coplanet®
revista cultural de la redgfu-españa
verano
2011
año VII
37

Equinoccio de otoño

La libertad de vivir

¿Tengo ansiedad?

Sin esfuerzo no se avanza

El valor del tiempo

Los indignados: en busca del cambio anhelado

Nutrición Ecológica ahimsa

Biosurya – Ahimsa es una empresa con más de 25 años en el mercado dietético y ecológico que surgió con la idea de ofrecer productos de origen vegetal sanos, equilibrados nutricionalmente, para mantener y mejorar nuestra salud, y que respetaran el medio ambiente

SALUDABLES. Con ello queremos decir, que en su elaboración se utilizan ingredientes de máxima calidad; que en su composición se tiene en cuenta la proporción adecuada de dichos ingredientes para el equilibrio nutricional; que los aceites utilizados en su elaboración son aceites vegetales (girasol, oliva) ricos en ácidos grasos mono y polinsaturados (favoreciendo el control del colesterol); que son ricos en fibra, (favoreciendo el tránsito intestinal), y algo importante y que los diferencia es que en su elaboración se utiliza el calor (están cocidos), y no están prefritos.

ECOLÓGICOS. Esto significa por un lado que están libres de pesticidas, herbicidas y abonos químicos, perjudiciales para la salud. Y por otro lado el producto ecológico tiene como media un 25-30 % más de principios inmediatos (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales), dando como resultado un alimento más rico y completo desde el punto de vista nutricional.

FUENTE ÓPTIMA DE PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL. La mezcla utilizada en muchos de los productos AHIMSA es de seitán y tofu (el primero cereal y el segundo leguminosa), lo que hace que su contenido en aminoácidos esenciales sea completo

MUY AGRADABLES AL PALADAR. Se ha hecho especial hincapié en conseguir un sabor y textura que facilite su consumo a todo tipo de público, y se ha mantenido en algunas de las familias de productos los sabores tradicionales.

FÁCILES DE USAR. Se pueden tomar directamente, calentarlos, o cocinarlos a la plancha, fritos, etc, y combinan muy bien con todo tipo de vegetales tanto crudos como cocinados y con distintas salsas. Por otro lado también se pueden utilizar para elaboración de otros platos (ej: canelones, albóndigas, lasañas, paellas, cocidos, etc...).

ahimsa

A lo largo de estos años se han desarrollado diferentes familias de productos: hamburguesas, salchichas, seitán (carne vegetal), tofu (proteína de soja), embutidos vegetales con sabor tradicional (chorizo, morcilla, longaniza, etc.), patés, y una línea nueva en expansión de platos preparados (arroz integral listo para comer, seitán encebollado, etc). Con todo ello queremos ofrecer la posibilidad de hacer una cocina moderna, vegetal y ecológica.

¡Esperamos que la disfruten!

Un momento ideal para cambiar

El dia se encoge como si lo hubieran lavado con agua caliente, tal vez el calor del verano lo dejó así, agotado y envuelto en luz mortecina. Uno añora las largas tardes bañadas de luz, pero se alegra de ver alejarse el calor escurriéndose a hurtadillas: ¡por fin llegó el otoño!

Vuelta a empezar, otra vez el inicio de curso, se esfumaron las vacaciones con sus alegrías y sus imprevistos sinsabores y nació una nueva oportunidad de renovarse.

El exquisito y paulatino declive del dia nos conduce de regreso a nuestro interior. Se enrojecen los madroños entre hojas tiernas, el bosque se viste de ocre y nosotros volvemos a casa.

El hogar nos atrae cuando empieza a soplar el primer aire frío y añoramos los viejos cuentos junto a la chimenea o el aroma del pan recién horneado que saboreamos antaño o supimos de su existencia a través de libros polvorientos que encendieron nuestra imaginación.

De nuevo estamos frente a frente con nosotros mismos, la realidad persiste y nos pone firmes: por suerte o por desgracia es la misma que dejamos antes de vivir el paréntesis estival.

¿Vas a permitir que la inercia guie tu vida? ¿Vas a quedarte impasible ante todo lo que te hace infeliz? ¿Prefieres seguir quejándote?

Hay que elegir con buen ojo, hay que decidir con mayor acierto, hay que cambiar algo, hay que reinventarse a uno mismo de nuevo. Si hacemos siempre las mismas cosas, pensamos o sentimos lo mismo, obtendremos idénticos resultados. ¿Es esto lo que quieres en tu vida, más de lo mismo?

Vuelve a intentarlo. Como dijo Churchill: la diferencia entre el éxito y el fracaso, es levantarse una vez más de las que te has caído.

Aprovecha el recogimiento del otoño para dibujar una mirada hacia adentro y trata de descubrir qué quieres, qué puedes hacer con lo que tienes y que puedes ofrecerle a la vida… en este otoño que ahora inicia puedes empezar a tomar las riendas de tu vida. Está en tus manos.

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: experiméntalo, vívelo, practícalo!

Coplanet

Sumario

05 **Equinoccio de otoño**
Es tiempo de viajar hacia nuestro interior

06 **La libertad de vivir**
¿De cuántas cosas puedes llegar a prescindir?

08 **¿Tengo ansiedad?**
Activarte es motivarte

09 **Sin esfuerzo no se avanza**
Aprendiendo a vibrar con la vida

10 **El valor del tiempo**
El tiempo es un bien efímero y preciado en nuestras vidas

12 **Los indignados: en busca del cambio anhelado**
El movimiento que cree que otra sociedad es posible

13 **Los secretos de la Caperucita Roja**
Un cuento de siempre que pasa a ser el relato de nuestra vida

14 **Palabras mágicas**
Aprende a usar palabras que te aporten bienestar y cariño

15 **¿Qué más puedo pedir a la vida?**
Un encuentro inesperado puede acercarnos a la sabiduría de la vida

16 **Inculcar valores en la educación pública**
La importancia de ofrecer herramientas para educar a los jóvenes

18 **Toda una vida... 87 años de experiencias**
El amor y la aceptación son buenos compañeros de viaje

19 **El atardecer de la vida**
Es tiempo de conectar con uno mismo

20 **Prepara tu cuerpo para la llegada del otoño**
Descubre en unas simples pautas como impedir que el otoño te coja por sorpresa

21 **Mi felicidad, tu felicidad**
No te sacrifiques, responsabilízate de tu bienestar

22 **Ventajas de la educación corporal**
Un método para escuchar nuestro cuerpo y corregir hábitos incorrectos

24 **Sueños del mundo del mañana**
El futuro tan deseado empieza hoy

26 **Una vida de película**
Atrévete a andar ligero de equipaje

www.coplanet.net/revista.html

Dirección:
Marta Molas.

Subdirección:
Felisa Huerta.

Consejo Editorial:
Paloma Zamora.

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

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

Publicidad y administración:
Joaquin 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 redacción@coplanet.net (La revista Coplanet se reserva el derecho de publicarlos o no y de acortarlos si fuera necesario)

Equinoccio de otoño

Simbolismo del otoño

El otoño representa simbólicamente al oeste, por donde el sol declina su fuerza, donde el crepúsculo se hace presente. El año se acerca a su término y el ciclo de la vida vuelve a recogerse en sí mismo para nacer renovado en la primavera.

Las lluvias y el viento comienzan a moverse sobre la tierra. La luz diurna va disminuyendo en intensidad y en tiempo invitándonos a dirigir nuestra atención hacia nuestro interior. La vida de las plantas empieza a viajar a las profundidades de la tierra, hacia sus raíces y los animales comienzan a recolectar comida para el invierno. Es un tiempo de sosiego, de soltar, de cultivar la serenidad, de descansar después de la actividad del verano. Entramos en la fase más femenina del año. Los días empiezan a acortarse y el momento de mirar a través de las ventanas de nuestro interior y de iluminar sus rincones, ha llegado.

Es el momento de la cosecha de nuestros campos y de nuestros proyectos… tiempo para comenzar nuevos ciclos de existencia. El verano va perdiendo fuerza y las hojas de los árboles comienzan a tornarse doradas, rojizas y cobrizas. Poco a poco,

"Los días empiezan a acortarse y el momento de mirar a través de las ventanas de nuestro interior y de iluminar sus rincones, ha llegado"

la naturaleza nos ofrece un auténtico espectáculo de color que invita a la relajación y al descanso, antes de que comiencen los duros meses de invierno.

El elemento asociado al otoño es la Tierra. La Madre Tierra es la madre de toda materia: mater, matriz. Los cristales germinan y se desarrollan en la oscuridad y la profundidad de la Madre Tierra y su belleza solo puede revelarse a través de la luz. Simbólicamente representan las joyas y piedras preciosas que se esconden en nuestra propia oscuridad y que están esperando ser llevadas a la superficie y reveladas a la luz de la conciencia.

Al encarnar utilizamos las sustancias de los elementos naturales de la Tierra: tierra, agua, aire y fuego para dar forma a nuestros cuerpos y a lo largo de nuestra vida los mantenemos gracias a los frutos de su cuerpo, de sus aguas cristalinas y de su fuego cálido. Cuando morimos, nuestros cuerpos vuelven a su cuerpo terrestre y nuestros espíritus a su cuerpo celeste.

El arquetipo de la Diosa asociado a esta fase es la **MADRE**

¿Qué hacer durante esta Estación?

- Toma verduras, frutas y hortalizas de la temporada.
- Aprovecha la estación para iniciar un programa suave de ejercicios.
- Decora tu hogar acorde al otoño: vístelo con colores amarillos- anaranjados, rojos y ocres.
- Compra un cristal de cuarzo o cualquier otro mineral con el que te sientas sintonizado y aprovecha para conectarte a la fuerza de la Madre Tierra. Medita con él, duerme con él y establece una relación cercana con su energía.
- Cuida tus plantas y si no tienes, compra una pequeña y vive su crecimiento.
- Pasea por la naturaleza. Siente el cuerpo de la Madre Tierra bajo tus pies.
- Realiza alguna ofrenda a la Tierra: haz un hoyo, introduce frutas o semillas como agradecimiento por todo lo que te da día a día. Tapa el agujero y adórnalo con elementos de la naturaleza del lugar o bien con flores, hojas y ramas que tú mismo lleves. Recita una oración o bien entona un mantra o una canción.

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.*
www.carmenpaz.com

© Fotolia

La libertad de vivir

"Así como la abeja recoge la esencia de la flor y se aleja sin destruir la belleza ni el perfume, así el sabio peregrina en esta vida". *Dhammapada, 49*

En este aforismo podría sintetizarse, según él, la filosofía de vida de Joaquim Torres Godori, un hombre peculiar que a lo largo de su vida se ha acercado cada vez más convencido, a la práctica de una forma de vida ya etiquetada como "simplicidad voluntaria" *downshifting*.

No es sólo que tenga la teoría muy clara, que así es, sino que, lo excepcional, es que la pone en práctica hasta extremos nada habituales.

Llega a la cita acordada subiendo los cuatro pisos por la escalera, dice que usar el ascensor es, en este caso, un consumo innecesario de energía.

Y se presenta con algunos regalos: variados objetos reutilizables de los que suelen ser desechados por un sistema económico consumista que se desprende de productos en buen uso como si fueran basura. Una práctica de trueque y "redistribución" que le acompaña en sus "paseos" cargado con bolsas que le dan un aire de vagabundo nada convencional.

Porque a pesar de la apariencia de ser un "sin techo", Joaquim Torres, nacido hace 63 años en Cataluña es licenciado en Ciencias Económicas, tiene un máster en la Universidad de Toronto (Canadá), ha escrito dos libros, narrando su peculiar modo de viajar con muy poco dinero, ha traducido al catalán el Dahmmapada, uno de los libros sagrados del budismo, habla 7 idiomas y se dedica a corregir y traducir textos de profesores de la Universidad, por un módico precio ya que una de sus convicciones más firmes desde hace muchos años, es que el sistema de trabajo de 8 horas diarias encerrados en una oficina o en una fábrica no es compatible con sus necesidades de libertad y le causa sorpresa y admiración cómo otros pueden hacerlo.

"Vivir con 3 euros al día" es el titular de alguna de las entrevistas que le han hecho, y hacerlo no por necesidad ni por tacañería sino "por principios", como una elección libre.

> ***"Llega a la cita acordada subiendo los cuatro pisos por la escalera, dice que usar el ascensor es, en este caso, un consumo innecesario de energía"***

Y curiosamente, esta opción voluntaria practicada hace tantos años por Joaquim, se convierte en un tema de actualidad en estos tiempos de crisis. Como si la historia le diera la razón, como si se hubiera adelantado a los tiempos, esta forma de vida que responde al lema de "no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita", parece que puede presentarse como parte de la solución ante la complicada situación económica a que nos ha llevado un sistema productivo cada vez más acelerado hacia una riqueza ilimitada que según los críticos del progreso material indefinido como Serge Latouche ha de combatirse con la idea del "decrecimiento" en la producción y el consumo, un "decrecimiento" en su justa medida, sin necesidad de volver a una vida de carencias e incomodidades.

¿Cómo se consigue vivir en la práctica con 3 euros al día?

Joaquim Torres prescinde de coche, televisión, móvil… vive en la periferia de la ciudad de Alicante, en un piso modesto, se traslada caminando, una manera además de "mantenerse en forma" y no tiene reparos en aceptar y reutilizar la ropa de la que sus amigos se desprenden: hace 25 años que no se compra ropa ni zapatos.

