa (Granada. España)  
*"De Shukasana a Rajasana, de hathaYoga a Hatha Vidya"*

**Ramón Argudo**  
Licenciado en Medicina Natural  
Titulado Superior en Terapias Naturales RCU  
*"Ayurveda. La Medicina tradicional de la India"*

**Mª Teresa Vavassori**  
Presidenta de la AIYY-Europa (Italia)  
*"Yoga para niños"*

**Sarab-jit y Devta**  
Asociación Española Kundalini Yoga  
*"Ciencia del Sonido en yoga"*

**Francisco Cervantes y Margarita**  
Formadores de Profesores de yoga de la AIYY-México  
AIYY Internacional (Mexico)  
*"Tantra II"*

**María Eugenia Molina**  
Médico de Familia. Formadora de Profesores de yoga para embarazadas por la AIYY (Murcia)  
*"Yoga en el embarazo"*

**Zaida Olmos**. Asociación Mahasandhi.  
*¿"Cómo uno se hace un yogui"?*

**Jóse Antonio Valera**  
Asociación Raizar  
Creador del método Raizar de Yoga Taoista  
*"Yoga Taoista"*

**Hector Marcelli**  
AIYY-México  
*"Dharana, la via del sí mismo"*

**Información e Inscripciones:**  
**Centro de Yoga: 968 297 716 (de 18.00 a 22.00 h.)**

**Información :**  
**Ashram: 968 630 909 - 656 706  
605 - 680 215 346  
(de 10.00 a 21.00 h.)**

Organiza:



Colabora:



email: [federacionyogayoghismo@gmail.com](mailto:federacionyogayoghismo@gmail.com) - [www.yoghismo-es.org](http://www.yoghismo-es.org)



**“ Crear con absoluta libertad, sin miedos y sin recetas, conforta el alma y abre un camino a la alegría de vivir.”**

César Manrique

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

Dirección:  
Fernando Alarcón H.

Coordinación:  
Francisco Ponce  
Joaquín Suárez V.

Consejo Editorial:  
Paloma Zamora, Jota Ka,  
Carlos Moises, Antonio Requena.

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, Luís Her-  
nansáiz, José Miguel Pineda.

Portada:  
Fotografía: Horacio Fadanelli

Diseño Gráfico:  
www.saocomunicacion.com

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

02  
06  
08  
12  
17  
20  
21  
22  
24  
26  
29  
32

carlos moisés  
adrian marcelli  
loretta cornejo  
carmen vázquez  
toda injusticia es violencia  
¿es tarde o temprano?  
enheduanna  
biodanza sistema javier de la sen  
vertical, horizontal... - el viaje, el camino, el sendero...  
masculino, femenina  
poema  
guía de centros / directorio

# Honorable Gurú carlosmoisés

Por: Fernando Alarcón H.

**Carlos Moisés García nació en Vigo, España, el 2 de Enero de 1956. Fotógrafo y editor de libros de fotografía, está especializado en fotografía de paisajes y de arquitectura.**

**Ha colaborado con revistas nacionales y extranjeras como Altair, National Geographic, Terra, Forum Hasselblad, FMR, Bell Europa, Fujifilm, Descubrir el arte, Quo, entre otras. Sus trabajos han recibido numerosos galardones nacionales e internacionales, entre los que destacan: Premios Donside, Londres 1994, 1995, 1997 y 1998. Premio al libro mejor editado en España, Ministerio de Cultura, Madrid 1997. Premios Allimara, CETT (Universidad de Barcelona), 1995 y 1997. Premio al Libro Europeo per il Turismo, Milán, 1995. Premio Buho, Aragón 1998 y cuatro premios nacionales de fotografía profesional (Lux), Barcelona, 1997 y 1998.**

**A la par que se desarrollaba profesionalmente, ha seguido una línea de formación y crecimiento humano en la institución internacional Red GFU, desde hace más de treinta años. Desde el 25 de diciembre de 2008, recibió de manos de su Maestro y guía, Ven. José Marcelli Noli, el grado de Gurú, iniciando inmediatamente una etapa de "peregrinaje" al servicio de la vida, viajando por América y Europa, respondiendo a las invitaciones que recibe de los diferentes grupos de la Red GFU, compartiendo sus experiencias y sirviendo desinteresadamente.**

**¿Cómo nos damos cuenta de la misión o propósito de nuestra vida; o mejor dicho, cuándo el discípulo está preparado en lo humano para elegir una vía a lo trascendente?**

Uno descubre su vocación cuando vibra realizando alguna actividad. Es la experiencia de sentirse orientado, acoplado, motivado y estimulado, cuando percibimos que no necesitamos esforzarnos para hacer algo, que fluimos y disfrutamos con ello en forma natural. Uno se siente pleno y realizado.

No hay dos seres humanos completamente iguales; cada cual tiene sus cualidades, sus habilidades, y es necesario cultivarlas de manera consciente.

Cuando un ser humano ha vivido intensamente y ha desarrollado sus talentos, se siente capaz y seguro de sí mismo. Comienza también a sentirse gratificado compartiendo sus experiencias con los demás, descubre que todos estamos vinculados y que trabajando por la colectividad obtiene también mejoras personales.

Comienza a preguntarse quién es y qué sentido tiene su vida. Esas preguntas y sus consecuencias van orientando su vida hacia una búsqueda de lo trascendente.

La tradición dice que cuando el discípulo está preparado aparece el Maestro. El discípulo comienza a vislumbrar su Misión al observar y comprender la vida de su Maestro. Colabora con el Maestro en su obra y así va encontrando su propio destino.

**Llegar a la coherencia con uno mismo o estar en sincronía con el "baile cósmico" necesariamente tiene que pasar por una relación maestro-discípulo?**

De alguna manera, todos somos maestros y todos somos discípulos.

Aunque nuestro potencial y nuestra inteligencia sean muy grandes, necesitamos inicialmente la ayuda de nuestros padres para adquirir madurez, seguridad, autoestima etc. También necesitamos de nuestros profesores para asimilar conocimientos y habilidades.

Evidentemente, no podríamos sobrevivir sin esas personas que cuidan de nosotros durante las primeras etapas de nuestra vida. El proceso de socialización es largo, y aún así no siempre los resultados son satisfactorios, ya que algunas veces, a pesar del tiempo y de los recursos invertidos, el individuo no consigue desenvolverse por sí mismo de manera responsable y eficiente.

Algo parecido ocurre con la trascendencia; es necesario un proceso de preparación en el que se debe aprender a manejar

con equilibrio los diferentes aspectos de la vida humana: el trabajo, el dinero, la sexualidad, los sentimientos, el pensamiento. De tal forma que uno los controle armónicamente, sin dejarse atrapar por ellos.

Luego, si hay una inquietud espiritual, se necesita un periodo de aproximación que es tutelado por un guía, por alguien que ya ha recorrido ese camino y ha adquirido la experiencia de Ser.

**Ud. habla de vivir plenamente el presente. ¿Qué hay de aquellas personas a las que en estos momentos se les están violando los derechos más fundamentales? ¿Se puede disfrutar del presente sufriendo una pérdida?**

Sólo se puede vivir plenamente el presente cuando se acepta plenamente la realidad. Sólo se puede aceptar la realidad cuando uno se acepta plenamente a sí mismo. La realidad es todo lo que ocurre fuera y dentro de nosotros. La tristeza y el dolor también forman parte de la realidad y debemos recibirlas tal como son.



Otra cosa es tratar de comprender lo que ocurre en el mundo, aunque nos resulte doloroso y difícil de aceptar. Los sabios de la antigüedad decían que nada es casual, que todo efecto tiene su causa y que toda causa tiene su efecto. Los físicos modernos dicen que toda acción produce una reacción de la misma intensidad pero de sentido contrario. También dicen que nada se pierde, nada se destruye, que todo

se transforma. ¿Acaso es posible que los seres humanos estemos por encima de las leyes que rigen el universo? Los acontecimientos humanos, a pesar de nuestra capacidad de elegir libremente, también están sometidos al orden del universo, nada puede escapar a su ley.

**Ud. está haciendo un peregrinaje; durante un año aproximadamente, no puede tocar dinero ni tener relaciones sexuales, ha de dormir en suelo... ¿hay momentos en que añora lo que ha dejado eventualmente?**

El peregrinaje de un gurú no es específicamente de un año; puede durar mucho más tiempo, hasta que demuestre que puede vivir feliz consigo mismo, sin necesitar el sexo o el dinero. Entiendo que si vive su proceso con plenitud, no tiene por qué añorar el pasado.

En lo personal recuerdo con frecuencia a mi familia, pero no lo vivo con tristeza sino con alegría, porque los llevo en el corazón y siento gratitud por todas las experiencias que juntos hemos compartido.

**¿No le produce cierto vértigo tener por delante una misión tan grande como la reeducación de los seres humanos?**

Hay muchas personas que dedican gran parte de su vida a mejorar la condición humana. Esta situación se produce en ámbitos muy diferentes, como la cultura, la educación, la atención social, la salud, la religión, etc.

Es necesario también que algunas personas trabajen para proponer vías hacia la trascendencia. Ante todo es una responsabilidad y también un honor poder contribuir a enaltecer la dignidad y los valores humanos.

**¿Percibe, siente o experimenta el grado de Gurú? ¿Qué es diferente en Ud. ahora?**

Es obvio que mi vida ha cambiado. En mi peregrinaje, viajo de una ciudad a otra, hacia el encuentro con seres humanos. Me siento muy tranquilo, compartiendo mis experiencias; al hacerlo, profundizo más en ellas.

Al integrarlas mejor, mi vida se vuelve más liviana, menos pesada.

La disciplina cotidiana hace que me perciba más próximo a mi propia esencia y eso hace que esté más presente y más fluido.

Por otra parte, a pesar de la distancia física, estoy más vinculado a mi Maestro. Me siento más discípulo, al estar viviendo experiencias que a él le tocó vivir y que yo ahora empiezo a comprender.

**¿Cuáles son sus valores y sus propósitos ahora mismo?**

Trato de experimentar el momento presente. No preparo las entrevistas con los medios de comunicación, me dejo llevar por el instante. Eso sí, hablo de lo que vivo, de lo que reflexiono o anhelo. Apenas preparo las conferencias y los talleres; intento

conectar con la necesidad de los asistentes, para ver si puedo aportarles algo útil.

Sé que la unión hace la fuerza, y trabajo por estar conectado con el linaje de Maestros y discípulos al que pertenezco, para ser congruente con el proyecto de construir una Gran Fraternidad Universal. Un gran espacio donde todos los seres humanos podamos convivir en paz, libertad y con mutuo respeto hacia nuestras diferencias.

**Siendo el primer Gurú de España de la Suprema Orden de Acuario, ¿tiene alguna estrategia para España en particular?**

Entiendo que la responsabilidad de un Gurú es de ámbito general, no únicamente para un país o un continente. Además, la Tradición de los Iniciados Reales nos habla de que los del sur deben ir al norte, y los del norte deben ir al sur. También de que nadie es profeta en su propia tierra. Por lo que estoy abierto, siguiendo los lineamientos de la Orden y de su Venerable Superior, a viajar allá donde mi presencia pueda ser útil.



En los países americanos que hasta ahora he conocido, percibo bastante apertura al cambio, generosidad y capacidad de entrega desinteresada; quizás por eso están siendo el punto de referencia en la implantación de los valores de La Nueva era del Acuario.

Por otra parte, es necesario seguir trabajando en Europa, porque en ella se guardan elevados valores y tradiciones espirituales que necesitamos actualizar. ■

**“Comienza a preguntarte quién eres y qué sentido tiene tu vida. Esas preguntas y sus consecuencias van orientando tu vida hacia una búsqueda de lo trascendente.”**

**“Es una responsabilidad y también un honor poder contribuir a enaltecer la dignidad y los valores humanos.”**

**“La realidad es todo lo que ocurre fuera y dentro de nosotros. La tristeza y el dolor también forman parte de la realidad y debemos recibirlas tal como son.”**

# adriánmarcelli

Por: Ignacio Belart



Adrián Marcelli es antropólogo social y Licenciado en filosofía, especializado también en Psicoterapia Gestalt y aprendizaje significativo. Ha participado en múltiples cursos impartidos por instituciones tales como la UNESCO, el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, la Asociación de Universidades e Instituciones de educación Superior, etc. Es profesor e investigador del yoga en la RedGFU y autor de libros enfocados al estudio y divulgación de dicha disciplina. Actualmente es director de la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo, y consultor independiente en gestión cultural para instituciones educativas y de cultura.

**Adrián, naciste en una familia acuariana, tus padres y hermanos estaban comprometidos con la búsqueda de lo Sagrado, ¿cómo recuerdas esos tiempos iniciales?**

Cuando nací y tome conciencia de mi medio y de las personas que me rodeaban, ahí estaba frente a mí mi Maestro espiritual. Nací en el seno de una familia que había, además, asumido el yoga y el vegetarianismo como una decisión absolutamente fuera de lo común en la sociedad mexicana de entonces, y el Maestro Estrada, mi Maestro, era figura central de inspiración y sentido de vida. Un personaje que tenía la cualidad de una experiencia transpersonal que había marcado su vida.

Así que recuerdo una vida cotidiana que para mí era común, hasta que la contrasté con los niños de mi escuela y sus familias. Entonces me fui dando cuenta de que no todo mundo practicaba yoga, que nadie entonces era vegetariano, que pertenecían a una religión en donde la figura central me era desconocida, la virgen de Guadalupe (en México la religión es más guadalupana que cristiana y tiene sus raíces en la madre Tonatzin de la cultura Nahuatl).

Mis vacaciones transcurrían en un Ashram con el Maestro, su familia y mi familia, en una cotidianeidad en la que lo sagrado era un proceso no religioso, que se podría definir como una forma de asumir la vida con ciertos parámetros: la alimentación, el yoga, la reflexión sobre una historia paralela de personajes iluminados que habían cambiado de fondo el mundo, la meditación, las enseñanzas del Maestro sobre el arte de vivir.

Y así mi Maestro es como un abuelo, muy presente en mi vida, que marcó mi formación, siempre respetando la individualidad. Lo Sagrado es el arte de vivir en congruencia con tu propio potencial. Es experiencia de plenitud, el eje de una vida feliz...

**En tu caso, en el que tu propio padre se convierte a la vez en Maestro, ¿cómo vive un adolescente la natural confrontación generacional mientras que a la vez sigue las indicaciones de su Maestro?, es decir, ¿cómo integras la figura del padre-Maestro?** Hubo un momento de ruptura natural cuando yo estudiaba filosofía en la Universidad Nacional Autónoma de México; después

de un accidente automovilístico, decidí alejarme de la GFU y de sus Escuelas (yo era Gegnián), dejé el contacto con mi padre y mis amigos de muchos años. Pasé algunos meses metido en la biblioteca de la Facultad hasta que entendí que la filosofía como vía eurocéntrica y racionalista no llenaba mis expectativas. Entonces acudí a mi Mi Maestro, el Maestro Estrada.

