



Carolynne Heath

"Las mujeres tienen la capacidad de traducir el lenguaje cósmico y de la naturaleza."

Héctor Marcelli

"Se está iniciando un lento pero constante sentido de regreso a la naturaleza."



- 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@centrosredgf.com
 www.centrosredgf.com

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.

**“Nuestro problema no es lo que nos falta,
sino que no sabemos qué hacer con
todo lo que se nos brinda”**

Maestro Gustavo Toro



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.

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

Redacción:
Jota Ka

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

Portada:
“Amorosos”
Jerónimo Uribe

Diseño Gráfico:
www.saocomunicacion.com

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

02	III Encuentro Internacional de Yoga Yoghismo
05	hector marcelli
08	carolyne heath
10	el arte y la ciencia de secuenciar las asanas...
12	la química del amor
14	aprendiendo amar
16	la crisis ecológica
17	poesía
18	vacaciones de luz
20	complejo de edipo
22	gnosis: el encuentro con el conocimiento aplicado
26	las pensiones
27	el cuarto
28	la auténtica bondad es espontánea
32	guía de centros / directorio



III Encuentro Internacional de Yoga Yoghismo

Por: Felisa Huerta

Fotografías: José María Román y María Luisa Saavedra

“Cada uno cuenta la Feria como le va en ella” dice el castizo refrán; así que ¿cómo realizar la difícil síntesis de tres días intensos de encuentro entre personas de distintos lugares del territorio español y también de Italia, Francia, México, Colombia...?

Y más tratándose de un tema como el yoga, experiencia profunda de sí mismo, experiencia difícil de transmitir, por no decir imposible; a lo sumo, se puede aspirar a compartirla en la medida de lo posible.

Ese es el espíritu presente en este III Encuentro Internacional de Yoga Yoghismo en Murcia los días 30 de abril y 1, 2 de mayo, con la presencia de unos cien participantes.

Precisamente este propósito de compartir desde una experiencia profunda y una actitud sincera como una de las capacidades más valiosas de los seres humanos es el objetivo que, según expresó explícitamente el coordinador de la mesa redonda inaugural, Héctor Marcelli, tenía el encuentro.

Dicha mesa redonda, celebrada en el Paraninfo de la Universidad de Murcia bajo el título “Educación para la paz y la salud con técnicas orientales”, contó con la participación de varios ponentes de distintas Escuelas y expertos de alguna de las áreas del yoga.

Llama la atención la coincidencia en los planteamientos de base de cada una de esas ponencias en la afirmación de que seguir la filosofía de vida yóguica, no nos obliga necesariamente a distanciarnos y alejarnos de la sociedad en que vivimos, con todas sus ventajas y desventajas, sino más bien al contrario, se convierte en un medio para vivir mejor dentro de la vorágine que suponen a veces las circunstancias históricas y sociales actuales.

El primer ponente, Jose Antonio Varela, creador del método Raizar de Yoga Taoista, lo presenta como un sistema práctico y concreto, muy físico, mediante el que, de forma simple, directa y vivencial, podemos conocer y experimentar la propia naturaleza interior (microcosmos) y también la naturaleza exterior (macrocosmos) para fusionar ambos y conseguir adaptarnos al lugar donde estamos de manera saludable y equilibrada. Para demostrarlo, propone y realiza una práctica sencilla con todos los presentes.

El siguiente ponente, Ramón Argudo, médico Ayurveda, nos explica que el Ayurveda no es sólo una medicina holística, como se conoce en Occidente, sino una manera de pensar, crear y vivir de forma armónica con la tierra, vinculada al yoga y a la tradición taoísta, y explica también que la opción ayurvédica elige la vida dentro del

mundo, con familia e hijos, en lugar de la renuncia y el retiro del mundo para alcanzar la alta espiritualidad.

Asimismo, Devta Singh, como representante de la Asociación española de Kundalini Yoga, afirma que, pese a que la sabiduría de Kundalini Yoga ha existido siempre, transmitiéndose en secreto, Yogui Baján, a su llegada a Occidente, decidió difundirla abiertamente, acorde a la sintonía de la era de Acuario; añade Devta que la propuesta está también ligada y es compatible con la vida familiar social, laboral... Y de nuevo, para ilustrar esa posibilidad, los participantes son invitados a realizar una breve y sencilla práctica de respiración que centra la percepción del entorno, aplicable, según nos dice, a cualquier momento de la vida diaria que sea necesario, para diluir tensiones y afrontar conflictos.

Otro ejemplo serio de la aplicación del yoga a la vida cotidiana es la ponencia que presenta M^oEugenia Molina, médico de familia y profesora de yoga para embarazadas, destacando la importancia de esa etapa de la vida, no sólo para la madre, sino incluyendo el papel protagonista cada vez mayor del padre, y, por supuesto lo que esto supone para el mejor desarrollo en todos los sentidos del nuevo ser que llega a la vida. Presenta el parto como un acto de recibimiento y bienvenida de ser que nace. Deja constan-

cia además de cómo el sistema sanitario y los profesionales de la salud toman cada vez más en cuenta la importancia y validez de estos modos de atender a la futuras madres y a los recién nacidos.

Por su parte, Teresa Vavasori, experta Yogui desde hace muchos años y actual Presidenta de la Asociación Internacional de Yoga yoghismo en Europa, centra su intervención en resaltar la importancia de aplicar las técnicas del yoga en la educación, comenzando en la escuela, no como una materia más, sino como contenido intercurricular, para utilizarlo en todas las materias, algo, que, nos contaba, se está empezando a poner en práctica en el sistema educativo en Italia y favorece en los niños la autonomía y la toma de conciencia de su cuerpo y sus emociones con los consiguientes beneficios para su desarrollo posterior.

En cuanto a la participación del Maestro Gustavo Toro, en la mesa redonda, con su humor característico, afirmó que el yoga no es algo de la gente desocupada, que dispone de tiempo libre, sino que, por el contrario, es más necesario para la gente muy ocupada, para afinar nuestro instrumento musical, nuestro organismo, preparándolo antes de que comience el diario concierto de la vida, y cuanto más afinado esté el instrumento, más armoniosa será la melodía. A más ocupada la persona, más necesidad de yoga.



héctor marcelli

Héctor Marcelli nace en México, D.F., en el año 1956. Profesor de yoga y meditación. Fundador y Director General de Ecosolar y coordinador internacional de la "Red de Centros de desarrollo humano y educación ambiental. Fundador y Director de la Red Bioplaneta y Gerente General de la Unión de Cooperativas Bioplaneta. Actualmente es coordinador técnico de los Ashrams de la Redgfu. Ha sido premiado a nivel institucional en reiteradas ocasiones por su labor ecologista y solidaria.

Enlaces:

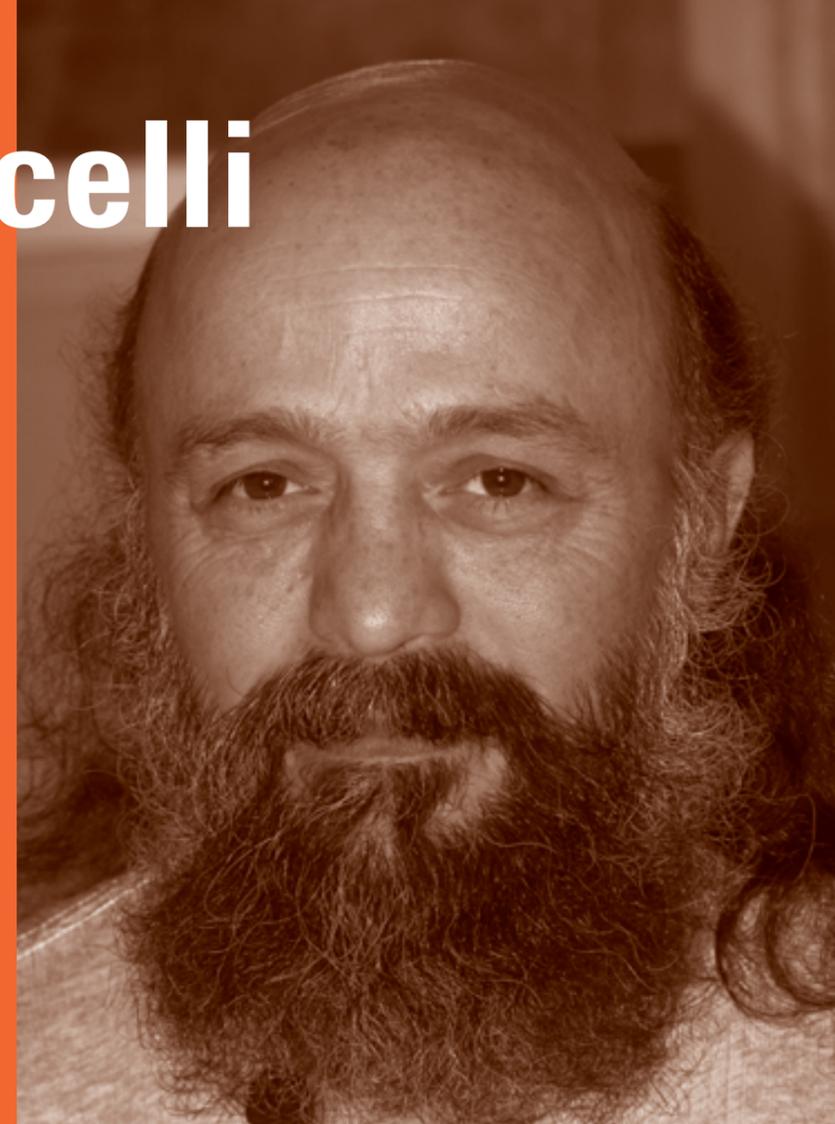
www.bioplaneta.com

www.planeta.apc.org/mazunte

www.bosquedeniebla.com.mx

Por: Ignacio Belart

Fotografías: Fernando Alarcón



Añade Héctor Marcelli que, según un sabio Maestro "Meditar es perder el tiempo", es decir, perder tiempo viejo, estresado y ganar tiempo nuevo, libre, renovado.

"Un mensaje se entiende si está avalado por la experiencia". Esa podría ser una de las conclusiones del encuentro.

En los talleres simultáneos que durante los dos días siguientes se realizaron, pudimos comprobar que las experiencias vividas son las que podemos compartir, eso es lo que en definitiva cada uno se lleva, la vivencia personal que a través de diversas prácticas le permitieron en algún momento conectar con las pequeñas iluminaciones que ocurren cuando uno se abre a lo que la vida y los demás le ofrecen y se produce un pequeño chasquido en la conciencia, un pequeño nuevo descubrimiento provocado por cualquiera de las herramientas utilizadas. Ejemplos a modo de pinceladas:

El sonido de los mantrams cantados y acompañados por la danza en círculo que va subiendo de intensidad hasta alcanzar momentos de explosión y fusión.

El contacto corporal con los ojos cerrados, que en palabras de uno de los participantes se expresa así: "Cuando haces un ejercicio desde la oscuridad, te das cuenta de que tocas el alma, no el cuerpo de las personas, y cuando abres los ojos te das cuenta de lo ciego que estás."

La súbita revelación de que sin el cuerpo no tendríamos

conciencia, y de ahí la importancia de tratarlo cuidadosa y amorosamente.

La vivencia nueva, a pesar de los años de práctica, del proceso lento y consciente del movimiento del cuerpo en transición progresiva de una asana a otra.

La importancia de la vibración de las palabras pronunciadas de forma fiel al sonido ancestral, lo cual provoca efectos directos en el nivel subconsciente.

La práctica del silencio y la quietud como intento de acercarse, aunque sea por un breve instante fugaz, al verdadero estado meditativo.

Los abrazos sinceros después de un proceso de comunicación profunda.

Y también, como un mantram más, la vibración de las notas de la guitarra que fue parte del cierre del encuentro y que con la evocación de su sonido suave comparado con una "presencia lejana" resume en esa expresión añorante el objetivo esencial de todas las técnicas y escuelas de yoga: la fusión, el reencuentro con esa presencia lejana, fuente originaria de todo lo que existe que todos intuimos alguna vez, y que con un sentimiento de añoranza por ella nos afanamos en experimentar de nuevo, para sentirnos seres plenos y conscientes.

El encuentro acabó con muestras de agradecimiento entre los participantes organizadores y colaboradores ¡Hasta la próxima! ■

Héctor, para situarnos, ¿podrías explicarnos qué se entiende por vivir de forma ecológica y qué beneficios proporciona?

Trabajo desde hace 30 años de manera profesional en proyectos socioambientales de ámbito internacional, por lo que he conocido de cerca a muchos otros colegas; algunos de ellos han entregado su vida a tratar de proteger y conservar el medio ambiente. Es sin embargo muy común encontrar que la vida personal de muchos de ellos es un desastre ecológico, tanto por el consumo excesivo de alcohol, tabaco y de alimentos chatarra o dañinos para la salud, como por el desequilibrio y angustia que les crea el ver cómo el desastre ambiental avanza mucho más rápido que sus denodados esfuerzos.

Por el otro lado, prácticamente toda mi vida he estado ligado a personas y organizaciones que trabajan por el armónico desarrollo individual de los seres humanos a través del yoga, la meditación y disciplinas afines. En dicho ámbito, he encontrado -en lo general-, un mayor equilibrio ecológico en las personas, pero en muchos (demasiados) casos, encuentro una total desvinculación y mínima responsabilidad respecto al entorno ecológico que les rodea. Tal vez esto proviene de una manera desenfocada de entender el concepto hinduista de considerar al mundo como una ilusión -Maya-.

Esta perspectiva me ha hecho desarrollar el concepto de ecología de la conciencia como un esquema que permite integrar ambas formas de vivir, logrando armonizar el equilibrio ecológico individual, es decir una vida sana y creativa, con una

responsabilidad activa respecto al medio ambiente en general, es decir, en participar activa y conscientemente en mejorar el mundo. Esto se acerca en gran medida a la concepción tántrica de ver y vivir en el mundo de manera gozosa y participativa.

Especialmente en el caso de los que vivimos en grandes núcleos urbanos, ¿está en nuestra mano elegir la calidad con la que queremos vivir o sólo nos queda encogernos de hombros?

La capacidad de elegir es una de las más relevantes cualidades que nos hacen humanos. El problema es que en general, en la actual sociedad occidental, otros escogen por nosotros, de acuerdo a sus particulares intereses. Sé que esto resulta chocante a la mayoría de las personas que se consideran a sí mismas totalmente independientes de sus actos e ideas, pero la realidad es que la mayoría de nuestras decisiones están ligadas a los aprendizajes culturales, particularmente de los medios masivos de comunicación: cómo vestir, que comer, cómo medimos el éxito, cómo debo actuar para ser aceptado, etcétera, todos ellos son factores prácticamente decididos por los intereses comerciales y que asumimos como nuestros.