Es vegetariano por convicciones éticas, económicas y de salud y lleva en su mochila una fiambrera que llena en restaurantes donde le conocen, "pagando ¿eh? por uno o dos euros me la llenan de arroz o verdura hervida". Practica el trueque con sus libros, con charlas en centros educativos, y es, sobre todo, una persona muy culta, amante de la lectura y defensor de las bibliotecas al aire libre, algo que ya empieza a conocerse en algunos lugares. Está muy interesado en el conocimiento de distintas tradiciones espirituales empezando por su propia raíz cristiana, que le hace sentirse muy próximo al estilo de vida de los franciscanos en su versión más originaria, o a los cartujos, con su voto de silencio y de no interferencia en los ritmos de la naturaleza.

También conoce y practica los valores de raíces hindúes y budistas como la

ahimsa, (no violencia), el respeto a toda criatura viva, la tolerancia, la simplicidad, la armonía… valores que, según Joaquim, son, en el momento actual, dramáticamente necesarios para evitar el envilecimiento y la destrucción misma de la vida sobre la tierra. No en vano la tesis de su máster en Canadá, para el que según dice tomaba inspiración de los textos sagrados budistas, se titula "Usos múltiples de espacios humanos y rurales", buscando una mayor eficacia en el empleo de recursos y menos despilfarro, muy en sintonía con los movimientos ecologistas más avanzados de estos tiempos.

Conciencia espiritual y conciencia social se dan la mano en esta manera de ver la vida de Joaquim que afirma además que todas las religiones y muchas filosofías pueden servir para hallar el propio camino de perfeccionamiento.

Porque su diagnóstico es optimista: "Siempre es más fácil creer que todo va a acabar en una catástrofe que pensar que hay una solución viable" y en la medida en que está en su mano él es un ejemplo real de que ello es posible. Dice que se trata de tener un egoísmo individual sabio, con inteligencia.

Como despedida le pido que me venda su libro traducción del *Dhammapada,* *un camino de perfección* y me cobra, pese a mi resistencia, ¡un euro y medio!

"Joaquim Torres prescinde de coche, televisión, móvil… vive en la periferia de la ciudad de Alicante, en un piso modesto, se traslada caminando, una manera además de "mantenerse en forma" y no tiene reparos en aceptar y reutilizar la ropa de la que sus amigos se desprenden: hace 25 años que no se compra ropa ni zapatos."

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

© Fotolia

¿Tengo ansiedad?

Vivimos una época curiosa, junto a muchos desarrollos técnicos y científicos se cuelan pérdidas importantes, una de las más graves es la del sentido común. Probablemente necesitamos una gran dosis de sentido común para asomarnos al fenómeno de la ansiedad y poder ir un poco más allá de una especie de pánico colectivo en el que vivimos y del que nos contagiamos unos a otros.

Disponemos de una respuesta corporal frente a la novedad, a lo desconocido, a lo difícil o incluso peligroso, esta respuesta es la activación. Cuando necesitamos más recursos para enfrentarnos a situaciones de este tipo, echamos mano de la activación que nos provee de más oxígeno, más sangre, más tensión, más contracción muscular, más agudeza visual, más velocidad corporal y mental, etc. Nadie se queja de estas habilidades, son las responsables de nuestra supervivencia a lo largo de los siglos.

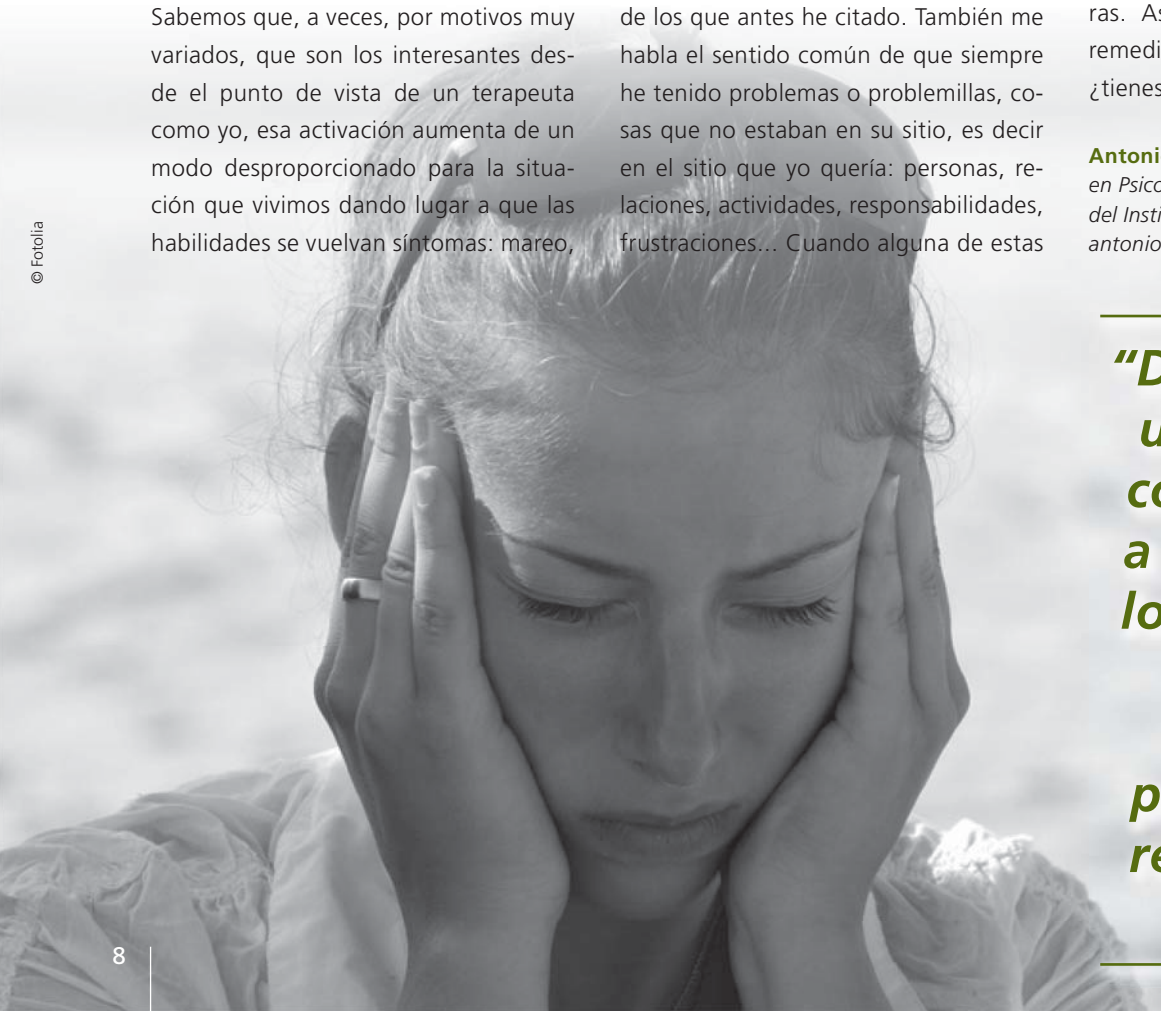
Sabemos que, a veces, por motivos muy variados, que son los interesantes desde el punto de vista de un terapeuta como yo, esa activación aumenta de un modo desproporcionado para la situación que vivimos dando lugar a que las habilidades se vuelvan síntomas: mareo, sofocos, contracturas musculares, visión irreal, agitación, pensamientos invasivos o erráticos. Las reacciones corporales no han cambiado respecto a las de párrafo anterior, lo que ha cambiado drásticamente es la valoración que hacemos de ellas. Las primeras las valoramos como ventajas, poder.., las segundas como algo peligroso, incómodo o que señala una enfermedad o la locura. Con esta perspectiva no es extraño que aparezca la vigilancia sobre estos síntomas, la repetición, la evitación y todo tipo de maniobras dirigidas a alejar esas sensaciones de la conciencia.

¿Qué nos dice el sentido común? El mío que tengo ansiedad desde que recuerdo, que hay días que me resulta más tolerable que otros y que casi siempre la he llamado de otro modo: disgusto, tristeza, rabia, contrariedad, apuro, prisa, etc. En algunas épocas ha llegado incluso a producirme algunos síntomas de los que antes he citado. También me habla el sentido común de que siempre he tenido problemas o problemillas, cosas que no estaban en su sitio, es decir en el sitio que yo quería: personas, relaciones, actividades, responsabilidades, frustraciones... Cuando alguna de estas cosillas, han estado más activas, más molestas, he sentido más activación o sea, más ansiedad. Pero, ¿tenía ansiedad o tenía problemas?

A veces las cosas que activan la ansiedad están tan automatizadas que nos damos cuenta de que no molestan, les hemos quitado importancia, nos hemos acostumbrado a ellas, creemos que ya las hemos superado o, simplemente, las hemos olvidado "convenientemente". Como decía antes, estas son las que tienen interés para mí, las que contribuyen a situarme en el mundo de un modo más sensato, las que necesito aceptar, tolerar o amar. Cosas, en fin, que forman parte de mi vida y de la tuya, de la de todos, de la de siempre.

Pero enfocar este punto puede no interesar en un mundo acostumbrado a generar ideas de prepotencia, a generar remedios individuales, curas narcisistas e industrias de la enfermedad prósperas. Así que no te preocupes, algún remedio habrá para lo tuyo, porque tú ¿tienes ansiedad?

Antonio Sellés. *Soy psicólogo especialista en Psicología Clínica, Co-Fundador y Director del Instituto de Terapia Gestalt de Castellón.*
antonio@terapiagestalt.es



© Fotolia

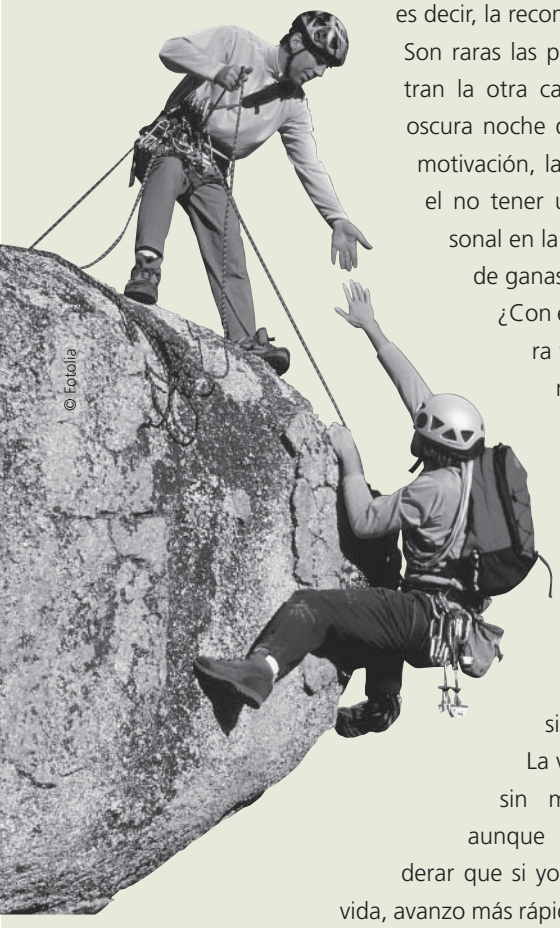
"Disponemos de una respuesta corporal frente a la novedad, a lo desconocido, a lo difícil o incluso peligroso, esta respuesta es la activación'"

Sin esfuerzo no se avanza

Trampas vestidas de caramelo

El ciclo de la experiencia que tan bien nos explica Fritz Perls, médico y psiquiatra alemán y fundador de la Terapia Gestalt, nos habla de etapas o fases cuando procesamos una experiencia humana y sus obstáculos. ¿Podemos concebir una vida sin obstáculos? El obstáculo está tan arraigado a nuestra vida y costumbres que los griegos antaño se inventaron hasta las carreras con obstáculos que hoy vemos en las olimpíadas, como una forma de gozar superándolos. Todos los deportes tienen sus reglas y sus obstáculos para superar. De niños aprendemos a través de juegos manuales, hoy en día virtuales, superando obstáculos y venciendo resistencias.

Nuestros héroes son fuertes y hábiles vencedores de pruebas hasta lograr la victoria, sea el laurel, el cáliz, el tesoro, la medalla o la copa, es decir, la recompensa.


© Fotolia

Son raras las películas que ilustran la otra cara del héroe: la oscura noche del alma, la desmotivación, la falta de ilusión, el no tener un proyecto personal en la vida, la ausencia de ganas de vivir.

¿Con esfuerzo se supera todo? Si observo mi grado de implicación en la vida me doy cuenta que el esfuerzo y la colaboración en el avance de las cosas no siempre funciona. La vida avanza igual sin mi colaboración, aunque hay que considerar que si yo colaboro con la vida, avanzo más rápido. En el río de la vida avanzo más rápido si voy en el sentido del agua. A contracorriente voy muy lento.

Pero las cosas no siempre son lo que parecen. Hay muchas trampas vestidas de caramelo, negocios fáciles, promesas sugestivas, lobos con piel de cordero, tentaciones bajo la ley del mínimo esfuerzo…

Sin esfuerzo no se avanza. Recuerdo a mi Maestro, Don José Marcelli, decir: "Cuando andas perdido por la montaña en un día de niebla, recuerda que si te pesa la mochila es que vas hacia arriba, pero si no te pesa es que vas hacia abajo" .

