

**EQUINOCCIO DE
PRIMAVERA**

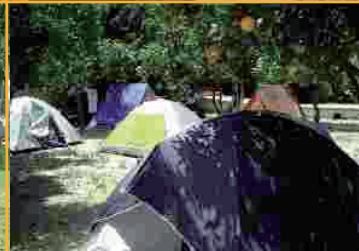
**LA AUTOESTIMA:
un estado de
conciencia**

"MI VIDA SIN MI"

**VEGETARIANISMO:
cuidando de mí,
cuidando del
planeta**

**APRENDER DE LA
ENFERMEDAD**

**LA MEDITACIÓN
BIG MIND**



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

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

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



MADRID: MURCIA:

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

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

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

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



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

Red **G**FU



Nuestro renacer requiere esfuerzo

Me pregunto qué pasaría si la primavera se negase a volver. ¿Y si, un año, a mediados de marzo, los árboles siguieran con sus ramas desnudas y los campos no reverdecieran?

¿Y si el aire no adquiriera ese matiz vibrante que hace que el día se llene de bullicio de pájaros y la mañana huela a sol, a azul celeste, a flores nuevas?

¿Alguien, alguna vez, invierte tiempo en rogar a Dios que broten los árboles? ¿Suplicamos que regresen las golondrinas? ¿Rogamos para que los campos se salpiquen de amapolas?

Nadie es tan absurdo para angustiarse por algo así, porque todos sabemos y damos por supuesto que la primavera regresará sin que tengamos que esforzarnos en ello. Y sin embargo, en los temas de la vida, sobretodo en los que nos afectan profundamente, hacemos todo lo contrario: insistir para que se resuelvan, angustiarnos, preocuparnos y obsesionarnos.

¿Qué sucede cuando no sabemos resolver nuestro día a día? ¿Qué pasa cuando digerimos mal nuestra realidad? Nuestra primavera, nuestro renacer, requiere esfuerzo. Necesitamos aprender de las experiencias y ser conscientes de nuestros errores para que podamos gozar del perfume de las flores y darnos cuenta de lo delicioso que resulta su aroma afrutado y dulce. Recordando a Tagore: que las lágrimas no nos impidan ver las estrellas.

Por eso, en este nuevo Coplanet hablamos de la enfermedad y de no esperar a darnos cuenta de que esto no es eterno para empezar a vivir, de cómo mejorar nuestros temas vitales aprendiendo a través de nuestra casa, de escuchar a nuestro cuerpo, del gozo de vivir, de ser más conscientes, de amarnos más y confiar en que siempre, pase lo que pase, la vida nos traerá una nueva y preciosa primavera.

Marta Molas

Directora

redacción@coplanet.net

Editorial

Coplanet es una revista que publica la Red GFU.

Somos una asociación sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, que promovemos un estilo de vida saludable y consciente.

¿Cómo lo hacemos?

Nuestras propuestas son el vegetarianismo, el yoga, las artes marciales, la danza, la meditación, la salud, el desarrollo humano y trascendental, la ecología, la ética, la estética y las artes entre otras, enfocadas a asumir la responsabilidad de nuestra propia vida.

Disponemos de Ashrams y Centros de Desarrollo Humano, Educación Ambiental y Trascendental en los que efectuamos talleres y cursos a cargo de personas especializadas.

La revista Coplanet va dirigida a todo el mundo y pretende interesar, motivar al cambio y servir de ayuda al lector.

Nuestro lema es:

¡No te lo creas: experimentalo, vívelo, practícalo!

Coplanet

05

Equinoccio de primavera

La primavera es una oportunidad de renovación y renacimiento interior: un tiempo para vivir plenamente el presente. ¡Disfruta del impulso creador de la vida!

06

La autoestima: un estado de consciencia

La autoestima es la clave de nuestros éxitos y fracasos y es la consecuencia de un largo e intenso trabajo sobre uno mismo

08

El diseño energético

Existe la posibilidad de conocerse mejor e incluso de sanar utilizando la información que nos ofrece nuestra vivienda. El alma se expresa a través de nuestra casa

10

“Mi vida sin mí”

Necesitamos aprender de la enfermedad para asumir actitudes existenciales como son el gozo, la gratitud y la generosidad por estar vivos

11

El corazón guía a los niños

Tratar de educar a los hijos con respeto y sin patrones impuestos es todo un reto

12

El árbol que hablaba

A veces, cuando estamos atentos a las señales de la vida, hasta los árboles hablan

13

Vegetarianismo: cuidando de mí, cuidando del planeta

Vivir una alimentación ovo-lácteo vegetariana tiene un impacto positivo sobre el medio ambiente, mayor del que imaginamos

14

Aprender de la enfermedad: una perspectiva terapéutica

Si mi forma de comer, pensar y vivir me ha generado un cáncer y no cambio nada, mi cuerpo seguirá produciéndolo

18

El huerto escondido

La experiencia de realizar un huerto ecológico y sus magníficos frutos comestibles y simbólicos

19

Sonrisas

Sonreír es gratis, sano, contagioso y curativo. Una sonrisa cuesta poco y vale mucho

20

La meditación Big Mind: meditación entre oriente y occidente

Alejandro Villar nos habla de esta práctica y de cómo nos ayuda a despertar la naturaleza real del individuo y a eliminar la ansiedad y el miedo

22

Piedras vivas

Darle voz a la piedra y fundirse con ella en el más profundo silencio del proceso creativo

24

¿Qué hay detrás del dolor?

El yoga te muestra dónde te duele y el dolor es un indicativo de las tensiones y mecanismos de defensa, un signo de alarma de que algo no anda bien en la forma de pensar, sentir y actuar

26

Dall'Italia con amore

¿Se le ha ocurrido a algún juez condenar a alguien a vivir?

27

Bibliotecando

Libros recomendados y comentados

Dirección:
Marta Molas.

Subdirección:
Felisa Huerta.

Consejo Editorial:
Paloma Zamora.

Equipo editorial:
Marta Molas, Felisa Huerta,
Alma del Sol Treviño,
Ángel Sanromà, Josep Nadal y
Carmen Cáceres.

Redacción:
Marta Molas, Felisa Huerta y
Alma del Sol Treviño.

Publicidad y administración:
Joaquín Suárez - T.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es
Ángel Sanromà
angel@araterapia.com

redaccion@coplanet.net

Diseño y producción gráfica
Barcino Solucions Gràfiques, s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
ecológico libre de cloro

Los interesados en publicar su experiencia o algún tema novedoso o de interés, que esté en línea con la revista, pueden enviar sus escritos (máximo 4.500 caracteres) a redaccion@coplanet.net (La revista Coplanet se reserva el derecho de publicarlos o no y de acortarlos si fuera necesario)

Equinoccio de Primavera

Simbolismo de la Primavera

Amanece. Tus sentidos se despiertan ante la inmensidad que te rodea. Allá donde posas tu atención, un nuevo destello, un sonido diferente se abre para ti. ¡Hay tanto por descubrir! Sacúdete las rutinas para lanzarte ligero a la aventura de descubrimiento que es el nuevo día. Una fuerza misteriosa recorre los quietos campos cubiertos por los aires invernales. El sol ha vencido a la oscuridad y la vida resucita. Una explosión de energía hace brotar las semillas y devuelve las hojas a los árboles dormidos. El Ser se despliega en innumerables formas, lo nuevo toma el relevo y reina en un mundo joven. El pasado no existe y el presente es tan intenso que no hay espacio para perderse divagando futuros.

Tiempo de vivir plenamente el presente.

Tiempo de entrega y confianza en la vida.

Tiempo de descubrir el renacer de la naturaleza y de celebrar el estar vivos.

Tiempo de honrar los nuevos comienzos y la creatividad.

Tiempo de abrir nuestros ojos y sentidos a la luz del brote que nace de la semilla.

Disfruta del impulso creador de la vida, déjate inundar por su fuerza y fluye ante la energía que nace de tus células, disfruta del juego de la vida y se osado en la aventura, explora tus sentidos, muévete con vitalidad y déjate llevar por la danza de la primavera.

“En Primavera, es maravilloso aprovechar la oportunidad de adentrarnos en la naturaleza”

El arquetipo de la Diosa asociado a esta fase es la Doncella, la niña interior.

La niña interior tiene resonancia con el corazón, es esa parte de nosotros que está conectada con la sabiduría del alma, con la inocencia, con el juego, con el amor....con la risa y sobre todo con la libertad de Ser... sólo por medio de esta niña podemos abrazar nuestra libertad... pero hemos perdido su lenguaje y somos incapaces de escuchar su voz..... Busca dentro de ti ese espacio perdido en el tiempo y que cada año renace en la primavera con todo su esplendor.



Dentro de ti vive:

Una niña juguetona. Una niña abandonada. Una niña vulnerable. Y una niña feliz....

Ábrete a recibir sus mensajes y abraza cada uno de sus rostros pues forman parte de ti.

¿Qué podemos hacer durante esta estación?

- En Primavera, es maravilloso aprovechar la oportunidad de adentrarnos en la naturaleza. Está espectacularmente hermosa, renaciendo de la gestación del invierno y ofreciendo el esplendor de la vida que nos habla del renacer y la renovación. Cada vez que vayas a la naturaleza, pide permiso a los elementales para entrar en sus dominios y lleva contigo una botellita de agua con esencias de flores o cristales para regar los árboles del lugar por el que vas a entrar como ofrenda de agradecimiento.
- Incluye en tu dieta diaria aquellos alimentos que son de esta temporada y aumenta la ingesta de líquidos de frutas y vegetales.
- El huevo, como símbolo de la Diosa Eostre, nos habla de la semilla de la que renace la vida. En esta época del año, las tradiciones europeas han celebrado la llegada de esta estación con los conocidos huevos de Pascua. ¡Crea tu propio Huevo de Pascua! Puedes cocer varios huevos y pintar la cáscara de diferentes colores y formas; también puedes realizarlos de barro o plastilina u hornear un pastel con forma de huevo con diseños luminosos realizados con frutas.... ¡Sé creativo!

Carmen Paz. Soy una mujer que anda por el mundo compartiendo lo que va descubriendo en el camino. Escribo, facilito Círculos de Mujeres y viajo donde la vida me llama. <http://www.carmenpaz.com>

La autoestima: un estado de conciencia

La gente se pregunta: ¿Para qué tanto esfuerzo? ¿Vale la pena hacer un hueco dentro del apretado programa vital para hacer yoga, meditación, conectar con la naturaleza o relajarse?

