



## Entrevistas

**José Marcelli**  
**Constancio Gribaudo**  
**Mónica Gómez**  
**Balta Lorenzo**

## Artículos

- Detectores de luz.
- El lado oscuro del universo.
- Lo femenino, lo masculino.
- El triángulo del amor.
- Regala lo justo.





**" Cuando el misterio es demasiado impresionante  
es imposible desobedecer."**

Antoine de Saint-Exupéry

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

Dirección:  
Fernando Alarcón H.

Coordinación:  
Francisco Ponce  
Joaquín Suárez V.

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

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

Redacción:  
Jota Ka

Portada:  
Óleo sobre tela 114 x 146 cms.  
"Asamblea de sabios"  
Autor: 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  
06  
09  
10  
12  
14  
16  
18  
21  
22  
27  
28  
29  
32

maestro José Marcelli  
el triángulo del amor  
celebraciones  
el lado oscuro del universo  
todo sobre setem  
lo femenino y lo masculino plural  
detectores de luz  
profesor Constancio Gribaudo  
Fundación Cristal  
Balta Lorenzo  
desequilibrio y crisis de salud  
el gordolobo  
belleza y armonía  
guía de centros / directorio

Mexicano de nacimiento, coplanetario de adopción, el Maestro Marcelli desde muy joven desarrolló una inclinación definida por los estudios filosóficos, la literatura y especialmente el arte y la estética. El humanismo trascendente que promueve, es resultado de su vivencia personal y de una visión del mundo plural, diversa y múltiple. En su juventud destacó como alpinista de alta montaña. En 1961 conoció a su Maestro, quien influiría notablemente en su vida, el Maestro José Manuel Estrada, quien le reconocería el grado de Maestro; desde entonces, realizó incontables giras de instrucción por América y Europa. En 1986 funda los Encuentros Internacionales para la Fraternidad Humana, Coplanet, los cuales se desarrollan cada dos años y tienen el propósito de facilitar la comunicación y la solidaridad.

Maestro

# josémarcelli

Por: Fernando Alarcón H.



**¿A qué se debe que haya tanto desamor e ingratitud hacia lo que nos rodea?**

**No hay desamor ni ingratitud con los que nos rodea. Lo que pasa es que confundimos el sentimiento del amor con lo que nos gusta, con nuestras apetencias. Prácticamente, estamos muy solos, porque, cual más cual menos, los demás piensan igual que nosotros. Lo que debemos comenzar a pensar es que el Amor es la fuerza que nos da la unidad con la diversidad, el Universo. Que lo que une es verdad y lo que separa es mentira. Así lograremos reconciliarnos con la realidad de ser individuos y de participar en un conjunto de conciencias que colaboran para llegar a formar una conciencia Universal.**

**¿Realmente, Maestro, es posible “amar al amante de tu amada”?**

Amar al amante de tu amada suena fuerte, pero iniciáticamente no lo es. Siempre hay dos aspectos para juzgar el Universo, lo que va “hacia abajo” y lo va “hacia arriba”. Lo que va hacia abajo es posesivo. Mientras más posea hacia abajo, más fuerte soy. Por eso, la brujería se asocia con Satán. Mientras más arriba apunte mi conciencia, más liberado estoy. Hacia arriba, todo es Uno; hacia abajo, somos muchos, es decir, somos Diversos. Ahí está uno de los grandes problemas que afrontan las mujeres Iniciadas. Ellas nacieron para el Amor, por eso son atractivas, tanto es así que atraen al Verbo y lo hacen carne con su cuerpo. El hombre también es atraído por ellas y tiende a la fusión, a hacer uno sólo de entre dos, y se enfurece si hay más de dos en su relación. Entonces, a veces, busca la solución en relaciones sin ningún compromiso, en la prostitución.

Para un hombre Iniciado, su tendencia es la Unidad. Si aparece algún otro hombre, es un “yo mismo”, y sigue adelante. Sus instintos ya no lo dominan.

**Maestro, ¿por qué el ser humano está diseñado para encontrarse a sí mismo, en vez de nacer ya con su destino y su propósito?**

Nacer con un destino diseñado de antemano nos evitaría la oportunidad de conocer la realidad tal como es, es decir, nos evitaría ser conscientes de ella y por lo tanto de sus posibilidades, estaríamos sujetos a cumplir un destino diseñado por otros, sin redención posible. En cada Ser Humano está presente la posibilidad de la realización en el Ser.

**¿Y aquél que no elige esa posibilidad, puede ser una persona feliz igualmente?**

¡Claro que sí! Si se conforma con satisfacer su hambre además de alguna que otra cosita a su alcance, y eso lo hace feliz. Lleva una

vida como Humano, que no es poca cosa. Ahora, si se le ocurre valorar lo que ha conseguido y razonar por qué tiene menos que otros, ya es otra cosa. Se convierte en un infeliz, hasta que consigue Ser todo lo posible y encuentra plenitud en ser un Ser Humano Total, eso sin contar que el hecho de ser simplemente feliz despierta la envidia de otras bestias y de Seres Humanos, que lo aprovechan para cubrir en parte de sus necesidades.

**“Esta vida que vive es solamente un ciclo de Vida, que antes de tenerla debe haber pasado muchos ciclos de Vida y que después debe haber muchos más.”**

**¿Cómo uno puede saber si está en un sendero espiritual y no es una evasión de su propia realidad?**

Si esta en el Sendero Espiritual, siente, valora, razona y todo lo vive como parte de sí mismo. Si se está evadiendo de su propia realidad, sueña y todo le responde como desea, sin que participe y lo sienta como suyo. El Sendero Espiritual es la síntesis de todo. Se representa como una “X”, como es arriba es abajo y yo estoy en el centro de todo. Es una realización bastante significativa y es la que abre las puertas del Ser, sin condicionamiento, la Iniciación en lo Sagrado.

**¿Cuál es la actitud más apropiada ante el bhakti yoga y en qué se diferencia de la fe?**

En Yoga hay tantos sistemas como individuos la practican y se agrupan en grupos afines. Pero, en general, buscan a Purusha, el origen de todos los Seres, y se diferencian de los que buscan a Pakritri, que es lo material. De esto provienen las sectas de los Sudras, los materialistas; los Baysas, los comerciantes; los Sakyas, los guerreros, que son de casta superior y los Brahmanes que se suponen conectados con Purusha.

Básicamente se supone que los que tienen la Fe al estilo occidental son los creen en un solo Dios, que es el dueño de todo, y los que no creen en él no pertenecen al Pueblo Elegido y no tienen salvación. Un asunto que aprovechó Moisés para unir a su pueblo que es de origen Baysa.

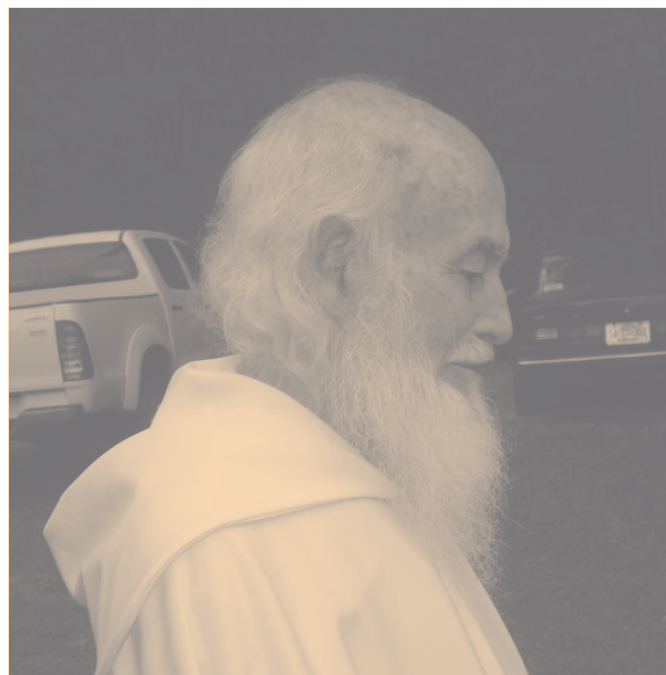
Los que buscan a Purusha son los que buscan al ser único que se encuentra en todos los Seres que, finalmente, son un sólo Ser.

**Recientemente Ud. ha dicho: “Somos materia viva, nos dirigimos hacia un Sol”. ¿Qué quiere decir con eso de que “nos dirigimos a un Sol”?**



Me refiero a la nomenclatura esotérica que habla de Siete Soles: Al Sol de Materia que parece algo elemental para nosotros, donde los elementos químicos a través de multitud de combinaciones han llegado a formar noventa y dos combinaciones detectadas por los Seres Humanos. Al Sol de Energía, donde las combinaciones del Sol de Materia hacen incontables las combinaciones del Sol de Energía. Al Sol Mental, donde las Leyes de Causa-Efecto aumentan cada vez más sus propias combinaciones mediante la Ciencia y la Tecnología. Al Sol Espiritual, donde las resumen todas y dan lugar al Quinto Sol, a una quinta esencia, que abre las posibilidades de un Sol Cósmico, enunciado simplemente: Como es arriba es abajo. Y el Séptimo Sol, el cual, una vez cumplido, recomienza un nuevo ciclo.

De acuerdo con esta terminología, ahora nos encontramos en el Sol Espiritual, que se resolverá en el Quinto Sol, o Quinta Esencia: Ser en todo lo que Es.



**No termino de entender, ¿esos soles son los chakras? Es decir, ¿cada uno de nosotros está en diferente sol, de acuerdo al “recorrido interior” que se tenga?**

Es la Energía la que se convierte en Materia -la fórmula famosa de Einstein-; por eso dijimos que la materia gira en torno a un Sol, que es de Energía, simplemente. Los chakras son centros de energía individual que permiten actuar en cierto modo dentro de la energía universal.

**Maestro, ¿qué es la iniciación?**

Iniciación es comienzo. Uno, después de mucho pensarlo, se hace la pregunta. Y llega a la conclusión de que Iniciación significa comienzo. Entonces, se vuelve a preguntar: ¿comienzo de qué? De una vida encaminada hacia algo superior. ¿Superior en qué sentido? En todo sentido. Bueno, entonces ya soy Iniciado, porque estoy Iniciado es algo que cambia a cada momento, por más que insista en regresar a lo ya conocido. Y así sigue Iniciándose a cada momento hasta llega a comenzar a seguirle la corriente a la Vida y entonces descubre cosas que son maravillosas.

Por ejemplo, que esta vida que vive es solamente un ciclo de Vida, que antes de tenerla debe haber pasado muchos ciclos de Vida y que después debe haber muchos más. Entonces, la pregunta obligada es ¿para qué? Y respondiendo a ese para qué se le va toda la vida y comienza a lamentar que sea tan corta. Bueno, pues habrá que Iniciarse de nuevo, a ver que suerte tenemos. Y así sigue hasta que descubre que es para Ser ¿Ser qué? Lo que Es, nada menos. Y cada vez descubre más de sus posibilidades de Ser, hasta que lo sabe todo y entonces descubre que Es, simplemente, y que seguirá descubriendo en otras dimensiones sus posibilidades de Ser sin terminirlas nunca.

Claro, hay muchas preguntas que uno tiene que aclarar antes. Cuando se encamina en la Sagrada Tradición Iniciática se encuentra cara a cara con dos verdades: La realidad Humana y la Sagrada Tradición. La verdad Humana la podemos englobar en materia, energía, mente y espíritu. Lo Sagrado es lo que todavía no alcanzamos. Sin embargo, lo que todavía no hemos alcanzado es la síntesis de lo humano y lo espiritual. Lo que sigue es el Ser, La gran “X” del Universo -como arriba es abajo-. Luego viene lo cósmico. Y finalmente el vislumbre del Séptimo Sol, el cual pertenece a una nueva dimensión, la de los iluminados, por decirlo de alguna manera.

La Gran Fraternidad Universal es TODA LA HUMANIDAD, incluyendo a aquello que no hayan oído que exista, sin exclusión de nadie, aunque cada quien tome su camino. El Ser es uno para todos. Solamente cuando se experimenta al Ser en todo, se vislumbra el Séptimo Sol. En resumen, se realiza la unidad dentro de la multiplicidad, el Universo, como algo propio, aparte de cada quien obre por su cuenta.

**¿Cuál es el propósito de la Suprema Orden del Aquarius?**

Poner en contacto a la humanidad con respecta a lo Sagrado, por medio del ejemplo de la Unidad dentro de la diversidad. El Ser es uno, en la humanidad somos muchos. La Suprema Orden del Aquarius es una Orden encargada de poner a la Humanidad de frente a su otra realidad, la Sagrada, mediante el ejemplo.

**¿Si el Ser es uno para todos, por qué no facilita más las cosas y así no tendríamos que pasar toda nuestra vida preguntándonos quiénes somos?**

Lo primero que se necesita para conocerse quién es uno es pre-

**“Hay seres humanos que nacen para sujetar con firmeza el timón de una embarcación a la que un gran capitán enrumbó hacia un lugar que a veces vislumbramos por instantes. Ellos mantienen el rumbo, pase lo que pase. Ni zalame-rías, ni ataques, ni corruptelas, nada les hace desviarse.”**

guntárselo. De otro modo, es creerse lo que uno no es, o más de lo que uno es. ¿Y cuál es la última cuestión de todas las posibles? YO SOY. Esto tiene un poco el tufillo a jugar a ser Dios. ¿Y a qué otra cosa podemos jugar si no sabemos quiénes somos? Ahora bien, las dudas se multiplican hasta el infinito.



Si para algo hemos nacido es para saber quién somos todas las veces que necesitemos. Para eso es la consciencia. ¿Para qué otra cosa sirve la consciencia? Ensayemos pues la consciencia, y después Usemos de lo que sabemos. Entonces será la etapa de Callar y comenzar de nuevo, más arriba y más adelante. En eso está la Iniciación de lo Humano hasta llegar a lo Sagrado.

**¿Cuáles son los “síntomas” que percibe una persona para entablar una relación Maestro-Discípulo?**

La primera vez que entré al Instituto Yoga, el director me hizo una pregunta inesperada: ¿Para qué quiere usted practicar Yoga? -me dijo

Lo pensé unos instantes y le respondí: Para ver si consigo ponerme de acuerdo conmigo mismo y con los demás.

Él llamó a su secretaria y le dijo:

-Esperancita, inscriba al señor.

Luego hice muy buenas relaciones con él. A menudo solía comentarme que su venerable Maestro le había dicho...

Yo me limitaba a escucharlo, hasta que un día llegó muy

contento al Instituto y me contó que su Maestro había regresado después de un retiro de 40 meses en un lugar desconocido. De paso, invitó a cuatro de sus discípulos para presentarlos a su Muy Venerable Maestro. El día acordado, llegó su Maestro y nos presentó ante él.

-Estrada, para servirle -me dijo.

**“Para un hombre Iniciado, su tendencia es la Unidad. Si aparece algún otro hombre, es un “yo mismo”, y sigue adelante. Sus instintos ya no lo dominan.”**

Aproveché más tarde la frase para escribir un libro donde hablo él. Era un hombre de lo más normal, con excepción de sus largas barbas, un traje blanco limpio e impecable, y sandalias. Era como si lo hubiese conocido antes en diferentes circunstancias. Hablaba con mucha naturalidad de cosas poco comunes, al menos para mí, que era decorador y estaba acostumbrado a hablar de asuntos muy variados. Por eso, cuando me confesó que él era portador de una Línea que llevaba a los hombres hasta las últimas consecuencias de su Ser me pareció muy natural, y antes de pensar por qué, me convertí en uno de sus discípulos, cosa que no le gustó nada al que me había presentado a él.

Esa es mi experiencia, que supongo que para los demás será diferente.

**¿Cuáles son los retos que la vida le pone a Ud., actualmente?**

Mantenerme ocupado. Debido a la deficiencia de mi voz, he sentido un vacío en mi derredor. Después de haber dictado más de 5,000 conferencias en diversos países de América y Europa, ahora estoy relativamente mudo, pues me ocupo en escribir y ver lo que escriben los demás. En fin, creo que estoy en mi fase de ser comprensivo, lo cual no es poca cosa para un apasionado como yo. Finalmente, todos llegaremos al mismo acuerdo, aunque nos lleve varias vidas conseguirlo, somos la vanguardia de esta dimensión del Universo, y eso se resolverá cuando nos demos cuenta que somos un sólo Ser con múltiples maneras de Ser lo que es.

**Maestro, ¿cuál ha sido el acierto y el error de su vida?**

Creer que soy el único. Acierto y cometo errores como todos los demás. ■

# el triángulo del amor

**Titulo este artículo como el triángulo del amor, porque quiero señalar con esta figura geométrica tres características intrínsecas del amor y tres características extrínsecas del amor. El amor puede ser visto de maneras diferentes, según la persona o sujeto que ama y la persona o sujeto a quién se ama. Mi experiencia como Psicoterapeuta Humanista Gestalt y en la vida, me muestra que amamos de diferentes maneras, no solamente como nos muestra o clasifica el amor Erich Fromm o algunos otros autores que son expertos en el tema: el amor de los padres, amigos, pareja, amor universal, amistad y otras variantes más, sino que también podemos amar a nuestras parejas de manera diferente, según la relación que mantenemos con cada ser humano.**

Hay que hacer una diferencia entre QUERER y AMAR. Podemos sentir la emoción de amar, cuando en realidad “queremos” y no amamos. Hay muchas maneras de expresar esa diferencia. señalo a continuación algunas de ellas: a) Queremos cuando hacemos al otro objeto y no sujeto del amor; b) Queremos cuando estamos más centrados en nuestra necesidad de afecto, más allá de compartir nuestro amor con el otro; c) Queremos cuando en el acto de amar olvidamos la individualidad del otro o no respetamos su libertad; d) Queremos cuando quisiéramos que nuestra pareja cumpliera nuestras expectativas, caprichos o anhelos; e) Queremos cuando creemos amar a alguien y no lo conocemos realmente. En fin, hay muchas consideraciones que tenemos que hacer, para estar seguros de amar a alguien y no quedarnos sólo en el querer.

Muchas personas creen que aman realmente y desde la primera vez, como el “amor a primera vista”, aunque la experiencia nos indica que el AMAR es un PROCESO; como dice Carl Rogers , somos personas en proceso, y los aspectos de la vida que verdaderamente realizamos sólo los vamos alcanzando a través de un PROCESO. El amor no es una meta o un producto, sino el resultado de una acción y práctica permanente de AMAR.

Existen muchas definiciones del amor, tantas como personas existen en el mundo. Para Virginia Satir es un concepto, es una actitud, es un sentimiento, una imagen y se representa por la conducta.

Sabemos que amamos a alguien porque tenemos una idea de lo que es amar, bien sea consciente o inconsciente, porque lo mostramos a través de nuestras actitudes y sentimientos; porque tenemos una imagen de esa emoción que se presentará como un valor en nuestra vida y por nuestras conductas que mostramos a nosotros mismos y al otro.

“El amor es la ley de unión en virtud de la cual existe todo lo que vemos y palpamos”, afirma José Manuel Estrada Vázquez ; existen muchas otras definiciones, como la que da Francesco Alberoni: “Es el estado naciente de un movimiento colectivo de dos”. Utilizaré la primera porque me sirve para el propósito de este escrito. Y además porque la esencia de una relación de pareja, se da por el enamoramiento que a través de la experiencia y de la madurez de los enamorados se va tornando en amor. Efectivamente es el amor la esencia de una relación.

Aunque me voy a referir sobre todo al amor conyugal, esta

visión se aplica a otras manifestaciones del amor, como la amistad, el amor entre padres e hijos e inclusive la relación entre Maestro-Discípulo.

Hace más de 30 años que por una necesidad personal comencé a investigar el tema del amor y esto me llevó durante todo este tiempo a una investigación y reflexión constante, a encontrarme con temas como la autoestima, el amor, el apego, la codependencia, el odio, el amor a Dios, el respeto, la libertad, etc. Esto me permitió hacer una serie de esquemas que pueden ayudarnos en el proceso de ser personas amables y amorosas.

En el primero de los esquemas, nos encontraremos con una de las dos partes que conforman el “Triángulo del amor”. Ya que el amor en sí mismo tiene una parte intrínseca y otra extrínseca. Entonces tendremos el Triángulo del amor en su aspecto intrínseco y el Triángulo del amor en su aspecto extrínseco . Los dos son igualmente necesarios para realizar el PROCESO DEL AMOR.

La autoestima es el origen o principio del proceso del amor. Y se puede definir de muchas maneras, pero la más sencilla es que se trata del amor que podemos sentir por nosotros mismos. ¿Por qué la Autoestima es el origen de este proceso? Porque todos los seres humanos nacemos con la capacidad de amar o con “el músculo” del amor, pero dependerá de cómo lo ejercitemos y como nos enseñen a “amar desde la cuna”, para que el amor que vamos a manifestar con nosotros mismos y con los demás sea funcional o no.

Un niño al que no le hayan dado el amor o estima suficiente

**“El amor es la ley de unión en virtud de la cual existe todo lo que vemos y palpamos”**

desde la concepción nacerá y se desarrollará de una manera disfuncional y podrá caer en la parte enferma del amor. Ya que no tuvo buenos maestros (sus padres y familia de origen).

Quiero enfatizar que somos concebidos con la capacidad de amar, pero que depende de cómo nos amen y cómo nos enseñen a amar el que podamos desarrollarnos como personas sanas. Afirmo, parafraseando a Jean Paul Sartre , que estamos condenados a nuestros aprendizajes. Claro que mi visión no es tan radical, porque si bien es cierto que aprendemos de una manera consciente o inconsciente, tenemos la capacidad de desaprender para volver a aprender o de rehabilitarnos a través de muchas formas, como por ejemplo la psicoterapia.

Si tenemos o desarrollamos una buena autoestima, esto nos permitirá desarrollar una buena estima al prójimo. En el proceso de formación del ser humano, primero recibimos; y conforme vamos creciendo, damos. Esto es, que si durante los primeros años de nuestro desarrollo recibimos, por ejemplo, el alimento de nuestra madre y de nuestros padres, después desarrollamos la capacidad de bastarnos a nosotros mismos, para después dar o compartir con los demás. Esto pasa con todas las necesidades que, de acuerdo a la Teoría de la Motivación de Abraham Maslow, el ser humano necesita satisfacer para su adecuado desarrollo. Desde lo material o tangible hasta su autorrealización.

El amor no escapa a esta teoría, y de hecho, si profundizamos en la misma, vamos a ver cómo a lo largo de la Pirámide de Maslow el amor se va manifestando de diversas maneras, desde la satisfacción de nuestras necesidades de crecimiento hasta las de desarrollo, desde el amor con el que nuestros padres nos alimentan, pasando por la estima y buena valoración, hasta educarnos en una vida con valores.

La autoestima y la estima se complementan y se desarrollan con un amor que no solamente es para sí mismo (autoestima), sino que se plasma en el amor al otro o a lo otro (estima) y se nutre también con un amor a Dios (espiritualidad). En todos los tiempos de la Humanidad, como ocurre en el presente, el ser humano busca algo más allá y lo encuentra en el desarrollo de su capacidad espiritual o espiritualidad.

Hoy, para mí, la espiritualidad no es otra cosa que el amor que podemos experimentar con Dios. Claro que para amar a Dios es necesario conocerlo. Considero que la deficiencia de muchas religiones actuales es que aprendemos a tener miedo a Dios, antes de conocerlo y poder amarlo. En estos tiempos, la Espiritualidad no solamente se desarrolla a través de la práctica

de algún credo religioso, sino que puede desarrollarse conociéndose a sí mismo profundamente, sirviendo al prójimo como a sí mismo y estudiando tanto el micro como el macrocosmos. O siguiendo algunas vías de desarrollo espiritual que transitan por este mismo camino.

En síntesis, podemos saber que alguien ama realmente si tiene una buena autoestima y una estima y espiritualidad (amor a Dios) desarrolladas. Este Triángulo del Amor, cuando lo hacemos una práctica y un proceso permanente, se torna en un círculo virtuoso.



Tenemos que tener cuidado para distinguir cuándo amamos de una manera funcional (como está expresado anteriormente) y cuándo de una forma disfuncional . El amor tiene dos lados disfuncionales: Por una parte es como dice el repetido refrán; “Del odio al amor no hay más que un paso”. O sea que el odio es uno de los aspectos disfuncionales o enfermos del amor. El odio se puede representar como todo aquello que nos distancia del sujeto u objeto del amor. Como la molestia, el enojo, la envidia, el rencor e inclusive el deseo de que el otro se muera.

Así mismo, la dependencia o la codependencia son el otro extremo disfuncional del amor. Es cuando queremos estar tan juntos, sumisos, sometidos o someter al otro con nuestro control y/o manipulación. Como pasa en las parejas o familias muégano



o en esas relaciones de fanatismo o sectarias que podemos desarrollar hacia una persona o personaje y donde perdemos por consecuencia nuestra individualidad.

Algunos de los antidotos a estas dos formas disfuncionales de amar son: para el odio, el perdón (que no significa olvido, pero sí aceptación recíproca del daño que nos hemos hecho en nuestra interacción con el otro); para la dependencia o codependencia, el desapego. La recuperación de nuestra Individualidad, de nuestra unidad en la diversidad. El aceptarnos, conocernos y saber que somos UNO o que somos nosotros mismos y que lo único que podemos hacer con el otro es compartir, dar y recibir.

Hasta aquí corresponde al Triángulo del amor intrínseco, pero está también el Triángulo del amor extrínseco, que son aquellos valores humanos con los que el amor se complementa.

Si revisamos los aspectos disfuncionales del amor, veremos que no podemos amar si no le damos al otro su libertad, empezando por dársela a nosotros mismos. Esto es, que si queremos realmente amar al otro, necesitamos ejercer nuestra libertad, nuestro derecho a ser, cada uno como es. Al mismo tiempo de sabernos responsables de sí mismos en todos los aspectos de la interacción con el sujeto de nuestro amor. Parafraseando la oración de la Gestalt: Tú eres tú, yo soy yo... y lo único que podemos hacer es compartir.

**“Quiero enfatizar que somos concebidos con la capacidad de amar, pero que depende de cómo nos amen y cómo nos enseñen a amar el que podamos desarrollarnos como personas sanas.”**

La libertad no es otra cosa más que la capacidad de decidir, de elegir, frente a una serie de posibilidades que se nos presentan en la vida. Y de asumir las consecuencias que este ejercicio tiene. Así que si yo o ustedes quieren ser libres, necesitan asumir las consecuencias de sus decisiones y esto no es otra cosa más que responder a sus consecuencias.

Cada día me queda más claro que no puedo esperar que el otro me haga feliz o que satisfaga mis expectativas, por muy elevadas que éstas sean. Yo necesito ser feliz en el día a día, en el aquí y en el ahora y no cifrar mi satisfacción de necesidades o anhelos en lo otro o en el otro. Esto es necesario aprenderlo y que se torne en un ejercicio diario, minuto a

minuto de nuestra vida. Lo que sí puedo hacer es compartir. Si recordamos una escena clásica de la vida del Maestro Jhesú, podemos ver como en la última cena, como seguramente en momentos anteriores, lo que hacía Jhesú, era compartir con sus Discípulos. Y esto definitivamente no podemos realizarlo si sometemos de una manera abierta o sutil al otro, más aún cuando queremos que sea nuestra pareja, amiga(o) o discípula(o). Por lo tanto, el amor se complementa con la libertad y viceversa. Uno no puede existir sin la otra.

**“En síntesis, el “puente del amor y la libertad”, en términos de valores humanos, es el RESPETO”**

En esta dinámica del amor extrínseco, hay un punto de convergencia entre el amor y la libertad. Éste se encuentra en un valor humano que integra a ambos y es el RESPETO. Dicen y practican los Maestros de Sabiduría de todos los tiempos: “El Maestro debe (es una obligación) respetar el fuero interno del Discípulo”. Lo mismo ocurre en la Pareja Humana y en cualquier otro tipo de relación amorosa que una persona tiene; necesitamos respetar profundamente a cualquier otro ser humano e inclusive a cualquier planta, animal, etc. El respeto es la base de nuestra relación con el otro y con lo otro. El respeto representa el orden del universo y el sano equilibrio entre el amor y la libertad. El ejercicio o la práctica permanente de estos tres valores humanos habla de nuestra calidad y condición de ser humano. Por eso, en cualquier relación interpersonal y aun en las de liderazgo, el respeto es la base de su desarrollo.

En síntesis, el “puente del amor y la libertad”, en términos de valores humanos, es el RESPETO. Yo respeto tu unicidad y tú respetas la mía. Yo soy consciente de que tú eres tú y yo soy yo. Y que por la “magia del amor”, cuando nos fundimos en un abrazo amoroso, entonces gestamos la UNIDAD en nosotros y en ese instante nos volvemos UNO. Es tal la fuerza de nuestro amor, que entonces, no solamente nos volvemos uno con el otro, sino uno con el UNI-VERSO, unidad-diversidad.

En conclusión, el amor, la libertad y el respeto son la base del alma de un ser humano que alcanza la UNION, el YUG, como dicen los Yoghis, y de este valor se desprenden otros valores que son la base de muchas Tradiciones como: La Contemplación para los Indoarios; La Tolerancia y la Compasión para los Budistas Hindúes y Tibetanos; La Virtud para los Chinos y; Las Tradiciones Solares (de Luz) para los Americanos. ■

## celebraciones

Y se me ocurre ¿por qué no celebrar cada momento de vida?

En sí, cada día es un ritual, algo repetitivo que nos va marcando nuestra estancia en el planeta.

**“Lo mismo que el sol, hacemos nuestro recorrido habitual hasta el ocaso.”**

Cada día sale el sol, oscurecido o no por las nubes, y nosotros podemos recibirlo, y esa es nuestra elección, de una manera alegre y deslumbrante o cubiertos de nubarrones grises de preocupaciones, que como un saco pesado llevamos auestas ya desde la cama.

Celebración es una palabra que lleva a pensar en festividad, a realizar algo diferente, a seguir algún tipo de ritual, a ponerse las galas adecuadas para un evento determinado, concreto. Es una palabra con un algo especial que no deja indiferente; puede que durante una celebración en concreto surjan emociones diferentes, ya sea la alegría la que inunde esos momentos; la tristeza, la melancolía, la indiferencia...

Los recuerdos son muchas veces, la mayoría de las veces, la causa de esos estados de ánimo.

En nuestra sociedad es la Navidad, tal vez por la cercanía o por sus connotaciones culturales y religiosas, la que tiene una relevancia especial, y a mí en particular me invita a reflexionar...

**“Cada día es un ritual, algo repetitivo que nos va marcando nuestra estancia en el planeta.”**

Los recuerdos, en mi época de infancia, de fiestas llenas de vida, de rostros familiares ya desaparecidos, de misas, de belenes, de villancicos y panderetas, de turrón y de frío, mucho frío en mi helada Meseta castellana.

A medida que va pasando el tiempo, ya sea por la sociedad de consumo o por la pérdida del sentido religioso, me van surgiendo otras emociones o sentimientos que no tienen nada que ver con los recuerdos. Así, las prisas, los regalos, las malas digestiones, el permanecer despierta hasta altas horas de la noche, las campanadas de fin de Año, los encuentros con personas que hace tiempo no veía...

Además de la Navidad, celebramos la Pascua, los Reyes, los nacimientos, cumpleaños, bodas, las fiestas nacionales y locales, las estacionales... En fin, en cada lugar, en cada cultura, hay unos días especiales que nos sacan de la rutina y nos preparan para unirnos, juntarnos con la comunidad de la que formamos parte, lo que de una forma u otra nos hace vibrar, estar alerta; en definitiva, nos da vida. Tal vez por eso las esperamos.



Puri González  
pgonzal8@yahoo.es

# el lado oscuro del universo

El 90% del Universo está oscuro. No reluce, no se ve. La materia oscura que lo forma sólo es detectable por sus efectos gravitacionales a gran escala y apenas interactúa ni con la luz ni con la materia que vemos. ¿Cómo sabemos que está ahí algo que no se ve y que no modifica el comportamiento de lo que lo rodea?

La mayoría de las cosas que vemos en el Universo brillan o bien por que emiten o bien por que reflejan luz. Las estrellas emiten fotones, los planetas brillan por reflejo de la luz de las estrellas. Sin esta luz, sencillamente no los veríamos. Incluso el gran Júpiter, si danzara libre lejos del Sol, sencillamente no lo veríamos; así que no es tan extraño que haya tanta materia oscura en el Universo.

En 1933, un astrónomo, F. Zwicky, mediante cálculos, vio que la masa total de las galaxias dentro de un determinado grupo de galaxias era ciento sesenta veces mayor de lo que se podría esperar por su luminosidad. Al principio no se le tomó muy en serio, pero cuarenta años más tarde, observando el movimiento de las estrellas dentro de las galaxias, los astrónomos se quedaron sin otra explicación que la de Zwicky. Hoy en día la existencia de la materia oscura como relleno masivo del Universo es algo que casi nadie pone en duda. Ha habido dos inexplicables hechos más que hoy se basan en esta teoría: las lentes gravitacionales y, sobre todo, el ritmo de expansión del Universo.

Lo sorprendente de esta teoría fue la gran cantidad de materia de este tipo que sunone. Falta masa en las galaxias espirales individuales para poder explicar lo rápido que gira el gas exterior a ellas; toda la masa sumada de todas las estrellas que las componen no da para esas velocidades. Hay evidencias de esta masa invisible en muchas más observaciones. Por otro lado, se ha visto que la materia oscura no está sólo entre las galaxias sino que domina incluso el movimiento de cada estrella dentro de ellas, y llena el halo esférico o burbuja alrededor los discos de las galaxias espirales planas.

Las lentes gravitacionales son el resultado de la curvatura que se observa de la luz al pasar por regiones de

gran masa. Este tipo de efectos de la gravitación, previsto por la teoría general de la relatividad einsteniana, son los que han permitido precisar el reparto de la materia oscura por el universo.

Sin embargo, una de las más dramáticas explicaciones derivadas de la existencia de la materia oscura fue la desconcertante lentitud en expandirse del Universo.

El Universo comenzó hace unos catorce mil millones de años, más o menos, a partir de una gran explosión. (Nadie pretende imaginar ya qué es lo que había fuera del centro de esa explosión). Los físicos han teorizado cada instante de ese momento estelar del Universo en, entonces, rápida expansión.

El destino del Universo en su conjunto depende de su peso total. Si es muy pesado, la atracción de las unas

partes hacia las otras hará que ni siquiera esa astronómica explosión sea suficiente para alejar indefinidamente su materia dispersándola sin límite. Si es menos pesado, nunca dejará de expandirse, e irá de hecho "enfriándose", como lo hace un gas que escapa de una bombona a presión o el gas que después de comprimido vuelve a expandirse en los conductos de nuestros refrigeradores. De hecho, hay tres posibilidades: que sea tan pesado que termine colapsando de vuelta sobre sí mismo (tendríamos un Universo cerrado que terminaría en una gran explosión), o bien tendríamos un demasiado ligero Universo que

de forma abierta se expandiría eternamente, enfriándose más y más; o, finalmente, podríamos tener una situación de equilibrio, en la que la expansión se viera frenada por la atracción de la gravedad, aunque de tal forma que continuara eternamente en una expansión cada vez más lenta.

Al parecer, es la última la situación en la que vivimos: un Universo en expansión frenada por la gravedad. La

**"Nadie sabe aún con certeza de qué está hecha la materia oscura."**



Juan Falgueras  
jfalgueras@uma.es

**"Si contamos para nuestras observaciones con una ley de la gravitación modificada, se podría reemplazar perfectamente la hipotética acción de la materia oscura con una fuerza en relación directa con la materia realmente observada."**

cantidad de materia necesaria para que esto último ocurra es altísima comparada con la que se puede ver. Sin embargo, dado que no nos expandimos aceleradamente, esa materia debe estar ahí. Sabemos con certeza cómo nos expandimos, por el desplazamiento hacia el rojo de todas las estrellas, mientras más lejanas mayor, que indica, como cuando la sirena de una ambulancia pasa y se aleja rápidamente de nosotros, que las ondas de luz provienen de estrellas que se mueven rápidamente alejándose de nosotros.

Nadie sabe aún con certeza de qué está hecha la materia oscura. Por un lado podrían ser objetos masivos (llamados MACHO, de MASSive Compact Halo Objects, por su principal ubicación) o podría ser un nuevo tipo de partículas subatómicas, llamadas WIMPs (de Weakly Interacting Massive Particles) por su baja interactividad con el resto de materia o luz.

Se han detectado lugares en los que, de nuevo por la observación del comportamiento de la luz, parece haber MACHOs: estrellas detrás de ellos, como cuando ponemos una lupa bajo el Sol, de pronto brillan más porque estas zonas hacen de lentes gravitatorias. Los MACHOs están hechos de materia normal o bariones, hechos de protones, neutrones y electrones. Sin embargo, se puede saber el límite superior de la cantidad de materia de este tipo que hay en el Universo gracias a contabilizar los átomos de deuterio. El deuterio es una forma de hidrógeno (el átomo más simple de todos: un electrón más un protón) en la que el núcleo en vez de tener un sólo protón, como suele ser el caso, tiene un protón y además un neutrón acompañándolo. Pues resulta que se sabe que el deuterio sólo se pudo formar en el mismísimo instante de la gran explosión, sin posibilidad de que las estrellas después lo hayan podido cocinar, aún habiendo podido quemarse dentro de ellas. Así que midiendo la cantidad de deuterio en las nubes gaseosas espaciales vírgenes, se puede estimar la producción inicial de protones y neutrones. Y resulta que el cálculo da un porcentaje muy bajo de la masa total del Universo, así que no queda más remedio: el resto del Universo está hecho de algo diferente a los bariones: los WIMPs.

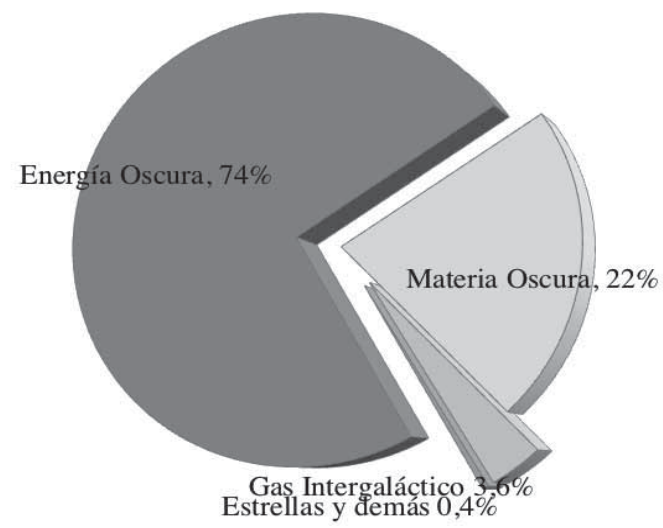
Como alternativa a los conocidos y sociales bariones, se especula con un tipo de partículas subatómicas nuevo, los WIMPs, que como hemos dicho, son partículas débilmente interactivas.

Hoy día los astrónomos y los físicos andan detrás de los WIMPs. Dado que interactúan tan débilmente, son difíciles de detectar y las miradas se dirigen, como en otras ocasiones, hacia el neutrino, del que hace poco se ha logrado medir su pequeña masa; sin embargo, aunque el

neutrino sea parte de esta gran masa oscura, no puede serlo todo, y se especula con nuevas partículas: axions y photinos. Partículas a la espera de ser descubiertas, pasadas de la teoría a los instrumentos de medida, como en su momento lo fue el neutrino.

De hecho se sabe que tan solo el cuatro por ciento es materia normal, bariones, hay otro veintitrés por ciento de materia exótica oscura, no bariónica, tipo WIMP, y el resto del total del Universo es otra cosa totalmente diferente: energía oscura.

En octubre de este año, un grupo de científicos ha intentado escapar de esta desesperada búsqueda arguyendo que es la gravedad la que cambia su comportamiento a escalas extragalácticas. Esta hipótesis ha sido lanzada ante el sorprendente parecido del reparto entre materia visible y oscura entre las galaxias, independiente de la edad



o historia de cada galaxia. "Si contamos para nuestras observaciones con una ley de la gravitación modificada, se podría reemplazar perfectamente la hipotética acción de la materia oscura con una fuerza en relación directa con la materia realmente observada" Mejor aún, esta fuerza también resolvería la aún mayor misteriosa energía oscura que gobierna literalmente la expansión del Universo. De hecho fue Einstein en 1916 quien introdujo la necesidad de una materia oscura tras ampliar la ley de la gravitación de Newton de 1687 incluyendo la relación masa-energía y el nuevo concepto de espacio-tiempo.

No es muy probable que el resto de los físicos se muestren entusiasmados con el hecho de cambiar estas leyes básicas de la gravitación, pero el camino de la búsqueda de la materia y energía oscuras parece no dejar otra salida. ■





© Alfredo Matilla SETEM

# mónica gómez

responsable del área de Comercio Justo en SETEM

Por: Fernando Alarcón

¿Las empresas utilizan vuestros productos como regalos de promoción? Cada vez hay más empresas que se animan a comprar Comercio Justo cuando deciden hacer un regalo, aunque tanto el año pasado como este año estamos notando bastante el impacto de la crisis.

En general, nuestra percepción es que la motivación de la mayoría de empresas que deciden comprar Comercio Justo nace de una persona dentro la empresa que está especialmente sensibilizada y decide proponer esta alternativa y sacarla adelante.

Los regalos no suelen ser regalos de promoción, sino más bien regalos para sus empleados, para los ponentes de un congreso...

Las empresas además tienen otra forma muy sencilla de apoyar el Comercio Justo, con un gesto como es el tomarse una taza de café. A través del Programa El Buen Café es Bueno para Todos de SETEM, cualquier empresa puede tener café de Comercio Justo en sus máquinas o en sus cafeteras. Para más información [www.buencafe.org](http://www.buencafe.org)

quinas o en sus cafeteras. Para más información [www.buencafe.org](http://www.buencafe.org)

Dentro de vuestra misión está la transformación personal y colectiva, ¿en qué consiste?

Creemos que gran parte de los problemas que hay en el mundo se deben a los valores imperantes en la sociedad actual en la que prima el individualismo, y por eso trabajamos para lograr que se produzca un cambio de valores hacia la empatía y la solidaridad. Cada día está lleno de oportunidades para hacer algo por cambiar las cosas, para optar por un mundo o por otro. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, vamos tomando decisiones y la suma de todas ellas es la que configura el mundo en el que vivimos.

Podemos elegir ir en transporte público o andando, escuchar y dialogar o no, estar informados o no, asistir a una manifestación o no, comprar manzanas en una bandeja de plástico o al peso en una frutería de barrio, hacernos socios de una organización con la

# Setem

que identificamos o no, intentar ponernos en el lugar del otro o no, podemos elegir dónde poner nuestro dinero, desayunar café o té de Comercio Justo o no...

Y detrás de estas decisiones hay unos valores que te mueven en una dirección u otra. Nuestro lema es "Muévete y cambiaremos el mundo", porque efectivamente si cada uno de nosotros decidimos movernos en la dirección adecuada podremos cambiar el mundo.

¿Cómo afecta el sistema actual a la pérdida de identidad de los pueblos del Sur?

En el sistema actual, los países del Norte basamos nuestro estilo de vida y nuestro concepto de bienestar en la explotación de los recursos naturales y de las personas de los países del Sur. Los pueblos del Sur se encuentran en una situación tal que, entre otras cosas, se ven obligados a emigrar del campo a la ciudad y dejar atrás su cultura, sus costumbres, su lugar en el mundo... para buscarse la vida trabajando, por ejemplo, en fábricas donde no se respetan sus derechos laborales.

En el Comercio Justo, por el contrario, se trabaja para conseguir crear las condiciones que posibilitan que las diferentes comunidades puedan no sólo seguir viviendo donde siempre han vivido, sino que además, por ejemplo, se potencia el respeto a sus manifestaciones artísticas tradicionales y se incorporan a los productos de artesanía que podéis encontrar en las tiendas de Comercio Justo.

¿Cómo se sienten aquellas personas que gracias a vuestra acción tienen la posibilidad de vender sus productos?

El Comercio Justo es mucho más que un salario digno a fin de mes. Por poner un ejemplo: las mujeres de la organización Creative Handicrafts en la India no sólo tienen un trabajo digno, sino que se convierten en protagonistas de su vida, en dueñas de su presente y de su futuro. Son mujeres sin casta que antes de empezar a trabajar en Creative Handicrafts carecen por completo de autoestima, pero al cabo de un tiempo ya son capaces de tomar la riendas de su vida y lo que es más, no sólo pasan a valorarse a sí mismas, sino que también cambia la percepción que su entorno familiar tiene de ellas, llegando incluso a ser la persona de referencia para la toma de decisiones familiares importantes.

¿Vuestros colaboradores se ven muy implicados?

La verdad es que precisamente es uno de nuestros puntos fuertes y del que estamos bastante orgullosos, ya que el nivel de dedicación y compromiso de nuestro voluntariado es excepcional. Somos una organización en la que el 90% de las personas son voluntarias. Por ejemplo, la tienda de Comercio Justo está atendida por un equipo de 15 personas y algunas de ellas llevan más de 10 años implicadas con SETEM. Creo que la clave para lograr este grado de implicación radica en que sienten que son parte de la organización y que son una pieza fundamental sin la que SETEM no sería posible. ■



© SETEM

## regala lo justo

Por: Almudena González de Pábolos y Marta Isabel González

Cuando eliges regalos de Comercio Justo haces posible que miles de personas obtengan un salario digno por su trabajo y apuestas también por productos ecológicos y por el medioambiente. La ONG SETEM te ofrece muchísimas opciones para que esta Navidad regales lo justo.

¿Qué hay detrás del made in...?

Cuando decidimos qué compramos decidimos también qué sociedad queremos. Hoy más que nunca estamos llamados a convertirnos en consumidores y consumidoras responsables. Como parte de esa responsabilidad, debemos preguntarnos qué hay detrás del made in, quiénes elaboraron el producto y en qué condiciones laborales, cuál fue el impacto medioambiental de la producción y

qué porcentaje de nuestro dinero llegará a las personas que lo han creado. Ahora más que nunca es momento de apostar por el Comercio Justo.

Los diez principios que marcan la diferencia

Todos los productos de Comercio Justo garantizan al consumidor que diez principios básicos se están cumpliendo:

- Salario y condiciones de trabajo dignas para los productores y productoras.
- Erradicación de la explotación infantil.
- Iguales condiciones de trabajo y participación entre mujeres y hombres.
- Funcionamiento democrático de las organizaciones productivas.
- Reinversión de parte de los beneficios en la comunidad.
- Las importadoras pagan por adelantado y se comprometen a tener una relación comercial a largo plazo.
- Respeto por el medio ambiente.

- Productos de calidad.
- Información a consumidores y consumidoras.

La ONG SETEM apuesta por el Comercio Justo y abrió en 1996 en Madrid una de las primeras tiendas de Comercio Justo de nuestro país. El objetivo, además de la sensibilización y difusión del Comercio Justo, es ofrecernos la mayor variedad de productos de Comercio Justo para así ejercer este consumo responsable que es también una potente herramienta de desarrollo y de lucha contra las desigualdades entre los países más desarrollados y los países empobrecidos o países del Sur. En la tienda SETEM, (C/ Gaztambide 50, Madrid) encontrarás cientos de productos de Comercio Justo: objetos de decoración, alimentación, ropa, menaje, bisería, juguetes, complementos,...todo ello elaborado con materias primas de alta calidad y por pequeños productores de países de todo el mundo. Este año no lo dudes, y apuesta en tus regalos por el Comercio Justo. ■



# lo femenino y lo masculino plural

## aceptar las diferencias para evitar la desigualdad

En la búsqueda de la justicia, del equilibrio, de la igualdad en derechos de hombres y mujeres se olvidan las diferencias biológicas. No activan el ánimos las mujeres por el hecho de hacerse militares o bomberos. No integran el ánima los hombres por volverse, blandos y emotivos. Se trata de otra cosa que tiene que ver más con la profundidad que con la superficie, con un trabajo de toma de conciencia que con manifestaciones novedosas y espectaculares.

Son muchas las expresiones que hay que volver a definir en un tema tan delicado como el de la identidad de género y las relaciones entre mujeres y hombres.

Por mucho que un autor o una autora intentemos ser objetivos y situarnos por encima de nuestra condición de hombre o mujer, siempre correremos el riesgo de no poder poner completamente en los zapatos del "otro", de perder algún ángulo de visión. Sobre todo cuando tocamos fibras tan sensibles como la propia identidad, las relaciones de intimidad con la pareja, el amor, la sexualidad, los hábitos cotidianos de convivencia en el hogar... Jung llamó ánimos al principio masculino y ánima al principio femenino, dejando claro que ambos se hayan potencialmente presentes en mujeres y en hombres. El conocimiento, la acción, la transformación se atribuyen al ánimos. La receptividad, la persistencia, el silencio se consideran cualidades del ánima. ¿Pero acaso el máximo conocimiento, transformación y acción no es el alumbramiento de una nueva vida? ¿No es el parto el acto de creación por excelencia? ¿No se atribuye hoy día el silencio y la persistencia más a los hombres?

**“¿No es el parto el acto de creación por excelencia?”**

Parte del problema consiste en confundir lo cultural, lo psicológico y lo biológico. Uno nace macho o hembra, pero se hace hombre o mujer a lo largo de un proceso de socialización, educación, asimilación y diferenciación. También de opciones y elecciones personales en cuanto a orientación sexual, elec-

ción de roles y procesos de evolución y desarrollo personales. El expresivo título del ya clásico "Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus", (John Gray, Random House Mondadori, 1993) se centra en las marcadas diferencias psicológicas entre hombres y mujeres, que explican muy bien los malentendidos frecuentes en las interacciones cotidianas: la mujer que cuenta un problema, simplemente para desahogarse y el hombre que inmediatamente quiere solucionarlo, en lugar de escuchar.

El hombre que se siente minusvalorado por recibir un consejo no pedido y se retira a su cueva; la mujer que se siente abandonada por esta momentánea retirada...

Con más detenimiento se tratan diferencias más profundas de formas de pensar, sentir y expresarse en "¡Tú no me entiendes! La semántica de los sexos" (Wolfgang Schmidbrauer, Herder, 1994). A pesar de ser psicoanalista, el autor pone en cuestión algunos de los postulados de Freud, que llegó a confesar que no había logrado averiguar finalmente qué desean realmente las mujeres.

Estudios más recientes apuntan a una lentísima evolución de los hemisferios cerebrales masculi-

no y femenino, que tendría que ver con siglos y siglos de atribución de roles. Hace años, por ejemplo, se pudo comprobar que un mayor porcentaje de los accidentes de coche laterales eran producidos por hombres, mientras que el mismo porcentaje aproximado de accidentes frontales eran producidos por mujeres. Los investigadores llegaron a la conclusión de que la caza y la guerra, las persecuciones y las huidas repetidas durante milenios habían desarrollado una visión frontal, "de túnel", en los hombres, en detrimento de su capacidad de visión lateral y circular. Las mujeres, por el contrario, habrían desarrollado más una visión circular, pero no frontal, al haberse encargado del mantenimiento del fuego y cuidado de la descendencia, despreocupándose de todo lo que no estuviese a unos metros de distancia.

Son sólo unas pinceladas para llamar la atención sobre un hecho: gran parte de las dificultades de relaciones de pareja son debidas al falso presupuesto de que, si hay amor, el otro va a responder a nuestras expectativas. Va a reaccionar del mismo modo en que reaccionaríamos nosotros. Va a hablar el mismo lenguaje verbal y corporal al cabo de unos meses. Pero resulta que a medida que van pasando los meses y los años, en lugar de más conocimiento lo que suele surgir es más extrañeza,

incomprensión frustración y desacuerdos. Si se partiera de la base de que ambos, mujeres y hombres, somos recíprocamente extraterrestres, haríamos el esfuerzo de aprender cuál es la atmósfera de Marte y cuál es la de Venus –o tal vez que se sea capaz de vivir sin atmósfera–; cómo son en esos planetas los amaneceres y las puestas de sol, cómo comunican los marcianos y las venusianas entre sí. Claro, suponiendo que comuniquen, porque los marcianos comunican poco y mal y, si hay venusianas por medio, entran en una fase ridícula de competencia y competitividad.

**“Conocer el principio masculino y permanecer en la virtud amorosa de lo femenino es convertirse en el cauce al que todos los ríos confluyen. Ser corriente de vida del universo significa caminar por el sendero de la virtud sin desviarse y regresar a la inocencia original.”**

Cuando se toma conciencia de las diferencias, se puede volver a reconstruir la unidad original. Somos humanos por encima de todo, antes de ser hombre o mujer, rico o pobre, blanco o negro, joven o viejo. Sin embargo, no es posible saltar etapas, porque la violencia de género y sus desigualdades son algo desgraciadamente muy real.

Se supone que ellas siempre son las víctimas, pero el hecho de que sufran más la violencia en cantidad y en intensidad no puede borrar otras realidades. El primer "maltratador" que tuve en consulta era un joven que acudió con un gran complejo de culpa porque había dado una bofetada a su pareja. A lo largo de las sesiones resultó ser él la víctima de una mujer algo mayor que él, con más capacidad adquisitiva, mucha más cultura, con un rico mundo de relaciones y propietaria de la casa común. Él, más inculto, con menos habilidades sociales, de una extracción social más baja, hacía de criado en las fiestas que ella organizaba, mientras ella le descalificaba ante sus amigos. Todo esto no justificaba en absoluto la violencia física, pero ponía en evidencia una necesidad. Él necesitaba un aprendizaje emo-

cional para establecer límites o romper la relación, sin utilizar lo único que socialmente había aprendido desde pequeño: la violencia física desde la superioridad puramente corporal. Como el protagonista de "La Doncella Rey" (Robert Bly y Marion Woodman, Edad, 2000), su historia no era de heroísmo, sino de fracasos y reparación. Pero le faltaba el final: vislumbrar el aspecto extático de lo Femenino profundo e integrarlo en su vida.

Estos y otros muchos casos son los que me han llevado a la convicción de que la mayoría de los hombres necesitamos un trabajo de introspección, de aprendizaje emocional y de apoyo entre otros hombres, si queremos relacionarnos en plano de igualdad con las mujeres, sin caer en lo que Luis Bonino, coordinador del Centro de Estudios de la condición masculina, llama los "micromachismos" o la violencia invisible instalada en las parejas, en donde siempre los maltratadores son los demás, los que salen en los periódicos.



Y este trabajo de desarrollo personal y de implicación social no parte de un sentimiento de culpabilidad ni de una actitud de hostilidad frente a las mujeres, sino de la convicción de que la masculinidad afirma y sostiene la vida. De la experiencia personal y grupal de que los hombres no somos rivales y de que, cuando cooperamos en lugar de competir, somos capaces de co-crear junto a las mujeres, un mundo justo, armonioso y bello. Un mundo amoroso en el que se han integrado lo masculino y lo femenino que yace en la profundidad de cada mujer y de cada hombre. ■

# detectores de luz

Hoy en día, los científicos han desarrollado técnicas para producir muy altas o muy bajas temperaturas tal y como existen en la naturaleza. Por ejemplo, un rayo producido en una tormenta puede alcanzar unas decenas de miles de grados centígrados; en un laboratorio, se pueden producir temperaturas similares cortocircuitando un par de electrodos sometidos a un alto voltaje.

Un cortocircuito de un aparato electrodoméstico puede llegar a los 1500 °C, suficiente para fundir el cobre de los alambres. La temperatura en la superficie del sol es del orden de los 6000 °C, mientras que en su centro, es del rango de los 1000 millones de °C. Esta misma temperatura es necesaria para formar o destruir un núcleo atómico, como ya se ha hecho en los famosos aceleradores de partículas, que dan la pauta para estudiar el universo temprano desde sus orígenes en el Big Bang.

En contraste, temperaturas de hasta unas cuantas millonésimas de 1 °C, son accesibles en experimentos en laboratorios de física de la materia condensada, que sirven para investigar el movimiento de los núcleos atómicos. Suponiendo que se pudiera bajar la temperatura hasta el cero absoluto; es decir, 273 °C bajo cero, el universo dejaría de ser dinámico, debido a que no podría haber interacción atómica.

Con estos avances, la física de bajas temperaturas ha sobrepasado a la naturaleza por varios órdenes de magnitud, ya que la temperatura más baja en la naturaleza y en el universo, es aproximadamente 270 °C bajo cero. Esta temperatura de fondo existe en cualquier parte del universo debido a que todavía hay fotones que son irradiados por la explosión del Big Bang (F. Pobell, 1996).

La historia de la refrigeración en bajas y ultra bajas temperaturas, comienza apenas hace poco más de 100 años. En 1883, el aire, el nitrógeno y el oxígeno, fueron licuados y eventualmente solidificados, siendo ésta la primera vez que el hombre pudo alcanzar temperaturas menores a 173 °C bajo cero. En 1908 un científico alemán llamado Heike Kamerlingh-Onnes, pudo licuar el helio hasta 269 °C bajo cero. Con el paso del tiempo y mejorando las técnicas de refrigeración, hoy en día es posible alcanzar temperaturas meno-

res a 272.7 °C bajo cero en un criostato convencional como el se muestra en la Figura 1 y que es utilizado en los laboratorios para realizar experimentos a muy bajas temperaturas, así como la caracterización de materiales o la calibración de detectores de luz basados en bolómetros (A. Colin, 2006).

Estos detectores son diseñados y fabricados a escalas nanométricas con materiales semiconductores o superconductores, tales como el germanio o el niobio respectivamente. Dichos materiales se depositan en películas delgadas sobre un sustrato dieléctrico muy fino, con alta conductividad térmica, para permitir la transferencia de calor hacia los disipadores dentro del criostato. La baja resistividad eléctrica de estos materiales, en combinación con la alta conductividad térmica del sustrato y las temperaturas criogénicas, permiten que los detectores sean muy sensitivos a las radiaciones electromagnéticas.

Un ejemplo ilustrativo puede verse en la Figura 2; los fotones de luz provenientes del exterior de un criostato instalado frente al plano focal de un radiotelescopio, son recibidos por la antena principal, luego son reflejados por un espejo secundario que los focaliza y los hace pasar a través de varios filtros ópticos, enfriados a diferentes temperaturas y finalmente son dirigidos por la antena cónica hacia el detector.

El detector en sí, funciona como un termómetro que registra los pequeños cambios de temperatura producidos por la señal electromagnética recibida. Esta

señal es amplificada y convertida en una señal eléctrica que es leída y grabada por los instrumentos electrónicos, y posteriormente convertida en una señal digital mediante los programas diseñados para su interpretación en una computadora, hasta obtener como resultado una imagen visual.

En cada instante de tiempo, el universo está radiando luz en todas las longitudes de onda del espectro electromagnético, pero no toda la podemos recibir en la tierra porque la mayor parte es absorbida por los elementos que constituyen la atmosfera. Afortunadamente para la vida en la tierra, la atmosfera bloquea la radiación de más alta energía como los rayos gamma, los rayos-X y la mayoría de los rayos ultravioleta. También bloquea gran parte de la radiación infrarroja y una parte de las ondas de radio de baja energía (b.e.). Sin embargo, la luz visible, una pequeña par-

te de la infrarroja y casi todas las ondas de radio, no son absorbidas, y por tanto, podemos observar el universo desde tierra en estas regiones del espectro. La Figura 3, tomada de la web ([www.ipac.caltech.edu/](http://www.ipac.caltech.edu/)) del centro de procesamiento y análisis de infrarrojo (IPAC, Infrared Processing and Analysis Center) nos explica que en estas pequeñas regiones del espectro la atmósfera es transparente a la radiación; estas regiones son comúnmente llamadas "ventanas atmosféricas", están indicadas por el color azul claro de la gráfica correspondiente al menor porcentaje de la opacidad.

En las últimas décadas, la NASA y la ESA, junto con grandes consorcios internacionales, han realizado muchas misiones espaciales, siguen construyendo telescopios e instrumentos muy sofisticados que han sido y serán enviados al espacio exterior para poder observar el universo y los objetos que lo constituyen, en casi todas las regiones del espectro electromagnético.

Tanto la NASA como la ESA y muchas instituciones públicas y privadas, proporcionan gratuitamente material didáctico para uso educativo y son accesibles para todo el público con la idea de difundir los resultados de sus investigaciones (<http://mwmw.gsfc.nasa.gov/>); un ejemplo de ello es la Figura 4, que nos muestra imágenes de nuestra vía láctea (en colores falsos) obtenidas a diferentes longitudes de onda con los instrumentos que se han construido hasta nuestros días.

En mayo del presente año, se lanzaron al espacio dos telescopios llamados "Planck" y "Herschel", destinados a observar el cielo en infrarrojo lejano-extremo (ondas milimétricas y sub-milimétricas) e infrarrojo cercano respectivamente; ahora mismo están situados a una distancia de un millón y medio de kilómetros de la tierra y apenas en agosto han comenzado a enviar las primeras imágenes tomadas con sus instrumentos ([http://www.esa.int/esaCP/SEM-P210OWUF\\_Spain\\_1.html](http://www.esa.int/esaCP/SEM-P210OWUF_Spain_1.html)).

En nuestros días podemos decir que conocemos la estructura y las propiedades físicas y químicas de los astros, las galaxias y una gran parte de los elementos que constituyen nuestro universo, pero debemos tomar en cuenta que la única fuente de información que tenemos y que está a nuestro alcance es la luz proveniente de ellos. Se requiere un amplio conocimiento del comportamiento electromagnético de la luz, de las técnicas de medición a temperaturas criogénicas, de las técnicas de procesamiento de señal y comunicaciones (por mencionar algunas de ellas), para poder interpretar toda esta información. Cabe decir que aunque se ha alcanzado un gran desarrollo tecnológico-espacial, todavía estamos en el principio de esta nueva era de conocimiento, pero seguiremos avanzando para comprender mejor el universo en que vivimos. ■

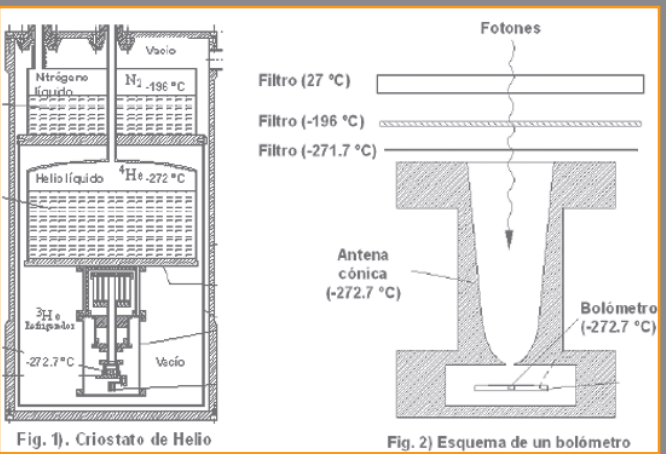


Fig. 1) Criostato de Helio

Fig. 2) Esquema de un bolómetro

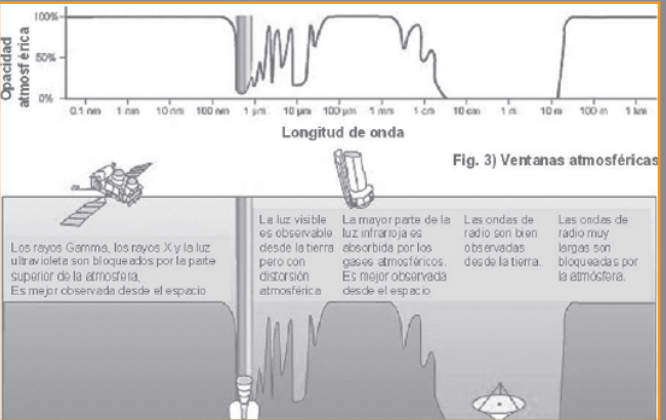


Fig. 3) Ventanas atmosféricas

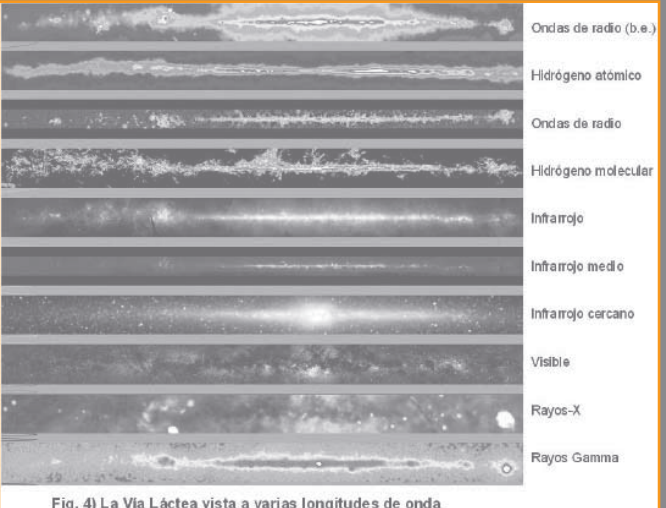


Fig. 4) La Vía Láctea vista a varias longitudes de onda



# constanciogribaudó

Por: Fernando Alarcón H.

Nacido en la ciudad de Oliva, provincia de Córdoba, Rep. Argentina. Casado con una Bailarina reconocida Viviana Pini. Profesora de Danzas a la que acompaña en sus cursos de tango por diferentes países. Deportista y Técnico de Voley. Profesor de Yoga reconocido a nivel internacional. Tomo cursos y talleres de Sicología y apoyo de la pareja con especialistas en la materia. 23 años de práctica y estudio continuo del Yoga y sus diferentes ramas. A dictado cursos, conferencias y talleres de Yoga y Desarrollo Transpersonal en Brasil, Chile, Bolivia, Colombia, Argentina, España y México. Pintor por gusto a realizado exposiciones en Argentina y México. Constructor aficionado, es fundador de un barrio Ecológico para 54 viviendas en Piedras del Sol, El Durazno Argentina. Preparado en temas de Cultura Iniciática y Desarrollo Humano y Transpersonal en México y Argentina con el Maestro José Marcelli Noli. En el 2003 recibe el Grado de Gelong, otorgado por la RedGFU en México. En la actualidad esta editando un libro sobre el Yoga y el Sendero personal que a recorrido en estos años, con diferentes métodos prácticos para el desarrollo humano.

¿Se puede encontrar lo sagrado a través de la pareja?

Sin ninguna duda. De las infinitas posibilidades que tenemos los seres humanos de llegar o conectarnos con lo Sagrado dentro y fuera de nosotros, es la pareja una de las vías más naturales y efectivas, pues es una manifestación de la circulación de la energía, de la luz.

En el plano físico, el sexo es una fuerza instintiva y ciega de mutua atracción; en el plano energético, astral, la atracción sexual se fundamenta en la afinidad emocional, gustos, carencias, deseos; en el plano mental, la atracción sexual se realiza según las leyes de la naturaleza, la razón y la afinidad mental; en el plano transpersonal, la atracción sexual se realiza sobre la base de la intuición y la voluntad consciente. En este último nivel es donde se puede lograr la plena unificación del Alma. Realmente no se puede llegar a la realización plena de la pareja perfecta sin haber alcanzado este cuarto estado de integración.

¿A qué llamas una pareja perfecta?

Las experiencias de la vida me hacen afirmar que no existe una pareja perfecta, como tampoco hay ningún ser humano perfecto; sólo somos perfectibles y se podría decir que las mejores parejas son las que logran ser felices juntos, realizarse con personas, y se ayudan mutuamente a ser cada día mejores seres humanos, con libertad y amor. O sea, si la convivencia es constructiva para los dos, es una pareja adecuada o casi perfecta.

En general, podemos distinguir cuatro niveles de pareja:

1. Parejas Tamásicas: las más instintivas; eligen cualquier alimentación y vicio, sin control, tan sólo llevados por la corriente. En realidad, es lo normal y más conocido, y se manifiesta como un intercambio de favores alrededor de las necesidades básicas físicas. Atracción y necesidad de reproducir por el instinto de conservación. Se experimenta y se conoce el deseo sexual y la lujuria. Si se mantiene este nivel instintivo en la pareja, no hay dirección.

2. Parejas Tamas- Rajas: es un estado intermedio en el que se juntan dos gunas o cualidades, elevando un poco el instinto, donde a lo material se suma lo energético y un poco el pensamiento. Se evidencia el control, pero mal establecido, quedándose aún en lo más denso. Este tipo de parejas son las más pasionales y se caracterizan por buscar la gratificación y el placer. Producen satisfacción pero no plenitud. Suelen ser inestables por el miedo a la monotonía.

**“Podemos concebir la pareja como una fuente y una meta para el proceso del desarrollo humano”**

3. Parejas Rajas-Sáttvas: son parejas con un poco más de control, con algún tipo de tradición y buen resultado, ya en una línea ascendente para la pareja; se atraen porque se admiran. Se conectan con el corazón. Hay gusto, agrado, buena onda. Aquí hay tres cualidades: fuerza, pasión y algo de iluminación, con un poco de disciplina, sentido y sabiduría. Aquí es donde empiezan a tener sentido las prácticas como las asanas, la meditación y algún ritual en pareja.

4. Parejas Sáttvicas: las que buscan lo trascendental. Las parejas alquímicas, Iniciáticas, Tántricas que utilizan todas las herramientas para el desarrollo y felicidad del otro. Son las que generan un encuentro con el misterio de la Vida, se solidarizan con el otro y lo sirven, hay total confianza y buscan la esencia pura del Ser que se expresa como dualidad. Ambos son capaces de producir una plenitud silenciosa y completa, el encuentro de dos seres en lo espiritual, logrando el contacto con el SER Universal.

¿A qué te refieres con “algún ritual en pareja”?

Un ritual, o sea ponerle un ritmo especial a algo, darle una función sagrada, tiene muchos sentidos; uno de ellos es llevar la experiencia de la pareja hacia lo espiritual en todos los planos posibles de los seres humanos. Podemos concebir la pareja como una fuente y una meta para el proceso del desarrollo humano y su posible transpersonalización por la conciencia de Ser, sin dejar de estar en lo humano, o sea vivir la unidad en un instante profundo, conectados físicamente, acoplando y complementando lo instintivo con lo más sagrado. Por eso, en un ritual debe haber total entrega, amar profunda y apasionadamente; esta es una manera de vivir la vida plenamente. La verdadera sexualidad no está separada de la vida y de sus variables, ni de la imaginación, los de-

seos y el intelecto. El asunto es que si nos quedamos en una rutina que nos arrastra sin que nos demos cuenta, todo puede volverse gris y aburrido, aun algo tan precioso como es la sexualidad en pareja. Si vivimos el sexo de forma tal que sea una manera de explorar posibilidades en todos los planos, partiendo de lo físico y más aún, en una búsqueda más profunda, utilizando fantasías, caricias, estímulos, posturas, masajes y algún ritual que le dé importancia y ritmo, entonces no será una rutina aburrida, será una fuente de energía extraordinaria. En lugar de esperar que algo mágico suceda, lo cual puede que no ocurra nunca, podemos generarlo, recrearlo y estimularlo con una disciplina acorde y un ritual adecuado.

¿En el caso de una persona que no tenga pareja, o pareja estable, cómo puede manejar esa “verdadera sexualidad” a la que te refieres?

El Tantra es un trabajo a realizar primero con uno mismo; si logramos estar bien con el lado femenino y masculino de nosotros mismos, despertaremos una energía formidable para vivir más intensamente. Eso hace que podamos trabajar la sexualidad con otro ser humano sin ser una pareja, vivir experiencias profundas con una compañía esporádica; pero sin ninguna duda trabajar en pareja es una ventaja y el medio más adecuado para lograr un resultado seguro, pues el reflejo del otro nos muestra lo que verdaderamente somos.

**“Todo lo que hagamos influye y tiene que ver con un mejor manejo de la energía de cada quien, en relación con el movimiento real de los átomos, la tierra y el sol”**

¿Una pareja de homosexuales pueden encontrar la “verdadera sexualidad”?

Ya de joven me di cuenta que muchas “realidades” como el travestismo, la prostitución, la homosexualidad y todas las variantes del placer seguirán estando y deben tener su lugar sin prejuicios ni ocultamientos, con mucho respeto y tolerancia por las tendencias o necesidades de las personas. La evolución en las costumbres normales y el ensanchamiento del margen de esta tolerancia ha hecho que estas conductas se admitan como válidas en el marco de los derechos de cualquier ser humano hacia una sexualidad libre. Sólo en los casos de conflicto o sufrimiento del propio in-

dividuo con sus preferencias, o en aquellos en los que se pone en riesgo la integridad física y moral de terceros, podemos hablar de trastornos sexuales inadecuados.

Con el tiempo, las tendencias homosexuales, psicológicas o físicas, se vivirán a través de una sexualidad más elevada y sana, siempre en el contexto de sus circunstancias. De todas maneras, en la homosexualidad, hay algo en la energía interna que no fluye bien en el plano físico; y no lo planteo como éste desde los prejuicios, porque el Ser Universal necesita vivir y manifestarse a través de esa experiencia, y es hora de dejar de apartar a los que son desiguales en cualquier sentido; en su interior hay un alma tan valiosa como la de cualquiera que se dice “normal”. Mas hago esta observación porque reconozco una dificultad, la de encontrarse dividido internamente al tener una mujer albergada en el cuerpo de un hombre, o al revés. Pero no hay nada que defender ni atacar en este sentido, pues de todos modos la naturaleza se completa a sí misma.

“En un universo que se expande y gira en espiral hacia la derecha para todo lo que crece y evoluciona, lo que gira hacia la izquierda va en sentido contrario, hacia la contracción y la muerte”

¿Hay diferentes tipos de energía: sexual, intelectual, creativa, etc., o todo es la misma energía?

La energía circula y se transforma permanentemente en el Universo y se manifiesta de acuerdo a sus diferentes niveles de vibración. En la maestría en el manejo de los elementos y la energía, podemos vislumbrar las posibilidades de las experiencias humanas en relación con la sexualidad y el movimiento de la luz, partiendo de las dimensiones y “planos” normales en los que estamos, para ir hacia otros niveles posibles.

De todas las interminables conexiones posibles, cruces nerviosos y sutiles que a los que la tradición del yoga llama nadis, se dice que 72 son los principales y 3 los más importantes:

1. El Ida-nadi se aloja en el lado izquierdo, da el poder de las emociones en su estado puro, proporcionando las cualidades de gozo

profundo, amor puro, compasión y habilidades artísticas; representa la corriente “lunar” ligada a la Shakti.

Este lado es el más femenino tanto en hombres como en mujeres. Los problemas típicos del lado izquierdo son el apego emocional, la depresión, la baja autoestima, el sentimiento de culpa o el letargo.

2. El Pingala-nadi es el lado derecho, el canal del sol. Da poder a la mente racional, que permite aprender y obtener la fuerza necesaria para superar los problemas mediante el esfuerzo; es una corriente “solar”, ligada a Shiva. Es el lado más masculino en hombres y mujeres. Los problemas típicos del lado derecho son el comportamiento egoísta o violento, la arrogancia y el orgullo.

Estos dos Nadis, que emergen de la región sacra y se entrecruzan alrededor de la columna vertebral, cambiando la polaridad en cada nivel, corresponden en el lenguaje alquímico a las dos serpientes del caduceo, son los pares de opuestos complementarios, simbolizados en el Gran Arcano como el blanco y lunar mercurio y el rojo y solar azufre, que terminan enfrentadas, dando paso a la iluminación, el sexto grado de Iniciación y la gran posibilidad de iluminación y transformación de la energía instintiva.

3. Por la columna fluye el gran nadi- Sushumna, la espada flamígera, el canal central; es el eje de los otros dos canales. A través de él se puede lograr el equilibrio entre las dos serpientes; de esta manera se obtiene un enfriamiento del canal del Sol, si hace falta, y un calentamiento del canal lunar, consiguiendo así un estado especial en que la tensión deja de pasar de un canal al otro, de la tristeza a la euforia, de la hiperactividad al letargo, y permanece siempre en el centro. Representa a Ouroboros y Kundalini.

El Maestre S. R. De La Ferriere comenta la importancia de tener presente en todo momento hacia dónde circula la energía y sobre todo, hacia dónde queremos que se mueva. Por eso, en su libro el “Yug Yoga Yoghismo” pone énfasis a muchos detalles, hasta el uso de las manos, recomendando preferentemente usar la izquierda para lo que eliminamos y la derecha para lo que entregamos. Aun para quienes practican el Tantrismo de la Mano Izquierda, los genitales de cada quien deben ser tocados con la mano derecha. Y la mano derecha no debe tocar la zona del ano. Todo esto se aplica también para asearse, rascarse, limpiarse, etc., por supuesto a la hora de la intimidad debe fluir naturalmente, sin esquemas. Todo lo que hagamos influye y tiene que ver con un mejor manejo de la energía de cada quien, en relación con el movimiento real de los átomos, la tierra y el sol.

En un universo que se expande y gira en espiral hacia la derecha para todo lo que crece y evoluciona, lo que gira hacia la izquierda va en sentido contrario, hacia la contracción y la muerte.

Cuando ya vemos y comprendemos cómo es nuestra vida, podemos también elegir qué orientación le queremos dar; para eso contamos con una cantidad casi ilimitada de energía. ■

Conocí a Cristina Mas hace ya bastantes años, cuando se dedicaba, además de a su trabajo en la enseñanza, a promover cursos sobre creatividad y arte también para adultos. Con el recuerdo borroso por el paso de los años, el rastro que me queda en la memoria es el entusiasmo que ponía en aquellos proyectos para ayudar a despertar y desarrollar la creatividad en los demás. Ahora, al cabo del tiempo, ha quedado claro que nada ni nadie iba a frenar esa capacidad creativa en ella misma.

Fue una grata sorpresa para mí, con un puntito de envidia por su valentía, lo confieso, cuando me enteré de que había decidido irse a Nicaragua a montar una escuela diferente para niños y niñas con discapacidades físicas y psíquicas, o también niños maltratados.

Desde entonces me llegan noticias cada vez más sorprendentes con sus logros. La última hace unos días cuando me encontré “casualmente” en la web de la Fundación Cristal la entrevista que le hacían en un programa de la televisión catalana tv3, “els matins” y ella aparecía con una desenvoltura y un entusiasmo propios de quien se siente muy segura de lo que hace.

Explicó resumidamente sus comienzos hace tan solo seis años, cuando viajó a Nicaragua con lo puesto, y empezó su trabajo con nueve niños en su propia casa. Ahora son cien los niños que atienden, de 2 a 12 años, y tienen proyectada la

“Cristina Mas es en definitiva un ejemplo admirable de vida plena”

construcción de una escuela con criterios ecológicos (recogida de aguas pluviales destinadas después de su uso al riego del huerto, producción de gas con residuos orgánicos...) y un diseño de vanguardia con cinco edificaciones en forma

octogonal.

Ella insiste en que una de las claves de su éxito, además del apoyo y la confianza de mucha gente, tiene que ver con la metodología pedagógica empleada. En su página web hay una detallada información acerca de los modelos en que se han inspirado, tomando ideas de sistemas pedagógicos pioneros como Waldorf, Montessori etc., y destacando que la motivación de los niños se garantiza con métodos muy participativos. Por ejemplo, dice, dos días a la semana la clase se dedica a trabajar en proyectos de investigación que eligen y desarrollan ellos mismos.

Un punto interesante para la reflexión es el hecho de que, cuando hablan de la posibilidad de llevar a cabo ese tipo de iniciativas aquí, la respuesta que se da entre los participantes en el programa televisivo es que parece más



Felisa Huerta  
felihera@hotmail.com

fácil de realizar en lugares como Nicaragua, ya que paradójicamente las trabas burocráticas y la reglamentación excesiva que se da en nuestra sociedad deja poco margen para la creatividad incluso en la realización de sueños personales beneficiosos para la comunidad. Asunto éste que no deja de ser un tema a revisar.

El caso de Cristina es en definitiva un ejemplo admirable de vida plena, la realización de un sueño, dice ella. Es de destacar que durante la entrevista se expresa de una forma que desborda con su vehemencia y optimismo contagioso, y explica cómo el motor que la empujó a esa “locura” fue una necesidad interna muy poderosa, a la que no pudo renunciar.

Merece todo el apoyo que le podamos dar.  
Más información en [fundacioncristal.org](http://fundacioncristal.org). ■



## El Adan desnudo y ágil de las montañas de Ojén

# balta lorenzo

Por: María José Rico Pelaez

Lorenzo o Balta, como lo llaman sus amigos, vive en Ojén (Málaga), aunque nació en un pueblo de Castilla y León, donde se dio cuenta de que la gente del campo “es más sana”. No esconde que antes de irse a “vivir al bosque” estuvo nueve años en prisión por atracador. Una de las teorías más peculiares sobre la medicina es la que afirma que: “Los médicos saben lo bueno que es vivir así pero están comprados por los laboratorios”.

**¿Cómo te presentarás a la gente que lee esta entrevista?**

Como una persona que ama la naturaleza, está en contacto con ella y que lucha cada día por mantener la salud de este planeta, de los animales y de las personas.

**Desde hace tiempo vives en el campo, en una finca de tu propiedad con tus hijos sin las “comodidades” típicas de la vida moderna, ¿podrías decirme por qué decidiste vivir así y cómo es tu estilo de vida en este entorno natural?**

Decidí vivir así porque nací en el campo, en un pueblo muy pequeño, y cuando he ido a la ciudad no me he sentido como en el campo, la vida en el campo me hace sentir mejor. Cuando he estudiado medicina, nutrición, dietética y otros factores que intervienen en la salud, pues me he dado cuenta que estos factores están en la naturaleza y aquí es donde me he sentido con más energía vital.

Desde hace años consumes una dieta cruda, vegetariana, ahora tu dieta es a base de alimentos vegetales crudos, ¿cómo te sientes? ¿por qué decidiste alimentarte de esa forma? ¿Antes cómo era tu estilo de vida?

Yo me siento estupendamente a nivel físico, mental y espiritual, y he elegido esto porque he comparado y esto es lo que me hace sentir mejor, me siento con más energía vital, no tengo ningún problema de salud, ni de resfriados, ni de gripes... no tengo que utilizar medicamentos, no tengo que vacunarme para prevenir ninguna enfermedad, porque he aprendido que cuando vives sano, con una alimentación sana, unas relaciones sociales sanas, un entorno sano, entonces tienes salud. Y antes mi vida era como la de una persona que vive en el pueblo, mi padre era ganadero, mi abuelos eran agricultores, y yo siempre he vivido en contacto con la naturaleza, esa era mi vida. Comía carne, comida cocinada, pan blanco, yo comía el pan de horno que hacía mi madre.

**¿Te has inspirado en algún maestro para seguir su ejemplo?**

No concretamente en un maestro, pero sí que he leído a muchísimos libros y autores que me han dado pistas, entonces yo creo que he aprendido de varias personas: de algunas el tipo de alimentación, de otras el contacto con la naturaleza, de otras lo espiritual, de otras el ejercicio físico. No tengo un maestro, para mí mi maestro es la vida, el contacto con la naturaleza, con las personas.

**Tú y tu familia vivís en la finca, algunas personas más, ¿cómo conseguís ser autosuficientes en ese entorno natural?**

“Hay que tener cuidado con el ego, pero cuando las personas somos auténticas, que vivimos verdaderamente lo que sentimos, y hablamos lo que tenemos dentro, entonces el ego es solamente un sombra”

Aquí producimos frutas y verduras. Y bueno lo que hago aquí es un intercambio con personas que vienen de vacaciones o que tienen problemas de salud, yo les asesoro con cosas que les van bien y ellos a mí me dan dinero, me pagan por estar aquí. Es un intercambio de energía. Igual que podría estar trabajando en un hospital o de caminero, o de otra cosa, pues trabajo para la salud porque me gusta.

**¿Cómo es un día normal para ti?**

Un día como hoy, en el que en cualquier momento llegan cuatro o cinco personas y se quedan aquí dos días o una semana, tengo que conocerlas, tengo que hacer a veces terapias, porque vienen también personas que tienen problemas con las drogas duras o personas que vienen con cáncer, y bueno es algo muy bonito, es como un viaje, es como estar viajando y cada día conoces personas nuevas.

**¿Tratas a personas con cáncer aquí? ¿Da resultado?**

Sí, llevo ya 20 años tratando a personas con cáncer. Sí da resultado, sí porque el cáncer no viene caído del cielo, el cáncer se produce por algo, entonces cuando el cáncer tiene causas, y esas causas las cambias, los efectos son diferentes también.

**He leído que tienes antepasados bandoleros y que atracar es una aventura para ti, ¿este fue el motivo que le llevó a estar entre rejas?**

Fue algo de mi pasado, no es que me guste atracar, fue cuando yo tenía 20 años y con otros compañeros...quizás sí que lleve la sangre de bandolero, pero en la actualidad no necesito las armas, ni nada de eso...Yo siempre, desde niño, he sido una persona de acción, he sido el típico niño que vivía ser el indio, no jugar a los indios, no me gustaba ver la tele y estar ahí sentado, yo veía un indio y ya me estaba haciendo un arco y una flecha... Me ha gustado vivir las cosas en mis propias carnes.

**Si dicen que la casualidad no existe y si la causalidad que “todo tiene su causa”, ¿crees que tu paso por la cárcel no fue “casual” sino “causal” para aprender algo?**

Por supuesto que fue causalidad, porque yo recuerdo que cuando yo tenía 15 años en una visita a la cárcel con mi padre para recoger arena en una granja que estaba al lado, nos tenían que abrir una puerta, pues yo tenía tanta curiosidad por saber lo que había allí dentro que le pregunté a un guardia civil si me podía enseñar la cárcel por dentro, y me dijo que no, que ojala no tuviera que conocer nunca la cárcel por dentro. Y ese hombre, cuando pasaron los años y yo tenía 24, cuando entré en la cárcel en Zamora, este hombre seguía trabajando allí aunque ya se iba a jubilar, y me reconoció y me dijo “tú no querías ver la cárcel por dentro cuando tenías 15 años, pues ahora la vas a ver” (Risas). Yo he aprendido muchas cosas en prisión, es una experiencia muy dura, muy fuerte, pero yo me siento muy di-

ferente después de haber pasado por prisión, es una situación tan potente, tan energética, tan profunda...te llegas a conocer a ti mismo de una manera tan profunda que de otra forma sería imposible.

**¿Qué opinas de las vacunas y en especial de aquellas “destinadas” a los niños?**

Yo creo que las vacunas no deberían existir ninguna, porque creo que todas las vacunas tienen efectos secundarios, no hay ni una sola vacuna que no los produzca, incluso hay vacunas que producen efectos iatrogénicos, crean otras enfermedades. De hecho hay ligas aquí en España para la libertad de vacunación, yo soy amigo de médicos como Xavier Uriarte que es el presidente de esta Asociación de Cataluña, y para creo que nos hagan bien las vacunas, nos hacen mal, no deberían de existir, así de claro.

“La enfermedad es un camino, es una señal que el cuerpo te indica para decirte que algo no marcha bien, entonces si tu cambias las causas, te van a cambiar los efectos”

**Si tienen hijos, ¿reciben educación académica? ¿Cuál es su estilo de vida? ¿Cómo se les cuida?**

Bueno, yo estoy a favor de la educación, no tengo nada en contra de los colegios, de los institutos, de las facultades, pero yo creo en las cosas buenas para las personas, para el planeta. Si está demostrado científicamente que las vacunas no son buenas, pues eso habría que retirarlo. Tenemos que ir puliendo nuestro camino para que la vida sea más sencilla, lo auténtico que perdure y lo que no vale pues dejarlo.

**¿Qué piensan tu familia y allegados de tu forma de vivir? ¿Están de acuerdo?**

Bueno en muchos momentos no han estado de acuerdo, quizás ahora tampoco estén de acuerdo, pero en otros momentos no me han respetado, pero yo creo que ahora sí, al menos me respetan. Y algunas personas de mi familia, no sé cuántas, dicen que me admiran, que me quieren muchísimo y saben que he sido siempre una persona con una dirección, que he tirado para adelante y que me quieren muchísimo.





“En el campo me siento  
estupendamente a nivel  
físico, mental y espiritual y es  
lo que me hace sentir mejor”

indica para decirte que algo no marcha bien, entonces si tu cambias las causas, como he dicho antes, te van a cambiar los efectos.

**Si te digo que “Hipócrates decía que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento” ¿qué me dices?**

Que es cierto, Hipócrates es el padre de la medicina, y una de las ideas que tenía Hipócrates era que “antes de curar, tenemos que no dañar”. Esa es una de las máximas de Hipócrates, pero eso hoy en día no se cumple. Antes de tratar un médico a una persona, lo que tiene que hacer primero es procurar no causarle ningún daño, utilizar un tratamiento que no tenga efectos secundarios, que no le haga daño. Entonces hoy día con los medicamentos, con la química, la quimioterapia, con todas esas cosas es imposible seguir el aforismo hipocrático.

**Con tantas horas de meditación, ¿tienes equilibrio interior? ¿y en qué proceso de evolución te encuentras?**

Para mí la meditación es muy fácil, no necesito programas o cursos, ya estás rodeado de árboles, con el sonido del arroyo, y de los pájaros, y para mí eso es una meditación perfecta. Y a nivel evolutivo me siento una persona normal, así de claro.

**¿Pensas que la gran mayoría de los seres están atascados en los problemas de la sociedad actual y no tienen tiempo para su propia evolución?**

Bueno, yo creo que la persona elige, si está pillada por el sistema, de alguna manera esa persona está eligiendo eso, está en ese momento, en esa etapa, en ese capítulo. Entonces las personas podemos elegir, somos libres para elegir donde y de qué manera queremos estar.

**¿Meditas o intentas vivir en estado meditativo para elevar tu nivel de conciencia?**

El nivel de conciencia llega cuando te mueves, cuando te mueves y estás haciendo cosas que tu quieres estás ampliando tu conocimiento, tu conciencia crece, cuando tienes experiencias, cuando vives las cosas.

**¿Cómo sabemos que evolucionamos espiritualmente?**

Cuando nos miramos en los demás, podemos saber cómo estamos. Cuando podemos ver a cualquier persona como parte de nosotros mismos y aceptamos eso, para mí eso es grandeza de espíritu.

**Si te pregunto por tu “Ego” ¿qué me respondes?**

Que hay que tener cuidado con el ego (risas), pero cuando las personas somos auténticas, que vivimos verdaderamente lo que sentimos, y hablamos lo que tenemos dentro, entonces

“No tengo un maestro, para mí mi maestro es la  
vida, el contacto con la naturaleza, con las personas”

ces el ego solamente es como una sombra. El ego es como la persona que le está intentando buscar tres pies al gato, pero si tú tienes cuatro patas, el ego no tiene nada que hacer. Te hace ser hacia los demás lo que no eres.

**¿Te sientes conectado con el TODO?**

Sí.

**La filosofía de “Menos es más” ¿la entiende la sociedad del siglo XXI?**

Quizás algunas personas, pero yo sí creo que la riqueza está en vivir con lo menos posible. Cuando una persona tiene lo menos posible y eso es porque tiene “lo otro”, que es lo que necesitas cuando no eres capaz de vivir con poco.

**Los valores y la ética están cambiando en nuestros días, se piensa que esto se debe a un cambio de nivel de conciencia, y que el ser humano se enfrenta a un gran despertar, ¿qué piensas Balta de todo eso?**

Que es verdad, yo creo que la crisis de hoy día de la que se está hablando tanto en los medios de comunicación, es algo que tiene que pasar para que cambiemos, porque verdaderamente creo que se tienen que derrumbar barreras hacia los demás, o sea, aquí yo creo que vamos a vernos claramente de que somos uno como los demás, o sea que tu no eres mi vecina, ni la periodista que viene de Málaga, tú eres parte de Balta y yo soy parte de M<sup>a</sup> José.

**¿Pensas que la Tierra está transmitiendo un mensaje para que el ser humano despierte?**

Hombre, yo creo que eso lo ha estado haciendo siempre, lo que pasa es que hemos hecho oídos sordos. La naturaleza está viva, la naturaleza es perfecta, y nosotros cuando estamos en la naturaleza también somos perfectos.

**Si en 1961 el Ministerio de Salud Americano dijo que el 90% de las enfermedades podrían ser prevenidas por medio de una dieta vegetariana, ¿no piensas que el propio Ministerio de Salud no le interesa que la gente sea vegetariana?**

Bueno, lo que está claro es que hoy día hay unos intereses económicos muy fuertes, y sabemos que hay personas en la OMS que están influyendo para unos intereses económicos, para que, por ejemplo, se consuma carne, se consuman lácteos, se consuman medicamentos, porque ellos son los que están moviendo los hilos de la sociedad, incluso se está enseñando en las facultades lo que estos señores quieren que se enseñe para que cuando salgan los nuevos médicos de la facultad, salgan bien amaestrados para recetar medicamentos que les van a dar mucho dinero, que no quiere decir que les vayan a dar mucha salud a la sociedad. Esa es la pena.

**¿Es la enfermedad el negocio más rentable del planeta para quienes venden los remedios?**

Bueno, mueve muchísimo dinero, lo que pasa es que si fueran más inteligentes las personas que están haciendo este negocio, podrían hacer el mismo negocio con la salud, porque se pueden utilizar también alimentos biológicos o incluso terapias para mejorar la sociedad, que te dan también dinero y estás mejorando la sociedad de las personas sin hacer ningún daño, o sea, rellenas los bolsillos pero a las personas les vas a enseñar a tener salud.

“Al Ministerio de Salud no le  
interesa que la gente sea  
vegetariana porque hay unos  
intereses económicos muy  
fuertes, y sabemos que hay  
personas en la OMS que  
están influyendo para unos  
intereses económicos,  
para que, se consuma carne,  
se consuman lácteos, se  
consuman medicamentos,  
por que ellos mueven los  
hilos de la sociedad”

**Prana es la conexión con lo Divino dentro de ti. Este aspecto es suficiente para que te alimente sin tener la necesidad de comida física. ¿Realizas esta terapia?**

Bueno, yo ayuno, claro. Creo que somos personas y animales que tenemos un aparato digestivo, que estamos preparados fisiológica y anatómicamente para ingerir alimentos y para tomar líquidos, entonces si que se puede hacer para periodos cortos, pero no para siempre. Yo he estado hasta 17 días sin comer con solo líquido, agua. Pero para seguir un ayuno necesito asesoramiento.

**Balta, estás desconectado del mundo, y no sabrás cómo andan los políticos, ¿deberían las realidades espirituales estar tan alejados de los políticos?**

**¿Crees que las enfermedades típicas y convencionales que tenemos son ocasionadas principalmente por el estilo de vida convencional que practicamos: dieta, medicamentos, vacunas, entorno, etc.?**

Por supuesto, la enfermedad como decía Tilden, un doctor americano muy famoso, decía: “sin toxemia no hay enfermedad”. Entonces a nivel físico, es eso, la alimentación, la contaminación atmosférica; luego muy importante también es la parte emocional, cómo vivimos nuestras relaciones de familia, de trabajo, de vecinos...; no solo es importante la comida, la naturaleza, sino también las relaciones humanas, que podamos entendernos con todo el mundo, que somos uno. Por ejemplo, cuando yo a una persona la rechazo porque no me gusta, no estoy rechazando a una persona, me estoy rechazando a mí mismo. Cuando aceptamos a los demás, nos estamos aceptando a nosotros mismos.

**Realmente dicen que las enfermedades no existen, lo que existe es el enfermo...**

La enfermedad es un camino, es una señal que el cuerpo te



“De lo que va el 2012 es de un despertar de la conciencia y que nos va a beneficiar a todo el planeta, algo positivo, algo bueno, no creo que se vaya a acabar el mundo”

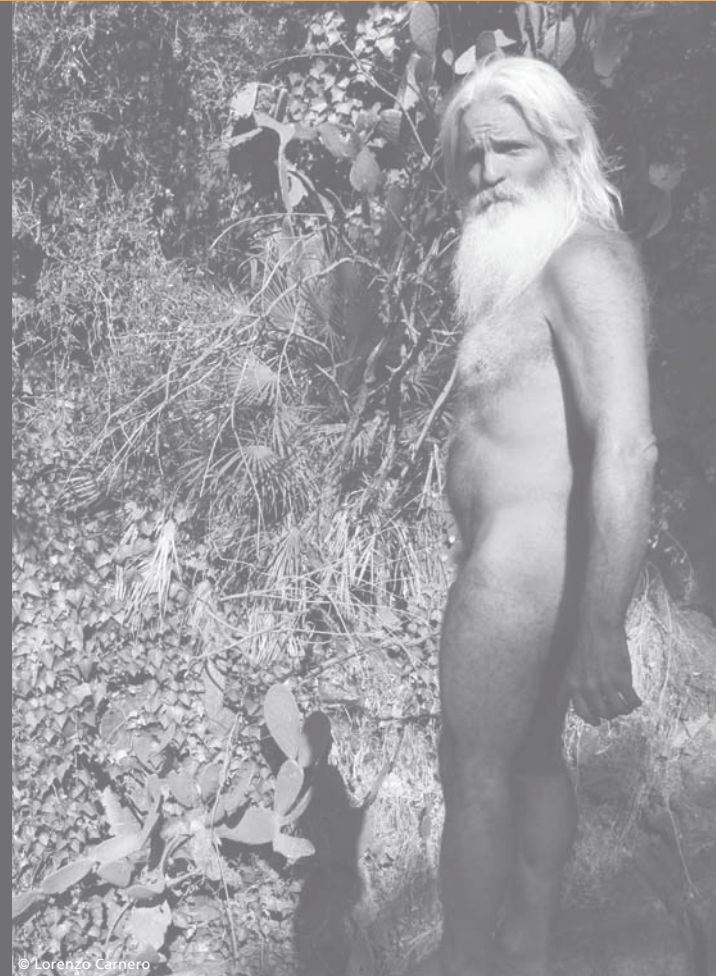
Yo no creo que esté alejado del mundo, me siento que estoy en el mundo, lo que pasa es que la energía que hay a nivel político verdaderamente no me interesa, no me hace bien. No es que esté en contra pero yo quiero vivir lo que yo siento, yo no voy a vivir mi vida criticando a los políticos, a la guardia civil, a los militares, a los gobiernos, no, yo quiero vivir, yo quiero ser ese ejemplo, esa persona que me gustaría ver en los demás. Pues algún día cambiarán o se morirán así, no me importa tanto, me gustaría que todo el mundo despertáramos y que todo fuera mejor pero cada persona tiene su ritmo, su tiempo, creo que no tenemos que obligar a nadie. Es una cosa que por inercia va a cambiar. Los políticos no me dan envidia ninguna, creo que están viviendo con

“La crisis de hoy en día, de la que se está hablando tanto en los medios de comunicación, es algo que tiene que pasar para que cambiemos”

mucha mentira, están engañando, están hablando sin decir, están diciendo palabras que no tienen sentido, que no salen del corazón, del alma.

**¿Hay alguna anécdota que te parezca interesante contar?**  
Los mejores recuerdos que tengo son de cuando he vivido en la selva con los orangutanes, en Borneo o en Sumatra. Es un recuerdo muy primitivo y muy instintivo, es como haber vivido con personas de hace millones de años por lo que me han transmitido esos animales a nivel energético. Una anécdota es que un día iba caminando por el norte de Sumatra, vi que había muchas cáscaras en el suelo de una fruta y estaban cayendo como si fuera lluvia, y miro y veo un orangután grandísimo arriba, y yo iba con un amigo, Andrés, y le dije que yo me quería subir con el orangután, y mi amigo “ni se te ocurra”. Y me subí al árbol y estuve a un metro de él, estaba con una manos quitándose las hormigas y con la otra cogía la fruta y se la metía en la boca, iba tirando el hueso y la piel. Y estuve como media hora al lado suyo, y el orangután mirando para mí y sin hacerme nada. (Risas)

**Si no existe el tiempo y el espacio...¿Cuáles son tus planes**



© Lorenzo Carnero

**de futuro?**

No tengo. Vivo el aquí y el ahora. No me interesa el futuro, si en el momento estás bien, todo te va ir llevando.

**¿Qué me dices del año 2012, el de las Olimpiadas?**

Yo creo que en el 2012 estamos ya en cuanto a energía. De lo que va el 2012 es de un despertar de la conciencia y que nos va a beneficiar a todo el planeta, algo positivo, algo bueno, no creo que se vaya a acabar el mundo.

**Y para terminar, Balta eres un guru, un ser iluminado o un maestro...**

Yo me considero una persona que desde niño he estado descubriéndome a mí mismo, y hoy día creo que soy una persona que está aquí para que nos conectemos, para conectarnos entre las personas. Soy un puente para que se hagan encuentros de este tipo, lo más importante es la conexión, la fraternidad, el amor. Me considero una persona más en este planeta, no creo que sea un guru, ni el jefe...Amo la naturaleza, a las personas, a los animales, a todo lo vivo. ■

## desequilibrio y crisis de salud

A menudo sentimos que la crisis es un atropello de la naturaleza, una injusticia de la vida, “algo” que nos sobreviene. Casi siempre es algo molesto, imprevisto, a veces sorprendente, y por su novedad nos obliga a fijar mucha atención en ello. A menudo la respuesta es de sorpresa, de incomodidad y fastidio, y al final, de resignación.

“El niño madura intelectual y psicológicamente cuando se recupera por sí solo de una pequeña enfermedad.”

Pocas veces asumimos la crisis de forma positiva; nos molesta porque nos aleja de nuestra rutina, de la sensación de bienestar, del control de nuestras cosas, de hacer lo que nos apetece.

Pero la crisis es más que eso. Nos obliga a atender áreas descuidadas de nuestra vida, ya sea física, emocional, mental o espiritual. Nos indica que estamos separándonos del equilibrio saludable, nos avisa de que lo que nos apetece no es siempre lo que necesitamos, y precisamente nos indica -si estamos dispuestos- el camino

que podemos recorrer hacia la integración y la salud, hacia el equilibrio perdido. Es pues nuestra aliada para no separarnos precisamente de la salud. Es un aviso de nuestra propia y sabia naturaleza.

La crisis a veces se produce así: Un pequeño desequilibrio emocional crea una respuesta electromagnética y bioquímica que se consolida como desequilibrio estructural con el tiempo. También sucede al revés algunas veces: un desequilibrio estructural u orgánico produce un disconfort emocional y nos cambia hasta la forma de pensar y sentir. Lo más probable es que, cuando estamos mal, todos nuestros sentidos se ponen de acuerdo para llamarnos la atención de una u otra manera. Si no hacemos caso a este llamado, otras

alarmas se unirán para que al final escuchemos y atendamos lo que nos sucede.

La crisálida de muchos insectos sufre una transformación que la convierte en mariposa. Necesita de un tiempo y un esfuerzo por salir. Al final, sus alas necesitan de la fricción cuando sale del capullo para poder estar en condiciones de volar.

Salvando las distancias, a los seres humanos nos sucede algo parecido con algunas crisis: Llegado el momento de crecer y de pasar a otra etapa más madura, todo a nuestro alrededor se va confabulando para que atendamos esta necesidad -llamémosle así- trascendente. El niño madura intelectual y psicológicamente cuando se recupera por sí solo de una pequeña enfermedad, si le permitimos esa opción,



Antonio Buchó

antoniobuchopaes@gmail.com



y de adultos nos sucede lo mismo tras una crisis física o psicológica. Querámoslo o no, estaremos creciendo y madurando durante toda nuestra vida. Ese es nuestro quehacer más importante y está marcado en nuestra naturaleza después de los quehaceres primarios, como la supervivencia y la reproducción.

Y en este proceso no estamos solos. A nuestro alrededor podemos encontrar apoyo en la familia, los amigos y profesionales de la salud de nuestra confianza. Se puede deducir de esto que el tratamiento de la crisis es mejor orientarlo desde lo global y genérico, y lo recomendable es tratarla en sus primeros estadios mediante la dieta, el ejercicio, el descanso, el estudio, la reflexión, la meditación, el contacto con seres queridos, el abrazo amigo. ■



# gordolobo

Nombre científico:  
Verbascum Thapsus

Familia:  
Escrofulariáceas

Descripción:  
El Gordolobo se encuentra en buena tierra. Al segundo año de vida levanta un vástago de ½ a 2 metros de altura. Está recubierto de una pelusilla o borra blanquecina que apaga su color. Las hojas basales, en roseta, son grandes, lanceoladas con rabillo. Las del tallo son más pequeñas y se sueldan a él en forma de ala en de de rabillo. Las flores son amarillas, abiertas en 5 lóbulos soldados a la base. Inflorescen-



- Alivia los males de la boca haciendo gárgaras con las flores.
- Para las almorranas, cocer las hojas en agua o leche y poner emplasto, vahos y tomar la leche en ayunas. O untarlas con aceite.
- Con el mismo cocimiento se lavan las grietas durante un buen rato antes de acostarse. Se curan en 8 días.
- Sabañones y durezas.
- En Aragón se usa para lavar las heridas de los animales.
- Es un poco tóxica, pero muy poco, por tanto se puede usar tranquilamente, pero sin abusar.
- Se ha utilizado mucho para atontar los peces.
- Se usa en caso de irritación tanto del aparato respiratorio, del digestivo y de las vías urinarias.

Abilia Martin Madera  
abilial6@hotmail.com

cias en racimo largo. Las flores maduran de abajo a arriba. Frutillo globoso.

Floración:  
Empieza a florecer bien entrada la primavera y prolonga su floración hasta agosto. Se cría en eriales (tierra sin cultivar ni labrar), suelos pedregosos removidos o soleados, pudiendo subir hasta los 2.000m. Climas fríos y templados.

Virtudes:  
Emoliente, sedante y pectoral.

Propiedades:  
· Alivia el asma en infusión.  
· Infecciones respiratorias y tos.

· Estómago: úlceras, una cucharada en ayunas del aceite de la planta.  
Dosis de 20 a 40 gr. de flores por cada litro de agua.  
· Para evitar y curar las almorranas, limpiarse con las hojas en lugar de papel higiénico. Es muy suave y agradable.

Aceite de Gordolobo:  
Se prepara macerando las flores frescas en aceite de oliva (virgen extra primera presión en frío) durante 40 días al sol y a la luna. Se filtra y se guarda.

Observación:  
La infusión de flores la colaremos por un colador de manga de tela porque tienen unos pelillos que se quedan pegados a la garganta y pican. ■

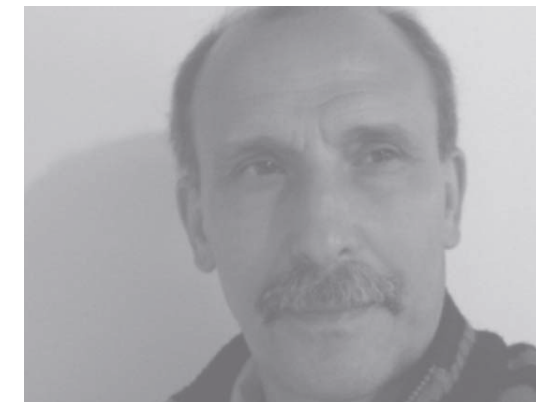
# belleza y armonía

“Dicen mis ojos que vieron  
al Dios de siempre aplaudiendo  
entre rosas y hojas secas,  
entre barro y entre vientos.  
Contento de sus tristezas  
y alegre con sus aciertos.  
Solo belleza en sus manos...  
Esa que mis ojos vieron.”

Mires a donde mires sólo estás viendo obras de Arte. Cualquier rincón, cualquier instante, cualquier sonido y sus conjuntos, cualquier persona, cualquier ser de cualquier reino... es una obra de Arte. Para singularizarla, sólo necesitas ponerle un marco que defina sus límites frente a ti... La belleza está en los ojos del que mira.

La apreciación de la belleza es la capacidad que tiene el ser humano para captar la diversidad del universo. La belleza hace que el mundo nos llegue como es, con sus infinitas presencias y variedades alineadas o enfrentadas. Son los sentidos abiertos los que captan la variedad de presencias y por un instante las aprecian, las clasifican y archivan según el atractivo, felicidad, bienestar o rechazo, emoción o sentimiento que su presencia provoca.

La Armonía, concepto íntimamente relacionado con el de la belleza, el arte de hacer uno. Si la belleza abre sus brazos para contener el mundo, la Armonía lo cierra en un abrazo. Así, concibo la Armonía como la capacidad de todo ser humano para integrar la diversidad de bellezas presentes. Nada objetivo. Pero el Arte es así. Si queremos encontrar patrones fijos o arañar bellezas casi absolutas, tendríamos que subir muy alto, hasta perdernos en la escalera de los principios universales. Tendríamos que invadir el olimpo de los dioses y terminar reconociendo que tal vez quien invento la belleza de las cosas fue el aprecio en el corazón y los ojos del creador por sus criaturas. Por contagio, pues estamos hechos a su imagen y semejanza, amamos la grandiosidad de un cuadro porque lo contemplamos con ojos grandiosos, gozamos de un giro musical infantil porque allá adentro, donde se crean los latidos, hay un niño al que le encantan las piruetas. Nos duele y nos rebela el Guernica porque nos escuece contemplarnos heridos y desintegrados. Si la guerra de nuestra mente dual nos parte el mundo en infinitas bellezas, acto seguido ese pegamento llamado amor nos hace sentir que la Unidad en la diversidad es la be-



Pedro García  
pedrogramiro@hotmail.com

lleza única. Esta brota de reconocer que todo coro de voces, formas o colores encuentra su vivencia de unidad armonizando sus partes. ¿A quién le toca armonizar? Al mismo que supo encariñarse con la bella diversidad. ¿Cómo? Amando. Amor escanciado en todos los instantes y espacios de cualquier apariencia o ilusión “bella” que hayamos encuadrado en un presente vivo.

Para medir, concretar y constatar las dualidades y extremos de la belleza, os invito a ver la película Copyng Beethoven y a escuchar la música que la envuelve como banda sonora. Un paseo entre la riqueza musical de Beethoven y sus groserías, salidas de tono, ratas y borra-cheras. Sea histórico o no lo que aparece en la pantalla, nos emociona. Al final, perdonamos a Beethoven sus ratas por la música que nos dio. Ambas se favorecieron mutuamente. Y por estar ambas presentes en la película, ésta es capaz de mover nuestros ánimos con una música bella, en orden y armonía, especialmente en el Himno de la alegría, o La Gran fuga, que, con lenguaje nuevo y duro, expresa la parte fea y caótica de la vida. Ambas son expresión de los extremos de un mismo escenario. Ambas son bellezas de un único mundo si así lo conseguimos ver desde el sentir que aprecia dichas bellezas, aunque nos parezcan enfrentadas. Todo es armonía, si hemos sido capaces de apreciar y acariciar la integración que precede al abrazo final con toda la película. ■





CENTRO NATURISTA GRANADA



Escuela de Naturopatía  
Osteopatía, Técnicas Manuales  
y Acupuntura

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

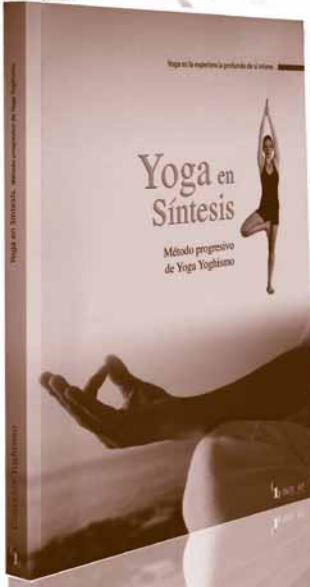
**CURSOS:**

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

**SEMINARIOS:**

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

Bruselas 8, bajo · 18008 GRANADA - Tel.: 902 221 539 - [davilaescuela@telefonica.net](mailto:davilaescuela@telefonica.net)



En venta en todos los Centros Formadores de la RedGFU.

# Yoga en Síntesis

Método progresivo de Yoga Yoghismo

No es un texto de secuencias de asanas, sino un método completo de formación en Yoga con siete grupos (un preliminar y seis secuenciados) además de gimnasias, temas de estudio y secuencias de introducción al pranayama. Este libro resume 60 años de experiencia en yoga de la RedGFU impartiendo clases de yoga al público en América y Europa.

Edición limitada.




# Formación de Profesores

## Curso 2009

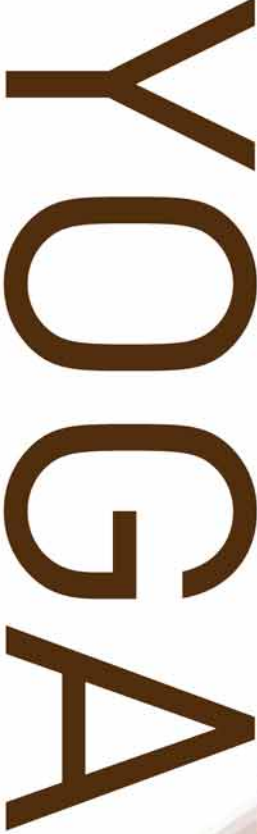
Matrícula Abierta

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

Castellón  
Granada  
Igualada  
Madrid  
Murcia



Federación Española de YOGA YOGHISMO  
[www.yoghismo.org](http://www.yoghismo.org)  
link: España





**CASTELLÓN**  
C/ Barrachina 75  
12006 Castellón  
Telf.: 964 241624  
[aproyocv@gmail.com](mailto:aproyocv@gmail.com)

**IGUALADA [BARCELONA]**  
Associació Clariana,  
C/ Florenci Valls,  
98 08700 Igualada (Barcelona)  
T. 93 8040403  
[pgonzal8@yahoo.es](mailto:pgonzal8@yahoo.es)

**MURCIA**  
C/ Turroneiros 6  
30004 Murcia  
T. 968 297716 -654 898627  
[carmenbaezacanovas@yahoo.es](mailto:carmenbaezacanovas@yahoo.es)

**GRANADA**  
Centro Krisol  
Con. Bajo de Huétor 100  
18190 Granada  
T. 958 819660  
[krisolgranada@yahoo.es](mailto:krisolgranada@yahoo.es)

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



**Centro de Yoga y Cultura Integral  
ASHRAM DE SAN MARTIN DE  
VALDEIGLESIAS\***  
Ctra. Toledo km. 76  
San Martín de Valdeiglesias  
28680 (Madrid)  
T.: 918 610 064  
Móvil: 629 760 947  
[www.ashramgfu.com](http://www.ashramgfu.com)

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

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

**Centre d'loga l'Espirai**  
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](http://www.redgfu.es/castellon)

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

**Centro de Yoga  
KRISOL \***  
Cno. Bajo de Huétor 100  
18190 Granada  
T.: 958 819 660

**Centro de Yoga  
GUADALAJARA\***  
Padre Melchor Cano 18 - 1º  
19002 Guadalajara  
T.: 650 915 690

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

**Centro de Yoga  
CLARIANA \***  
Florencio Valls 98  
Igualada  
08700 Barcelona  
T.: 938 033 522

**Centro de Yoga  
LA LAGUNA**  
Rodríguez Moure, 30  
La Laguna 38201 Tenerife  
T.: 922 261 501

**Centro de Yoga  
CENTRO CIRCULO ARMONIA \***  
De la Cabeza 15 - 2º izq..  
28012 Madrid  
T.: 915 284 954  
[www.circuloarmonia.es](http://www.circuloarmonia.es)

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

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

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

**Centro de Yoga  
ATLANTIDA \***  
Simón Bolívar  
Urb. Cruz del Señor 3-1º  
Santa Cruz de Tenerife  
38007 Tenerife  
T.: 922 210 105

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

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

\* Centro formador de profesores de Yoga.

### Astrología

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

### Bio-Construcción

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

### Naturopatía

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

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

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

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

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

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

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

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

### Psicología

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

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

### Coaching

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

### Terapeutas

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

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

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

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

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

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

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

Si quieres estar en esta sección,  
infórmate en el Tel.: 653 246 812  
[jsuarezvera@yahoo.es](mailto:jsuarezvera@yahoo.es)





- 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@ashramgfu.com  
www.ashramgfu.com

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

#### MURCIA:

Ctra. de El Palmar-Mazarrón  
La Costera, Los Ventorrillos 28-2  
Alhama de Murcia  
jardindealhama@centrosredgfumurcia.org  
www.centrosredgfumurcia.org

Información y Reservas:  
Tel.: 968 630 909 - 656 706 605



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



# PECTO RODIT

Pectoral - Bronquial

ROBIS



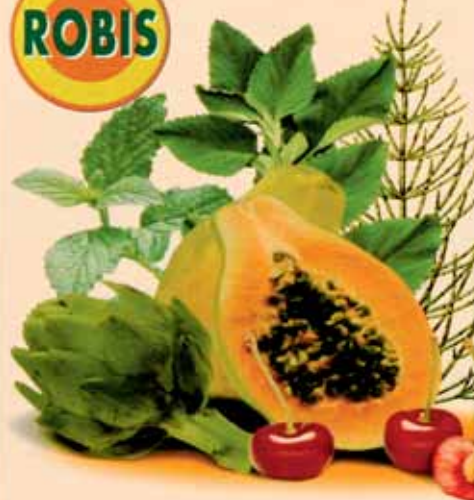
ROBIS

Venta en  
Centros Dietéticos  
y Herbolarios

# Drena Robis

DRENAJE Y  
DEPURACION

ROBIS



COMPLEMENTO ALIMENTICIO



# REINA REAL MUJER



JALEA REAL - ISOFLAVONAS - ONAGRA  
SALVIA - HIERRO - LIGNANOS

20 AMPOLLAS BEBIBLES



ROBIS



NUEVA AMPOLLA EUROPEA  
ABRE FÁCIL

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