¿Significa esto que todo tiene que representar un esfuerzo? ¿La satisfacción personal a través del esfuerzo es una forma de masoquismo?

La motivación al igual que la alegría se ubica en el corazón, y vibra con el cuarto chakra (Anahata), las resistencias vibran con Saturno y nos movemos entre ambas como al andar nos movemos entre ambas piernas. Motivación sin resistencias es libertad pura sin polaridad y sin freno hasta la dispersión total, necesitamos de las resistencias para aprender a asumir conscientemente decisiones.

Como hemos dicho, los grandes hombres y mujeres se distinguen por su capacidad de vencer los obstáculos y las resistencias, ¿significa esto que son unos fieles acatadores del deber y dan prioridad a su cumplimiento en detrimento de las necesidades personales? ¿Quién es primero, los demás o yo? ¿Es esto ser egoísta? ¿Cuál es la mayor prioridad de una madre cuando amamanta a su hijo? Si no se cuida ella primero se queda sin leche para el niño.

"Pero las cosas no siempre son lo que parecen. Hay muchas trampas vestidas de caramelo, negocios fáciles, promesas sugestivas, lobos con piel de cordero, tentaciones bajo la ley del mínimo esfuerzo…"

Un poquito más allá de lo humano, en el umbral de lo trascendente, observo que cuando hay mucha contradicción entre el cumplimiento con los demás y mis necesidades, cuando me planteo mucho quien es primero, polarizo mucho "los demás" y "yo" como si fuéramos algo distinto. En el fondo hay una sutil observación de las diferencias en vez de sentir la unión. Ayudando a los demás me ayudo a mí mismo, no hay contradicción si hay unión en mí, la contradicción es algo bueno que me enseña. El conflicto ha desaparecido. La gran prueba a superar es la unión conmigo mismo, solo esto.

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

El valor d

Es posible que nunca nos hayamos planteado la importancia que tiene el tiempo en nuestras vidas, tal vez no demos espacio para una reflexión de este tipo.

Woody Allen sí lo hace y *en Midnight in Paris* nos obsequia con un magistral manejo del tiempo y cuestiona la creencia de que los tiempos pasados siempre fueron mejores. Los protagonistas se dejan llevar por lo que se espera de ellos, negándose a ver lo que no funciona en sus vidas.

¿Este guión no es, en términos generales, el que rige también nuestras vidas?

Lo cierto es que desde un punto de vista terrenal, el tiempo es un bien muy escaso y con fecha de caducidad. Desde que nacemos sabemos que un día más o menos tardano moriremos. Según los expertos, ello dependerá en parte de cómo cuidemos nuestro cuerpo y de los hábitos saludables que vayamos adquiriendo: conservar un peso estable, comer moderada y saludablemente, evitar la ingestión de tóxicos y mantenerse activos durante toda la vida. Es igualmente importante el cultivo de determinadas actitudes psicológicas tales como el optimismo, la falta de preocupaciones, la adaptabilidad emocional, el disfrute, la autoestima y la capacidad de amar sin esperar nada a cambio.

Pero, ¿cómo administramos este tiempo tan valioso? Demasiado a menudo nos centramos en resolver problemáticas superficiales que surgen en las muchas horas que dedicamos al trabajo: situaciones de angustia por tener que cumplir con un plazo ajustado, estrés, quejas constantes, creencias que nos atan al pasado y expectativas que hipotecan nuestro futuro; todo menos vivir lo único que realmente existe: el momento presente. Hay veces que uno debe enfermar para darse cuenta de cuáles son sus verdaderas necesidades. ¿Dónde debe buscarlas y en qué momento? ¡A partir de ahora mismo!

Hace unas pocas semanas me lanzaron una pregunta al aire: ¿Qué haría yo si tuviera poco tiempo de vida? Aunque ahora, en mi presente, siento que estoy bien y donde debo estar, tuve claro qué representa para mí una mejor calidad de vida: trabajaría mucho menos y me obsequiaría con más tiempo libre y de mayor calidad. En especial, tiempo para amar y ser amada; para estar con mis seres queridos, para perdonar, para reflexionar y vivir con la máxima conciencia… en definitiva, tiempo para vivir con intensidad… cuando ya no queda tiempo.

Supongo que haría también aquel viaje que siempre deseé hacer o me dedicaría plenamente a aquellas actividades que me apasionan y que, hoy por hoy, sólo ocupan una parcela de mi tiempo libre.

Pero, ¿es que acaso sabemos de cuánto tiempo disponemos? Hace cosa de un mes me encontré un antiguo profesor y amigo por la calle. Estaba radiante, lleno de vida como siempre. Me habló de sus planes futuros. Días después, me enteré de que le habían diagnosticado una grave enfermedad en estado

© Fotolia

el tiempo

avanzado y su tiempo había acabo. Mientras me despido de mi amigo, me quedo con el firme propósito de tratar de aprovechar al máximo cada instante, vivir con intensidad y ocuparme de los proyectos que me apasionan como si cada día fuera el último de mi vida.

Resalto esta reflexión que me llegó por correo y que ahora adquiere realmente significado para mí:

"Hoy puede ser la última vez que vea a mis seres queridos. No esperaré más a decirles cuánto les quiero. A tomarme un rato para darles un largo abrazo, un beso, una sonrisa...para ayudarles a que vean cumplidos sus deseos más profundos. Para expresarles cuánto les necesito cerca de mí. Me tomaré mi tiempo para decirles "lo siento", "gracias" y todas las palabras de amor que se me ocurran. Pido fuerza y sabiduría para decirles a todos ellos cuanto me importan".

Es también cierto que una vida centrada sólo en el tiempo y en lo terrenal genera un vacío existencial que sólo puede llenarse cultivando nuestra faceta espiritual y atemporal. Se trata de cultivar objetivos internos que tiendan a incrementar la felicidad, la creatividad, la seguridad y la sensación de abundancia de tiempo, la actividad centrada en el presente más que en la propia imagen, la confianza en la intuición, el no temer el cambio ni la muerte, la generosidad, el altruismo y el sentido de la inmortalidad.

"Hay momentos en que la muerte tal vez sea sólo simbólica; debemos cerrar una etapa para nacer a otra más consciente"

Hay momentos en que la muerte tal vez sea sólo simbólica; debemos cerrar una etapa para nacer a otra más consciente. Desde esta perspectiva, incluso nuestra muerte física adquiere un matiz muy distinto. Hemos de descubrir nuestros propios valores y habilidades para atrevernos a vivir conforme a ellos, para ser realmente los protagonistas de nuestra propia película. Dicen que cuando el organismo consigue descargarse de sus experiencias negativas, la mente permanece vacía de interés por lo pasado o lo futuro; no hay preocupaciones, expectativas, arrepentimientos ni condicionamientos. La mente queda abierta al ser.

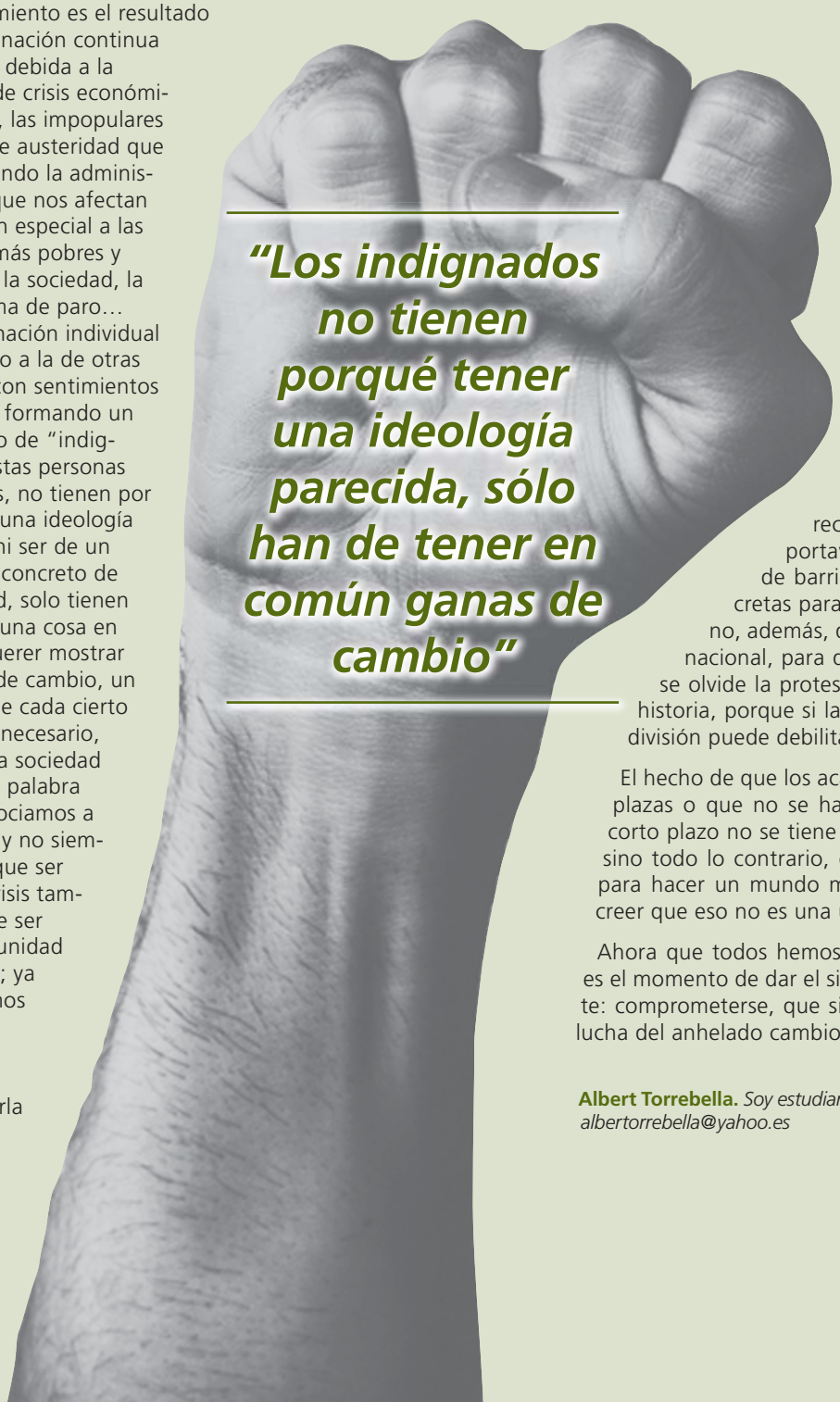
Volviendo a Woody Allen, debemos hacer todo lo posible para que el tiempo que nos toca vivir sea el mejor, ¡AHORA!

Carmen Cáceres. *Soy bióloga, profesora de yoga y ando en la búsqueda de cómo vivir al máximo mi tiempo.*
ccaceresromero@yahoo.es

Los indignados: en busca del cambio anhelado

Antes del verano surgió un movimiento de protesta que acampó por la mayoría de plazas españolas: "Los Indignados". Pero no nos interesa el nombre, sino el contenido de la protesta y las consecuencias de ésta en un futuro próximo.

Este movimiento es el resultado de la indignación continua individual, debida a la situación de crisis económica y social, las impopulares medidas de austeridad que está aplicando la administración y que nos afectan a todos, en especial a las personas más pobres y débiles de la sociedad, la tasa altísima de paro… esta indignación individual se ha unido a la de otras personas con sentimientos parecidos, formando un gran grupo de "indignados". Estas personas indignadas, no tienen por qué tener una ideología parecida, ni ser de un segmento concreto de la sociedad, solo tienen que tener una cosa en común: querer mostrar las ganas de cambio, un cambio que cada cierto tiempo es necesario, para que la sociedad avance. La palabra crisis la asociamos a algo malo y no siempre tiene que ser así. Una crisis también puede ser una oportunidad de cambio; ya que tenemos que pasar esta crisis, debemos aprovecharla para cambiar aquello que no deseamos y hacerlo mejor. Y los indignados nos quieren hacer reflexionar en esto.



"Los indignados no tienen porqué tener una ideología parecida, sólo han de tener en común ganas de cambio"

Es discutible si la manera de protestar, acampando en la vía pública, es la correcta o no, si está justificada, pero se puede afirmar con rotundidad que han logrado que su mensaje llegue a la mayoría de personas de todo el mundo.

Los indignados nos han dado una lección: las protestas pacíficas sí son posibles y protestar no significa provocar altercados. A pesar de que se ha intentado deslegitimizar la protesta desde algunos sectores, vinculándola entre otros, a los tristes y violentos sucesos ocurridos en el Parlament de Catalunya, en que grupos radicales agredieron a diputados e intentaron sabotear el pleno.

También nos han demostrado una gran capacidad de organización, porque sin la ayuda de nadie, y sin ningún jefe- funcionan en asamblea- , se han organizado eficazmente en las plazas y han movilizado a miles de personas en las manifestaciones.

Es bueno que la población exprese su opinión y su malestar, y los políticos deberían escucharla con seriedad, ya que, al fin y al cabo son sus representantes y, además, fortalece la libertad de expresión, fundamental en un estado democrático.