Algunos exclaman: ¡Más sobrecarga, más exigencias, más estrés!

Y la mayoría no comprenden para nada el sentido de la trascendencia o de la evolución humana: ¿Con lo complicado que es todo y aún vamos a complicarlo más?.

“Una autoestima elevada supone dejar de estar en guerra consigo mismo y con los demás”

Y se sumergen en la rutina o se dejan llevar por la rueda de los automatismos que arrastra quejas, cansancio, agresividad, envidia, culpabilidad, sentimientos de carencia, vacío, tristeza y sin sentido.

¿Qué diferencia a unas personas de otras? Su estado de conciencia: darse cuenta de quienes son, de dónde están, de cómo es su vida, de cómo quieren que sea su vida, de hacia dónde van, del sentido de su vida o de su lugar dentro del plan de la existencia.

La clave es la autoestima

Una autoestima positiva representa una victoria en la evolución de la conciencia,

pero no es un obsequio de la vida ni algo que se pueda adquirir en una tienda especializada, es la consecuencia de un largo e intenso trabajo sobre uno mismo.

El modo como nos sentimos respecto a nosotros mismos nos afecta de manera decisiva en cualquier aspecto de nuestra vida: en el trabajo, en las relaciones, en el sexo, en el desarrollo de nuestros talentos, en la pareja, en el ejercicio de la paternidad/maternidad.

Y las respuestas que damos ante los acontecimientos dependen de quién o qué creemos que somos, hasta tal punto que los dramas y experiencias de nuestra vida reflejan la visión que tenemos sobre nosotros mismos.

La autoestima es la clave de nuestros éxitos y de nuestros fracasos.

La autoestima tiene dos componentes básicos:

- La confianza que tenemos en nuestra capacidad para enfrentar desafíos y superar problemas: “Yo soy capaz” “Yo puedo” “Confío en mí”
- El respeto y la capacidad que mostramos para defender nuestras necesidades y derechos: “Yo soy valioso” “Yo tengo derecho a ser feliz” “Yo tengo derecho a vivir la vida que satisface mis necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales”.

Una persona que tiene una autoestima elevada se siente capaz de vivir, a pesar de los múltiples problemas que tiene que afrontar, porque ha manejado y ejercitado los recursos necesarios para superar las pruebas y obstáculos que va

encontrando en su camino. Y valioso, por tanto merecedor de una vida plena y dichosa a la que aspira por mérito propio sin dañar a nadie para conseguirla.

Una persona con baja autoestima se cree inútil y equivocado como persona, lo cual le genera angustia, miedo, disfunciones en las relaciones, inseguridad, bajo rendimiento escolar o laboral, sentimientos destructivos, agresividad e incapacidad para resolver los problemas.

¿Cómo desarrollar la autoestima?

El aplauso de los demás no genera autoestima, ni los títulos, ni el poder, ni las posesiones, ni la belleza externa, ni las conquistas sexuales, ni siquiera el conocimiento. La autoestima es una experiencia íntima que reside en el núcleo de nuestro ser: es una experiencia espiritual. Por muchos éxitos socialmente valorados que una persona consiga, se sentirá un impostor frente al mundo si no ha logrado aceptarse, confiar en sí mismo y respetarse.

La solución está en buscar en el interior de uno mismo, es un viaje particular hacia el silencio, la autoescucha y la autorrealización.

Cuando dejamos de depender de lo que los demás consideran logros para ser felices y no posponemos nuestras decisiones ni nuestra felicidad para después, empezamos a generar autoestima positiva.

Se trata de abstenerse de decir: Si pudiera conseguir un trabajo mejor entonces estaría bien, si lograra una pareja

dejaría de sentirme mal, si tuviera más dinero...

Aquí, ahora, con lo que tengo, empiezo a sentirme bien.

Practico la confianza:

- Me hago pequeños propósitos y los cumplo. Me demuestro que puedo confiar en mí, una y otra vez (es recomendable proponerse algo realizable y hacerlo durante 40 días, así se ejercita la confianza en uno mismo y cada vez resulta más fácil).
- Acepto responsabilidades y las asumo: me hago responsable de mí mismo y de mis actos. De lo que adquiero, compro o genero ya sea una planta, una casa, una pareja, un cargo, un perro o un hijo.
- Trato de saber lo que quiero, lo que me hace sentir pleno y motivado. Realizo pequeñas acciones diarias que me hacen disfrutar de la vida, cada día me regalo más momentos felices (observo el atardecer, bailo, sonrío, comparto algo con alguien... y me doy cuenta del bienestar que me produce).
- Me alejo de ambientes que me generan malestar. Abandono las sesiones de crítica ajena y me centro en mejorar yo y mi mundo. Elijo y me rodeo de situaciones que me aportan algo positivo y que me hacen sentir seguro y amado.

Practico sentirme útil y valioso:

- Realizo actividades en las que suelo tener éxito para conseguir pequeños logros (preparar una paella, pintar una habitación, aprender un verso de memoria, organizar una sorpresa a alguien, salir a correr, dibujar).

- Hago algo para alguien (llamo por teléfono, voy a visitarlo, le escucho, le animo, le ayudo) sin esperar nada a cambio.

- Tengo iniciativas: empiezo algo nuevo (unos estudios, un proyecto, una relación, una amistad, un cambio de trabajo, me traslado frente al mar, descubro el yoga, me intereso por algo inesperado).

- Participo en algún proyecto de grupo (plantar árboles, en una fundación, crecimiento personal).

Todos los esfuerzos que realiza el ser humano para estar mejor constituyen una magnífica posibilidad para conseguir una autoestima elevada: lo que supone dejar de estar en guerra consigo mismo y con los demás y vivir con más creatividad, más éxito y más alegría, estableciendo relaciones enriquecedoras

y atrayendo experiencias más gratificantes. La autoestima es un estado de conciencia.

“Una autoestima positiva representa una victoria en la evolución de la conciencia”

Marta Molas. Soy Maestra, licenciada en Pedagogía y especialista en Audiopsicofonología. Conferenciante, coordinadora de talleres de desarrollo humano y autora de numerosos libros de ficción y crecimiento personal.
redacción@coplanet.net



El diseño energético

Salud, bienestar y realización personal a través del Feng Shui

Los monjes Taoistas descubrieron las conexiones entre el cuerpo humano y el funcionamiento energético de la tierra y del cosmos. Establecieron las bases sobre las que se despliega el movimiento de la energía, identificando los canales energéticos dentro del cuerpo humano y su relación con las fuerzas de la naturaleza.

Nuestro cuerpo es un pequeño cosmos que funciona a imagen y semejanza del gran cuerpo universal. Nuestra casa, o sea nuestro segundo cuerpo, también.

La teoría de los cinco elementos, con sus ciclos de generación y control, nos indican cuando estamos en consonancia con el flujo de la naturaleza y cuando lo estamos bloqueando.

Dicen que las casas eligen a sus dueños y no al revés

Lo cierto es que existe una similitud entre la casa y su dueño o mejor dicho, una posibilidad de conocerse mejor, de tomar conciencia, incluso, de sanarse, utilizando la información que nos ofrece nuestra vivienda.

La casa, al igual que el cuerpo físico es una fuente inagotable de conocimiento útil para nuestro avance en la vida: su forma,

el modo cómo circulan las corrientes de iluminación y ventilación, la energía propia de la tierra donde se sustenta, las vivencias de sus ocupantes atrapadas en sus paredes, sus circuitos energéticos y la capacidad de adaptación al miedo nos condicionan cada día.

A través del Feng Shui, el hogar de cualquier persona puede convertirse en una fuente de plenitud, equilibrio y armonía. Un buen diseño energético permitirá potenciar la entrada del Qi de la tierra, de la naturaleza y del cosmos, ayudando a contrarrestar las áreas bloqueadas, sobredimensionadas y desvitalizantes para sus habitantes.

¿Qué es lo que podemos conseguir aplicando esta técnica milenaria?

- Aumentar la vitalidad, mejorar la salud y conseguir un descanso reparador
- Potenciar la capacidad de obtener abundancia a través de los recursos personales
- Armonizar y sanar la red de relaciones personales, familiares y laborales
- Conectar con la alegría y la plenitud interior
- Acceder a la fuente de sabiduría ancestral

- Iniciar nuevos ciclos con actitudes creativas
- Adquirir conciencia

En primer lugar hay que realizarle un diagnóstico a la casa:

Con ayuda de radiestesia se estudia la energía ancestral: el subsuelo y sus tendencias geobiológicas, las redes energéticas, los puntos geopáticos desvitalizantes que provocan enfermedades, agotamiento, depresión u otros síntomas, las tecnopatías (campos electromagnéticos, torres de alta tensión, antenas de telefonía, transformadores eléctricos) que pueden ocasionar cefaleas, estrés, ansiedad, alteración en el carácter, dolor muscular e insomnio y, por último, se estudia la cualidad energética de los espacios y su intensidad.

Y a continuación, trataremos de hacerle terapia a la casa, la cual va a repercutir en nosotros mismos:

Se trabaja sobre el plano de la casa. Se busca el centro (que muchas veces no



existe o se halla en un espacio vacío y es necesario transportarlo hasta el interior de la vivienda para que nos garantice un mejor funcionamiento de las energías), las proyecciones y las ausencias. Se establece la distribución del Pa Kua con sus ocho áreas y meridianos energéticos (que están en total consonancia con los doce meridianos más importantes del cuerpo humano). Se comprueban los aportes de energía, los cinco elementos y los desequilibrios existentes, las zonas de orden, de desorden, de saturación y de olvido.

Finalmente se realizan recomendaciones sobre el movimiento o la incorporación de colores, materiales, mobiliario, iluminación, imágenes, símbolos, etc.

La técnica del Feng Shui, se centra principalmente en el buen funcionamiento de dos de los meridianos energéticos de la casa y del cuerpo humano: agua y viento.

El agua representa lo profundo y describe cualidades de nuestro mundo inconsciente. En las profundidades de nosotros mismos encontramos todos nuestros tesoros ocultos, pero también todo aquello que nos da miedo abordar y venimos arrastrando desde vidas pasadas, plasmadas en nuestra herencia ancestral y genética.