Por supuesto que podemos elegir una vida más sana, equilibrada y sostenible, pero el problema es que en el actual modelo socio económico globalizado esto parece no tener cabida, además de que implica siempre un gran esfuerzo de la voluntad. Veo sin embargo, que en el ámbito global se están desarrollando muchas nuevas formas de vida más sostenibles.

“La capacidad de elegir es una de las más relevantes cualidades que nos hacen humanos. El problema es que, en general, en la actual sociedad occidental, otros escogen por nosotros, de acuerdo a sus particulares intereses”

En el ámbito urbano, se está trabajando por ser más congruente con esta ética ambiental, por ejemplo utilizando sistemas renovables de energía para nuestra casa, aunque represente una inversión alta y de larga recuperación, usando sistemas para un manejo adecuado de nuestros desechos, reduciendo el consumo de objetos y productos superfluos. Considero que uno de los elementos más poderosos para participar de un profundo cambio hacia una sociedad más justa y sostenible es usando consciente e informadamente nuestro poder de compra. Somos pacifistas, pero consumimos productos o usamos servicios bancarios de empresas que invierten en la guerra, que contaminan o destruyen terriblemente el medio ambiente -tal vez en países muy lejanos-, que explotan el trabajo de miles de personas, etc.

Por otro lado, cada día surgen nuevas iniciativas de modelos más sostenibles de vida. Se está iniciando un lento pero constante sentido de regreso a la naturaleza. Hoy día, un concepto en boga es el de Ecoaldeas. Ninguna de las que conozco es igual, ni en su diseño arquitectónico o tecnológico, ni en su propuesta de reglas de convivencia, pero es precisamente esta diversidad la que me hace pensar que es una ruta que tiene futuro.

En resumen, podemos hacer el cambio, pero requiere integridad, valor y congruencia.

Háblanos un poco más de las Ecoaldeas, ¿son Comunidades, Ashrams, Urbanizaciones New Age...?, ¿requieren ser construidas en entornos rurales y qué espíritu permite cohesionar voluntades para crear estos proyectos?

En realidad, aunque existe un extenso movimiento internacional (Global Ecovillage Network GEN), que “enreda” (de Redes) los principales proyectos, es éste un concepto que rebasa cualquier intento de coordinación, pues es ante todo una tendencia universal entre personas que se sienten hartas, cansadas o decepcionadas del actual modelo de desarrollo, e incluso podría se decir, del modelo de civilización.

La actual crisis social, económica, ambiental y cultural -se entiende que hablamos básicamente de la cultura occidental dominante- ha hecho que miles de personas traten de ver y experimentar otros modelos posibles de convivencia humana, más justa, ética y sostenible. De esta manera, lo mismo existen Ecoaldeas Vikingas, Mayas o Yoghis, que modernas Ecoaldeas con el uso intensivo de sistemas de comunicación global, alta tecnología, etc. De la misma forma que las variables culturales son extremadamente diversas y contrastantes, todas finalmente se sienten conectadas, unidas por los preceptos para una vida más natural, libre y sostenible. Existen, por supuesto, casos de radicalismo extremo o que apuestan por la catástrofe mundial para hacer ver que tienen la razón, pero en realidad dichas propuestas extremas se vuelven poco viables para la mayoría.

En lo personal, me parece que la visión más sostenible será la que integra lo mejor de las antiguas culturas y tradiciones

-valores, sistemas de integración armónica con la naturaleza, etc.- con lo mejor de nuestra actual y contrastante cultura occidental, tales como los sistemas y tecnologías de comunicación que permiten la desaparición o por lo menos disminución de fronteras, distancias, razas, clases sociales. Me parece una herramienta de las más poderosas, pues lejos de homogeneizar la cultura, como temen algunos, da la posibilidad de un enorme enriquecimiento de todas las culturas. Hoy día, por ejemplo, existen páginas de cientos de grupos étnicos que revaloran y comparten con orgullo sus propios valores culturales.

Como responsable del área técnica del Comité Internacional de Ashrams de la RedGFU, que agrupa a 28 Centros en 13 países, estás trabajando para que estos lugares se conviertan en genuinos Centros de Educación Ambiental; ¿cual es tu propuesta?

En realidad es una propuesta institucional como respuesta al evidente y grave deterioro de nuestro planeta, grave principalmente para quienes lo provocamos, ya que afectamos precisamente los medios de subsistencia y de calidad de vida.

Cabría mencionar que me sorprende seguir escuchando de boca muchas personas que habitan grandes ciudades hablar de la calidad de vida que encuentran en ellas, obviando deliberadamente la drástica caída, precisamente, de su calidad de vida ante la contaminación del aire, visual, auditiva y cultural, además de los problemas de incomunicación, transporte, seguridad, etc.

Ya el Dr. de la Ferriere, fundador de la RedGFU, hablaba de los Ashrams como colonias o comunidades en la naturaleza para aprovechar un espacio más adecuado para el propio desarrollo interior. Por otro lado, los avances tecnológicos, culturales y sociales nos obligan a adecuar nuestro trabajo al momento histórico que vivimos. Eso resulta enriquecedor para los Ashrams, ya que además de seguir funcionando como tales -lugares para el encuentro con los Maestros y para el desarrollo de la consciencia-, ahora se transforman en centros para la educación ambiental, la cultura y la salud. Es claro, entonces, que los Ashrams deben ser modelos de una manera de vivir más armónica y consciente ante la sociedad.

Esto debe reflejarse en todo: en el diseño de sus edificios, bello, funcional e integrado en el paisaje natural y cultural donde se encuentran; en sus instalaciones, en el manejo sostenible de su energía, su agua, sus desechos, pero también en sus programas de actividades, los cuales deben impactar positivamente en las comunidades de su entorno. Deben ser, además de un modelo, un generador de proyectos ambientales, culturales, de salud y educación para toda la población, principalmente para la que se encuentra en su entorno inmediato.

Contamos al día de hoy con 28 centros en 13 países, algunos en plena operación, otros en su etapa de diseño, algunos en selvas tropicales, otros en bosques de coníferas, en desiertos, en playas, en la sierra y en valles, en fin, en una enorme diversidad

“Se está iniciando un lento pero constante sentido de regreso a la naturaleza. Hoy día, un concepto en boga es el de Ecoaldeas.”

de ecosistemas, culturas y personas que trabajan intensa y desinteresadamente para ofrecer una nueva visión del desarrollo que armonice nuestro equilibrio ecológico interno con disciplinas antiguas y modernas, tanto como en ser actores de proyectos y procesos de restauración, conservación de la naturaleza.

En síntesis, podría decir que se trata de Centros para lograr un equilibrio armónico entre las diferentes facetas del ser humano a través del cuidado de nuestra salud física, emocional y mental, pero al mismo tiempo, aportando nuestro grano de arena para enriquecer el mundo por medio del arte, la cultura, la educación, la tecnología, la equidad social, el respeto a las diferencias.

Héctor, cuando salga esta entrevista habrás recorrido los tres Ashram españoles impartiendo talleres y cursos; ¿en qué consisten estos talleres y qué prácticas propones?

La intención fundamental es ir logrando que los Ashrams de la RedGFU, es decir los “Centros de educación ambiental y desarrollo humano”, se conviertan en modelos de una nueva cultura, más ética, justa, sustentable, que tanto su diseño, sus instalaciones, su tecnología, el uso de energías renovables, etc., como sus programas de actividades sean una propuesta educativa activa y viviente de estos valores. Esto es imposible sin el convencimiento profundo de los diversos grupos de personas que los hacen funcionar. Así, la propuesta es ante todo ser congruentes entre lo que la RedGFU propone y lo que hacemos y vivimos, por lo menos en estos lugares.

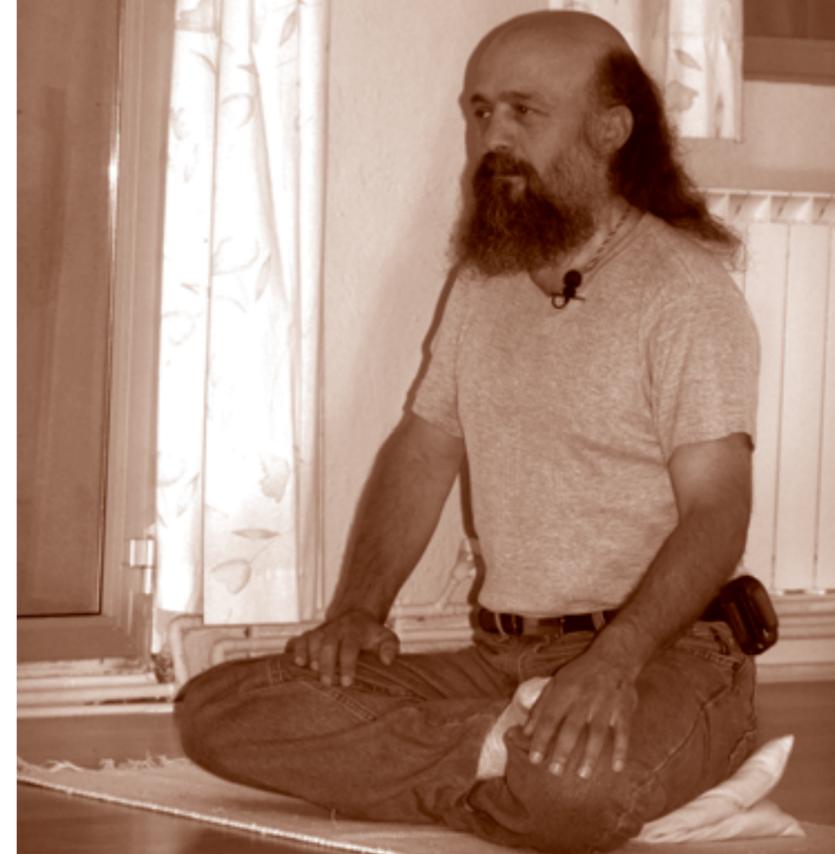
Por supuesto, veremos temas técnicos muy específicos de acuerdo a las necesidades de cada lugar, tales como el uso de energías renovables, sistemas de manejo integral y ecológico del agua y los desechos, bases del diseño ecológico, etc.

Una de nuestras metas es lograr la integración cercana de todos estos centros en una RED viva, activa y comunicada.

No quisiera terminar esta entrevista sin que nos contaras cómo conseguiste que Mazunte, un pueblo del Pacífico Mexicano dedicado a la caza de tortugas marinas se reconvirtiera a otras actividades menos cruentas, incluso creo que con un elevado riesgo personal para ti.

La historia es muy larga y con demasiadas variables, personales, sociales, ambientales y del momento histórico que me tocó vivir en esa época. De hecho, estoy trabajando en un libro al respecto para rescatar las experiencias de muchas personas e instituciones que hicieron posible generar un cambio de fondo en esta región, que se ha vuelto un referente obligado cuando se habla de desarrollo social sustentable, ecoturismo, cooperativas verdes, etc.

Llevaba diez años colaborando en diversas campañas para la protección de las tortugas marinas, cuando en 1990 se logra obtener, de parte del gobierno federal, un decreto que prohíbe su pesca y explotación. Es a raíz de este hecho cuando decidimos



hacer frente a un reto aún mayor: ¿cómo lograr que las comunidades rurales que vivían de esta especie encontraran nuevas formas de ingresos sin afectar el medio ambiente?

Trabajé directamente en la región durante diez años. En este tiempo, logramos crear un cambio de fondo en las suficientes personas como para que el proceso de transformación a una vida más digna y sustentable ya no se revirtiera. Se crearon empresas sociales, se restauraron ecosistemas, se capacitó a cientos de personas en organización, resolución de conflictos, agroecología, energías renovables, educación ambiental, salud, diseño ecológico y un largo etcétera...

Sin embargo, el factor fundamental de este programa, más allá de las capacidades técnicas, económicas o profesionales para generar este cambio por parte de nuestro equipo de trabajo, fue el rescatar los valores fundamentales que han formado las comunidades en todo el mundo: la solidaridad y el bien común. Añadiendo a esto el tema actual e ineludible de la conservación ambiental, tuvimos la estrategia perfecta.

Hoy día, la región -donde Mazunte es un símbolo- no es tal vez el modelo de “pueblos ecológicos y armónicos” que soñamos (y seguimos soñando), pero es indudablemente una región convertida en un laboratorio social y ambiental, con una gran cantidad de iniciativas de las personas, comunidades y organizaciones que la conforman. ■



carolyne heath

antropóloga



Nos encontramos en FITUR, en el Pabellón de Perú. Mirada sincera, actitud humilde y acogedora, voz tranquila pero segura... Nada más verla y escuchar las primeras palabras que salen de su boca me doy cuenta de que estoy ante alguien que sabe ser y estar. Es Carolayne Heath, inglesa, antropóloga y con muchos años vividos junto a quienes vibran en una frecuencia distinta a la nuestra, en Tanzania, Sri Lanka, Colombia y la Amazonia peruana. Allá en Perú, durante más de cuatro años convivió con los Shipibo, liderando un ambicioso proyecto para la mejora de sus condiciones de vida y generación de ingresos para la economía local, con especial atención al desarrollo social de la mujer y su involucración directa en la dirección de pequeñas empresas locales y en la exportación de productos artesanos. Un pueblo del que podríamos aprender mucho nosotros que, desde nuestra cultura dominante, vivimos ensimismados y con los sentidos volcados en el sálvese quien pueda.

Por: Miguel Ángel Ortega

¿Cuándo llegó a Perú?

En 1973, desde París. Vine como turista para tres meses, y me quedé trece años la primera vez. Posteriormente viví otra estancia de siete años.

En aquella época no sería muy frecuente viajar a la selva, ¿no?

La verdad es que no. No había viajes organizados. Quienes se internaban eran pocos y con espíritu de aventura.

¿Por qué se quedó en Perú?

Me gustó, empecé a dar clases de inglés y luego fui a trabajar al Hospital Amazónico de Pucalpa, que está en el centro del territorio Shipibo. En el hospital empecé mi relación con ellos y mi dedicación como antropóloga a los pueblos de la Amazonia peruana.

¿Aún queda una población indígena significativa en Perú? Sí, son unos doscientos mil indígenas, similar a la de Brasil, que es un país con más extensión de selva. Están agrupados en sesenta

y tres etnias, de las cuales yo he visitado cincuenta y siete.