Ahora se tendrá que ver qué dirección toma el movimiento. Sus portavoces indican hacia una acción de barrio para recoger propuestas concretas para el anhelado cambio. Sería bueno, además, que no desapareciera una acción nacional, para que no se corra el riesgo de que se olvide la protesta y quede solo en los libros de historia, porque si la unión hace la fuerza, una gran división puede debilitar el movimiento.

El hecho de que los acampados hayan abandonado las plazas o que no se haya producido ningún cambio a corto plazo no se tiene que entender como un fracaso, sino todo lo contrario, como una semilla de esperanza para hacer un mundo mejor y animar a las personas a creer que eso no es una utopía, sino que es posible.

Ahora que todos hemos mostrado nuestra indignación, es el momento de dar el siguiente paso y el más importante: comprometerse, que significa implicarse en la pacífica lucha del anhelado cambio.

Albert Torrebella. *Soy estudiante de 3º de ESO.*
albertorrebella@yahoo.es

© Fotolia

Los secretos de la Caperucita Roja

Hace unos días vi la última versión de Caperucita Roja y pensaba…

¿Cuántos psicólogos habrán sometido a estudio esta historia? ¿Cuántas veces se habrá contado a través de los años?

Se me antojan siempre mujeres las que transmiten esta historia. Aunque, cosa curiosa, fueron dos autores: Charles Perrault y más tarde los hermanos Grimm que dulcificaron la primera versión.

Tanto es así que, cuando queremos hacer una lista de cuentos infantiles siempre aparece este título y rápidamente, nos viene a la mente esa niñita rubia encantadora, vestida con capucha y capa roja, llevando una cesta con comida para esa abuelita que vivía al otro lado del bosque.

Parece ser, que el primer autor lo escribió para advertir de los peligros que una niña podía tener si se salía del camino correcto y entablaba alguna relación con desconocidos.

Pero ¿qué hay de misterioso o mágico en todo esto?

Sólo con unos pocos personajes y tres escenarios diferentes, el autor llena el campo de la imaginación y da en la diana convirtiendo esta historia tan sencilla en un best seller de todos los tiempos.

Los tres ejes sobre los que se desarrolla la acción son: el lobo que representa siempre el peligro inminente, el que hace desviar de su cometido a Caperucita. El incierto bosque y la casa de la abuelita.

¿No se han preguntado nunca, por qué la madre protectora, que quiere tanto a su hija y que tantas recomendaciones le hace, la envía sola en ese viaje, teniendo que atravesar un bosque con el peligro que suponía y que no ignoraba?

Y una vez en el bosque, la inocente Caperucita juega, investiga, observa y como consecuencia se sale del camino trazado haciendo caso omiso a las advertencias maternas y ¿cómo no? encuentra al otro protagonista del cuento, al lobo que representa la mente y sus enredos. Éste le miente y le enfrenta a los peligros que relata el argumento intentando engullirla.

Y con todo ese lío, por fin llega a la casa de la abuelita enferma, la meta que está más allá del bosque, y será en definitiva, la abuela la que logra salvarla.

No quisiera olvidarme de los cazadores o personas que ayudan a las protagonistas a que todo salga bien, poniendo el punto final a la historia, ya que son expertos conocedores del territorio por el que transcurre la obra. Y bien pudieran representar a psicólogos, maestros o simplemente personas que se cruzan en nuestro camino y nos echan una mano.

Se me ocurre que las tres generaciones de línea femenina que cobran vida a través de la abuela, la madre y la hija, bien pudieran representar las tres etapas de la vida por las que pasamos, tanto hombres como mujeres (infancia, madurez y vejez):

- Es en la infancia y juventud cuando somos más vulnerables, pero si queremos aprender no queda más remedio que enfrentarnos al peligro y a los obstáculos que nos salen al paso; sin más armas que las ganas de aprender, la osadía, la inocencia, la ignorancia y sin olvidar la meta. Aquí viene al pelo lo de "Se hace camino al andar" como decía Machado.
- La madurez queda reflejada en la figura de la madre, la que va entendiendo el discurrir de la vida y ha de ayudar a que otros se lancen a vivir y a llevar también su vida. O tal vez, muy a pesar suyo, ha de lanzar a su hija fuera de casa, del nido, de lo que representa la protección familiar.
- Y la vejez, claro está, encarnada por la abuela, cuando Caperucita, ya fuera del bosque se encuentra por fin en casa. Una casa que se me ocurre llena de recuerdos de todo un largo viaje. Aún el personaje de la abuela no está fuera de peligro, vuelve a ser tan vulnerable como la nieta, contando con la ayuda de la experiencia, intentando encontrar a su niño/a interna para poder descansar.
- Y la cesta, no la pierdan de vista, elemento recurrente fundamental, ya que está presente en las tres etapas. Puede ser y de hecho es, la misión del viaje, no lo olvidemos.

Este paseo a través del cuento puede, ¿cómo no? dar mucho más de sí.

Pero lo más importante es que por unos momentos nos pueda hacer recordar y remitirnos a nuestra vida personal, a la de nuestro día a día y desde ahí intentar conocer un poco más al personaje que siempre nos acompaña: a nosotros/as mismos/as.

Puri Gonzalez. *Soy Palentina de nacimiento, Igualadina de adopción, Maestra de Primaria y Profesora de Yoga. Pero sobretodo una buscadora incansable.*
pgonzalez@yahoo.es

> ***"Pero ¿qué hay de misterioso o mágico en todo esto?"***

Palabras mágicas

Las palabras tienen una carga poderosa, de nosotros depende si se convierten en mágicas o no.

¿Qué es una palabra mágica? Como en los cuentos, la palabra mágica es aquella capaz de abrir algo cerrado, de permitirte transformar alguna cosa, de transportarte a un lugar de belleza indescriptible.

Las palabras mágicas nos pueden conducir al corazón de alguien, abrirlo si está cerrado o permitirnos ver la belleza y el amor que encierra.

No podemos usar las palabras sin ton ni son, tenemos que estar atentos a los sonidos que salen de nosotros y a su tono e intención y también a la reacción que producen en los demás.

¿Por qué? Porqué vamos a recibir respuestas. Y las respuestas serán de la misma índole que la naturaleza de las palabras que hemos emitido.

Porqué con nuestras palabras podemos mejorar o empeorar el mundo.

Y porqué con lo que decimos podemos dañar o ayudar. Y como consecuencia dañarnos o ayudarnos.

Nos quejamos de problemas con los demás y todo lo que nos sucede no es más que una respuesta a lo que decimos, hacemos o pensamos… palabras, gestos, actos, ideas.

Proyectamos y generamos. Y luego, nos lamentamos de nuestro dolor y mala suerte.

Las palabras pueden ser generadoras de amor hacia nosotros mismos o hacia los demás. Y también pueden provocar infinidad de emociones. Es como poseer una fábrica inextinguible: de amor, libertad, odio, recelo, comprensión, resentimiento, agradecimiento, simpatía, dolor, irritación, belleza, sutileza, imaginación, ternura, aspereza, alivio, preocupación, tranquilidad, paz, dulzura y todo lo que uno pueda hacer sentir a otro a través de las palabras.

Ser consciente de cada cosa que decimos y cómo y con que intención lo decimos, nos hará comprender porqué nos metemos en multitud de líos y nos complicamos tanto la vida.

Estar atentos y darnos cuenta de lo que decimos puede generar espectaculares cambios en nuestra vida.

Usemos todas las palabras mágicas que conocemos para mejorar nuestras relaciones y como consecuencia, nuestra vida: te amo, lo siento, gracias, te comprendo, estoy contigo, disculpa, te quiero, me gusta tu compañía, me alegra verte, soy feliz cuando estoy contigo…

Marta Molas. *Soy Maestra, Licenciada en Pedagogía, especialista en Audiopsicofonología y autora de numerosos libros de ficción y crecimiento personal. Actualmente, me dedico a escribir.*
martamolas@yahoo.es

© Fotolia

© Fotolia

¿Qué más puedo pedir a la vida?

–¿Vas para Murcia? –pregunta Patricio.

–Voy para Lorca –respondo.

Patricio se subió al coche.

Yo volvía de un viaje a Granada. Una cita con una chica encontrada por Internet. Pensaba que hubiera podido representar algo importante en mi vida. Pero a menudo, la vida no elige el camino que uno quiere. El viaje iba a tener más importancia por lo que venía a continuación… ahora.

–Sabe que ha tenido suerte que alguien se haya parado en el sitio donde estaba –dije.

–Es que este día está bendecido por Dios –contestó Patricio y prosiguió– ***Había 2 guardias civiles que me preguntaron lo que hacía en la autopista. Se llamaban Antonio y Antonio. Y han sido muy amables conmigo. Me lo han visto en la cara, que soy una buena persona. Y me han indicado el mejor sitio para encontrar un coche. Y es así cómo lo he encontrado a Usted, que se va para Lorca. Es un día realmente bendecido… Hablé con el dueño de la finca… No era cualquier encargado… No. ¡El dueño mismo! Y me dijo: venga Usted por aquí, a trabajar. Hace dos días que me fui de la Rioja… Tengo 63 años, gozo de buena salud y he encontrado trabajo. ¿Qué más puedo pedir a la vida?*** –Patricio hizo una pausa–. ***Esta noche encontraré un buen árbol o un puente y dormiré a su amparo. Al amanecer me quedará poco para llegar al pueblo. Trabajo en la agricultura.***

Me enseñó sus manos. ¡El diámetro de su pulgar era casi la mitad del de mi muñeca!

Aproveché para preguntarle sobre los cultivos. Él me contó unas cuantas cosas interesantes y prácticas. De verdad sabía mucho.

Me emocionó ver un hombre de esta edad, que parecía más viejo de lo que era y que no tenía nada, pero que se alegraba de cada cosa que le traía la vida. Me sentí, de una forma inexplicable, culpable de tener una vida tan fácil y de no estar satisfecho a veces de lo que yo tenía. Al mismo tiempo me sentí tranquilizado en frente de la incertidumbre del futuro. Hay que saber aceptar lo que te dan, y saber adaptar tus exigencias a la realidad. Empezaba a imaginarme teniendo que buscar trabajo o teniendo que vivir sin techo… ¡En fin no hay prisa! Ni necesidad, pero que bueno saber que se puede ser feliz teniendo muy poco.

Se acercaba la hora de cenar. Le pregunté a Patricio si quería que paráramos para cenar, que yo invitaba.

Me dijo que no era necesario. Había mucha dignidad en su forma de expresarse.

–Con un poco de comida –dijo–, ***hay lo suficiente para tener la energía adecuada para trabajar. Lo que ha hecho por mí es más de lo que yo podía pedir. No se preocupe. Me arreglo con el poco dinero que tengo. Lo tengo controlado, no lo puedo malgastar. No hay que "maltratar" al dinero*** –dijo con énfasis y repitió–. ***No hay que maltratarlo.***

Otra vez me sentí abrumado por su sabiduría sencilla pero real. Sentí una necesidad imperiosa de ayudarle pero sin ofenderle, con respeto.

Cuando me enseñó sus manos me había percatado que no tenía reloj. Le ofrecí el mío diciéndole que lo tenía que cambiar. Lo que sería cierto, una vez que se lo hubiera regalado. Patricio lo aceptó sencillamente diciéndome que sí, que era un regalo útil para él y que le era imprescindible para llegar a la hora en su nuevo trabajo. Al salir del coche le puse un billete de cinco euros en el bolsillo de la camisa sin que se enterara.

Cuando lo dejé tuve la certeza de que se separaban dos almas que se habían encontrado. Por lo menos, así lo sentí. Nos saludamos con alegría. Cada uno por sus motivos.

No estaba seguro en absoluto, que él hubiera recibido más que yo.

Roger Fontaine. *Soy profesor de yoga y terapeuta*
Roger50901@hotmail.es

Inculcar valores en la educación pública

Leyendo un artículo relacionado con una película sobre maestros y aprendices de brujo, choqué con la siguiente frase: "Hoy vemos a gran cantidad de niños y jóvenes que durante horas permanecen encerrados en las aulas, de forma obligatoria y muchas veces sin nada más en común que la edad…con un profesor intentando hacer las mil y una piruetas para captar su atención". Este fragmento me indujo a pensar en la realidad a la que me enfrento cada día como docente en este país, realmente haciendo piruetas, ya no solo para captar su atención sino para conseguir hacer de mis alumnos personas independientes y responsables de su propio aprendizaje y, por ende, de sus propias vidas. Por otro lado, como practicante de yoga y miembro de una escuela preiniciática me planteo si todo este trabajo de verdad contribuye a que mi labor cambie un ápice a mejor.

Me pregunto cómo contribuye el sistema de enseñanza pública, si es que lo hace, a la evolución espiritual de los jóvenes.

Por supuesto, en el currículum general de enseñanza secundaria no aparece ni una sola línea relacionada con el crecimiento espiritual, la búsqueda del ser o el descubrimiento del alma, pero sí que podemos encontrar intenciones plasmadas acerca de la necesidad de inculcar en los alumnos ciertos valores que de alguna manera, si se adquirieran realmente, darían lugar a una generación de jóvenes más emprendedores, autónomos, independientes-autosuficientes, responsables de su propio aprendizaje y capaces de reconocer sus capacidades y sus limitaciones y al mismo tiempo personas capaces de trabajar en grupo, respetuosos con su entorno y con otras culturas, colaboradores, con intereses más allá de su pequeño y cerrado mundo. Lo cual haría de ellos seres más libres, más capaces y más conscientes.