Emprendemos el viaje de la vida con la intención de descubrir estas cualidades innatas y ocultas mientras limpiamos el fondo de nuestros propios obstáculos personales. Cada obstáculo representa un miedo, es decir una fuerza que transmutada en voluntad, nos permite seguir avanzando en los terrenos desconocidos de nosotros mismos. El miedo nos indica que puede ser peligroso, pero nos da la fuerza para continuar nuestro camino interior.

El viento en cambio, es una fuerza sutil, suave e intensa. Representa la energía de la agresividad, la rabia, la violencia, que transmutada nos regala la tenacidad para conseguir todo lo que nos proponemos.



© Carles Esporin

Este meridiano simboliza la salud, los recursos y el potencial personal. Si no tenemos salud, será difícil que generemos los medios para poder llevar a cabo nuestro proyecto único y personal.

El Feng Shui consiste, por tanto, en detectar los bloqueos energéticos que impiden nuestra realización personal y nos ofrece la oportunidad de superarlos.

Al estudiar profundamente una casa

Nos encontramos con los traumas que en la vida de las personas han obstaculizado la libre expresión de su potencial personal y que se manifiestan como bloqueos del miedo, de la agresividad, del dolor y del amor (geopatías: superposición de corrientes de agua subterránea o fisuras de emanaciones telúricas, combinados con cruces energéticos de la red Terrestre Hartman y Curry).

El alma se expresa a través de nuestra casa a través de un lenguaje simbólico. Descifrarlo es enfrentarnos a nuestras dificultades más profundas: cada vez que trasladamos un objeto de lugar o cambiamos un color topamos con las resistencias y las estrategias de nuestro "yo", que nos impiden ser más felices.

Cuando usamos formas, colores, materiales armonizadores o imágenes propias a un meridiano que estaba bloqueado,

generamos un nuevo movimiento. Este nuevo movimiento, no sólo modifica el funcionamiento de los flujos energéticos del espacio, sino que a su vez transforma y equilibra el despliegue de la energía dentro del cuerpo físico de las personas que habitan ese espacio. De esta manera se despiertan unas habilidades que estaban dormidas y se altera nuestra limitada capacidad de percepción.

Sugerencias

En general, los colores tierra van bien para armonizar una casa en su totalidad, a excepción del meridiano de agua que necesita de tonos blancos y grises para desarrollar la posibilidad de profundizar en uno mismo.

También podemos intentar mantener nuestra casa iluminada y ventilada para incrementar su vitalidad y como consecuencia aumentar los niveles de energía de quienes la habitan.

De todos modos, no hay una receta estándar sino que es necesario estudiar cada casa a conciencia y realizar la terapia adecuada.

Marian Chacón. Soy Arquitecta Bioclimática, especialista en Feng Shui y Bioconstrucción, instructora de yoga y estudiante del Método Grinberg. También practico acupuntura a las casas con el sistema Geo Qi para que estén mejor.

marianch@coac.net - www.harmonia.cat

“Mi vida sin mí”

Mi vida sin mí es una película estrenada en el 2002, cuenta los últimos días de Ann, una chica de 23 años, casada, con dos hijas pequeñas, que está muriendo de cáncer. Ann acepta ese destino con entereza y cierta resignación y prepara una lista de aquellas cosas que le gustaría hacer antes de morir. No es una lista compleja o difícil y eso habla bien de quien la redacta. En ella, aparece la preocupación por conseguir a alguien, que además de cuidar de las niñas pueda servirle de compañía al esposo cuando ella falte; igualmente Ann se propone experimentar el sexo con alguien diferente a su marido, lograr reconciliarse un poco con la madre y visitar al padre que está preso.

Más allá de la historia contada, esta película le obliga a uno a hacerse una pregunta: ¿cómo sería mi vida sin mí? y una manera de interpretar esta pregunta es desglosándola en cuatro: ¿qué sobra en mi vida, qué falta, qué debería quedarse igual y qué debería cambiar? Estas son preguntas que todos nos hacemos en algún momento, en ocasiones, repetidamente y ante la eminente muerte se vuelven

“Esta película le obliga a uno a hacerse una pregunta: ¿cómo sería mi vida sin mí?”

dramáticas, especialmente la que nos señala lo que echamos en falta como en el caso de Ann. En todo caso, hoy se sabe con bastante precisión que las enfermedades son sólo parte de un proceso a través del cual asimilamos o aceptamos situaciones que por una u otra razón nos han resultado traumáticas y que la asimilación o aceptación de la situación traumática requiere poner, quitar o ajustar algo en nosotros. Es decir, los seres humanos deberíamos morirnos sanos y nos morimos enfermos. Morirse por una enfermedad y no por el desgaste natural del “equipo”, es una evidencia clara de que no logramos resolver nuestra vida, o simplemente, de que algo faltó, sobró o no introdujimos algún cambio requerido.

La enfermedad y la muerte no son castigos, porque entre otras cosas no hay nada porque ser castigados. La vida simplemente se está ensayando de infinitas maneras y nosotros formamos parte del proceso a través del cual ella se ensaya, se experimenta a sí misma, se descubre, se afina y se enriquece.

La enfermedad es una oportunidad de autodescubrimiento; forma parte de ese impulso vital de autoenriquecimiento de la vida, de mejoramiento permanente que en el mundo animal se resuelve por selección natural y en el humano por la consciencia (debería).

La muerte, a su vez, sólo es el cierre de un ciclo, nada más. Una puerta a través de la cual dejamos atrás una expresión de la vida para abrírnos a otra posibilidad. La muerte ocurre cuando algo se agota para que surja la oportunidad de renovación, de reabastecimiento y así mantener un *continuum* que se manifiesta en forma de flujos y reflujos, de expansiones y contracciones que se abren y cierran infinitamente.

Bien, entonces el asunto es cómo dejamos atrás el pobre paradigma de la enfermedad y la muerte como castigos y los asumimos como parte del caminar por un sendero en el cual se nos va revelando aquello sobre lo que somos ignorantes.

Es decir, necesitamos aprender a usar la enfermedad para darnos cuenta de qué nos sobra, de qué nos falta y de qué hay que cambiar. Esto no es más que el camino de la consciencia, lo que implica asimilar principios desde los cuales orientar nuestros actos, asumir actitudes existenciales como lo son el gozo (por estar vivos), la gratitud (por estar vivos) y la generosidad (por estar vivos) y también implica saber ser, o sea, saber vivir y convivir. Y quien así vive, cuando llega la hora de cerrar este ciclo, simplemente cierra los ojos y sonríe.

Gerardo Motoa. Soy un hombre entre los hombres que trabaja con gusto y gratitud para dejar este planeta un poco mejor de como lo encontré.
gmotoa@gmail.com



El corazón guía a los niños

A veces es difícil estar junto a nuestros hijos con la receptividad y la escucha del que simplemente acompaña, sin pasarnos el rato dirigiendo sus intereses o atiborrándoles de explicaciones que no pueden digerir y que ni siquiera se ajustan a lo que preguntaron.

Cuando un niño, desde siempre, ha sido respetado, es sencillamente capaz de escucharse y seguir los dictados de su corazón. Cuando un niño ha sido manipulado, chantajeado, dirigido desde afuera, aprende a acallar su corazón y esperar indicaciones desde afuera.

Un bebé tratado sin respeto, como por ejemplo, cuando los adultos corregían o limitaban los movimientos del niño obligándole a desplazarse a su ritmo y según su propio interés, aprenderá que no es del todo responsabilidad suya el lograr un desarrollo óptimo motriz y que no confían en sus habilidades.

Cuando más tarde, ese niño empieza a ser guiado verbalmente en lo que “le conviene” aprender, pospone de nuevo su propio programa interno de aprendizaje y delega el desarrollo de su potencial y de su plan de ruta en manos de los adultos. Entonces los adultos se convierten en “quienes saben” y tienen la responsabilidad sobre el propio aprendizaje.

Pero esa idea parte de la concepción desconfiada de los adultos, según los cuales los niños pierden el tiempo jugando y haciendo cosas que no les convienen. ¡Como si jugar no se correspondiese con un sofisticado mecanismo evolutivo que permite elaborar y comprender el mundo de una manera sencilla y fascinante para los niños!

Los adultos, desde los despachos, elaboran programas y piensan “qué, cómo



y cuándo” tienen que “enseñar” a los niños para que aprendan. Creen que si ellos no deciden todo eso, los niños no aprenden “lo que tienen que aprender”. También se invierte tiempo en “enseñar” creatividad, para mi eso es

“El corazón –lo dicen estudios científicos– es quien decide. Cuando decidimos internamente algo, el cerebro espera al corazón”

como enseñar a una chimpancé del zoo a cuidar de su cría.

¿No sería mejor permitir el desarrollo natural sin interferir? Así no tendríamos que

recuperar artificialmente lo que venía “de serie” y de una manera genial.

Cada vez somos más los que confiamos en que todo niño, rodeado de un ambiente rico en experiencias y nutrido de amor y respeto, es capaz de aprender todo aquello que necesita para ser feliz en este mundo. Cada vez descubro más iniciativas silenciosas o escandalosas, individuales o grupales, que apuestan por esta confianza.

¡Confianza en el corazón humano tenga la edad que tenga!, pues si nos dejamos guiar por él vivimos empujados, internamente, a experimentar aquello que necesitamos realmente, auténticamente.

El corazón –lo dicen estudios científicos– es quien decide. Cuando decidimos internamente algo, el cerebro espera al corazón.

Algún adulto entre los lectores dirá: -¡Uff! Con lo que me cuesta a mí decidirme! Ya decía al principio que si cuando somos niños acallan nuestras propias decisiones, llegamos a adultos esperando indicaciones ajenas. ¡Pero los niños vienen con el tambor de su corazón hablando claro y alto! Está en nuestra mano acompañarles en este camino respetando sus propios y singulares matices. Aunque nos parezcan absurdos o aunque no sean como nos gustaría o aunque parezca que no les llevarán a ninguna parte. ¡Cuánto cuesta amar incondicionalmente...! Pero tal vez si acallamos indicaciones ajenas, todos nuestros corazones coincidan en que es por ahí.

Cristina Romero. Soy Maestra, Logopeda, Psicomotricista y madre. Escritora del libro digital “Pintaré los soles de su camino” cromero@yug-do.com

El árbol que hablaba

"A veces, cuando estamos atentos a los detalles de la vida, ¡hasta los árboles nos hablan!"