Él me recibió con mucho gusto y dio instrucciones para mi reingreso a las escuelas de inmediato. Luego me informó que mi padre sería exaltado al grado de Gurú y me pidió que lo acompañara y ayudara dentro de mis posibilidades para que él (el Maestro Marcelli) pudiera cumplir su propia misión de vida. Me acerqué entonces al Maestro, ya no a mi padre, y desde entonces hemos trabajado muy estrechamente, contra viento y marea, para lograr impulsar una visión laica de alta espiritualidad.

Mi experiencia es que mis dos Maestros, en lo esencial son uno solo.

**Ahora que tenemos en la RedGFU nuevos Gurús que realizan su peregrinaje por el mundo con un talante jubiloso, ¿cómo recuerdas ese paso que viviste como hijo cuando tenías veintitrés años?**

Después de que el Maestro Marcelli fuera graduado, yo inicié un viaje de mochila al hombro durante varios meses por Sudamérica, visitando una ciudad diferente cada semana, impartiendo clases para profesores de yoga; en dos países, Colombia y Brasil, coincidí con el Maestro Marcelli, que viajaba por diversos países como Gurú, y fortalecimos una amistad muy profunda que se mantiene hasta ahora. Ambos esperábamos encontrar al Maestro Estrada en Brasil, pero cuando llegué a dicho país me informaron que había fallecido un día antes.

La despedida de él, meses antes, había sido muy especial, ya que un día antes de partir me dio su bendición para el viaje que yo iniciaba por Sudamérica, así como los salvoconductos para impartir clases de yoga a profesores en la GFU. Por ello viví la experiencia a distancia como una continuidad de su esfuerzo como Maestro.

**¿Cómo ves la evolución de RedGFU desde su aparición hasta su consolidación en el mundo?**

Recuerdo un local paupérrimo donde se reunían unos diez discípulos del Maestro Estrada con él, en medio de un barrio popular sin calles asfaltadas en 1967 en la Ciudad de México. Ahora contamos con una organización de la sociedad civil, trasnacional, con actividades en más de 300 ciudades de 26 países, todo ello construido con nuestro propio esfuerzo, sin subsidio alguno. Y ello implica un esfuerzo enorme.

Pero además veo una influencia cultural e indicativa de futuro en muchas ciudades donde trabajamos para el desarrollo del potencial humano. Lo más importante es que estamos saliendo del uso de lenguajes medievales y del esoterismo del siglo XVIII a un lenguaje renovado y actualizado.

**¿Crees que la institución sigue el modelo indicado por sus fundadores, el Maestro De La Ferrière y el Maestro Estrada?**

Lo interesante es que la transmisión iniciática del Maestro de la Ferrière al Maestro Estrada se dio en Nueva York en 1952, y el Maestro Estrada impulsó su propio modelo, dando continuidad no a una doctrina inmóvil, sino al resultado de una inspiración que se adapta cada día al desarrollo social y cultural de las personas concretas.

Así, los discípulos del Maestro Estrada que no fuimos educados para continuar una secta o una doctrina cerrada, estamos construyendo un modelo complejo para el desarrollo del potencial del ser humano, que se inspira en dos iluminados y que se adapta a la propia iluminación constante de la humanidad.

**Ese modelo para el desarrollo del potencial humano se apoya en el Yoga como un recurso fundamental, ¿cómo definiría lo que es el sistema Yoga un practicante del siglo XXI y cómo diferenciarlo del yoga comercial?**

Actualmente el Gathasta yoga tiene una gran difusión comercial, en menor medida el Hatha yoga y casi inexistentemente el Raja yoga, que son las tres dimensiones del yoga en planos diferentes del desarrollo humano.

Además de la vertiente comercial, existe una vertiente neovedanta, religiosa del yoga.

Creo que debemos retomar a las fuentes del yoga-samkhya que permite establecer vínculos con la neurobiología y la física cuántica en Occidente. Es decir, me refiero a un yoga laico, que tenga en su horizonte la maestría de las tres dimensiones del yoga que antes señalé.

**¿Cuál es la visión del Yoga que se extrae del axioma propuesto por el Dr. de La Ferrière: YUG-YOGA-YOGHISMO?**

Una visión de síntesis del yoga como metodología, no como doctrina. Una propuesta que recupere las mejores experiencias del pasado y las actualice en el lenguaje y en lo sustancial a las nuevas dimensiones de la conciencia contemporánea.

**La RedGFU está realizando un importante esfuerzo en la organización de la Asociación Internacional de Yoga Yoghismo (AIYY), ¿cuáles son sus objetivos?**

Formar, actualizar e impulsar el avance de los practicantes del yoga desde una visión de síntesis. El Yoghismo NO es una nueva escuela, es un movimiento cultural que recupera la tradición iniciática (maestro-discípulo) del yoga. Investiga y divulga lo esencial del yoga como saber multicultural y metahistórico, que es patrimonio cultural de la humanidad.

**¿Qué presencia internacional tiene la AIYY en el mundo?**

Trabajamos en diversos niveles en 23 países, contamos con cinco asociaciones internacionales regionales: dos en Sudamérica, una en Centroamérica, otra en Norteamérica (México, estados Unidos y Canadá) y una más en Europa, en la que participa como miembro la Federación Española de Yoghismo.

**Adrián, para terminar y en relación a la sesión personal de Yoga, ¿cómo diseñarías una práctica ideal diaria?**

En Gathasta, la dimensión psicofísica, con posturas que se vinculen a una respiración dinámica y que trabajen en las cuatro direcciones del cuerpo humano: norte, posturas invertidas; sur, posturas equilibrantes de pie; oriente, con flexiones hacia delante; y poniente, con posturas de flexión hacia atrás. Tiene un modelo así una utilidad que se ha aplicado en yogaterapia.

En Hatha (de cuatro o siete pasos), conociendo (previa instrucción personal) las âsanas con bandhas y mudras, previa purificación (Sathkarma).

En Raja (de quince pasos) con la maestría de los mudras, mantras y mandalas, a partir de las âsanas tradicionales del Samyama. ■

# lorettacornejo

Por: Alfonso Colodrón



Nació en Iquitos, Perú. Licenciada en Psicología Clínica y Psicoterapeuta reconocida por la FEAP como terapeuta gestáltica, psicoanalítica y humanista.

Vive en Madrid desde hace más de 20 años y es cofundadora del equipo UmayQuipa (*soplando el amor* en idioma quechua) que reúne a profesionales especializados no sólo en el trabajo terapéutico con niños, adolescentes y adultos y en la formación de terapeutas, sino en tratar de brindar un espacio emocional seguro y cálido para todos aquellos que se acerquen a solicitar ayuda, tanto en Lima como en Madrid.

¿Si tuvieras que contar algo personal de ti y tu vida, qué escogerías contar?

Que soy peruana, que me encanta la playa y los capuchinos. Que en España nunca me han hecho sentir una extraña, que me encantan los animales, que el mundo de los niños siempre me asombra a cada instante que estoy con ellos, que vivir en dos mundos es lo más difícil y lo más rico en experiencias, que mis padres me enseñaron a vivir lo mágico y lo real, la risa y el ponerme en el sitio del otro, en ignorar las diferencias o valorarlas para marcar huella; que ser madre y ser mamá no es lo mismo, que el ver crecer a los hijos es aprender de mí, a cada segundo, desde las entrañas, desde el corazón y desde la cabeza. Que los hermanos sirven para odiarlos y para amarlos entre juegos, trampas, alianzas, complicidades, recuerdos y conversaciones desde la cama, desde los patios, desde la mesa del comedor.

Que el mundo sin amigos es un mundo sin encanto ni redes que sostengan, que hay profesores que nos marcan y si pudieran ver sus semillas florecer serían felices de ver que valieron

la pena sus hablares, sus esfuerzos y su constancia.

Que en la vida todo vale la pena si es que sabemos usarlo y protegerlo y reconocerlo.

¿Qué es UmayQuipa?

UmayQuipa es un proyecto que nace en Madrid; la palabra proviene del idioma quechua de los Incas y significa "Soplando el amor".

¿Y en qué se basa este proyecto?

En la propuesta de crear un espacio tanto físico como emocional de acogida, de calor y de profesionalidad donde toda persona que se acerque, pudiéramos brindarle, desde el momento que llama al Centro, esa escucha atenta y empática que necesita.

¿Cuántos años tiene UmayQuipa?

Más o menos unos catorce años, actualmente somos 7 terapeutas tanto especializados en el tratamiento de niños,

“El mundo sin amigos es un mundo sin encanto ni redes que sostengan, que hay profesores que nos marcan y si pudieran ver sus semillas florecer serían felices de ver que valieron la pena sus hablares, sus esfuerzos y su constancia.”

adolescentes y adultos más cuatro terapeutas de grupo, una coordinadora del centro y 8 terapeutas docentes que nos dedicamos a la formación de terapeutas infantiles y de adolescentes dentro del marco teórico de *UmayQuipa* que vendría a ser una formación de estilo humanista dinámico.

¿Y cómo así nace la idea de los libros?

Hace muchos años recibo la invitación de la Editorial Desclee de Brouwer de hacer para la colección que estaban iniciando Serendipity, un libro sobre Terapia Gestáltica Infantil, me sorprende la carta pues es algo que llevaba pendiente sobre todo porque los alumnos hace muchos años me pedían que lo hiciera, pero siempre es el arrancar lo que me cuesta, y he hecho que la Editorial me pusiera un plazo de entrega, era abril y debía de entregarlo en julio fue lo que hizo que me pusiera un tiempo de programación para forzarme a hacerlo, y surgió así, tenía muchas cosas que contar y mi socia en *UmayQuipa* y hermana de corazón Ana Eva fue la que me ayudó con las correcciones y los ánimos para que siguiera... Así nace el *Manual de Terapia Gestáltica Infantil...* Luego siguió *Cartas a Pedro*: Guía para un terapeuta que empieza y ahora en diciembre salió *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los Adolescentes* todos en la misma colección Serendipity, son libros en los que intento de modo sencillo y cercano llegar al lector con herramientas sencillas y útiles, pero sobre todo con escribir cosas que a veces no están en los libros pero son las dudas que día día se tiene en el quehacer de nuestra profesión.

¿Y cómo nace la Colección AMAE?

Sale como propuesta de la misma Editorial. Me piden que dirija una colección sobre temas de actualidad sobre todo aplicados al área de los niños y de los jóvenes, con herramientas sencillas y prácticas para ser usadas tanto por profesionales como por los padres, maestros, educadores, y por los propios niños y jóvenes que lo lean. Se busca que sea un libro de no muchas páginas, con un formato simpático, atractivo, y con temas que pueden estar de actualidad pero generalmente escritos por personas que tienen mucha experiencia en esto, pero que a veces es tal su labor en la práctica que aún no se habían planteado darse un tiempo en transmitirlo por escrito. También hay por supuesto autores extranjeros y otros que ya han escrito otros libros.

¿Qué títulos tiene ya la colección?

El primer título es *La Adolescencia*: una revuelta filosófica escrita por Ani Bustamante filósofa terapeuta, donde se apuesta por la filosofía como una herramienta capaz de hacer frente al proceso por el que atraviesa el adolescente, con una serie de ejercicios prácticos y novedosos a modo de "ta-

lleres de filosofía" que ayudarán tanto a los jóvenes como a los adultos que tengan que ver con ellos.

El título siguiente es el Síndrome de Salomón: *El niño partido en dos* escrita por dos psicólogas de *UmayQuipa*: María Barbero de Granda y María Bilbao Maté, en este libro se plantea este síndrome como la cantidad de situaciones, emociones, momentos con los que se enfrenta el niño en proceso de separación de sus padres, y al mismo tiempo lo que cada padre se enfrenta ante esta situación y al mismo tiempo los profesionales que se ven inmersos al mismo tiempo en este proceso, por el cual se intenta que el niño ni nadie salga sufriendo tanto de este proceso de ruptura y de crisis, por lo tanto en el libro nuevamente hay capítulos dirigidos a los padres y profesionales así como el último capítulo, dedicado a los niños a que ellos lo puedan leer y así poder hablar mejor de lo que les pasa y sienten.

Y por último tenemos el tercer libro, un libro precioso además de muy útil y para mí un tesoro en cuando al tema. La adopción: Un camino de ida y vuelta escrito por Alfonso Colodrón terapeuta y licenciado en Derecho y padre de dos niñas nacidas en China, Lucía y Lidia, que escribe desde su experiencia personal, el transitar por este camino, desde el primer paso del pensar en adoptar hasta el final el tenerlas en casa y formar una familia, además de todo lo que conlleva el leer esto desde la fuente más directa de un padre con esta experiencia Alfonso agrega muchos datos útiles a todos los niveles desde páginas Web, organismos, papeleos y bibliografía tanto para los adultos como para los niños, para orientar y servir un poco de referencia a toda persona que está pasando por un proceso similar.

Luego está "Esto eso aquello también pueden ser malos tratos" de Ángela Tormo, que tiene que ver con situaciones casi comunes de la vida de hoy con los niños y que pueden ser situaciones casi de maltrato, como la gran cantidad de actividades extracurriculares por ejemplo.

Luego sigue el libro escrito por el Doctor Fernando Maestre "La adolescencia adelantada": el drama de la niñez perdida, que tiene que ver con el modo que se tiene actualmente de querer acelerar a los niños y dejarles muy poco tiempo para jugar, para ser niños realmente y convertirlos pronto en mayores.

Esperamos cada año publicar unos cuatro a cinco títulos nuevos.

¿Y por qué el nombre de AMAE?

La búsqueda del nombre fue muy importante porque queríamos darle también un significado especial que representara algo de lo que queríamos decir con esta colección, y fuimos un gran grupo de gente que trabajó para ello, con ideas, con búsquedas, contribuciones, con risas.

“No podemos seguir educando a los niños y los jóvenes con modelos tan narcisistas donde sólo yo importo, mi crecimiento, mis relaciones, mi desarrollo interior, sino que hay otro donde debo y quiero vincularme y donde también aprendo y me arriesgo.”

AMAE es una palabra de origen japonés utilizado por Takeo Doi, psiquiatra y uno de los mejores psicoanalistas orientales. La palabra no tiene una traducción a nuestro idioma, pero significaría, “Sentirse sentido”, la capacidad de sentir las necesidades y sentimientos de la otra persona, la empatía que se da por sentada y desde la cual se actúa, sin llamar la atención sobre ella.