Pero debo reconocer que todo esto queda en papel mojado la mayoría de las veces, pues no hay tiempo, ni ganas, ni son los puntos clave que se seleccionan dentro de un currículum de tal extensión que no da tiempo a desarrollarlo por completo durante un curso académico y que obliga a limitar a contenidos del área a la que cada uno se dedica, en mi caso el inglés.

Percibo unas cuantas lagunas fundamentales en la implantación de estos valores: Por un lado, la falta de claridad en el planteamiento, y asimismo la falta de medios para realizarlo. Los institutos, no nos engañemos, están planteados como centros en los que se manejan datos que los profesores plasman en apuntes y libros de texto, que los alumnos memorizan y vuelven a plasmar en exámenes y trabajos, y donde la recompensa termina siendo una nota numérica al final de cada trimestre, olvidando cada instante que se ha vivido desde el comienzo del trimestre hasta el momento de entregar los boletines, perdiéndonos el presente y viviendo en el futuro constantemente, en las prisas por acabar la unidad didáctica, por llegar a la semana de evaluaciones, y por fin, a las merecidas vacaciones. La convivencia es lo que ocurre día a día y es en esta convivencia donde entramos en contacto realmente los unos con los otros, y nos espejamos y lanzamos nuestras proyecciones; pero este intercambio emocional es absolutamente inconsciente y se desarrolla mediante la improvisación, sin pautas, sin herramientas, sin consciencia.

Por otro lado, otra laguna importante es la falta de colaboración por parte de las personas que componen el entorno familiar y social del alumno. Lo poco (o mucho) que enseñamos en la escuela respecto a la colaboración, el compartir, el valor del esfuerzo, la tolerancia y la convivencia resulta bastante ficticio cuando vemos que el resto del mundo es competitivo, egoísta, injusto, intolerante y racista, y eso se convierte en lo normal, tanto en la familia como en el barrio, y sobre todo en la tele, esa desvirtuada ventana al resto del mundo.

Y por último, y lo que en verdad considero más importante, es que ese desarrollo de la conciencia del alumno queda a merced de personas que no son conscientes de este proceso, que no han realizado esos valores en sí mismas con la suficiente profundidad, que se dejan atrapar por los juicios y los prejuicios, que vuelcan sobre los alumnos sus propias cargas emocionales, que les proyectan sus miedos. En definitiva, las escuelas están dirigidas por adultos que, por lo general, no han alcanzado un desarrollo personal suficiente para dar ejemplo y educar, que la mayoría de nosotros, los profesores, no somos conscientes de estos procesos tan importantes, sino que solo nos preocupamos de la adquisición de conocimientos y datos por parte de los alumnos.

He de decir que, entre bambalinas, en corrillo, en algunas salas de profesores de forma aislada, ya comienza a hacerse latente la necesidad de replantear todo esto, de atender al plano emocional de los alumnos y de formarse como docentes desde este punto de vista. La comunicación no violenta, la resolución de conflictos, la enseñanza emocional, las prácticas de relajación en

el aula ya comienzan a darse de forma aislada en algunos centros, pero aún estamos muy lejos de que la preocupación por el estado emocional en el sentido profundo tanto de profesores como de alumnos, sea una realidad.

Como ya muchos sabemos, todo empieza por uno mismo, el cambio debe producirse en uno mismo, y no debemos esperar a que llegue un experto al centro a enseñarnos lo que debemos descubrir por nosotros mismos, no podemos esperar a que se haga una ley en dicho sentido. No podemos esperar a que eso lo implante un organismo llamado ministerio, que ni siquiera entiende o conoce lo que realmente sucede dentro del aula. La actitud de la mayoría de los profesores me recuerda a la de los católicos de antes, que miraban al cielo esperando que alguien superior a ellos realizara lo que solo ellos podían realizar.

Uno mismo debe ocuparse de ser cada vez más consciente, de ser cada vez más responsable, de abrir los ojos a lo que tiene enfrente, de hacer el esfuerzo para considerar a los alumnos que tiene en el aula como lo que son, personas con muchas dificultades y todavía pocas habilidades, que están construyendo su personalidad a partir de los valores que nosotros, los adultos con los que entran en contacto más frecuente, reflejamos. Cuanta más calidad como personas tengamos y mostremos, más calidad personal desarrollaremos en ellos. Esa es la ley de sincronía, la ley de vibración. Pero para eso primero debemos afinarnos nosotros mismos, y así nuestra vibración facilitará a los demás encontrar en sí mismos su propia vibración, su pureza, lo mejor de sí mismos.

"Cuanta más calidad como personas tengamos y mostremos, más calidad personal desarrollaremos en ellos"

Maria Luisa Saavedra Bosque. *Soy profesora de inglés, practicante de yoga y ciudadana del mundo.*
pituluisa@hotmail.com

© Fotolia

La entrevista de otoño

Toda una vida… 87 años de experiencias

© Carlos Esporrin

Mª Teresa Capdevila tiene 87 años. Aún conduce, canta en un coro y va a leerle a una persona ciega más joven que ella. Es la fundadora de Cáritas y del coro de Salou, tiene seis hijos, toca el piano cada día y aún se considera útil.

Asegura que la vida le ha enseñado algo muy valioso: aceptar a las personas como son y no juzgarlas.

"Cuando conoces los problemas que han tenido de pequeños, comprendes muchas cosas. Nosotros, en su lugar, tal vez hubiéramos hecho lo mismo. Considero que hay que procurar amarlos cómo son, ya que si una persona está amargada es a consecuencia de sus experiencias y de no saber cambiarlas".

¿Qué les diría a los jóvenes?

Que tengan un ideal, que no pasen de todo. Que tengan ilusión, alegría y generosidad. Que procuren mejorar el mundo con su trabajo, con sus obras y con su amor a todo y a todos.

¿Qué es lo importante en la vida?

La compañía y el cariño de los demás.

¿Ha dejado alguna cosa por hacer?

No, todo lo que quería hacer en la vida lo he hecho y mucho más, que ni siquiera contaba poder hacer. Por ejemplo, he viajado mucho e incluso ahora que soy mayor.

¿Se arrepiente de algo?

No. He seguido la voz de mi corazón. Puede que me haya equivocado, pero he aprendido de mis errores. Hemos recibido el don de la libertad y podemos escoger nuestro camino.

¿Cuál ha sido el propósito que la ha guiado?

He procurado amar y ayudar a los demás que, para mí, es la gran satisfacción de la vida. Cómo más das, más tienes porque recibes. Cómo más amas, más te aman.

¿Qué le aporta su pasado en relación al presente?

Tengo buenos recuerdos de mi niñez y el impacto de una guerra en la que sufrimos mucho. La crisis es superable, una guerra sí que es terrible. La gente tiene que aceptar vivir una vida más austera y todo irá mejor, estos años ha habido mucho despilfarro.

He tenido la alegría de ver nacer a mis seis hijos y junto a mi esposo, formar una familia unida por el amor.

¿Qué la ha mantenido viva?

Ser yo misma, confiar en mí, confiar en los demás y el desapego a las cosas materiales.

Para Mª Teresa Capdevila la felicidad es tener el alma en paz. El esfuerzo nace de la responsabilidad y la vida la elige uno, aunque un poco inconscientemente y por eso tiene que aceptar las consecuencias de sus actos.

Cuando era joven no pensaba que algún día seria vieja. Luego se acerca el final de tu vida. ¿Y qué te queda? Ser una persona agradable a los demás y no una carga, y aceptar positivamente lo que vas perdiendo: tengo una pierna que me duele, pero tengo aún la otra. ¡En eso hay que apoyarse!

Tus capacidades disminuyen porque cada vez resultas menos necesaria, aunque te sientas joven. El alma es joven como a los veinte años, pero el cuerpo responde cada vez peor. Aceptarlo te proporciona paz, y ésta paz interior te permite entablar mejores relaciones con los demás.

La vejez es mejor si tratas de ser útil, si recibes cariño de los demás, si confías en Dios, tienes la casa llena de nietos, escuchas música de Mozart, de Wagner, de Bach… y estás en contacto con la naturaleza.

Luisa Sala. *Soy psicóloga y acupuntora.*
redaccion@coplanet.net

"Si accedes a lo que te piden porque realmente quieres hacerlo, tendrás las fuerzas necesarias para llevarlo a cabo"

El atardecer de la vida

Cuando era joven, la estación que más me gustaba era el verano; los días luminosos, las playas bulliciosas, el verde esplendoroso de los árboles, los bailes nocturnos al aire libre, las verbenas con sus fuegos artificiales… Todo en verano parece predisponerte a la evasión y a la alegría.

Ahora que ya he llegado al otoño de mi vida, siguen gustándome esas mismas cosas pero he aprendido a apreciar los maravillosos matices dorados en las hojas, el verde oscuro del musgo sobre las piedras, el silencio de las playas casi desiertas y la suave caricia de un sol más piadoso con mi piel.

En ésta época del año, todo invita a la reflexión y al diálogo con uno mismo, que es tan difícil de practicar porque la vida nos lleva de un lado a otro, siempre con prisas, sin dejarnos mucho tiempo como para conocernos a nosotros mismos.

Creo que es imprescindible saber cómo somos en verdad para ser capaces de transmitir felicidad a las personas que nos rodean.

No es tarea fácil, al contrario, ya que requiere esfuerzo, tenacidad y, por encima de todo, sinceridad. Pero no la mal llamada sinceridad con la que nos escudamos a veces para ofender o menospreciar a otro, sino aquella cualidad gracias a la cual nunca aceptas aquello que no quieres hacer.

Si accedes a lo que te piden porque realmente quieres hacerlo, tendrás las fuerzas necesarias para llevarlo a cabo sin perder la sonrisa, porque no hay cosa más gratificante que contribuir a la felicidad de los demás, pero si realmente, a tu modo de ver, lo que te piden es excesivo, debes tener el valor de negarte. Si no lo haces, al poco tiempo, te sentirás mal contigo mismo y ese malestar repercutirá en tus relaciones con familiares y amigos.

Ahora es un buen momento para empezar a dedicar una parte del día a ti mismo. Bastará con unos quince o treinta minutos, pero los debes dedicar exclusivamente a ti. Desconecta el teléfono, siéntate en tu sillón favorito, cierra los ojos y deja fluir tus pensamientos, escucha tu música favorita, disfruta de una buena lectura o de un paseo al atardecer… lo que te apetezca y te ayude a relajarte, a sentirte mejor.

Intenta hacerlo cada día durante todo el año, tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán.

Maria Fernández de Yepes. *Llevo toda una vida escribiendo lo que siento.*
victorgfy@gmail.com

Prepara tu cuerpo para el otoño

Ahora con la llegada del otoño nos preparamos para retornar a la cotidianidad de la vida, volver al trabajo, organizar la vuelta al colegio de los niños, etc. Todo regresa a la normalidad, todo regresa a un orden.

En otoño muchas de sus fiestas, como la fiesta de todos los Santos, representan la muerte y renacimiento de la vida. Reminiscencias de estos ritos de muerte y resurrección los encontramos en la mitología griega, con el mito de Perséfone, que desaparece temporalmente en el reino de los Infiernos y gracias a Zeus vuelve al mundo terrenal, significando el renacimiento de la vida, la primavera.

Perséfone representa alegóricamente una etapa de recogimiento de la naturaleza. Igual ocurre con nuestras vidas en esta época del año, ya que caminamos hacia nuestro interior, preparándonos para la llegada del invierno. A diferencia del verano, en otoño nuestra energía se mueve hacia dentro, de forma inconsciente realizamos una función de introspección.

© Fotolia

Como en las diferentes estaciones del año, en otoño también debemos de preparar nuestro cuerpo a nivel físico, emocional y mental.

A nivel físico nos podemos ver afectados por problemas musculares, especialmente en la zona lumbar. Por resfriados debidos a los cambios bruscos de temperatura. Por problemas de piel con la llegada de los primeros fríos y no debemos olvidar nuestro intestino grueso, lugar dónde se concentran y almacenan los desechos sólidos de los alimentos que consumimos.

A nivel emocional, reaparecerán emociones de melancolía, nostalgia y tristeza por el tiempo transcurrido y por la incertidumbre del futuro.

Y a nivel mental, nuestra mente debe de adaptarse al regreso al orden cotidiano.

Para preparar nuestro cuerpo ante la llegada del otoño tenemos diversas herramientas que nos ayudarán a encontrar el equilibrio necesario:

ASANAS: en otoño, existe más humedad ambiental y debido a ello nuestra zona lumbar puede darnos problemas. Para trabajarla y reforzarla nos ayudaremos de Bhujangásana (Cobra), Dhanurásana (Arco), Salabhasána (Saltamontes). Para mejorar nuestra capacidad respiratoria nos irá bien añadir a nuestra serie de asanas la postura de Matsyásana (Pez), Sétuasana (postura del puente), Ustrásana (postura del camello) y para activar nuestro intestino grueso trabajaremos con Paschimottanásana (pinza) y Janyásana (figura de los vientos).

KRIYAS: la palabra kriya, en sánscrito, significa pureza. Y nada mejor que preparar nuestras vías respiratorias ante los cambios de temperaturas y fortalecer nuestras mucosas para evitar infecciones.