Un hombre iba cada día a la misma parada del autobús, a primera hora de la mañana. El bus metropolitano se detenía justo delante de un paseo de árboles frondosos. Hacía calor y la sombra de las exuberantes ramas resultaba muy refrescante.

Pasaban las estaciones y el hombre continuaba apoyándose en el mismo árbol cada mañana mientras permanecía atento al tráfico. A veces observaba los pájaros, otras el cielo acerado y frío del invierno, pero siempre con la espalda cómodamente reclinada en el grueso tronco del castaño.

Una mañana en la que el hombre se sentía especialmente feliz, contempló la copa tachonada de vistosas flores rojas en forma de pagoda y sintió una oleada de bienestar. Todo le parecía hermoso, lleno de vida, primaveral. Los colores de las flores, el ronroneo de las hojas mecidas por el viento, el aroma del aire henchido de sol.

De repente, se dio la vuelta, levantó los ojos hacia el árbol y apoyó la mano derecha sobre él:

-¿Qué puedo hacer por ti, precioso castaño? –preguntó.

Tardó unos segundos en recibir la respuesta.

Allá, junto a la mano extendida que estaba en contacto con el árbol, había una chincheta que brillaba bajo el sol.

El hombre desplazó unos centímetros su mano, forcejeó un poco con la pequeña chapa metálica que estaba clavada en el tronco y la extrajo cuidadosamente. La punta afilada brilló, tenía restos de astillas en torno a ella.

Después de observar el agujero que había quedado en la corteza, el hombre decidió que aquella chincheta plateada ya no continuaría hiriendo al castaño ni a ningún árbol más, la envolvió en un papel y se la introdujo en el bolsillo.

Luego, atónito aún, contempló al majestuoso castaño unos segundos y subió al autobús.

A veces, cuando estamos atentos a los detalles de la vida, ¡hasta los árboles nos hablan!

Marta Molas. Escritora
redacción@coplanet.net



Vegetarianismo: cuidando de mi, cuidando del planeta

Cuando conoces a una persona que es vegetariana y le preguntas las razones que tiene para ser vegetariano/vegano, la lista de motivos suele ser muy variada. Puede abarcar desde cuestiones de salud principalmente, hasta motivos nutricionales, económicos, filosóficos, solidarios, de preocupación por los animales, e incluso razones espirituales.

Uno de los motivos que, desde mi experiencia, no suele ser tan comentado, es la aportación que el vegetarianismo realiza en materia de cuidado medioambiental y de prevención del cambio climático.

“Llego incluso a pensar, que en un futuro, la mayor parte de la población, adoptará la alimentación vegetariana”

Créanlo o no, existen datos medidos y contrastados al respecto:

- El 18% de los gases de efecto invernadero los ocasiona la ganadería, ya que genera más gases que todo el sector de transportes del mundo (13%) (incluyendo aviones, tractores, coches...).
- En un año una vaca produce las mismas emisiones que un coche que recorre 70,000 km (una vuelta y media al mundo).

- Entre el 40 y 50% de todos los cereales no son consumidos por los seres humanos, sino por los animales y este porcentaje llega a ser casi del 75% en el caso de la soja.

- Para producir un kilo de carne, se necesitan 30 veces más agua que para un kilo de trigo.

- Si todo el planeta consumiese carne como en Europa, se necesitarían 3 planetas para alimentarnos.

El problema es que como más se enriquece la población, más aumentan los alimentos de origen animal. Según la FAO entre 1950 y el 2000 la población creció de 2.600 millones a 6.000 millones de personas, mientras que la producción de carne se multiplicó por cinco.

Cuando observo estos datos con un poco de perspectiva, me viene a la cabeza la dificultad que tiene mantener un consumo alimentario basado en alimentos de origen animal. En mi imaginación, llego incluso a pensar, que en un futuro, la mayor parte de la población, adoptará la alimentación vegetariana, por un tema simplemente de sostenibilidad del planeta... además del resto de motivos que existen.

Por ahora, ya hay diversas iniciativas que apoyan la reducción del consumo de carne de manera paulatina; por ejemplo, el primer día de la pri-

mavera, alrededor del 20 de marzo, se celebra el Día Mundial sin carne, en donde se promueve este tipo de alimentación.

- Tan sólo un día sin consumir carne, puede tener un efecto más amplio del que creemos:

Por ejemplo, si todas las personas en Reino Unido se abstuvieran de comer carne un día a la semana, se ahorrarían 13 megatonnes de CO₂ de gases de efecto invernadero (lo que sería el equivalente a quitar 5 millones de coches de las carreteras).

Así que, ya sea por el planeta, ya sea por motivos personales, no está de más probar y experimentar este tipo de alimentación.

Bibliografía: Documental Meat the Truth, Nicolaas G. Pierson Foundation, 2009
www.meatthetruth.com

Alma del Sol Treviño. Soy profesora de yoga por gusto. Buscadora de experiencias y conciencia por compromiso. Coordinadora de proyectos sociales y de Responsabilidad Social Empresarial por profesión.
almiuxz@yahoo.com.mx



Aprender de la enfermedad

No me siento un experto para hablar del cáncer. Lo haré desde mi humilde perspectiva de terapeuta. Estoy seguro que un oncólogo, un investigador, un familiar de un enfermo o una persona que lo padezca pueden tener puntos de vista muy diferentes y algunas veces divergentes, aún así todos válidos.

Mi padre gozó de buena salud, aparte de una úlcera de estómago debido al estrés provocado por problemas familiares y laborales. Mejoró asombrosamente al cambiar la alimentación a ovo-lácteo vegetariana y mantuvo esta dieta durante veinticinco años. A los ochenta y un años, tras un episodio de tos que no mejoraba, le diagnosticaron un cáncer de pulmón en fase III, que acabó con su vida en nueve meses.

Como terapeuta, tuve que decidir que actitud adoptar y opté por el sentido común y la confianza en la vida. Decidí ser su hijo y no su terapeuta, confié en su neumóloga y su oncólogo y estuve a su lado apoyando su tratamiento y ayudándole a superar los altibajos hasta verle morir dignamente.

¿Hay que luchar contra el cáncer?

La respuesta es que hay que sentir y decidir si es el momento oportuno para tratarlo.

He tenido pacientes con cáncer de mama, de ovarios, de piel, de pulmón, con leucemia... con los que he podido hablar y enfocar un plan de terapia a diferentes niveles:

- Físico (alimentación, hidroterapia, fitoterapia...)
- Electromagnético- energético (medicina tradicional china, acupuntura, homeopatía...)
- Emocional (gestalt...)

Por su edad, lucidez y carácter valía la pena "hacer algo" y respondía a su ne-

cesidad (no a la mía). En otros casos, mi aportación ha sido un acompañamiento para compensar y aceptar lo irreversible.

La primera señal de respeto a un paciente pasa por preguntarle: "¿En qué te puedo ayudar?" No se trata de lo que yo quiero sino de lo que él quiere de mí como terapeuta.

¿Cual es la mejor alimentación para la prevención y el tratamiento de un cáncer?

La ovo-lácteo vegetariana o la macrobiótica, pero cabe tener en cuenta que algunas personas que mantienen este tipo de alimentación durante muchos años, también pueden desarrollar un cáncer.



© Carles Esporin

Son recomendables:

Las dietas ricas en frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y complementos como los antioxidantes, la fibra, la levadura y los prebióticos (para mantener un sistema inmunológico activo frente a la proliferación de células cancerígenas).

Los productos biológicos exentos de herbicidas, pesticidas y fertilizantes químicos, sin conservantes, colorantes, y demás aditivos artificiales.

Los ayunos y curas de frutas periódicos que permitan que el cuerpo se regenere solo y favorezcan la depuración.

El cuidado de nuestro intestino con lavados o enemas, evitando estreñimientos y diarreas que fácilmente nos pueden autointoxicar.

La abstención de productos de fácil putrefacción intestinal como los de procedencia animal.

Ser austero con la comida (cabe recordar que el cáncer es una enfermedad de países desarrollados con aporte excesivo de grasas saturadas, hidratos de carbono refinados y proteínas animales).

¿Hay algún medicamento homeopático para el cáncer?

La homeopatía no se prescribe por enfermedades sino por un conjunto de síntomas físicos, emocionales y mentales que constituyen un “cuadro” al que se adapta un medicamento similar. Hay algunos medicamentos homeopáticos que se adaptan bien y pueden mejorar la evolución de la enfermedad como por ejemplo: Conium Maculatum, Arsenicum Album, Carbo Animalis, Bromium, Bufo Rana y también Lycopodium, Silicea, Phosphorus.

¿Cuál es el mejor tratamiento emocional?

Hablar de tratamiento emocional a un enfermo de cáncer suena casi cómico

“La primera señal de respeto a un paciente pasa por preguntarle: «¿En qué te puedo ayudar?» No se trata de lo que yo quiero sino de lo que él quiere de mí como terapeuta”

para un incrédulo. Todos los departamentos de oncología tienen un psicólogo encargado de apoyar al enfermo y a sus familiares acerca de cómo enfrentar la enfermedad y los cambios que la evolución de la enfermedad implica, pero no ofrecen un tratamiento emocional contra el cáncer.

Es importante ubicarnos en el enfoque o perspectiva holística que nos permite apreciar al ser humano como una unidad y no como un conjunto de cuerpos y síntomas aislados. Un cáncer no es una enfermedad del cuerpo físico y una simple proliferación de células malignas. La dolencia está en todos los cuerpos y hay que trabajarla desde todos los niveles: físico, emocional, energético, mental y espiritual.

Adriana Schnake nos hace una aportación importante en técnica gestáltica en “Dialogo con el cuerpo” al enseñarnos a hablar con esta parte enferma de nosotros mismos.

Con anterioridad, Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, en su libro “La enfer-

medad como camino” nos hablan del aprendizaje oculto en el dolor y la enfermedad. Jean Pierre Barral en su libro “Comprender los mensajes de nuestro cuerpo” nos dice: “Puede que la mente quiera aparentar, pero el cuerpo no miente, las emociones dejan una huella en el cuerpo. Sanando las emociones podemos sanar el cuerpo”.

Recordemos que el cáncer es una enfermedad con “guerra interna” en nuestro cuerpo, entre las células benignas y las malignas. Cualquier intento de “paz” o “tregua” interna retrasa lo peor, pues si ganan las células “malas” la vida se extingue. Dialogar con “lo malo”, “lo reprimido”, nos puede llevar a la paz y al cese de la hostilidad interna, es decir, a la curación.

La esperanza

Decía un escritor belga llamado Maurice Maeterlinck que “La desesperanza está fundada en lo que sabemos, que es nada, y la esperanza sobre lo que ignoramos, que es todo”.

La esperanza es muy importante para cualquier enfermo e implica confiar en el proceso de la vida, en lo que no conocemos. Es difícil inspirar confianza con razonamientos, pues siempre existen pros y contras que nos hacen dudar. Khalil Gibran nos ayuda con su poesía: “Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes”.

Me pregunto cómo habría sido mi vida si no hubiera tenido esperanza en las situaciones adversas que he pasado.

La esperanza tiende un puente hacia la continuidad de la vida, hacia el futuro. La esperanza no es un autoengaño, sino una virtud que ayuda a sobreponerse, a adoptar cambios de actitud y, sobre todo, es algo que puedo hacer yo mismo por mí.



¿A quien le damos la culpa?

Buscando el porqué no acabamos nunca, siempre sale otro ¿Por qué?

Mejor centrarse en el como ¿Cómo lo vives?

La noticia de la enfermedad es muy mala, cómo una puñalada o una sentencia, me puede hundir o me puede hacer reaccionar. Lo que sí está claro es que si esta situación límite no me hace cambiar nada, para nada habrá servido. Si mi forma de comer, pensar y vivir me ha generado un cáncer y no cambio nada, mi cuerpo seguirá produciéndolo. Cualquier cosa es mejor que seguir igual que antes, pues ya sé a donde me va a llevar. Si nada cambio, llegaré al mismo sitio, como un disco rayado.

Una aportación para la mejora del sistema inmunitario

Las fibras y otros componentes no digeribles de la dieta, son valorados como

sustancias importantes para la salud humana. Sus principales acciones son la mejora del metabolismo lipídico, del metabolismo de los azúcares, mejora del tránsito intestinal e inhibición de la toxicidad de componentes peligrosos presentes en la dieta.

Las fibras dietéticas provienen mayoritariamente de las plantas, las algas o los microorganismos. Muchas de estas fibras son polisacáridos. Los estudios sobre la capacidad inmunoestimuladora de los polisacáridos han llevado a considerarlos modificadores de la respuesta biológica (BRM). Algunas de estas sustancias (presentes en hongos como el Shiitake i el Kowarates) se usan para el tratamiento del cáncer como inmunoestimuladores.

También se ha comprobado que el arabinosilano puede ejercer efectos inmunomoduladores ayudando a potenciar la producción natural de anticuerpos, así como otros parámetros del sistema inmune.

Entrevista a Rosa

A Rosa, de 58 años, le diagnosticaron un cáncer de mama en un control rutinario.

¿Cómo fueron los primeros momentos?

Con mucho miedo y con muchas ganas de llorar. Parece que todo se me caía encima, pero llegó un momento en que dije: ¡Tengo que salir de esta, ayúdame Dios mío!

Me doy cuenta que esta pregunta ha "tocado" a Rosa y veo sus ojos llorosos teñidos de miedo mezclado con agradecimiento. Y le pregunto:

¿Cómo has vivido la experiencia de someterte, un año, al tratamiento para el cáncer?

Bien pero con miedo...la operación, las pruebas, la angustia de saber si tendría

que someterme de nuevo a quimioterapia o radioterapia. Le temía a la quimioterapia porque conozco personas que lo han pasado muy mal. Todos se portaron muy bien conmigo, no tuve efectos secundarios y nada de dolor... no pasa nada.

Constantemente vienen a mi mente las palabras de mi terapeuta "Ánimo y adelante". Metí estas palabras en mi mente y las repito infinitas veces y por suerte he salido adelante. A quien le pase: "Ánimo y adelante".

¿Qué sientes que es lo que mas te ha ayudado en este tiempo?

Sin ninguna duda tener confianza en los médicos, en mi terapeuta que me ha ayudado mucho, en el tratamiento homeopático... la confianza me ha ayudado a sentirme bien, y al encontrarme bien he retomado la ilusión. Con ilusión, vale la pena vivir.

¿Y qué es lo que ha cambiado en ti en un año?

No lo sé muy bien, me siento más sensible y con más ganas de ayudar a la gente, más próxima a una de las realidades de la vida que es la enfermedad. Vivía muy acelerada.

¿Qué le dirías a una mujer a la que diagnosticaran cáncer de mama?

Que cuando te llamen para un control o mamografía no pases de él y que aprendas a palpar tus pechos, a partir de aquí seguir las recomendaciones y aceptar el destino. A veces la suerte viene envuelta en una enfermedad que te abre los ojos.

Angel Sanromá. Vivo en Igualada. Soy Terapeuta Gestalt, Homeópata, Kinesiólogo y Quiropráctico. Dirijo la Escuela de terapias Manuales y Naturales Ara. Estoy casado con María Teresa y tengo cuatro hijos.
angel@araterapia.com
www.araterapia.com

Mi experiencia

Cuando recibí la noticia de que tenía un cáncer de próstata el mundo se me cayó encima, porque nunca piensas que esto te puede ocurrir. Cuando le pregunté al especialista sobre la posible causa de la patología, me contestó fríamente: "Si yo lo supiera no estaría aquí, estaría dando conferencias por el mundo". Ante esta respuesta me quedé descorazonado y decidí reflexionar sobre hacerme la intervención que me proponía o no. Visité a otro oncólogo y me recomendó que me no me operara (por mi edad), me dio medicación y me aconsejó que vigilara los alimentos que consumía evitando los azúcares y que estuviera atento al índice glucémico.

Estuve reflexionando sobre lo que podía hacer para evitar el desarrollo del tumor y me prometí a mi mismo que no me rendiría. Empecé leyendo sobre las experiencias de otras personas que tenían el mismo problema que yo y entendí un poco más esta enfermedad. La conclusión a la que he llegado es que debo aceptar la realidad, mantener un estado de ánimo optimista y sobre todo vivir el presente, sin que las experiencias vividas negativamente puedan perturbarlo.

"Anatomía de una enfermedad" de Norman Cousins me dio la clave para mantener la esperanza y fortalecer mi ánimo. Este autor tuvo la suerte de convivir con dos octogenarios artistas, Pau Casals y Albert Schweitzer, músicos ambos. Uno tocaba el violonchelo y el otro el piano. Cuenta que cuando se reunían para tocar mostraban cierta torpeza ya que padecían artrosis en los dedos, pero una vez empezaban a tocar, sus dedos se aligeraban. Comprendí que algo parecido me ocurre a mí cuando empiezo a bailar. Es el entusiasmo lo que me hace mover, las ganas de hacerlo.

Norman Cousins escribe: "Ambos mostraban una plena actividad creativa, casi explosiva y se dedicaban a tareas de alto valor para los otros seres humanos. Lo que aprendí de estos dos hombres tuvo un profundo efecto en mi vida. Aprendí la importancia de la voluntad de vivir, tal vez la fuerza más potente al alcance del hombre".

Después de pasar un período de desconcierto conocí a un médico de Medicina Tradicional China que me diagnosticó una hiperplasia y no cáncer. Cada vez que me visita me adecua la medicación y me siento mucho mejor. Yo no sé lo que pasará, pero tengo confianza.

He desarrollado un decálogo para la prevención de la enfermedad.

- 1 Hacer todo aquello que pueda fortalecer el sistema inmunológico.
- 2 No consumir tabaco ni alcohol.
- 3 Disciplina alimentaria. Si es posible, consumir agricultura orgánica.
- 4 Estar abierto a los cambios que la vida pueda proponerte.
- 5 Mantener una actividad física equilibrada en función del trabajo y la edad.
- 6 Fomentar equilibradamente la polaridad opuesta a la que se tiene biológicamente.
- 7 Cuidar el desarrollo adecuado del "Ego".
- 8 Fomentar la convivencia y la comunicación desde un ángulo desinteresado.
- 9 Vivir el presente sin estar apegado a las experiencias del pasado.
- 10 Aceptar y entender en el día a día hasta grabarlo en el subconsciente...que la muerte no existe, sólo existe el miedo al cambio.

Antonio Garcia. Soy Profesor de Yoga y Profesor de Baile.
antoniobaron2002@yahoo.com.mx

El huerto escondido

No sé qué ímpetu me llevo a querer hacer un huerto. Quizá la llamada de la naturaleza, de lo ancestral, la necesidad de ionizarme, de soltar energías, de estar en contacto con los elementos o la de tener buenas verduras.

Deseaba hacer un huerto en un Ashram (centro de desarrollo humano, educación ambiental y trascendental) situado en San Martín de Valdeiglesias, aunque el huerto estaba también en mi pecho y en mis tripas.

“El huerto antiguo se encontraba ahí”, me dijeron indicándome el espacio que había detrás de una valla de piedras, oculto tras un zarzal tupido de más de dos metros de altura.

El huerto estuvo allá pero se abandonó. La dejadez produjo la invasión de la maleza. Para mí era el símil de mi dejadez de las disciplinas y el trabajo interior que alguna vez realicé y que me aportaron preciosos frutos.

La zarza es un arbusto expansivo, espinoso, voraz. Se introduce feroz en la tierra abonada, insaciable, de tal manera que del antiguo huerto sólo se divisaba un metro cuadrado.

Al principio lo intentamos con tijeras, hoces y guadañas. Luego con la desbrozadora fuimos haciéndola retroceder. Poco a poco se abrió el espacio, retrocediendo la selva que había originado el zarzal y encontré un árbol, un membrillo cuajado de frutos maduros. Los frutos escondidos de mi pecho, los que presentía que existían, la maravilla oculta.

Se presentían el huerto y sus posibilidades pero el terreno también estaba cuajado de raíces que había que cavar. Bastaría dejarlo unos meses para que el zarzal rebrotara con fuerza...

El zarzal y mis miedos, la impaciencia, los egoísmos, mis vanidades y vergüenzas que hay que podar y sacar de raíz, haciendo un trabajo intenso y constante de limpieza paciente para liberar la tierra de plantas no deseadas, para liberar los frutos que nos alimentan. “Pero poco a poco Paquito” cómo me decía mi abuela.