¿Cómo es la organización social de los Shipibo? Por ejemplo, ¿tienen una organización como grupo nacional?

No, no tienen jefes, salvo cuando están en guerra. Su organización no es jerárquica. Los conquistadores españoles buscaban hombres en quien delegar las diversas funciones de la estructura administrativa y militar, pero eso no encajaba con la organización de los Shipibo. De hecho, ellos tienen una sociedad matrilocal. Es decir, los matrimonios jóvenes se quedan a vivir en casa de los padres de ella, y el hombre tiene que trabajar para su suegra durante un par de años. Por ejemplo, si ella le pide una canoa, él la tiene que hacer. Si transcurrido ese periodo de tiempo la madre de ella cree que el hombre es "buen partido" para su hija, la joven pareja podrá constituir su propio hogar.

¿Y lo habitual es "pasar el examen" de la suegra?

A menudo el primer matrimonio no prospera, pero lo habitual es que el segundo sí.

"Ellos usan la *ayahuasca*, una planta de poder que les hace entrar en estados alterados de conciencia. Gracias a ella pueden conocer la causa última de la enfermedad y aplicar el remedio. Aunque también se encuentran con enfermedades incurables, y en ese caso son sinceros y se lo comunican a la familia del enfermo."

¿Tienen propiedad privada de la tierra?

No, no conciben que la tierra se pueda comprar o vender. La tierra es de todos.

Hábleme de la cosmovisión de los Shipibo.

Ellos encuentran tres niveles de la existencia. El orden cósmico, el de la naturaleza que nos rodea y el interior de los seres humanos. Los tres se componen de la misma esencia. Para ellos, la Vía Láctea es como un gran río, como lo es el Ucayali, que baña sus tierras. Y los seres humanos estamos conectados por un río de conciencia. Las mujeres tienen la capacidad de traducir el lenguaje cósmico y de la naturaleza, y convertir su aparente caos en el orden interior que el ser humano necesita. Esa "traducción", cuyo vehículo son los sueños, se expresa en sus creaciones artísticas, sobre todo tejidos y cerámica, cuya simbología alude a su cosmovisión y está llena de contenido espiritual.

¿Y el hombre tiene alguna función "trascendental" en la sociedad Shipibo?

Sí, el hombre es el chamán, el sanador.

Pero, ¿no hay un único chamán en cada grupo?

No, cualquier hombre puede ser chamán. Pero hay que estudiar al menos dos años, y es duro.

¿Cómo funciona su medicina? ¿Es eficaz?

Ellos usan la *ayahuasca*, una planta de poder que les hace entrar en estados alterados de conciencia. Gracias a ella pueden conocer la causa última de la enfermedad y aplicar el remedio. Aunque también se encuentran con enfermedades incurables, y en ese caso son sinceros y se lo comunican a la familia del enfermo.

Y es entonces cuando acuden a la medicina occidental...

Por experiencia saben que lo normal es que si el chamán no puede curarles, la medicina occidental tampoco. Por eso muchos, una vez que saben que el chamán no puede sanarles, aceptan que van a morir y se quedan en casa, porque prefieren fallecer en la selva antes que en la habitación de un hospital.

Para terminar, ¿quiere destacar algo en particular?

Sí, que los pueblos indígenas tienen mucho que enseñarnos. Por eso apoyo iniciativas que contribuyen a divulgar sus formas de vida y su saber, como esta exposición de FITUR (se refiere a una exposición sobre los Shipibo en el stand de Perú) y otras mayores que haremos próximamente en el British Museum de Londres y en Perú. ■



el arte y la ciencia de secuenciar las asanas para crear un flujo (vinyasa)

Como es arriba es abajo decían los Hermes.... y como es en el macrocosmos es en el microcosmos. El universo es Uno y es Diverso, así la naturaleza del ser humano es unidad y es diversidad.

En las investigaciones recientes sobre alimentación se señala la importancia de consumir una variedad de alimentos para asegurar un equilibrio de nutrientes, en la higiene física se ha comprobado la importancia de incluir una diversidad de ejercicios y deportes (caminata, bicicleta, bailes, natación), ya que en esa medida activaremos diferentes sistemas: el músculo-esquelético, la circulación sanguínea y linfática, las articulaciones, las conexiones neuronales etc., desarrollando fuerza, elasticidad, agilidad, coordinación, equilibrio, vitalidad, serenidad, etc.

Sucede algo similar con las asanas; por eso es conveniente incluir en las prácticas una gran variedad de las mismas, porque se ha dicho que los seres humanos somos "animales de costumbres" y, si no nos percatamos, tendemos a repetir los mismos alimentos, la misma rutina de ejercicio y las mismas variantes de asanas.

El propósito central de las asanas es uno: utilizar el cuerpo como un vehículo, un instrumento de trabajo para el cese de fluctuaciones de la mente, para la Liberación, para realizar el Yug o la Experiencia Consciente de la Unidad del Ser.

Las secuencias de asanas para ello son de una diversidad ilimitada, como el mismo universo, como nuestro propio potencial creador. Se habla en el Hathayoga Pradipika de 84.000 variantes como un número simbólico de posiciones del cuerpo, y ello puede querer expresar que cada ser humano va configurando un cuerpo a lo largo de su vida, con características únicas, pues el cuerpo refleja nuestra historia personal, nuestras ideas y creencias de la vida y de nosotros mismos, la manera de pensar y de procesar emocionalmente lo que vamos viviendo.

Por ello, tiene gran importancia incluir variantes que se ajusten a lo que requerimos en el presente, de tal manera que la práctica diaria vaya permitiéndonos desbloquear, purificar (es el término utilizado en el yoga clásico) y optimizar cada parte de ese extraordinario universo-vehículo, e ir construyendo secuencias, en base a una conexión clara

con lo que nuestro cuerpo, nuestra alma y nuestra conciencia nos van expresando, tomando en cuenta, como orienta el Maestro Serge Raynaud de la Ferriere, que "cada movimiento debe tener una razón de ser y el conocimiento de los ademanes es de lo más importante, tanto para la vibración desplegada como para la selección de las tonalidades que hay que dar a esos movimientos".

Para comprender y desarrollar la ciencia y el arte de secuenciar hay que considerar el término vinyasa, que significa "movimiento sincronizado a la respiración".

Vinyasa es el arte de vivir, pues la vida es precisamente un flujo continuo de ritmos y secuencias, de actitudes, de experiencias y ajustes y el arte consiste precisamente en darse cuenta de lo que une un suceso con otro y de cómo hay momentos de flujo y armonía y momentos de tensión, bloqueo etc.

La salida y la puesta del sol, el movimiento de las olas, el nacimiento y la muerte manifiestan ciclos del fluir silencioso de la Vida que contiene secuencias progresivas del flujo de la energía.

Una secuencia de asanas implica entonces la progresión de posturas enlazadas por el flujo respiratorio, con una serie de movimientos que hilvanan una asana a otra, como en el tai chi, creando calor corporal, atención al momento, concentración, y la circulación de la energía o la movilización del prana.

La secuencia de una posición a otra, frecuentemente de una postura a su contrapostura, procura

la alternancia entre la contracción y el estiramiento muscular, aumentando la circulación y el calor en los músculos y articulaciones, mejorando la condición neuromuscular, el equilibrio glandular y de los sistemas en general, aumentando la vitalidad y promoviendo una nueva actitud o manera de estar en la vida.

Hay cuatro características importantes de considerar:

1. El uso de repeticiones que impactan y transforman la memoria celular; a través de las repeticiones, vamos haciendo adaptaciones y ajustes a nuestro cuerpo que permiten ir descubriendo su potencial, ir transformando cada átomo y cada onda o partícula de la mente, explorando y yendo más allá de nuestras fronteras o "creencias limitantes" mentales y corporales.
2. El énfasis en el flujo más que en la forma estática, para ir



desbloqueando, activando, fortaleciendo, alargando y promoviendo la atención en el aquí y en el ahora, la experiencia del yoga, no de las formas del yoga.

3. El énfasis en la respiración ujjayi como el vehículo que marca el ritmo del movimiento, siendo el puente entre el cuerpo y la mente y el promotor mayor de la atención en el presente, de la serenidad, la vitalidad y el centro. La respiración es el corazón de la práctica.

“La secuencia de una posición a otra, frecuentemente de una postura a su contrapostura, procura la alternancia entre la contracción y el estiramiento muscular, aumentando la circulación y el calor en los músculos y articulaciones, mejorando la condición neuromuscular, el equilibrio glandular y de los sistemas en general, aumentando la vitalidad y promoviendo una nueva actitud o manera de estar en la vida.”

La secuencia es iniciada, sostenida y ligada por medio del ritmo de la inhalación y la exhalación consciente, fluida y continua. El sonido suave como de olas de mar de la respiración ujjayi permite la concentración.

4. La combinación de las asanas, la adopción de las variantes y de algunos movimientos de transición entre estas permite crear secuencias con diferentes intenciones y énfasis: por ejemplo, para la apertura de cadera, la apertura de hombros y de la caja torácica, para la práctica terapéutica reconstructiva, para expandir las limitaciones físicas y mentales, para la tonificación del cuerpo y, mediante el desarrollo de la atenta percepción consciente, para la serenidad de

la mente, para vivir la experiencia de la Unidad.

Es clave además adentrarnos a estudiar anatomía y fisiología de manera que podamos entender la dinámica e interrelación de los sistemas que entretujan el cuerpo humano.

Una buena secuencia permite la práctica segura, efectiva, equilibrada, dinamizante y restauradora de la energía y la experiencia interna de integración, pues considera e impacta la dimensión corporal, energética, mental y espiritual.

Aspectos claves para crear vinyasa o flujo en las secuencias:

1. Es esencial coordinar el ritmo de la respiración con el movimiento.
 2. Se inicia con asanas simples y poco a poco se van integrando secuencias con asanas de mayor complejidad, que también incluyen asanas simples.
 3. Las asanas que se eligen deben alternarse propiciando ciclos de naturaleza solar (yang) y lunar (yinn), es decir bloques de secuencias de asanas que proporcionan calor, vigor, energización, purificación de los nadis y bloques de asanas que promueven un flujo de la energía introspectivo, relajante, meditativo.
 4. La secuencia que se diseña está en el nivel de la persona, y dos características evidencian que la serie de asanas esta siendo adecuada, bien practicada y efectiva: sthira (estable, firme) y sukha (gozo interno).
 5. Es también necesario el uso de contraposturas para equilibrar los grupos de músculos, articulaciones y demás estructuras que activamos y relajamos.
 6. Además empleamos variantes para los diferentes niveles o necesidades y para la prevención de lesiones. Algunas posturas de alto grado de dificultad se pueden ir fragmentando en variantes, hasta llegar a realizarlas completas; vamos así cultivando una práctica progresiva y gradual en la que la experiencia del yoga es única e irrepetible en cada sesión.
 7. Se puede alternar el movimiento con posturas estáticas y con pausas, para sentir el flujo y la esencia de la práctica.
 8. Se trabaja con mulabhandha y udhiyana bandha, para generar el movimiento ascendente de la energía.
 9. Se incorporan asanas de pie, sentados, invertidas, pronas y supinas, torsiones, flexiones, extensiones o arcos, contraposturas, de estiramiento, de equilibrio, de fuerza, relajantes.
 10. Trabajamos con los 5 elementos: el aire (la renovación del prana), la tierra (lo sólido) el fuego (el calor), el agua (la humedad, los fluidos), y el éter (el vacío).
- El saludo al sol es un vinyasa clásico; a través de una secuencia fluida, rítmica y repetida vamos generando la activación y la circulación del flujo energético. ■

La química del amor

La química del amor es un documental realizado para TVE por el científico Eduardo Punset, basado en la entrevista que le hace a la antropóloga Helen Fisher, acompañado de imágenes de situaciones de enamoramiento que tratan de mostrar los factores biológicos y hormonales que producen las sustancias químicas en el proceso de amar, es decir, qué sucede en nuestro cuerpo y cuáles son los componentes que influyen en este sentimiento, así como los efectos conductuales producidos por estas sustancias químicas.

Comienza Eduardo Punset diciéndonos que lo que era antes dominio de los poetas y literatos ahora está bajo el prisma de los científicos, y gracias a tecnologías como las técnicas de neuroimagen, han llegado a radiografiar las alteraciones químicas y fisiológicas en personas locamente enamoradas o locamente deprimidas por la pérdida de un gran amor. Esto ha generado un movimiento por parte de neurocientíficos, psicólogos, antropólogos, que han tratado de dar significado a este anhelo de fusión completa, de unión con otra persona, que es el amor.

El reportaje destaca la aparente contradicción que existe entre elegir la persona objeto de amor de un entorno cultural más o menos similar y seleccionar aquel o aquella que nos parece misteriosa. Esto último parece ser que es debido a la avidez de nuestro cerebro por lo que resulta novedoso, cosa que aventura el documental y que tiene que ver con los ciclos de la dopamina. Bajo mi punto de vista, puede que el misterio que desprenden algunas personas hace que tendamos a idealizarlas y nos empeñemos en hacer de ellas algo que deseamos. En cuanto a la inclinación hacia individuos similares, es decir que comparten entre sí aficiones, estilos de vida, orientaciones políticas, pensamiento acerca de Dios o simplemente la forma de vestir, puede deberse al factor cultural establecido en el sector donde vivimos. En tal caso, resulta extraño emparejar individuos procedentes de diferentes culturas, como por ejemplo un español de raza gitana y una mujer nigeriana de raza negra. Sin embargo, en esta época marcada por la globalización, la tendencia por lo cercano puede llegar a cambiar, puesto que cada vez nos resulta más próximo aquello que

antes resultaba algo totalmente lejano y desconocido.

Apunta también el reportaje que la elección amorosa tiene que ver con la teoría de la evolución; seleccionamos un tipo determinado de pareja con una finalidad específica: la mejoría de la especie. En el hombre se registran alteraciones en zonas del cerebro que tienen que ver con los impulsos visuales y la mujer en cambio parece ser que activa más zonas de memoria porque a lo largo de los siglos tenía que retener lo que le había impresionado de él en los pocos contactos que hubieran tenido.

Tras la introducción, Punset pregunta a la antropóloga qué han visto en el cerebro de las personas profundamente enamoradas. *Helen Fisher* expresa que se observa un encharcamiento dentro del cerebro de hormonas tales como la dopamina, neurotransmisor que facilita el aprendizaje de nuevos estímulos, además de provocar excitación y cambios de humor; la norepinefrina, que ayuda a focalizar la atención; y la serotonina, cuya secreción se inhibe, al contrario de las dos sustancias químicas anteriores. Ese encharcamiento o proceso del enamoramiento lo podríamos asemejar con caer en una alberca en la que disfrutamos como niños jugando con el agua, la cual nos hace centrar todos los sentidos (como si de una droga se tratase) en ese juego tan bonito y divertido llamado amor. Por tanto, aprobaríamos la idea de que el enamoramiento es en cierta medida "caer en el amor"; de hecho, el concepto de enamoramiento en la lengua inglesa se traduce como

"fall in love" que en castellano significa "caer en el amor". Caemos en el amor, o dicho de otra forma, una persona nos atrae hacia esa alberca de la que hablábamos, para introducirnos en ella, pero, claro, tenemos que estar prestos a jugar, es decir, tenemos que estar dispuestos a enamorarnos tal y como se expresa en el documental.

Tras identificar las sustancias que intervienen en el proceso de amar, Eduardo Punset formula una pregunta importantísima: ¿es todo química? Bajo mi punto de vista, posiblemente es una de las más cuestionadas y enigmáticas que han acompañado al amor en el marco científico. La antropóloga afirma que todo es química y además muy parecida a la que produce la cocaína, es decir, que son igualmente adictivos. No en vano, la dopamina está relacionada con el desarrollo de las adicciones, puesto que está fuertemente asociada con los

"El deseo sexual es muy fuerte en todas las especies, y a los seres humanos nos hace correr aún más, si cabe, detrás del enamorado o enamorada. El amor romántico, por su parte, procede de una zona del cerebro primitivo y, como expresa *Helen Fisher*, es más fuerte que el impulso sexual."

mecanismos de recompensa del cerebro. Así, las drogas como la cocaína, el opio, la heroína y el alcohol promueven la liberación de este neurotransmisor, que no es simplemente una molécula de placer sino que además desempeña un papel extraordinario en el aprendizaje y la memoria. Sin embargo, y regresando a la pregunta planteada por Punset, aunque se conozca la química, dice la doctora que siempre un enamoramiento estará impregnado de lo mágico, de lo fantástico. Pero digo yo que algo más tiene que haber, un flechazo, una onda, algo que te llegue por destino causal o inclusive por casualidad. Sin que se pueda determinar que es antes, la química o la onda, o más bien, predicando en términos de física cuántica, sería ambas cosas, y a la vez.

Después, el reportaje destaca que, distinto al amor romántico, está el deseo sexual, el cual tiene que ver con otra hormona, la testosterona; dicho deseo no necesariamente tiene que ir unido a las hormonas del amor romántico pero generalmente una provoca la secreción de otras. El impulso sexual surge porque cuando nos atrae alguien para que se perpetúen eternamente nuestros genes a través de dicha persona; esto es, queremos procrear con esa persona. El deseo sexual es muy fuerte en todas las especies, y a los seres humanos nos hace correr aún más, si cabe, detrás del enamorado o enamorada. El amor romántico, por su parte, procede de una zona del cerebro primitivo y, como expresa *Helen Fisher*, es más fuerte que el impulso sexual, y busca establecer vínculos posesivos a través un mecanismo que la comunidad científica llama vigilancia de pareja. Este mecanismo exclusivista puede desembocar en último extremo en los celos, y respecto a la variable sexo surgen diferencias, puesto que el hombre tiene un miedo ancestral a criar a los hijos de otros, mientras que la mujer lo que teme, y también es ancestral en ella, es quedarse sola con la crianza de los hijos.

El documental señala diferencias en las reacciones ante una infidelidad; el hombre actúa con frustración y violencia; la mujer tiende a autoinculparse y preguntarse qué hizo mal para que la dejaran de amar. De hecho, no tenemos más que mirar las noticias y ver el índice de violencia de género, que corrobora esta hipótesis, es decir, que los hombres son más propensos a utilizar el maltrato o la agresión hacia sus parejas, mientras que la tendencia de las mujeres es dirigir la frustración hacia sí mismas.

Apunta el reportaje que existe otra emoción tan fuerte como el amor y que genera las mismas sustancias que este; nos referimos al sentimiento de odio. Así, por ejemplo, si un enamorado no obtiene respuestas de unión con su amada, y por lo tanto no tiene la recompensa esperada, la dopamina se segrega a niveles mucho más fuertes que pueden llegar a desembocar en ira, muy parecida a lo que provocaría una

persona a la que se odia; lo cual demuestra que los mecanismos del amor y el odio se parecen mucho entre sí, y además los límites entre ambos son muy frágiles.

Según apunta *Punset*, cuando este entramado químico se rompe y llega la ruptura, se desencadena una profunda tristeza que desemboca en un abandono de la ira que se manifiesta como resignación y pérdida del afán de lucha, que puede venir provocado por el mecanismo de recompensa que, al no llegar esta, hace bajar los niveles de dopamina y las otras hormonas hasta el punto de que hacen caer a la persona en una depresión, similar en el fondo a un estado catártico que le permitirá empezar de nuevo. El ser humano está diseñado para sufrir de amor y su recuperación vendrá con el paso del tiempo. Bajo mi punto de vista, este tiempo de recuperación viene determinado por la personalidad de cada individuo, e incluso en el nivel fisiológico se establecen distintas predisposiciones emocionales para cada persona. Así, a unos individuos les afectará más la ruptura y podrán llegar incluso a caer en depresiones graves o trastornos psicopatológicos.

En cualquier caso, la borrachera de amor tiene que caer también de una forma natural porque si no todo ese derroche de energía impediría a los enamorados ocuparse del trabajo, del cuidado o la educación de los hijos. Irán apareciendo entonces hormonas como la oxitocina y la vasopresina, que inhiben las hormonas del amor romántico, generándose así la responsabilidad y estabilidad necesarias para, por ejemplo, formar una familia. Además, el documental nos informa de que estas dos sustancias químicas generadas en el cerebro se segregan ya en los espasmos de los primeros orgasmos originados durante el coito.

Termina el documental diciendo que todo el ciclo del enamoramiento, incluida la toma de conciencia y responsabilidad, tiene una duración media de 4 años; terminado el período, buscaríamos otra pareja para tener nuevos hijos y aumentar las posibilidades de diversidad de la especie. Afirma que de esta manera seríamos monógamos, pero con sucesivas parejas, asemejándonos así a las parejas de pueblos primitivos cuyas mujeres amamantan a sus hijos largo tiempo y debido a la pobreza de la dieta inhiben la ovulación durante aproximadamente ese tiempo. No obstante, hay muchas parejas que renuevan esos vínculos sin tener que cambiar, ya sea por cuestiones religiosas, sociales o culturales, ya sea porque renuevan su compromiso de manera libre y de mutuo acuerdo.

A modo de conclusión, este reportaje sobre la química del amor nos aporta relevancia científica acerca de este sentimiento enigmático, y origina un afán de investigación que dé lugar a nuevos debates relacionados con dicho tema que es de vital importancia en la existencia de las personas. ■



Atreyu Requena

aprendiendo amar

etimología de la palabra amor

Generalmente llamamos amor a sentimientos, pasiones, emociones que no sabemos ubicar dentro de nosotros; también nos referimos a cierta convulsión que a veces aparece atropelladamente externa e internamente, que incluso nos puede conducir a cometer atrocidades "atrocidades" en nombre de la tan traída y llevada palabra.

También es considerado como un conjunto de comportamientos y actitudes, incondicionales y desinteresadas, que se manifiestan entre seres humanos. Este puede trascender el sentimiento y llegar a tener un sentido más espiritual y pasar a ser un estado del alma o de la conciencia.

Habitualmente los seres humanos asociamos el amor con otra persona, a la cual nos vinculamos en función de nuestras necesidades, poniendo en sus manos nuestro estado anímico. Cuando la persona deja de estar en nuestras vidas, nos desprendemos de ese estado al que llamamos amor, hasta que venga otra persona y vuelva a "llenarnos" de ese amor condicionado por nuestros sentimientos y deseos más primarios.

Pero amor también es un estado de paz interior y comunión con todo lo que nos rodea, sin polaridad. Yo soy todo y estoy en todo, no hay separación entre lo otro, el otro, los otros y yo. No hay control sobre lo que amo y como lo amo, porque hay una entrega incondicional a un sentimiento-estado que emana de mi comprensión-intuición-onciencia.

Cuando hay amor se produce un barrido de personalismos, dando paso a la comunión armónica y al florecimiento de la relación con el universo y todo lo que lo habita.

En el ser humano el amor es un sentimiento real basado en la atracción de un sujeto hacia otro, que puede o no ser correspondido y que despierta una serie de sentimientos, comportamientos y segregación de hormonas que generalmente activan los deseos sexuales; la persona, partiendo de su propia insuficiencia, ha determinado y elegido a otro para satisfacer su deseo y completar su existencia. En la mayoría de los casos esto se consigue con la atención sostenida sobre el "sujeto" que ejerce atracción sobre nosotros.

Cuando hemos experimentado dicho estado, creemos que ya conocemos el amor y dedicamos gran parte de nuestra energía a satisfacer nuestras fantasías amoratorias en niveles físico-emocionales, y es ahí donde, sin darnos cuenta,

pasamos la mayoría de nuestro tiempo-vida. Podría decirse que si en nuestras vidas no se manifestaran hechos-experiencias que cambian nuestras situaciones y el objeto de nuestra atención, algunos seres humanos no podríamos subir del estado amor psico-emocional al estado amor corazón-espíritu, y así ampliar nuestra percepción-comprensión a un amor más integrador y global.

La mayoría de las veces no decidimos a quién o qué amamos; vamos impulsados por nuestra falta de realización en algunos aspectos-planos de nuestra vida y no tenemos capacidad de elección, aunque creamos lo contrario. Si tengo hambre, busco comida, sin preocuparme si he comido lo suficiente o no, si estoy bien nutrido, como aquello que responde a mi deseo gustativo. En el amor nos conducimos de la misma forma: no buscamos calidad de amor, porque siempre nos hemos mantenido en el amor de las relaciones físico-deseo carentes de la integración con la correspondiente parte de amor-espiritual-mental que llena todos los niveles.

Así, la mayoría de los seres humanos no conocemos el espacio-tiempo-amor.

Y andamos "revolviendo" el deseo-amor-sexo-necesidad, perteneciente a los tres primeros centros energéticos, más conectados con la tierra y las necesidades primarias.

El amor es la consecuencia de un estado del alma, de un estado consciente, o conciencia emergente. A medida que la semilla de la conciencia va creciendo en nosotros, se producen estados-conciencia-conciencia experimentados en pequeños logros de plenitud, tales como la dicha, la alegría, un momento de éxtasis concebido a partir de uno mismo que emerge cada vez con más asiduidad.

El amor se genera en niveles básicos, superando y trascendiendo los "obstáculos" del cuerpo y de la conciencia inferior relacionada con los deseos, apegos, carencias, necesidades-subsistencia. Llegar al estado de amor quiere decir que hemos pasado: sufrimiento, dolor, la precariedad de la soledad, miedo. Sólo un deseo continuó de trascender la personalidad, la materia, el cuerpo, hará que nuestra conciencia se solidifique y vuele hacia niveles superiores.

Cuando reconoces ese estado dentro de ti, sabes que has llegado a lo profundo de ti mismo y que no hay diferencia entre el otro y tú. Entre la subida por una escarpada colina y

el roce suave de una caricia. Es un estado concentrado de sabiduría-unidad perceptible por todos los millones de "seres" que habitan tu cuerpo y por aquellos externos que anhelan vivirlo-sentirlo.

La onda expansiva de ese estado es percibida por los buscadores de la "verdad". Cuando el amor llega por primera vez, se desatan estados de confusión y aturdimiento; todo lo que te rodea es diferente, casi incomprensible a tus percepciones, algo nuevo. Se revela la vida en todas sus modalidades, aflora el sentimiento de compasión y unión que integra lo de fuera con lo de dentro, en un casamiento con todo el ritual mágico de la vida, un acuerdo cuerpo-alma para toda la vida.

"El amor llega por sí solo, tras la búsqueda y realización de la trascendencia y la búsqueda de valores espirituales. Va más allá del sexo y del cuerpo; es una experiencia profunda del ser.."

El amor llega por sí solo, tras la búsqueda y realización de la trascendencia y la búsqueda de valores espirituales. Va más allá del sexo y del cuerpo; es una experiencia profunda del ser.

Sin embargo, aunque ya conoces esa naturaleza, no tienes "confianza-intimidad" con ella, y aguzando tus sentidos tratas de reconocerla en cada acto. Sabes que está ahí, pero tienes que seguir conociéndote a ti mismo si quieres que esté presente en tu vida continuamente.

Conócete a ti mismo y conocerás la esencia de una flor, la humedad, de las gotas de lluvia, los mensajes del viento. Conocerás el regalo divino del amor como una recompensa a la búsqueda de la trascendencia.

*Llegará cuando las hojas de otoño caigan
Cuando la oscuridad se haga latente
En el fragor de una batalla
En la subida a una montaña
Llegará cuando caiga el telón y suenen los aplausos
Él llegará; pídele que te pille vestida
Que sea en una cálida primavera
Que la alianza ocupe tu dedo
Y que con él contraigas matrimonio.*

Cuando has conocido la experiencia del amor, ya no necesitas que nadie te lo dé. Tú eres el amor, te sientes amor. No es que seas parte del amor, estás dentro y fuera del amor. Sientes gratitud por aquellos que te dejan dárselo, ellos hacen que la fuente esté emanando constantemente, que sea inagotable y que cada vez haya más pureza en ti; porque el amor no necesita pureza, ya brota puro, no necesita la perfección, en su esencia es perfecto; es la perfección.

"El amor pertenece al mundo de los "justos" de aquellos que no esperan recompensa, que no esperan devolución, al que dejó el deseo de dar amor: lo da porque es un regalo divino. El amor no necesita de palabras para ser, está en el silencio, en la quietud, emana cuando lo reconoces, lo ves en todas partes."

El amor pertenece al mundo de los "justos" de aquellos que no esperan recompensa, que no esperan devolución, al que dejó el deseo de dar amor: lo da porque es un regalo divino. El amor no necesita de palabras para ser, está en el silencio, en la quietud, emana cuando lo reconoces, lo ves en todas partes. Por encima de todo lo comprensible. Vas más allá de lo que significa amar por puro convencionalismo, para atraer a la otra persona y ligarla a tus sentimientos, encadenarla a los condicionamientos y estereotipos sociales y culturales, vincularla al deseo que parte de la emocionalidad reactivo-posesiva, provista de todo el bagaje desafectivo que llevamos a través del paso por nuestro ámbito familiar desde la infancia hasta nuestros días.

TE AMO PORQUE...

*Te amo porque eres mi hijo; pero siempre que te portes "bien"
Te doy mi amor, pero siempre que te lo merezcas.
Te amaré toda la vida si tú...*

Gravitamos en el espejismo del amor. Lo utilizamos como moneda de cambio, hacemos chantaje en nombre del amor. Eso pertenece al mundo inconsciente donde está lo más oscuro, aquello que no le da el sol, que no está iluminado. Luego no es amor. ■



Francisca Cuenca Requena
franciscacuenca@hotmail.com

la crisis ecológica

Podemos distinguir tres niveles en la economía:

Por encima está el nivel financiero y especulativo, que por un lado juega con el dinero de todos en la ruleta de La Bolsa y por otro puede crecer mediante préstamos al sector privado o al Estado, a veces sin ninguna garantía de que esos préstamos puedan devolverse, como está ocurriendo en la crisis actual. El sistema financiero toma prestado en aras a un futuro, esperando que el crecimiento económico indefinido proporcione los medios para pagar los intereses de las deudas y las propias deudas. Los bancos dan crédito mucho más allá de lo que han recibido como depósitos, y eso tira del crecimiento económico al menos durante un tiempo.

Por abajo está lo que los economistas llaman la economía real o la economía productiva. Es decir, el comportamiento del consumo (privado y público) y de la inversión (privada y pública) expresado en términos reales (a precios constantes). Cuando crece, realmente eso permite pagar una parte o toda la deuda. Cuando no crece lo suficiente, quedan deudas por pagar. La montaña de deudas había crecido en el 2008 mucho más allá de lo que era posible pagar con el crecimiento del PIB. La situación no era financieramente sostenible.

Pero tampoco el PIB es económicamente sostenible y mucho menos sustentable ecológicamente, pues en el tercer nivel, por debajo de la economía real o productiva de los economistas, está la economía real-real de los economistas ecológicos, es decir, los flujos de energía y materiales cuyo crecimiento depende en parte de factores económicos (tipos de mercados, precios) y sobre todo de los límites físicos.

La actual crisis económica no es solamente una crisis financiera, y su causa no es únicamente que la oferta de nuevas viviendas en los Estados Unidos haya excedido a la demanda que podía ser financiada sosteniblemente. Es verdad que se vendieron viviendas a personas que no podían pagar las hipotecas, y se construyeron viviendas (como también en España) esperando que aparecieran compradores con patrimonios o con salarios firmes que respaldaran sus pagos hipotecarios. En los Estados Unidos, como en España, el poder de compra de

los salarios no había apenas aumentado en los últimos años, al haberse hecho más desigual la distribución del ingreso, pero sí aumentó en compensación el crédito a los consumidores. Los ahorros de los hogares estaban en mínimos al comenzar la crisis. Por lo visto, los banqueros pensaron que el crecimiento económico continuaría indefinidamente y eso mantendría o hasta haría crecer el precio de las viviendas hipotecadas. "Empaquetaron" las hipotecas y las vendieron a otros bancos que a su vez las vendieron o intentaron venderlas a inocentes inversores. Ahora se acabó el boom inmobiliario (con el brusco "aterrijaje" que los ecologistas habíamos venido anunciando hace años). La industria de la construcción está parada en diversos países. Es alarmante que eso se quiera compensar en España con la construcción de más "infraestructuras" financiadas con deuda pública, cuando ese sector de autopistas y aeropuertos está ya sobredimensionado. Ésta es la crisis del nivel financiero.

Sin embargo, en el sistema económico industrial, el crecimiento de la producción y el crecimiento del consumo implican a la vez el crecimiento de la extracción y destrucción final de los combustibles fósiles. En este nivel es donde los ecologistas hemos indicado que se encuentra el centro de la crisis ecológica. La energía se disipa, no puede ser reciclada. En cambio, la riqueza verdadera, ecológica y renovable, sería la que se base en el flujo actual de energía del sol. La contabilidad económica es por tanto falsa porque confunde el

agotamiento de recursos y el aumento de la entropía con la creación de riqueza.

Estos fundamentos comunes evidencian una vez más que la crisis ecológica ambiental no es un fenómeno aislado, sino un componente destacado de la crisis global de nuestra civilización industrial y que en ningún caso puede estudiarse separadamente del contexto general.

Como soluciones, el sistema nos propone: la obligación de pagar deudas a interés compuesto que se podía cumplir apretando a los deudores durante un tiempo. Otra manera de pagar la deuda es mediante la inflación (que disminuye el valor del dinero). Una tercera vía era el crecimiento económico que, no obstante, está falsamente medido porque se basa en recursos agotables infravalorados y en una contaminación a la que no se da valor económico.

Las economías industriales ricas dependen, en su meta-

bolismo social, de la importación a precio barato de grandes cantidades de energía y materiales.

La economía recibe recursos (y a menudo los explota más allá de su capacidad de regeneración) y produce residuos. No existe una economía circular cerrada. La economía está abierta tanto por el lado de la extracción de recursos, como de la producción de residuos. Los perjudicados no sólo son otras especies no-humanas y las próximas generaciones de humanos (que no pueden protestar) sino que a menudo son también gente pobre, que protesta.

"La crisis económica da una oportunidad para que la economía de los países ricos adopte una trayectoria distinta con respecto a los flujos de energía y materiales."

Las decisiones económicas podrían ser mejores al dar valor monetario a los recursos y servicios ambientales que tienen precio bajo o precio cero en la contabilidad habitual, pero no debemos olvidar otras consideraciones: en primer lugar, que el conocimiento sobre cómo funcionan los ecosistemas, sobre sus umbrales de tolerancia y sobre su resiliencia (energía que absorbe o emite un sistema que se modifica), es impreciso. En segundo lugar, hay que dar importancia a los valores no monetarios en las decisiones, no vayamos a caer en el fetichismo de las mercancías ficticias. No hay que olvidar que otros lenguajes de valoración son también legítimos: los derechos territoriales, la justicia ambiental y social, la subsistencia humana, la sacralidad.

Debemos rechazar tal simplificación de la complejidad, tal exclusión de lenguajes de valoración. Debemos aceptar, por el contrario, el pluralismo de valores, para evitar que la ciencia económica se convierta en un instrumento del poder en la toma de decisiones.

Ha llegado el momento de sustituir el PIB por indicadores sociales y físicos en el nivel macro. Hablamos de La Sustentabilidad, lo que podrá sustentar a las generaciones futuras.

La crisis económica da una oportunidad para que la economía de los países ricos adopte una trayectoria distinta con respecto a los flujos de energía y materiales. Ahora es el momento de que los países ricos, en vez de soñar con recuperar el crecimiento económico habitual, (que les permita pagar las deudas), entren en una transición socio-ecológica hacia menores niveles de uso de materiales y energía (dejando muchas deudas por pagar). ■

espirales

Entre tu beso y mi voz voy girando,
como luna enamorada y ligera
que de vuelta en vuelta se va elevando
hacia la ansiada estrella que la espera.

Tú, por siempre, a mi lado caminando,
has sido mi novia, mi vida entera.
Desde la paz y el silencio mostrando
la unión que se hace eterna y verdadera.

Siento por nuestros padres la profunda
gratitud del ciego que por fin mira
como la luz del sol la tierra inunda.

Y para que no me caiga en la mentira
y en el agua del vacío yo me hunda
sean mis hermanos la luz que me inspira.

Gabriel Aguilera Venegas
gagri@ctima.uma.es

practicando

Me paro en silencio buscando el centro.
Abro el corazón y observo mi mente.
A veces una luz se enciende dentro
y hasta el aire se vuelve diferente.

Otras veces me busco y no me encuentro.
Perdido entre las sombras de la gente.
Al fin siempre encuentro una puerta y entro.
Gracias a la voz que me dice: ¡Ventel!

Entonces atravieso los espejos.
A mis ojos llega la primavera
y dejo de buscarme en los reflejos.

Olvido lo que imaginaba que era.
Camino esta vez un poco más lejos,
más alto, más allá de mi frontera.

Gabriel Aguilera Venegas
gagri@ctima.uma.es

16-22 agosto 2009

Vacaciones de Luz

Yóguicas,
lúdicas,
creativas y
terapéuticas.

Una experiencia
transformadora en
tiempos de cambio.

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

Precio: € 450
Forma de pago 50% al inscribirse
50% antes de 1 de agosto
Banco Popular nº cta
0075.0260.44.0600136637

Coordinadores:
Ángel Sanromá
Profesor de Yoga y Terapeuta Gestalt.

María Teresa Moncunill
Profesora de yoga, teatro terapeuta,
ludoformadora y conductora de grupos.

Inscripciones:
angel@araterapia.com - tel. 605 617 614
teresa@araterapia.com - tel. 639 975 376

Más información:
www.ashramgfu.com
www.araterapia.com



vacaciones de luz

“Érase una vez...”. En un mundo sin cuentos y sin imaginación no habríamos sobrevivido a la edad de piedra. Lo mismo que alguien inventó el fuego porque “la necesidad aguza el ingenio”, algún otro inventó las vacaciones, porque también son una necesidad. Son un buen momento para hacer un alto en el camino y plantearse: ¿Qué quiero? ¿Qué necesito en este momento de mi vida? Dicen que la persona consciente se mueve por sus necesidades y la persona inconsciente es dominada por ellas. De todas formas, siempre tratamos de satisfacer nuestras necesidades. Si obedecemos a ellas de forma consciente, crecemos a través de la adaptación, del placer y de la recreación en todo lo bello y lo bueno. Si nos abandonamos a nuestras necesidades sin tomar conciencia, de ellas igualmente aprenderemos, pero a través de la resistencia y el dolor.

Plantearse unas vacaciones para aprender obedece a una necesidad personal. Todos vivimos momentos en los cuales nuestra necesidad es descansar, evadirnos viendo la TV, o cambiar de actividad. Pero también podemos necesitar unas VACACIONES DE LUZ, una semana del mes agosto que te regalas a ti mism@, para permitirte una experiencia de autocuidado y transformación que te ayude a descubrir los recursos y la motivación necesarios en estos tiempos de cambio que vivimos. No hay ninguna certeza, no hay ninguna promesa de iluminación. Pero sabemos que la relajación y el contacto con la naturaleza, la alimentación sana, la práctica de yoga y la meditación, el entorno lúdico y el encuentro con el grupo te permiten observarte y cuidar tu espacio interior y así regenerar tu energía, aclarar ideas, y poner algo de Luz en tu vida para vivirla con mayor satisfacción.

VACACIONES DE LUZ es un buen momento para explorar nuestra creatividad adormecida por la rutina de lo cotidiano y dejar fluir nuestro potencial a través de imágenes, cuentos, sueños, juegos o improvisaciones teatrales. Un buen momento para dejar fuera la mente y el que dirán los demás, y conectar con el cuerpo, la espontaneidad, la tierra, el agua, el movimiento, la emoción y el sentimiento. Un buen momento para aprovechar la fuerza del grupo y darnos cuenta de nuestras fortalezas y debilidades.

Es también un momento especial para hacer amigos, disfrutar y aprender a confiar, porque en este tipo de actividades se acostumbra a encontrar, aparentemente al azar, personas diversas que mágicamente se complementan, ES EL MOMENTO, ES EL LUGAR. Se da la magia de la transformación personal, y simplemente te sentirás mejor.

Desde una perspectiva lúdica, de una manera relajada y desde la necesidad de escucha y de integración del cuerpo y la mente, a través de técnicas del yoga, la terapia gestalt, la ludoformación y el teatro terapéutico, nuestra propuesta es promover acciones, hacerte salir de tu zona de comodidad, correr riesgos, avanzar a través del miedo para ser más coherente contigo mism@. No te creas que es altruismo o simples ganas de fastidiar; es que todo está relacionado con todo, y cuando yo te ayudo y te cuido a ti, también me estoy cuidando y ayudando a mí mism@. La relación con los demás es el espejo que permite vernos a nosotros mismos, descubrir quienes somos, nuestras reacciones, nuestros prejuicios, ansiedades y temores, la ternura, el amor, el dolor, la soledad. Los niños crecen jugando, imitando, inventando y mirando con ojos asombrados y sin juzgar lo que la vida les ofrece. Recuperar la mirada de niño y aceptar lo que la vida nos trae es todo un reto para muchos de nosotros adultos apoltronados en nuestras creencias y saberes. Alguien sabio dijo una vez que si no aprendes a tomarte la vida como un juego, entonces la vida empieza a jugar contigo.

Todo esto me trae el recuerdo un cuento que leí hace algunos años sobre 2 enfermos, que llamaremos A y B, que se encontraban convalecientes en la misma habitación de hospital. Cada día el Sr. A, que estaba ingresado en la cama que quedaba más cerca de la ventana, le relataba a su vecino B que no podía moverse, cómo los niños jugaban, se peleaban y reían en el parque contiguo mientras sus madres les observaban atentas, le describía el color de sus vestidos, los juguetes que llevaban, los árboles que había en la plaza, la forma de las hojas, los tonos de verde, el alboroto de los pájaros, etc.; se lo explicaba con tanto detalle y minuciosidad que incluso un día al Sr. B le pareció oír la música que tocaba una orquesta en la glorieta de la plaza. Una mañana, al despertar, el Sr. B observó que la cama del Sr. A estaba vacía, y aunque se sintió triste, cuando entró la enfermera le pidió amablemente si podía cambiarlo de cama para estar más cerca

de la ventana y ver la plaza con sus propios ojos. La enfermera se mostró muy sorprendida y le dijo que allí no había ninguna plaza sino una pared que no dejaba ver nada y le informó además de que el Sr. A era ciego.

de la ventana y ver la plaza con sus propios ojos. La enfermera se mostró muy sorprendida y le dijo que allí no había ninguna plaza sino una pared que no dejaba ver nada y le informó además de que el Sr. A era ciego.

“VACACIONES DE LUZ es un buen momento para explorar nuestra creatividad adormecida por la rutina de lo cotidiano y dejar fluir nuestro potencial a través de imágenes, cuentos, sueños, juegos o improvisaciones teatrales. Un buen momento para dejar fuera la mente y el que dirán los demás y conectar con el cuerpo, la espontaneidad, la tierra, el agua, el movimiento, la emoción y el sentimiento. Un buen momento para aprovechar la fuerza del grupo y darnos cuenta de nuestras fortalezas y debilidades.”

Crear, crear, cambiar la perspectiva, crecer mirándose en el espejo de los demás, contrastar modelos, transformar las crisis en oportunidades. Vivir el presente, el aquí y ahora. Parar, mirar, tomar conciencia de dónde estoy y hacia dónde me dirijo, qué cosas llevo en la mochila que ya no me sirven y cuáles son las nuevas herramientas que debo adquirir. No se trata necesariamente de alcanzar montañas más altas sino de ser más efectivos en la gestión de lo cotidiano, de encontrar los propios recursos y la motivación, aquello en lo que somos buenos y nos da satisfacción. El deseo, la motivación, o a veces la insatisfacción, son el motor del cambio personal. La voluntad y la autoestima son el combustible. Vacaciones de Luz es la chispa. ■

Te esperamos. Un abrazo
María Teresa y Ángel



Ángel Sanromá _ Teresa Moncunill

angel@araterapia.com

complejo de edipo

El complejo de Edipo expresa el conflicto emocional que sufre el niño entre los 3 y los 5 años, cuando simultáneamente siente una atracción sexual por la madre y un sentimiento de hostilidad hacia el padre. Sigmund Freud se inspiró para su denominación en el tradicional mito de Edipo llevado al teatro por Sófocles en la Grecia clásica.

“El oráculo de Apolo predijo a Layo que tendría un hijo que lo asesinaría. Layo y Yocasta tuvieron un hijo. Layo, después de perforarle los tobillos con un clavo, entregó al niño a un sirviente ordenándole que lo abandonara en el monte. El sirviente, desobedeciendo las órdenes recibidas, entregó el niño a un pastor, que a su vez se lo dio a Pólipo, rey de Corinto, y a su esposa Mérope, quienes no tenían descendencia. Ellos lo llamaron Edipo (“pies hinchados”) y lo educaron como hijo suyo.

Edipo creció. Oyó comentarios de que no era hijo de quienes lo habían criado. Fue a Delfos a consultar al oráculo, el cual le profetizó que mataría a su padre y desposaría a su madre. Huyendo de la predicción, en la ruta a Tebas se cruzó en un desfiladero con Layo, a quien no conocía. Éste lo provocó ordenándole brutalmente que se apartara del camino; los dos hombres lucharon y Edipo mató a su adversario.

En esa época, Tebas vivía aterrorizada por la Esfinge, que daba muerte a los caminantes que no resolvían el enigma que ella planteaba. La Esfinge dijo a Edipo: Se mueve con cuatro patas por la mañana, camina con dos a mediodía y utiliza tres al atardecer. ¿Qué cosa es? Y Edipo respondió: el hombre. La Esfinge, al verse vencida, se mató. Creonte, regente de Tebas, en compensación por la hazaña, dio a su

hermana Yocasta como esposa a Edipo. De la pareja nacieron dos hijos y dos hijas.

Pasaron los años. Sobre Tebas se abatieron la peste y el hambre. El oráculo declaró que desaparecerían cuando el asesino de Layo fuera expulsado de la ciudad. Edipo consultó a todos. Al conocer la verdad, Yocasta se ahorcó y Edipo se perforó los ojos y se exilió en Colono con su hija Antífona”.

La sexualidad no está previamente estructurada como un instinto, sino que se va desarrollando en el crecimiento individual, cambiando de zonas erógenas y de metas sexuales.

Durante el primer año de vida se desarrolla la fase

oral, cuando la boca es la zona erógena primaria, con la que se obtiene la satisfacción de los instintos: mamar, succionar y morder. En los dos años siguientes se desarrolla la fase anal, cuando el placer proviene de las sensaciones relacionadas con retener y expulsar las heces. El niño utiliza el control de los esfínteres para contentar y para oponerse al adulto. Entre los 3 y 5 años se desarrolla la fase fálica, cuando los órganos genitales se convierten en la zona erógena principal. En esta fase aparece el complejo de Edipo.

Desde bebé, el niño ha estado con su madre: ha sido alimentado por la madre, ha sido aseado por la madre, ha dormido en brazos de la madre. De hecho el bebé probable-

mente llegue a creer en algún momento que el mundo está compuesto de él y su madre.

Pero un día su madre no le atiende tan rápidamente como de costumbre, es otra persona quien lo baña o le da de comer, y hasta se diría que dedica su atención a ese tipo grande. Ese es su padre.

El niño siente odio por quien le quita la atención de su madre, y sueña en su mente y en su fantasía con destruirlo.

Pero varias pistas le hacen comprender que este padre puede ser un enemigo peligroso: el simple hecho de que su madre le dedique atención será sin duda porque puede hacerle daño a ella o a él mismo; sin duda, es muy poderoso. Esto le hace sentir miedo: miedo a que descubran sus deseos de destruirlo o al

menos de apartarlo de su madre, miedo a que decida matarlo o quitarle esta cosita (pene) con la que gusta jugar y que le produce placer. Así que, además de odio, también siente miedo hacia el padre. Es lo que se conoce como “complejo de castración”.

Verdaderamente tiene poder el padre, está consiguiendo que su madre le deje a él solo en la cama o en la habitación para estar con este hombre. Y no sólo debe ser porque ella tema que le haga daño, porque muchas veces ella ríe feliz con su presencia. Algo tiene el padre que hace que la madre quiera estar con él como el niño quiere estar con la madre. Y al niño le gustaría tener ese “algo” que sospecha en el padre. Así que ahora, además de odio y miedo, siente envidia.

“Algunos hombres llegan a transformar, no sin esfuerzo, el miedo en respeto, el odio en amor y la envidia en sana admiración. Y comprenden que su madre y su padre han sido la mejor madre y el mejor padre posibles para crear las condiciones en las que poder desarrollar lo que en esta vida han venido a desarrollar.”

El complejo de Edipo se manifiesta en el lenguaje, el comportamiento y los sueños. El niño desea “casarse” con mamá y la llena de gestos de ternura. La presencia de papá molesta y se intenta resolver pensando en “cuando ya no esté aquí” o “cuando esté muerto”.

El complejo de castración, que forma parte del complejo de Edipo, inhibe los deseos incestuosos hacia la madre y parricidas hacia el padre. Lo peor que le puede pasar a un niño es “ganar la batalla de Edipo”, por ejemplo, por alejamiento del padre del hogar. En este caso el hijo que de alguna manera “se sale con la suya” luego resulta ser el perdedor en el desarrollo de su vida.

En la resolución del complejo de Edipo culmina la sexualidad infantil y se decide el desarrollo de la sexualidad adulta. Freud aludió a causas tanto internas como externas en la resolución del Edipo: el complejo sucumbe a su propio fra-

caso (causa interna) porque el niño siente que no puede satisfacer sus inclinaciones incestuosas con su madre adulta, y además la amenaza de castración (causa externa) le hace reprimir sus impulsos y modificar su comportamiento. Si el complejo no es superado, continuará actuando desde el inconsciente.

En el mejor de los casos, el niño trata de superar a su padre como rival, y comprende que para ello debe primero parecerse a él. Se produce entonces la identificación con el padre y se establece una convivencia en camaradería. Se sustituye la investidura de objeto por la identificación, se introyecta la autoridad del padre y de la madre, y se forma el núcleo del Superyó, que severamente prohíbe el incesto. Las aspiraciones de la libido son desexualizadas y las expresiones son de afecto y ternura.

El conflicto, que parece apagarse entre los 6 a los 12 años, vuelve a reavivarse en la pubertad. La maduración genital y el despertar de las pulsiones sexuales vuelven a colocar al adolescente en el drama edípico: aceptar su virilidad significa entrar otra vez en rivalidad con su mismo género por el amor del otro.

Los sentimientos de culpabilidad y de angustia que había suscitado el conflicto inicial son reactivados. Para escapar de ellos el adolescente empieza, habitualmente, por rechazar violentamente las imágenes parentales. Se opone, de alguna manera, a dejarse colocar de nuevo en el penoso engranaje del complejo de Edipo, e intenta romper con el mundo de los adultos. El adolescente, en plena rebelión contra los padres y adultos en general, puede, no obstante, desarrollar admiración hacia un hermano mayor, un profesor, un amigo de la familia, a quienes trata de imitar. Esta identificación ayuda a evitar la recaída en el complejo de Edipo.

De cómo se resuelva el Complejo de Edipo se derivará la futura relación con la madre, y con el padre.

Hay hombres que no resuelven el odio hacia su padre, y por ello crecen rechazando lo masculino y llegan a odiarse a sí mismos por ser de ese género. Otros no superan el miedo al padre, y por ello crecen creyendo que es un ser todopoderoso; a veces cuando perciben la debilidad en su padre anciano emerge en ellos un enorme desprecio. Otros hombres no superan la envidia y los celos hacia el padre, y por ello crecen disminuidos e inseguros, sabiéndose perdedores en esa eterna competición.

Algunos hombres llegan a transformar, no sin esfuerzo, el miedo en respeto, el odio en amor y la envidia en sana admiración. Y comprenden que su madre y su padre han sido la mejor madre y el mejor padre posibles para crear las condiciones en las que poder desarrollar lo que en esta vida han venido a desarrollar. ■



Juan Antonio Rubio

juanrusan@hotmail.com

cognosis: el encuentro con el conocimiento aplicado

Reconocer la existencia de un orden inteligente en todo esto que llamamos Vida, es un asunto de fondo para un que se precie de serlo. Orden porque parece que todo está en su lugar y tiene centro, e inteligente porque señala un propósito, una finalidad a pesar de que puede ser desconocida o misteriosa. La aceptación de esta premisa obliga a estudiar dicho orden; su rechazo implica resignarse como lo señala Bernard Haisch en su Teoría de Dios, a la maximización de la entropía y a la consecuente destrucción del Cosmos incluida la vida humana.

Naturalmente de este planteamiento surgen un conjunto de preguntas entre las cuales podrían seleccionarse algunas como: dónde se origina tal orden, por qué existe, cómo opera y cómo un ser humano interactúa con dicho orden. Para responder a estos interrogantes, en principio es posible plantear conjeturas usando la palabra de Karl Popper cuando se refiere a la ciencia, o creencias cuando se acude a la religión. Científicamente puede sustentarse que el orden es producto de la existencia de leyes. La religión en cualquiera de sus posibilidades propone el orden como un refinamiento de la voluntad divina.

La Iniciación, entendida como un esfuerzo permanente mediante el cual se responde a la pregunta quién soy yo a través de la experiencia profunda de la realidad, de lo real y la verdad que estructuran la VIDA misma, sin especulaciones intelectuales, reconoce que el orden tal como lo señala la ciencia, es producto de la manifestación de leyes y de fuerzas que existen para que dichas leyes se cumplan. También la Iniciación acepta la existencia de diversos ordenes que interactúan y se afectan, conformando un gran orden lleno de inteligencia y misterio. Así pues, es dado reconocer un orden que abarca la Vida en todo aquello que puede definirse como de nivel inferior a lo humano, lo infrahumano, expresado como vida o reinos de lo animal, vegetal y mineral. Igualmente, la vida humana manifiesta su propio orden y siguiendo ese camino vale admitir la posibilidad de un orden superior a lo humano, lo suprahumano.

Se entiende por ley una regla o norma que se cumple invariablemente. Más allá de las leyes y principios que rigen la materia y de las constantes que le estructuran como universo, los elementos químicos que la componen obedecen a una fuerza que resume todas las leyes que los rige y que les impele a reaccionar unos con otros formando moléculas que crecen en complejidad y tamaño.

La vida vegetal, más elaborada que la manifestada en el llamado reino mineral, tiene su propio orden movido por otra fuerza que funcionalmente obliga a las plantas a buscar incansablemente la luz del sol para cumplir con ese cometido vital llamado fotosíntesis. A su vez, en el mundo animal todo se resuelve obedeciendo a la poderosa e incontrovertible fuerza del instinto de conservación de la vida. La vida animal se ordena mediante el instinto, una forma de consciencia colectiva para la cual lo que importa es la especie y no el espécimen.

El asunto con relación a la realidad humana es que su propio orden, a diferencia del orden de los reinos mineral, vegetal y animal, es un orden dinámico. Se ajusta, cambia, se modifica permanentemente siempre pretendiendo un equilibrio. Este orden interior se parece mucho a lo que se ha contado debe ocurrir en el mundo de las partículas cuánticas. Existen leyes que lo rigen pero su

manifestación está sujeta a probabilidades de ocurrencia. Por ello la consciencia humana y el comportamiento inteligente que le debe acompañar, tiene como propósito buscar ese equilibrio dinámico que no está predeterminado, que se está haciendo permanentemente. Es decir, un elemento químico, un planeta, una estrella, una planta, un animal, no escoge el camino, no tiene posibilidad de elección, solo sigue la fuerza que le mueve. El ser humano puede construir orden o desorden como ejercicio de su consciencia o de la ausencia de ella. En ambos casos las consecuencias son evidentes: salud si se cumple con las leyes o enfermedad como producto de su desobediencia. Darse cuenta del orden natural es objeto de la consciencia

humana y vivir de acuerdo con ese orden es un principio manifiesto de inteligencia. Es decir, no basta con darse cuenta del orden hay que actuar en consecuencia, o sea inteligentemente. Y todo ello como base para la construcción de una vida que manifieste bienestar, felicidad y trascendencia.

Para analizar esto empecemos por lo físico de lo humano. El orden en el cuerpo humano puede proponerse como el resultado de la lucha permanente por lograr un equilibrio dinámico entre tensión y relajación, entre rigidez y soltura. Se requiere desarrollar una consciencia sensorial para reconocer estos dos estados. A través de esta consciencia sensorial el ser humano se da cuenta de su estado de tensión o relajación, en ocasiones profundo hasta ser orgánico y no solo muscular. La tensión suele producirse de manera inconsciente, casi como un reflejo. La relajación y el aprendizaje



Gerardo Motoa

“Cuando un ser humano asume la responsabilidad sobre sí-mismo, entonces acepta la gracia o desgracia que ha construido, el orden o desorden que ha vivido. Él es el responsable de su propio destino.”

que implica soltar, en principio la musculatura y de fondo como actitud de vida, obedece a un esfuerzo consciente. La consciencia sensorial implica una verdadera escucha del cuerpo físico, que debe tener como consecuencia un comportamiento inteligente en cuanto que la forma de actuar apunte en la dirección de un desarrollo físico saludable y lleno de bienestar. Comer en cantidad y calidad adecuadas, dormir lo justo y apropiado, ejercitarse sin excesos y sin perezas, pueden ser ejemplos de lo que significa la inteligencia física. Soltar relajadamente, escuchar el cuerpo y actuar consecuentemente es la trinidad necesaria y básica para la salud u orden del cuerpo físico.

Lo afectivo, energético, anímico, emocional, configura lo que se suele llamar el cuerpo astral en los ámbitos esotéricos. Lo simplemente energético es producto de las expresiones positiva y negativa de la energía, no propiamente en el sentido de bueno y malo, sino como manifestación de polaridad. Lo positivo (yang en el lenguaje chino), se identifica con lo duro, rígido, caliente, externo, seco, nervioso, entre otras posibilidades. Lo negativo (el yinn de la tradición china) resaltado en lo suave, flexible, frío, interno, húmedo, reposado. El orden en lo anímico es producto del equilibrio de estos dos polos energéticos. Mucho Yang lleva al ser humano a estados de estrés con implicaciones tales como la hiperactividad, la agresividad, el agotamiento. Mucho Yinn conduce a manifestaciones depresivas de aislamiento, decaimiento y hasta abandono.

El orden o desorden energético requiere para su valoración, precisamente de una consciencia definible como valorativa o anímica. A través de ella es posible que un individuo pueda reconocer el estado en que se encuentra, en el sentido de identificar en qué dirección positiva (yang) o negativa (yinn) se está moviendo y por lo tanto que consecuencias puede estar generando. El equilibrio dinámico entre estas dos tendencias requiere del desarrollo de una inteligencia emocional, o sea de la acción inteligente necesaria para balancear la presencia energética de yang y de yinn, expresada finalmente como estados afectivos o emocionales. La fuerza que permite este equilibrio dinámico y a la que hay que aprender a manejar puede significarse como fluir. La salud emocional y la felicidad como capacidad de responder a los retos de la vida mediante una percepción constructiva de la misma, es producto del manejo de ese fluir. Tal vez vale la pena resaltar que la sociedad actual está fuertemente inclinada a lo yang (lo masculino-patriarcal) y por lo tanto sobre estimula al ser humano en ese sentido. Fluir inteligentemente permite controlar estos excesos para no caer en la trampa existencial de buscar éxitos y reconocimientos efímeros.

Los seres humanos también pueden disfrutar de una consciencia intelectual que debe acompañarse de una inteligencia social. La consciencia intelectual puede entenderse como la posibilidad inicial de reconocer la existencia de un ego, de formalizar una auto-imagen. Surge inicialmente con el desarrollo de la ca-

pacidad de análisis y lógica propias al pensamiento racional. Si la consciencia intelectual se queda conformada solo por esta forma de pensamiento, su alcance será limitado puesto que siendo la razón importante para la construcción de una sociedad sana, no es suficiente. La razón como capacidad de análisis de información e identificación de las tendencias lógicas de la misma, depende de la disponibilidad y calidad de dicha información. Escasa, excesiva o mala información, puede conducir a conclusiones racionales no fiables o incorrectas. Así, para expandir la capacidad intelectual se requiere equilibrar lo racional con otra forma de pensamiento... el intuitivo, el cual nace del manejo de una fuerza que permite descubrir el orden en lo mental: el silencio. Silenciar es el verdadero reto en lo mental.

“Así, para expandir la capacidad intelectual se requiere equilibrar lo racional con otra forma de pensamiento... el intuitivo, el cual nace del manejo de una fuerza que permite descubrir el orden en lo mental: el silencio. Silenciar es el verdadero reto en lo mental. Aprender el silencio interior potencializa la consciencia intelectual.”

Aprender el silencio interior potencializa la consciencia intelectual. Da al ser humano una capacidad de comprensión muy fuerte puesto que lo pone más allá de los límites definidos por la información, permitiéndole el acceso al pensamiento intuitivo. Y esta comprensión más amplia y profunda de la vida debe ser la semilla para una inteligencia social. La sola razón suele ser la causa del comportamiento estúpido y centrado en el ego que tiene en mucho esta sociedad. Cuando la consciencia intelectual es solo razón, suelen encontrarse argumentos para sustentar toda suerte de estupideces como aquellas que hacen que se destruya comida para mantener los precios de un mercado cuando se dice que hay más de 900 millones de personas en la tierra muriéndose de hambre. El darse cuenta qué implica ser un humano y reconocer la existencia de un ámbito más amplio como lo es la humani-

actividades de 2009 ashram

dad, requiere de la presencia equilibrada de razón e intuición. Lo otro es el comportamiento socialmente inteligente que debe llevar a que esa consciencia se respalde por acciones de madurez social; de consolidación de una sociedad sana, no autodestructiva. Como dice Krishnamurti no es saludable estar adaptado a una sociedad enferma. Esta sociedad sin el ejercicio de la inteligencia social cada vez expresará peores síntomas de enfermedad.

“Darle énfasis al orden sobre el caos exige Amar. Amor que al final de cuentas no es más que una fuerza que une, que vincula y que como tal debe ser manejada. El amor por si solo puede convertirse en una poderosa fuerza destructiva, afirmación que tal vez asombre y hasta escandalice a muchos a pesar de que la historia humana está llena de cruentas historias de amor.”

En la vida humana surge la posibilidad de encontrar un orden integrador de lo físico, lo anímico y lo mental que le son propios. Este orden, o síntesis como lo llama el MAESTRO José Marcelli, en sí mismo tiene el carácter de espiritual y es esta condición, la de alcanzar la espiritualidad, la que le permite a cualquier persona elevarse de la condición de animal racional para afirmarse como un ser humano. Este orden integrador, espiral como también lo señala el MAESTRO Marcelli, debe ser construido, debe ser elaborado por cada quien y requiere para su desarrollo de una forma de consciencia a la que puede llamarse integradora o mística. Mística no en el sentido devocional o contemplativo religioso, sino en cuanto se da el encuentro con algo que empieza a tener una expresión trascendente. La naturaleza humana tal como el gran cosmos refleja una permanente lucha entre el orden y el caos. La consciencia mística permite darse cuenta de esta lucha y señala el camino que permite ese orden integrador entre lo físico, anímico y mental de lo humano. Sin la consciencia mística no es posible ir más allá del animal racional, un ego que se agota con el tiempo y se sumerge inexorablemente en un deterioro o angustia existencial (el caos):

vivir y morir solo porque se está vivo y solo porque se muere. Es ella, la que muestra el principio o inicio del descubrimiento de la verdadera existencia, permitiendo empezar a saborear ese orden que comienza a darle sentido al vivir y al morir.

Darle énfasis al orden sobre el caos exige Amar. Amor que al final de cuentas no es más que una fuerza que une, que vincula y que como tal debe ser manejada. El amor por si solo puede convertirse en una poderosa fuerza destructiva, afirmación que tal vez asombre y hasta escandalice a muchos a pesar de que la historia humana está llena de cruentas historias de amor. La consciencia mística, el descubrimiento de un orden integrador, debe ser la simiente para el ejercicio de una inteligencia espiritual o sea de una vivencia del amor para que la vida florezca, en un principio conocido como la rosa mística: un amor que afina y refina lo humano. Esta inteligencia espiritual se construye mediante un comportamiento amoroso, recreado por la vivencia natural de valores resumidos en posibilidades de acción tales como el respeto, la responsabilidad, el servicio, el discernimiento, la congruencia. Si el amor no se expresa mediante estos valores entonces no será inteligente y por lo tanto creará conflicto con el orden alimentando el caos, la destrucción, la enfermedad.

Y claro, existe un orden que trasciende lo humano. Su descubrimiento le exalta hacia la realización de aquello que solo ES, porque es eterno e infinito, sin atributos. Realización que se resume a sí misma como libertad, no en el sentido de hacer o no hacer propio a la sociedad humana o de asumir el si o el no como lo señala Octavio Paz, sino como vivencia profunda de lo imperecedero, inmutable, inconmensurable. No es la libertad relativa de lo espacio-temporal, es la libertad de Ser. Libertad es un sustantivo, no un verbo y por tanto no se puede conjugar: se es o no se es. Ser, simplemente ser, sin mas calificativos y que se expresa mágicamente en la vida humana como trascendencia, como ponerse más allá de las circunstancias. Quien descubre y vive ese orden de lo Sacro o Sagrado, es libre porque las circunstancias o la historia no le determinan y tal vez entonces se encuentre con la inmortalidad de los Budas, Cristos, Quezalcoalts, Tunupas, Estradas,....

En fin, todo orden como ya se señaló se sustenta en leyes que se pueden estudiar, reconocer. Un ser humano debe estudiar las leyes que rigen su vida, para obedecerlas y contribuir con el orden que señalan. Esto es cognosis. Cuando un ser humano asume la responsabilidad sobre si-mismo, entonces acepta la gracia o desgracia que ha construido, el orden o desorden que ha vivido. El es el responsable de su propio destino, un tanto al estilo del existencialismo sartriano que pone a todo hombre en posesión de lo que es y hace recaer sobre el la responsabilidad total de su existencia, o como lo propone en sus propias palabras el MAESTRO J. M. Estrada: *“Las pruebas del Sendero para cada quien son diferentes y cada quien las va resolviendo y afrontando según su propia realización. La Iniciación es muy íntima, muy personal. Mientras no se reconoce esto, no hemos encontrado el verdadero Sendero Iniciático”*. ■



junio2009

- 6 y 7
"Convivencia grupo de Valencia"
Murcia
- 6
"Nutrición Consciente II"
Dr. Jorge Rodríguez
Madrid
- 6 y 7
"Taller de Masculinidad"
Juan Antonio Rubio
Madrid
- 13
"Cocina Vegetariana"
Imparte: Marleny
Madrid
- 20
"Sábados de relax"
Madrid
- 20 al 22
"Encuentro SOA"
Murcia
- 28
"Taller de Risoterapia"
Imparte: www.joaquinsuarez.com
Madrid

julio2009

- 2 al 5
"Mujer Iniciada"
Murcia
- 17, 18 Y 19
"Cosmética Natural
y Plantas medicinales"
MADRID
- 18 y 19
"Encuentro SOA"
Murcia
- 24 al 27
"Campamento juvenil"
Murcia
- 28 de julio al 2 de agosto
"Vacaciones alternativas"
Murcia

agosto2009

- 3 al 30
"Biodanza"
Murcia
- 16 al 22
"Vacaciones de Luz"
Imparte: María Teresa Moncunil y Ángel Sanromá
MADRID

septiembre2009

- 1 al 27
"Biodanza"
Murcia
- 26 y 27
"Encuentro SOA"
Murcia



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

R.A.G.F.U.

Información y Reservas :

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

las pensiones

En los últimos años estamos asistiendo a continuos debates y discusiones sobre el futuro de las pensiones. La razón fundamental es la consecuencia del envejecimiento de la población en el sistema público de pensiones. Curiosamente en los momentos de crisis económicas dicho debate se acentúa y algunos intereses, legítimos, plantean la no viabilidad del sistema público y la necesidad de desarrollar sistemas privados o de capitalización, basado en el principio de que cada cual, individualmente, provea un fondo de ahorro para su futuro siendo una idea muy convincente, aparentemente, en contraposición al sistema actual donde la generación activa financia a los jubilados, denominado también, sistema de reparto.

Ciertamente el envejecimiento de la población es un hecho y supone un coste financiero para la sociedad aunque no se tengan en cuenta otros aspectos positivos no cuantificables económicamente que aportan las personas mayores; sin embargo, lo importante es que este mayor coste es independiente del sistema de previsión adoptado, ya sea público o privado.

Lo verdaderamente importante es que dentro de 20, 30 o 50 años los recursos económicos o los factores de producción, trabajo y capital se utilicen de la forma más eficiente posible y que, no haya recursos ociosos, es decir, producción inferior dados los recursos existentes. Eso quiere decir que se produzcan bienes y servicios suficientes para atender las necesidades, entre ellas de la población mayor.

Lo vital es la economía real.

En la España de los años sesenta y principios de los setenta se produjo un crecimiento espectacular de la actividad económica, el llamado " milagro económico

español" y por tanto de la disposición de más bienes y servicios a disposición de la sociedad española. En estos años la población trabajadora total fue muy estable, aproximadamente alrededor de 12 millones de trabajadores. Por tanto la productividad o eficiencia de la economía española se incrementó.

En la España de mediados de los noventa y principios del siglo XX también se produjo un incremento de la actividad económica superior a la media europea pero con un incremento importante de la población trabajadora, permitiendo incluso la incorporación de, aproximadamente, 4 millones de inmigrantes.

La semejanza de los dos periodos es la disponibilidad de más bienes y servicios y la diferencia es que la productividad fue mucho mayor en el primer periodo que en el segundo.

Esta comparación nos permite comprender que aunque la relación de activos y pasivos vaya a descender con el envejecimiento de la población, dicho problema se puede aminorar, entre otros, con un incremento de la productividad y aumento de las oportunidades de empleo para los que están dispuestos a trabajar. Una mayor productividad permite una mayor remuneración a los activos del sistema y por tanto mayor capacidad de financiación.

Otra forma de aminorar el problema es la disminución de las prestaciones a recibir, bien mediante un aumento de la edad de jubilación, bien mediante el aumento de la base mínima de cotización que se to-

ma como referencia para el cálculo de la pensión, los últimos 15 años de la vida laboral aunque para cobrar el cien por cien de la pensión sea necesario haber trabajado 35 años. La modificación que se produjo en la última reforma de utilizar los últimos 15 años en lugar de 8 años supuso una reducción de la base entre un 4 y 5 por ciento aproximadamente. Ello es debido a que en términos generales los salarios son inferiores al principio de la vida laboral, por tanto cuanto mayor sea los años tomados para el cálculo, menores serán las pensiones.

En 1981 Chile implantó un sistema privado de pensiones. Otros países latinoamericanos hicieron lo mismo. Cuáles fueron las razones y que podemos aprender de la experiencia de estos países?. Lo podremos ver en el próximo número de esta revista. ■



Antonio Uranga
uranga@usal.es

el cuarto

Estamos en un momento de crisis, se habla de recesión; se pierden puestos de trabajo y esto da como resultado un sentimiento de inseguridad, inestabilidad y de cambio.

Quizás por esto hay que pensar en reajustes para producir nuevamente la estabilidad y es esto precisamente lo que simboliza el número cuatro.

El cuadrado, la figura más estable de las figuras geométricas, sirve de base a la pirámide. Afirma Pitágoras que el alma humana es tétrada ya que posee: pensamiento, ciencia, opinión y sentido.

El cuatro, en el Tarot, es El Emperador, evoca estabilidad, fuerza, logro. La edificación. Es el resumen de las otras tres cartas, la del mago (mente), Sacerdotisa (inconsciente) y Emperatriz (emociones y creatividad).

El Emperador toma su fuerza de la espiritualidad íntima que posee. De esta manera puede servir de una manera imparcial. Está centrado, y desde allí dirige y vive.

Para el yoghi Bhajan, corresponde a la mente neutral, que sirve sin involucrarse en los resultados. Así, cuando el cuatro no funciona, la persona se vuelve indecisa.

El cuatro simboliza el esfuerzo del individuo para lograr el éxito material y espiritual.

En los signos del zodiaco, la casa cuatro es la de la familia, el hogar, el refugio, el lugar donde deberíamos encontrarnos más cómodos y estables, donde podemos dar más rienda suelta a nuestras emociones.

La brújula señala el Norte, pero este punto, si no lo contrastamos con los otros tres puntos cardinales, no tiene sentido. Las coordenadas nos ayudan a orientarnos, a tomar referencias y a situarnos en el espacio y tiempo.

Las virtudes Cardinales que estudiábamos en el catecismo eran cuatro: Prudencia, Justicia, Fortaleza y Templanza, todas ellas fundamentales y pilares básicos en la constitución y formación ética de un individuo.

Las cuatro paredes, entre las cuales se dice pasamos parte de nuestra vida.

Las cuatro duras, que indicaba una cantidad mínima para poder vivir

Las cuatro esquinitas que tiene mi cama, como decía una oración infantil que se rezaba antes de dormir, nombrando las puertas que guardaban los ángeles custodios veladores de sueños.

Las cuatro estaciones del año.

Las cuatro fases de la luna.

Los cuatro elementos.

El número cuatro indica estabilidad. ¿Cuántas patas tienen comúnmente las sillas?.

Tierra, Agua, Aire y Fuego, en una proporción que nos permite vivir. La tierra sostiene, da cobijo, produce alimentos necesarios y nos permite desplazarnos. El agua, elemento indispensable para la vida. El aire, portador de oxígeno y otros gases, transportador de polen, indispensable para las plantas. Y el fuego, elemento destructor, transformador de materiales; que también proporciona calor y nos ayuda a elaborar los alimentos. Nuestro cuerpo físico esta formado por estos cuatro elementos: huesos y músculos; sangre y demás fluidos; intercambios de gases; y calor corporal. Los cuatro cuerpos: Físico, Emocional, Mental y Espiritual,

que se corresponden con nuestra estructura, sentimientos, ideas, y mundo sutil.

Cuando todo está en las proporciones básicas, todo fluye, se reactualiza, hay equilibrio y vida. Si algo cambia su manera de actuar, se producen terremotos, huracanes, inundaciones, incendios. Y lo mismo ocurre con los materialismos, sensiblerías, mentalismos y espiritualidades desencajadas, que nos desvían del trabajo que hemos venido a hacer en este planeta. La excesiva actuación de cualquier elemento destruye y desequilibra el entorno. Nuestra salud da buena cuenta de ello; así, el excesivo o precario peso, el exceso o la carencia emocional; el excesivo o nulo trabajo mental o

espiritual; cualquier desequilibrio da al traste con el organismo mejor preparado para la vida. Todo ha de funcionar en la justa medida, con la proporción adecuada, y el símbolo numérico que lo representa es el cuatro.

La cruz también simboliza el cuatro: dos líneas que se cruzan indicando un centro. Los cuatro brazos indican en qué proporción han de estar estos elementos. En las diferentes tendencias, filosofías o religiones, indican la manera de trabajar para llegar al centro, lugar donde se sitúa el emperador para realizar su trabajo.

Por lo tanto, en periodos de crisis, buscar la estabilidad es lo propio, porque produce seguridad. Pero si la seguridad es continuada produce inmovilidad, tedio y anquilosamiento, y por tanto no hay crecimiento, ni cambio. Para contrarrestarlo, tendríamos que tener presente el número tres, de cuyo simbolismo escribiré otro día. ■



Puri González
pgonzal8@yahoo.es

La auténtica bondad es espontánea

La auténtica bondad actúa como el agua, que a todos beneficia sin luchar contra nadie, discurre por lugares humildes que todos desprecian y todo ello la hace apreciada y sabia.

Al escoger tu casa, enraízate en la tierra, cuando pienses, hazlo con profundidad y corazón, cuando des, da con equilibrio y armonía, al hablar, sé veraz y comedido, ama el orden, la justicia y la equidad cuando gobiernes y, al actuar, hazlo impecablemente en el momento oportuno.

Siguiendo las virtudes del agua, el sabio bondadoso no lucha contra nadie y, por ello, no atrae enemistades ni rencillas.

El agua discurre por las pendientes buscando el nivel más bajo: pura inercia de su naturaleza, que no lucha contra la fuerza de la gravedad. Para ella, no existen lugares mejores ni peores. Es manantial y fuente, pozo o estanque, arroyo escondido o caudaloso río, pantano o charco, mar, océano y nube. Lluvia, rocío y nieve. Hielo y vapor. Y en cualquiera de sus formas, no cobra ni pide nada a cambio por sus servicios.

Quienes alcanzan una cierta maestría en su vida cotidiana, en su oficio o profesión, son libres como el agua, pues no se apegan a formas, fórmulas ni formulismos. Cada situación requiere una respuesta nueva. Ésa es la verdadera libertad, que no está atada al pasado ni a esquemas. Quizá sea la maestría del investigador, siempre abierto a lo nuevo, aceptando lo que descubre aunque no verifique sus hipótesis de partida. Curioso como un niño ante cada misterio de la vida, pequeño o grande. Ante la vida misma como misterio.

En chino, la mente tiene corazón y el corazón es un órgano pensante. No existe la escisión occidental entre mente y corazón. Los pensamientos superficiales, la mayoría de los que nos bombardean desde que nos despertamos hasta que nos volvemos a dormir, se los lleva el viento y son sustituidos por sus contrarios que, a su vez, son barridos por una nueva oleada. Son nubes pasajeras que no dejan lluvia ni huella. Pensar con corazón y profundidad ya no es pensar: es cambiar el mundo con un silencio, una actitud, una acción que se torna imparables y eficaz, porque procede de un lugar muy profundo. Es pensar desde las tripas

y actuar con corazón, con pasión y compasión, con visión global.

Conozco personas que nunca dan nada, si no es a cambio de algo. Eso no es dar. Es intercambiar, comprar y vender. Y otras que lo dan todo -aunque en el fondo siempre esperan algo incluso cuando no lo piden o ni siquiera son conscientes de ello- y por ello se quedan sin nada. Se dice que San Martín, viendo un día a un pobre muerto de frío, cortó con su espada la mitad de su capa y se la dio. Sabia decisión. Si le hubiera dado toda, sería él quien hubiera muerto de frío y hubiera sido la última persona a la que podría haber socorrido.

Pero el colmo de la elegancia es dar y hacer creer al que recibe que está haciendo un favor. Siendo estudiante, me prestaron un piso en París durante las vacaciones de verano. Los dueños eran parientes políticos de una conocida lejana. Todavía me hicieron creer que, sin mi presencia en su piso,

sus plantas se hubieran muerto de sed, pues me encargaron regarlas. Parecía un intercambio más que un enorme favor para alguien que trabajaba a las 6h de la mañana para poder sobrevivir mientras practicaba el mal francés que se aprendía en bachillerato en los años cincuenta. Ahora estoy seguro de que cada verano sus plantas no se morían, pues seguramente las regaba un vecino o el portero del inmueble. Sigo agradecido por aquella estancia y lo feliz que me hizo sentirme útil y no un pobre emigrante recibiendo una limosna. Estoy seguro que aquellos propietarios educados y burgueses no eran taoístas, sino nobles de alma.

Si los políticos actuales fuesen comedidos en el lenguaje, el humo de sus palabras no ocultaría lo que realmente importa. Asomarían las verdades entre los silencios. Si las tertulias televisivas y radiofónicas fuesen intercambios de verdades y no de ideas e intereses ganarían audiencia. Si los ciudadanos y vecinos fuesen comedidos en sus comentarios, no se inventarían vidas ajenas. Si todos hablásemos lo justo, oíríamos cantar a los pájaros y nos llegaría el mensaje del rumor del viento entre los árboles.

Los gobernantes que aman actualmente el orden, la justicia y la equidad suelen ser eliminados. Los que sólo aman el orden, acumulan armas y aumentan los presupuestos de ejércitos y policías, pero esparcen el desorden a su alrededor, pues el orden es el bien de todos y no la seguridad de unos contra las penurias de otros. Los que sólo aman la justicia se vuelven rigurosos y se apegan a la letra de la ley, que tal vez fue justa



Alfonso Colodrón

alfonso@interseer.e.telefonica.net

en el pasado, pero que el presente y el paso de la vida la hace estrecha, injusta e inadecuada.

Precipitarse en la acción es abortar el resultado. Retrasarla supone pudrir el fruto. El momento justo no es ni antes ni después, decidido por voluntarismo o por desidia, sino aquel que está inscrito en el ritmo de las estaciones y que los latidos del corazón manifiestan. La sincronía se produce cuando todo encaja, y todo encaja cuando nadie se sale de su órbita ni la acelera o la retrasa. Un eclipse se produce en el momento previsto, porque el sol y la luna se habían citado hace miles de años, pero no tuvieron prisa ni miedo por superponerse, desde donde nosotros los contemplamos. Por no llegar tarde a una cita, me he raspado el coche en alguna ocasión. Pero la otra persona llegó más tarde que yo. Podía habérmelo evitado. Me salí de mi órbita, pero ella estaba en la suya.

“Precipitarse en la acción es abortar el resultado. Retrasarla supone pudrir el fruto. El momento justo no es ni antes ni después, decidido por voluntarismo o por desidia, sino aquel que está inscrito en el ritmo de las estaciones y que los latidos del corazón manifiestan.”

La impecabilidad nace de la motivación y la intención. Es impecable hacer un corte en la piel cuando el cirujano opera. No lo es el corte del navajero nocturno. Decir no, puede ser un acto de amor impecable. Depende de a qué se dice no, del por qué, a quién y en qué momento. No puede salir de la cólera, el resentimiento, la venganza, el miedo o la avaricia. Decir sí también es impecable cuando nace de sí mismo, sin manipulaciones de futuro, expectativas imaginarias ni falsas abundancias.

El agua no lucha contra los obstáculos, sino que los rodea. Por eso se le podría atribuir impecabilidad, medida y sabiduría. Pero, sobre todo, generosidad, pues siempre adopta la forma de aquello que lo contiene y no lucha por imponer la suya, ya que carece de ella. No tener forma es lo que la hace sabia y fuerte.

(Capítulo octavo del “Tao Te Ching al alcance de todos. El libro del equilibrio”, libro de reciente publicación de Alfonso Colodrón por la Editorial Edaf). ■



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

CURSOS:

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

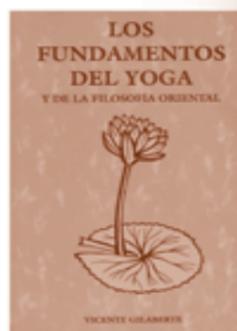
SEMINARIOS:

- 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 Gilaberto Herranz, es autor de varias publicaciones en las que destaca, Y Ahera Que? y El Yoga de la Nueva Era. Es profesor de Yoga y coordinador de la Escuela de Astrología Psicológica de la Red GPU.

Edita: 

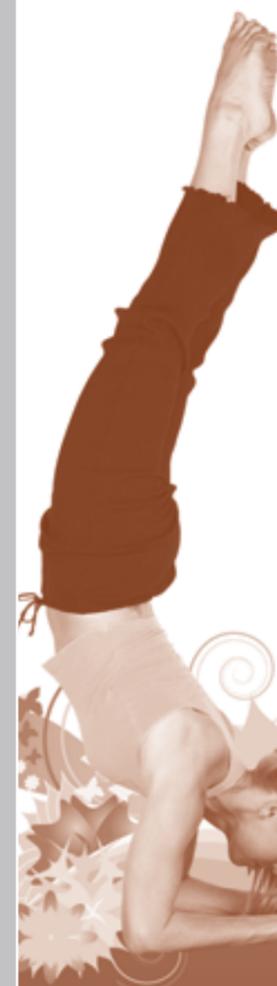
Formación de Profesores

Curso 2009
Matrícula Abierta

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

Castellón
Granada
Igalada
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
pgonzal8@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

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

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

Centre d'loga l'Espirale
Torrent d'les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 670233218 / 667759497

Centro de Yoga ACUARIUS
Generalife, 2
Cartagena
30204 Murcia
T.: 968 313 102

Centro de Yoga y cultura integral CASTELLÓN*
Barrachina 75
12006 Castellón
T.: 964 241 624
www.redgfu.es/castellon

Centro de Yoga LEPANTO
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
Igualeda
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

Centro de Yoga SALOMÓN*
Salomón 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146
www.redgfu.es/malaga

Centro de Yoga REDGFM *
Turroneros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
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
Blanquerías, 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

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

* Centro formador de profesores de Yoga.

Astrología

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

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

Bio-Construcción

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

Coaching

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

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

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

Cyberdiet
Dietética y cosmética natural.
www.cyberdiet.es

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

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

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

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

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

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

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

Psicología

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

Joaquín Suárez Vera
Autoestima, Risetoterapia
Narración Oral Escénica, etc.
Tel.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es
www.joaquinsuarez.com
MADRID

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

Abierto todos los días
hasta las 24 horas



Desde

1993

Aparcamiento
muy fácil en la calle

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

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



Menú ligero
7,90 e.

INVITAMOS A COMER A TU ACOMPAÑANTE

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

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

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

(Promociones válidas hasta final de mayo 2008).

Menú equilibrado en las cenas de lunes a jueves.

Cenas especiales permanentes

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

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

Lectura del rostro en las cenas de los jueves.

Gratuito para comensales.

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

Taller gratuito
de Recetas
Bio-Vegetarianas

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

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

ECOSALUD: C/ Esquilache, 2 - 1º C. Tlf.: 915-531-299 · www.ecosalud.eu

Vida y Belleza Integral

LevaVida

Fórmula enriquecida con CINC,
Vitaminas A, C, E y β -CAROTENO

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

ROBIS

ROBIS

Venta en Centros Dietéticos y Herbolarios

CON ARÁNDANO, FLAVONOIDES NATURALES Y VITAMINA C

MIR TICIR[®]

14 AMPOLLAS BEBIBLES

FÓRMULA ENRIQUECIDA CON UN
40% MÁS DE ANTOCIANÓSIDOS

AYUDA A TU CIRCULACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

ROBIS