Al levantarnos: una limpieza nasal (Neti) nos descongestionará. Disolveremos una cucharadita de sal en un litro de agua tibia y con una lota limpiaremos los dos conductos nasales.

Respecto al intestino grueso es conveniente realizar una limpieza del mismo como mínimo dos veces al año para crear una barrera para las toxinas bajo la supervisión de un profesional.

PRANAYAMA: Es conveniente reforzar nuestras vías respiratorias, evitaremos con ello tener problemas de rinitis y sinusitis. También unos ejercicios de Pranayama nos ayudarán a proteger los conductos auditivos y mejorar nuestro olfato.

Por la mañana, podemos practicar repetidas veces Kapalabhati (respiración de fuego). No nos olvidemos de realizar también una respiración alterna (Anuloma Viloma) para calmar nuestro cuerpo y mente.

El otoño es óptimo para **MEDITAR.** Nos ayudará a centrar nuestra mente y a trabajar nuestras emociones. Manteniendo en calma nuestra mente superaremos las angustias y melancolías propias de la estación otoñal.

Para adaptarnos a los rigores invernales no hay que descuidar nuestra alimentación, ante el descenso de las temperaturas nuestro cuerpo necesita un mayor consumo de energía. Para que no disminuya nuestra capacidad de reacción frente a los problemas físicos y también psíquicos como la depresión, es necesario un equilibrado aporte de vitaminas, proteínas y sales minerales.

Es el momento de volver a incluir en nuestra dieta las legumbres, los cítricos y la miel para aumentar nuestro tono vital, así como los frutos secos que nos aportaran la energía diaria necesaria.

El otoño es una estación maravillosa para vivirla en directo. No podemos perdernos un tranquilo y relajante paseo por el campo. En estos momentos el bosque es una pintura maravillosa de colores marrones y ocres que nos proporciona una ocasión única para disfrutar de la naturaleza en estado puro. Hay que aprovechar el espectáculo gratuito que nos ofrece la Madre Naturaleza en estos días.

Margarita Diaz. *Soy licenciada en Geografía y profesora de yoga.*
mdiazigual@yahoo.es

Mi felicidad. Tu felicidad

En mi centro de yoga hay un cartelito con una sentencia en la que se compara la felicidad con una mariposa: si la persigues no es fácil darle alcance, pero si te sientas a meditar en silencio es posible que se pose en ti.

A menudo, a través de las clases y terapias, he constatado cómo hay gente que cree que para hacer felices a los demás tiene que ser ella infeliz, que ha de "sacrificarse" para que los demás estén contentos. Hay bastantes hombres, con responsabilidades familiares o laborales de envergadura, a los que les sucede esto. Pero hay muchas, demasiadas, mujeres que están en esta situación emocional. Es decir, les planteo: "¿tú crees que cuanto más infeliz, desgraciada y triste te sientas, más felices serán los que te rodean?" Enseguida se dan cuenta que los que les rodean son su pareja, sus hijos, sus padres, sus amigos, etc.. ., gente, en definitiva, que se supone que les quiere. Así que se apresuran a responder: "Buenoooo…..tampoco es eso". Y yo les recuerdo. "Pues estás actuando como si lo fuera".

Ahí pueden surgir una serie de reflexiones, que toman derroteros distintos según las personas: unos hablan del deber, otros de la responsabilidad, otros de "a ver qué remedio", o bien "así nos han enseñado…"

Ciertamente, a las responsabilidades que asumimos en la vida tenemos que responder, como bien lo indica la palabra.

Pero, con mucha frecuencia, bajo esa capa, se ocultan situaciones de lo más variopinto: un hijo de 35 años que aún no se ha ido de casa, y al que hay que tenerle la cena ¡todos los días!; o un marido de x años (por supuesto, adulto) al que ¡cómo vas a dejarlo solo una tarde!; o unos hijos que hacen sus planes, sin preguntar por los tuyos, y te encasquetan a los nietos, sí o sí; o unos padres en perfectas condiciones que lo mismo: ¡sorpresa! se apoltronan en tu casa sin que puedas protestar, ni salir ni recibir.

Ahí también podemos incluir al jefe/a que te pregunta (por supuesto, es una orden) si te puedes quedar un ratito más (léase horas) para sacar adelante un proyecto (el suyo) que tiene que estar listo en dos días para que pueda recibir las "merecidas" alabanzas del, a su vez, jefe/a. Desde luego, sin respetar tu horario, sin ninguna compensación de ningún tipo y sin agradecértelo, pues para eso estás tú, "basurilla", y si no ya conoces la puerta…; igualmente está el compañero "trepa" que te está pisando la cabeza, pero al que no puedes hablar de frente (no vas a ser tan mal educado) sino sólo pensar en vengarte. Ya tendrás ocasión, al llegar a casa, de gritar a tu mujer/marido y/o hijos, y así poder desahogarte, que para eso están.

Y qué me dices del amigo "plasta", que el pobre te necesita tanto, que no te deja tiempo para nada (aquí cabría preguntarse si el "plasta" no estarás siendo tú), o del otro amigo que siempre te tiene si te necesita pero que nunca está si le necesitas tú.

Por supuesto que todas estas personas no tienen ninguna culpa de fastidiarte en el momento más inoportuno, al contrario, hacen muy bien en aprovecharse de tu tonteria, a ver si algún día te das cuenta. La vida te los puso ahí por ver si te enteras, pero ni por esas: tú llamas a eso responsabilidad y te quedas tan campante, sin percatarte que, aparte de los niños pequeños o las personas imposibilitadas o mayores que estén a tu cargo, tú eres la primera persona sobre la que eres responsable y, por tanto, a la que debes hacer feliz.

Esa capa de responsabilidad, como decía antes, bajo la que escondemos todos estos personajes "necesitados", oculta muchas veces nuestros miedos a hacer algo nuevo, nuestra dificultades a poner límites, nuestra imposibilidad de hablar claro, nuestro temor a arriesgarnos, nuestra pura pereza y comodidad, y el susto de hacernos preguntas insidiosas cuya respuesta nos obligaría a hacer un esfuerzo por cambiar algo en nuestras vidas.

Volvamos al comienzo: ¿has sentido últimamente la mariposa de la felicidad posada sobre ti? ¿Has conseguido el suficiente silencio interno para ello? ¿Has tenido la suficiente honestidad para ver tu vida tal como es y así poder entrar en ese silencio? ¿Sigues creyendo que la felicidad de los que te quieren depende de tu amargura?

Ahí te dejo todo esto. Si te sirve, sé valiente y respóndete; si no te sirve, tíralo a la papelera.

Marisa Sanz. *Soy Profesora de yoga y terapeuta Gestalt*
ojodeltoroaldebaran@gmail.com

© Fotolia

Ventajas de la educación corporal

El cuerpo es sabio y si lo tratamos con atención se convierte en una fuente de bienestar y plenitud. El Sistema ARC –Análisis Restaurador Corporal–, creado por Antoni Munné, permite restaurarlo a fondo y devolverle su armonía.

Vivimos pendientes de todo lo que nos rodea, de lo externo, a menudo con prisas, estresados y alejados de NUESTRO CENTRO. Poco a poco, sin darnos cuenta, vamos perdiendo salud pues el quehacer cotidiano nos impide hacer un alto en el camino para escuchar, cuidar y querer a nuestro cuerpo.

El Sistema A.R.C. (Analisis Restaurador Corporal), con sus diferentes métodos, permite y facilita detenerse y dejar de pensar para sentir, respetar y efectuar una reestructuración corporal a fondo. Se trata de un sistema de corrección que partiendo de un análisis corporal detallado combina diversos métodos terapéuticos –microgimnasia, gravitoterapia, masaje restaurador corporal y micromasaje– con la intención de reorganizar los diferentes segmentos estructurales del cuerpo. Se busca el origen del problema –que no se halla necesariamente donde se manifiesta el dolor y el malestar– y se trabaja el cuerpo en su totalidad, de forma rigurosa y con el máximo respeto, de cara a recuperar su morfología original y la armonía personal.

Antoni Munné Ramos fue el creador del Sistema ARC tomando como punto de partida el principio base de la fisioterapeuta francesa Françoise Meziéres de la que se conoce como la CADENA MUSCULAR POSTERIOR. Esta cadena, conjunto de diversas capas musculares que va desde la cabeza hasta los pies y que trabaja de forma solidaria como una UNIDAD, y que se encuentra en actividad constante, es la responsable de la mayoría de las dolencias –sobretodo del aparato locomotor–. La rigidez y acortamiento de esta cadena favorece la aparición de las hiperlordosis.

El desequilibrio físico lumbar y cervical –exageración de sus hundimientos fisiológicos–. provocado, inevitablemente **influye por igual en el aspecto mental y social de la persona –cefalea, mala circulación, dolor de espalda, ciática, mala función articular, así como malestar interno, insatisfacción, frustración, baja autoestima, nerviosismo, insomnio, angustia…–.**

> *"El quehacer cotidiano nos impide hacer un alto en el camino para escuchar, cuidar y querer a nuestro cuerpo"*

Los desequilibrios corporales compensatorios resultantes de dicha rigidez muscular crean hábitos corporales cotidianos incorrectos que, gracias al trabajo profundo y consciente de "autoinvestigación" corporal y de adopción de buenas costumbres corporales pueden ir paulatinamente transformándose. Se trata pues de:

- **CONOCERSE MEJOR:** contactando con tu cuerpo y contigo mismo.
- **REDUCIR EL ESTRÉS:** estando atento a la respiración –siempre incidiendo y alargando la espiración–.
- **CUIDAR TU ESPALDA:** los micromovimientos de investigación y estiramiento sueltan la musculatura disminuyendo su exceso de rigidez, alcanzando la flexibilidad y el tono adecuado de articulaciones y músculos.
- **AUMENTAR EL NIVEL DE ENERGÍA:** al aprender a vivenciar nuestro propio cuerpo, sentirlo y comprobar sus potenciales quizás por primera vez desde hace mucho tiempo, dejamos en segundo plano las obligaciones y los problemas cotidianos para obtener calma y tranquilidad.
- **MOSTRAR UN ROSTRO ARMONIOSO:** se adquiere mayor autoestima y seguridad, nos gustamos tal y como somos, nos aceptamos –"la cara es el espejo del alma"–.

La propuesta que lanzamos es la de deslizarse con suavidad, paciencia y amor en este universo de posturas de actividad preparatoria y micromovimientos que propone el Sistema ARC para aprender a escuchar, entender, amar y respetar el cuerpo, despertando al mismo tiempo la conciencia corporal y reconociendo así las infinitas posibilidades de curación del mismo.

El sistema ARC contempla tres métodos de trabajo, cada uno con su técnica concreta, que parten de la misma concepción básica de la cadena muscular posterior como origen de todas las disfunciones. Tanto a través de la MICROGIMNASIA –método terapéutico que generalmente se experimenta en grupo, mediante posturas de estiramiento muy estudiadas durante las que se realizan sencillos movimientos de preparación y acondicionamiento corporal– como de la GRAVITOTERAPIA –método que se aprovecha de la gravedad mediante la postura de inversión corporal desde las caderas para ejercer una tracción descompresora de la espina dorsal y de los

discos intervertebrales, coadyuvada con manipulaciones y masaje del terapeuta–, del MASAJE RESTAURADOR CORPORAL –que por medio de posturas muy precisas de estiramiento global y manipulaciones profundas, en íntima colaboración con el cliente, busca el desbloqueo de las estructuras corporales más profundas– o bien del MICROMASAJE –trabajo especializado reequilibrador en las regiones céfalofacial (sinusitis, malposición dental, artrosis témporomandibular…) y sacrocoxígea (sacroileítis, coxitis…)–; se intenta recuperar la armonía corporal perdida y alcanzar un mayor equilibrio del Ser.

El premio es maravilloso: aumenta la ligereza, desaparecen molestias articulares y de la espalda, se eliminan las tensiones musculares, se está más calmado, alegre y reaparecen las ganas de vivir hasta entonces reducidas. En estas condiciones los sentidos quedan totalmente alerta, la mente atenta, centrada y serena, y el cuerpo elástico, flexible, fluido, suave, gracioso y económico, reflejando calma, serenidad, equilibrio y bienestar, con un contacto agradable, cálido y amoroso.

Todo individuo debe tomar conciencia de la necesidad de restaurar adecuadamente su cuerpo, de abrirse a cambios necesarios de actitud, conducta, posturas y hábitos. Se trata de activar el "autoreverse" de cerebro y corazón para que la cinta mental y emocional gire en sintonía positiva, alegre y esperanzada de CURACIÓN.

Roser Munné Codorniu. *Soy licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona, directora del Centre de Correcció i Condicionament Físic, Formadora de la Escuela Sistema ARC. Y miembro fundador de la Asociación de terapeutas en el Sistema ARC.*
centrecorreccio@sistema-arc.com
www.sistema-arc.com

Sueños del mun

SUEÑO despierto que el mañana ya es hoy y hoy vivo lo que la vida me da a vivir; aire, alimento y cobijo; todo lo demás me sobra, menos la compañía humana.

La mayor parte de las cosas que dan autentica felicidad se dan en una silenciosa intimidad, el sexo es una de ellas y cuando se exhibe se hace de modo obsceno o pornográfico, me pregunto porque la actividad humana, más gratificante, sublime y amorosa está tan infamada, y me respondo que quizá es por la inclinación a manifestarse en dos extremos: el temor por las relaciones, que hace prescindir de la sexualidad compartida e incluso la pérdida del apetito sexual además de la castración del celibato por un lado y, por el otro, el mercantilismo sexual acompañado de exageración y violencia.

SUEÑO con una sexualidad libre de prejuicios, libremente consentida y compartida, sin apropiaciones sobre las personas, donde la mujer es el soplo del Demiurgo, que desvela y le da voz a los reveladores ángeles del silencio, mientras el hombre, no mira para abajo y sublima sus instintos convirtiéndolos en amor libre y yuxtapuesto.

SUEÑO que no hay enmascaradas prohibiciones de soñar despierto haciéndolo uno por sí mismo.

SUEÑO ser emancipado, crear mi propio ministerio de la salud y no quiero que me salve el médico con vademécum de recetárias pócimas farmacopeas, que la curación pueda hacerla por mí mismo y si no puedo, la muerte no me asusta, mejor irme de forma natural, que vivir y morir encadenado a una cama de hospital.

SUEÑO con ser nómada viajar sin prisa y ser ilegal si es necesario, soy apátrida, no me considero español, ni castellano, ni alcarreño, soy habitante legal de este planeta por derecho de nacimiento en él.

SUEÑO con un lugar rodeado de huertas y bosques, donde sus habitantes en pequeña comunidad, consuman el producto de la tierra generado por ellos mismos, creen su propio hábitat y confecciones sus propios vestidos, sin modas ni adornos. Ya que el más bello adorno es la desnudez misma y además de crear sus propias pautas de convivencia, sin la calamidad de tener que emigrar y sin salir de su entorno, puedan sentirse en el centro del universo al estar en el centro de sí mismos, sin autoridad externa que les diga cómo organizarse, ya que su organización responderá a sus propias necesidades y no a necedades parasitarias externas.

> ***"La movida SIN comenzó con la cerveza, siguió con la bollería SIN grasa animal, SIN azúcar, SIN aditivos ni conservantes, SIN anuncios televisivos"***

SUEÑO estar viviendo sobre un astro verde, sin asfaltadas ciudades, ya que no habrá rápidos, dispendiosos, contaminantes y peligrosos vehículos que las abrumen, debido a que no hay prisa por llegar a ningún lugar, ni record Guinness a superar, de modo que el paso o pedalada que a cada instante da el viajero, es un fin en sí mismo.

SIN masivos hospitales, ya que cada quien cuidará del otro cuando este lo necesite.

SIN empresarios explotadores, ni miserables obreros oprimidos, ya que el trabajo será una labor compartida, no especializada y rotativa para dar respuesta a las necesidades de supervivencia y no a las necedades de la ambición desmedida,

SIN partidos políticos, patronales, sindicatos, clérigos ni militares, ya que no habrá la ambición de astutamente imponerse, dominar o tratar de meter en cintura al otro.

do del mañana

SIN especuladores ni dinero ya sea blanco con olor a infernal azufre o negro de paraísos fiscales.

SIN roñosos bancos usureros y sus invertidos inversionistas.

SIN más bolsa de valores, que los propios valores humanos.

SIN sanguinarios degolladeros de nuestros parientes más próximos, ¡los anibienes!

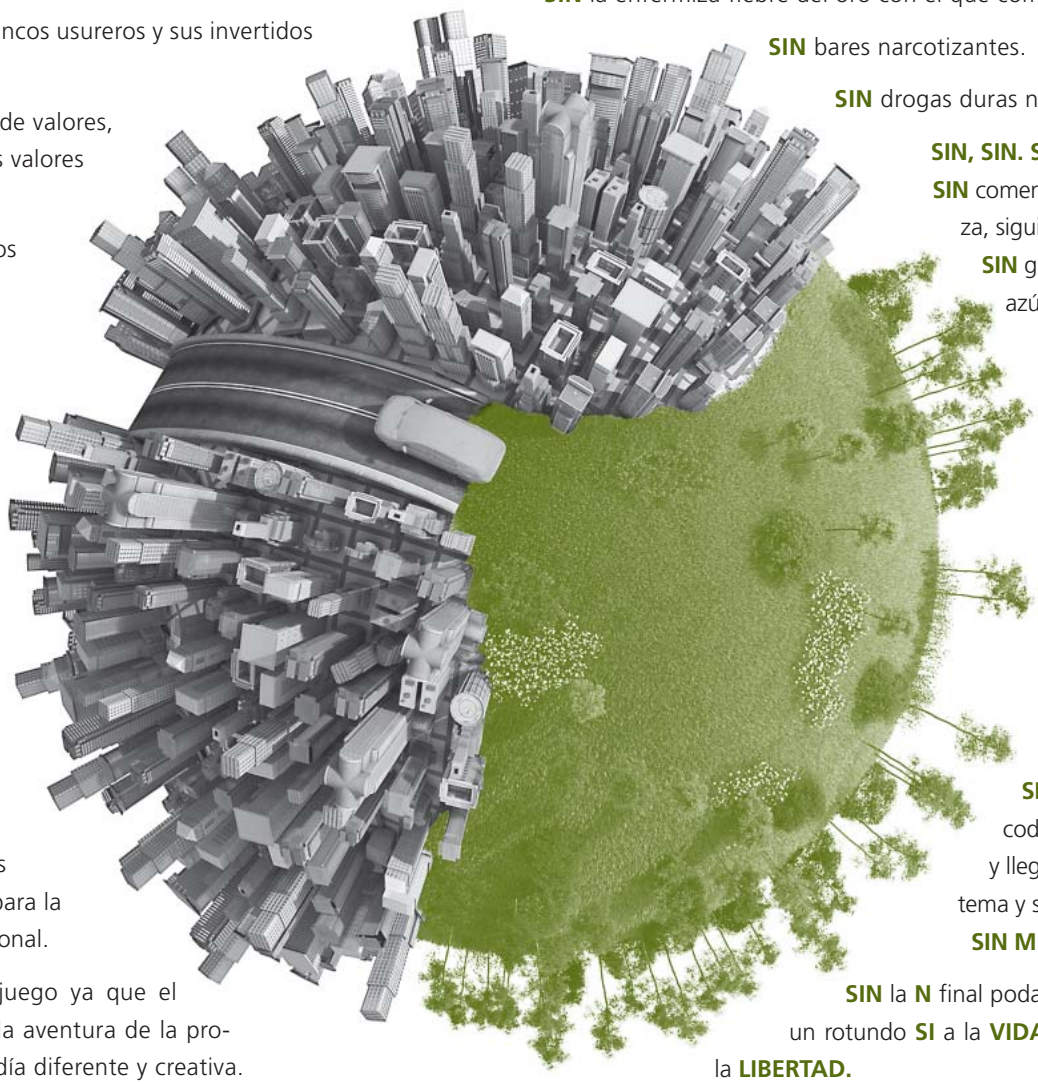
SIN cosos taurinos, donde los matadores torturan y matan con trajes de luces exhibiendo maña, estocadas, puntillas, ensangrentados rabos y orejas para la vergüenza nacional.

SIN casas de juego ya que el gran juego es la aventura de la propia vida, cada día diferente y creativa.

SIN radio, televisión o presa que irradie, teleconfunda o prense la razón y el corazón de las personas.

SIN servidores forzados ni exigentes clientes acomodados.

SIN fútbol, para que "no se nos vaya la pelota" a los pies y la mantengamos donde le corresponde, en la cabeza y el corazón.



SIN permisos de caza que legitiman matar como deporte.

SIN la enfermiza fiebre del oro con el que comerciar.

SIN bares narcotizantes.

SIN drogas duras ni blandas.

SIN, SIN. SIN…, la movida **SIN** comenzó con la cerveza, siguió con la bollería **SIN** grasa animal, **SIN** azúcar, **SIN** aditivos ni conservantes, **SIN** anuncios televisivos, **SIN** humo en lugares públicos y continuará, a pesar de algunos, con más cosas, hasta que al fin toque a las actitudes humanas. **SIN** violencia, **SIN** codicia, **SIN** apegos y llegue al meollo del tema y sea la cultura del **SIN MIEDO**, para que:

SIN la **N** final podamos al fin decir un rotundo **SI** a la **VIDA**, al **AMOR** y a la **LIBERTAD.**

El futuro comienza hoy, más bien, ahora.

José Luis Hernansáiz. *Nací en La Alcarria Conquense en primavera. Soy Diseñador Industrial, formador de monitores y directores juveniles, promotor de escuelas de animación y ONG. Profesor de técnicas para el desarrollo de la creatividad y ludoterapia. Formador de Profesores de Yoga y director de centros de desarrollo humano y educación ambiental. hernansaiz_luis@hotmail.com*

Una vida de película

Muchas veces me preguntan el detonante de mi cambio de vida. De ese supuesto "tenerlo todo" al posterior "dejarlo por casi nada". Ese desprendimiento que tanto asustó a algunos y por otro lado, tanta admiración (que no creo justificada) despertó en otros.

La vida nos modela en muchas parcelas, pero diría que lo que realmente esculpe es nuestra mente y pasados los años, no siempre el resultado es del agrado del interesado. Los seres humanos somos producto directo de una serie de causas y condiciones que toman forma en un efecto o resultado. En mi caso no me llevaron a la satisfacción deseada y sin ninguna vergüenza reconozco que lejos de acercarme a un "nirvana" terrenal, me condujeron más bien a un pequeño infierno mental. Simplemente percibí que el camino por el que andaba no era el camino sobre el que mi corazón quería latir. Así de sencillo.

Supongo que mi vida venía condicionada por unos factores determinados, como la educación de mis padres y del entorno que me susurraba al oído que la vida sería plena si la cuenta corriente era importante. Me empujaba a ser un "self made man" sin importar si ese hombre hecho a sí mismo, era en realidad una fabricación propia o era el resultado de los deseos de otros. Mi familia, amigos y conocidos parecían sentirse bien con mis logros y era habitual oírles contar en su boca mis andanzas y mis supuestos éxitos: "Armand, ayer firmó un contrato de… " "Armand el mes pasado abrió otro negocio de…" "Armand se compró un coche nuevo precioso…"

A los 30 años tenía varias empresas que había creado desde cero, poseía casas lujosas y coches de alta gama, pero dentro de mi "yo" más profundo, existía un vacío, un enorme vacío que ningún conjunto de bienes materiales o experiencias sensoriales podría llenar jamás.

Si el eje principal de nuestro paso por este mundo radica en la obtención de sensaciones venidas de la mano de lo material, más tarde o más temprano, la cosecha que obtendremos nos llevará al desánimo o peor aún, a la oscura sensación de haber perdido un tiempo valiosísimo, en pro de algo efímero.

Un día y por pura casualidad leí un texto de Shantideva, un erudito indio nacido hace más de 1500 años. En uno de los párrafos había una afirmación que decía: "Toda la felicidad de este mundo viene de desear la felicidad para los demás. Todo el sufrimiento de este mundo viene de desear la propia felicidad".

Esa afirmación quedó grabada en mi cabeza y en muchas reuniones de trabajo mientras discutíamos sobre una operación concreta o sobre temas empresariales, esa frase venía a mi mente y en silencio observaba la escena y me preguntaba ¿el esfuerzo de esta reunión me aportará felicidad a mi o por lo menos será una felicidad compartida con otros seres? o peor aún… ¿finalmente no será fuente de felicidad duradera para nadie, a pesar de tanto esfuerzo?

Hay acontecimientos en la vida que llegan de imprevisto y que sin duda alguna nos marcan de una u otra manera. Creo que a todos los seres sintientes nos llegan esas "señales" que si prestamos atención nos muestran cual es el camino correcto. En mi caso, esas señales llegaron (y que nadie imagine apariciones fantasmagóricas ni visiones metafísicas) y obraron en mí, lo que podríamos decir: mi momento actual.

Vendí todas mis empresas, mis propiedades, mis coches y todo aquello que hacía complicado mi nuevo "ahora" y decidí fundar junto a un buen amigo, médico de profesión, la fundación Gaudium Paidos, con la que poder ayudar a jóvenes con alto riesgo de exclusión social.

Descubrí que caminar ligero de equipaje por la vida facilita el andar, que escuchar es más útil que convencer, que nada es absoluto y casi todo es relativo, que el apego mezclado con deseo, suele ser el peor de los amigos, que solo existe un egoísmo válido en la vida: el de buscar que los demás estén bien para uno estar un poquito mejor y lo más importante, descubrí que jamás dejaré de descubrir y que si tengo un sueño, es tan solo el de seguir soñando. Soñando un mundo mejor, pero ya no para mí, pues ese pensamiento no me ofreció el resultado esperado, sino un mundo mejor para todos aquellos a los que la vida les pone dura la elección y más duras aún, las condiciones.