Con AMAE también nos referimos a la actitud no dicha con palabras, si estás lo suficientemente cercano a alguien, sabrás lo que le pasa o lo que siente. Cuanto más cercanos estemos más AMAE experimentamos.

El estilo AMAE que es el estilo de esta colección, sería el de la búsqueda del bien grupal sobre lo individualista que está tan en boga en nuestra sociedad occidental de hoy. Alude a una forma de amor que tiene que ver con la libertad para vincularse con el otro, en lugar de lo que abunda hoy en día: la necesidad de liberarse de la conexión con el otro, ya que actualmente sólo existe el Yo a costa del Tú o el Nosotros.

Es por esto nuestro intento desde AMAE que no podemos seguir educando a los niños y los jóvenes con modelos tan narcisistas donde sólo yo importo, mi crecimiento, mis relaciones, mi desarrollo interior, sino que hay otro donde debo y quiero vincularme y donde también aprendo y me arriesgo. Seríamos como la punta de lanza de cambiar desde esta colección la mirada de cómo estamos haciendo ciertas cosas y cómo dirigirnos al futuro desde otra dirección.

Es por esto también que la Editorial Desclée de Brouwer imprime estos libros con papel ecológico libre de cloro y a precios bastante cómodos para que puedan llegar a manos de muchas personas.

**¿Ha habido alguna presentación de la Colección?**

Sí el 10 de Junio del año pasado, en el Colegio de Psicólogos de Madrid, con asistencia de los editores y de los autores y también estuvimos en la Feria del Libro en el puesto de la editorial para hablar con la gente que interesada en todos estos temas y que querían ejemplares firmados por los autores.

**¿Algo más que agregar?**

Que si alguien tiene algo que quisiera aportar para AMAE estamos dispuestos a escucharlos y valorarlo.

Y Que la vida nos hace y el mundo lo hacemos, no olvidarnos de ello.

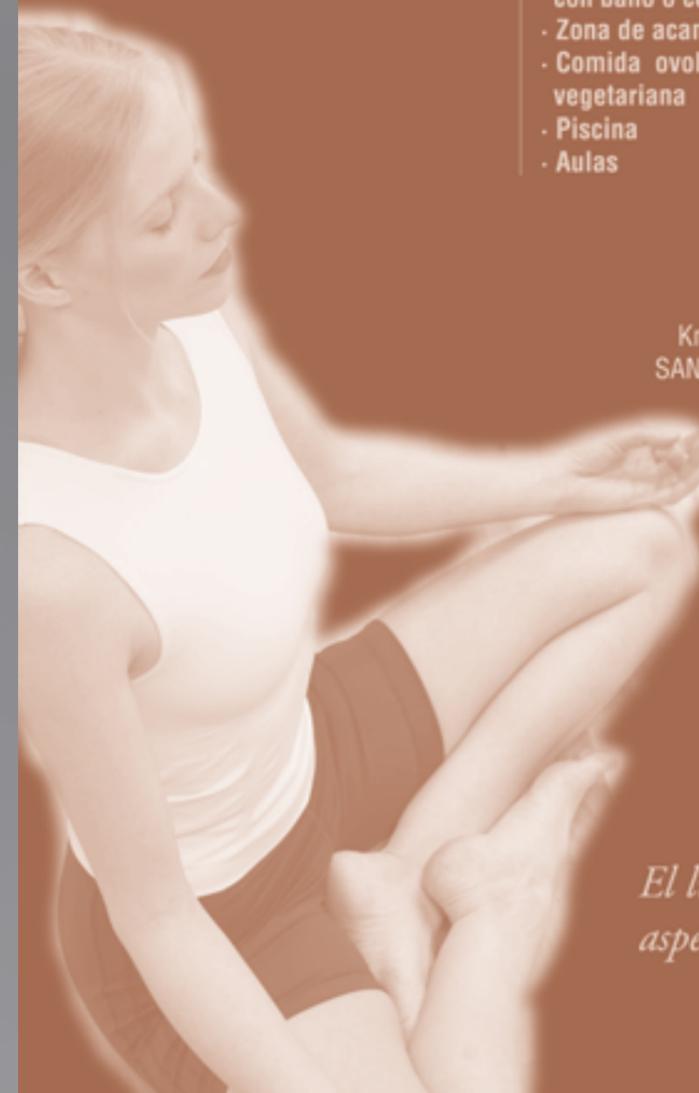
Muchas Gracias. ■



- 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  
info@ashramgf.com  
www.ashramgf.com

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.*

# carmenvázquez

Por: Paloma Zamora



Carmen Vázquez Bandín, es psicóloga clínica, formada en Terapia Gestalt, y en otros enfoques humanistas. Estudió en Estados Unidos y Francia. Dedicada actualmente a la psicoterapia individual, de parejas y en grupo, y a la formación en Terapia Gestalt. es didacta internacional, miembro de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG), European Association for Gestalt Therapy (EAGT), New York Institute for Gestalt Therapy (NYIGT), entre otras muchas asociaciones. Es también la actual Presidenta de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG), fundadora y directora del Centro de Terapia y Psicología, CTP de Madrid, co-directora de la Colección de libros sobre Terapia Gestalt Los Libros del CTP, autora de libros y artículos sobre Terapia Gestalt y traductora de libros y artículos.

## ¿Qué es la Terapia Gestalt?, ¿en qué elementos se centra?

La Terapia Gestalt no sólo es un método psicoterapéutico sino un enfoque sobre la vida que centra su atención en el "aquí-y-ahora" de la existencia humana. Y se ocupa no de los individuos como entes aislados entre sí sino de las interacciones que se dan en las relaciones. Podríamos decir que considera al ser humano como un "animal social" que reacciona y cambia al mismo tiempo que hace reaccionar y modifica al otro en todos los actos de su vida. La Terapia Gestalt no concibe ninguna explicación sobre el ser humano y "lo humano" sin un entorno que le dé existencia. No existe un Yo sin un Tú y juntos co-crean la experiencia. Hasta las actividades "en solitario", como por ejemplo meditar, presuponen "aislarse temporalmente" de un otro(s) que, sabemos, existe(n).

Fue creada en 1951, en Nueva York, por Frederick y Laura Perls, de origen alemán, y el intelectual neoyorkino Paul Goodman.

## ¿Desde hace cuánto tiempo existe la Terapia Gestalt en España?

Es por los años 70 cuando la Terapia Gestalt empieza a ser promovida en España. Podríamos hablar de tres pioneros: Paco Peñarrubia, Ángeles Martín y yo. Cada uno de nosotros, desde distintas formaciones y situaciones personales,

empezamos a ejercer como psicoterapeutas gestálticos.

Debido a la situación político-social en Argentina y en Chile, otros terapeutas gestálticos formados "allende los mares" empiezan a compartir sus ideas con nosotros, creándose grupos de discusión y de trabajo. Al poco tiempo, surge la iniciativa de crear una asociación que aglutine nuestros intereses. Así nace la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG). Y, desde la AETG surge la idea de empezar a ofrecer formación.

Años después, la AETG deja de ofrecer formación para que puedan surgir los diferentes centros e institutos gestálticos de formación y empieza la etapa de expansión de la Terapia Gestalt en España.

## ¿Cuántas líneas de trabajo existen?

Debido a la idiosincrasia de sus propios fundadores y, especialmente, a las peculiaridades de los primeros seguidores, podemos distinguir tres enfoques radicalmente distintos en cuanto a la manera de entender y aplicar la Terapia Gestalt y no en cuanto a su fondo último.

Por utilizar nombres que no responden a ningún juicio de valor, podríamos nombrarlos por el lugar estadounidense en el que se iniciaron pero que no refleja la realidad actual. Son:

"La Terapia Gestalt no sólo es un método psicoterapéutico sino un enfoque sobre la vida que centra su atención en el "aquí-y-ahora" de la existencia humana. Y se ocupa no de los individuos como entes aislados entre sí sino de las interacciones que se dan en las relaciones."

- El enfoque ateorico que se originó en California en la década de los 70 y tuvo su mayor representación en el Instituto Esalen, cerca de San Francisco. Actualmente es un método que está centrado en Latinoamérica y España.
- El enfoque individualista o modelo de Cleveland. No enfocan su método y sus explicaciones en la relación e interdependencia entre un individuo y su entorno, sino que buscan explicar el comportamiento de un individuo aislado de su entorno.
- El enfoque holístico radical, enfoque original de 1951 y que se centra en New York, aunque actualmente hay en Europa tres institutos de formación basados en esta línea.

## ¿Crees que estas diferencias, en la Gestalt actual, se deben a las "diferencias" entre Laura y Fritz?

No creo que las diferencias de estilo entre Laura y Fritz hayan sido las causantes de la "guerrilla" que durante años ha enfrentado a los terapeutas gestálticos. De hecho, los dos, conjuntamente, crearon el primer instituto de Terapia Gestalt, el New York Institute for Gestalt Therapy (NYIGT) en 1951, los dos iban a formar a quienes luego fundarían el Instituto Gestalt de Cleveland, y los dos seguían participando como líderes en el grupo mensual del NYIGT hasta la muerte de Fritz en 1980. Sus diferentes estilos, el de Fritz basado en la confrontación y el de Laura basado en el apoyo, se debían más a su forma de ser que a diferencias ideológicas. Si revisamos y repasamos sus escritos, no hay tantas diferencias conceptuales. Dos formas de ser, dos estilos. Pero creo que sus seguidores, los primeros gestálticos, confundieron sus distintos estilos y sus "tormentosas" relaciones personales con distintos modos de entender los conceptos de la Terapia Gestalt, y "como hijos de padres separados" hicieron y crearon "bandos", organizando una especie de "guerra fratricida" que casi ha durado hasta nuestros días.

En esta última década, afortunadamente, ha llegado la paz. En congresos, conferencias, reuniones internacionales se puede percibir con total nitidez el intercambio, el respeto, el diálogo y cómo, poco a poco, empezamos a basar nuestros encuentros en la "unión de las diferencias".

## ¿Qué conceptos fundamentales rescatas de las distintas corrientes tanto a nivel teórico como práctico?

En mi opinión y después de un profundo análisis teórico y experiencial, he llegado a la conclusión de que los distintos enfoques de la Terapia Gestalt parten de los mismos principios básicos, en lo que difieren es en el modo de desarrollar y aplicar estos conceptos. Voy a poner algún ejemplo aunque no va a ser exhaustivo ni supone ningún juicio de valor:

- Importancia del aquí-y-ahora: para uno de los modelos esto supone contar al terapeuta las cosas del pasado como si estuvieran ocurriendo en el presente; para otro de los modelos, la sesión de terapia y lo que ocurre en la relación paciente/tera-

peuta es el reflejo de lo que el paciente hace en su vida personal, esto es, el aquí-y-ahora es el de la sesión de terapia.

- Lo fenomenológico: para uno de los modelos lo importante es cómo hace y dice lo que hace y dice el paciente; en otro de los modelos es importante la fenomenología tanto del paciente como del terapeuta.

- El "darse cuenta": para uno de los modelos el paciente necesita "darse cuenta" de su fenomenología, y el terapeuta también se lo hace ver; en otro de los modelos el "darse cuenta" es el resultado de la interacción entre el paciente y el terapeuta.

- Las resistencias o interrupciones: para uno de los modelos están en el paciente, son, podríamos decir, individuales; para otro de los modelos están en el modo de interacción.

- El self: como cualquier escuela o enfoque terapéutico, la Terapia Gestalt tiene una teoría o explicación del self. Para uno de los modelos gestálticos el self es intrapsíquico e individual enraizado en la concepción psicoanalítica; para otro de los modelos, el self es una co-creación del organismo y su entorno, podríamos decir que "pertenece al campo" y está más basado en el pragmatismo americano.

- El experimento: mientras que para alguno de los modelos es algo que el terapeuta le propone al paciente y, generalmente, está fuera del contexto terapéutico específico de la sesión, en otro modelo, el experimento se basa en una pequeña experiencia compartida entre el paciente y el terapeuta en donde ambos experimentan dónde se encuentra la dificultad y se dan cuenta de un modo vivencial.

- El vínculo terapéutico: en alguno de los modelos está basado en la confrontación; en otros está basado en el apoyo.

- Las técnicas gestálticas específicas: algunos de los modelos utilizan casi exclusivamente técnicas gestálticas como la "silla caliente", otros modelos no utilizan casi ninguna técnica porque se centran en el proceso-de-contacto del aquí-y-ahora radical.

Podría seguir hablando de muchos más conceptos comunes pero lo que me gustaría resaltar es que, también es verdad que, a pesar de estos conceptos compartidos, el distinto significado otorgado y sus consecuencias en la práctica hacen que los planteamientos hayan evolucionado por distintos caminos y ofrecen diferencias. Algunas de estas diferencias son:

- Mientras que alguno de los enfoques trabaja desde una perspectiva individual, algún otro lo hace desde una perspectiva de "campo organismo-entorno".
- Alguno de los modelos trabaja terapéuticamente a partir del contenido; otros modelos lo hacen centrándose en la estructura del proceso-de-contacto y sus interrupciones.
- Alguno de los modelos trabaja a partir de la psicopatología, en otros de ellos se trabaja potenciando lo sano ya que esto es lo que produce el cambio de un modo "intrínseco".

“Hasta ahora, la psicoterapia, a caballo entre el arte y la ciencia, no tenía ningún reconocimiento social. Estaba reservada a una minoría de “excéntricos” que se arriesgaban a ser tachados de “locos” por acudir a terapia. A su vez, los terapeutas también andábamos a caballo entre ser “chamanes” o tener una “profesión sanitaria y de ayuda”.”

- Como ya he dicho antes con respecto al self: en general se trabaja con la idea de un self intrapsíquico, espacial y permanente; en otros modelos es una co-construcción temporal que se plasma, por ejemplo, en la relación terapeuta/paciente.
- Con respecto a las resistencias: en los modelos individualistas se busca la manera de eliminarlas, mientras que en los modelos basados en lo que podríamos llamar la “relación” (relación y “contacto” no son lo mismo) se apoya el proceso para que éste pueda mantenerse, desapareciendo, podríamos decir, secuencialmente las interrupciones.
- El ciclo de satisfacción de necesidades individuales, propuesto y esbozado por Perls en Yo, Hambre y Agresión, es seguido por alguno de los enfoques como modelo de trabajo terapéutico; y es claramente diferente al modelo basado en el “campo” en donde el proceso-de-contacto es una co-creación de los elementos de dicho campo, y sus secuencias no tienen nada que ver con el ciclo de satisfacción de necesidades.

#### ¿Cómo ves el panorama actual de la Gestalt en nuestro país?

El mundo de la psicoterapia, y el de la Terapia Gestalt en particular, en el ámbito internacional y, por lo tanto, también en España, está sufriendo una transformación y una crisis que, si sabemos encauzarlas y aprovecharlas pueden ser muy beneficiosas para todos. Hasta ahora, la psicoterapia, a caballo entre el arte y la ciencia, no tenía ningún reconocimiento social. Estaba reservada a una minoría de “excéntricos” que se arriesgaban a ser tachados de “locos” por acudir a terapia. A su vez, los terapeutas también andábamos a caballo entre ser “chamanes” o tener una “profesión sanitaria y de ayuda”. Con este panorama, nada estaba regulado, la calidad y la formación era un tema subjetivo y de “conciencia” en cada terapeuta. Actualmente estamos en proceso de una regulación profesional. Pero los criterios de profesionalización y adecuación son “extrínsecos”, esto es, puestos e impuestos “desde fuera”, lo que produce múltiples reacciones que no hacen sino enfrentarnos entre nosotros, en lugar de hacer que, conjuntamente, aceptemos lo que es más conveniente y rechazemos lo que no lo es para el ejercicio reconocido de nuestra profesión. Cualquier cambio debe empezar siendo “intrínseco”, esto es, que provenga de nuestras propias convicciones personales, pero luego, como segundo paso, es inevitable el diálogo con el grupo de referencia. Este debate necesita estar modulado por la buena comunicación, el arte de la negociación, el manejo de las emociones y el respeto. Afortunadamente, pienso que hemos empezado a hacer ese camino y que hemos empezado a revisar, dialogando, nuestros criterios de adecuación, calidad y validación gestálticos. Finalmente, unidos como grupo de referencia, habiendo hecho nuestras las propuestas aceptadas grupalmente, es cuando los criterios “extrínsecos” son asimilados, los que son asimilables, y rechazados los que son inasimilables.

#### ¿Por qué un Congreso Internacional en España?

Me considero un “alma viajera”, feliz de compartir mi modo de entender la Terapia Gestalt con otros profesionales. Por esto acepto muchas invitaciones a centros de formación, especialmente fuera de España, y a participar en congresos, jornadas o reuniones en otras partes del mundo.

Los terapeutas gestálticos españoles, en su mayoría, no suelen asistir a ningún congreso o actividad fuera de España, y cuando en Argentina, en el último Congreso Internacional, surgió la posibilidad de poderlo organizar en España, gustosa defendí la idea hasta que se materializó en un compromiso firme. Quería brindar a mis colegas, y especialmente a los estudiantes de mi instituto, la posibilidad de disfrutar de unos días de intensa actividad gestáltica en donde pudieran ver, compartir y tener a su alcance figuras destacadas de nuestra profesión, y sentirse, por unos días, parte de la comunidad gestáltica internacional. Lo entendí como un posibilidad de hacer que España fuera durante cuatro días el centro mundial de la Terapia Gestalt.

Solamente cuando la magnitud en la preparación de dicho Congreso se me ha hecho presente, me he dado cuenta del ingente proyecto en el que estamos embarcados y la poca experiencia que tengo en este tipo de organizaciones. He de decir en mi favor que, analizándome en profundidad, es cierto que hay mucho de prepotencia y orgullo bien entendido pero pesa más mi amor por la Terapia Gestalt y mi ilusión por acercar dos mundos: el español y el internacional, que ocupan dos lugares en mi corazón y me gustaría que solamente ocuparan uno.

#### ¿Qué te sugiere el lema de “la unión de las diferencias”?

En primer lugar, y referido a la vida cotidiana, la “unión de las diferencias” sería el resumen, dicho en una frase breve, de lo que supondría el modelo de relación según la Terapia Gestalt. Solamente cuando los seres humanos somos capaces de mantener, dentro de una relación, sea cual sea el tipo de relación, nuestra identidad de un modo flexible y al mismo tiempo estar implicados en dicha relación, es posible la comunicación, el diálogo y el crecimiento. Esto supone una relación igualitaria, esto es, no existe ningún juego de poder, ni ninguna jerarquización debido a algún tipo de manipulación. Este modo de relación está caracterizado por el respeto, la implicación, el diálogo, el compromiso, la capacidad de riesgo... Supone desarrollar la habilidad de estar presente en el aquí-y-ahora de la relación, y estar atento para evitar la cronificación de las posibles interrupciones (confluencia, introyección, proyección, retroflexión y egotismo) que crearían modos de relación basados en el poder y que impedirían el crecimiento. Esto es aplicable al modelo de terapia que propone la Terapia Gestalt, en que paciente y terapeuta mantienen una relación de simetría basada en el “darse cuenta” de ambos durante cada sesión de terapia.

“En un mundo en crisis, en donde los valores están totalmente cuestionados o perdidos, el individuo, piedra angular de nuestro sistema, ha dejado de ser la solución. Sociólogos, políticos y psicólogos sociales hablan del fin del Modernismo, y tratan de buscar nuevas soluciones apelando al Postmodernismo.”

Referido al lema del XI Congreso Internacional de Terapia Gestalt tiene dos vertientes: por una parte cómo la teoría y la práctica de la Terapia Gestalt pueden enriquecerse asimilando conceptos y técnicas de otros modelos y disciplinas, sin olvidar que “asimilar” no es “importar” ni “yuxtaponer” sino que cada idea, concepto o técnica debe desestructurarse, “masticarse” y enraizarse en los principios y conceptos básicos de nuestra teoría para que esta no pierda su identidad propia.

La segunda se refiere a los distintos modelos (modelo atóxico, modelo relacional, modelo de campo, modelo situacional) dentro de la propia Terapia Gestalt. Todos los modelos gestálticos de enfocar nuestro modo de entender el mundo y la psicoterapia tienen cabida siempre que seamos capaces de mantener entre nosotros la apertura de corazón y de mente para un diálogo basado en el respeto, la honradez y la flexibilidad.

#### ¿Crees necesaria la unión de las diferencias?

Me parece fundamental. A nivel individual creo que la riqueza de la vida no está en quedarse fijado a ninguna idea o concepto. De hecho, nuestro criterio gestáltico de “salud”, al basarse en criterios estéticos, propugna la flexibilidad, la experimentación, la falta de rigidez (no de solidez!), la curiosidad, el ir más allá, la capacidad de riesgo (sin ser temerario!)... “Nunca nos bañamos dos veces en la misma agua del río”, decía Heráclito, pero tampoco somos los mismos nosotros, ya que estar vivos supone estar constantemente experimentando, modificándonos y cambiando. Cada uno de nosotros somos el resultado de “la unión de diferencias” en constante actualización, lo queramos o no. Por lo tanto, huir conscientemente de cualquier novedad, huir de lo que es “diferente” a mí o a mis ideas ya sea tratando de aplastarlo, apartándonos, alejándonos, descontándolo, etc. es solamente una rigidez neurótica que responde a alguna resistencia y a alguna emoción no aceptada e incluso no consciente.

En el ámbito social, la unión de las diferencias es la única posibilidad de un mundo en paz. Creo que puede estar más claro si copio, a continuación, el “remake” que hice de la oración gestáltica de Fritz, con el que acabé mi intervención en la celebración del 50 aniversario de la creación de la Terapia Gestalt que tuvo lugar en New York, en 2003:

*Yo hago mis cosas y tú haces las tuyas.  
En muchas de las cosas que hago tú tienes mucho que ver,  
Y en muchas de tus cosas yo he contribuido.  
Yo puedo ser yo contigo mientras tú puedas ser tú conmigo.  
Yo seré yo mientras tú seas tú;  
Y aunque por casualidad nos hayamos encontrado,  
Continuemos juntos o separados,  
Nuestra vida nunca volverá a ser la misma ya que  
Nuestro encuentro nos habrá enriquecido*

Por último, y referido a la comunidad gestáltica, aunque ya he hablado antes de esto, me gustaría añadir que la “unión de las diferencias” nos permitiría posicionarnos como un enfoque terapéutico muy poderoso ante otros enfoques terapéuticos. Mientras nosotros estemos dedicados a “luchas internas” y a defender cada uno nuestra postura gestáltica como “la única y verdadera”, mientras no utilicemos un lenguaje común que sea específicamente gestáltico, mientras nuestros modos de formar y de supervisar no estén basados y enraizados en la teoría, los conceptos y los modos de hacer de la Terapia Gestalt, difícilmente podremos dialogar con colegas de otros modelos, ya que lo genuinamente gestáltico estará diluido y nuestras palabras sonaran huecas y vacías.

#### ¿Cómo ves el futuro de la Gestalt en nuestro país y fuera de nuestras fronteras?

Como decía antes, estoy firmemente convencida de que la Terapia Gestalt está atravesando un momento de auge tanto en España como en el resto del mundo. Cada vez hay más libros dedicados en exclusiva a la teoría y práctica de la Terapia Gestalt, la conferencias, congresos y reuniones se suceden por doquier y resulta imposible asistir a todos, los intercambios interculturales, intersociales e internacionales son cada vez más frecuentes, las colaboraciones entre gestálticos de distintas partes del mundo son práctica frecuente en institutos gestálticos de todo el mundo, cada vez hay más países que celebran su reunión anual de escritores gestálticos, asistimos como participantes gestálticos a congresos y conferencias de otros enfoques y disciplinas, etc. Creo que estamos en una etapa de expansión, de eclosión. Espero y deseo que esto no se detenga, y que llegue el momento en que nos veamos obligados a hacer un reajuste, una síntesis que nos haga asimilar todo lo que está ocurriendo para que, como gestálticos, sigamos “unidos en la diferencia” con fuerza renovada y sigamos desarrollando nuestra teoría, nuestro particular modo de entender la vida, nuestro vocabulario propio; en definitiva, nuestra propia identidad. Porque si la Terapia Gestalt surgió como un modelo de rebeldía e inconformismo frente a la sociedad y al psicoanálisis en los años 50, y esa rebeldía e inconformismo han seguido siendo nuestra enseña y característica primordial, ¿cuál puede ser nuestra forma de “insubmisión” en un mundo como el actual, de caos, de desorden, de individualismo, en donde “todo vale”, en donde educar es “pasar” o su opuesto “sancionar”? ¿No serán “la unión de las diferencias”, el diálogo, la coherencia, la claridad de ideas, la limpieza de corazón, la solidez de nuestros principios nuestras principales herramientas?

#### ¿Qué aporta la Terapia Gestalt al crecimiento del ser humano?

A pesar de haber sido creada en 1951, los planteamientos de la Terapia Gestalt tal y como se enunciaron en su tiempo son absolutamente proféticos y actuales en nuestro tiempo.

# toda injusticia es violencia

En un mundo en crisis, en donde los valores están totalmente cuestionados o perdidos, el individuo, piedra angular de nuestro sistema, ha dejado de ser la solución. Sociólogos, políticos y psicólogos sociales hablan del fin del Modernismo, y tratan de buscar nuevas soluciones apelando al Postmodernismo. La solución a esta debacle parecen ponerla en las relaciones, en el modelo Yo-Tú de Buber y Levinas, en la solidaridad, en la compasión, en el compartir. La Terapia Gestalt, desde 1951, aporta un modelo basado en la inter-relación y la inter-dependencia, fundado en relaciones igualitarias, en el apoyo, en la expresión de sentimientos, en la comunicación sincera...

## ¿Para qué personas es válida la Terapia Gestalt?

Para cualquier persona que tenga interés en conocerse, en buscar la armonía de la vida. Para todo aquel que cree en el poder del diálogo y del apoyo. Para todos aquellos que están convencidos de que el mundo puede ser un sitio mejor y más vivible. Para quienes buscan la manera de no dejar de ser ellos mismos y que también tienen claro que existen los otros.

## ¿Quién viene al Congreso?

Tenemos la suerte de contar con la presencia de figuras mundialmente famosas como Richard Kitzler, de New York, el único de los pioneros que sigue vivo y que comparte con generosidad sus recuerdos y su sabiduría. Erving Polster, uno de los fundadores del Instituto de Cleveland y que sigue activo desarrollando nuestro método. Violet Oaklander, ya jubilada, que ha desarrollado la Terapia Gestalt para aplicarla en el trabajo terapéutico con niños y adolescentes. Serge Ginger, de París, pionero en Europa e internacionalmente conocido.

Y más actuales: Gordon Wheeler, del Instituto de Cleveland y co-director de Esalen, Margherita Spagnuolo, representante italiana del modelo original, Jean-Marie Robine, de Burdeos, incansable teórico de nuestro método, Dan Bloom, de New York, experto en el diseño teórico de grupos; Ruella Frank y su método gestáltico de trabajo con el cuerpo y el movimiento. Antonio Ferrara, de Nápoles, y su pasión por la Gestalt atórica. Myriam Miño Pólit, formada directamente con Rogers y especializada en emociones según la Gestalt. Marta Fisherman Slemenson, de Argentina, amiga personal de Claudio Naranjo... Y tantos y tantos otros, en España y fuera de España, que con sus vidas y sus trabajos teóricos y vivenciales han enriquecido nuestro método en sus 60 años de existencia. ■

Más información: [www.xicongresointernacionalgestalt.org](http://www.xicongresointernacionalgestalt.org)

**Esta mañana caían lentamente los copos de nieve sobre los árboles. Abro la ventana para oír mejor su blando posarse sobre las copas de los árboles. El tiempo transcurre con lentitud y los atascos y cortes de calles y carreteras obligan a hacer un alto en esta vertiginosa carrera en que estamos convirtiendo la vida. Doy gracias por estar vivo, y mi mente y mi corazón vuelan a Gaza. Oigo el tronar de los aviones, el estruendo de las bombas, el chirriar de las cadenas de los tanques y siento el terror de quienes ven desplomarse las casas sobre sus cabezas. Llegan a cuentagotas las imágenes de algunos civiles muertos, de familias enteras convertidas en polvo y despojos. Muertes irremediables e irreversibles, como cuando el niño mata la mosca y luego no puede volverla a la vida, o el condenado a muerte es electrocutado y, años después, se demuestra su inocencia.**

Pienso en el milagro complejo de la vida; en la de millones de años que fueron necesarios para que ésta apareciera sobre la Tierra; en la cantidad de cuidados, energía y circunstancias que han de reunirse para que un bebé llegue al estado adulto. ¡Cuanto cuesta dar a luz! ¡Qué de esfuerzos cuesta crecer! Pero basta con armarse de razones de legítima defensa para apretar el gatillo y sembrar la muerte y la destrucción en unos minutos.

Nadie que haya sufrido en propia carne un bombardeo, ya sean los supervivientes de Madrid, Guernica, Londres, Dresde, Vietnam, Irak o Belgrado puede estar de acuerdo con bombardeo alguno. Como bien expresó hace varias décadas Alan Watts (La cultura de la contracultura, Ed. Kairós), en las guerras modernas *"las únicas personas que están a salvo son las que están en las fuerzas aéreas, porque están allá arriba. Las mujeres y los niños habrán desaparecido, porque habrán sido achicharrados..."*. Él lo atribuye a lo que, siguiendo a Confucio, llama la filosofía de los santurrones: "Si yo estoy en lo cierto, entonces tú estás equivocado y tendremos que luchar. Yo soy un cruzado contra el mal y te voy a eliminar, te voy a exigir una rendición incondicional". Y todo, porque

se lucha por principios como la fe en ser un pueblo elegido o la "guerra santa", que antes también se denominaron Cruzadas. Aunque tal vez estos principios encubran fanatismo e impotencia, paranoia proyectiva, o venganza y dominación. Pero no hay absolutamente ningún principio que pueda sostenerse al margen de la vida o por encima de ella. Cuando las víctimas se convierten en representaciones sin rostro del "terrorista" o en "daños colaterales" inevitables, entramos en la guerra de símbolos y mistificaciones.

El ser humano siempre necesitó los mitos para conectarse con esa dimensión de la vida que se le escapaba, que no comprendía, que le atemorizaba, pero, al mismo tiempo, le permitía trascender la cotidianidad, conectarse con el cosmos y aceptar la muerte como un tránsito a otra dimensión desconocida. A lo largo de la historia, y tal vez hasta el

Renacimiento y la Reforma, el mito ha sido el fundamento mismo de la vida social y de la cultura, un modo de ser en el mundo. Los mitos explicaban "historias sagradas", procedentes de una revelación transhumana, que expresaban la verdad absoluta. Por ser ejemplares, eran repetibles y, por tanto, servían de modelo y justificación de los actos humanos. Con la entrada en el mundo moderno, se considera que el mito es todo lo opuesto a la realidad, una simple fábula, creación de la mente de los pueblos primitivos. Sin embargo, como afirmó Jung, el mundo moderno hace tiempo que anda en busca de nuevos mitos. El papel redentor del proletariado

en la filosofía de Marx o el dominio de la raza aria y la vuelta al paganismo nórdico no son sino dos ejemplos de mitos políticos de signo opuesto, que han sido devorados en la vorágine de la historia del siglo XX.

Aunque el mundo actual, exceptuando las sociedades tradicionales, sea pobre en auténticos mitos, éstos no han desaparecido del ámbito de la experiencia individual. Se manifiestan en los sueños, las fantasías y las nostalgias de hombres y mujeres del siglo XXI. Como expresa con gran lucidez Mircea Eliade, uno de los grandes historiadores de las religiones del siglo XX, "las celebraciones de Año Nuevo, o las fiestas que tienen lugar tras el nacimiento de un niño, la construcción de una casa o incluso el traslado a un nuevo piso, traducen la necesidad vagamente sentida de un nuevo comienzo absoluto..., de una regeneración total.



Alfonso Colodrón

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

“El ser humano siempre necesitó los mitos para conectarse con esa dimensión de la vida que se le escapaba, que no comprendía, que le atemorizaba, pero, al mismo tiempo, le possibilitaba trascender la cotidianidad, conectarse con el cosmos y aceptar la muerte como un tránsito a otra dimensión desconocida.”

Sea cual fuere la distancia entre estas celebraciones profanas y su arquetipo mítico -la repetición periódica de la Creación-, no resulta menos evidente que el hombre moderno sigue sintiendo la necesidad de actualizar periódicamente dichos escenarios, por muy desacralizados que parezcan... y dichas celebraciones siguen teniendo un eco, oscuro pero profundo, en todo su ser” (Mitos, sueños y misterios, Ed. Kairós).

“Durante muchos años la civilización ha consistido parcialmente en aceptar someterse al monopolio de la violencia del Estado como mal menor, para evitar la guerra de todos contra todos. Pero obviamente los Estados han abusado de la violencia, y los revolucionarios de distintas ideologías han justificado la suya en contra de la violencia institucionalizada: la espiral de la violencia globalizada.”

Cada vez que Estados Unidos ha celebrado su día de la Independencia, ha festejado en el fondo el mito del segundo Edén, de un nuevo comienzo del mundo por parte de los padres fundadores: una isla de seguridad mantenida durante 200 años, al abrigo de los vaivenes y las catástrofes del resto de los países. El 11 de septiembre de 2001 el mito fue herido de muerte y siete años después no se ha apagado el fuego que suscitó: la guerra de Afganistán y la invasión de Irak. Ya no existe posibilidad alguna de negar la interdependencia de cualquier fenómeno que ocurra en cualquier país del planeta Tierra. Si la imaginásemos como una gran nave espacial, cualquier acción contra cualquiera de sus compartimentos afectaría a toda la tripulación y a todos sus pasajeros.

En el dominio colectivo, la perversión de esta búsqueda de regeneración total podría ser la omnipotencia nihilista del suicida que cree que todo le está permitido para que, tras la destrucción y el caos, aparezca un nuevo orden

coránico. Y esta “guerra santa” de los talibanes que tiene cada país y de cada cultura se perpetúa a lo largo de los siglos y resurgen en los rincones más inesperados de nuestro planeta. Pero la respuesta de una “justicia infinita”, atributo tradicionalmente exclusivo de Dios, o la ilusión de una “libertad duradera” basada en el castigo, el control y la dominación, en lugar de fundarse en la justicia, el diálogo y el respeto a las diferencias, constituyen el entramado de la misma trampa: la lucha absoluta del Bien contra el Mal, en donde el mal siempre está del otro lado. Como escribió Freud, siempre se puede mantener unido a un considerable número de personas, poniendo a otro grupo aparte contra el que manifestar la agresividad.

Olvidado el mito del “buen salvaje” de Rousseau, durante muchos años la civilización ha consistido parcialmente en aceptar someterse al monopolio de la violencia del Estado como mal menor, para evitar la guerra de todos contra todos. Pero obviamente los Estados han abusado de la violencia, y los revolucionarios de distintas ideologías han justificado la suya en contra de la violencia institucionalizada: la espiral de la violencia globalizada. Cuando el Gobierno de Estados Unidos convierte a Osama Bin Laden en un icono, personificación del mal, no hace sino reproducir la lógica de éste de convertir a Estados Unidos en una fuerza satánica contra la que unir el mundo islámico, ya de por sí fragmentado en sunies y chiíes, reinos feudales y repúblicas modernas, dictaduras y democracias, pobres y ricos... (Quien quiera profundizar en el tema, podría leer la erudita y asequible obra de Bernard Lewis: Las múltiples identidades de Oriente Medio, Ed. Siglo XXI). Lo mismo ocurre cuando el gobierno israelí niega la existencia de un Estado palestino, calificando de terrorista cualquier gobierno elegido, aunque lo sea democráticamente en las urnas, que no reconozca, a su vez, la legitimidad de la existencia de Israel.

Y por debajo de las palabras y de los gestos, de la guerra mediática para ganarse el máximo de las diferentes parcelas de opinión pública, la corriente subterránea del dinero: el dinero que hasta ahora no se quiso controlar de las redes terroristas y los enormes beneficios de la industria de las armas que se consideran intocables. Los beneficios que se obtienen por las tasas que se cobran por la entrada de ayuda humanitaria y los derivados del bloqueo de una población de casi millón y medio de habitantes, que han de abastecerse de productos del país que bloquea. Si ampliamos el concepto de terrorista no sólo al que pone una bomba o lanza cohetes caseros, o secuestra un avión, sino también a los que planifican, financian, encubren y dan protección a toda la red, habría que ampliar el concepto de traficante de armas no sólo al que las vende o las transporta de un

“Cada vez que Estados Unidos ha celebrado su día de la Independencia, ha festejado en el fondo el mito del segundo Edén, de un nuevo comienzo del mundo por parte de los padres fundadores: una isla de seguridad mantenida durante 200 años, al abrigo de los vaivenes y las catástrofes del resto de los países.”

lado a otro, sino al que las inventa, las fabrica, las financia y a todos los que sacan dividendos de su utilización en guerras locales creadas o fomentadas a propósito. Y si vamos a la raíz de los términos, terrorismo es aterrorizar a la población, sea extorsionando empresarios, poniendo bombas lapas, lanzando cohetes caseros contra la población civil, invadiendo con tanques, destruyendo casas, escuelas, generadores de electricidad, hospitales, comisarías de policía, registros civiles o rindiendo por hambre a familias indefensas. No importa quién aterrorice: individuos, milicianos, bandas armadas, ejércitos mercenarios o las fuerzas organizadas de un Estado al que se reconoce el monopolio de la violencia. El Estado que se comporta como la banda terrorista que pretende destruir sucumbe a la misma lógica de la violencia que aterroriza. Ningún fin justifica los medios. Dicho de otro modo, los medios desproporcionados y terroristas por aterrorizadores acaban deslegitimando el fin más puro, sagrado y legítimo en su origen.

Ante la magnitud de esta visión, es fácil refugiarse en la política del avestruz, en la impotencia o en el hedonismo del momento. Sin embargo, con cada pensamiento, palabra o acto individual contribuimos a la paz o generamos la guerra. El viejo principio romano de “si quieres la paz, prepara la guerra” sólo ha producido una cadena incesante de guerras. Ha llegado el momento de afirmar: “si quieres la paz, constrúyela día a día”. En esta línea, el maestro budista Tich Nhat Hanh hacía un llamamiento en favor de la paz en una conferencia pública dada en Nueva Cork con ocasión de la destrucción de las Torres gemelas: “*Toda violencia es injusticia. Responder a la violencia con violencia es*

*injusticia, no sólo hacia la otra persona, sino también hacia uno mismo... La violencia y el odio a los que nos enfrentamos actualmente han sido creados por la incomprensión, la injusticia, la discriminación y la desesperación. Todos somos corresponsables de la creación de la violencia y de la desesperación en el mundo por nuestra forma de vida, nuestra forma de consumir y de manejar los problemas del mundo. Comprendiendo por qué se ha creado esta violencia, sabremos qué hacer y qué no hacer para disminuir su nivel dentro de nosotros y en el mundo, así como para crear y potenciar la comprensión, la reconciliación y el perdón”.*

Este viejo luchador por la paz, que fue propuesto en su día para premio Nobel de la paz, sabe muy bien de qué habla. Durante años, participó en las conversaciones de paz en la guerra de Vietnam y fue marginado por uno y otro bando. En la recopilación de sus poemas (Llamadme por mis verdaderos nombres, Editorial La Llave), va desgranando, verso tras verso, intensidad y compasión, sabiduría y lucidez iluminada, forjadas en el pozo del sufrimiento más desgarrador. Estos poemas son especialmente “desactivadores” de las bombas que todos llevamos dentro, ya sean las bombas del rencor o del orgullo, del odio o de la codicia, del egoísmo o de la cobardía.

En estos momentos de fragor, necesitamos silencio interior. El silencio del misterio de donde surge todo auténtico poema. Y necesitamos poesía que brote de la sabiduría del corazón. Si un solo poema lograra abatir la ilusión de que somos un “yo” separado, habríamos empezado a despertar de un largo sueño, de una atroz pesadilla en la que creíamos luchar contra enemigos. ■

anamartin  
col. 4544  
veterinaria homeópata  
consultas:  
918 559 446  
veterinaria@anamartin.es  
www.anamartin.es

# ¿es tarde o temprano?

Durante muchos años he sentido temor de llegar a cierta edad en mi vida y sentirme fracasado por no haber realizado o conseguido lo que soñaba. ¿Y si no valgo para lo que quiero hacer? Me he preguntado a menudo. Cuando respondí a esta pregunta aceptando que no valía para lo que deseaba tomé decisiones que me condujeron por un camino distinto del que realmente quería. Y fuese donde fuese, hiciera lo que hiciera, o intentase minimizar u olvidar la renuncia de mis sueños, ésta siempre me acompañó.

Lo que más daño hace a las personas es renunciar a sus sueños verdaderos y auténticos. Estás diseñado para vivir sueños maravillosos y dedicarte a lo que más te gusta hacer en la vida haciendo de ello tu sustento vital y ofreciéndolo a otros como un servicio. Pero, porque creaste una percepción sesgada de tus capacidades y de tu potencial o, porque asumiste miedos e inseguridades de otros, decidiste dedicarte a los "tienes que", "debes de" o "necesitas". Y en vez de vivir, sobrevives.

Lo que hayas conseguido hoy, es el resultado de lo que decidiste ayer, y la decisión primera que tomaste, fue lo que elegiste pensar de ti mismo. Sí, puede que tu percepción de no valer estuviere muy bien argumentada en tu fuero interior y que no te dejaras ninguna razón al azar, pero ¿Con quién te comparaste? ¿Qué ser, real o imaginario, usaste (usas) para comparar tus capacidades reales o potenciales? La comparación es la mejor excusa donde refugiarse, porque tú sabes que cualquier comparación que hagas es absurda: no existen dos seres iguales en todo el universo. Con lo que, incluso si fueses hermano gemelo de uno de esos "ídolos idealizados", nunca llegarás a ser alguien distinto de ti mismo.

Cuando la comparación agota todos sus argumentos frente a ti, se convierte en resignación: "Bueno, ya es tarde para hacer lo que no hice". Pero ambas actitudes son disfraces del miedo al fracaso o del miedo a equivocarse. ¿Existe realmente el fracaso o el error? Pareciera que sí, pero es una ilusión más de nuestra percepción. Puede que te hayas sentido fracasado muchas veces o que te estés sintiendo ahora así en tu vida, pero el fracaso en términos absolutos no existe en esta vida. Puedes estar tranquilo, no has fracasado.

Si te preguntas "¿Cuándo me he sentido fracasado?" o "¿Por qué me siento fracasado?", te aseguro que descubrirás

que esa sensación solo aparece cuando vives una experiencia de una manera que no esperabas, y comparas el resultado que obtuviste con la idea previa que tenías de cómo se supone que debió de haber sido. Pero el fracaso está relacionado con los obstáculos que encuentras y los obstáculos son, habitualmente, circunstancias no previstas.

Las circunstancias no previstas suelen deberse a la falta de experiencia, a fijar plazos no realistas, a la falta de definición del objetivo que querías alcanzar o a la falta de conocimiento. Si afrontas tu sensación interior de fracaso como el momento óptimo para redefinir lo que deseas, para redefinir mejores y nuevos plazos o para aprender lo que no sabías, la sensación de fracaso es simplemente una oportunidad para acercarte más a lo que deseas crear.

El precio de cualquier experiencia vale la lección escondida que tiene detrás. Si no la extraes, la repites una y otra vez hasta

que la aprendas. La única razón por la que te sientes fracasado es porque aún no ves el valor de la lección que aún no has aprendido. Y si al primer obstáculo serio renunciaste a lo que querías entonces no era un sueño, si no un capricho, y renunciar a un capricho no es un fracaso si no darte cuenta que no estabas dispuesto a pagar un precio tan alto.

El único propósito de tu vida es aprender de lo que hiciste o dejaste de hacer, darte cuenta de tu grandeza interior y despertar a tu potencial creador de sueños inspirados. No estás aquí para ser feliz, ni para sentirte bien, ni para alcanzar la paz, y mucho menos para sentirte fracasado, porque todos ellos son estados emocionales necesarios pero pasajeros,

que te aportan información de dónde estás en relación a donde no querías estar o de donde quieres estar en relación a donde te encuentras, y no son el fin en sí mismos.

Dedicarte a hacer lo que más te llena, es abrazar los aspectos que te gustan y los que no te gustan de eso que te llena. Es acoger el dolor y el placer, lo que te agrada y desagrada, lo positivo y lo negativo de aquello que te aporta tu realización. La vida que creas es tu visión interior proyectada al exterior en forma de acciones y omisiones. Pero la magia de experimentar una vida plena es intemporal, porque los sueños a los que renunciaste siguen en tu corazón esperando nuevas decisiones. El momento en el que ocurren las cosas es el momento adecuado, ni antes ni después, porque es cuando estás preparado. Y, como alguien apuntó una vez, aunque nadie ha podido regresar y hacer un nuevo comienzo, cualquiera puede volver a comenzar ahora y hacer un nuevo final. ■



Oscar Durán-Yates  
odyld@yahoo.es

**Enheduanna vivió en Babilonia aproximadamente entre los años 2285-2250 a. C. Su padre era Sargón, el creador de la dinastía de los sargónidas de la época.**

Fue nombrada por su padre Suma Sacerdotisa de Inanna, la diosa-Luna sumeria, una de las mayores divinidades del panteón mesopotámico, en Ur. Éste era un papel sumamente poderoso, ya que la sacerdotisa era la única persona que podía nombrar a cualquier nuevo mandatario de la ciudad. Sus funciones como Alta Sacerdotisa eran más que importantes, "fue la primera teóloga del mundo, su composición poética muestra un carácter multifacético, retoma alusiones a lo poderoso, lo sexual y lo sacerdotal; muchas de estas cualidades, que ella le adjudica a Inanna, prefiguran los poderes del dios hebreo Yahveh, del Antiguo Testamento". Nos señala Laurie Pearce, investigadora de la Sección de Estudios del Cercano Oriente (U.C. Berkeley), "Inanna, de acuerdo con la traducción de la poesía de Enheduanna, es por excelencia la deidad femenina de la civilización de Mesopotamia".

Sumeria y Babilonia fueron las primeras ciudades en establecer la astronomía y las matemáticas. Estas disciplinas fueron creadas y controladas por los sacerdotes y las sacerdotisas de las ciudades. Enheduanna era la principal regente de la astronomía y de las matemáticas. Ella, junto a otros sacerdotes, creó varios observatorios dentro de templos religiosos, para poder ver las estrellas y la luna. Se hicieron mapas de los movimientos de los cuerpos celestes. Enheduanna también ayudó a crear uno de los primeros calendarios religiosos, que hasta hoy día son utilizados por algunas religiones



Carmen Paz  
infomujer@carmen.com

para la celebración de Pascuas cristianas y hebreas, y otros eventos religiosos.

Enheduanna es sobre todo célebre en Mesopotamia por haber sido una poetisa brillante. Se la conoce como la escritora y poeta más antigua de la historia. Sus escritos son los poemas más antiguos que se han descubierto. La más célebre de sus obras es un himno dedicado a Inanna de Ur, a veces llamado Exaltación de Inanna, y otros cinco poemas le son igualmente atribuidos. Es la única mujer entre los grandes autores de la literatura mesopotámica.

Estos poemas fueron escritos sobre tabletas de arcilla, y lo que ha llegado hasta nosotros son las transcripciones de algún original, realizadas unos 2000 años antes de nuestra era. Fueron encontradas en las excavaciones realizadas en diversos templos, principalmente en Nippur en Mesopotamia, sede del culto a Inanna. Muchas tabletas se fragmentaron, y sus partes tomaron rumbos distintos: algunas fueron rescatadas por

arqueólogos profesionales, otras entraron en el trasiego de tesoros exóticos. Las colecciones principales quedaron en Estambul y en Filadelfia. Y casi un siglo entero de estudios debió transcurrir para reflotar el asirio, el akkadio y luego la lengua sepultada de Sumer, e intentar en seguida la transcripción de esos fragmentos dispersos, y proceder a juntarlos. Los poemas o cantos a Inanna son la culminación de un trabajo arqueológico y lingüístico muy fino y delicado, en el que destacan los investigadores Chiera y Kramer. Así, desde los años 40, se cuenta con transcripciones y traducciones al inglés de estas obras. ■

Aquí os ofrecemos el principio de la tercera parte del poema:

*Reina de todos los poderes concedidos  
Desvelada cual clara luz  
Mujer infalible vestida de brillo  
cielo y tierra son tu abrigo  
Eres la elegida y santificada,  
Oh tú Grandiosa por tus galas  
Te coronas con tu bondad amada  
Suma sacerdotisa, eres justa  
Tus manos se aferran a los siete poderes fijos  
Mi reina, la de las fuerzas fundamentales  
Guardiana de los orígenes cósmicos esenciales*

*Tu exaltas los elementos  
Átalos a tus manos  
Reúne en ti los poderes  
Aprisionalos en tu pecho  
Escupes cual depravado dragón  
Con tu veneno llenas la tierra  
Aúllas como el dios de la tormenta  
Cual semilla languideces en el suelo  
Eres río henchido que se precipita bajo la montaña  
Eres Inanna  
Suprema en el cielo y la tierra.*

# biodanza sistema javier de la sen

Un nuevo enfoque de desarrollo humano a través del movimiento y las emociones.

Tras la creación del movimiento Biodanza por Rolando Toro Araneda, en colaboración con un sinfín de profesores formados por él, que hicieron posible la expansión de su sistema por diferentes países, han comenzado a surgir nuevas propuestas en el terreno teórico y práctico que están permitiendo recoger las necesidades actuales de las personas que se acercan a practicar y a formarse como profesores, facilitadores y didactas de Biodanza.

En este orden de cosas y tras dieciséis años de experiencia en el movimiento Biodanza, surge en 2006 un nuevo sistema dirigido por Javier de la Sen, discípulo directo de Rolando Toro, que introduce nuevas aportaciones en las sesiones y cursos de formación que detallo en estas líneas, permitiendo un mayor desarrollo humano y profesional, respetando la ortodoxia del modelo teórico y sus fundamentos científicos y mejorando el anterior.

Entre los avances de las clases regulares de Biodanza que he experimentado figuran:

- La escucha empática.
- La aplicación del emergente.
- El trabajo sobre la integración de la polaridad.
- La aplicación de la curva colinérgica.
- La nivelación de los ejercicios.
- Los anclajes
- El trabajo con la sombra.
- El desarrollo de las categorías de movimiento.
- La programación por objetivos, contenidos y procedimientos.
- Los cinco niveles de los grupos según sus necesidades y perfil.

Escucha Empática. Al principio de las sesiones se solicita a cada alumno que exprese como se encuentra en el aquí y el ahora y qué necesita para sentirse mejor. Sobre estos dos aspectos se decide los ejercicios más importantes que se van a colocar a lo largo de la sesión de modo que el grupo se sienta escuchado de un modo empático y así adaptar la sesión al mismo y no el grupo a la sesión, de manera que salgan en armonía y llenos de vitalidad.

La aplicación del emergente. Después de escuchar al grupo, se sopesa sus necesidades y sobre lo solicitado por cada participante se sacan los emergentes o necesidades más solicitadas por los alumnos para aplicar los ejercicios que ayuden al grupo a sentirse más integrado, reconocido y escuchado en la misma sesión.

El Trabajo sobre la Integración de la Polaridad, consiste en hacer partícipe al alumno de un modo práctico y vivencial las aportaciones esenciales que hicieron los diferentes filósofos desde Grecia hasta la actualidad, pasando por los de la Edad Media hasta los del siglo XX, a fin de afrontar las situaciones cotidianas de un modo inteligentemente emocional, sin caer en la dualidad en que nos movemos, y aplicándolo posteriormente en las sesiones de biodanza.

La Aplicación de la Curva Colinérgica, es un recurso metodológico que permite iniciar las sesiones de un modo suave y relajado, en relación al ritmo biológico que atraviesa el grupo al principio de la sesión, pasando después a una fase activa, y acabando en un estado de armonía que genera sensaciones internas de gozo y plenitud.

La nivelación de los ejercicios, según las cinco líneas de vivencia: creatividad, vitalidad, afectividad, sexualidad y trascendencia. Es otro recurso metodológico que permite aplicar los ejercicios según su dificultad y según el perfil del grupo, para lograr que los beneficios de la práctica de la Biodanza se consoliden en las vidas de los participantes que acuden regularmente a las sesiones.

Los anclajes, se aplican ocasionalmente cuando se trata de lograr ciertos objetivos existenciales, a través de movimientos óculo-manuales, donde la visualización, la afirmación y el sentir de lo que se quiere conseguir se hacen presentes para atraerlo a nuestras vidas.

El trabajo con la sombra. Es otro tipo de sesión que se realiza de modo puntual para que los participantes hagan conscientes los personajes que emplean habitualmente, con el fin de mejorar el conocimiento de sí mismos y lograr una mejor relación con ellos y con los demás.

Las categorías de movimiento, se trabajan en cada sesión y sirven para mejorar las cualidades físicas básicas y las destrezas motoras, que permiten a su vez tener un mayor equilibrio emocional, entrar en óptimas condiciones en vivencia y mejorar la salud a todos los niveles.

La programación por objetivos, contenidos y procedimientos, permite diseñar clases a la medida de los grupos, para que asimilen mejor los beneficios que aporta biodanza: presencia, mayor identidad, integración masculino-femenina, equilibrio psicofísico, salud orgánica, eliminación del estrés, vitalidad, espontaneidad, conexión, autoestima, belleza, etc.

Los cinco niveles de los grupos según sus necesidades y perfil, están relacionados con el punto anterior y permiten introducir ejercicios según su dificultad y atendiendo a las características de los participantes, para respetar su ritmo biológico y emocional.

Desde mi experiencia como profesora formada en el Sistema Javier de la Sen, me gustaría resaltar el alto nivel de integración adquirido en lo existencial y profesional en su formación de Profesores de Biodanza, por los múltiples avances que incorpora, entre los que destacaría además de los ya señalados a la hora de recibir clases regulares, la incorporación de ordenadores y soportes informáticos para la localización inmediata de los más de 450 ejercicios con sus músicas específicas, según la fase de la sesión, el nivel del grupo, y la descripción de los mismos con sus consignas correspondientes.

**“La nivelación de los ejercicios, según las cinco líneas de vivencia: creatividad, vitalidad, afectividad, sexualidad y trascendencia. Es otro recurso metodológico que permite aplicar los ejercicios según su dificultad y según el perfil del grupo.”**

También quiero resaltar que desde el primer día aprendemos a dar clases de biodanza y más adelante a realizar nuestras supervisiones con ayuda de los manuales detallados de músicas y ejercicios.

Yo me he formado recientemente en el curso intensivo de 300 horas, el pasado mes de agosto y he experimentado en mí misma transformaciones existenciales de primer orden, permitiendo conocerme mejor e integrar lo vivido. También he comprobado cómo muchas de mis compañeras, tras el curso, han comenzado a dar clases en sus diferentes provincias: Guipúzcoa, Barcelona, Algeciras, Mallorca, Huelva, Almería, Madrid, etc.

Sé que ahora Javier está ofreciendo formación de profesores en nueve meses en diferentes puntos de España: Madrid, Barcelona, Murcia y Bilbao y que volverá a ofrecernos el curso de un mes (300 horas) en el Ashram de jardín de Alhama en Murcia, como podéis consultar en su web [biodanzaspain.org](http://biodanzaspain.org). Por mi parte sólo me queda animaros a que lo probéis, si buscáis trabajaros lo corporal, la expresión de vuestras emociones y todos los potenciales que lleváis dentro, disfrutando de un modo profundo, para luego hacer partícipes a los demás. Abrazos a todos y a todas. ■



Ana Nicolás Saura





## vertical, horizontal...

Vertical, horizontal,  
actividad, quietud, sonido, silencio.  
El silencio.

El silencio es el contacto con la esencia, en todas las versiones conocidas.

En este mundo nuestro tan bullicioso y ruidoso, hay que abrirse paso como entre una maraña de arbustos en medio de la selva, para dar con el lugar donde habita el silencio y palparlo, instalarse en él aunque sea por unos instantes, alimentarse de él, renovarse para continuar la marcha hacia... ¿dónde?

El hecho, absurdo en sí mismo, de pensar que no hay un destino que tenga un sentido ¿justifica la afirmación de que sí lo hay? ¿Ese es todo el argumento para confiar en que este esforzado transitar por la vida, a veces gozoso, a veces doliente, pero siempre fugaz, no acaba en un pozo negro en el que se esfuma todo y no hay nada más?

Y si no ¿para qué todo esto?

Una vez más, de nuevo la misma respuesta, cada vez olvidada, cada vez recordada, la única posible para mí en este momento: el momento es lo que hay, lo único cierto, lo único seguro e inseguro a un tiempo.

Ahí es donde se alberga el silencio, vivificante, edificante, restaurador. Ahí es donde yo quiero estar, y aprender a tocar desde ese lugar lo que se me presenta, alargando los tiempos de vivencia y acortando los olvidos, deshacer los golpes intermitentes de entrar y salir, convertirlo en un fluir continuo...

Felisa Huerta  
felihuerta@hotmail.com

## el viaje, el camino, el sendero...

La idea de movimiento llega a mi mente, se dice que la vida es cambio, nada está quieto, nada está inmóvil... Todo se va transformando y aunque quisiéramos guardar un momento de nuestra vida en un lugar especial de nuestra mente, ésta a lo largo del tiempo también cambiaría, transformada por la fantasía y aderezos con que la adornamos en nuestros recuerdos.

Así la misma vida es un viaje, hacia no se sabe dónde en el transcurso del tiempo, de nuestro tiempo.

La idea de viajar siempre me ha cautivado. Cambiar mi entorno, llegar a una meta determinada, traía consigo una preparación y unas expectativas, que no siempre se cumplían, pero que hacían realidad, tal vez virtual como se dice ahora, sueños cargados de emociones y sentimientos.

De ello dan cuenta las agencias de viajes, empresas de transporte y desarrollo de la industria turística, que con frases adecuadas, fotografías sugerentes y a veces ofertas tentadoras, rinden hasta a la persona menos dada a dejar su entorno, para salir y visitar otros países, otras culturas, otros rincones de nuestro planeta.

De esta manera, ya sea por la belleza natural del lugar, playas, desiertos, llanuras, montañas...; por las construcciones más o menos conservadas, que a lo largo del tiempo hemos ido heredando, templos, pirámides..., restos en definitiva, que nos invitan a pasear por el paisaje de nuestros ancestros y hacer un viaje por el pasado.

Visitar ciudades llenas de vida en diferentes latitudes hace que al observarlas como espectadores nos muestren y den una idea de sus vidas, de sus trabajos, de sus sueños... A veces no de manera tan objetiva como quisiéramos, pero que nos permiten adquirir otro punto de vista y amplían de alguna manera nuestra forma de vivir el día a día.

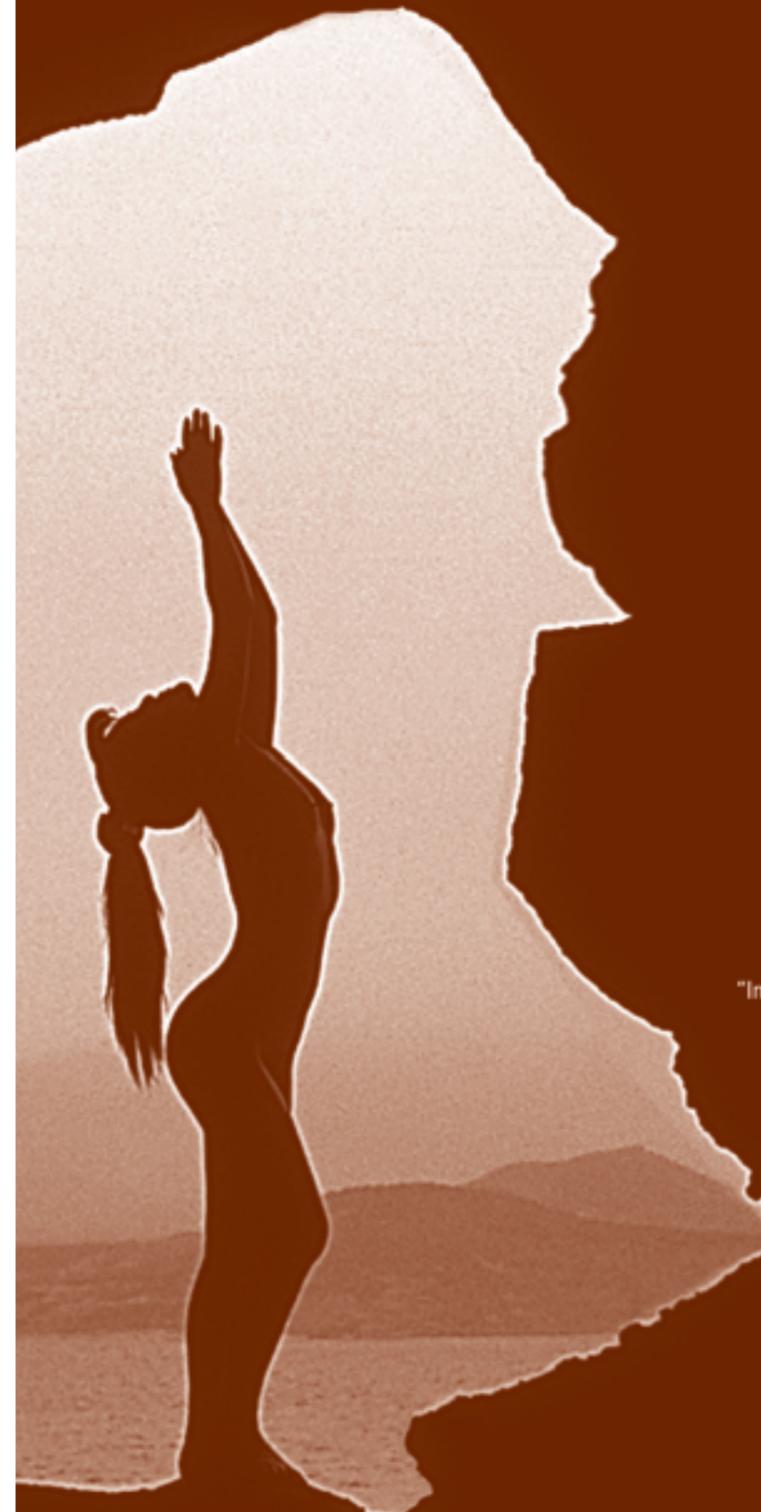
Y me pregunto si es tan diferente la vida de los habitantes de los distintos lugares del planeta. Todos o casi todos nos levantamos por la mañana y preparamos todo lo necesario para afrontar un nuevo día y dependiendo a veces de nuestra actitud lo vamos convirtiendo en un acto rutinario y aburrido o lo transformamos en una oportunidad llena de sorpresas. Así comemos, pensamos, sentimos, nos relacionamos...

¿Se hace algo diferente cuando viajamos? Creo que algo fundamental ocurre. Estamos más despiertos, más conscientes de lo que sucede, ya que no podemos poner el piloto automático, y hemos de estar constantemente alerta.

Si esos viajes además los realizamos no porque esté de moda viajar sino por estar más centrados, o porque tenemos un objetivo determinado, nos ayudan a realizar otro viaje más interesante y más profundo: "El viaje hacia uno mismo". Este viaje hacia uno mismo, este viaje interno, a veces se ha realizado a través de la religión, de las diferentes filosofías, de las terapias de autoconocimiento, de las diferentes experiencias vividas, de los caminos y sendas famosas, son los que nos han intentado transmitir a través de obras literarias. Obras legadas a lo largo de los siglos, en que los protagonistas viajaban a tierras lejanas, llenas de peligros, personajes fantásticos, batallas... que iban transformando poco a poco a los protagonistas. ■

Puri González  
pgonzal8@yahoo.es

# actividades de 2009 ashram



### marzo 2009

- 7  
"Cocina creativa San"  
Toñi Moreno  
Murcia
- 14 y 15  
"Taller de Masculinidad"  
Juan Antonio Rubio  
Madrid
- 14 y 15  
"Encuentro con la Polaridad"  
Paloma Zamora y Antonio Pomares  
Murcia
- 21  
"Taller de Teatro Terapéutico"  
Teresa Moncuñill  
Madrid
- 21 y 22  
"Encuentro SOA"  
Murcia
- 28  
"Introducción a la Cocina Vegetariana"  
Marcelino Soler  
Murcia

### abril 2009

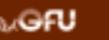
- 6 al 12  
"Curso de Biodanza"  
Murcia
- 9 al 12  
"Montar una Ecoaldea"  
Hector Marcelli  
Madrid
- 9 al 12  
"Vacaciones en el Ashram"  
Semana Santa 2009  
Murcia
- 18 y 19  
"Taller de Teatro Terapéutico"  
Teresa Moncuñill  
Murcia

### mayo 2009

- 1, 2 y 3  
"Encuentro Nacional de Yoga"  
Murcia



El lugar idóneo para atender en los más elevados aspectos de la naturaleza humana y trascendente.



Información y Reservas:

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

# masculino, femenina

**Hace muchos años que estudiamos el Kybalión. En él se nos dice: “Los principios de la verdad son siete; quien comprende esto perfectamente posee la clave mágica ante la cual todas las puertas del Templo se abrirán de par en par”.**

**Muchos estudiantes noveles y también algunos avanzados mezclan los principios entre sí como si fueran naturalmente intercambiables. Y esto provoca no pocas confusiones.**

Vamos a estudiar dos de estos siete principios; el Principio de Polaridad y el Principio de Generación, tratando de aclarar lo que cada uno significa en relación a nuestro tema, y también lo que no significa, por más que algunas personas se empeñen en ello.

**Principio de Polaridad:** Todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos. Los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado.

**Generación:** La generación existe por doquier; todo tiene su principio masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos.

## Polaridad

Muchos fenómenos que en la Naturaleza aparecen como opuestos en realidad constituyen un todo continuo con dos polos a los que percibimos como extremos.

Calor y frío son de idéntica naturaleza, la diferencia sólo es cuestión de grado. El termómetro indica el grado de temperatura, siendo el extremo inferior el llamado frío y el extremo superior el llamado calor. Entre estos dos extremos hay muchos grados de calor y frío, y un grado es caliente en relación al inferior y al mismo tiempo es frío en relación al superior. No hay ningún nivel en el termómetro en donde cese el calor y comience el frío. Todo es cuestión de relación.

El mismo Principio se manifiesta en la luz y la oscuridad, y en otros pares de opuestos. ¿En qué momento termina la oscuridad y comienza la luz? ¿En qué punto exacto termina lo grande y comienza lo pequeño? ¿Cuando cesa de ser blanco y comienza a ser negro? ¿En un imán, dónde termina el polo positivo y comienza el polo negativo?

Amor y odio son considerados opuestos e irreconoci-

bles. En las relaciones humanas no existe un amor absoluto ni un odio absoluto, sino diferentes grados de amor-odio. Lo mismo pasa con el valor y el miedo.

Los pares de opuestos existen en todo. Donde encontramos una cosa encontramos también su opuesto. Esto es lo que permite transmutar un estado mental en otro, siguiendo las líneas de polaridad. Las cosas diferentes no pueden transmutarse unas en otras, pero sí las de igual clase. Por ejemplo, el odio no puede transmutarse en Este u Oeste, pero sí puede tornarse en amor. El miedo puede transmutarse en valor. Las cosas duras pueden tornarse blandas, y las cosas blandas pueden tornarse duras. Y así puede efectuarse la transmutación siempre entre cosas de la misma clase y de grado diferente.

Tratándose de un hombre cobarde, si se elevan sus vibraciones mentales a lo largo de la línea miedo-valor, se llenará de valentía y superará el miedo al peligro. Igualmente el perezoso puede hacerse activo y enérgico, polarizándose simplemente a lo largo de la línea pereza-diligencia.

El Espíritu y la Materia son polos de la misma realidad; siendo los estados intermedios solamente cuestión de grados vibratorios. Estos dos polos se definen en todo lo que existe según su frecuencia vibratoria en positivo y negativo. Así, el amor es positivo en relación al odio, la seguridad es positiva en relación al miedo, la actividad es positiva en relación a la inercia, el color blanco es positivo en relación al color negro, la verdad es

positiva en relación a la mentira, la prosperidad es positiva en relación a la miseria, lo superior es positivo en relación a lo inferior.

La tendencia de la Naturaleza es en dirección a la actividad dominante del polo positivo.

Las frecuencias vibratorias de un Iniciado a menudo logran transformar un ambiente simplemente con su presencia. Con unas pocas palabras positivas transmuta conceptos y actitudes negativas de otras personas; aparece la esperanza donde existía la desesperanza.

Cada uno realiza sus propias elecciones. Si prefieres situarte en el polo negativo tendrás todo lo que a él pertenece, si prefieres el polo positivo tendrás todo lo que a él pertenece. Al polo positivo pertenece la sonrisa, al negativo pertenece el ceño fruncido. Si quieres cambiar de polo en



Juan Antonio Rubio  
juanrusan@hotmail.com

**“Cada uno realiza sus propias elecciones. Si prefieres situarte en el polo negativo tendrás todo lo que a él pertenece, si prefieres el polo positivo tendrás todo lo que a él pertenece. Al polo positivo pertenece la sonrisa, al negativo pertenece el ceño fruncido”**

plena manifestación negativa, sonrío. Y da gracias porque sabes hacerlo.

Lo no deseable se transforma cambiando su polaridad. Si no puedes hacerlo rápidamente hazlo paso a paso, de vibración en vibración. Primero hay que adquirir el arte de cambiar la propia polaridad para luego poder cambiar la de los demás.

## Generación

La palabra generación significa concebir, procrear, generar, producir, crear.

Los principios masculino y femenino están en plena actividad y siempre presentes en todos los fenómenos del universo. Masculino y femenino se unen para generar la manifestación carnal de la vida.

Toda manifestación de la vida es generada por los dos principios: femenino y masculino, siempre respetando su especie. Los vegetales generan vegetales; los animales, animales; los humanos, humanos. Es imposible generar de dos peces una planta, de dos plantas un animal, de dos animales un humano, de dos humanos una piedra.

Dentro de los propósitos cósmicos, engendrar la vida es el ritual trascendental más sagrado. A nivel microscópico, la fuerza de atracción hace girar los corpúsculos negativos o electrones alrededor del positivo o protón. En las especies animal y humana, la danza de la vida se repite con los espermatozoides moviéndose hacia el óvulo. En tiempos remotos, el impacto de cometas en la Tierra pudo haber tenido un papel muy importante en la formación de la atmósfera y los mares; además es muy probable que estos cometas puedan haber suministrado las moléculas orgánicas necesarias para el desarrollo de la vida. Así que parece ser que el método de fertilización es el mismo, ya se trate de electrones, espermatozoides o cometas, los cuales fecundan los correspondientes protones, óvulos o planetas.

El pensamiento representa el aspecto masculino, las emociones representan el aspecto femenino; para producir algo en el plano físico hay que unir pensamiento y emoción.

Crear a niveles sutiles también es el resultado de la unión de los opuestos. El subconsciente, o mente subjetiva, está asociado al aspecto femenino; el consciente, o mente objetiva, está asociado al aspecto masculino. Nuestra mente subjetiva es la que imagina, visualiza, sueña; cuando fusionamos el aspecto femenino (imaginación) con el aspecto masculino (voluntad) se produce la creación mental.

## Confusiones

Son muchas las personas, incluso autores de cierto prestigio, que intercambian los significados de ambos principios y llegan a decir cosas como la siguiente: “La ley de dualidad o

polaridad, que se puede manifestar como oposición o como complementariedad, es la que genera los dos sexos: hombre y mujer.”

Considerar que hombre y mujer son dos polos de un todo continuo como en el Principio de Polaridad nos lleva espontáneamente a preguntarnos. ¿Cuál es el polo inferior, cuál es el polo superior? ¿Cuál es el polo positivo, cuál es el polo negativo? Y ya tenemos en marcha el machismo y el feminismo en sus peores acepciones.

Si reflexionamos un poco, nos damos cuenta que hombre y mujer no pueden ser los dos polos de un todo continuo, como ocurre en la temperatura o la luminosidad. Mientras que la disminución de calor lleva consigo la aparición del frío, y la disminución de la luminosidad lleva consigo la aparición de la oscuridad, como corresponde al Principio de Polaridad, la disminución del hombre no lleva consigo la aparición de la mujer, ni la disminución de la mujer lleva consigo la aparición del hombre.

**“El subconsciente, o mente subjetiva, está asociado al aspecto femenino; el consciente, o mente objetiva, está asociado al aspecto masculino. Nuestra mente subjetiva es la que imagina, visualiza, sueña; cuando fusionamos el aspecto femenino (imaginación) con el aspecto masculino (voluntad) se produce la creación mental.”**

Y si queremos pensar que en vez de hombre y mujer tal vez se refiera a los aspectos masculino y femenino, comprobamos que ocurre lo mismo; o sería mejor decir que no ocurre. El incremento de la masculinidad o la disminución de la masculinidad en el hombre no le llevan a ser mujer, el incremento de la femineidad o la disminución de la femineidad en la mujer no le llevan a ser hombre.

Un hombre puede manifestarse más o menos masculino, y tendrá que observar y decidir qué es lo que le conviene.

Otra confusión a la que aluden algunos autores de páginas Web sobre el tema: "Ya no llamaremos "macho" a un hombre por su agresividad y fuerza, sino por la capacidad de demostrar ternura y expresar sus emociones".

Y son muchos los hombres y las mujeres que escuchan y sin reflexionar aceptan como verdaderas y deseables estas afirmaciones. Cuando si bien es deseable que el uso de la fuerza se haga, por hombres y mujeres, de la manera más positiva y útil posible, la expresión de ternura y emociones en el lugar y el momento adecuados es un aprendizaje tan deseable para las mujeres como para los hombres.

Otra confusión se produce a veces entre la Polaridad y el Ritmo. No es posible la inhalación sin la exhalación, ni el trabajo sin el descanso. La inhalación no está en un extremo de un todo continuo con la exhalación en el otro extremo. Disminuyendo la inhalación no se produce la exhalación en la misma manera que disminuyendo el calor se produce el frío, ni disminuyendo el trabajo se va a producir el descanso de la misma manera que disminuyendo la luminosidad se produce la oscuridad. Porque inhalación-exhalación y trabajo-descanso no siguen el Principio de Polaridad sino el Principio del Ritmo, que dice: Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación.

#### Preguntas

¿Son sinónimos hombre y masculino, mujer y femenina? ¿El hombre y la mujer tienen una parte masculina y otra femenina, o el hombre es masculino y la mujer femenina? ¿Puede haber hombres más masculinos que otros hombres? ¿Puede haber hombres menos masculinos que algunas mujeres? ¿Cuáles son las características de lo masculino y de lo femenino? ¿Ser hombre o ser mujer es una proporción distinta de masculino y femenina?

¿Se puede desarrollar el masculino, se puede desarrollar la femenina? ¿Es conveniente desarrollarlo, es necesario? ¿Nos va a hacer más felices, va a hacer más felices a los demás?

La respuesta es siempre la misma: si te sientes bien como estás, sigue así y deja correr este asunto; si no te sientes todo lo bien que te quieres sentir, entonces tal vez sea el momento de hacer algo en este sentido.

Algunos hombres hemos decidido estudiar, conectar, vivir nuestra masculinidad, para poder integrarla en nuestro desarrollo integral como seres humanos completos, hacia la unidad. Nadie ha dicho que sea fácil, pero algún día hay que empezar. ■

## Taller de masculinidad

14-15  
marzo 2009

**Ser hombre o ser mujer  
¿es algo que se logra de una vez en  
el nacimiento, o es fruto del  
desarrollo a lo largo de la vida?.**

**Imparte:  
Juan Antonio Rubio**

**Precio: € 75,00  
Socios: € 40,00**

**Reservas:  
918 610 064 - 629 760 947  
www.ashramgfu.com**



### CONTIGO

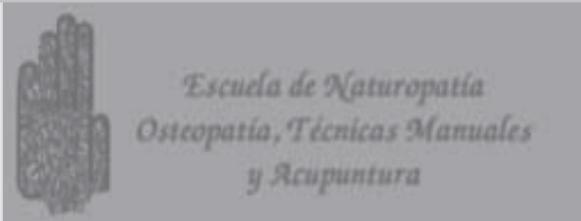
Con quién hablar si merece hablar,  
contigo.  
Con quién sentir si merece sentir,  
contigo.  
Con quién compartir si merece compartir,  
contigo.  
Con quién viajar interna y externamente si merece viajar,  
contigo.  
Con quién reír si merece reír,  
contigo.  
Con quién llorar si merece llorar,  
contigo.  
Con quién vivir si merece vivir,  
contigo.  
Con quién morir si merece morir,  
contigo.  
Con quién Amar si merece Amar,  
contigo.  
Con quién, si merece,  
sin duda contigo.

### VER

Hoy te ví,  
más allá del Fuego  
más allá de la Tierra  
más allá del Aire  
más allá del Agua.  
  
Hoy te ví,  
temprano muy temprano,  
despierta muy despierta,  
cerca muy cerca,  
dentro muy dentro.

Joaquín Suárez  
jsuarezvera@yahoo.es





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

**CURSOS:**

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

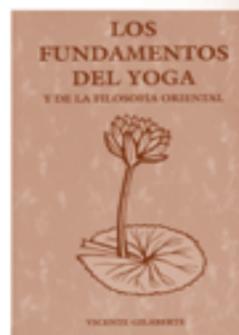
**SEMINARIOS:**

- 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 enfermizas estructuras 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 Gilaberte Herraiz, es autor de varias publicaciones en las que destaca, Y Ahora Qué? y El Yoga de la Nueva Era. Es profesor de Yoga y coordinador de la Escuela de Astrología Psicológica de la Red GFU.

Edita: **Red GFU**

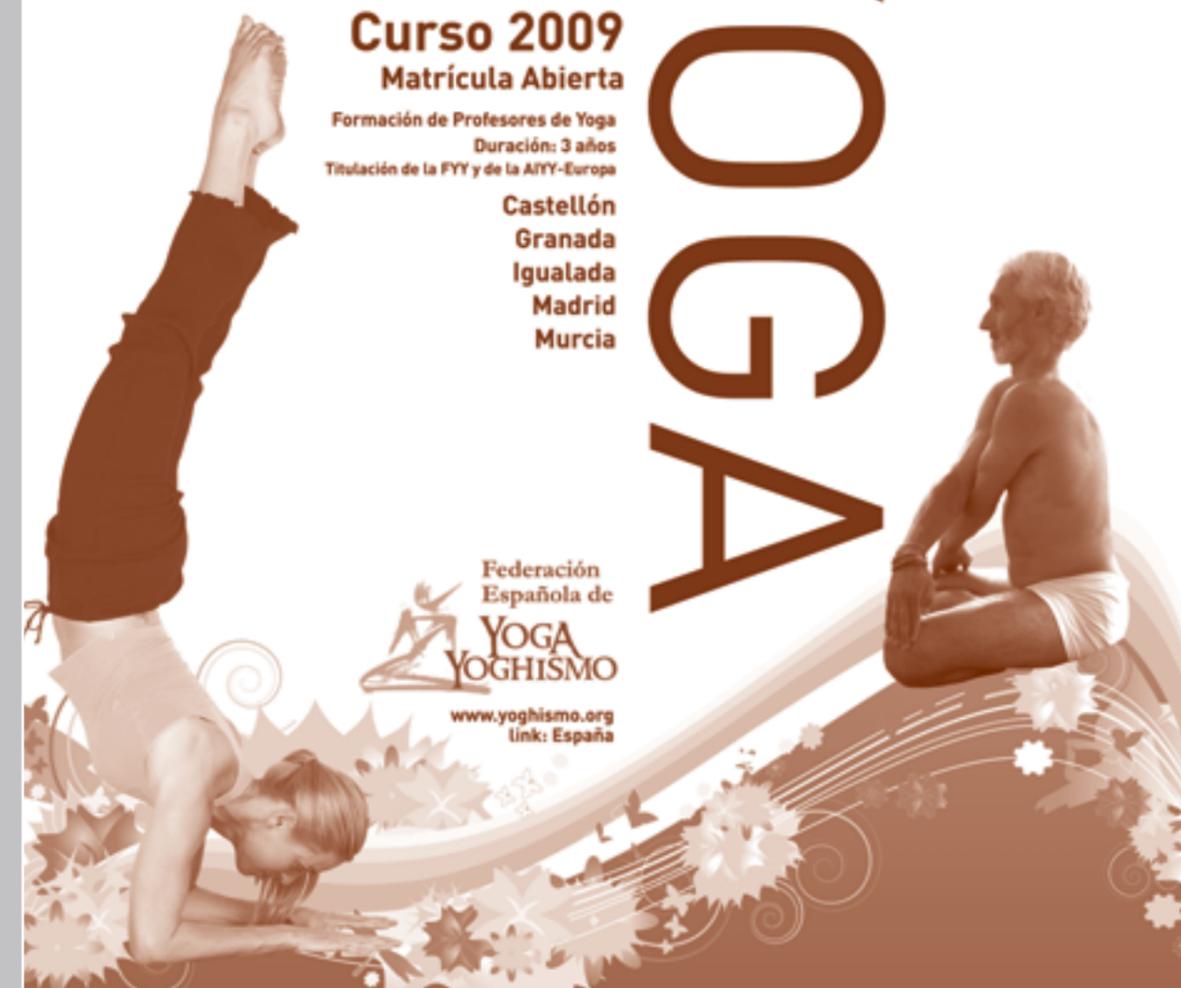
# Formación de Profesores

## Curso 2009 Matrícula Abierta

Formación de Profesores de Yoga  
Duración: 3 años  
Titulación de la FYY y de la AITY-Europa

- Castellón
- Granada
- Igualada
- Madrid
- Murcia

# YOGGA



www.yoghismo.org  
link: España

**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

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

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

**MURCIA**  
C/ Turroneiros 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.ashramgfu.com](http://www.ashramgfu.com)

**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](http://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 d'loga l'Espirial**  
Torrent d'les Flors 66  
08012 Barcelona  
T.: 670233218 / 667759497

**Centro de Yoga ACURIUS**  
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](http://www.redgfu.es/castellon)

**Centro de Yoga LEPANTO**  
Pasaje Sabular 1 - 4º  
14010 Córdoba  
T.: 651724695

**Centro de Yoga KRISOL \***  
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 de Yoga HUESCA**  
Ingeniero Montaner 6 bajos  
22004 Huesca  
T.: 974 212 026

**Centro de Yoga CLARIANA \***  
Florencio Valls 98  
Igalada  
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 \***  
De la Cabeza 15 - 2º izq..  
28012 Madrid  
T.: 915 284 954  
[www.centrosolar.com.es](http://www.centrosolar.com.es)

**Centro de Yoga SALOMÓN\***  
Salomón 8  
29013 Málaga  
T.: 952 262 146  
[www.redgfu.es/malaga](http://www.redgfu.es/malaga)

**Centro de Yoga REDGFM \***  
Turroneros 6  
30004 Murcia  
T.: 968 297 716  
[www.centrosdesarrollohumano.com](http://www.centrosdesarrollohumano.com)

**Centro 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 \***  
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**  
Doctor Ibáñez 12 bajo  
50007 Zaragoza  
T.: 976 375 055  
[www.redgfu.es](http://www.redgfu.es)

**MALAGA ..FYY\***  
Federación de Yoga Yoghismo (FYY)  
Salomón 8  
952 26 2146  
[www.yoghismo-eu.org](http://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

Antonio Sellés Martínez  
Psicólogo Terapeuta Gestalt. Psicoterapia y Formación.  
Tel.: 964 242 121  
[gestalcas@hotmail.com](mailto:gestalcas@hotmail.com)  
CASTELLÓN

## Bio-Construcción

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

## Coaching

Oscar Durán-Yates  
Coach Cuántico  
Tel.: 667 694 894  
[oscar@coachcuantico.com](mailto:oscar@coachcuantico.com)  
[www.coachcuantico.com](http://www.coachcuantico.com)

## Naturopatía

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

## Terapeutas

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

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

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

Av natural  
Portal alternativo  
Tel.: 902 199 828  
[www.avnatural.com](http://www.avnatural.com)

Carmen Páz  
Escuela Crystal Deva  
Formación de Terapeutas vibracionales. Cristaloterapeuta.  
Tel.: 695 511 671  
[www.crystaldeva.com](http://www.crystaldeva.com)  
[www.carmenpaz.com](http://www.carmenpaz.com)  
MURCIA

Cyberdiet  
Dietética y cosmética natural.  
[www.cyberdiet.es](http://www.cyberdiet.es)

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

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

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

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

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

Jose Luis Romero Dávila  
Flora Cervan Gaitaán  
Cursos de Salud Integral presenciales y on line.  
Tel.: 902 199 828  
[info@avnatural.com](mailto:info@avnatural.com)  
[www.avnatural.com](http://www.avnatural.com)

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

Joaquín Suárez Vera  
Autoestima, Risoterapia Narración Oral Escénica, etc.  
Tel.: 653 246 812  
[jsuarezvera@yahoo.es](mailto:jsuarezvera@yahoo.es)  
[www.joaquinsuarez.com](http://www.joaquinsuarez.com)  
MADRID

## Psicología

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

Si quieres estar en esta sección, infórmate en el Tel.: 653 246 812  
[jsuarezvera@yahoo.es](mailto: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/ Esquillache, 2 al 12 (Junto Avda. Pablo Iglesias,2) Metro Canal y Ríos Rosas  
Tlf.: 915-535-502 · Fax: 915-333-107 · Madrid 28003 · [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es) · [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

LA ECOPOSADA: Pobladura de las Regueras, El Bierzo (León). Tlf.: 987-530-000 · 617-898-100  
ECOSALUD: C/ Esquillache, 2 - 1º C. Tlf.: 915-531-299 · [www.ecosalud.eu](http://www.ecosalud.eu)

# DUOROBIS

*Adiós a los Kilos*

*Controla tu apetito*

*Reduce tu vientre*



Venta en Centros Dietéticos y Herbolarios

**ROBIS**

## Reina Real Memoria

JALEA REAL-TAURINA

INOSITOL  
COLINA

20 AMPOLLAS BEBIBLES

ÁCIDO FÓLICO  
VITAMINAS B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>

JALEA REAL CON  
UN CONTENIDO SUPERIOR  
AL **2%** EN **10 HDA**



**ROBIS**