Ese año plantamos unas pocas lechugas, unas cebollas, acelgas y girasoles. Se nos hizo primavera tardía sin enterarnos, pero el huerto era, todavía, un proyecto. Faltaba mucho por cavar y había que conducir el agua hasta allí.

Pasado el estío, las vendimias y con la llegada de las nueces y castañas seguimos preparando el terreno, respirando aire bueno, aunando esfuerzos esporádicos con otros amantes de la tierra.

Luego con tiempo y ganas, el huerto floreció y maduró. Este verano comimos ensaladas, guisos, postres... genuinos y nuestros. ¡Que bonito ver las calabazas de formas diversas, los enormes calabacines, los fragantes tomates, los pimientos...!

Hoy el huerto no está escondido. Se abrió y se expandió con nuevos proyectos de aprovechamiento agrícola ecológico y ambiental, de reforestación.

Todavía hay muchas raíces ocultas y muchas invasiones proyectadas. Al final triunfará el desierto o el bosque. Ojalá sea el bosque.

Sentado bajo la higuera escribo esto y pienso: “El huerto está, también, en mi pecho”.

Fco Manuel Crespo. Soy profesor de primaria y de música. Colaboro en el proyecto de huertos del Ashram de San Martín de Valdeiglesias. fmanuelmusica@yahoo.es





Sonrisas

De la multitud de gestos que podemos realizar con los músculos de la cara, hay uno especial que es el de la sonrisa.

El diccionario la define como: "La contracción de las fibras musculares del risorio de Santorini que tiende a separar los extremos de la abertura de la boca y también alrededor de los ojos".

La sonrisa, es pues una expresión común que suele reflejar placer o entretenimiento. También, a veces, puede ser una expresión involuntaria de ansiedad o de muchas otras emociones (ira, ironía, entre otras).

Es curioso observar como, por medio de un movimiento muscular, se pueden suavizar las facciones, predisponiéndonos favorablemente a entrar en contacto con otras personas y facilitando así, la relación, no sólo con el exterior, sino también con nosotros mismos.

Parece ser que el sonreír no sólo cambia la expresión de la cara, sino que también hace que el cerebro produzca endorfinas que reducen el dolor físico y emocional y producen una sensación de bienestar.

Son los pintores, los que mejor nos han retratado y han dado vida a personajes sonrientes en el lienzo, y está claro que la Gioconda de Leonardo da Vinci, con su

"Parece ser que el sonreír no sólo cambia la expresión de la cara, sino que también hace que el cerebro produzca endorfinas"

sonrisa y aire misterioso, ha cautivado a miles de personas. Estas pinturas, al mirarlas o admirarlas, nos llegan a contagiar y nos serenar.

También son muchos los escritores, filósofos y personajes anónimos que nos han dejado alguna frase dedicada a la sonrisa:

- Aprende a sonreír a la vida, que ella te sonreirá a ti. Anónimo
- La persona que no sabe sonreír no debe abrir tienda. Proverbio chino
- La sonrisa enriquece a los que la reciben, sin empobrecer a los que la dan. Frank Irving

- No hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa. Alejandro Casona
- Sonríe y sé feliz con lo que tienes... mientras persigues lo que deseas... Anónimo
- Sonríe aunque sólo sea una sonrisa triste, porque más triste que la sonrisa triste, es la tristeza de no saber sonreír. Anónimo

Pero ¿Qué hacemos al levantarnos por la mañana? ¿Nos sonreímos y nos damos los buenos días en el espejo? ... Y por la noche ¿Nos despedimos amablemente deseándonos un buen descanso? Durante el día: ¿nos hacemos conscientes de nuestros gestos, de nuestra sonrisa? La alegría de vivir se nutre de nuestra energía, de nuestros pensamientos, de nuestros actos, de nuestras relaciones y sobre todo de nuestra predisposición para ser feliz. Os propongo que pongáis cada mañana los dos dedos índices en las comisuras de los labios. Estirad hacia arriba, respirad hondo, pensad en algo que de verdad os haga felices y veréis el milagro. Por fin nos visitará la sonrisa.

Puri González. Soy Palentina de nacimiento, Igaladina de adopción, Maestra de primaria y Profesora de Yoga. Pero sobre todo una buscadora incansable
pgonzalez@yahoo.es

La Meditación

Big Mind

Fusión entre oriente y occidente

Entrevista a Alejandro Villar

Alejandro Villar tiene ese aspecto sencillo y modesto propio de las personas que viven con autenticidad su búsqueda y práctica espiritual, lejos de falsas apariencias y grandilocuencias. Reservado y cercano a la vez, el trato con él es muy fácil.

Doctor en Biología, y desde 1992 profesor de yoga, en 2005 conoció y se formó en el revolucionario método de meditación Big Mind. Autorizado por su creador, el norteamericano Genpo Roshi se dedica a enseñarlo y difundirlo. Ha impartido numerosos talleres a lo largo de la geografía española.

¿Qué es la meditación Big Mind?

Es un proceso que permite a los participantes a desidentificarse de su pequeño ego y a identificarse con la Gran Mente (Big Mind), y desde ahí, usar libremente sus distintos aspectos personales y transpersonales cuando sea apropiado.

La técnica ha nacido en el seno del budismo Zen y no es necesario ser practicante o conocedor de esta escuela de budismo para que el proceso funcione. Tampoco se requiere práctica meditativa previa. En una sesión se pueden alcanzar estados meditativos que los meditadores tardan muchos años en conseguir. La práctica meditativa ayuda a sostener esos estados y a ir convirtiéndolos en una vivencia permanente que se integra y encarna en todos los aspectos de nuestra vida.

¿Quién es Genpo Roshi y cómo llega a desarrollar este trabajo?

Genpo Roshi es un maestro de la tradición Zen que la ha revitalizado adaptándola al momento actual, trabajando para transmitir la esencia de las enseñanzas del Zen de una manera que sea fácilmente accesible y relevante para la vida cotidiana de los occidentales. En el núcleo de su enseñanza está la certeza firme y contagiosa de que cualquier persona, sin importar su nivel socio-económico o cultural o su orientación religiosa, puede despertar instantáneamente a su naturaleza real, y esta

“La técnica ha nacido en el seno del budismo Zen y no es necesario ser practicante o conocedor de esta escuela de budismo para que el proceso funcione”

experiencia puede ayudarnos a eliminar la ansiedad y el miedo, y a vivir una vida más compasiva, llena de gozo y de sentido.

¿Por qué es recomendada por Ken Wilber?

Ken Wilber invitó a Genpo Roshi a hacer una demostración del proceso Big Mind a un pequeño grupo de gente del Instituto Integral, que él ha fundado. Él estaba presente con la intención, en un principio, de observarlo y tomar notas sin participar. Al poco tiempo no pudo mantener más esa posición de observador externo y se metió de lleno en el proceso, participando activamente. Parece que tuvo una gran experiencia, porque desde entonces lo recomienda incondicionalmente, y dice que es la mejor técnica que conoce para inducir el reconocimiento de la consciencia no dual.

¿Cuál es la principal diferencia entre la meditación Big Mind y otro tipo de meditación?

El proceso Big Mind sirve para inducir muy fácilmente un estado meditativo en que la mente se queda tranquila de forma espontánea y sin esfuerzo. Desde ese espacio puede practicarse cualquier técnica meditativa. Uno no intenta alcanzar un estado meditativo, sino que se sienta a tratar de no salirse de él.

¿Cómo y dónde has aprendido este tipo de meditación?

Mi primera experiencia con el proceso Big Mind fue a través de unos videos, los de una sesión realizada con gente del Instituto

Integral publicados en www.integralnaked.org, pero donde realmente tuve una experiencia profunda con el proceso Big Mind fue en el retiro de Ameland de 2005 (todos los años Genpo Roshi viene a dirigir un retiro en esta pequeña isla holandesa). Cuando volví a España comprobé, para mi sorpresa, que podría reproducir la experiencia con mis alumnos de Yoga y después en grupos de amigos. Desde entonces he ido a Salt Lake City todos los años a seguir estudiando con Genpo Roshi. Su proceso sigue evolucionando año tras año.

¿Cómo es la estructura práctica de una sesión de Big Mind?

Comenzamos dejando que hablen los distintos aspectos de nuestra personalidad (subpersonalidades o voces). Mi función es ir guiando el proceso a través de las distintas voces y asegurarme de que la persona está realmente hablando desde “la voz” que yo pido. Al permitir que hablen esas voces nos situamos automáticamente en los aspectos transpersonales o no duales de nuestra consciencia, con lo cual se experimentan los correspondientes estados meditativos.

¿Cuál es el resultado que puede obtenerse de una práctica de Big Mind?

El efecto más evidente es una mayor libertad interna. Al sacar a la luz de nuestra consciencia nuestros distintos aspectos, voces o subpersonalidades, nos desidentificamos de ellas, pudiendo utilizarlos en nuestra vida a voluntad y no ser usados por ellos desde el inconsciente, como ocurre cuando alguna de estas áreas está disociada.

A la gente que medita le puede ayudar a dar un gran salto en su práctica meditativa, alcanzando mucho más fácilmente estados meditativos más profundos.

¿A quién puede estar orientada?

Cualquier persona que quiera conocerse mejor y vivir una vida más plena y libre puede beneficiarse. Puede ser especialmente útil para psicólogos o gente que esté embarcada en algún tipo de búsqueda espiritual.

El proceso Big Mind puede ser muy útil para conseguir que los pacientes tomen contacto con subpersonalidades que tienen disociadas, que no aceptan fácilmente como propias, enterrándolas en el inconsciente. Con este proceso se proporciona un marco seguro desde el que muchos aspectos desconocidos pueden llevarse a la conciencia y reconocer su función positiva en nuestra psique ya que cuando pueden “hablar” y expresarse se produce una gran sensación de alivio. Vamos así retomando la posesión de las distintas áreas de nuestra mente, consiguiendo una imagen interior más sana, completa y madura. El proceso Big Mind puede ser útil a los psicólogos, tanto para trabajar sobre sí mismos, como para usar con pacientes y a cualquier persona que desee conocerse mejor.

“El efecto más evidente es una mayor libertad interna. Al sacar a la luz de nuestra consciencia nuestros distintos aspectos”

Próximamente Alejandro Villar va a impartir un taller de meditación integrativa, utilizando el proceso Big Mind de Genpo Roshi (autor de “Gran Mente, Gran Corazón, encontrando tu camino”) en el Ashram Jardín de Alhama el 28 y 29 de Mayo y otro en el Ashram de San Martín los días 2 y 3 de Julio.