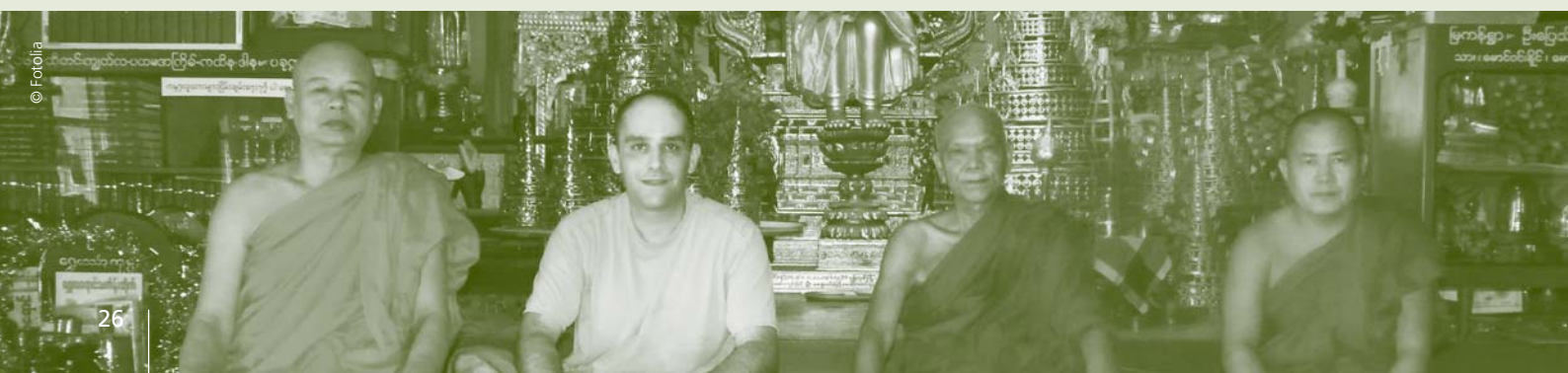
Tengo la plena certeza, de que ocurra lo que ocurra y dónde ocurra, disfrutaré como decía Saint Exupery de la verdadera libertad: la del pensamiento. Y añadiría que para disfrutar de esa libertad, solo se puede, si va acompañada de pensamientos bondadosos hacía los demás seres, pues éstos, son los cimientos de las acciones. Todo pensamiento fijado en la mente, todo pensamiento que deje de ser combativo y egoísta, acaba por beneficiar a unos y otros. Es como la semilla que plantada con las causas y condiciones correctas, dará fruto y alimento, sea cual sea la motivación.

Como decía Abraham Lincoln: "Si hago una buena obra, me siento bien; y si obro mal, me encuentro mal. Esta es mi religión".

Sería mucho decir que sé lo que quiero en la vida. Pero creo saber lo que no quiero: pensar que yo, como un moderno Robinson Crusoe, puedo vivir alejado del mundo. Lo que quiero es ser útil, ya no por mí, pues eso será el resultado final, sino serlo para todos aquellos que se acerquen y necesiten una mano desinteresada a la que agarrarse o una sonrisa sincera con la que reír.

No pretendo más, no quiero menos.

Armand Lusquiños. *Soy emprendor y cofundador de Gaudium Paidos.*
abeneria@hotmail.com



© Fotolia

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

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

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

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

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

MURCIA:
Ctra. de El Palmar-Mazarrón
La Costera, Los Ventorrillos 28-2
Alhama de Murcia
jardindealhama@centrosredgfumurcia.org
www.centrosredgfumurcia.org
Información y Reservas:
Tel.: 968 630 909 - 656 706 605

ASHRAM

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

RedGFU

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´Ioga l´Espiral
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
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 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

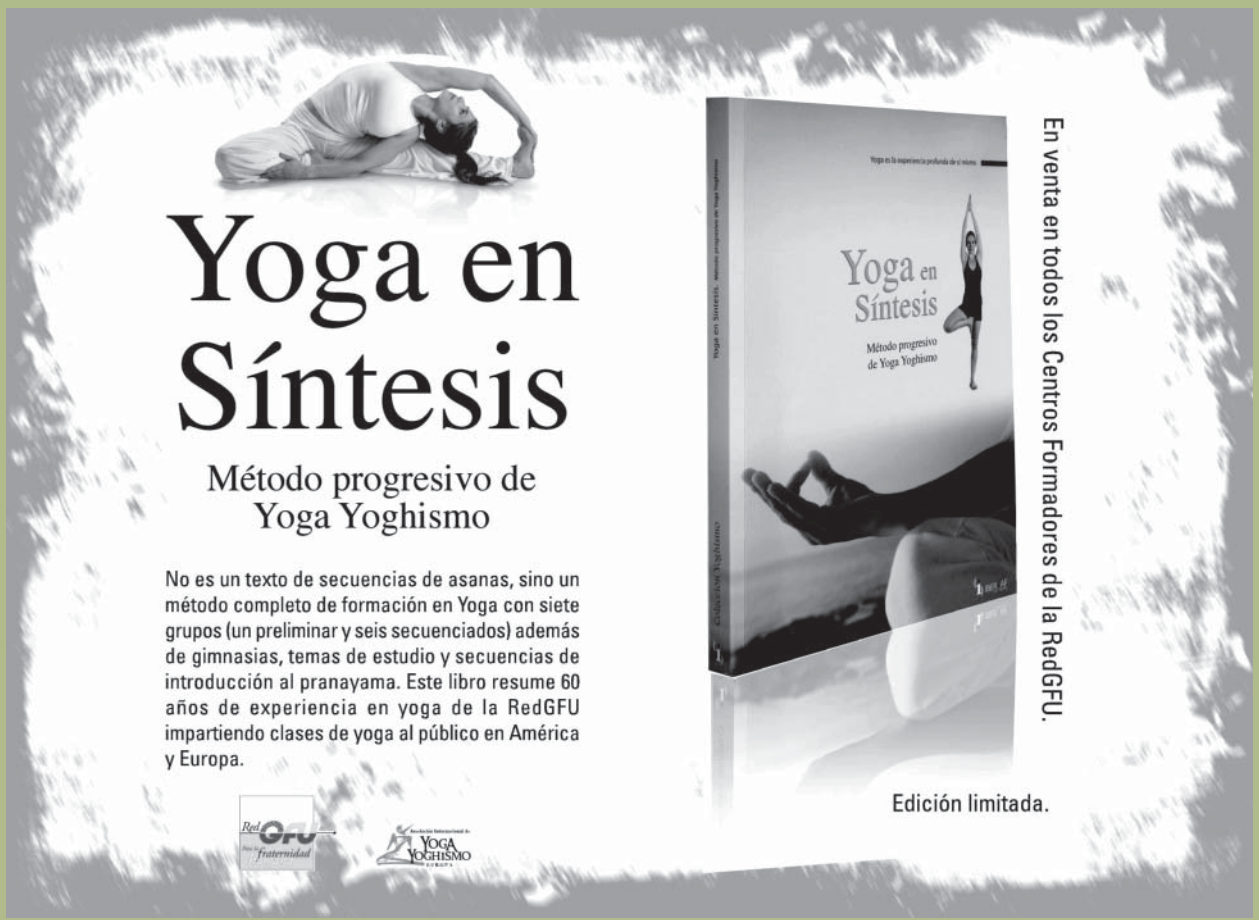
Centro de Yoga
REDGFU *
Turroneros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
www.centrosdesarro-llohumano.com

Centro de Yoga
ATLANTIDA *
Simón Bolibar
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.



Formación de Profesores

Curso 2011

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

Federación Española de YOGA YOGHISMO

www.yoghismo.org
link: España

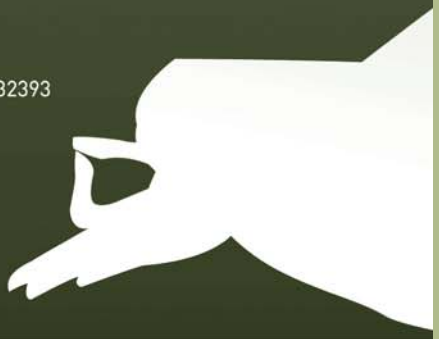
CASTELLÓN
C/ Barrachina 75
12006 Castellón
Telf.: 964 241624
aproyocv@gmail.com

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/ Turroneros 6
30004 Murcia
T. 968 297716 -654 898627
pituluisa@hotmail.com



Ficha de suscripción

coplanet®

revista cultural de la redgfu-españa

FICHA DE SUSCRIPCIÓN-DONACIÓN A LA **REVISTA COPLANET**

La revista **Coplanet** es gratuita. Tu aportación económica servirá para seguir mejorando su calidad, cubrir los gastos de impresión y distribución llegando cada vez a más lugares. Como muestra de agradecimiento por tu colaboración recibirás tu ejemplar en el domicilio que nos facilites.

Gracias por tu apoyo!
Equipo Editorial Revista Coplanet

NOMBRE .....

DIRECCIÓN .....

POBLACIÓN .....

CÓDIGO POSTAL ..... NIF .....

CÓDIGO BANCARIO (20 DIGITOS) (solo si hay que hacer domiciliación bancaria)

.....

E-MAIL ..... TELÉFONO .....

IMPORTE DE LA DONACIÓN .....€ FIRMA
(Importe mínimo 35 euros)

_____

SE EMITIRÁ RECIBO DE LA DONACIÓN. A FINAL DE AÑO PODEMOS ENTREGAR CERTIFICADO PARA SU DESGRAVACIÓN EN LA DECLARACIÓN DE LA RENTA DE LAS PERSONAS FÍSICAS Y/O EN EL IMPUESTO DE SOCIEDADES PARA LAS EMPRESAS.

CONTACTO - Dónde enviar este cupón:

Associació Cultural Clariana - Florenci Valls 98, Igualada, España - 938 040 403 - redaccion@coplanet.net

Red GFU

CIF: G 28647873
núm. registro 35.066

Asociación cultural declarada de utilidad pública por el Consejo de Ministros 12.11.1982
Domicilio social: Turroneros,6 30004 Murcia

DESDE 1993

Premio EcoGourmets 06
Ministerio de Medio Ambiente

Premio Biocultura 07
a la Mejor Tienda Biológica

ECOCENTRO

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

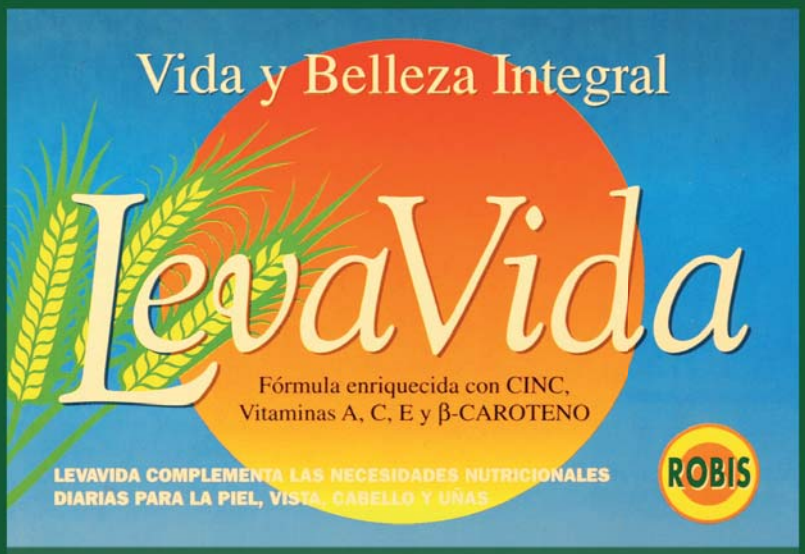
+info
www.ecocentro.es

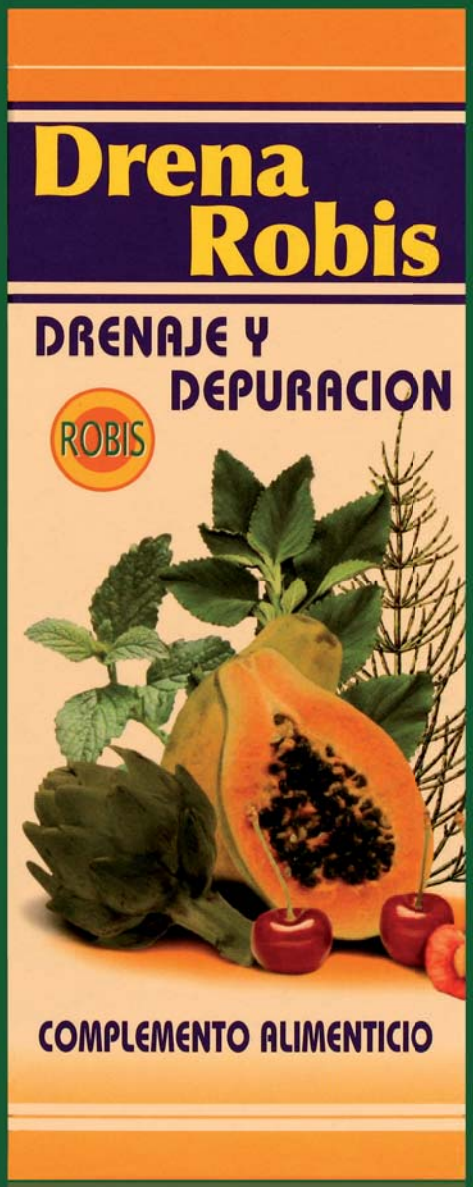
ECOCENTRO
C/ Esquilache, 2-12 (junto Avda. Pablo Iglesias, 2)
Madrid 28003. M Canal y Ríos Rosas
Tlf.: 915-535-502 • Fax: 915-333-107
www.ecocentro.es • eco@ecocentro.es

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





ROBIS

Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios