

Entrevistas

Pedro Servín

“La imaginación esta gobernada por el alma...”

Artículos

- Del Yo al Ellos.
- ¿El infinito o los infinitos?.
- Pero, ¿qué es la masa?.
- El hombre de las sandalias.
- ¿Sobrevivimos o vivimos?.



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

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

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



MADRID:

Km. 76 de la Carretera a Toledo.
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
info@ashramgf.com
www.ashramgf.com

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

MURCIA:

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

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



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

“ Somos la memoria que tenemos
y la responsabilidad que asumimos,
sin memoria no existimos
y sin responsabilidad quizá no merezcamos existir.”

José Saramago

@andresconde.es

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

Diseño Gráfico:
www.saocomunicacion.com

Portada:
“Paseo de *pinus sylvestris*”
@ andresconde.es

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

02
06
08
14
16
17
18
20
22
24
25
26
28
29
32

pedro servín
mata amritanandamayi (Amma)
I certamen de poesía y narrativa corta
del yo al ellos
¿el infinito o los infinitos?
el río
pero, ¿qué es la masa?
el hombre de las sandalias
la nueva era
¿sobrevivimos o vivimos?
fantasia, realidad
ventajas de la alimentación natural
la asociación ganímedes
asociación vegetariana vida sana de canarias
guía de centros / directorio



pedroservín

Por: Amparo Esteva

Licenciado en Psicología por la Universidad Iberoamericana de México. Formado en Psicoterapia Gestalt por el IHPG de México y con Erving y Miriam Polster en San Diego; en Psicología Arquetípica con Carol Pearson. Es el representante en México de la Fundación Joseph Campbell. Fundador del Centro de estudios Mitológicos de México.

Es una persona que envuelve con su presencia, y con su voz y cercanía me deja encantada: un Narrador de Cuentos y un Mitólogo.

¿Cómo nos puede ayudar en nuestra vida cotidiana entender la Mitología?

La mitología puede ser de una gran ayuda en nuestra vida cotidiana porque estas historias ancestrales nos hablan de los temores, deseos, anhelos, y conflictos que son comunes al ser humano sin importar tiempo o lugar. Los mitos son las historias de todos, y si los interpretas de una forma poética, te vas a dar cuenta que siguen estando vigentes, ya que en un sentido muy profundo todos vivimos vidas míticas. El gran mitólogo norteamericano Joseph Campbell, en quien yo me inspiré para este trabajo, decía:

“La última encarnación de Edipo, el continuo romance de la bella y la bestia, se encuentran esta misma tarde en la esquina de la calle cuarenta y dos y la quinta avenida, esperando que cambie la luz del semáforo”.

Ves que en un parpadeo de tiempo ordinario está ocurriendo una historia atemporal; estas historias vuelven reproducirse en la vida de cada uno de nosotros y entonces reconoces ese drama interno en la historia de tu vida y puedes ver cómo eso se aplica a ti. Antes la literatura latina y griega – así como las historias de la Biblia, estaban en la mente de las personas y entonces podían ver su aplicación en su vida.

El mito no ha dejado de estar vigente; lo único que sucede es que no somos conscientes de que nos forma y nos guía.

“Los mitos presentan patrones generales, no pueden decirte cosas muy específicas. Después, uno tiene que meditar en las imágenes del mito, sobre todo en aquellas que tienen un impacto emocional en ti”

Pero no me quiero desviar de tu pregunta inicial; me preguntaste sobre la vida cotidiana; bueno, hasta en las cosas más pequeñas de la vida hay un mito que nos guía, hay un ritual. Por ejemplo, ustedes en Europa se saludan con dos besos, en América no. Cuando yo voy allá, tardo en acostumbrarme; y lo mismo les sucede a ustedes. Si te fijas bien, hay toda una coreografía en ese saludo, hay muchas claves no verbales, y sabes cómo acomodar tu cuerpo y sabes lo que el otro va a hacer –nada de esto te preguntas; simplemente funciona; el mito te guía suavemente si lo conoces; de lo contrario, algo tan simple como saludar puede resultar complicado. Además, nos decimos al final adiós, a Dios, te encomiendo. Los mitos están en la raíz de todo lo que hacemos y somos, es el sistema interior de creencias, que organiza, estructura y fundamenta la vida en todos sus niveles, incluso en lo más cotidiano.

¿Qué puede aportarnos hoy en día, una mitología de hace miles de años?

La gran mayoría de las personas asocia la mitología con una explicación sobre el mundo que se dio en el tiempo en que no teníamos ciencia para explicar la realidad y estamos acostumbrados por nuestro modernismo a pensar que el presente o el futuro es mejor.

Entre otras cosas, por eso resulta difícil pensar que los mitos tienen algo que aportarnos actualmente; creemos que somos muy diferentes del hombre de Cro-Magnon de hace 30 ó 40 mil años. Pero no es así; efectivamente el mundo ha cambiado desde entonces, la sociedad sobre todo, y las explicaciones científicas son más acertadas, aunque menos poéticas. Parten de una visión del mundo radicalmente distinta. Pero el ser humano es el mismo, psicológicamente hablando; la psicología no cambia mucho; es más, no cambia. Tenemos las mismas crisis: nacer, separarte de tus padres, volverte un adulto, encontrar algo trascendente a ti mismo y luego el fantasma de la muerte, la conciencia de que vamos a morir. El ser humano es el animal que transcurre más años en una posición de dependencia... 12, 15, o más, y cada día aumenta la cifra con maestrías y doctorados. Luego, es el único que sabe que va a morir. Esto lleva miles de años siendo así y no cambia. Como los mitos se ocupan de esas crisis, por ello no resultan ajenos, sobre todo si los ves desde el punto de vista psicológico, que desde luego sólo es una dimensión del mito, pero quizás una de las más importantes el día de hoy.

¿Qué tenemos cada persona de estos personajes mitológicos?

La mitología representa el mundo de las posibilidades; la Psicología es el mundo de las relaciones, está basada en la conciencia y no puede haber conciencia si no es en relación con algo o con alguien. Para responder a tu pregunta hay que

convertir el mito en psicología.

Los mitos presentan patrones generales, no pueden decirte cosas muy específicas. Después, uno tiene que meditar en las imágenes del mito, sobre todo en aquellas que tienen un impacto emocional en ti, y entonces uno se pregunta: ¿Cuándo he vivido yo algo así? ¿Qué refleja esto de mi vida o de mi persona? Por darte un ejemplo, Ulises al salir de Troya se desvía, por un botín adicional, al país de Ismaro. Ese desvío le cuesta 10 años de extravío en el mar. Entonces, si esa imagen tiene un impacto en ti, te puedes preguntar, ¿Cuánto me han costado mis desvíos?, ¿cuándo yo, como Ulises, en lugar de regresarme derechito a casa, fui arrastrado por mi ambición y eso me causó una Odisea?, ¿Qué Odiseas he tenido yo que han comenzado con un error semejante? Todos tenemos algo, pero qué, es algo que sólo tú puedes responder y sólo se puede hacer meditando en la historia. Yo trato de facilitar esa meditación pero uno la puede hacer por sí mismo.

¿Qué representa para el desarrollo personal, hacer un viaje en la vida, como lo hizo Ulises en su viaje a Itaca?

Ante todo, nuestra vida es un viaje, es una Odisea, pero recuerda que la Odisea no es un viaje de ida sino de vuelta. La Odisea se inicia cuando Ulises quiere regresar a Itaca. Eso significa que es el viaje de vuelta a nosotros mismos, a nuestra esencia, a reunirnos otra vez con esa parte que, como Penélope, lleva años esperando que nuestro héroe sediento de aventuras vuelva a sí mismo.

Pero no es fácil regresar. Hay muchas posibilidades de quedarnos en el camino, como de hecho sucedió con todos los compañeros de Ulises, porque éste regresa solo. Cada isla que atraviesa, y los monstruos y ninfas que encuentra a su paso, representan el peligro de quedarnos en el viaje, de no volver. Pero el peligro más grande, al menos en la Odisea, es la pérdida de la memoria, sin memoria no hay regreso, por eso la humanidad tampoco puede olvidar la Odisea, porque es el mapa del camino para regresar la patria física o espiritual de nuestra alma.

¿Cuál es la lectura que podemos hacer del mito de Eros y Psique?

Éste es uno de mis favoritos también. Tiene muchas lecturas, pero sobre todo es una historia de amor; la Odisea lo es también, pero subraya el tema del viaje. Sin embargo, Eros y Psique simboliza la pérdida y la recuperación del amor. Es una historia muy bella porque Eros es Amor, y Psique es alma, de manera que el Amor está en busca del alma, y el alma lo está siempre del Amor. Puedes enfocar este mito, por lo menos desde tres ángulos:

a. La historia de toda pareja, porque Eros y Psique se encuentran pero no se conocen, y ella se enamora ciegamente de él.



Pero luego viene la inevitable separación, y después las pruebas para recuperar el amor perdido. Es la historia de toda relación, uno empieza siendo inconsciente de las diferencias, luego empiezan a aparecer, y cuando lo hacen, viene una separación, a veces física, a veces emocional.

La gran decisión, la gran prueba es saber si el amor superará las pruebas. ¿Estás dispuesto a pasar por las pruebas imposibles que te plantea esa relación?, y finalmente, al hacerlo, viene el pasaje final... toda una obra de arte: Eros rescata a Psique, pero sólo si esta estuvo dispuesta a llegar a las últimas consecuencias.

b. También es una historia de la relación con nosotros mismos y en última instancia del esfuerzo renovado de tratar de estar a la altura del amor, pero siendo éste divino, no es posible. Pero eso no quiere decir que no lo intentemos.

c. Finalmente, la tercera lectura es mística, es la reunión del alma humana con el Eros inmortal. Pues detrás de todos nuestros amados mortales hay un Amado que nos llama a través de ellos: es el bhakti yoga del hinduismo.

“La gran mayoría de las personas asocia la mitología con una explicación sobre el mundo que se dio en el tiempo en que no teníamos ciencia para explicar la realidad y estamos acostumbrados por nuestro modernismo a pensar que el presente o el futuro es mejor.”

Y qué nos puedes decir de otros mitos, no tan cultos, más modernos, como por ejemplo el del príncipe azul?

¿Me supongo que te refieres a la fantasía que tiene una mujer de ser rescatada, o de encontrar al hombre ideal? Es una fantasía universal; todos soñamos con el amor, el amor es lo que nos lleva soñar a idealizar a una persona y depositar en ella toda nuestra felicidad. Pero creo que hay que distinguir entre imaginación y fantasía. La fantasía está gobernada por el ego y en el fondo tiene que ver con ser más rico, popular y feliz. La imaginación está gobernada por el alma, no distorsionas al otro, sino que lo ves desde sus mejores posibilidades. En la fantasía inter-

viene el ego y por ende lo conviertes en lo que tú quieres que sea. Es la prostituta de la imaginación. Le pones traje azul, lo montas en un caballo blanco y cosas por el estilo.

La fantasía es una imaginación prostituida que sirve a propósitos egocéntricos y donde quieres que la vida se acomode a tus pequeños moldes. Pero en cambio tienes ese maravilloso mito de Pigmalión donde él puede convertir con imaginación una pieza de mármol en un ser vivo. Con imaginación todo está vivo, y gracias a ella puedes tener un atisbo de su sentido ético y artístico. La fantasía es una expectativa aprendida que no viene de lo profundo de ti, generalmente surge de lo que la cultura ha introyectado como modelos ideales, estereotipos diría yo.

Ya en la mitología, había una diferencia entre los roles de los hombres y mujeres, ¿es que no hemos avanzado o cambiado nada desde entonces?

El mito te dice qué es ser hombre y qué es ser mujer. Aquí interviene no sólo la dimensión psicológica sino también la sociológica del mito. El mito te dice: ¿Qué se espera de ti como hombre? ¿Qué se espera de ti como mujer?, y con sorpresa te das cuenta que no es la biología lo que lo determina, sino lo que se imagina qué es un hombre o una mujer. Cada cultura lo ha imaginado un poco igual, un poco diferente. Las nociones de género cambian mucho, pero hoy no tenemos un mito que nos guíe en ese sentido, por eso estamos tan perdidos, y nadie sabe qué esperar del otro. Es como el saludo; no sabes si estás en América o Europa, chocas continuamente. La visión modernista es que somos iguales, pero esto no siempre resulta a favor de la mujer.

Tenemos dos mitos en conflicto, el mito de la igualdad de género y el mito de la diferencia, quizás en un futuro los podamos integrar. Por lo pronto es un caos, ¿verdad?: ¿diferentes pero iguales, iguales pero diferentes. Lo que sí te puedo decir es que en el pensamiento mitológico el hombre y la mujer representan la dualidad esencial, pero vienen de un solo Ser, pero si no podemos valorar las diferencias y apreciarlas, no podremos realizar el andrógino. Ese andrógino, como en el mito de Tiresias, representa aquél que trasciende la visión incompleta del hombre o la mujer; precisamente porque pudo ser mujer tanto como pudo ser hombre, sabe lo que eso significa, y también sabe además lo que trasciende el ser hombre y mujer. Ésa es la unión total.

Finalmente nuestra sociedad tiene roles mucho más flexibles, porque puede darse esos lujos -aunque causen un poco de confusión-; en las sociedades tradicionales no es así, porque los roles suelen estar muy definidos. Hay menos posibilidad de experimentar. Lo irónico en nuestro caso es que por una parte reforcemos tanto esa individualidad y por otra idealicemos tanto a la pareja.

“Todas las antiguas mitologías coinciden en una visión del mundo donde el ser humano no está separado del todo; es parte de ese todo y de hecho una pequeñísima parte de él.”

Viendo cómo está el planeta, la vida actual, las crisis, las catástrofes, parece que continúa abierta la caja de Pandora. ¿Es que no acabaremos nunca de pagar “estos” pecados originales?

¿Cuál es el pecado original? El pecado original fue una forma de conciencia nacida de la separación entre sujeto y objeto, en donde pensamos que el mundo es una cosa.

Todas las antiguas mitologías coinciden en una visión del mundo donde el ser humano no está separado del todo; es parte de ese todo y de hecho una pequeñísima parte de él. Pero nos gusta pensar que podemos vivir aparte. Todo nuestro sistema de vida refuerza esta noción de ser autónomos e independientes, nos cuesta trabajo creer que no vivimos aparte. Vemos el mundo como un objeto y yo pienso que ése es el problema, no pensamos que el río, la montaña y el mar tienen vida. Antes todo ese cosmos estaba animado, no eran objetos, eran seres y encarnaban un misterio: eran depositarios como los animales de principios eternos. Lo divino no se había retirado aún del todo de esta tierra. Hoy tenemos que reencantar ese mundo y por ello debemos volver a la mitología.

“La imaginación esta gobernada por el alma, no distorsionas al otro, sino que lo ves desde sus mejores posibilidades.”

¿Los seres humanos somos capaces de trascender el mito?. No, el mito es lo trascendente, y sirve para trascender, pero hay que comprender que no es una mentira sino una revelación muy profunda expresada en poesía. Durante mucho tiempo creímos que teníamos que trascenderlo, pero yo creo que lo que necesitamos es volver a él. Ésa es nuestra Itaca; lo que pasa es que nos hemos dejado seducir por el canto de las sirenas.... Joseph Campbell decía que la primera y última función del mito es abrir nuestros ojos al milagro de vivir. Es la función mística. El mito te abre a la dimensión milagrosa de la vida porque esas historias, como la poesía, nacen del asombro y te devuelven ese cosmos mágico que perdimos.

Ésa es la dimensión milagrosa a la que el mito -cerrando nuestros ojos a la realidad ordinaria-, pretende abrir nuestra visión. Todas esas maravillosas historias nacieron del asombro y lo expresaron a través de la imaginación. Es un gran legado.

¿Te acuerdas del mito de Baucis y Filemón?

Este par de viejitos estaban al final de su vida, cuando Zeus y Hermes quisieron poner a prueba a la humanidad viniendo bajo la forma de un par de limosneros. Como Zeus había enseñado que lo más importante era la hospitalidad, querían saber si los seres humanos aún la recordaban. Pues resulta que, al llegar a la tierra, los dioses disfrazados de mendigos recibieron un portazo tras otro, hasta que llegaron a donde vivía esta pareja muy pobre. Ellos les abrieron la puerta y les dieron todo lo que tenían, y cuando ya no les quedaba nada más, los dioses decidieron revelar su verdadera forma. Decidieron también que la humanidad no valía ya la pena, porque si lo que nos hace humanos es la hospitalidad y la perdemos, ¿qué queda entonces de humanidad en nosotros?; pero a Baucis y Filemón les preguntaron: ¿Qué querían a cambio de lo buenos que habían sido? Ellos dijeron: morir juntos para no tener que vivir el uno sin el otro...

La moraleja de esta historia es que quienes aprecien serán apreciados; el mito sirve para descubrir lo sagrado que aún queda en nuestras vidas.

Sé que viajas próximamente a España. ¿Impartirás algún curso o taller sobre este tema?.

Sí; en esta ocasión voy a estar en Granada los días 18, 19 y 20 de junio, en Centro de Fábulas, y en Castellón los días 25, 26 y 27 de junio, en el Instituto de Terapia Gestalt de Castellón, y el taller que voy a impartir es sobre el Mito de Hércules. Es una relación sobre la parte astrológica que tiene la mitología y la parte mitológica que tienen los astros a través del mito de Hércules. Te acordarás que Hércules realiza doce trabajos, pues cada uno de ellos tiene relación con un signo del zodiaco, así que pretendemos llevar a cabo lo que en la antigüedad se conocía con el nombre de la “Via Solaris”. Hércules es el primer héroe de la mitología clásica, y con mucha relación con España, porque su último trabajo fueron las famosas columnas de Hércules por lo que en cierto sentido se puede decir que es uno de sus mitos fundadores. Pero más allá del interés cultural, se trata del primer héroe que establece con toda claridad un deseo de superarse a sí mismo a partir de su conciencia de imperfección. El mito de Hércules es la historia paradigmática y arquetípica de la superación personal. Pasando por sus tareas y realizándolas de la mano de éste gran personaje, buscaremos acercarnos a la meta que tuvo y que es la nuestra también: el pleno reconocimiento, como hijo de Dios, de lo inmortal, del Espíritu.

Muchas gracias, Pedro y esperamos poder seguir compartiendo contigo este tema tan apasionante que es conocer la Mitología para entender mejor al ser humano y las relaciones personales. ■

Mata Amritanandamayi (Amma) una mujer de relevancia mundial

Teresa Fernández

Cuando en 1953, en una pequeña aldea de pescadores de la costa de Kerala, en el Sur de India, vino al mundo una niña que no lloró al nacer, nadie podía suponer que cincuenta años más tarde, en 2003, iban a asistir a la celebración de su aniversario, durante tres días, en un estadio de la ciudad de Cochín, un millón de personas de todo el mundo. Personas anónimas, personas conocidas del mundo de las artes, las letras, las ciencias, los derechos humanos, la política, distintas religiones... Todos ellos atraídos por una mujer que desde la infancia estaba volcada en el amor y el servicio a todos los seres que manifestaba en un abrazo capaz de abrir el corazón a millones de personas.

¿Qué había sucedido para que una niña nacida pobre en un país donde la mujer es discriminada sistemáticamente llegara a ser en tan poco tiempo conocida, amada y reconocida internacionalmente como una de las mujeres más carismáticas del siglo XX?

Desde muy niña, ella vivió en una gran dimensión espiritual, lo que la hacía parecer rara ante su familia y convecinos. Quizá para que fuera como las demás niñas, la destinaron desde muy joven a realizar trabajos domésticos en varias casas. Trabajo que ella vivía como privilegio de servir a los demás, dando gracias por la oportunidad de ser útil, de llevar alegría allí donde iba. Era el principio de lo que más tarde sería su misión en el mundo. Para ella, los obstáculos que encontraba en su camino eran retos para su perfeccionamiento.

Su testimonio vital fue calando entre los aldeanos de Kerala. Sólo tenía veintidós años cuando empezó a dar darshan en

forma de abrazo; abrazo que ha llegado a ser conocido y esperado en países de los cinco continentes, como servicio de amor y entrega incondicionales, que ya ha hecho vibrar y abrir el corazón de más de treinta millones de personas en el mundo.

Poco a poco, fueron llegando discípulos, hindúes y occidentales. India siempre ha sido un país que ha atraído a gentes en búsqueda de una espiritualidad vivida con mayor profundidad y compromiso, y no pocos, cuando conocieron a Amma, se dieron cuenta de que era la Maestra que estaban buscando. El primer ashram (comunidad espiritual) fue creciendo. Paralelamente iba creciendo el interés por ella en otras ciudades de India, donde era invitada a dar su darshan a aquellos que por diversos motivos no podían desplazarse a Amritapuri, nombre del ashram situado en su aldea natal.

Lo que años más tarde se convertiría en una gira europea anual, empezó con una visita a Suiza, invitada por una familia. Luego fue invitada a Francia por un pequeño grupo de ese país. A España vino por primera vez en 1997, a Estella (Navarra), y desde 1999 viene cada año a Barcelona. El año pasado abrazó a más de cuarenta mil personas en tres días.

Desde 1987 se ha transformado en la Santa Andariega de nuestro tiempo, en su misión de abrazar al mundo por la paz y la armonía; a principios de año comienzan las giras en el sur y norte de India. Después, a veces visita en África las islas Mauricio y Reunión, y este año Kenia, donde ha fundado un



“Lo primero que necesita una familia es una casa digna donde vivir, centros docentes, una red de establecimientos sanitarios de atención primaria y hospitales con todos los servicios de especialidades y laboratorios de investigación”.

orfanato-escuela; en algunas ocasiones visita Sri Lanka, Malasia, e Indonesia; de forma regular Australia, Nueva Zelanda, Japón, Estados Unidos y Canadá. En 2007 viajó a Chile y Brasil. A finales de julio regresa a su casa, Amritapuri, donde permanece en Agosto y Septiembre. A primeros de octubre comienza la gira europea que este año terminará el 13 de noviembre. Otra vez a Estados Unidos, y a mediados de diciembre regresa a casa. Mediado enero, vuelta a empezar.

Cuando está en Amritapuri, el ashram se transforma en un centro de peregrinación mundial. De India, Sureste Asiático, Oceanía, Japón, América del Norte y del Sur, de toda Europa... Visitas especiales de la nutrida población estudiantil de los centros docentes creados por la ONG fundada por ella, la Mata Amritananda Math (MAM). Los niños del orfanato-escuela de Paripalli, (Kerala) alumnos de primaria y secundaria del campus de Ettimadai (Tamil Nadú), del casi centenar de escuelas de primaria y secundaria esparcidas por unos doce estados de India, de centros de formación profesional, grupos de autoayuda... Y claro es, los estudiantes de las numerosas facultades en distintos estados que constituyen la Universidad Amrita. La población del Ashram en Agosto supera las cinco mil personas residentes. Los días de satsang (enseñanzas) y de festividades hinduistas puede doblarse.

La ONG Mata Amritananda Math (MAM) fue fundada en 1.987 con la creación de una escuela. Veintidós años más tarde constituye una inmensa red representativa de los cuatro pilares de transformación social: educación, sanidad, ayuda humanitaria y desarrollo comunitario.

Lo primero que necesita una familia es una casa digna donde vivir, centros docentes, una red de establecimientos sanitarios de atención primaria y hospitales con todos los servicios de especialidades y laboratorios de investigación. El MAM ha puesto en marcha un servicio de telemedicina conectado por satélite para asistir a comunidades rurales alejadas. La educación está representada a todos los niveles: primaria, secundaria, formación profesional, universidad. La promoción profesional y universitaria de la mujer es una sankalpa (determinación) de Amma. Los grupos de autoayuda, la creación de pequeños negocios, los microcréditos forman una red dirigida a la autodependencia de la mujer. Los efectos de este proyecto de desarrollo comunitario son ya perceptibles en los estados de la India donde han sido aplicados. La red crece sin cesar.



En lo que llevamos de año 2010, siempre en atención constante a afectados por grandes catástrofes, han empezado a construirse el pasado enero dos mil casas en la zona de Raichur, al norte del estado de Karnataka. La zona había sido arrasada por enormes inundaciones a finales de septiembre de 2009.

En Haití, ya está habilitándose un edificio de cuatro plantas a las afueras de Puerto Príncipe, que próximamente será un orfanato-escuela, por el momento para veinticinco huérfanos del terrible terremoto del pasado enero. Inmediatamente después de la catástrofe, el Centro Amma de California realizó un flete con material médico – quirúrgico, ambulatorio, medicamentos, mantas, tiendas de campaña, ropa, raciones de alimentos, etc. Hace dos semanas se estaba preparando un segundo flete que seguramente estará a punto de llegar a Haití.

La consecuencia: Amma no ha dejado de recibir reconocimientos nacionales e internacionales desde 1993; en Chicago participó en el Parlamento de las Religiones del Mundo, participación que volvió a repetirse en Barcelona en 2004. En 2000 fue invitada a la Cumbre del Milenio por la Paz Mundial de la ONU en Nueva York. En 2002 el Movimiento Mundial pro No Violencia le otorgó el Premio Gandhi-King en la sede de Naciones Unidas en Ginebra. En 2005 su ONG recibe de la O.N.U. el Estatuto Consultivo para grandes catástrofes. En 2006 el premio James Parks Morton en Nueva York, junto a Mohamed Yunus, (Premio Nobel de la Paz), en 2007 en París el Premio Cinéma Vérité a cine de contenido social por la película Darshan del cineasta Jan Kounen sobre ella.

El reconocimiento más reciente es de principios de abril de 2010. La State University de Nueva York, (SUNY) en reconocimiento a su ingente obra socio-humanitaria en el mundo, le ha concedido un Doctorado Honoris causa en Humanidades. La ceremonia de entrega tendrá lugar en el Campus de Buffalo de esta Universidad el próximo 25 de mayo. La SUNY cuenta con sesenta y cuatro sedes en el estado de Nueva York.

Pero, sobre todo, ha recibido el reconocimiento de los millones de personas anónimas a quienes ha conmovido con su abrazo. ■



I Certamen de poesía y narrativa corta

Certamen literario Coplanet



Momentos de cristal

Primer premio Narrativa corta

Por: María José Mateo Funes

Parecía ayer aquel verano. Otro de tantos muchos que, lejos de videojuegos y parques almohadillados actuales, nuestro entretenimiento durante los días estivales consistía en cuidar y alimentar a un grupo variopinto de animales, que convivían en una especie de cercado pequeño hecho con cañas y barro llamado “El Corral”, así como en acompañar a nuestro padre a un par de terrenos más alejados, lo que constituía una verdadera aventura, no sólo porque el camino de cuatro kilómetros lo hacíamos a lomos de “Tremenda”, una burra prestada por los vecinos que ya nos tomaba como parte de sus aparejos, sino también, porque en uno de los dos terrenos reinaban dos oliveras que, decían las más arrugadas del pueblo: “habían sido plantadas por mis tataranosequéabuelos”, y en cuyas ramas mi hermana y yo vivíamos verdaderos abordajes de piratas, construíamos cabañas propias de Robinson Crusoe, y nos pasábamos las horas muertas contándonos, cómo seríamos de mayores mientras nuestro padre trabajaba en la tierra que las circundaban llena de almendros, higueras, pereteros, albaricoqueros, granados y palmeras.

Aquellos días, además, teníamos atribuida una tarea extra. Madre de repente se había puesto de parto y nos habían encomendado la nada fácil tarea de decidir qué nombre le pondríamos al nuevo miembro de la familia. Como yo ya lo tenía decidido y mi hermana no me hablaba porque no aceptaba su decisión de ponerle el mismo nombre fuera niño o niña, dediqué las horas de espera de noticias a cuidar con más dedicación a los habitantes de El Corral. Me llamaba mucho la atención cómo, pese a ser de naturalezas diferentes: conejos, gallinas, pavos... parecían convivir en una especie de paz tácita donde cada uno medianamente respetaba

el poco sitio de su vecino, su alimento y prole y aunque alguna vez habían altercados, se arreglaban con algún bufido amenazante por el bicho más grande pero pronto se olvidaban las diferencias para volver cada uno a lo suyo.

Este corral era una bendición ya que nos daba las suficientes proteínas que necesita todo ser humano tan escasas en aquellos tiempos. De sus gallinas se conseguían aquellos exquisitos caldos y los huevos frescos que, aunque nos peleáramos por recoger el recién puesto, los cocinábamos al calor de las brasas y lo sopábamos, en una huevera de barro con pan que cortábamos en tacos.

Cuarenta años después, sentado en la terraza de un bar de mi pueblo recordaba todo aquello mejor de lo que esperaba o quería recordar. Un camarero joven con ganas de trabajar, devolviéndome a este mundo, me preguntó si deseaba tomar algo para sobrellevar mejor la espera. Sin embargo, la cerveza no ayudó a olvidar el final de aquella mañana... Mi padre, con Tremenda a su lado venía triste y cabizbajo por el inicio de la calle. Algo no iba bien. La vida, me explicaron, “había preferido privarnos de un nuevo hermano y también se había llevado a mi madre con él para cuidarle”. No nos dio tiempo a entenderlo cuando después del funeral nos dijo que, “como jornalero se iba a Francia por lo que a mí me tocaba ingresar en un colegio con muchos niños, y al no tener madre, como él tampoco tenía medios para mantenernos, sería el Estado el que se haría cargo de mí dándome alimento y estudios para hacerme un “hombre de provecho” mientras que a mi hermana al ser más pequeña, su edad no le aseguraba la independencia que debía tener, y en consecuencia, la adaptación al nuevo colegio sería más difícil por lo que “la cuidarían mis tías maternas” y se quedó tan a gusto.

Coplanet promueve este Certamen con el fin de contribuir a la expansión de la cultura y la creatividad literaria como plataforma de encuentro entre los seres humanos, el encuentro de sus emociones y de sus almas. Con los TEMAS en narrativa corta: El Planeta Tierra; y en poesía: Poemas del Alma.

Corriendo, fui a buscarla para despedirme y terminé encontrándola en su olivera. En sus ramas y en silencio no nos hizo falta decir nada. Las oliveras, aunque ajenas a la tragedia, parecían abrazarnos con sus ramas, como dándonos aliento a seguir viviendo una nueva vida.

Los años pasaron y ambos conocimos a nuestras respectivas parejas para formar la familia que nunca tuvimos. Como hermanos crecimos separados pero mantuvimos el contacto al menos en las fiestas del pueblo. De la tierra de las oliveras se encargó un vecino en arriendo, pero cayó enfermo poco después de la muerte de mi padre y terminaron también algo olvidadas por eso a veces iba con mi mujer e hijos a verlas y a cuidarlas explicándoles el valor natural que tenían.

Allí sobrevivían las dos, firmes frente al paso del tiempo pero sufriendo igualmente los avatares de la vida, que ahora las agobiaba con una interminable sequía y que las había dejado solas en un terreno de tierra cada vez más árida. Tan hermanas y tan diferentes: una, de "olivas de agua" como por allí llamaban a las de su clase, cuyas olivas mi madre nos enseñó a recogerlas y antes de que maduraran, a partirlas y a ponerlas en agua y sal con ramas aromáticas del lugar (como tomillo, romero, ajedrea y unas hojas de algarrobo) siendo una delicia de cualquier aperitivo autóctono que se terciara. Y la otra, de "olivas de aceite", parecía haber dado origen al "oro líquido" que llamaban algunos cuando se disfrutaba su producto como aliño. Llenas de vida, seguían dando sus frutos aunque las manos que los recogieran muchas veces se hubieran convertido en la tierra que las rodeaba por mi falta de tiempo.

Pero con la muerte de mi padre, la tierra donde se encontraban las oliveras entró a formar parte de la herencia junto con otro trozo igual pero sin árboles. Dependía de un acuerdo con mi hermana el repartírnoslas lo más civilizadamente posible, razón por la cual me encontraba esperándola en aquella terraza...

Al rato llegó junto a su marido, cosa que sinceramente poca gracia me hizo ya que como le dije cuando quedamos, ése era un tema de hermanos. Y aunque a mi mujer no le hubiera importado participar, yo la había dejado intencionadamente fuera para hablar del tema con mi hermana a solas, ya que mi cuñado era conocido en el pueblo por anular las decisiones de su esposa, inmiscuirse en problemas ajenos de los que sacar partido e interponer su interés particular frente a cualquier otro.

Antes siquiera de saludar, se presentó con un -"Aquí no se habla de nada sin que esté yo presente"- cosa que me recordó a bufido de "Kiko", el gallo más grande de "El Corral" por lo que estuve a punto de saltar, pero terminé claudicando al descubrir que ésa sería la única forma de llegar a un acuerdo ya que mi hermana no levantaba los ojos de la mesa y parecía haberse alineado con él.

La idea que propuso el gallo fue la de echar las dos tie-

rras a suertes, y hubiera sido buena si cada trozo de tierra hubiera tenido una olivera pues, como le anticipé a ella, el que uno se quedara sin ninguna y el otro las dos, sería injusto. Él que parecía tener soluciones para todo sentenció -"si nos tocan a nosotros, te vendemos una"- . Por ello intenté negociar que las oliveras se repartieran igualmente, pudiéndose llevar cada uno la suya con una excava-

dora, para disfrutarla donde quisiera ya que conocía el gran jardín que tenían en su casa del pueblo. Pero apenas había terminado de presentar mi propuesta, cuando mi hermana estaba ya sacando uno de los dos papeles de una bolsita que sostenía su marido. Sin embargo, la suerte quiso que me tocara a mí la tierra de las dos oliveras y la cara de mi hermana pasó de estar ausente a brotar lágrimas reconociendo que me llevaba el único recuerdo vivo de nuestros padres.

Contento, pero a la vez consciente del valor sentimental del que estaba siendo privada mi hermana, le ofrecí que fuera con una excavadora para llevarse la olivera

que más le gustara y en eso quedamos.

Un aire gélido me recorrió todo el cuerpo y con aflicción recuerdo una indescriptible sensación de repulsa, cuando al acercarme para llevarme mi olivera, vi que el

mejor "uso" que ella había hecho de la que había escogido fue cortarla casi a ras del suelo para "hacer leña" pues justificaba que "se había secado". Con la misma retro con la que me había llevado mi olivera, me llevé también el tocón y raíces que habían dejado y las replanté en el bancale de mi casa de campo.

Gracias a la naturaleza ahora disfruto de una olivera de "olivas de agua" y del tocón que decía mi hermana estar "seco", han brotado tantos raijos de "olivas de aceite", que incluso los estoy regalando a amigos y a cualquiera que tenga interés, sea de la región murciana o de fuera para que la vida que un día fue sesgada, brote por todos los lugares de aquél que la cuide. Mientras escribo voy recordando todos los lugares en los que esa olivera de aceite vive actualmente: la Vega Baja del Segura, el Noroeste murciano e incluso la zona de Almería, concretamente en Albox y a un caserío cercano llamado Alboleas, lugar donde haciendo honor a su espíritu de vivir, sigue echando raijos y continúa poblando otras fincas al igual que el ave Fénix renació de sus cenizas.

El planeta Tierra es vida. Es tierra, es agua, es aire y somos nosotros.

Animales y plantas son capaces de convivir sin arruinarlo, pero sólo el ser humano posee una codicia y ambición sin límites capaz de destruirlo.

Pero no olvidemos que el planeta es sabio, se sabe regenerar y gracias a manos de personas, organizaciones y la propia evolución todavía se puede proteger la vida, toda la vegetación y la fauna, para así poder disfrutar de esta tierra y dejar a generaciones venideras dentro de un desarrollo sostenible, un buen hogar llamado PLANETA TIERRA. ▀



Momentos de cristal

Primer premio Poesía

Por: Yose Álvarez-Mesa

Antes de que la vida
hiciera equilibrismos en mi espalda
solía acariciar los mediodías (exentos de indolencia)
y destilar su luz entre los dedos.

Pero la luz se ahogó tras una cicatriz, y las texturas
de todos los inviernos se infiltraron
a través de aquel nítido instante hasta crear
un manantial de sombras en los huecos del alma.

Es difícil saber cuándo se pierden las ganas de vivir,
cuándo mueren los sueños,
cuándo el mundo nos vuelve reticentes,
cuándo el miedo ha ganado la batalla.

Es tan grande el estrago al caer derrotados,
tanto el peso mortal de las ausencias,
que la vida se viste de negro y se hace humo
antes de habernos dicho la verdad.

Y la verdad es que la vida comienza cada día,
que las cosas pequeñas
suelen hacerse grandes si las miramos bien,
que no es más importante llegar que estar en ruta.

Hoy quiero echar a andar desde otro lado,
poder alzar el vuelo nuevamente
al calor de un verano que sonríe en silencio
porque todo ha quedado dicho sin palabras.

En mi interior ya no quedan tiznaduras
que emponzoñan la sangre,
y ahora fluye expectante a mis promesas
de no caer nunca más bajo los charcos.

Domestiqué los lutos y me subí a las horas
que llenaban con su color mis párpados.
Entreabrí las estancias y dejé
que la luz penetrase hasta encender las noches.

Hoy dispongo de sueños suficientes
como para mirar atrás sin ver vacíos
y desde esta hora cero
he empezado a sentir bajo otra piel.

Quiero recuperar aquello que se fue,
lo que se me escapó por no agarrarlo fuerte,
lo que no dejó huella
porque no supe ver más allá de mis pasos.

Quiero pedir perdón por permitir
ensombrecerse el alma con momentos que se me dislocaron,
momentos sin sentido, momentos tan oscuros
que apenas vislumbraron la senda que tenían delante.

Porque ahora tengo el alma transparente
y en ella solo caben
momentos de cristal. ▶

Escalada

Por: Vicente Cervera Salinas | Presidente del Jurado

Avanzo instintiva,
luego, cabalmente.
Descanso si mis pies
se fatigaron en exceso
o si latía en desmesura
el corazón. Observo siempre
cuanto brinda la arriera
y madre Natura. Y de ella
pretendo incorporar algún
apunte a mi persona;
reposo cuando el sueño me
reclama y dejo que me venza
sin darme nunca por
vencido. Si me asaltan
los ladrones de mi paz,
procuro ahuyentarlos
con el don de la mirada.
Intento que del trecho
recorrido me acompañen
las señales aprendidas, y proyecto
el tramo que me resta
por hollar, obedeciendo a la ley
de la materia y al mandato
más robusto de la fe. Llevo
en la cartera talismanes
que aprendí ejercitando el arte
de la memoria:
un libro de mi padre,
un poema de mi amiga,
y siempre voy contigo,

en la andanza de mis pasos
o en la percusión de los ecos
y en la luz que todo irisa.
Dejo que me asalte la canción
si mi suelo forma arena;
cuando hay peñas, amortiguo
con las suelas del equino,
atento a los follajes que diviso.
Entono versos cada vez que la sombra
de certezas deja al descubierto
superficies de hondonadas
y prosigo veloz en mi lentitud.
No porto reloj en mi pulsera;
surco el tiempo con la escala
de cada decisión. Al error,
le presento mis disculpas,
y le concedo al extraño
el beneficio de la duda, para
no inclinar con su lastre las espaldas
laceradas, y no reconocirme
sólo en el reino de la culpa
y sus fracasos. A menudo medito
sobre el límite entre el centro
y sus innumerables periferias,
recibidas o nuevamente formuladas.
Atajo el cinismo y la presión
de la rutina con las palabras
que instauran la fortaleza
de lo desconocido, o de lo eterno
restaurado. Arranco algunos brotes

del almendro en flor para regalar
ramos de aromas efímeros
y, en el recuerdo, permanentes.
La distancia de lo andado nunca
es mayor que el continente imaginario.
Y si lo fuere, será que el tiempo
consumido había sido el otorgado,
el necesario, el que la sabia mano
sobre mí depositó. Otra imagen
del mundo sobreviene, sin que
el sentido de lo hollado desfallezca.
Escudriño las fauces del león
y de la tórtola aboceto isocronías,
y aligero así cuanto se inclina
a la caída. Mudo u órfico,
rico en tesoros de huellas vivas
que manos ajadas me hacen
observar, susurra alguna voz
que ya debo detenerme.
El viaje en espejo coincide
entonces con la serie y el contraste
de estaciones. Hincó el talón.
Miro en torno, y advierto
-sorprendido- que el camino era
un ascenso y el viaje una
escalada, que permite recostarme
en su penumbra vertical
donde distingo una constelación
de brezo y piedras,
que un sol terrestre hace brillar. ▶

del Yo al Ellos

En la vida de los seres humanos, pasamos por diferentes etapas en las que utilizamos pronombres¹, como por ejemplo; yo, tú, nosotros y ellos. Es necesario aprender a emplearlos a lo largo de la vida. No solamente de una manera gramatical, sino que denoten diferentes etapas de una vida sana y funcional.

Todas estas etapas son necesarias y además no son excluyentes. De hecho pasamos de unas a otras. Por ejemplo; en la infancia, por necesidad de sobrevivencia y de un desarrollo psicológico sano, necesitamos aprender a utilizar el YO. No como una forma egóica de emplearlo, sino como la posibilidad que tiene un ser humano de: Atender y responsabilizarse por lo que hace y deja de hacer; por lo que realiza a lo largo de su vida; por las decisiones que toma: por los momentos en que estamos solos o acompañados; por aquello que permite a los demás hacer; y por las decisiones que tomamos al establecer una relación de pareja o participar en uno o varios grupos humanos.

Estas etapas coinciden con cuatro etapas de la vida y las podemos visualizar de la siguiente manera:

YO

La primera etapa es la del YO. Como ya lo había señalado, no es la etapa del yo egóico o de una persona que solo piensa en sí misma. Tampoco es la etapa del yo-yo, como se dice coloquialmente. Donde una cree que lo sabe todo, lo puede todo y/o que todo es para uno mismo.

En esta etapa necesitamos aprender a responsabilizarnos de la vida, de nuestra vida, donde no podemos culpar o responsabilizar a otros de lo que ocurre en ella, ni aún a nuestros padres, por más que tuviéramos la convicción de que infancia es destino. Es aquí, donde cada uno de nosotros satisface sus necesidades y se apodera de lo que siente, piensa y valora.

Esta responsabilización, se da de una manera natural, por ejemplo en la primera infancia. De acuerdo a un correcto estado de salud física, vamos a lograr un buen desarrollo físico, y se va a repetir en otros momentos y dimensiones de nuestra vida, donde pasamos por lo emocional, mental y espiritual. Este desarrollo nos va a permitir ser personas auténticas y genuinas. A ser nosotros mismos. A ser UNO, frente a la diversidad y lo diferente.

Existe dentro del terreno de la práctica de Yoga, una muy buena técnica para lograr una buena comunicación y relación

intra-personal, es la práctica de la Meditación. Donde aprendemos a dialogar con nosotros mismos y con lo más profundo de sí mismo, que es el Ser.

DEL YO AL TU

Cuando empezamos a vivir ese momento o etapa, donde solamente estar en relación con otros seres humanos, como pueden ser las que tenemos con nuestros padres, hermanos, amigos, maestros y pareja. Necesitamos establecer esa relación Yo-Tú, en la cuál, aplicamos todo aquello que Martin Buber², nos aporta, para establecer una adecuada relación inter-personal.

Trabajando con la pareja humana, es frecuente el darnos cuenta de lo difícil que le resulta a una persona pasar del Yo al Tú. Especialmente cuando nos hemos acostumbrado a vivir solos. Si bien podemos haber aprendido a satisfacer nuestras necesidades individuales básicas, con eso

no basta. Y a veces cuesta mucho trabajo el atender que no sola o exclusivamente nuestras necesidades individuales cuentan, sino que tenemos que aprender a negociar con la otra persona con la que convivimos, para que también ella atienda las suyas, sin descuidar la satisfacción, de nuestras necesidades personales.

En la relación de pareja, se hace más complejo, cuando la satisfacción de las necesidades de la otra(o), requiere de nuestra participación. Como por ejemplo, cuando uno de los miembros de la pareja quiere estar con sus amigos y familia, contando con nuestra presencia.

Martin Buber es, uno de los filósofos existenciales, más inspiradores, para comprender lo que es una buena comunicación y relación humana de tipo interpersonal³.

DEL YO-TU AL NOSOTROS

Quizás al formar una familia, una vez que hemos aprendido a vivir en pareja, es la forma, más sencilla de aprender a utilizar el NOSOTROS. Ya no solamente estamos en la relación yo-tú, sino que ahora incorporamos nuevos elementos y variables a la relación que en un principio fue de pareja y ha de convertirse en familia. En nuestra familia.

Pasar al nosotros, es comenzar a vivir la experiencia del llamado Desarrollo Transpersonal, mismo que habremos alcanzado, cuando podamos vivir en función no solamente de nuestras necesidades individuales, de pareja o familiares; sino de las ne-



Juan Carlos Ortiz Honc

“Temas como la contaminación y el calentamiento global, así como el futuro de la Humanidad, deben de formar parte de nuestro acontecer en este presente en el que estamos viviendo y participando”

cesidades de los otros. Así sea no satisfaciendo más que las necesidades de Desarrollo o Metanecesidades, de las que nos habla Abraham Maslow⁴. Donde podemos comprender la importancia del SERVICIO, sin esperar los frutos de la acción, como citan muchos libros y filosofías que tienden al bien común y a la trascendencia.

DEL YO-TU-NOSOTROS AL ELLOS

Esta es la etapa de la vida más Transpersonal y Trascendente, donde ya no solamente pensamos en nuestros hijos, nietos o bisnietos, sino que ponemos nuestra atención en el futuro de la Humanidad. Es una etapa muy ecológica, sobre todo, si nos ponemos en el lugar de las generaciones venideras, donde en función de cómo empleemos nuestros recursos naturales no-renovables, dependerá el futuro de la Humanidad y la vida en este Planeta.

“Cuanto más próxima se encuentra la persona a la autorrealización o plena humanidad, más probable es descubrir que su trabajo está metamotivado, y no únicamente motivado por las necesidades básicas de supervivencia”

Temas como la contaminación y el calentamiento global, así como el futuro de la Humanidad, deben de formar parte de nuestro acontecer en este presente en el que estamos viviendo y participando.

Dice un dicho muy utilizado en varios países que existen 3 cosas importantes, que todos los seres humanos necesitamos hacer en nuestra vida: Tener una hija(o), sembrar un árbol y escribir un libro.

Nada más apegado a la realidad que estamos viviendo en este siglo, en nuestra sociedad contemporánea, especialmente si sembramos un árbol y nos damos cuenta de todas las necesidades que tiene para su crecimiento y desarrollo. Lo que puede invitarnos a vivir en contacto con la naturaleza.

Quizás por eso la invitación de Alvin Toffler, en su libro en su libro de la Tercera Ola⁵.

Vivamos pues a plenitud y feliz nuestra vida, cada vez que empleemos estos cuatro pronombres. ■

[1] Los pronombres son palabras o morfemas cuyo referente no es fijo sino que se determina en relación a otras que normalmente ya se han nombrado. Pragmáticamente se refieren con frecuencia a personas o cosas reales extralingüísticas más que a sustantivos del contexto. A esta propiedad de referirse a otros elementos tanto lingüísticos como extralingüísticos se la denomina deixis; por ejemplo: *Pedro no es tan listo como él pensaba; ellos comen mucho.*

[2] Martin Buber (Viena, 8 de febrero de 1878 - Jerusalén, 13 de junio de 1965) filósofo, teólogo y escritor judío austriaco/israelí, es conocido por su filosofía de diálogo y por sus obras de carácter religioso. Sionista cultural, anarquista filosófico, existencialista religioso y partidario de la partición de Palestina y de la unión entre israelíes y palestinos.

[3] Comunicación interpersonal. El pensamiento de Buber constituye un aporte al amanecer de un nuevo humanismo. En contra de un mundo que se ha vuelto inhabitable para el hombre, Buber vio necesario resaltar los valores fundamentales de la vida humana y contribuyó a marcar claramente el origen y el destino de toda la existencia humana. La solidaridad, el respeto por el otro, la tolerancia, la no discriminación y el amor por el prójimo, son aquellos valores indispensables que los seres humanos deben recuperar para alcanzar su destino: la comunión con Dios. Sólo el camino del amor y de la tolerancia, vivida en todos los ámbitos de la vida humana (en la familia y en las instituciones civiles) permitirá que el hombre se planifique.

[4] Cuanto más próxima se encuentra la persona a la autorrealización o plena humanidad, más probable es descubrir que su trabajo está metamotivado, y no únicamente motivado por las necesidades básicas de supervivencia. Para las personas más evolucionadas, buscar la justicia, la verdad, la bondad, la belleza, es más importante que buscar la seguridad económica, la admiración, la posición social, el prestigio. Para ellas, los mayores placeres se hallan en satisfacciones transpersonales, más allá del egoísmo, como por ejemplo, ver que se cumple lo que es justo, realizar un trabajo eficazmente, hacer progresar la verdad, compensar la virtud, denunciar el mal, hacer el bien. Tienen el sentido de nobleza obliga. Disfrutan completando y propiciando la felicidad. Son generosos. El misterio les resulta atractivo. Disfrutan ayudando a la autorrealización de otros. Les causa gran placer conocer personas honestas, valerosas, admirables, eficaces, rectas.

[5] *La tercera ola* es un libro publicado en 1979 por Alvin Toffler. Con aire futurista, se basa en la historia de la humanidad para describir la configuración que tomará el mundo una vez superada la era industrial, lo que significa a la vez la superación de las ideologías, modelos de gobierno, economía, comunicaciones y sociedades estructuradas alrededor de la producción centralizada, por ejemplo, el industrialismo capitalista y comunista. A pesar de tener varias décadas, el concepto expresado en muchos aspectos es bastante actual. Su lectura permite entender que procesos como la globalización están más cerca de la evolución humana o de la evolución cultural que de una conspiración de poderosos.

¿el infinito o los infinitos?

Dice el Maestro Marcelli que nuestro Ser es Potencial infinito. Algunos interpretamos la divinidad como el desarrollo infinito de este potencial y la espiritualidad como el impulso que nos lleva a recorrer este camino de desarrollo del potencial. Pero al hablar de infinito podemos plantearnos algunas preguntas. ¿Se puede seguir más allá del infinito? ¿Hay un solo infinito, varios o incluso infinitos infinitos? Este es un tema que a los seres humanos nos cuesta imaginar, ya que estamos acostumbrados a movernos con experiencias de lo finito y el infinito es un concepto que no solemos aplicar en nuestra vida cotidiana. Las Matemáticas, desde su formalismo, pueden echarnos una mano a la hora de visualizar estos conceptos y contestarnos algunas preguntas.

Empezamos con unas nociones básicas de cardinalidad. Informalmente podemos entender que el cardinal de un conjunto es el número de elementos que contiene, así el cardinal del conjunto formado por Alba, Laura y Pedro es 3, igualmente el cardinal del conjunto formado por triángulo, cuadrado y círculo es también 3. Por último el cardinal del conjunto formado por los números uno dos y tres es por supuesto 3. ¿Qué tienen en común todos estos conjuntos para que todos tengan cardinal 3? Pues que todos tienen tres elementos, pero vamos a afinar un poco esta idea. Entre dos cualesquiera de estos conjuntos se puede establecer una biyección, es decir una función que a cada elemento de un conjunto le asigne uno y sólo uno de los del otro y recíprocamente, cada elemento del segundo conjunto es asignado a uno y sólo uno de los elementos del primer conjunto. Vemos así que si entre dos conjuntos se puede establecer una biyección los dos conjuntos tienen el mismo número de elementos, decimos entonces que tienen el mismo cardinal.

Ver el cardinal de un conjunto como su número de elementos está muy bien con los conjuntos finitos, pero cuando los conjuntos son infinitos es difícil "contar" sus elementos. Por eso acudimos a la otra idea equivalente que hemos planteado antes, es decir, diremos que dos conjuntos tienen el mismo cardinal si se puede establecer una biyección entre ellos, sean finitos o infinitos.

¿Qué cardinales pueden tener los conjuntos finitos? Bueno, para empezar pueden tener cardinal 0 ya que podemos tener un conjunto sin elementos (conjunto vacío, representado por \emptyset) y por supuesto cardinales 1, 2, 3, 4, etc. Al conjunto formado por todos estos posibles cardinales, es decir 0,1,2,3,4, ... se le llama conjunto de los números naturales y se suele representar por \mathbb{N} . Como los elementos de este conjunto no tienen ningún límite, el conjunto es infinito. ¿Cuál sería el cardinal de este conjunto infinito? Por una parte, no puede ser ninguno de los elementos de, ya que siempre hay cardinales más grandes en el propio. Vamos a llamar \aleph_0 (se lee como alef sub cero, el Aleph es la primera letra del alfabeto hebreo) al cardinal de. Espero que nadie se haya perdido y que todo el mundo vea que \aleph_0 es infinito (o puede haber un número finito de números naturales, ya que si el número de elementos de \mathbb{N} fuese un número natural n , hay números naturales mayores que n (por ejemplo $n + 1$) que son naturales y que sin embargo no estarían en (esto es una contradicción, lo que nos lleva a que efectivamente \aleph_0 no es un número natural y es infinito).

Muy bien ya tenemos un infinito: \aleph_0 . ¿Qué pasa si a un conjunto de cardinal 0 le añadimos un número finito de elementos? Pues que el cardinal sigue siendo \aleph_0 (se puede establecer una biyección entre los dos conjuntos). Es decir, que si a 0 le sumamos un natural n el resultado sigue siendo \aleph_0 . A los conjuntos que tiene el cardinal \aleph_0 se les llama numerables (porque se pueden numerar estableciendo una biyección con).

¿Qué pasa si ahora consideramos el conjunto de los números enteros, es decir los naturales y sus opuestos? A este conjunto se lo suele representar por \mathbb{Z} y tiene los elementos 0, 1, -1, 2, -2, etc. Hablando mal el cardinal de este conjunto debería ser $\aleph_0 + \aleph_0$ es decir $2 \aleph_0$, sin embargo este conjunto es numerable ya que se puede establecer una biyección con, o lo que es lo mismo, su cardinal sigue siendo 0 (nos ha fallado un poco la intuición).

Pensemos ahora en los números racionales (representados por \mathbb{Q}). Éstos son lo que llamamos fracciones, así contiene a todas las fracciones del tipo n/m donde n es un entero y m un entero que no sea el 0. Por ejemplo pertenecen a: $1/2$, $1/3$, $22/7$ (una aproximación racional clásica del número π), $-25/4$, etc. Aquí no solo tenemos a los naturales y a los enteros, sino que además entre dos de ellos hay siempre infinitos racionales.

Por ejemplo entre el 0 y el 1 están $1/2$, $1/3$, $1/4$, $1/5$, etc. Así que no sólo tenemos infinitos números en sino que además entre cada uno de ellos también hay infinitos. ¿Tiene entonces el mismo cardinal que \mathbb{N} , es decir es el mismo tipo de infinito? La respuesta aunque no nos resulte intuitiva es que sí, es decir \mathbb{Q} es numerable, o lo que es lo mismo, tiene cardinal \aleph_0 ya que se puede establecer una biyección con.

Bueno pues parece entonces que sólo hay un tipo de infinito, vamos a ver que no es así. Consideramos ahora \mathbb{R} , el conjunto de los números reales, en este conjunto además de los anteriores están los que tienen infinitas cifras decimales sin periodo, es decir los que no son fracciones. A estos elementos que no se pueden expresar como una fracción se les llama irracionales. Ejemplos de números irracionales son: $\sqrt{2}$, e , la raíz cuadrada de 2, etc. Los pitagóricos ya subían (al parecer sólo en los grados iniciáticos más altos) que un triángulo rectángulo con dos catetos de lado 1 tienen una diagonal que no se puede expresar como fracción, es decir que la raíz cuadrada de dos no es racional. Pues bien la sorpresa que nos llevamos ahora es que \mathbb{R} no es numerable, es decir no se puede establecer una biyección entre \mathbb{R} y \mathbb{N} . Esto lo demostró Cantor con su famoso teorema del Encaje Diagonal, una de las demostraciones más bellas y sencillas para una cuestión difícil de la historia de las Matemáticas. Si ustedes quieren, otro día les cuento esta demostración.

Pues bien, al cardinal de \mathbb{R} , que ya hemos visto que es infinito y que sin embargo no es \aleph_0 lo llamamos \aleph_1 . ¡Ya tenemos otra clase de infinito!

Si tenemos un conjunto C , en Matemáticas se llama el conjunto de las partes de C (con perdón al conjunto formado por todos los subconjuntos de C , a este conjunto se le suele denotar por $P(C)$). Por ejemplo si $C = \{1, 2\}$, entonces, $P(C) = \{\emptyset, \{1\}, \{2\}, \{1, 2\}\}$. Observemos que en el ejemplo anterior el cardinal de C es 2 y el cardinal de $P(C)$ es 2 elevado a 2, es decir 4. ¿Cuál sería el cardinal de $P(\mathbb{N})$? Pues curiosamente es también \aleph_1 . Podríamos decir que 2 elevado a \aleph_0 es igual a \aleph_1 .

Bien, ¿qué pasa entonces con el cardinal de $P(\mathbb{R})$? Pues que nos da un nuevo infinito al que llamamos \aleph_2 . Podríamos decir que 2 elevado a \aleph_1 es igual a \aleph_2 . Así podemos seguir indefinidamente con lo que tenemos una secuencia infinita de infinitos: $\aleph_0, \aleph_1, \aleph_2, \aleph_3, \dots$ etc. Análoga a la secuencia de números naturales 1, 2, 3, 4 etc.

Dice la segunda ley del Kyballión (la ley de correspondencia) que "Como es arriba es abajo; como es abajo es arriba". Parece que este principio hermético se manifiesta también en las matemáticas, ya que hemos visto que los infinitos se comportan de forma análoga a los elementos naturales finitos. Parafraseando esta ley podríamos decir: "Como es en lo infinito es en lo finito; como es en lo finito es en lo infinito. ■"

el río

Henar Tardón

Lo que más me embelesa es la contemplación del río, símbolo del fluir de la Vida. El agua no se detiene arrobada por las bellezas de sus márgenes, tampoco necesita poseer el cauce por donde transcurre, reconoce la fuente de donde mana, porque la lleva en su esencia y fluye serena hacia el océano, sin más objetivo que fundirse con el mismo fluido que compone a ambos.

A través de su viaje, se experimenta niño intrépido y juguetero, saltando de piedra en piedra, joven rápido tropezando, salpicando, otras veces reposando tranquilo en caprichosos meandros, y por último, arrastrando toda su experiencia, discurre sereno, regando y fecundando las tierras aledañas, para terminar su recorrido en paz, sin mirar atrás, satisfecho de su viaje, sin haberse detenido, aceptando los cambios como parte de su esencia.

El río es una imagen que aparece en mis sueños: me fascinaba de niña, cuando vivía en terreno de secano y me inspira en la meditación, en la aceptación de sí misma, de mi propia identidad, contentamiento, dejándome fluir con la Vida. En una palabra: ACEPTACIÓN DE LO QUE ES.

Esta imagen para mí tan entrañable del río me tranquiliza en la meditación, cuando afloran a veces mis pequeños conflictos de cada día y el río con su ritmo sereno incansable me dice claramente que no podemos detener el flujo de la vida, como no podemos frenar el fluir de su corriente con nuestras manos. Me ayuda por tanto a soltar presión, ansiedades, tensiones y dejarme llevar confiada por las manos amorosas de la propia Vida, que sabe bien lo que hace. Da sentido al "Hágase tu voluntad y no la mía".

El río me recuerda, como un susurro al oído, que lo único que no cambia es el cambio, y me anima a aceptar lo que surge, lo que termina, lo que es igual y diferente, sin establecerme en la queja, sin agarrarme a nada, aceptando mis límites y los de los demás, fluyendo, aceptando, aceptando...

"Nuestras vidas son los ríos que van a parar en la mar" cantó Jorge Manrique. En diversas culturas encontramos la imagen del río como algo recurrente en el arte, en la mitología, la filosofía y las religiones, como símbolo ambivalente de la fuerza creadora de la naturaleza y del tiempo: por un lado representa la fertilidad y el progresivo riego de la tierra, y por el otro el transcurso irreversible del tiempo, y por tanto, el olvido y el abandono. Ya Heráclito, para explicar la irreversibilidad de la vida, lo ilustra con su célebre frase alusiva al río: "Nadie se puede bañar dos veces en el mismo río". ■

pero, ¿qué es la masa?

Al igual que la luz, la masa, aún siendo tan obvia y directa a nuestra intuición como aquella, ha traído de cabeza a los científicos más que ninguna otra cosa.

La luz, ya sabemos, es una onda que viaja sin medio que vibre. Algo bastante raro, por cierto. Por otro lado, su velocidad, siendo independiente de la velocidad del observador, rompió con todo lo previsto por todas las leyes de la mecánica clásica, la mecánica que usamos todos los días. Y dio nacimiento a la relatividad. Y es que ¿cómo puede ser que algo corra siempre a 300.000 km/s aún cuando vayamos detrás de ello a cerca de esa velocidad? Fue un golpe imparable para todos los científicos de comienzos del siglo XX. Sólo la imaginación de algunos grandes como Poincaré y Einstein, con un planteamiento fantástico, permitieron escapar de aquél absurdo: la relatividad.

Pero después de aquello, Einstein, que fue el primero que lo publicó en 1905, pronto llegó aún más lejos. Si es imposible alcanzar la velocidad de la luz por más energía que se le dé a un objeto, y por otro lado, se está haciendo fuerza para aumentar esa velocidad sin conseguirlo, la energía que se le está dando al objeto, que en física clásica es fuerza por desplazamiento, $E = ct F$ (el desplazamiento es la velocidad c por el tiempo t , y la fuerza F), y por otro lado, la fuerza es la masa por la aceleración: $F = m c/t$, combinando ambas: ya que de la segunda, $F t = mc$, en la primera, $E = c mc$, ó $E = mc^2$. La explicación: la energía que se le está dando al objeto para tratar de aumentar su velocidad se está convirtiendo en masa a la velocidad de la luz. Pero esto ocurre a cualquier velocidad. Un cohete a 3.000 km/h sólo aumenta, sin embargo, en medio gramo su masa hasta alcanzar esa velocidad.

Pero lo más extraño con la masa no empezó a notarse hasta que se vio que era un concepto que no estaba relacionado con nada. Sin embargo, de nuevo, Albert Einstein, ya más adelante, con la teoría general de la relatividad, empezó razonando: para un cuerpo ¿por qué coincide lo que pesa gravitatoriamente, debido a la atracción universal, con la medida de lo que le cuesta cambiar su velocidad o inercia? En

otras palabras, por qué, como observó Galileo, todos los objetos caen con la misma rapidez si nadie los frena (léase el aire). Esta es la razón también de que los planetas estén cayendo, aunque afortunadamente sin acertar, sobre el Sol, pero independientemente de sus masas, al mismo ritmo. ¿Qué relación tienen la masa inercial y la gravitatoria? ¿Por qué coinciden exactamente? La inercia que cuesta mover a una masa es la misma que lo que la hace acercarse a otra. De aquí surgió la idea, aún más increíble, de que el espacio-tiempo en realidad se deformaba en los lugares en los que hay masa. Así, cualquier cosa, con masa o sin ella –sí, esto es posible, hay cosas que no tienen masa, al pasar cerca de otra con masa, simplemente por una deformación geométrica del espacio tiempo, se acerca a él. Una idea bastante difícil de imaginar, pero muy fértil para los físicos, que nos dejan a todos callados

cavilando mientras siguen adelante con sus ecuaciones. Y así la física en el siglo XX se fue volviendo más y más inasible, menos intuitiva, más llena de sorpresas inimaginables, pero también, cada vez más poderosa. Hasta el punto de que la mayoría de los actuales científicos han abandonado la esperanza de imaginar nada detrás de esas ecuaciones que funcionan y punto. Al menos eso fue lo que le terminó espetando Niels Böhr a Albert Einstein ante la creciente falta de sentido común en todas las teorías de la física cuántica, que irónicamente, había iniciado Einstein.

Lo más terrible con la masa está ocurriendo ahora, y es que los científicos en el CERN en Europa y en el Fermilab en América, están tratando de comprobar si el modelo de masa más descabellado de todos, el de Peter Higgs en 1960, es cierto. Este modelo postuló que la masa se debe a una partícula elemental, subatómica, el llamado bosón de Higgs, y a una especie de red que lo inunda todo, el campo de Higgs, de manera que las demás partículas, al moverse a través del campo de Higgs, interactúan con él mediante estos bosones, adquiriendo masa. Un bosón es un tipo de partícula, que tiene espín entero y que por eso no tiene que cumplir el principio de exclusión de Pauli, que sí tienen que cumplir las otras partículas, los fermiones, de espín semientero, que gobiernan a los electrones e impiden que se los vea reunidos y así forman esa variedad de configuraciones que hacen que haya tantos de elementos químicos en la tabla periódica de los elementos.



Juan Falgueras
jfalgueras@uma.es

“La física en el siglo XX se fue volviendo más y más inasible, menos intuitiva, más llena de sorpresas inimaginables, pero también, cada vez más poderosa”

Bien, está todo muy claro, ¿no?. Pero todo esto no es más que por comprobar el llamado Modelo Estándar. El Modelo Estándar describe la naturaleza de una manera sencilla (no es ironía), mediante cuatro fuerzas: electromagnetismo, que está bastante bien comprendido, dentro de lo que cabe y que se achaca a una partícula bastante popular, el fotón; las fuerzas nucleares fuertes que unen a los componentes del núcleo bien apretados a pesar de ser todos de la misma carga eléctrica, la fuerza nuclear débil, que gobierna esta unión nuclear a mayores distancias y es la responsable de la fusión que hace que el Sol siga calentando ya por tanto tiempo, y, por fin, la gravitatoria. De hecho las partículas W y Z (menos populares) serían las responsables, mediante sus interacciones, de la fuerza nuclear débil. Pero mientras el fotón no tiene nada de masa, éstas últimas son de las más pesadas de entre los cientos de partículas elementales descritas. Y es para evitar incoherencias para lo que Higgs lanzó su hipótesis del bosón responsable de la masa.

Lo primero que tienen que comprobar los físicos es si de verdad existe el bosón de Higgs. Se sospechó que era

una partícula vista en agosto del 2000, pero no fue una evidencia concluyente. Esencialmente para todo esto los físicos lo que hacen es dotar a unas partículas subatómicas de unas energías muy muy altas. Tanto más altas cuanto más subpartículas quieran arrancar. Las estrellan unas contra otras y observan las trazas de lo que en tiempos inimaginablemente cortos avanzan en un sensor fotografiabile. ■

el hombre de las sandalias

Marga y Fabio acudieron a un Ashram para escuchar a un Maestro de sabiduría. Durante varios días participaron en la meditación y las charlas que daba el Maestro. En todos los actos se reunía una gran cantidad de gente y los más experimentados se ocupaban de atender al Maestro y respetar sus costumbres o rituales al detalle. Pero llegó el lunes y la gente desapareció, Marga y Fabio habían pedido un día de fiesta y acudieron a las 7 de la mañana a la gran sala con vistas a la montaña donde el Maestro solía iniciar el día con una ceremonia.

Cuando el Maestro entraba en la sala había que desabrocharle las sandalias, Marga y Fabio lo habían visto hacer muchas veces y se apresuraron a hacerlo. Luego el Maestro oró y ellos le acompañaron, guardaron silencio cuando él permaneció callado y al final, le hicieron preguntas y él las respondió, igual que siempre.

De repente, mientras el Maestro apagaba las velas y recogía su libro de oraciones, Marga empezó a sentirse mal por no haberle ofrecido un zumo de naranja al Maestro como había visto hacer, otras veces, a alguno de sus compañeros. Enseguida se apoderó de ella la urgencia de ir a prepararle el desayuno.

Después de preguntar que solía desayunar, Marga y Fabio desaparecieron hacia la cocina un poco azorados, como si tuvieran una gran responsabilidad en sus manos.

Intentaron encender los fogones y fue en vano, no había cerillas por ninguna parte. Buscaron naranjas y tuvieron que recuperarlas de los adornos de otoño que poblaban el comedor, porque la despensa estaba cerrada y no hallaron ninguna en la nevera. Cuando por fin, consiguieron hacer el zumo, se preguntaron si debían subírselo al Maestro o esperar a que bajara.

Al cabo de un rato, Marga decidió subir a la sala a coger las cerillas con las que el Maestro había encendido las velas, necesitaba calentar agua para hacer una infusión y quería tostar pan en una sartén, ya que no veía por ningún lado una tostadora eléctrica.

Normalmente, todos se quitaban los zapatos para atra-

vesar la sala de meditación, pero Marga, inquieta porque todo saliera a pedir de boca, no se descalzó (llevaba botas y resultaba penoso quitárselas y ponérselas otra vez); pensó que preparar el desayuno a un Maestro era suficiente motivo para no quitarse las botas o algo parecido; en realidad, se dejó llevar por estímulos inconscientes sin pararse a pensar.

Cuando abrió la puerta de la hermosa sala se quedó de piedra: el Maestro continuaba allí, no había ido a cambiarse para desayunar. Estaba de pie mirando un punto fijo delante de él.

Marga se sintió muy incómoda por no haberse quitado las botas y anduvo de puntillas, medio sonrojándose medio disculpándose y esas emociones acapararon toda su atención emborronándole su visión de las cosas.

Además pensó que el Maestro estaría haciendo una especie de meditación de despedida del lugar y que ella lo había interrumpido y aún se sintió peor. La situación resultaba muy extraña y le creó un gran malestar interior, convencida de haber molestado al Maestro.

Cogió las cerillas y desapareció sin entender nada: había algo que no andaba bien, eso lo había percibido, pero la desazón que le acarrearía haber pisado la impoluta sala con las botas puestas, borraba cualquier atisbo de comprensión hacía lo que estaba sucediendo. Escurriéndose y evitando

taconear de forma impertinente, abandonó la sala y llegó a la cocina.

—No se, el Maestro estaba muy extraño. Me he disculpado por interrumpirle y ... no se —balbuceó.

Al cabo de una hora, Fabio insistió en que había que ir a buscar al Maestro para desayunar puesto que se estaba echando a perder el zumo y enfriando la infusión.

—Yo no vuelvo a ir —declaró Marga que aún se sentía muy incómoda y añadió—. No voy a molestarle de nuevo.

—Es muy extraño que no baje a desayunar —opinó Fabio y ella se encogió de hombros haciendo un gesto con la boca que indicaba su confusión.

Al cabo de unos segundos subió Fabio y no tardó ni cinco minutos en bajar.

—Marga —dijo con los ojos brillantes y una sonrisa embarazosa—. Nos hemos olvidado de ponerle las sandalias al



Marta Molas



Maestro. Se las he puesto. No tardará en bajar.

—¿Cómo? —preguntó estupefacta—. ¡Claro, es verdad! Se lo he visto hacer a otras personas. ¿Pero no podía pedirme lo?

—No, el Maestro no puede pedirlo —le reprochó Fabio suavemente y luego, preguntó—: ¿Cómo es que no te has dado cuenta? ¡No estaba meditando, ni nada parecido, estaba esperando! Yo lo he comprendido enseguida.

Marga se sintió como una tonta pero optaron por reírse. La situación resultaba ridícula y cuando el Maestro bajó a desayunar se rieron con él.

El Maestro llega a un lugar y los discípulos le despojan de las sandalias para que haga un alto en su camino y poder gozar de sus enseñanzas. Después, se las vuelven a colocar para que pueda seguir su camino. No puede pedirlo, alguien debe saberlo, alguien debe estar atento y hacerlo.

Marga no se dio cuenta de que el Maestro le estaba diciendo algo sin palabras por muy evidente que fuera... porque estaba demasiado ocupada con sus condicionamientos mentales que centraban la atención en sí misma en lugar de fijarse en las evidentes señales de la vida.

—¿Y si nadie le pone las sandalias? ¿Tendría que haberse estado horas y horas así? —preguntó ella.

—Siempre hay alguien que se da cuenta, hay que confiar en la vida —respondió el Maestro. ■

“Marga no se dio cuenta de que el Maestro le estaba diciendo algo sin palabras por muy evidente que fuera... porque estaba demasiado ocupada con sus condicionamientos mentales que centraban la atención en sí misma en lugar de fijarse en las evidentes señales de la vida”

La Nueva Era

“Mi pueblo es el lugar donde nací; pero mi auténtico pueblo es el que tengo que construir yo”

Hay un hilo de oro que une las perlas de los días, de los años y de las Eras; por su interior se mueve la Luz del emperio fertilizando con su gloria los dos mil años que vienen. El clima es propicio; sólo nos resta ser buenos hortelanos.

Vivimos en la Era de los grandes cambios y todo cambio supone abandonar algo; uno de los más desgarradores abandonos llega cuando aquella persona que se fundió con nosotros hasta lo más íntimo decide un día romper el lazo. Pero el dolor no es producto de la renuncia; el sufrimiento se da por la resistencia que la mente opone al cambio; dejar viejos conceptos y transformar nuestros hábitos mentales es el gran reto que espera a las generaciones de este nuevo milenio.

¿Es esto algo nuevo?

Si, es nuevo para nosotros, una estación por la que antes no habíamos pasado; no obstante, hubo en otros tiempos viajeros con otras formas, que dejaron su huella sobre otros cambios.

AMÉRICA

¿Dónde hubo tan decisivos cambios?

Donde quiera que te detengas y observes, encontrarás pisadas, algunas casi borrosas y otras tan recientes que aún queda el eco de las conversaciones mantenidas sobre los riesgos y anécdotas de los imprevistos del camino.



Jose Luis Hernansáiz

Quiero hoy detener la mirada en un lugar de Mesoamérica, del que nunca podré olvidarme:

COATEPEC

Las turbinas rugen, y Barajas con sus campos secos queda atrás; por delante, un vacío que parece mantener al corazón flotando ingravido sobre el pecho. Por primera vez, cruzo el Atlántico rumbo a esas tierras donde Toltecas, Mayas y Aztecas entre otros, por largo tiempo vivieron ignorados de su existencia por los “cultos” europeos.

Dos imponentes moles blanqueadas de nieve –una con forma de mujer dormida y la otra cónica coronada de un oscuro cráter– ocupan casi al completo la ventanilla de mi avión. Me traen al recuerdo mitos y leyendas que de niño leí

sobre estos lugares. La inmensa metrópoli, la antigua Tenoztlán, transformada hoy en la urbe más habitada del planeta, México D.F., se extiende sobre un interminable valle, imposible de imaginar cubierto de agua, como lo vieron los desconcertados españoles hace 500 años.

En el aeropuerto Azteca ondea la bandera tricolor; sobre el lienzo blanco un águila sujeta entre sus garras a la serpiente, elocuente señal de identidad que hace referencia al glorioso pasado de un pueblo, no por su vasto imperio, sino más bien porque fueron capaces de crear ciudades donde los hombres se transformaban en Dioses “Teotihuacan”.

–Impresionante conjunto arqueológico, que a pocos minutos de México capital, hoy puede ser admirado con sus enormes pirámideas del Sol y la Luna–

El Águila y la serpiente hacen referencia a ese poder transformador del que todo ser humano es depositario: la serpiente rastretera y astuta que, sujeta por el Águila, planea libre y majestuosa sobre el cielo. Es la representación del héroe de las Américas: Quetzalcóatl, nombre compuesto de Quetzal –Pájaro de bonito plumaje– y coatl –expresión que proviene de la diosa Coatlicue que es representada como el cuerpo de una serpiente con dos cabezas, de ahí deriva la palabra “coate”, que aun hoy emplean los mexicanos para indicar la estrecha unión entre dos amigos–. En muchos sitios arqueológicos, que fueron usados como centros ceremoniales, puede contemplarse esculpida en piedra la serpiente con plumas, símbolo de éste personaje mítico, que era blanco y barbado, –atributos que hacen referencia al hombre Solar– representando al Maestro o Iniciado de América. Todo maestro lo es por tener discípulos y Quetzalcóatl los reunía en Colegios de Iniciación llamados “Calmecas”, donde se practicaba el arte de la transmutación de lo más denso del ser humano en sus facultades más sutiles. Existían otros colegios donde eran instruidos los guerreros y curanderos, denominados “Calpulís”, cuyo gobierno se le atribuía a Tezcatlipoca, hermano de Quetzalcóatl y que como opuesto de éste era negro y sin barba.

Aun hoy existen éstas dos tradiciones, que con el tiempo han derivado como calpulís en el nahualismo o chamanismo, con sus limpias, temascales y rituales con hongos alucinógenos, provocadores de estados alterados de la consciencia, y por otro lado los calmecas en la Iniciación Real y Solar, que enriquecida con el aporte de otras tradiciones tanto de Oriente como de Occidente, ha vuelto a ocupar los antiguos lugares de aprendizaje en el arte de la transmutación interior en América, como continente emblemático para la incipiente Nueva Era. Es el caso de Coatepec –Cerro de las Culebras–, ubicado en un bello paraje de exuberante flora semitropical, extensos cafetales, fuentes termales, cascadas y ríos de aguas rápidas, provenientes del Citlatepec –Cerro de la Estrella– de unos 6.000 mts. de altitud con nieves perpetuas. Esta montaña emerge como hijo mayor de la Sierra Madre Oriental que bordea el Golfo de México, lugar donde Maestros de Sabiduría ejercitan a sus discípulos en el arte de la autodisciplina del cuerpo y la mente, para así tener la oportunidad de conectarse al Ser Ilimitado que mora en el interior de cada mujer y hombre, y de este modo poder actuar, tomando la responsabilidad de construir una mejor vida social partiendo de la construcción saludable y consciente de la propia vida.

“La mayor aventura de un viajero es: Que al dar la vuelta al mundo, regresa al punto de partida y se encuentra consigo mismo transformado.”

EL ASHRAM

“Un lugar abierto a todo el mundo; pero que no es para toda la gente.”

Muchos avances se han conseguido, pero muchos más quedan por hacer, hasta que nuestra especie sea capaz de mostrar que sabe darle un apropiado uso a dos de sus cualidades superiores: la inteligencia y el amor.

La inteligencia, como herramienta para entender las leyes que mueven la vida y poder adaptarnos a ellas, sin necesidad de rompernos la cabeza.

El amor, lejos de sensiblerías emotivas, entendiéndolo como la experiencia de sentir la relación que todo guarda con todo, de modo que si un ser humano crece todos crecemos un poco con él.

Es un hecho que, la raza humana, por naturaleza del amor, se hizo comunitaria y gracias a ello hemos subsistido; pero también la capacidad de razonar nos dio la experiencia de estar individualizados en nuestra consciencia, aislados en el interior de esa frontera llamada piel, acontecimiento que, aunque sucediera en los remotos tiempos de la infancia de nuestra especie, nos creó el difícil dilema de conciliar los intereses individuales y colectivos; aún hoy.

Los Ashram son lugares que tradicionalmente en la India cumplieron la función de reunir a los maestros con sus discípulos para transmitirles su experiencia en las cosas de la vida y el alma humana. Configuraron así un tipo de cultura propia de esa parte del mundo, donde los valores de la experimentación del cuerpo y del espíritu eran tan reales, como para un occidental hoy la tecnología para construir un automóvil.

En la actualidad, los Ashram siguen propiciando el encuentro entre maestro y discípulo en plena naturaleza, creando espacios idóneos para ahondar en los más sutiles aspectos de la condición humana; a los que se accede eliminando todo estimulante dañino para la salud, además de mantener un amable respeto por la vida animal, excluyendo su consumo alimenticio. Pero al mismo tiempo son laboratorios donde experimentar, a pequeña escala, un nuevo tipo de comunidad, donde hombres, mujeres y niños juntos mantengan su más genuina y creativa naturaleza, sin menoscabo del interés colectivo. ■

“Las formas cambian y el cambio siempre permanece.”

ALGUNAS DIFERENCIAS DEL YO AL TU

SABER	CREER	CRITERIO	TEMOR	CLARIDAD	HIPOCRESIA
GLOBALIDAD	AISLAMIENTO	LA VERDAD	EL MISTERIO	NATURALIDA	PURITANISMO
EL SABIO	EL MARTIR	PLURALIDAD	UNIFORMIDAD	AUTOGESTIÓN	DEPENDENCIA
CREATIVIDAD	IMITACIÓN	RECREACIÓN	ESFUERZO	ALTRUISMO	USURA
LUZ	OBSCURIDAD	TOLERANCIA	FANATISMO	RIQUEZA	MISERIA
CONOC. SEXO	OCULT. SEXO	ESTUDIOSO	PIADOSO	INVESTIGAR	JUZGAR
IGUAL H. M.	SOMETER H.M.	EQUIPO	LÍDERES	AMÉRICA	EUROPA

■ NUEVA ERA ■ ANTERIOR

¿sobrevivimos o vivimos? (otro milagro, a pesar de todo)

En la madrugada del sábado 24 al domingo 25 vi un reportaje en la televisión –canal 2 de Televisión Española– en que hablaban de transgénicos. El tema central trataba sobre la más importante multinacional de agroquímicos de nivel mundial. Hay información suficiente en internet y en numerosos medios como para que esa multinacional sea investigada exhaustivamente por cualquier Estado y por los Jueces, para averiguar si es que tiene que ser condenada a reparar todos los males sembrados y cosechados. Más que un rumor es un clamor universal que esa empresa –que produce muchos beneficios a sus socios– está alterando la salud de las personas desde hace mucho tiempo. Para la guerra fabricaron el desgraciadamente conocido Gas

de color naranja, conocido por su poder devastador. Fabrican y comercializan en exclusiva también el aspartamo, millones de toneladas de edulcorante sospechoso de provocar varias enfermedades graves (buscar a través de cientos de páginas en internet). Desde el año 1939 uno de sus productos estrella es el que, con diferencia, más se vende en el mercado mundial para eliminar plantas no deseadas. Son conocidos sus efectos nocivos contra la vida. El suelo que es pulverizado con ese potente producto no desarrolla más plantas. Ya es sobradamente conocido que ese producto pasa por el suelo hacia acuíferos o hasta el mar, con lo cual el planeta entero se está contaminando secundariamente. También es conocido que uno de sus efectos es el desarrollo del cáncer. Me alucina el ingenio de esta compañía para seguir no sólo vendiendo ese producto, sino aumentando la cantidad para que sea utilizado sin mesura por parte de los agricultores, junto con otros productos que van a consumir siempre. La ingeniería genética se ha desarrollado especialmente para que algunas plantas (las tan nombradas transgénicas) puedan resistir ese conocido herbicida y no mueran directamente con su uso. De esa forma, el agricultor puede rociar sin miedo a las plantas porque no se les mueren. El resultado es que se puede usar con más “alegría” indiscriminadamente el herbicida porque su mortífero resultado no está a la vista del agricultor, quien se ahorra unos gastos y se quita trabajo de encima. Pero es que, además, quienes consumimos

esos productos transgénicos, directamente estamos comiendo el venenoso producto por nuestra boca a través de la planta y sus frutos contaminados. Sus devastadores resultados no se ven en corto espacio de tiempo. Nos mata poco a poco, a partir de la contaminación de todos nuestros tejidos.

Pero yo no quería hablar exclusivamente de eso. Lo que quiero decir es que esto se puede evitar. Hay alternativas a esta forma de vivir, y lo que se requiere para ello es informarse bien de lo que hay en nuestra casa-planeta, y tener el compromiso consigo mismo de no aceptar lo que está mal hecho. No aceptarlo a nivel personal y a nivel social. A nivel personal, llevar hábitos de vida saludable, y a nivel social informar a los demás, prevenir, denunciar, gritar. Esa es mi intención hoy.

A nivel personal, alimentarse de la forma más saludable posible, consumiendo preferiblemente productos ecológicos o biológicos. Cada vez hay más posibilidad de consumirlos porque hay más gente demandándolos, cada vez hay más productores de estos productos. Cada vez hay más legislación al respecto, más controles estatales para la producción y comercialización. Son algo más caros, pero no rompen por ello el presupuesto familiar si se tiene cuidado del gasto.

A nivel social, únase a grupos afines a usted y a sus inquietudes. No se conforme con lo que hay o con lo que pasa. Si no los hubiera en su ciudad o en la proximidad, fórmelo usted mismo con sus familiares o sus amigos. Muestre su interés y permita que otros se contagien de su motivación. A menudo se celebran encuentros de personas y grupos de afinidades culturales, sociales, artísticas, sobre la salud, sobre el desarrollo de la conciencia, etc., o existen personas o foros destinados a promover estos encuentros. Buen ejemplo es esta misma publicación, o también la asociación a la que pertenezco, la Asociación Vegetariana de Castellón, así como innumerables ejemplos que están más cerca de lo que muchos creen. Sólo hay que volver la vista a lo que nos interesa, y encontraremos múltiples caminos hacia nuestro desarrollo personal y social, porque encontraremos personas con las que sentirnos orgullosos de colaborar en el cuidado de nuestro planeta y de todos sus habitantes.

Gracias por acompañarme en estas líneas. ■



Antonio Buchó
antoniobuchopaes@gmail.com

fantasía, realidad

fantasía, sueño, realidad, imaginación, olvido...

Nos movemos en esos parámetros en esta existencia, en nuestro amado y a veces maltratado planeta, que como el arca de Noé nos sirve y nos acoge durante un tiempo, más o menos largo, para luego desaparecer y retornar a otras dimensiones.

Consciente o inconscientemente, parece que la que conocemos como vida nos enmarca en una determinada posición: familia, país, economía..., y hace que en este pequeñísimo espacio-tiempo pensemos que realmente vivimos. Aunque tal vez sólo dormimos...

Pero analicemos estos años que habitamos este planeta; dormimos la tercera parte de nuestro tiempo, y otra buena parte fantaseamos, imaginamos, proyectamos, programamos... en una palabra, estamos fuera del aquí y el ahora. Y dentro de ese escaso tiempo que nos queda, la búsqueda del alimento y la reproducción nos ocupa casi el resto...

Si vemos los documentales de la vida de la fauna, aparte de las maravillosas y a veces idílicas imágenes y fotografías en color, nos muestran lisa y llanamente esas dos necesidades básicas para la supervivencia: conservación de la vida y de la especie. Así, olores, colores, trinos, plumajes, sonidos, desplazamientos, estrategias..., todo va enfocado a la continuación de la vida y su permanencia.

Por tanto, muy poco espacio nos queda a nosotros los humanos para poder investigar y zambullirnos en el conocimiento de uno mismo. La Psicología, Sociología, Ecología... van dando pequeñísimas pinceladas en distintos aspectos de nuestra vida, para que nos hagamos “conscientes de lo que nos pasa”.

Las diferentes religiones, filosofías, a través de dogmas y normas normalmente, intentaban, e intentan de alguna manera, atar ese lazo inconexo que permita conectar ese “gran potencial” que todos traemos y del que tanto se nos habla.

Son muchas las pistas, señales o guiños que nos muestra la vida para salir de ese letargo y caminar un poco más. A veces se trata de un libro, una persona, un suceso, un lugar, algo preciso, que será tal vez la puerta que nos permita acceder de manera consciente, puesto que desde el inconsciente ya lo hacemos (en los sueños, por ejemplo). Y es en ese otro

lado del espejo, o en esos mundos paralelos, de los que ya comienzan a hablar los científicos, donde ocurren toda clase de sucesos y aventuras que olvidamos al volver.

Hace unos días veía la última versión de *Alicia en el país de las Maravillas*, donde se ve claramente cómo la protagonista, siguiendo al conejo que le sirve de guía, entra por el camino estrecho o puerta estrecha que también menciona Jesús en el Evangelio.

Llega a un lugar especial, donde a través de cambios que allí se producen, y con la llave adecuada, tiene acceso de manera consciente a un lugar distinto al “encorsetado mundo de donde procede”.

Allí solamente el conejo puede establecer el lazo de unión de esos dos mundos; sin él, estaría perdida, asustada y fácilmente quedaría destruida, ya que, inmovilizada, sería vencida con facilidad, quedando a merced de cualquier peligro sin defensa posible.

Tal vez de ahí nos venga ese miedo tan común, que es el miedo a lo desconocido.

Es en este mundo nuevo de fantasía parece que todos la reconocen donde se ha de fraguar una aventura. La aventura que parece que le dará fuerza y el valor suficiente para realizar la misión encomendada. Allí encuentra la espada, la inocencia, la magia, el juego, el valor y criaturas diversas que ayudan u obstaculizan el camino a recorrer.

Será precisamente allí, donde al final ella sola se verá forzada y

reforzada para enfrentarse a una prueba, la gran prueba, en principio insalvable, que no es ni más ni menos que dominar al gran dragón que llevamos con nosotros. Pero, como en el camino de cualquier héroe que se tenga por tal, ella ha salir y sale victoriosa y con fuerza para que en su viaje de vuelta esa prueba siga en el campo de la memoria. Y sea en el más acá, en la vigilia, donde ya sin prejuicios ni miedos se pueda mover siendo ella, no como los demás pretenden que sea.

Esta prueba es la que permite que nos movamos de manera diferente y sorteemos las cosas y las vivencias con valor, aplomo.

En definitiva, vivir la vida que uno quiere vivir o pueda vivir, estando despiertos la mayor parte del tiempo posible. Para lograr aquello que Krisnamurti decía: “Que la muerte me encuentre vivo” ■



Puri González

ventajas de la alimentación natural en los niños y adolescentes

Los niños y los adolescentes necesitan una alimentación sana y equilibrada para su adecuado crecimiento y desarrollo; por ello, es necesario alimentarlos con productos naturales que contengan todos los nutrientes esenciales.

Muchos de los desórdenes alimenticios y psicológicos de los niños se deben al tipo de alimentos que consumen diariamente, como por ejemplo: golosinas, bollería, refrescos, papas fritas y snacks, que, aparte de robar a nuestro cuerpo minerales como el calcio y el hierro, carecen de las vitaminas esenciales para el buen desarrollo del niño, como por ejemplo la vitamina C, E, A y Complejo B.

Cabe destacar que los alimentos mencionados anteriormente son los principales causantes de la diabetes, la obesidad, el exceso de colesterol. Por eso es importante acostumbrar a nuestros niños y adolescentes a conocer y saborear las frutas, las verduras, las legumbres, los cereales integrales, etc.

Los alimentos provenientes directamente de nuestra tierra son una fuente directa de vitaminas, minerales, proteínas, enzimas, carbohidratos y grasas insaturadas o poli-insaturadas.

¿Nos hemos detenido alguna vez a pensar como influidos en los hábitos alimenticios de los niños?

La forma de comer de un adulto (lo que come y cómo lo hace) supone un modelo que el niño seguro va a imitar.

Consciente e inconscientemente contribuimos a formar el carácter de un niño, en el que los hábitos alimenticios serán una parte importante.

En la alimentación infantil hay tres errores que los padres inculcan con frecuencia a los hijos: comer de prisa, comer más de lo necesario, y que la carne es el centro de cualquier comida.

La prisa de los mayores se descarga en los niños, y

así ellos, cuyo instinto les guía a masticar despacio y ensalivar bien los alimentos, acaban también aprendiendo a tragar rápidamente lo que tienen en la boca sin apenas ensalivar

Otro error, la sobrealimentación, se manifiesta en la tendencia por "llenar" a los niños de comida aunque su instinto les señale que no van a asimilar tanto alimento.

En una dieta sana, para empezar, tenemos una gran variedad de alimentos para el desayuno.

Primero comenzamos con una fruta del tiempo, pueden ser, peras, naranjas, manzanas, plátanos, papaya, uvas... cualquier fruta es buena, pues aporta vitaminas A, B, C, K, fibras, agua, minerales, Fe, K, Mg, y lo mejor, aumentan las defensas en el niño.

Después puede consumirse leche de cabra, de vaca, yogur natural o bebidas de soja, arroz, avena, almendras, chufas (horchata). Nos aportan proteínas, vitaminas, minerales y energía.

A continuación tenemos los cereales integrales, como el gofio de trigo, el de maíz, la cebada, los copos de avena, el muesli, que son muy completos para el desayuno y aportan hidratos ricos en energía, minerales, vitaminas, proteínas, y fibra.

Con estos alimentos prevenimos enfermedades como la diabetes, aumentando nuestras defensas y nuestra energía, y eliminamos el problema del colesterol en los niños, llevando

estos hábitos a toda la familia, recordando siempre el valor que tienen los vegetales. Como norma, acostumbrarnos a tomar fruta por la mañana antes de cualquier otro alimento; lo mismo hacemos con el almuerzo, comiendo una rica ensalada con la gran variedad de vegetales frescos de temporada (lechugas, coles, berros, endivias, escarola, rábano, canónigos, aguacate, tomate, pepino, cebolla, espárragos, etc.). En ocasiones, podemos tomar ensalada de frutas, combinado papaya, manzana, melocotón, etc. Este tipo de ensaladas mejoran la digestión por su riqueza en enzimas (la papaína de la papaya, la bromelaina de la piña).

En la merienda, se recomienda alguna pieza de fruta y por la noche vegetales asados al horno, o al vapor, adobados con un mojito de cilantro o perejil, o con un

aderezo de aceite de oliva extra virgen. Como a los niños les cuesta trabajo comer vegetales, se debe aprender a prepararlos, con ricas salsas nutritivas sin ningún tipo de grasas saturadas y agradables a la vista.

También es importante consumir soja, ya que previene la diabetes y las enfermedades de los riñones. La proteína de la soja y su fibra soluble ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre y las filtraciones renales.

Por último, existe gran cantidad de vegetales y frutas que ayudan a prevenir y tratar la diabetes, como por ejemplo: el nopal, las judías verdes (habichuelas), las chayotas, frutos secos,

Menú recomendado para los niños con el fin de prevenir la diabetes

Desayuno:

1 kiwi troceado, con zumo de naranja.

1 vaso de leche de cabra desnatada, o leche de soja, arroz, avena o almendras (endulzada con fructosa)

1/2 pieza de pan integral con aceite de oliva, queso fresco o tomate.

Media mañana

1 pieza de fruta semi-dulce con una porción de yogurt semi-desnatado.

Almuerzo

Primer plato. Ensalada de vegetales frescos.

Segundo plato. Crema o potaje de calabaza con copos de avena.

Tercer plato. Habichuelas o judías verdes con huevos revueltos, adobados con tomate o con queso, o hamburguesa de soja sin huevo.

Postre. Compota de manzana endulzada con poca fructosa.

Merienda

1 pieza de fruta dulce con un sándwich de pan integral con queso blanco fresco.

Cena

Primer plato. Crema de calabacín con un poco de almendras molidas.

Segundo plato. Berenjenas rellenas de champiñones con tomate y queso fresco.

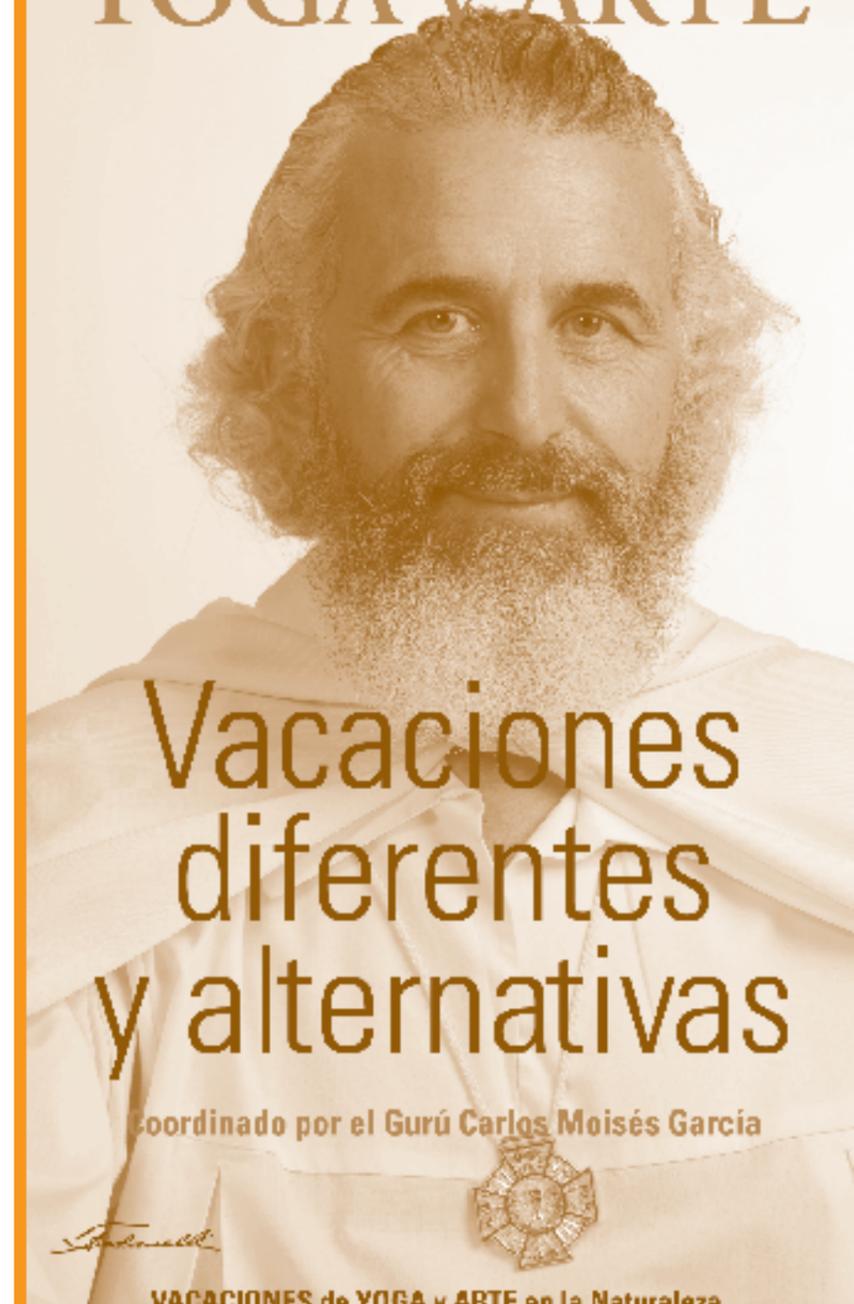
Nota: Es importante que la cena se realice temprano unas dos horas como mínimo antes de acostarse. También es importante enviar los niños desayunados al colegio, ya que ello previene cambios drásticos en los niveles de azúcar y grasa en la sangre. ■



Josefina Montero
antoniobuchopaes@gmail.com

24 al 31 de agosto

YOGA y ARTE



Vacaciones diferentes y alternativas

Coordinado por el Gurú Carlos Moisés García

VACACIONES de YOGA y ARTE en la Naturaleza

"EL ARTE, con mayúsculas, es la traducción del Sentido Sagrado a través de la Naturaleza, la Vida, al mismo tiempo fuente de revelación plena de Sabiduría" Serge Raynaud de la Ferrière

"Arte es el conjunto de conceptos que de la Armonía y Belleza Universal pueda concebir la mente humana" José Manuel Estrada

"La verdadera obra de Arte es activar energía en lo Humano.(Amor), para llegar a lo divino, Ser, (Libertad)" José Marcellí Nollí

Donativo: 385€
Abonados: 250€
Niños: 50% dto.



Asociación de Terapias de Naturaleza y Arte

La GFU

Información y Reservas:
MADRID
Tel.: 918 610 064 - 629 760 947
MURCIA
Tel.: 958 630 909 - 626 706 605

la asociación ganímedes

Se trata de una asociación de profesores, practicantes y simpatizantes de yoga, alimentación vegetariana y actividades artísticas.

Ganímedes era hijo de Tros, rey de Troya y de su esposa Calírroe. Cuenta la mitología que era el joven más bello de los vivientes, y Zeus se enamoró de él, y transformándose en águila, decidió raptarlo un buen día que lo encontró medio desnudo en la llanura troyana, y se lo llevó al Olimpo para que desempeñara el servicio de copero, cargo que antes detentaba Hebe, hija de Zeus y de Hera. En compensación, Zeus le regaló a Tros una vid de oro y 2 yeguas inmortales de un bello color blanco que podían correr a la velocidad del viento, tanto por encima de los trigales como por encima del agua; asimismo, le aseguró que Ganímedes sería inmortal y permanecería eternamente joven, escanciando el néctar a Zeus. La esposa de Zeus, Hera, entró en cólera por este menosprecio tanto a ella como a su hija, y Zeus finalmente tuvo que poner a Ganímedes entre las estrellas, formando la constelación de Acuario y vertiendo agua de un cántaro.

En esta época de la cultura griega se estaba dando el cambio de una visión matriarcal a una visión más patriarcal de la sociedad y se estaba banalizando lo espiritual, pues originalmente la constelación de Acuario era una diosa egipcia que gobernaba las fuentes del Nilo y vertía el Agua de la Vida.

Nosotros hemos escogido el nombre de Ganímedes en este

último sentido espiritual, y también con la intención de que en nuestra Asociación los valores femeninos estén al lado de los masculinos con idéntico poder y prestigio.

“La energía que nos llega del universo, tras alimentarnos, vuelva al Universo en un movimiento de eterno retorno”

El logo de la Asociación está inspirado en el Arcano XVII del Tarot de Aleister Crowley, La Estrella, que muestra a la diosa egipcia del cielo, NUT, con una copa en cada mano para recoger las energías cósmicas y traerlas a la Tierra.

Así, nuestra tarea como Asociación es conectar con aquellas personas, grupos y asociaciones que puedan resonar con nosotros y compartir con ellos lo que tenemos como experiencia acumulada en nuestra alma y al mismo tiempo estar abiertos para aprender de los demás y seguir llenando nuestra copa con al sabiduría universal.

Así que estamos trabajando para reavivar este mito inmortal y traerlo a la realidad, de manera que la energía que nos llega del universo, tras alimentarnos, vuelva al Universo en un movimiento de eterno retorno. ■



asociación vegetariana vida sana de canarias

Nos movemos en esos parámetros en esta existencia, en nuestro amado y a veces maltratado planeta, que como el arca de Noé nos sirve y nos acoge durante un tiempo, más o menos largo, para luego desaparecer y retornar a otras dimensiones.

Consciente o inconscientemente, parece que la que conocemos como vida nos enmarca en una determinada posición: familia, país, economía..., y hace que en este pequeñísimo espacio-tiempo pensemos que realmente vivimos. Aunque tal vez sólo dormimos...

Pero analicemos estos años que habitamos este planeta; dormimos la tercera parte de nuestro tiempo, y otra buena parte fantaseamos, imaginamos, proyectamos, programamos... en una palabra, estamos fuera del aquí y el ahora. Y dentro de ese escaso tiempo que nos queda, la búsqueda del alimento y la reproducción nos ocupa casi el resto...

Si vemos los documentales de la vida de la fauna, aparte de las maravillosas y a veces idílicas imágenes y fotografías en color, nos muestran lisa y llanamente esas dos necesidades básicas para la supervivencia: conservación de la vida y de la especie. Así, olores, colores, trinos, plumajes, sonidos, desplazamientos, estrategias..., todo va enfocado a la continuación de la vida y su permanencia.

Por tanto, muy poco espacio nos queda a nosotros los humanos para poder investigar y zambullirnos en el conocimiento de uno mismo. La Psicología, Sociología, Ecología... van dando pequeñísimas pinceladas en distintos aspectos de nuestra vida, para que nos hagamos "conscientes de lo que nos pasa".

Las diferentes religiones, filosofías, a través de dogmas y normas normalmente, intentaban, e intentan de alguna manera, atar ese lazo inconexo que permita conectar ese "gran potencial" que todos traemos y del que tanto se nos habla.

Son muchas las pistas, señales o guiños que nos muestra la vida para salir de ese letargo y caminar un poco más. A veces se trata de un libro, una persona, un suceso, un lugar, algo preciso, que será tal vez la puerta que nos permita acceder de manera consciente, puesto que desde el inconsciente ya lo hacemos (en los sueños, por ejemplo). Y es en ese otro lado del espejo, o en esos mundos paralelos, de los que ya comienzan a hablar los científicos, donde ocurren toda clase de sucesos y aventuras que olvidamos al volver.

Hace unos días veía la última versión de Alicia en el país de las Maravillas, donde se ve claramente cómo la protagonista, siguiendo al conejo que le sirve de guía, entra por el camino estrecho o puerta estrecha que también menciona Jesús en el Evangelio.

Llega a un lugar especial, donde a través de cambios que allí se producen, y con la llave adecuada, tiene acceso de manera consciente a un lugar distinto al "encorsetado mundo de donde procede".

Allí solamente el conejo puede establecer el lazo de unión de esos dos mundos; sin él, estaría perdida, asustada y fácilmente quedaría destruida, ya que, inmovilizada, sería vencida con facilidad, quedando a merced de cualquier peligro sin defensa posible.

Tal vez de ahí nos venga ese miedo tan común, que es el miedo a lo desconocido.

Es en este mundo nuevo de fantasía parece que todos la reconocen donde se ha de fraguar una aventura. La aventura que parece que le dará fuerza y el valor suficiente para realizar la misión encomendada. Allí encuentra la espada, la inocencia, la magia, el juego, el valor y criaturas diversas que ayudan u obstaculizan el camino a recorrer.

Será precisamente allí, donde al final ella sola se verá forzada y reforzada para enfrentarse a una prueba, la gran prueba, en principio insalvable, que no es ni más ni menos que dominar al gran dragón que llevamos con nosotros. Pero, como en el camino de cualquier héroe que se tenga por tal, ella ha salir y sale victoriosa y con fuerza para que en su viaje de vuelta esa prueba siga en el campo de la memoria. Y sea en el más acá,

en la vigilia, donde ya sin prejuicios ni miedos se pueda mover siendo ella, no como los demás pretenden que sea.

Esta prueba es la que permite que nos movamos de manera diferente y sorteemos las cosas y las vivencias con valor, aplomo.

En definitiva, vivir la vida que uno quiere vivir o pueda vivir, estando despiertos la mayor parte del tiempo posible. Para lograr aquello que Krisnamurti decía: "Que la muerte me encuentre vivo". ■

Presidenta: Josefina Montero Cabranes
Asociación Vegetariana
Vida Sana de Canarias
Urb. Cruz del Señor Edif. Cobasa, Portal nº 2 - 3º Izquierda
C.P. 38307 Santa Cruz de Tenerife
Islas Canarias, España
tel.: 922212672





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

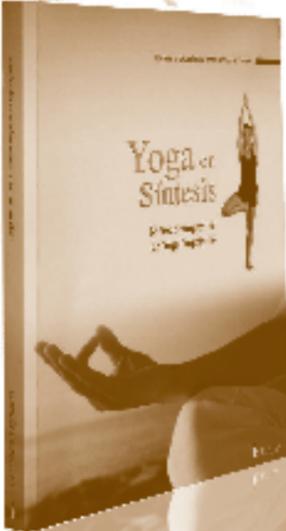
Bruselas 8, bajo · 18008 GRANADA - Tel.: 902 221 539 - davilaescuela@telefonica.net



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 secuencias) además de gimnásticas, temas de estudio y secuencias de introducción al pranayama. Este libro resume 12 años de experiencia en yoga de la RedGFGU impartiendo clases de yoga al público en América y Europa.



En venta en todas los Centros Formadores de la RedGFGU.

Edición limitada.

Formación de Profesores

Curso 2010

Matrícula Abierta

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

**Castellón
Granada
Igalada
Madrid
Murcia**

YOGGA



Federación Española de
YOGA YOGHISMO

www.yoghismo.org
Link: España

CASTELLÓN
C/ Beñacón nº 70
12006 Castellón
Tel.: 964 241624
aproyogga@gmail.com

IGUALADA (BARCELONA)
Asociació Cultural
C/ Francesc Valls,
96 08700 Igualada (Barcelona),
E-93 820416
pgarza.8yoghoc.es

MURCIA
C/ Torreneros 5
30006 Murcia
T. 968 297716 - 654 896627
carmenbaezacanova@yahoo.es

GRANADA
Centro Kriya
Cun. Bajo de Llueta - 100
18 191 Granada
T. 958 017660
krisolgranada@yanco.es

MADRID
Centro de Yoga Solar
C/ Cabeza 15 - 2º Izd.
28012 Madrid
T. 915 204954 - 650054662 - 650732090
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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Centro de Yoga CENTRO CIRCULO ARMONIA *
De la Cabeza 15 - 2º izq..
28012 Madrid
T.: 915 284 954
www.circuloarmonia.es

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

Centro de Yoga REDGfu *
Turroneros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

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

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

Centro de Yoga VALENCIA
Blanqueras, 5
46003 Valencia
T.: 963 640 929

Centro de Yoga NUEVAS LUCES
Doctor Ibáñez 12 bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055
www.redgfu.es

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

* Centro formador de profesores de Yoga.

Astrología

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

Bio-Construcción

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

Naturopatía

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

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

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

Cyberdiet
Dietética y cosmética natural.
www.cyberdiet.es

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

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

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

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

Psicología

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

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

Coaching

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

Terapeutas

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

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

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

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

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

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

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

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

DESDE 1993

Premio EcoGourmets 06
Ministerio de Medio Ambiente

Premio Biocultura 07
a la Mejor Tienda Biológica



Cocina Bio-Vegetariana
Restaurante a la Carta
Biobufé
Tetería
Alimentación Biológica
Bazar
Librería Nueva Conciencia
Cosmética Natural
Herbolario
Comercio Justo
Medicina Holística
Ecocentro Salud
Fórum Cultural
Hemeroteca Alternativa
La Ecoposada
La Hospedería del Silencio

+info
www.ecocentro.es

ECOCENTRO

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

ECOCENTRO-SALUD

C/ Esquilache, 2-1º C. Tlf.: 915-531-299
www.ecocentrosalud.es

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos (Cáceres)
Tlf.: 650-484-928 • lahospederia@ecocentro.es
www.ecocentro.es/otras_secciones.htm

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo (León)
Tlf.: 987-530-000 • 617-898-100
www.ecoposada.eu



Ginkgo-Robis

GINKGO ARÁNDANO

FAVORECE LA CIRCULACIÓN



40 CAPSULAS



Robis-Própolis

PROPÓLEO EQUINACEA VITAMINA C

ALIVIA LA GARGANTA



30 COMPRIMIDOS



Robis-Cúrcuma

CÚRCUMA ALCACHOFA

FAVORECE LA DIGESTIÓN



40 CAPSULAS



Equinácea

AYUDA A REFORZAR LAS DEFENSAS NATURALES



40 COMPRIMIDOS

Venta en
Centros
Dietéticos
y Herbolarios