Felisa Huerta. Soy Profesora de Filosofía
felisahuerta@hotmail.com



Piedras vivas

Meditar grabando piedras

“Los geólogos ya no podremos decir que “els còdols”, los cantos rodados de las playas sitgetanas, sean tan solo fragmentos redondeados de roca calcárea. Una artista les ha dado vida creando una simbiosis entre arte y naturaleza”, escribió Alicia Masriera refiriéndose a la escultora y pintora Manela Gracià.

“Así es como más allá de la vida que desprende un guijarro del mar, las piezas escultóricas han cobrado vida, en tanto que han tomado aliento entre las manos curiosas de una mujer de gran viveza creativa. Lo han hecho sin dejar de ser lo que son, bien orgullosas; aún ahora son piedras de mar, de raíces mediterráneas, de piel salada. De Sitges”, dice Lúcia Solé hablando de la obra en piedra de Manela Gracià.

Manela Gracià da vida, igual como nuestros ancestros, a algo tan sólido, rudo y natural como los cantos rodados. Ella y las piedras se convierten en una sola cosa cuando se encuentran en el más profundo silencio del proceso creativo.

Cuando era niña ya me sentía seducida por el mar, por los guijarros que bailan en la orilla del agua hasta tomar formas ovaladas, redondeadas y armoniosas. También me atraían las piedras de los yacimientos de Tarragona en las que duerme, agazapada y en silencio, la voz de los antiguos talladores romanos que explotaron extensas canteras que, hoy en día, aún se pueden visitar.

Tal vez también, en mis venas, late aún el recuerdo dormido de las tradiciones pre-

históricas que me condujo a inspirarme en los petroglifos: huesos y piedras decoradas en el más puro estilo naturalista de los hombres primitivos.

Lo cierto es que la idea de grabar las piedras me vino de un mármol grabado que había en la escuela. Me pasaba horas mirándolo y acariciándolo con las yemas de los dedos. Ya de mayor, empecé a buscar la manera de plasmar esa belleza que anidaba en mi alma, y sin casi darme cuenta tropecé con las piedras desnudas y sugerentes que me inspiraban dibujos, colores y sinfonías creativas.

Las piedras que grabo tienen significado. Suelo consultar libros de historia, visitar museos o buscar formas modernistas, cenefas, arabescos y vitrales luminosos que me capturan con su belleza y parecen pedirme a gritos que los reproduzca en piedra.

Grabar la piedra me proporciona una honda satisfacción y me permite conectar con mi yo profundo, consiguiendo



una gran paz interior en la ejecución del proceso.

Lo primero que necesito es materia prima: piedras, guijarros, cantos rodados, sencillos y eternos.

El siguiente paso consiste en dibujar un esbozo sobre la piedra y luego tratarla con técnicas de grabador.

Este es el momento más gratificante del proceso del grabado, ya que individual o colectivamente (se puede hacer en grupo) nos sitúa en un estado mental que nos permite, a través de la observación y el análisis, conocer la esencia de un elemento pétreo tan humilde y único; uniéndonos a lo esencial, recordando, vibrando en un eterno despertar.

El proceso de grabado requiere paciencia. La espera es algo sublime: un silencio aumentado, digerido, atento y a la expectativa. Todo y nada en un tiempo robado al tiempo, lleno de sentido.

“Grabar la piedra me proporciona una honda satisfacción y me permite conectar con mi yo profundo, consiguiendo una gran paz interior en la ejecución del proceso”

Cuando la piedra empieza a tomar relieve y a dibujar surcos profundos, realces y trazos, se retiran las reservas protectoras (la pintura que marcaba el dibujo) y

se pasa al pulido con lija de grano fino, al pintado, lijado y encerado.

El resultado es una hermosa escultura en piedra grabada y una dosis inestimable de bienestar interior. Al igual que los ancestrales escultores en bajorrelieve o los hombres prehistóricos que pintaban el interior de las cuevas, cuando trabajo con gente a mi alrededor, siento que le hemos dado voz a la piedra, dejando que a través de ella se expresara la esencia misma de nuestra alma.

Y entonces me viene en mente un susurro del viento que habla de un soporte perdurable para grabar nuestra individualidad.

Manela Gracià. Soy Artista Grabadora, estudié en la Escuela de Arte de Tarragona. Mis obras pueden encontrarse en museos de Geología y Arqueología y esperando en el mar con el dibujo a punto de nacer, sólo es cuestión de tiempo. Doy clases de Escultura grabada en piedra. pedresgravades.wordpress.com www.sitgespedra.com



¿Qué hay detrás del dolor?

A lo largo de este último año, he tenido un nuevo invitado a mis sesiones de yoga... se trata de un dolor lumbar agudo y persistente; posturas comunes que he venido realizando sin molestia alguna a lo largo de años de práctica de yoga son ahora fuente de dolor.

La cuestión más obvia que se me plantea es ver la causa de estas molestias y qué puedo hacer para que remitan. Las etiologías son muchas y muy variadas: evolutivas (debido a adaptaciones de nuestra columna por adquisición del bipedismo), posturales (al andar, sentarnos o dormir de forma inadecuada), por lesión (pinzamientos, hernias discales, lumbalgias), reflejo visceral e infección de las vías urinarias, artrosis lumbar, problemas digestivos y respiratorios, tensiones psicológicas (estrés, desalineamiento interno).

Desde un punto de vista anatómico, la región lumbar está especialmente diseñada para los movimientos de extensión o flexiones hacia la parte posterior de nuestro cuerpo¹.

En las flexiones hacia la parte anterior² se acarrea una compresión o pellizco del disco interdiscal en su parte anterior y un estiramiento posterior (figura 1). Si se realizan movimientos rápidos, en carga y con autotracción de rebote el efecto es aún peor.

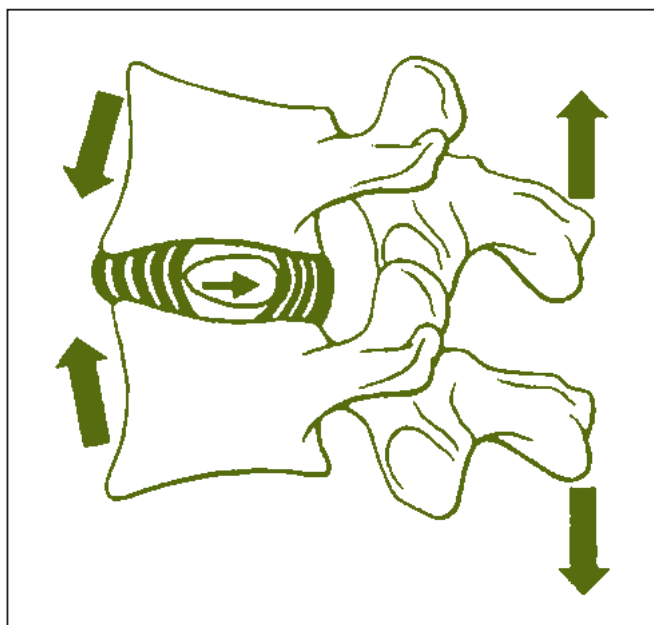


Figura 1- Movimiento del núcleo pulposo en la flexión de la articulación vertebral (modificado de Kapandji, 1980)

Los ligamentos espinosos e interapofisiarios se tensan y no son capaces de frenar el movimiento, lo cual podría traducirse en un dolor crónico implicando a menudo una contractura muscular o lumbalgia.

El mínimo edema como consecuencia del estiramiento del ligamento vertebral situado en el conducto raquídeo, repercute en un dolor intenso o lumbago, llegando a producirse una compresión de las raíces nerviosas, en especial, del nervio ciático.

El disco vertebral corre el riesgo de degenerar poco a poco, deshidratarse y sufrir fisuras por las que podría filtrarse una parte del núcleo discal en el conducto raquídeo generando una hernia discal.

“La zona sacro-lumbar es la base del Kanda donde reside la energía Kundalini, es donde se ubica el segundo chakra o Svadhisthana, sede de las emociones”

Sin descuidar las causas físicas y no dudando en pedir ayuda profesional siempre que se requiera, resulta útil hacer una revisión seria y sincera de la naturaleza de nuestras tensiones emocionales y del patrón de estrés físico que nos generan. Con una observación cada vez más atenta en la práctica de āsana y meditación he observado una relación directa entre la expresión (o represión) de determinadas emociones y sentimientos y el bloqueo abdominal.

La zona sacro-lumbar es la base del Kanda donde reside la energía Kundalini, es donde se ubica el segundo chakra o Svadhisthana, sede de las emociones y también donde se centra la sensación de estabilidad y seguridad, la cual se ve amenazada por nuestra necesidad de cambio; nuestros bloqueos a varios niveles impiden el ascenso de energía en la zona, pudiendo generarse dolor. La tensión en la parte anterior de mi abdomen, se asocia a la

1 algunas āsana de extensión son: Bhujangasana o postura de la cobra, Dhanurasana o postura del arco, Salabhasana o saltamontes, Suptavajrasana o postura recostada del diamante, Matsyasana o el pez.

2 las āsana de flexión más comunes son: Paschimottanasana o postura de la pinza, Padahasthasana o la pinza de pie y posturas invertidas.

“El dolor ha sido una magnífica oportunidad para afrontar conflictos internos que están en el origen de estas molestias y es a la vez un signo de alarma que me hace ser cautelosa y cuidadosa en mi práctica”

introversión de la cadera, a dolor en la zona lumbar y al bloqueo de los músculos intercostales, del cuello, mandíbula, maxilares y entrecejo. De forma consciente, puedo relajar cada vez más el patrón físico de tensión, así



como llegar a comprender la fuente de mis tensiones emocionales y todo ello revierte en una visión más amplia, lúcida y relajada que me permite asumir nuevos retos de forma más creativa.

En definitiva, convivir con el dolor me ha servido para experimentar y profundizar en mi práctica de âsana según mi estado físico, emocional y mental del momento, conocer la naturaleza de mis tensiones y mecanismos de defensa; el dolor ha sido una magnífica oportunidad para afrontar conflictos internos que están en el origen de estas molestias y es a la vez un signo de alarma que me hace ser cautelosa y cuidadosa en mi práctica, en mi forma de pensar, sentir y actuar y una vía de escape a una tensión que, de no darle salida, probablemente me habría hecho enfermar.

Bibliografía:

- Curso “Adaptación de âsanas en base a criterios de anatomía para el movimiento” J. Ramon Gomariz, ashram de Valdeiglesias (Septiembre, 2009)
- “El yoga terapéutico” P. Jacquemart. Ed. Robinbook, 1994
- “Mi sesión de yoga” A. van Lysebeth, ed. Pomaire, 1977
- “Manual para la escuela de profesores de yoga GFU”, Madrid, 1995)

Carmen Cáceres. Soy Doctora en Biología y Profesora de Yoga de la Red GFU
ccaceresromero@yahoo.es



© Michelle Ibaven

Dall'Italia con amore

Hace dos días tuve un sueño:

Yo formaba parte de un grupo de cinco personas, de cinco... condenados a muerte.

Había llegado el día de someterse a la "cura" que acabaría con nuestras vidas. La "cura" consistía en algo de comer, algo de beber y dos inyecciones intravenosas. Después nos dejaron libres de ir adonde nos apeteciera y de hacer lo que quisiéramos mientras esperábamos nuestra muerte, que llegaría lentamente en unas horas.

Todo el sueño lo viví con mucha paz; mientras iba andando por los caminos, pensaba en como debía funcionar la "cura" y llegué a la conclusión de que estaba relacionada con la sangre. Pensé que todo lo que nos habían puesto en el cuerpo iba coagulando lentamente la sangre hasta que, de pura espesa, nos dejaría atascados y se nos detendría el corazón. Entonces deduje que debía acelerar el flujo sanguíneo y para ello, lo mejor sería someterme a experiencias "fuertes". Por eso me lancé al mar, cuyas aguas estaban muy frías y también, apoyé la mano derecha en una sartén vacía pero calentísima.

Mientras me iba paseando y buscando otras formas para continuar con vida y ganar la apuesta (que yo mismo me había inventado en aquellas últimas horas) a aquellos que me habían condenado a muerte, me desperté.

Me puse a pensar en mi sueño y mientras revivía todo aquello, surgió espontáneamente una pregunta:

¿Qué es una condena a muerte? ¿Qué implica el hecho de que te quiten la vida?

Respuesta: te quitan la posibilidad de realizar otras experiencias (en este caso terrenales) y por tanto, la posibilidad de tomar mayor conciencia de "lo que eres y lo que es" todo lo que te rodea.

Sé que no es justo juzgar a nadie ni meterse en la vida de los demás, pero dado que soy humano, hoy por enésima vez ejerceré de juez: si yo pudiera, a muchas personas las condenaría a la vida, las "condenaría a vivir". Esto quiere decir que las condenaría a hacer experiencias distintas de las que han hecho hasta ahora.

***"Si yo pudiera,
a muchas personas las
condenaría a la vida,
las condenaría a vivir.
Esto quiere decir que
las condenaría a hacer
experiencias distintas
de las que han hecho
hasta ahora"***

Por ejemplo: tengo una amiga soltera que hace más treinta años que trabaja en el mismo "puesto fijo". Con el dinero que ha ahorrado en estos años se ha comprado una casa en su ciudad y una en un pueblo de montaña (que no usa casi nunca); ha heredado el piso de sus padres y tengo la impresión que tiene un montón de dinero en el banco.

Me pregunto: ¿qué sentido tiene seguir trabajando en lo mismo para ganar un dinero mensual que uno no necesita para nada?

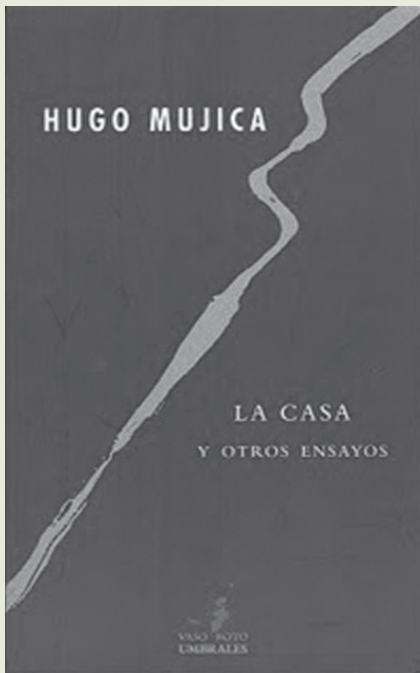
Cada vez que la encuentro y hablamos, con lo que me cuenta me hace pensar en cuando voy a la peluquería: mientras espero "mi turno" hojeo revistas que no me interesan nada, miro las fotos, leo algo superficialmente, pero lo único que me interesa es perder el tiempo. Mi amiga me explica que está haciendo un curso para ser profesora de biodanza, de yoga kundalini, de masaje linfático o de cualquier otra cosa. Yo siento que todos estos cursos no le interesan lo más mínimo, que no hará nunca nada con ellos (aunque cada vez dice lo contrario) lo único que le interesa es: perder el tiempo, está sólo esperando... "su turno".

Si yo pudiera, si fuera un mago, la dejaría sin su trillado trabajo fijo y le diría: "Cariño, hace mas de treinta años que repites la experiencia de la hormiga trabajadora y ahorradora, ahora prou (significa "ya está" en catalán). Te condeno a vivir otra experiencia. Una que nunca hayas ensayado. Gástate el dinero ahorrado, viaja, ve a ayudar a niños o a madres con dificultades, sumérgete en una convivencia ashramica. ¡Invéntate lo que sea, pero experimenta algo distinto, por favor!"

Afortunadamente, no tengo este poder, lo único que puedo hacer es mirar mi vida tomando conciencia de cómo está e intentar cambiarla para que sea mas útil para mí y para los demás.

Emanuele Tarantino. Soy italiano, licenciado en Ciencias Náuticas y amante de las novedades.
emanuele.tarantino@poste.it

Bibliotecando



La casa y otros ensayos de Hugo Mújica

Editorial Vaso Roto, 2008.

Hugo Mújica, el sacerdote poeta, o a la inversa, no sé, es una de las voces poéticas más hondas y lúcidas de los últimos tiempos. Sus poemas parten de la vivencia cotidiana y viajan al centro del corazón, con honda sensibilidad humana, sobre todo humana, dejando los designios divinos como telón de fondo. No hay mejor comentario que sus propias palabras: “En la crisis, el atrás suele estar claro, el delante no, esa incertidumbre, ese todavía no, es la esencia de una crisis, es el riesgo que se nos pide correr, es la apuesta de nuestra libertad. Si retroceder es quedarse en el mismo lugar, avanzar no es necesariamente un movimiento, es más bien una confianza, un dejar ser. Un crecer”. La casa, un hueco en cada corazón.



Las nueve revelaciones y unas cuantas más

No voy a poner editorial ni autor ni otros datos. Es un libro de sobra conocido, demasiado quizá. Tomado desde el punto de vista literario, se trata de una novela muy floja, que no alcanza un mínimo nivel artístico. Si uno elige un género literario, no puede servirse de él como mera excusa para transmitir un mensaje; el vehículo es también el mensaje. Mal empezamos. En cuanto al contenido, estamos acostumbrados a los refritos new-age de enseñanzas milenarias, en muchos casos defectuosamente asimiladas. Basta con hacer la prueba del algodón: regresar a las fuentes, al Tao Te King, a la Biblia, a los Upanishad... y todos los refritos se desvanecen cual humo paja. Pero no hay que ser excesivamente negativos; hay que seguir intentando nuevas maneras, nuevas vías. Pero con hondura, y cordura, qué menos. La última revelación es abrir los ojos por dentro. Los meditativos lo saben.

Jota Ka. *Pensar con los pies, máxima peripatética muy celebrada por excelsos poetas como Mandelstam o Claudio Rodríguez, que no componían sino caminando, define a Jota Ka y su viaje por la vida, a pie enjuto o húmedo, a veces incluso embarrado. Biografía es viaje a pie; el resto sobra.*

guía de centros

redgfu en España

**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'Espirai
Torrent d'les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 670233218 / 667759497

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

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

**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 Cultural
CLARIANA ***
Florencio Valls 98
Igualada
08700 Barcelona
T.: 938 040 403
www.clariana-ac.org

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

**Centro de Yoga
CENTRO CÍRCULO 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 ***
Turroneiros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

**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
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.



*Aura nace con la voluntad de ayudar a la mujer a recuperar
el poder, la capacidad y la satisfacción de parir y de
ofrecer al recién nacido una acogida consciente y amorosa.*

www.auranaixement.com

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
Igualada
Madrid
Murcia

YOGA



www.yoghismo.org
link: España



CASTELLÓN

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

GRANADA

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

IGUALADA (BARCELONA)

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

MADRID

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

MURCIA

C/ Turroneiros 6
30004 Murcia
T. 968 297716 - 654 898627
carmenbaezacanvas@yahoo.es





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:

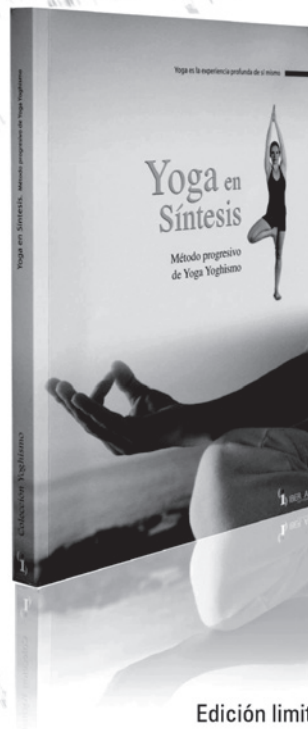
- Drenaje Linfático
- Tejido Conjuntivo
- Reflexología Podal
- Flores de Bach y
- Mediterraneo
- Tui-na
- Hernia de Disco
- Cadenas Musculares
- Shiatsu
- Quiromasaje Deportivo

Brusela 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 secuenciados) además de gimnasias, temas de estudio y secuencias de introducción al pranayama. Este libro resume 60 años de experiencia en yoga de la RedGFU impartiendo clases de yoga al público en América y Europa.



En venta en todos los Centros Formadores de la RedGFU.

Edición limitada.

DESDE 1993



+info
www.ecocentro.es

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

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



Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios

