



Navidad

El sentido de la crisis

**De la mecánica biológica a la
conciencia trascendente**

Mar adentro

I lov€ ¥ou \$o...



- 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@ashramgf.com
 www.ashramgf.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.





Un nuevo nacimiento

Cuando todo está oscuro, basta con una pequeña llama para disipar rápidamente las tinieblas. Un punto de luz otorga esperanzas a un caminante perdido en una noche sin luna. La Navidad llega justo después de los días más cortos del año, y enciende lucecitas de colores y guirnaldas parpadeantes por doquier. ¿Pura casualidad? Nace la luz, nace el Cristo, el día se alarga y las sombras retroceden, empieza un periodo expansivo, el corazón se agita aún en medio de frías temperaturas y días gélidos porque ya se percibe un nuevo comienzo. Superado el periodo de recogimiento, la luz nos trae de nuevo el brillo de una vida exterior que nos recuerda que yace el mundo entero a nuestros pies y que se impone una mirada profunda y abierta para dejar de ver lo que siempre vemos, pensar lo que continuamente pensamos y vivir lo que ya hemos experimentado hasta la saciedad. La luz ilumina, alienta, estimula, da vida. Se acaba una etapa y empieza otra. ¿Qué vas a hacer estas Navidades? ¿Las vas a repetir hasta el infinito, así, apagadas y anodinas hasta el agotamiento? ¿Vas a dejar que te arrastre la marea humana que no deja de lamentarse por no poder gastar a destajo a causa de la tan manoseada crisis económica que parece gobernar su vida totalmente? ¿Languidecerás de añoranza por quienes ya no están a tu lado o sucumbirás al desaliento

sintiéndote más solo y desgraciado que nunca? ¿Dejarás, una vez más, que la familia te hunda con sus comentarios y sus pullas viejas? ¿O vas a inventarte unas Navidades nuevas, las tuyas, las propias, las que tu alma te pide? Más allá de la corriente, más allá de los mensajes televisivos de penurias, desgracias y calamidades: estás tú. Tú puedes hacer algo con tu tiempo, con tu día, con tu Navidad, con tu luz. No te creas todo lo que te dicen: quieren que tengas miedo. Miedo a vivir plenamente, a soñar una vida mejor para ti, a atreverte a explorar horizontes desconocidos. Miedo a vivir. Puedes ser original, creativo, nuevo, brillante, seductor, solidario, cariñoso, dulce como un pastel de crema y chocolate. Hablando de dulces, recuerda que no necesitas comer tanto, tampoco te hace tanta falta regalar cosas o que te las regalen, seguramente ya tienes demasiado de todo. En realidad, como dijo Tirso de Molina: no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita. ¡Sé imaginativo y no te rindas ante la avalancha desmoralizante! Regala entusiasmo y ganas de vivir. El equipo de la revista Coplanet te desea unas Navidades conscientes y sabrosas creadas por ti.

Marta Molas
Directora
redaccion@coplanet.net

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!

Editorial

Coplanet

- 05** **Opiniones maestras**
Cartas de los lectores
- 06** **Navidad**
Tiempo de luz, de nacer a una nueva realidad
- 07** **El regalo**
Cómo un golpe de la vida llega a ser una bendición
- 08** **El sentido de la crisis**
La crisis nos permite replantear nuestros valores internos
- 10** **De la mecánica biológica a la conciencia trascendente**
La conciencia es la clave de la grandeza humana
- 12** **Mar adentro**
Conectar con nuestro ser no es tarea fácil
- 13** **El culpador y el culpado**
Una integración positiva del sentimiento de culpa
- 14** **I lov€ You \$o...**
El éxito empieza en mi mundo interno
- 16** **Padres suficientemente buenos**
Claves para la educación de nuestros hijos
- 17** **Divorcios más suaves**
Prevenir para ahorrarse sufrimiento
- 18** **Maneras de viajar**
Contacta con la naturaleza y descubre nuevos mundos
- 20** **Exoplanetología: una nueva era de búsqueda de vida extraterrestre**
¿Estamos solos? Los científicos buscan respuestas
- 21** **La vida es una Odisea**
Historias con enseñanzas vitales
- 22** **Maletas demasiado pesadas**
Soltando lastre para andar ligeros por la vida
- 24** **¿Qué es arte?**
La vida es arte
- 26** **Smile**
La sonrisa como actitud vital
- 27** **Gracias por elegirme**
La vida es sabia

Dirección:
Marta Molas.

Subdirección:
Felisa Huerta.

Consejo Editorial:
Paloma Zamora.

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

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

Publicidad y administración:
Ángel Sanromà
angel@araterapia.com
Pepita Gil - T.: 667 759 497
pepitagil123@yahoo.es

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)

Opiniones maestras

¿Tienes preocupaciones, problemas, dudas?

Te invitamos a formular tus preguntas a redaccion@coplanet.net

Dada la creciente necesidad que muestra la gente por mejorar su vida, hemos creado esta sección para ti. ¡Pregúntanos sobre todo aquello que te inquieta!

Una persona comprometida desde largo tiempo con el crecimiento y la autodisciplina, dedicada a servir a la vida a través de compartir sus experiencias con los demás, responderá a tus preguntas.

Mi hijo adolescente no me escucha, ¿qué puedo hacer?

Esperar y dejar la mano tendida para cuando la quiera tomar. A más insistencia, mayor rechazo. Mientras tanto ocúpate en escucharte a ti misma y estar bien, pues cuando uno anda perdido necesita puntos de referencia en los que tiene a su alrededor. Lo que más valorará más adelante es la confianza que has tenido en él.

La relación con mi marido es inexistente, me ignora, ¿todavía puedo salvar la relación?

Si te ignora es porque no encuentra en ti lo que él necesita. Una relación es cosa de dos ¿Quién sabe si se puede salvar la relación? Esta no es la pregunta, porque no tiene respuesta. Mejor preguntarte ¿Qué puedo hacer yo para mejorar la relación? Es bueno observar que tipo de relación es la que hay. Una vez un hombre fue al cine a ver una película porno y casualmente vio que su mujer estaba en el asiento de al lado, ambos fingieron no verse y se ignoraron, pero su relación aparentemente inexistente mejoró. Normalmente valoramos las relaciones de pareja por lo que recibimos, no por lo que damos y lo hacemos de acuerdo a las expectativas que hemos creado. Lo que nos cuesta más aceptar es la forma cómo nos vengamos cuando nuestras expectativas no son cumplidas.

¿Cuánta libertad debo darle a mi hijo?

Si se pudiera medir, diría que la misma cantidad que de amor. La libertad de un niño tiene que ser dentro de unos límites claros. Normalmente los papás tendemos a sentir miedo en la libertad. Usamos poco la pregunta: ¿Y porque no? Lo que algunos llaman desorden no es más que el orden natural como las cosas caen.

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

“Esperar y dejar la mano tendida para cuando la quiera tomar. A más insistencia, mayor rechazo. Mientras tanto ocúpate en escucharte a ti misma y estar bien, pues cuando uno anda perdido necesita puntos de referencia en los que tiene a su alrededor.”

“La libertad de un niño tiene que ser dentro de unos límites claros. Normalmente los papás tendemos a sentir miedo en la libertad.”

Navidad

Cuando llega el solsticio de invierno las horas de luz se encuentran en el momento más bajo del año. El frío se adueña del presente, aparecen los recuerdos de la niñez cuando se aproxima la fiesta mágica por excelencia: la Navidad. Y Navidad sugiere nacimiento, comienzo, el despertar de la luz.

¿Qué evoco al sumergirme de manera consciente en un tiempo y un espacio ya desaparecido, pero que forma parte de mi historia y de nuestra tradición, y que representa, tal vez, las bases de mis creencias y el inicio de mi búsqueda de explicaciones y de trascendencia? Recordando los belenes que hacían en mi pueblo. De puntillas, pegaba mi nariz en el borde del nacimiento, pues apenas llegaba, y descubría un mundo de ensueño lleno de figuras inmóviles que ocupaban estratégicamente los diferentes grupos emblemáticos del belén: el imponente castillo de Herodes, los pastores junto al rebaño, el ángel anunciador, los decorados del fondo con montañas pintadas, estrellas plateadas y la estrella de Belén, la que marcaba el lugar más importante. Lavanderas, leñadores que se dirigían al portal, luces de colores que alumbraban los lugares especiales, los Reyes Magos, la Virgen y el recién nacido que daba sentido simbólico a todo lo demás.

Las vacaciones, los villancicos, las pande-retas, el intenso frío de la meseta castellana y el calor protector familiar hacían el resto, favoreciendo el silencio expectante que envolvía la casa a las doce de la noche del día 24. Justo después, empezábamos a cantar alrededor de un niño Jesús que en ese momento parecía mirarnos desde su lecho de paja.

Con el paso del tiempo se ha ido perdiendo el sentido de la celebración. Los árboles con luces de colores han acaparado la atención, restando importancia a este

acontecimiento. Las creencias, debilitadas por los razonamientos y el mercado de consumo han erosionado el sentido de ésta tradición y los posibles mensajes escondidos en los símbolos que nos permiten encontrarle significado a todo esto. Jesús nace lleno de luz y está presente en la cueva, que no es otra cosa que la matriz de la historia, y nace de la dualidad que María y José representan.

Los Magos, que gracias a sus trabajos y observaciones llegan desde la lejanía, tal vez movidos por el destino, son sin duda los transformadores que sólo aparecen cuando descubren la luz y le rinden culto con sus mejores tesoros. Las estrellas guían a estos maestros astrólogos que ofrecen los presentes de oro, incienso y mirra. Sin duda representan conocimientos ancestrales que ponen a disposición, precisamente allí, donde ya hay un poquito de luz.

Los pastores (representa que están atentos, despiertos y con un cierto grado de conciencia) también son testigos del milagro de ese nacimiento de la luz y corren hacia el portal movidos por el anuncio del ángel, que irrumpe en sus sueños.

El puente sugiere la posibilidad de acceder a otras orillas sin tener que atravesar aguas profundas emocionales, facilitando así el camino a recorrer hacia la meta que cada uno se va fijando en la vida.

Es en Navidad cuando se abre la puerta anual y la más profunda oscuridad va dando paso a una pequeña e incipiente claridad que irá creciendo hasta el solsticio de verano.

“Siempre, pero sobre todo en momentos de soledad, angustia, miedo o preocupación, hemos de esperar a que llegue nuestra Navidad”

Una palabra me viene a los labios mientras contemplo un Belén imaginario: *silencio*. Eso que se busca en la meditación y que permite encontrar con asombro, las verdades más ocultas encerradas en el corazón.

Siempre, pero sobre todo en momentos de soledad, angustia, miedo o preocupación, hemos de esperar a que llegue nuestra Navidad.

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

Un regalo

Hace casi siete años ya... la vida me sorprendió en un día cualquiera del mes de diciembre, en pleno invierno, lejos de casa. Era una caprichosa mañana helada en la que no se veía a más de dos metros de distancia con un frío que congelaba hasta las pestañas: ¡mi vida iba a cambiar y yo sin intuirlo!

Tuve un accidente de coche.

Los segundos fueron pasando como en cámara lenta, despacito iban surgiendo imágenes de mi vida en mi mente. Lo recuerdo todo hasta el momento en que salí del coche incendiado como pude y busqué a mi compañero, que era el que conducía.

Durante los cuatro meses siguientes, aparte de las distintas revisiones médicas, la rehabilitación, los médicos privados etc., hubo otro cambio en mi vida: me quedé sin trabajo, sin pareja y sin amigos. ¡Vaya! Sin nada.

Toda la estructura de mi vida se venía abajo. Los primeros días fue muy dura esa sensación de estar en el vacío y desprotegida, sentía mucha inseguridad y miedo.

Por aquel entonces ya era vegetariana y practicaba yoga. El accidente me produjo algunas limitaciones físicas que me afectaron negativamente y sólo me quedaba ser fuerte mental, emocional y espiritualmente. Todo un lujo para una persona como yo que desde los diecisiete años está independizada en todos los aspectos y casi siempre trabajando.

Pero dentro de mí había una gran esperanza, inconsciente, pero yo la intuía; me di cuenta que ya no tenía nada que perder, Sólo podía contar conmigo misma.

Ese miedo fue disipándose y comenzó a brotar dentro de mí la

“Empecé a abrirme a la vida o a lo que ella me ofreciese porque la vida que llevaba no era la apropiada por mucho que yo quisiese.

Esta era la oportunidad que me ofrecía para que yo la pudiese cambiar y crecer como persona y como Ser”

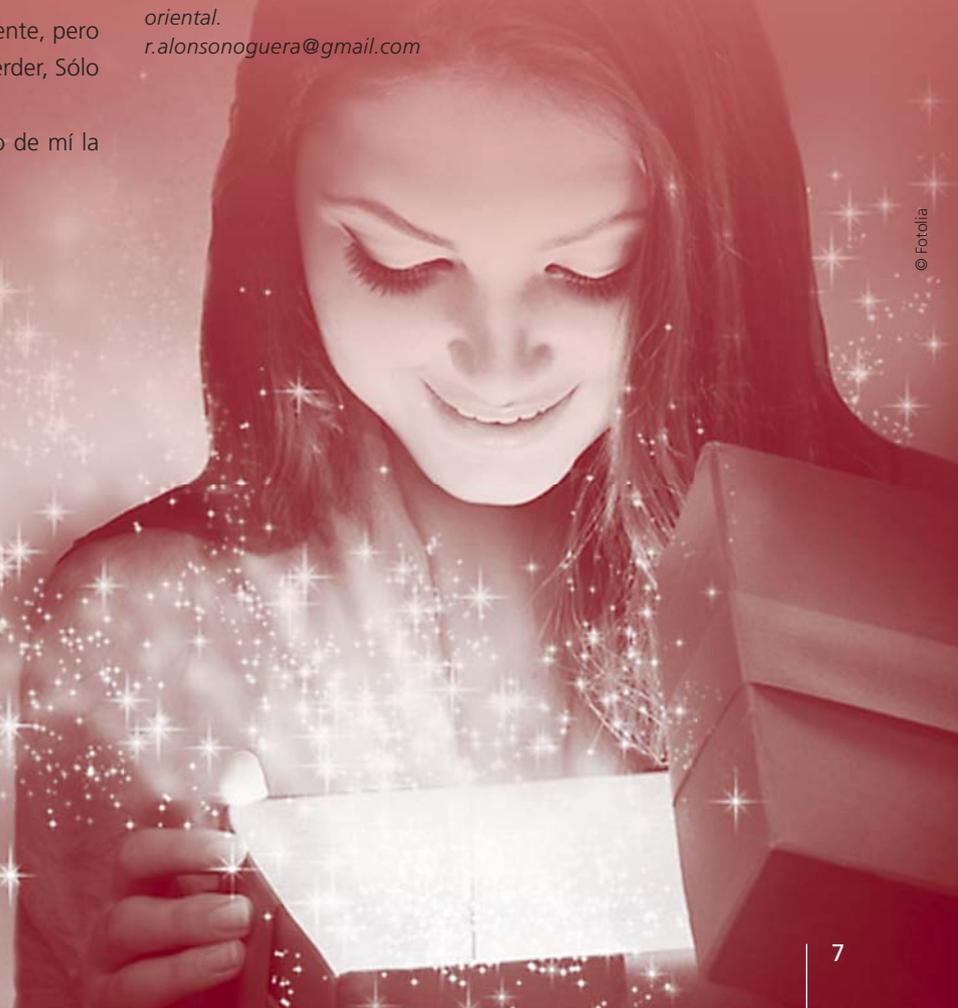
confianza y el desapego, Empecé a abrirme a la vida o a lo que ella me ofreciese porque la vida que llevaba no era la apropiada por mucho que yo quisiese.

Esta era la oportunidad que me ofrecía para que yo la pudiese cambiar y crecer como persona y como Ser.

Me di cuenta que ese fue uno de los regalos más bellos que la vida me ha podido hacer.

Rosa Alonso. *Vivo en Murcia. Trabajo como educadora infantil, profesora de yoga-especializada en niños y como profesora de danza oriental.*

r.alonsonoguera@gmail.com



El sentido de la crisis

¿Qué cosas buenas nos aporta la crisis económica? Maldita o bendita crisis... Quién sabe!

No quiero escribir sobre los efectos negativos de la crisis. Que cada quien rasque donde le pique. La pregunta que me nace es: ¿tiene algo de bueno?

La crisis, por definición, no es más que un cambio, ahora bien, puede que los cambios nos gusten o no nos gusten, aunque probablemente sean muy necesarios. Nuestra tendencia natural es a apegarnos o engancharnos a lo cómodo y lo fácil. Los períodos de exhuberancia económica son muy golosos. ¿Quién no desea que duren siempre? De pequeños, estamos muy tranquilos alimentándonos de la teta de la mamá, pero hay un día que la mamá dice basta, ya toca cambiar la teta por los garbanzos... Los adolescentes están muy cómodos en la casa de los padres, pero llega un día que un empujoncito les ayuda a asumir su vida fuera de casa. La generación "ni-ni" necesita este tipo de ayudas.

En la historia hemos visto muchos casos similares, que siempre se han resuelto con nuevas situaciones mejores que las anteriores. La crisis de 1609 en España, la Gran Depresión mundial de 1929, las recurrentes crisis en México, en 1976, 1982 y 1995.

Pero está claro que esta crisis económica no solamente es económica, pues afecta a nuestros **valores** es decir, a nuestras costumbres. Cuando nos tocan el dinero nos tocan muchas cosas. Los astrólogos dicen que el dinero y la materia están regidos por Saturno y Saturno es el maestro oculto, quien nos enseña a palos, a través del dolor, ayudándonos a desarrollar talentos frente a las adversidades.

Por ejemplo, la crisis nos hace tambalear y algunas veces, nos derrumba nuestro sistema antiguo de creencias de que **todo sigue igual por siempre**, por los siglos de los siglos. En la era industrial un joven entraba a trabajar en una empresa de aprendiz, aprendía el oficio, subía de

“La capacidad de sobreponernos, de ser optimistas, de confiar, nos abre a la creatividad y la estadística nos demuestra que con creatividad salimos mucho mejor de las situaciones de crisis.”

categoría y allí se jubilaba. Posteriormente crearon las pagas e incentivos por los años de antigüedad en una empresa. En esa época se premiaba la perseverancia y la estabilidad porque el mundo social salía de un período de grandes cambios después de las guerras mundiales. La necesidad era de estabilidad, pero lo cierto es que todo se alterna, y como dicen los sabios demasiada estabilidad pudre el agua, se estanca, es decir, necesita movimiento.

Este patrón o molde daba una aparente sensación de seguridad parecida al funcionario del estado en la actualidad. La seguridad basada en un trabajo externo es hoy como una muleta para las personas inseguras. La crisis nos fuerza a desarrollar el talento de permitir que aflore nuestra seguridad interna que no se sostiene *por el trabajo que tengo sino por lo que soy como persona*. La confianza en la vida y en el futuro es un valor que el momento presentes me exige desarrollar, pues todo cambia a una velocidad vertiginosa.

La seguridad interior en un futuro laboral, parte de plantearme primero qué es lo que me gusta y lo que deseo hacer, y fruto de mi bienestar y florecer interior fluirán el trabajo. Esto carece de garantía absoluta, pues hay personas muy preparadas y que les gusta una determinada labor pero que no encuentran trabajo porque no lo hay aquí, ahora. Pero a lo mejor lo hay en otro lado y tienen que viajar y romper el miedo a moverse y a descubrir otra vida.

Cuando el futuro es inseguro no tengo otra posibilidad que centrarme en el presente. Hemos visto y vivido los cambios en la rotura del bloque comunista y capitalista, en el muro de Berlín, en el acercamiento del mundo árabe a la democracia, con la aparición de Internet y las redes sociales y tantos otros cambios que nos acercan los unos a los otros.

La unión de las personas rompe moldes que durante décadas parecían inamovibles. El dolor rompe corazas que nuestro ego ha levantado y en la vulnerabilidad nace una relación más auténtica con los que me rodean. La capacidad de sobreponernos, de ser optimistas, de confiar, nos abre a la creatividad y la estadística nos

demuestra que con creatividad salimos mucho mejor de las situaciones de crisis. Serios, cerrados, preocupados, rígidos nos hundimos en nuestra propia incapacidad, en nuestros propios sentimientos por no poder transmutarlos.

Vemos salir a relucir poco a poco las corrupciones, como granitos que expulsan el pus y van cicatrizando. Esto es salud, es decir es un indicativo de buena salud social, pero pretendemos curarnos en un día cuando todo necesita su proceso. Los medicamentos o medidas supresoras de síntomas sociales no son más que un pegote más. El tratamiento de fondo es el mejor: aceptar cambios en los valores humanos fruto de nuestra conciencia. El trabajo empieza por lo individual para terminar en lo colectivo.

La crisis económica mejorará cuando yo mejore, no al revés.

La crisis sirve para reforzar la unidad y relación humana en la adversidad y la dificultad y también para recrearnos más

“La crisis nos fuerza a desarrollar el talento de permitir que aflore nuestra seguridad interna que no se sostiene por el trabajo que tengo sino por lo que soy como persona. La confianza en la vida y en el futuro es un valor que el momento presentes me exige desarrollar, pues todo cambia a una velocidad vertiginosa.”

en el goce y disfrute pues hay más tiempo libre.

La crisis me invita a aceptar la realidad de lo que hay, aunque no necesariamente sea lo que me gusta o lo que esperaba: en el fondo, todo va como tiene que ir.

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



De la mecánica biológica a la conciencia tras

Hawking y Mlodinow en su libro *El Gran Diseño*, declaran algo que de ser cierto resultaría demoledor para muchos de los postulados que abren alguna posibilidad trascendente de la vida. Sería la estocada final a tal propósito. Estos dos científicos proponen que "Es difícil imaginar cómo podría operar el libre albedrío si nuestro comportamiento está determinado por las leyes físicas, de manera que parece que no somos más que máquinas biológicas y que el libre albedrío es sólo una ilusión".

Estoy aquí sentado viendo por una ventana un trozo del hermoso paisaje de los Andes colombianos y me pregunto: ¿somos simplemente máquinas biológicas? ¿No hay más que leyes físicas que definen nuestro comportamiento biológico y a través del mismo nuestra vida psicológica y social, como también lo afirman ciertas corrientes de la psicología evolutiva? Hay algo en mi interior que se resiste a aceptar esta lapidaria declaración. Mi primera respuesta es no, no puede ser así. Hay en el ser humano mucho más que una biología que obedece a ese conjunto de leyes que ordenan la materia del universo. No podemos ser simplemente una máquina biológica. Pero quiero ver esto sin negarlo a priori. Sin dejarme prejuiciar por mi postura existencial que precisamente reclama algo trascendente para el ser humano.

Es evidente que tenemos una biología poderosa. Una biología que se ha afinado mediante el camino recorrido por millones de años siguiendo la evolución trazada por selección natural y que ha ido desechando lo que no se adapta o que resulta débil para sobrevivir a ciertas exigencias del medio. Por evolución la vida ha conseguido un pináculo importante: el animal racional. Es decir, un ser que depende fuertemente del instinto de conservación para mantenerse vivo, como ocurre con los animales, pero que además dispone de una cierta inteligencia que le dota de capacidad para resolver problemas y crear productos con un valor cultural tal como lo proclama Howard Gardner en su definición de lo que es la inteligencia. Esta inteligencia racional, que en un sentido le ha permitido ser la especie más exitosa del planeta (incluidos sus innegables estropicios) también le ha permitido construir sociedades y civilizaciones, en algunos casos con niveles notablemente elevados de sofisticación filosófica, científica y artística.

Y en medio de ese sándwich estamos todos. Por una parte, fuertemente condicionados por la biología. Hay un impulso vital en ella que nos mueve, que nos anima y que su comportamiento obedece a leyes de la óptica, la electricidad y el magnetismo, la mecánica de fluidos o de sólidos, etc. Y a este condicionamiento biológico de no

poder dejar de comer o de respirar o de sentir de una cierta manera, todo ello explicable a partir de las leyes físicas y de la evolución, se le suma como contracara, una sociedad fuertemente enajenante, mecanizante en extremo, en el sentido de que todo está previsto que funcione de una cierta manera, con propósitos y alcances definidos desde la expresa intención de la búsqueda codiciosa de la riqueza material, expresada como propiedades y dinero, lujos y ostentaciones.

Si estar determinados por la biología ya es chocante para quien se plantea una opción trascendente de la vida, la mecanización deshumanizante de la sociedad de producción y consumo o del tener-hacer como me gusta llamarle, es realmente frustrante. Y lo curioso es que cuando uno mira a su alrededor la inmensa y muy inmensa mayoría de la humanidad no pasa de vivir determinados por la biología y transitar su días mecánicamente. Están sumergidos en la inconciencia total.

Y ese es todo el asunto: la inconciencia. En el sentido biológico sólo somos máquinas cuando el conjunto de sistemas y aparatos y órganos (mecanismos en el sentido industrial) funcionan y funcionan y funcionan sin una conciencia que le permita a aquel ser humano que les integra en algo con un sentido de yo, poder afectar tales funciones, modificarlas, ajustarlas o incluso desajustarlas, que es lo más corriente. La ausencia de conciencia nos convierte en una máquina típica cuyos mecanismos se ponen en movimiento impulsados por alguna forma de energía, activada por un ente externo y frente a lo cual no tiene autonomía alguna.

En lo social ocurre lo mismo. Es la inconciencia del animal racional o lo que es lo mismo, la ignorancia del significado de la vida en un sentido existencial (es decir, natural y trascendente), lo que convierte al ser humano en una máquina útil para transformar su capacidad, su fuerza y poderío en riqueza y bienes materiales. Una máquina que como tal no levanta la cabeza; su mirada apunta a lo básico de la vida: sobrevivir e incluso sofisticar este sobrevivir a extremos asfixiantes, donde las deudas y anhelos frustrados de bienestar económico sumergen al individuo aún más en esa mecanización. No hay tiempo para nada diferente a correr detrás de las quimeras propuestas por la sociedad de consumo. Las preguntas y enigmas en esa sociedad están simplemente relacionadas con cómo ganar dinero y el ser humano de esa sociedad no va más allá de eso.

Somos máquinas en cuanto nos dejamos mecanizar por la sociedad. En cuanto el brillo de los ojos depende del montón acumulado en

ológica a cendiente

la cuenta bancaria o en la marca y modelo del automóvil que conducimos. Y es una mecanización multidireccional. Nos define hacia adentro mediante una desconexión con nuestra biología y en mayor medida con nuestra psicología. Y nos define hacia afuera, en las relaciones humanas; en las relaciones con quienes nos rodean volviéndolas parcas o incluso distantes, poco comprometidas. Es el individuo volcado hacia objetivos trazados por la sociedad de consumo y distraído totalmente de los procesos propios a su vida física, afectiva y mental. Un individuo así es una máquina en el sentido preciso de la palabra.

Pero la conciencia que implica sentirse, reconocerse, valorarse, quererse, saberse, rompe con esa máquina. La conciencia de estar

“La conciencia del darse cuenta, del estar aquí y ahora sin esperar nada, sin pretender nada es lo que diferencia la máquina humana de quien realmente puede proclamarse como un ser humano”

atentos, presentes, del darnos cuenta cómo estamos actuando, o lo que sentimos, o el reconocer el efecto de nuestros actos en quienes comparten con nosotros la vida, es lo que le da grandeza a la existencia humana.

La conciencia no surge para violar ninguna ley. La conciencia en la vida humana se da para sacarle provecho y lograr cosas extraordinarias, como lo que ocurre cuando por las mismas leyes de la aerodinámica es posible levantar un avión y ponerlo a volar a pesar de su enorme peso. Es lo mismo pero aplicado a la vida humana. La conciencia sensorial nos permite reconocer nuestro cuerpo físico y escucharlo y cuidarlo. A través de la conciencia sensorial conocemos de las leyes que rigen nuestra biología y aprendemos a respetarlas y a valerlos de ellas para vivir mejor, como cuando realizamos ciertos

“La conciencia de estar atentos, presentes, del darnos cuenta cómo estamos actuando, o lo que sentimos, o el reconocer el efecto de nuestros actos en quienes comparten con nosotros la vida, es lo que le da grandeza a la existencia humana”

ejercicios físicos aprovechando la mecánica del trabajo muscular. Y así podemos dar ejemplos relacionados con nuestro mundo afectivo y una conciencia del mismo, o nuestra conciencia intelectual que nos permite comprender el mundo que nos rodea, o la conciencia mística que nos produce una cierta identidad o incluso podemos reconocer una conciencia trascendente que nos permite sabernos como parte de un potencial eterno e infinito.

La conciencia no es un accidente, ni tampoco es sólo resultado de algunos procesos biológicos propios a nuestro cerebro como lo proclaman algunos neurocientíficos y psicólogos evolucionistas. La conciencia es el acto mismo de ejercer la libertad de vivir y de cómo vivir. Sólo a través de la conciencia es posible el libre albedrío. La inconciencia es el determinismo, la mecanización.

Tal vez las leyes de la física son las que explican por qué el ojo humano puede ver un amanecer o el oído escuchar una melodía. Pero no son las leyes físicas las que determinan cómo veo ese amanecer o cómo escucho esa melodía. Un ser humano mecanizado por la sociedad posiblemente no podrá apreciar la belleza de un amanecer o de una flor o reconocer la fuerza de la naturaleza para recrearse a sí misma. Eso sólo es posible para quien reconoce la pausa, que disfruta el zafarse del frenesí social para apreciar aquellas pequeñas cosas invisibles y tal vez de poco valor para una sociedad centrada en el dinero.

La conciencia del darse cuenta, del estar aquí y ahora sin esperar nada, sin pretender nada es lo que diferencia la máquina humana de quien realmente puede proclamarse como un ser humano.

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

Mar adentro

Es un día frío y gris cualquiera de invierno. Estoy sentada en la terraza y me dispongo a disfrutar de una magnífica puesta de sol, con el mar por telón de fondo rendido a él y dejándose inundar lenta e irremediablemente por sus rayos de fuego. No sé qué tienen los atardeceres pero, desde siempre, me han fascinado. Son momentos de gran belleza, de silencio, de paz, en los que me resulta fácil, incluso natural, zambullirme en las profundidades de mi ser.

Pero al mirar hacia adentro no encuentro el tan prometido e idílico oasis de paz... ¡no aún!

En su lugar, encuentro mis sombras y miedos más inconfesables, tomo conciencia de todo el lastre de apegos que debo aprender a soltar, entre ellos deseos, ataduras afectivas y creencias que en este momento siento que me limitan fuertemente. Hallo también en un rincón un enorme saco oscuro repleto de todo aquello que me queda por perdonar de los demás y de mi misma. Todo esto son obstáculos, "ruido de fondo" que me impide en muchas ocasiones escuchar mi voz interna.

La tarea es ingente. Fácilmente me dejo llevar por otras voces: las importadas desde fuera, las controladoras que surgen de mi propia mente, las apasionadas que vienen de mis emociones, las de la conveniencia que surgen de mi pereza (física, emocional y mental) y miedo al cambio o de mi necesidad de aprobación de los demás; en fin, hay veces que mirando dentro hallo más voces que en la mítica torre de Babel... Resulta increíblemente fácil caer en el conformismo, la crítica, la

queja; son las fuertes corrientes, los remolinos, las rampas que me aquejan cuando nado resuelta mar adentro.

La autodisciplina resulta ser una herramienta muy valiosa. Cuidar mi cuerpo estando atenta a lo que ingiero, realizando un ejercicio físico con constancia, la práctica combinada de posturas de yoga y de meditación, así como una buena higiene a todos los niveles,

estando atenta muy especialmente a mis pensamientos y sentimientos, resulta fundamental para quien osa ir mar adentro.

Es importante descubrir mi verdadera voz, ella y sólo ella ha de ser mi timón, la guía que me ayuda a definir mis objetivos y proyecto de vida. Una vez escuchada su dulce cadencia, no es posible echarse atrás, sólo me queda ser sincera conmigo misma y valiente para abordar "lo que debo hacer", que no siempre será "lo que me gustaría hacer", por encima de las opiniones externas y de mis condicionamientos internos. Se me ocurren unas palabras de Osho al respecto: *descubre tu voz, síguela sin miedo dondequiera que te lleve.*

Intuyo que tal vez se trate de empezar a comprender y de seguir mi propio camino hacia la libertad y la plenitud. ¡Nadie más puede hacerlo por mí!

Carmen Cáceres. Soy bióloga y profesora de yoga, pero por encima de todo, soy una alma, como tantas otras, dispuesta a nadar mar adentro.

ccaceresromero@yahoo.es

El culpador y el culpado



A menudo solemos culpabilizarnos de pensamientos o acciones y en realidad no nos planteamos de dónde proviene esa culpa. Es bueno plantearse en alguna ocasión: ¿la culpa es mía?

Según N. Levy cuando uno dice “*me siento culpable*”, en realidad está nombrando una parte de su realidad psicológica, con una mitad de lo que está ocurriendo en ese momento... el culpado. La otra mitad es la que no se suele percibir, es la voz del culpador que es justamente lo que hace que uno se sienta culpable.

“La culpa depende de la relación de los dos aspectos internos y el rol que desempeñen en la relación: el culpador y el culpado”.

El culpador se ha tragado una serie de normas, mandatos, o máximas que incorpora del entorno sin ningún filtro selectivo que definen su visión del mundo y su modo de comportarse en él, valores y modelos personales a los que amoldarse.. En esta situación el culpador actúa maltratando al culpado, los mensajes internos son tajantes, no hay posibilidad de diálogo. Ante esta situación el culpado contraataca oponiéndose sistemáticamente por lo que se establece una lucha personal; se resiste pasivamente o bien acepta las normas y da “*la razón*” aumentando así el sentimiento de culpa.

A menudo en la infancia se origina ese sentimiento de culpa en el que los padres, en mayor o menor medida, no nos validan tal

y como somos y el niño se siente indigno a los ojos de sus progenitores por no seguir las normas, mandatos o tradiciones familiares que se le imponen. La persona puede quedarse ahí y engancharse. Esto tiene que ver con la culpa en la medida en que salir de la familia es cuestionar los principios que han regido nuestra vida hasta ese momento. Está constituido por una serie de *tienes que, debo que, tengo que ser...* etc., que a menudo se manifiestan como distorsiones cognitivas del tipo:

- Todo o nada (*tienes la culpa de todo, no vales para nada*)
- Generalizaciones excesivas, sacar una regla de un hecho aislado (*el sexo es pecado*)
- Filtro mental, vemos un detalle y no lo que ocurre alrededor
- Descalificar lo positivo y magnificar lo negativo
- Sacar conclusiones precipitadas
- Magnificar o minimizar (*eres un desastre*)
- Anteponer el deber a los sentimientos
- Racionalizar para que no afecte emocionalmente

La persona hace girar su comportamiento en torno a estos mandatos sin cuestionarlos ni amoldarlos a su realidad, sino más bien al contrario. Amolda su comportamiento a ellos.

Cuando la persona actúa (piensa, desea o se comporta) contra los mandatos puede aparecer el remordimiento (morderse a sí mismo o la vuelta contra sí). El remordimiento es la consecuencia directa de la culpa. Es el pesar interno por hacer una mala acción, y este pesar puede ir desde un ligero malestar hasta una depresión. La persona que se vuelve contra sí y se culpabiliza, lo suele hacer de dos maneras: o con la descalificación, o con el castigo.

Para poder hacer de la culpa algo funcional es necesario rescatar la dualidad interna (rescatar las voces del culpador y la del culpado) y buscar su integración. Tan sólo se escucha la voz del culpador. Esta voz lo ocupa todo, rescatar la voz del culpado favorece la integración de la culpa como algo funcional. Así es como Fritz propone la dualidad culpa-resentimiento, como forma de recuperar la voz del culpado.

La vía de la toma de conciencia no disminuye el sentimiento de culpa pero sí frena el remordimiento y el desencadenante de la tortura interna. Al observar la realidad sin juicio la persona puede tomar conciencia de quién es en realidad y no quién cree que es. Para ello ha de recuperar la voz del “culpado”, sus sentimientos, los motivos que le llevaron a obrar así y cual es su nueva forma de ver las cosas. El culpado cuestiona al culpador. Cuestiona el mandato. A menudo esto ha de ser como dice Perls con resentimiento. Pues el culpado ha acumulado gran cantidad de frustraciones y opresión que le llevan a expresarse con rabia. Y a vomitar el “objeto tragado”

El culpador ha de aprender a enseñar teniendo en cuenta el otro lado, los límites reales, los sentimientos, en fin integrar lo humano. El culpador ha de dejar de ser un torturador o un juez implacable para pasar a ser un maestro o un profesor paciente. Finalmente culpador y culpado son uno y de esta relación depende la salud de la persona.

“El desacuerdo se resuelve enriqueciendo el mandato anterior más que destruyéndolo”.

Darse cuenta de que uno no está tan de acuerdo con la norma social que se ha tragado en la infancia, permite que ahora como adulto pueda cuestionarla, fortaleciendo de esta forma el crecimiento y la responsabilidad personal.

Joan Montero. Soy Terapeuta Gestáltico (individual, pareja y familiar). Coach Personal. Practitioner en PNL. Formado en Eneagrama. En la actualidad formo parte del equipo de Gestalt Barcelona.
joan@joanmontero.com
www.joanmontero.com

I LOVE € YOU \$O...

Mi mundo interior crea mi mundo exterior

¿A cuántos de nosotros nos gustaría tener mucho más dinero?

¿A cuántos de nosotros nos gustaría disfrutar de mucha más felicidad y diversión en nuestra vida?

Y... ¿a cuántos de nosotros nos gustaría poseer mucho más de ambas cosas?

Lo que voy a exponer está basado en una forma particular de ver las cosas, basada principalmente en mi experiencia. Eso no lo hace cierto ni tampoco falso, correcto o incorrecto en sí mismo. A mí me sirve y lo comparto.

El éxito no requiere de trabajo duro, al menos no tanto como de creatividad, diversión y compromiso. El 80% del éxito se consigue simplemente lanzándose a por él.

A menudo no nos damos cuenta, pero lo que necesitamos hacer para disfrutar de dinero en abundancia y éxito es totalmente opuesto a lo que estamos haciendo para sentirnos cómodos y seguros. ¿Lo opuesto? Sí, diametralmente opuesto. Piénsalo.

Cuando hablo con gente que se acerca a contarme sus proyectos, hazañas y andaduras (porque todos las tenemos) me doy cuenta que la mayoría de nosotros no sabemos exactamente qué es lo que queremos... es decir: no sabemos lo que perseguimos. Por ello difícilmente nunca lograremos alcanzarlo, y mucho menos disfrutar y aprender del proceso.

Nos hemos acostumbrado a expresar lo que queremos de forma negativa. Algo así como: "sé que no quiero esto... ni tampoco aquello... y eso de ahí no me termina de gustar..." pero a menudo somos incapaces de definir qué queremos, cómo lo queremos y cuándo lo queremos. Aunque debo serles franco: esas tres preguntas no son tan importantes como contestar a esta: ¿Por qué lo queremos? Sin un "por qué" claro

y poderoso, todo intento está condenado al fracaso.

En muchas ocasiones, dialogando con gente y amigos con quienes comparto la pasión de trabajar en proyectos, constatamos que si bien hay ocasiones que logramos lo que queríamos conseguir, nos damos cuenta de que "el logro" no nos satisface de la forma que esperábamos. Esa insatisfacción o sensación de falta de éxito es un problema que nosotros mismos nos generamos. El problema, con frecuencia, no radica en que nos marquemos objetivos demasiado altos y no seamos capaces de alcanzarlos, sino que nuestros objetivos son demasiado bajos y conseguimos alcanzarlos.

"Nada pasa en el plano material que no suceda primero en la mente, las emociones y el espíritu."

Te propongo una forma diferente de verlo: Puesto a pensar, planear y poner en marcha algo, te llevará prácticamente el mismo tiempo y esfuerzo hacer despegar un proyecto gigante que uno mediocre, de modo que mejor piensa en grande. Siempre.

Es sencillo, la diferencia radica en la acción: la gente exitosa hace lo que la gente común solo sueña con hacer algún día.

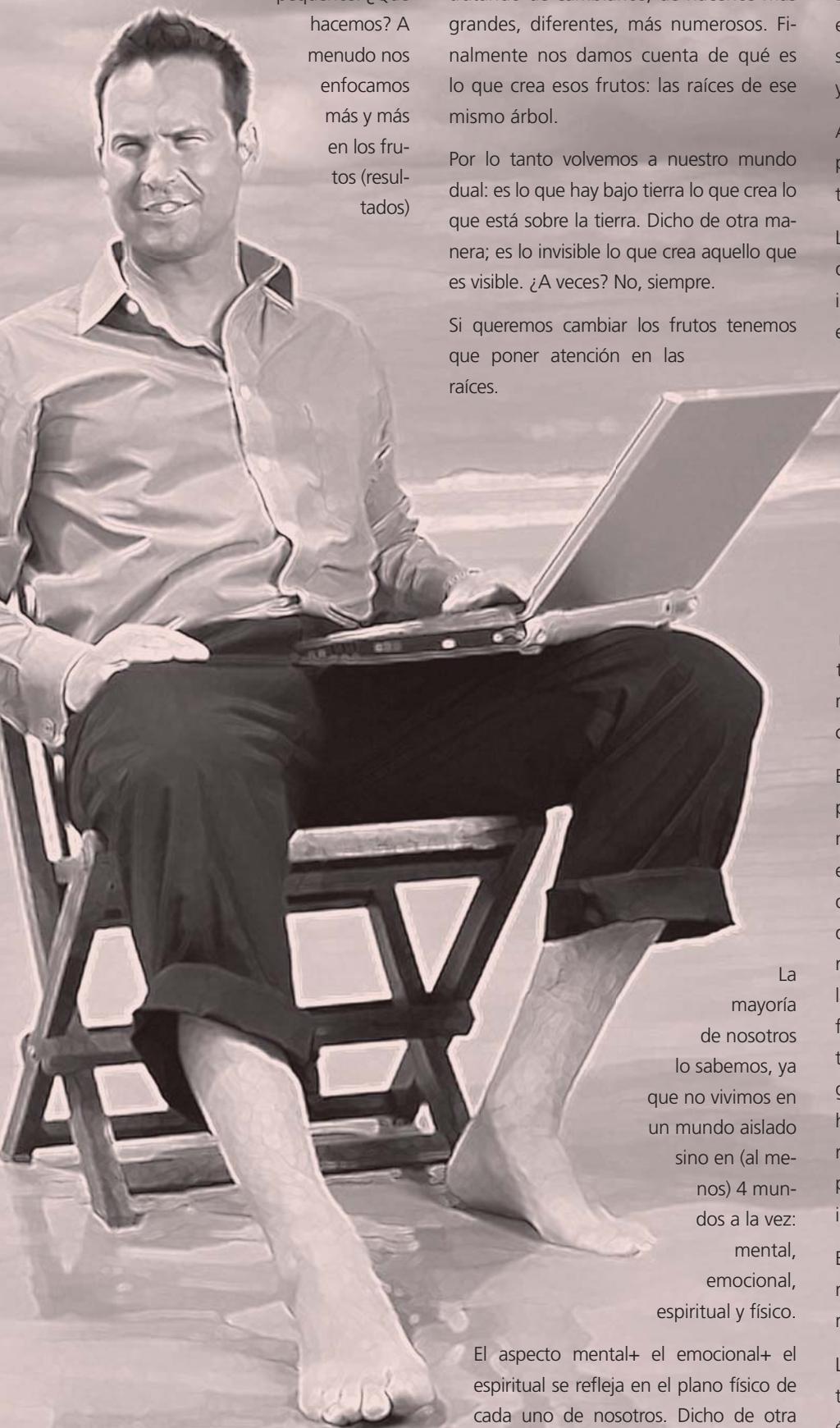
Antes de ponerte en marcha reflexiona sobre tu concepción del dinero: ¿cuál es tu patrón?

Tu patrón del dinero es la forma como piensas, sientes y actúas en relación al dinero. Éste es responsable de tu éxito, fracaso o de vivir en la mediocridad. Tu patrón determina tus emociones acerca del dinero: miedos, preocupaciones e incluso sentimientos de culpa. Todo ello desemboca en la creación de hábitos sobre el manejo del dinero: gente ahorradora, gente gastadora, buenos gestores, malos gestores, etc. Tu patrón, más que el importe de tu nómina a final de mes o si tienes o no un plan de retiro, es el que va a determinar si acabarás pobre y en la miseria o retirado rico, o cuanto menos, con dinero suficiente.

La mayoría de nosotros somos conscientes de que vivimos en un mundo dual: luz-oscuridad, arriba-abajo, dentro-fuera, caliente-frío, etc. y que como tal, un extremo no existe sin el otro. De igual modo sabemos que existen leyes externas sobre el manejo del dinero que muchos ya sabemos o al menos conocemos (que todos debemos seguir) y que por lo tanto es fácil de intuir que existen también leyes internas sobre el dinero.

El 80% de nosotros nunca alcanzará el nivel económico que nos gustaría, o si lo alcanza, no lo mantendrá. De igual modo, cerca del 80% nunca afirmará sentirse realmente contento y satisfecho. La razón es que la mayoría de nosotros somos algo inconscientes. Por ello vivimos en un nivel muy superficial, únicamente basado en el mundo tangible o sea en aquello que podemos ver.

Veamos un ejemplo: Tomemos un árbol con sus frutos (léase resultados). Nos lo miramos, los observamos y vemos que no son suficientes, que quisiéramos tener más, que no nos gustan y que son demasiado



pequeños. ¿Qué hacemos? A menudo nos enfocamos más y más en los frutos (resultados)

tratando de cambiarlos, de hacerlos más grandes, diferentes, más numerosos. Finalmente nos damos cuenta de qué es lo que crea esos frutos: las raíces de ese mismo árbol.

Por lo tanto volvemos a nuestro mundo dual: es lo que hay bajo tierra lo que crea lo que está sobre la tierra. Dicho de otra manera; es lo invisible lo que crea aquello que es visible. ¿A veces? No, siempre.

Si queremos cambiar los frutos tenemos que poner atención en las raíces.

La mayoría de nosotros lo sabemos, ya que no vivimos en un mundo aislado sino en (al menos) 4 mundos a la vez: mental, emocional, espiritual y físico.

El aspecto mental+ el emocional+ el espiritual se refleja en el plano físico de cada uno de nosotros. Dicho de otra manera, nada pasa en el plano material que no suceda primero en la mente, las emociones y el espíritu.

El dinero es una consecuencia, la riqueza es una consecuencia, el éxito es una consecuencia. Vivimos en un mundo de causa y efecto.

Además de a estos campos, este mismo principio se puede aplicar a todos los aspectos de nuestras vidas.

La única forma efectiva de cambiar mi mundo exterior es primero cambiar mi mundo interior. Mi mundo interior crea mi mundo exterior.

Todos tenemos un patrón del dinero y del éxito, y es éste más que cualquier otra cosa o conjunto de cosas lo que determina nuestra situación financiera.

Seas quien seas, vengas de donde vengas, si tu patrón no está correctamente programado, nunca tendrás éxito. Las buenas noticias son que puedes resetear y cambiar tu patrón del dinero. De hecho en este momento ya has empezado a hacerlo al tomar conciencia que tienes un patrón.

En nuestra mente existen muchos más patrones que afectan a otros aspectos de nuestras vidas. Estos patrones se formaron, en su mayoría, en nuestra niñez. Es posible que la mayoría de nosotros creyéramos rodeados de gente que no tenía mucho dinero, o que tenía una opinión del dinero y de la gente que lo poseía, algo negativa. Sus formas de pensar se convirtieron en nuestras formas de pensar: padres, amigos, el gobierno, instituciones y un largo etcétera han afectado nuestra concepción del dinero y del éxito. ¿Cómo? De tres modos: por programación verbal, por imitación y por incidentes específicos.

Bien, todos los cambios empiezan por tomar conciencia. No puedes cambiar algo a menos que sepas que existe.

La única manera de cambiar permanentemente nuestra situación financiera y de éxito es cambiando nuestro patrón interior.

Josep Nadal. Soy Emprendedor.
josep@pletorium.es

Padres suficientemente buenos

Estamos inundados de manuales que nos explican cómo debemos educar a los hijos para cada edad, bien pautados y uniformes. La educación de los niños y niñas es motivo de programas de televisión, radio, conferencias, libros, cursos, etc.

Y, aun así, los padres están cada vez un poco más confusos. ¿De dónde surge esta confusión? ¿De la manera en que han sido educados, que no quieren reproducir? ¿De la necesidad de usar fórmulas prefijadas para no tener que pensar demasiado? ¿De la propia necesidad de educar hijos perfectos, preparados para la "selva" de la vida? Tienen mucha información, pero...

¿Qué pasa, pues, con los padres? Antes que nada, ellos también son hijos, pertenecientes a un sistema con unos valores determinados, con carencias propias que van arrastrando y que a menudo transmiten a los hijos. Mejor dicho, "sistemas", puesto que padre y madre pueden provenir de sistemas familiares con creencias y valores muy dispares. "Yo no educaré a mi hijo como me educaron a mí..." ¿Alguien se lo cree? O educamos igual o educamos a la contra, mediatizados por un conjunto de creencias invalidantes que no nos permiten ver el bosque, de tantos árboles como hay enfrente, y de valores difíciles de cuestionar y cambiar.

Tenemos mucha información de lo que se supone que debe hacer el niño o la niña en cada etapa de su vida, pero no nos fijamos en el aspecto individual y específico

de cada niño, ni en la relación o el vínculo que creamos. Creemos que les damos cariño, pero a menudo lo que hacemos es proyectar nuestros deseos y expectativas, y no nos paramos a ver el hijo o la hija como una individualidad maravillosa, como una persona que es y que tenemos que entender para darle una respuesta adecuada en cada momento. La que, según el psicoanalista Donald Winnicott, es la actitud de los padres suficientemente buenos (que no perfectos, añadido).

¿Qué necesitan los hijos? Sentirse queridos siendo lo que son y como son, ya desde pequeñitos. Nada más. A menudo se ha dicho que el amor de los padres es incondicional, pero a la hora de la verdad los queremos "si"..., y este condicional es el que van aprendiendo los hijos, intentando adaptarse o enfrentándose abiertamente. En el fondo, sea cual sea su actitud, llamando la atención y esperando el reconocimiento de los padres.

Si nos detenemos un momento a pensar, descubriremos que todo padre y madre han experimentado antes que el hijo o hija lo que le están enseñando, puesto que todos hemos sido niños. Quizás si pensamos qué nos ha faltado en nuestra niñez podremos empezar a entender qué nos piden nuestros hijos...

No hay ninguna fórmula mágica por conseguir unos hijos perfectos. No hay padres perfectos, la vida misma es imperfecta. Hay que encontrar las herramientas para que los padres se lleguen a conocer algo más como personas, porque, si se comprenden, entonces podrán comprender a los hijos y ayudarlos.

Dos pinceladas solamente, desde el abordaje del coaching. Partiendo de la base que la familia, padres e hijos, forman un equipo, los padres han de ejercer de líderes, deben ser la guía en quien puedan los hijos confiar, porque son el espejo en donde se reflejan. Por lo tanto, los padres deben darse cuenta de los mensajes contradictorios que transmiten a sus hijos, debido a su propia historia personal. Para cambiar la relación con los hijos, primero es necesario un cambio personal.

Otro aspecto importante a abordar es el sentimiento de culpa que arrastran los padres, a menudo expresada abiertamente. Poder llegar al "no sé más" es el punto de partida que abre las puertas a una nueva manera de relacionarse con los hijos, con humildad y autenticidad.

Unos hijos que son únicos e irrepetibles, y que lo que necesitan de los padres para llegar a ser plenamente es una actitud amorosa y una relación tranquila, espontánea y relajada, basada en la paciencia, el respeto y la confianza por su manera de ser.

De corazón a corazón, no puede haber malentendidos.

Pura Serena y Barrobés. *Vivo en Barcelona. Soy traductora, terapeuta Gestalt y Coach profesional, y madre de dos hijos.*
consulta@terapiagestalt.coaching.com
<http://www.gestaltcoaching.wordpress.com>



Divorcios más suaves

“Espero no tener que llegar a necesitar tus servicios” suele decirme la gente cuando sabe que me dedico al derecho de familia, y por supuesto, se refieren al divorcio. Considero que no hay que esperar a tener una crisis de pareja para consultar al abogado, sino que hay que asesorarse para dar determinados pasos al inicio de una relación estable de pareja, sea matrimonial o no, para evitar posibles consecuencias futuras. Tomar una serie de medidas previas ahorraría mucho sufrimiento y también actitudes beligerantes, así como venganzas personales que muchas veces se centran en los hijos pequeños que son usados como moneda de cambio para atacarse mutuamente.

Cada vez son más frecuentes las rupturas de pareja con muy pocos años de convivencia, debido a factores externos como las crisis económicas, y debido al cambio en los conceptos de fidelidad, adaptación, colaboración etc. Y como consecuencia, la unión que se inicia con ilusión puede acabar en desastre más a menudo de lo que uno quisiera.

Con el fin de minimizar las consecuencias perjudiciales de una ruptura tanto a nivel emocional, psicológico, como económico y fiscal podemos tratar de tomar medidas previas. Por ejemplo, podemos establecer por adelantado cuál de los progenitores decidirá, llegado el caso de desacuerdo, sobre un extremo relativo a la educación o a la sanidad de los hijos, evitando contiendas futuras que repercutirán negativamente en toda la familia.

Las personas que acuden a mí en los momentos de crisis de pareja, vienen influenciadas por una serie de sentimientos que les impiden razonar o ser objetivos: dolor, tristeza, odio... Por ello, animo a la gente que inicia una relación con intención de futuro, a que se asesoren sobre las responsabilidades que adquieren y a que regulen con su pareja los posibles efectos de su ruptura, si desgraciadamente se produjera.

Inmaculada Ruz. Soy abogada especialista en Derecho de Familia.
iruz@yahoo.es



Propuestas para la convivencia:

- Convivir significa “vivir con”, algo diferente a compartir piso.
- Cualquier relación de convivencia necesita de unas reglas.
- La mera convivencia durante un tiempo ininterrumpido de dos años, o el nacimiento de un hijo común, nos convierte en pareja estable a efectos del Codi Civil de Catalunya.
- Ninguno de los convivientes puede, aunque sea único propietario, gravar sin consentimiento del otro, la vivienda conyugal.
- La pareja estable puede adquirir conjuntamente bienes con pacto de supervivencia, esto es, acordando que en caso de fallecimiento de uno, el otro se convierta en único titular.
- Todas las uniones estables de pareja tienen los mismos derechos y obligaciones.
- Los convivientes pueden pactar en escritura pública los efectos de su ruptura.
- En caso de ruptura, el miembro de la pareja que haya trabajado más que el otro para el hogar, o se haya dedicado a cuidar de los hijos comunes en detrimento de su capacidad para obtener ingresos, tiene derecho a reclamar del otro una compensación económica, o una prestación alimentaria.
- La mejor manera de otorgar un consentimiento libre es tener la información suficiente sobre el paso que va a llevarse a cabo.

Maneras

El caso de José Ramón Domenech es de esos casos poco habituales en que su impulso natural, su naturaleza esencial supera los obstáculos que se le presentan para realizar aquello que de verdad satisface su vida y le proporciona plenitud: el contacto con la naturaleza y viajar fuera de los circuitos habituales y a ritmo lento.

Cuenta, que desde pequeño, sentía la necesidad de vivir en lugares alejados de la sofisticación y artificiosidad de las ciudades. Siendo muy joven se apuntó a un curso de escalada, pero lo que de verdad le llenaba de satisfacción no era sólo escalar, sino poder quedarse en la montaña y dormir allí, en lugar de volver a casa como preferían los demás compañeros.

Ahora a sus 43 años de edad se ha convertido en el primero en cruzar el Mediterráneo en un kayak, a golpe de remo con su piragua, desde Alicante hasta Estambul. Lo hizo en dos etapas, según le reconoció el guardacostas al llegar a Venecia, donde le permitieron entrar de modo excepcional con su piragua, porque ya se le conocía entre las patrulleras de la zona.

Pero esta hazaña tiene un reconocimiento oficioso, que no es para José Ramón, según nos cuenta, lo que más le interesa, se trata más bien de un reto personal que con su tenacidad, perseverancia y atrevimiento le sirven como satisfacción y disfrute personal.

Porque junto a este logro, algo que le atrae con mucha fuerza es viajar al continente africano.

Hace dos veranos se enroló en la aventura de cruzar África de norte a sur, empezando desde Marruecos y hasta llegar a Sudáfrica, viajando en... su bicicleta. Cruzó las fronteras de *hasta quince países, sin que la bici se me partiera*, e incluso viajó por un territorio que se encontraba en medio de un grave conflicto bélico.

Cuando nos habla de este viaje, a José Ramón se le ilumina la mirada con una luz especial, nos habla de los encuentros con la gente de allí, que según él no han perdido aún la inocencia y la ingenuidad de quien todavía se fía de las personas, aunque ante los occidentales que sienten que llegan con ánimo de "quitarles" algo suyo, se produce una actitud defensiva. Sin embargo, agradece la hospitalidad y amabilidad con que lo acogen, aunque muchas veces se tiene que entender con gestos y señas más que con palabras. *Al final, siempre te entiendes*, proclama.

Una de las cosas que más admira de ellos, es lo poco que emplean el término "problema", *son menos quejicas*, y añade que *aquí vivimos de lujo y para llegar a vivir como en África, no bastaría con que pasaran tres crisis como éstas, sino tres guerras mundiales*.

Sin embargo, a pesar de las condiciones materiales mucho mejores que tenemos aquí, José Ramón denuncia que hay demasiadas normas, leyes y reglamentos que limitan nuestra libertad y se dificulta cada vez más la opción de una relación más libre con la naturaleza. Reclama, por ejemplo, el derecho a poder acampar en las playas, cosa que no está permitido, y como ésta, muchas otras restricciones que limitan la libertad. Porque además del trato humano, que es muy importante en sus viajes, una de las cosas que más valora es *el encuentro tan grande con nuestra madre naturaleza, que cada vez me pide más. Es única. Creo que ahí está la solución de todos los problemas del ser humano. Ella me hace sentir y dejar la mente en blanco, y pensar con más claridad. Son muchos momentos los que paso con ella y me hacen no tener miedo a la soledad. A eso que tenemos tanto miedo los esquizofrénicos, y todo el mundo*.

Porque José Ramón confiesa con un tono en parte confidencial, en parte abierto y también con un punto de humor, que pertenece al equipo de esquí, es decir al colectivo de esquizofrénicos,

de viajar

enfermedad que le diagnosticaron a los 20 años, y con la que convive con temporadas mejores y peores desde entonces. No es algo que esconda, pero a la vez sabe que es causa de muchos prejuicios por parte de los demás. Si en algún momento se ha planteado conseguir alguna subvención o ayuda logística de alguna marca deportiva para sus expediciones, está convencido de que este hecho, su enfermedad, es un grave obstáculo para conseguirlo.

Al mismo tiempo, se presta siempre que tiene ocasión a explicar su caso en un programa de radio o en una charla al público, para dejar constancia de que una persona con este diagnóstico puede hacer vida normal, siempre que no descuide su medicación, e incluso llegar a realizar logros como los suyos, y es un ejemplo a seguir y un modelo para los que como él están tocados por ese estigma.

De hecho, en su caso, él considera que *el remedio puede ser mis viajes, ver otras formas de vida que te enseñan un camino más simple, o el disfrutar de esas bellezas de la naturaleza, intentando formar parte de ella.*

Entre sus próximos proyectos tiene en mente volver a África, a Camerún, y desde allí viajar. Ya tiene fecha, para enero, por un año, porque su sueño es poder irse a vivir allí, aunque lo acusen de imprudente. *No me ciño a unas reglas como llevar GPS, seguir la norma de ser civilizado, llevar un súper equipo a la última y añado: cuento con algo más importante que todo eso, la experiencia y la paciencia.*

Mientras llega ese día de enero, el próximo viaje, no pierde el tiempo y ya tiene en marcha los preparativos para hacer el camino de Santiago, pues aunque lo ha recorrido ya dos veces, en ésta ocasión quiere vivir esta experiencia en invierno.

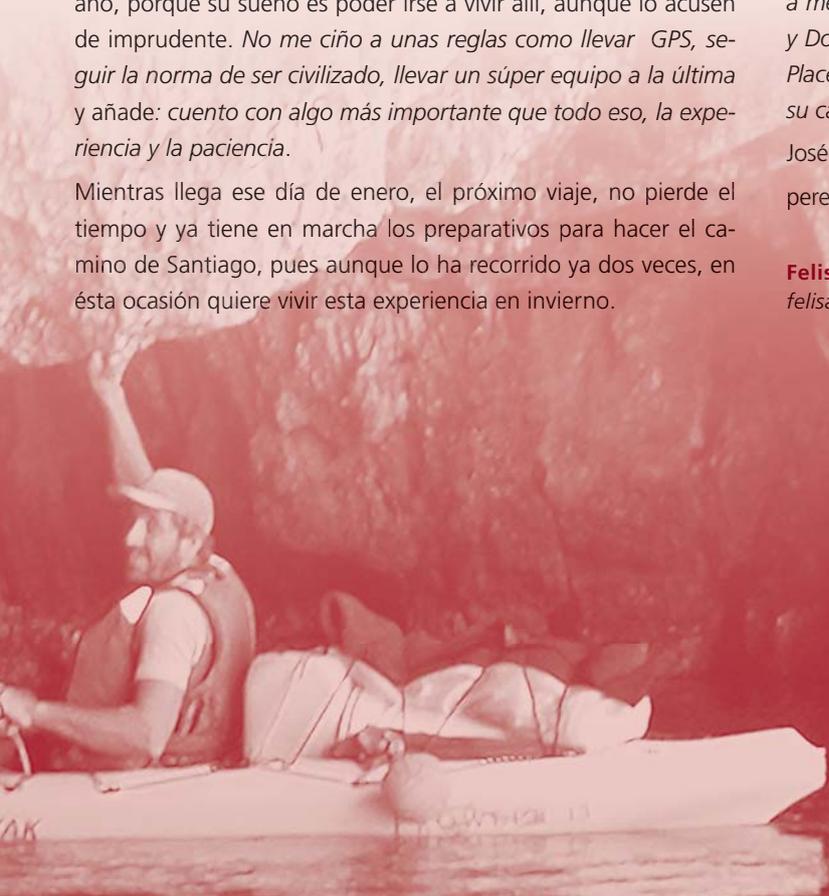
“Nos habla de los encuentros con la gente de allí, que según él no han perdido aún la inocencia y la ingenuidad de quién todavía se fía de las personas.”

Para terminar José Ramón nos cuenta un cuento relacionado con las maneras de viajar:

Era un señor que tenía que llegar a un destino y sólo disponía de su caballo Necesidad y de su carro Deseo. Éste tenía una rueda que se llamaba Placer y la otra Dolor. Partió a su destino y por el camino fue encontrando cosas que pensaba que eran necesarias; una silla, una mesa, un armario, una sombrilla... Y las fue cargando. Pero a medida que aumentaba la carga y el peso, las ruedas de Placer y Dolor se iban hundiendo cada vez más en el barro. Cada vez el Placer era menor y el Dolor más grande. Así que decidió subir en su caballo Necesidad y abandonar su carro Deseo.

José Ramón dispone de un blog en el que narra sus viajes: peregrino05.blogspot.com

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



Exoplanetología: buscando vida extraterrestre

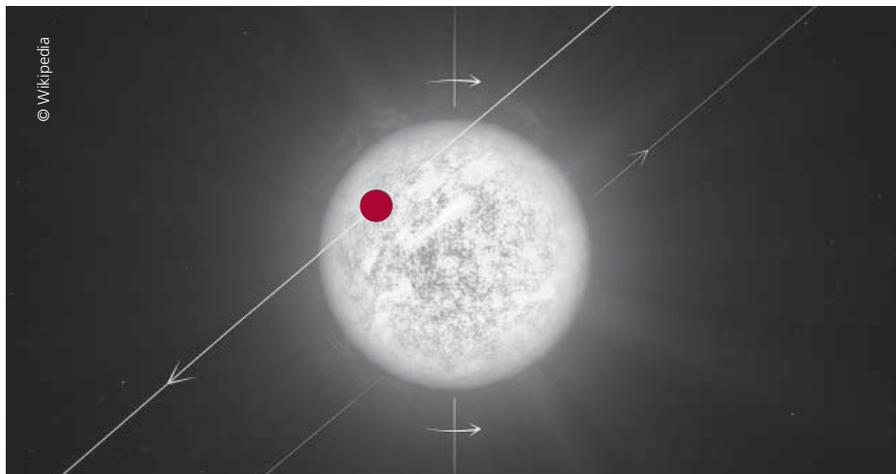


Fig. 1. Tránsito de un exoplaneta. Fotografía y animación tomadas de Wikipedia.

Desde la antigüedad y hasta nuestros días, mucho se ha escrito, especulado y hasta en ocasiones se ha afirmado, sobre la posible existencia de vida humana en otros sistemas planetarios. Con la tecnología más avanzada que se ha desarrollado a lo largo de este siglo XXI, más aún, utilizando los métodos científicos indirectos más eficientes, apenas si se ha logrado descubrir unos pocos centenares de estrellas que contienen al menos un planeta orbitando a su alrededor. Las técnicas aplicadas para la caracterización de estos planetas, nos revelan información sobre la composición química en su atmósfera y sus movimientos orbitales. Pero todavía sigue siendo imposible afirmar con certeza que una civilización parecida a la nuestra, pueda estar habitando en alguno de ellos. Hace tan sólo unos años, los astrónomos debían conformarse con descubrir nuevos planetas extrasolares y realizar estudios estadísticos con ellos. Pero poco a poco, estamos entrando en una nueva era de investigación en este campo, la exoplanetología, o ciencia que estudia los planetas extrasolares, llamados también exoplanetas, que deberá culminar con la caracterización detallada de planetas de tipo terrestre y la búsqueda de indicadores de la existencia de vida. Lo cierto es que sí conocemos un planeta *habitabile* en el Universo, es decir, un planeta que es adecuado para sostener

la vida tal y como la conocemos. Este planeta habitable es la Tierra. Y desde aquí, se está haciendo un esfuerzo muy grande para encontrar otros mundos que pudieran contener indicios de otra civilización.

Nuestra galaxia contiene cerca de cien mil millones de estrellas de todos tipos y edades. Desafortunadamente y debido a la posición que tiene nuestro Sol con respecto al centro galáctico, el campo de visión desde la Tierra es demasiado reducido, aunque se utilizaran los telescopios más grandes que se pudieran construir. Por eso es necesario el desarrollo de instrumentos que puedan ser enviados al espacio. En el año 2006, la Agencia Espacial Europea (ESA), junto con la Agencia francesa CNES, lanzaron un satélite al espacio llamado "CoRoT". Tres años más tarde, en 2009, la NASA envió otro satélite llamado "Kepler", que pretende hallar planetas de tamaño parecido al de la Tierra. Tanto CoRoT como Kepler, utilizan el "método de tránsitos" para descubrir exoplanetas. Se espera obtener mayor información de los 1250 exoplanetas registrados hasta hoy, de los cuales, solamente unos 70 tienen el tamaño parecido al de la Tierra, mientras que unos 300 son entre cinco y diez veces mayores. Del tamaño de Júpiter se han registrado casi 700, el resto tienen una dimensión mayor. Para una información más detallada, se puede

consultar la enciclopedia de los planetas extrasolares en el siguiente enlace: [<http://exoplanet.eu/>].

El "método de tránsitos" es uno de los más utilizados para encontrar exoplanetas. Consiste básicamente en analizar las variaciones del flujo luminoso de una estrella durante un periodo de tiempo determinado. Tomemos como punto de partida, el paso de un planeta frente a su estrella, como se muestra en la Fig. 1, que puede verse en animación en el siguiente enlace:

http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Animation_of_the_transiting_exoplanet_Corot-9b.ogg

Se conoce como "tránsito planetario" el tiempo que dura el paso de un planeta frente a la estrella a la cual orbita. Durante el tránsito, la variación del flujo de la estrella disminuye conforme aumenta el área circular del disco planetario; es decir, cuanto mayor sea el planeta, menor será el flujo durante el tiempo que dure su paso. Es importante notar que para poder apreciar un tránsito, el planeta debe estar ubicado en la misma línea de visión de nuestro instrumento que a su vez, está apuntado hacia la estrella.

Actualmente se está trabajando en desarrollos instrumentales de altísima resolución para ser utilizados en imágenes directas, pero quizás tardaremos varias décadas en desarrollar un instrumento que permita hacer una fotografía, en la que podamos apreciar detalles suficientemente nítidos como los que estamos acostumbrados a ver en nuestros planetas vecinos. Pero por lo pronto y durante muchos años más, nos seguiremos conformando con mirar únicamente un punto blanco, contrastando en un plano completamente oscuro...

Ángel Colín. *Soy Dr. en física, área de instrumentación astronómica.*
angel.colin@imb-cnm.csic.es

Referencias:

- Ollivier, M., et al. (2009). Planetary Systems: Detection, Formation and Habitability of Extrasolar Planets. Springer.
- Luque, B., Ballesteros, F.J. et al. (2009). Astrobiología, un puente entre el Big Bang y la Vida. Madrid: Akal.

La vida es una Odisea

“Cuando emprendas el viaje a Ítaca, ruega que tu camino sea largo y rico en aventuras y descubrimientos...” Constantino Cavafis.

A pesar del tiempo cronológico que nos separa del momento en que se escribió la Odisea, y de lo diferente que pueda ser aquél mundo homérico del nuestro, este mito universal sigue estando vigente en nuestros días. Así, cuando hemos realizado un viaje particularmente difícil o tormentoso, pero hemos sido capaces de sobrevivir, declaramos: *“fue una Odisea”*.

De un tiempo a esta parte he tratado de recuperar algunas historias, convencido de que en ellas existe una riqueza abandonada, un recurso de imaginación y creatividad siempre asequible si deseamos oír. Los mitos tienen algo que decirnos, pero su lenguaje se asemeja a esas voces oraculares infantiles en donde para entender debemos parar y prestar verdadera atención.

Una de las funciones que el mito siempre ha tenido es educar. En ese sentido la Ilíada y la Odisea fueron las historias con las que los griegos se alimentaron. Los mitos son relatos formativos, no informativos, pues mucho más importante que la verificación histórica de lo sucedido, está el mensaje y la posibilidad de ayu-

porque en ese viaje Ulises atraviesa por todo aquello por lo que un ser humano es capaz de atravesar.

Pero no debemos olvidar que todo esto ocurre cuando emprende el camino de Troya a Ítaca, no al revés. Esta clave es muy importante para entender la Odisea, ya que Homero nos quiere transmitir que el verdadero viaje es un retorno, y que la odisea no es el viaje que nos aleja de nuestro hogar, de nosotros mismos, sino aquel que nos devuelve en un sentido psicológico a casa. Para algunos esa Ítaca es una patria espiritual, para otros es algo más secular, por ejemplo, un lugar, una persona o una relación de la que, forzosamente o no, nos tuvimos que alejar, pero que independientemente de las circunstancias es algo a lo que debemos volver.

Así es como las aventuras de Odiseo, gloriosamente narradas por Homero, sirven como un mapa para el camino de nuestra vida y nos brindan la oportunidad de reflexionar desde una perspectiva odiseica para reconocer, que a fin de cuentas, nuestra vida es eso: una Odisea.

Pedro Servin. Soy Licenciado en Psicología por la UB de México. Formado en Psicoterapia Gestalt y en Psicología Arquetípica con Carol Pearson. Representante de la Fundación Joseph Campbell en México. Fundador del Centro de estudios Mitológicos de México. Narrador de Cuentos.

“La metáfora central de la obra es que la vida es un viaje, en donde como dice Cavafis, lo importante no es tanto llegar, sino recorrerlo.”

dar a un ser humano a aprender algo sobre sí mismo. Los mitos constituyeron el bagaje cultural de la Grecia antigua: el resultado son las narraciones que nos han llegado y que, a un nivel muy profundo, pueden seguir siendo educativas e inspiradoras.

Los mitos narran los temores, conflictos, pero también los anhelos comunes a todos los seres humanos, y uno de ellos es el que tiene que ver con el retorno al hogar. Son las historias del *nostos* como les llamaban los griegos, los relatos de la vuelta o del regreso de los héroes. Y es en esta tradición donde se inscribe la Odisea. La metáfora central de la obra es que la vida es un viaje, en donde como dice Cavafis, lo importante no es tanto llegar, sino recorrerlo; y más aún, es la celebración de la vida humana



Maletas demasiado pesadas

Suena el teléfono. Inmersa en una nube de polvo rebusco entre un montón de papeles arrugados y trastos viejos. Por fin, rescato el pequeño aparato gris de debajo de una montaña de bolsas de basura vacías hechas un revoltijo. No para de retorcerse y vibrar mientras me quito los guantes de goma ennegrecidos y llenos de agujeros. Es mi hermana, su voz resuena en toda la habitación. Me saluda y luego pregunta en un tono que promete una noticia sabrosa:

¿Sabes qué estoy haciendo?

No respondo, susurro una pregunta, toda oídos, curiosa hasta la médula, la boca llena de saliva de puro placer porque se lo que me va a contar, lo intuyo, lo adivino en medio del caos que me circunda. Me muero por oírlo, casi no puedo esperar: es algo sublime, un placer pequeño y delicioso que ambas compartimos como una de nuestras aficiones más gratificantes. Me retuerzo de satisfacción mientras aguardo expectante su respuesta. Se hace rogar, lo sabe que estoy paladeando el momento.

¡Estoy haciendo limpieza!

Exclama al borde del paroxismo y continúa:

¿Sabes cuántas bolsas de basura gigantes he llenado ya?

Me derrito de placer, yo estoy haciendo lo mismo. Tiro sin piedad, arrojo, expulso de mi vida todo lo inservible, lo condeno al exilio, lo doy, lo entrego, lo regalo, lo

reparto. Más no, por favor. Fuera trastos. No puedo andar ligera con tanta carga. Qué horror, ¿cómo consigo abrirme paso en la vida con tal cantidad de cachivaches acechándome para succionarme y convertirme en uno de ellos?

¿Tienes idea de todo lo que me he librado? Sabes cuánto he tirado? ¿Sabes cuánto espacio he recuperado?

Explica con un cosquilleo de campanillas en su voz.

La felicidad crece hasta envolverme, me acaricia, se ovilla a mi alrededor.

Sé que es una felicidad sencilla, de estar por casa, pero es alegría infinita hecha orden, convertida en espacio vital recuperable, en amplitud reciclada, en mito superado, en belleza armónica, en poesía divina.

Yo también estoy haciendo limpieza

Susurro previendo un castillo de exclamaciones jocosas en el otro lado de la línea.

Me encanta

Declara despacio, saboreando mi confianza con fervor y luego se deshace en exclamaciones de gozo, comiéndose las letras como si fueran detritus desechables, obsoletos, inservibles y yo me contengo para no prorrumpir en vítores.

Amo el espacio oculto que se arrebujaba bajo miles de cosas inservibles, pequeñas y dañinas que me quitan el aire. Adoro la ropa que baila en el armario, libre de

apretones encorsetados. Venero la máxima antidiluviana que rige mi vida por ciclos: cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa. Pero quiero más, quiero palmos entre estante y libros, centímetros entre pensamiento y sentimientos, metros entre aire libre y espacios asfixiantes, relaciones sofocantes, trabajos opresivos, experiencias tóxicas... brisa que se desliza, vacío fecundo, apertura, amplitud de miras. Nada choca con nada, sin apretujones, ni codazos, fluidez prometedora en una nada escogida por mí.

¿Qué pondré en los espacios vacíos?

Nada. Demasiado de algo empacha, abotarga, envenena. Nada, poca cosa, sólo lo que sirve para algo.

Dicen que si tú tienes las cosas, las cosas te tienen a ti. Yo estoy harta de formar parte de un inventario inanimado que me posee y me descerebra. He de vivir con menos cosas, tirarlas, deshacerme de ellas para que me dejen en paz.

Un corazón atestado de algo, ya sea amor, odio, resentimiento, deseo de venganza, envidia, rebosa cómo un vaso al que se le añade agua constantemente. Si no haces un hueco, lo que te llega se verterá lentamente y se perderá. Lo mismo sucede con el cuerpo, si lo rellenas de comida, de las sobras de la comida, de la comida que está a punto de estropearse, de los disgustos e insatisfacciones del día, se convertirá en un almacén atiborrado e inútil. Desaloja lo que no te sirve, deshazte de tanta energía mal invertida haciendo ejercicio.

Si tu cerebro está en pleno corto circuito mental, lleno de carreteras que transportan pensamientos entrecruzados, superpuestos y agotadoramente repetitivos... expúlsalos sin más, muéstrales una flamante tarjeta roja. Usa los demás sentidos que pueblan tu cabeza para desembarazarte de tanto machaque intelectual: escucha, oye, mira, ve,

“He conocido a personas que solo poseen una maleta y destilan inmensidad, confianza en la vida y alegría contagiosa.”

presta atención, date cuenta de que eres tú, estás aquí y ahora, leyendo. Observa, concéntrate, impide que tu mente te zarandee como una peonza sin rumbo. Imponete, permite que los pájaros negros se vayan y que vuelen las mariposas, deja lugar para algo nuevo.

Empiezo a librarme de cosas seriamente y te regalo un libro añejo: Dios vuelve en una Harley de Joan Brady.

Me gusta especialmente ese capítulo en que habla del armario demasiado lleno.

Es imposible continuar caminando con tantas maletas pesadas, con mochilas repletas de cosas que ya no sirven, con cajas atestadas de rincones oscuros adornados con telarañas. Suelto lastre, suelta lastre. He conocido a personas que solo poseen una maleta y destilan inmensidad, confianza en la vida y alegría contagiosa. Caminan ligero, avanzan sin tanto esfuerzo, ni tanto apego, ni tantas dependencias. Puedo asegurar honestamente que, a menudo, me dan envidia.

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.*
martamolasyahoo.es

El peregrino

Cuando conocí a Javier Ferrara, hace unos años, no sentí nada especial a pesar de que había dejado todo lo que poseía, era grande como una montaña y andaba con una maleta ligera por la vida. Se había desnudado literalmente y abandonado su mundo cotidiano en ese gesto simbólico, luego se había vestido de blanco y había empezado su peregrinaje por el mundo. ¿Haciendo que? Cumpliendo con un compromiso: transmitir sus experiencias y compartirlas con otras personas, enriqueciéndose de todo aquello que encontraba a su paso, sin expectativas y sin apegos.

Al volverlo a encontrar, con su maleta que no admite cargas inútiles, con su vida que no incluye emociones pesadas que no sirven para nada o pensamientos confusos que entorpecen su camino, me inspiró profundamente.

En las tradiciones de sabiduría, en el peregrinaje a Santiago, en el Tao hay que andar ligero de equipaje para poder avanzar. ¿A quien se le ocurriría iniciar el camino de Santiago cargando sobre su espalda bultos, maletas y baules? ¿A dónde llegaría? A ninguna parte.

El hermitaño señala el camino con su farol encendido que disipa las tinieblas, avanza con su túnica y su cayado, sin cargas, iluminando el camino, invitándote a hacer el tuyo con menos peso, menos errores, aprendiendo del guía que conoce el mapa de la vida un poco mejor que tu.

Gracias peregrino por recorrer el camino antes que yo y dejar señales para que mi transitar sea más suave y no me pierda tan a menudo.



¿Qué es arte?

“En la filosofía Zen tienen muy integrado que no existen exclusivas obras de arte, sencillamente porque todo es arte. Todo, incluido el objeto más pequeño y cotidiano que nos rodea, vemos o tocamos.”

Leemos mal la vida, leemos mal el arte y luego decimos que nos engaña. Cuando hay una nueva exposición me gusta visitarla, la primera vez suelo ir solo. ¿Por qué? Sencillamente porque no sé si la exposición me va a gustar. Si no me gusta mucho la veo en cinco minutos. Si por el contrario, la exposición me entusiasma, le dedico algunas horas

El domingo pasado, en Madrid, visité el Museo Moderno de Arte Contemporáneo, todo yo pura observación, sin perder el más mínimo detalle.

Subí a la cuarta planta y buscando la sala principal era de paso obligado traspasar una sala anterior más pequeña. Me quedé sorprendido por un enorme atasco humano de distintos países, sexo, raza y clase social, todas ellas disparando sus poderosas máquinas para detener el tiempo, el espacio y la forma. Al mismo tiempo intercambiaban juicios y prejuicios sobre lo que veían. Dedicué sólo una relampagueante mirada a toda la obra allí presente. Unas personas preguntaban: ¿Será de Picasso? Otros inquirían: ¿Será de Antoni Tàpies, de Miró, de Chillida? Yo sonreía interna y externamente intuyendo que las múltiples obras expuestas no eran de ningún artista famoso, rico ni glorioso; presentí que pertenecían a personas anónimas, pobres y humildes. Para cerciorarme de ello, me acerqué a un vigilante del museo y le pregunté de quién era la exposición. La respuesta fué pausada, muy contundente y clara:

“Este espacio es una salita que se está acondicionando para albergar la próxima exposición y por eso los obre-

ros dejaron aparcadas las herramientas hasta mañana lunes”.

Sonriente y educadamente le di las gracias mientras soltaba una gran carcajada interna.

Después me senté unos minutos, en una maravillosa obra de arte pulida en granito, cristal y madera sencillamente titulada: “Banco de reposo” y recordé una curiosa noticia también relacionada con las paradojas del arte:

“En un muro de barrio, un equipo de limpieza del Ayuntamiento de una ciudad de Australia borró con esmero de manera inconsciente o accidental una pintura mural o grafiti. Pasadas unas semanas, personas expertas en arte investigaron el caso. Lo que desapareció tras la efectiva limpieza fué una gran obra del famoso grafitero Banksy. La supuesta obra estaba valorada en muchos miles de euros. ¡Imagino las caras de asombro del equipo del Área Cultural de dicho Ayuntamiento!

En estos dos ejemplos sobre el dilema humano de lo que sí es o no es arte, se manifiesta la gran paradoja de la vida:

Lo sencillo lo convertimos en complejo y lo fácil lo hacemos difícil.

Y como la mirada no es elevada sino ilusoria, lo que vemos a través de la mente es absurdo.

Al no observar conscientemente la naturaleza interna y externa de las cosas nos ilusionamos y nos engañamos. En la filosofía Zen tienen muy integrado que no existen exclusivas obras de arte, sencillamente porque todo es arte. Todo, incluido el objeto más pequeño y cotidiano que nos rodea, vemos o tocamos. El movimiento minimalista oriental proclama como excelente máxima que “Menos es más”. En las cosas y objetos más sencillos, más funcionales y más humildes está la expresión más grande, más completa y más universal. Todo es arte, recordemos que la palabra arte viene del sanscrito y significa: hacer. Y sin duda la mayor obra de arte consiste en observar nuestro proceso personal referente *al arte de vivir consciente*.

Joaquín Suárez Vera. Soy Profesor de Yoga, meditación, técnicas de relajación, desarrollo personal, expresión plástica. Y sobre todo ciudadano del universo aunque habito y vivo en este planeta de agua.
jsuarezvera@yahoo.es

COPLANET

en sintonía

Madrid, 25,26 y 27 Noviembre 2011

*“Nadie puede darte lo que ya tienes,
la posibilidad de ser tu mismo”*

YOGA

Conferencias
Talleres
Prácticas
Meditación

Entrada Gratuita 

Coordinación:



hernansaiz_luis@hotmail.com
Tel.: 91 528 49 54

Coplanet

Colabora:



Lugar:



C./ Ronda Segovia, 50 •Madrid
info@upf-spain.org
BUS: 3 - 35 - 23 - 41 - C1 - C2
Metro: L.5 Puerta Toledo

Patrocinan:

Revista ESPACIO HUMANO

Productos Ecologicos AHIMSA

Centro Yoga CIRCULO ARMONIA

Revista YOGA JOURNAL

Panadería Integral BIOGREDOS

Revista Digital UAKIX

Revista VERDEMENTE

Purificadores agua PSA

Productos Dietéticos ROBIS

Ediciones IBERSAF

Restaurante Vegetariano ESTRAGÓN

Ediciones ADHANA

Soluciones Informaticas DUODUO

ECOCENTRO

Este evento tiene el objetivo de apoyar el hecho de que el Ministerio de Educación haya reglado los programas de capacitación para Instructores de Yoga, lo cual brinda la oportunidad de que se pueda tener acceso a este tipo de beneficiosas prácticas de modo más fiable.

Al mismo tiempo esperamos que sirva de punto de reunión de las diferentes escuelas y estilos de Yoga, como intercambio de experiencias, que permitan el enriquecimiento mutuo.



“Sonríe, aunque te duela el corazón. Sonríe, aunque se te esté rompiendo. Aunque haya nubes en el cielo, saldrás adelante. Si sonríes hoy, quizás mañana verás cómo el sol brilla a través de tus miedos y tus penas.”

Charles Chaplin fue uno de los genios que nos regaló el pasado siglo. Todos le conocemos por sus múltiples facetas cinematográficas. Normalmente dirigía e interpretaba sus películas, de las que era además productor, guionista y realizador. Quizás su perfil más desconocido fuese el de músico

SMILE : regala sonrisas

y ése es precisamente con el que quiero iniciar hoy mi mensaje.

Efectivamente, Charlot, nombre con el que todos le recordamos, componía también la música de sus films. Existe en concreto una pieza que suelo escuchar con frecuencia en mi *canal privado*... Me explicaré. Aunque desconozco del todo qué tipo de mecanismo lo produce, mientras me hallo despierto, en mi cabeza siempre suena una canción o una melodía. Toda la vida, al menos desde que tengo uso de razón y puedo recordar. A esta especie de hilo musical gratuito lo llamo mi canal privado. Y una vez dadas las explicaciones pertinentes, volveré a la composición de la que os estaba hablando.

Fue en el año 1936 cuando Chaplin estrenó *Modern Times* (Tiempos modernos), una película que todavía hoy hace que nos tronchemos de risa. En el transcurso de su divertida y, a la vez, triste trama –Charlot mezclaba siempre la alegría y la tristeza en las recetas de sus obras– se podía ir escuchando una melodía que enamoraba. Al final del film, podíamos comprobar en los títulos de crédito que el nombre de aquella melodía era *Smile* (Sonríe) y que su compositor era el mismo Chaplin.

Smile fue concebida originariamente sin letra. No fue hasta 1954 que John Turner y Geoffrey Parsons acertaron a dar sentido a los silencios que envolvía aquella melodía original e hicieron posible que la pudiéramos cantar. El famoso Nat “King” Cole fue el primero en hacerlo y, a continuación, otros muchos artistas la han ido incluyendo en sus repertorios. Entre los últimos, me gustaría destacar al recientemente fallecido Michael Jackson, a quien

pertenece la versión que os recomiendo al final de estas líneas.

Dado que no es una canción excesivamente larga, me he atrevido a traducirla libremente y a ofrecérsola a continuación. Dice así: *Sonríe, aunque te duela el corazón. Sonríe, aunque se te esté rompiendo. Aunque haya nubes en el cielo, saldrás adelante. Si sonríes hoy, quizás mañana verás cómo el sol brilla a través de tus miedos y tus penas. Enciende con alegría tu rostro, esconde todo rastro de tristeza, a pesar de que las lágrimas estén tan cerca. Ahora es el momento, has de seguir intentándolo. Sonríe, ¿qué utilidad tiene llorar?, y encontrarás que esta vida vale todavía la pena, sólo si sonríes.*

Este es, pues, mi mensaje de hoy para ti, lectora o lector de Coplanet: ve por el mundo con una sonrisa en los labios. Muestra tu mirada a todos los que se crucen en tu camino. Regala tu alegría a todo el mundo. Si sonríes, verás cómo también los demás estrenan una sonrisa cuando te vean, cuando hablen contigo. Percibirás cómo van rompiéndose las máscaras tras las que todos nos escondemos y protegemos. Notarás cómo va desapareciendo de tu vida lo que coloquialmente llamamos ‘mal rollo’. Comprobarás que la luz de tu sonrisa ilumina también los rostros de todos los que te rodean. Sólo sonríe, como dice la canción, y encontrarás que esta vida vale todavía la pena.

Antoni Ros Magrané. *Sonríe habitualmente.* antonirosmagrane@hotmail.com

* Música recomendada: “Smile” (Versión de Michael Jackson de 1995).

Gracias por elegirme

Causalidades... la fuerza de la vida.

Hace casi 8 meses que me enteré que ya venías en camino, que habías decidido venir a este mundo a vivir, respirar, soñar, cantar, llorar... un pajarito nos dijo que te llamabas Mar.

Muchísimas cosas han pasado desde entonces, he aprendido y sentido tantas cosas, con tal intensidad. Y todo **el ciclo de la vida sigue siendo un misterio para mí.**

¿Cómo es que un ser elige nacer en un momento y lugar específico? ¿O cómo es que decide no nacer todavía? ¿Por qué elige a determinados padres y a otros no? ¿Por qué nace, por qué muere? ¿Por qué necesita vivir ciertas experiencias?

A veces se escucha que la vida es un milagro... ¡y vaya que lo es! Aún no me puedo creer que un ser esté creciendo dentro de mí... escucho su corazón, siento sus movimientos, se comunica conmigo.

A nivel externo se observa una barriga que va creciendo... a mí, cada momento, me recuerda la inmensa fuerza de la vida: esa vida que avanza sola, continúa, crece y sigue generando más vida... sin que nosotros podamos "controlar" nada. Todo fluye, avanza, sigue a su ritmo... tal cual debe ser.

Como a la primavera le sigue el verano, así a la concepción le sigue un proceso de 9 largos -o cortos- meses para asimilar la nueva vida (en la madre y en el bebé).

Luz y sombra... 9 meses después

Laura Gutman comenta que la maternidad es el encuentro con tu propia sombra; y yo que, por ahora, sólo la he vivido a través del embarazo, estoy de acuerdo.

Siempre he pensado que **los cambios externos, son un reflejo de los cambios internos "como es arriba es abajo; como es afuera, es adentro"**. Y que mayor cambio puede vivir una persona en cuestión de 9 meses, que todos los cambios que un embarazo produce: cambios en tu forma externa, en tu forma de caminar, de comer, de dormir, de sentir...

Sin planearlo, sin buscarlo, han sido meses intensos de contactar con mi interior, de enfrentarme cara a cara con mis miedos, mis aspiraciones, mis deseos, mis verdaderas necesidades.

Y después de este proceso, me dicen que estoy a punto de "dar a luz", del "alumbramiento". Ha sido un encuentro profundo con mi sombra... para poder después "dar a luz".

Y ya casi al final de esta etapa de 9 meses, y a punto de empezar otra, miro hacia atrás y veo los frutos obtenidos del proceso... las frases que resumen brevemente tantas cosas, y

que quiero compartir con vosotros, ya que tal vez os resuenan como a mí:

- La vida es sabia, más sabia que yo... así que **relájate.**
- No puedo controlarlo todo... es más, no puedo controlar casi nada, puedo poner mi mejor voluntad a que las cosas se encaminen de cierta manera, pero al final, **una fuerza superior también está pendiente de darnos lo que necesitamos para nuestro crecimiento** (no necesariamente lo que queremos).
- **Nada sucede por casualidad...** nada.
- Relájate, **disfruta cada pequeño momento**, los días pasan muy rápido y cuando menos te lo imaginas han pasado 9 meses, o 50 años.
- A veces las cosas no suceden como uno se las imaginó inicialmente, pero al mirar atrás, siempre, puedo encontrar un motivo superior por el que han pasado; **la vida es un aprendizaje continuo.**
- **Me siento honrada y afortunada de poder servir a la vida**, de que un alma me haya elegido para acompañarla en su proceso; para ser su madre, su amiga, su compañera.
- **Gracias vida, por todo lo que nos concedes.**

Alma del Sol Treviño Reyes. *Estoy embarazada de 39 semanas. Soy Profesora de yoga por gusto. Buscadora de experiencias y conciencia por compromiso.*
almiuxz@yahoo.com.mx



**Centro de Yoga y Cultura Integral
ASHRAM DE SAN MARTÍN DE
VALDEIGLESIAS***
Ctra. Toledo N-403 km. 76
San Martín de Valdeiglesias
28680 Madrid
T.: 918 610 064
Móvil: 619 216 741
asremvaldeiglesias@hotmail.com
www.ashramvaldeiglesias.com

**Centro de Yoga y Cultura Integral
ASHRAM JARDÍN DE ALHAMA**
Ctra. El Palmar-Mazarrón,
Los Ventorrillos 28-2
Alhama de Murcia
30840 Murcia
T.: 968 630 909
Móvil: 646 757 242
infojardindealhama@gmail.com
jardindealhama.blogspot.com

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

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

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

**Centro de Yoga y cultura
integral CASTELLÓN***
Barrachina 75
12006 Castellón
T.: 964 048 725
Móvil: 626 330 025
www.yogacastellon.com

**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
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 ***
Turroneiros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
yogamurcia.blogspot.com

**Centro de Yoga
ATLANTIDA ***
Simón Bolívar
Urb. Cruz del Señor 3-1º
Santa Cruz de Tenerife
38007 Tenerife
T.: 922 210 106

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

Sevilla - 645383772

Sevilla - Mairena 616560419

Cádiz - San Lucar de
Barrameda 677152105

Cáceres 607468283

Valencia 629175702

Portugal - Castelo Bran-
co 669211224

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

* Centro formador de
profesores de Yoga.

Colabora con nosotros en el mantenimiento y desarrollo de la revista.

Si te gusta la revista Coplanet, puedes realizar un donativo para ayudar en su difusión. Solo con tu apoyo podemos seguir creciendo, mejorando contenidos y llegar cada vez a más gente.

Para nosotros supone una gran ayuda un pequeño esfuerzo por tu parte.

Hacerlo es muy fácil y 100% seguro, solo tienes que hacer un ingreso o transferencia a la siguiente cuenta de "La Caixa":

2100-0358-19-02-00144865

¡Gracias!

Se emitirá recibo de la donación. Al final de año podemos entregarte un certificado para su desgravación en la declaración de la renta de las personas físicas y/o en el impuesto de sociedades para las empresas.

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



CIF: G 28647873
núm. registro 35.066

Asociación cultural declarada de utilidad pública por el Consejo de Ministros 12.11.1982

Domicilio social: Turroneiros,6 30004 Murcia

Formación de YOGA Profesores YOGHISMO

CURSO de 3 años de duración.
Teórico/Práctico
3 años - 27 módulos presenciales
Fines de semana



**Centros Formadores en España avalados por la
Federación YOGA-YOGHISMO EUROPA y YOGA ALLIANZ**

GRANADA:

CENTRO DE YOGA KRISOL
Tel: 691 506 070 - 958 819 660
Coordinadora: Ana Moreno y Rafael Romero

IGUALADA:

ASOCIACIÓ CLARIANA
Tel: 938 040 403
Coordinador: Àngel Alejandro

MADRID:

ASHRAM SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
Tels: 619 604 242 y 918 610 064
Coordinador: José Luis Hernansáiz

MURCIA:

CENTRO DE YOGA MURCIA
Tel: 696 762 131
Coordinadora: María Luisa Saavedra

TENERIFE:

ASHRAM ARAUTAPALA
Tel: 676 042 523
Coordinadora: Adelaida Barroso

ALGORTA - VIZCAYA :

ASOC. ANAHATA
Tels: 944 600 592 - 639 423 552
Coordinadora: Henar Tardón

email: federacionyogayoghismo@gmail.com - www.yoghismo-es.org

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



Robis-Própolis

PROPÓLEO EQUINACEA VITAMINA C

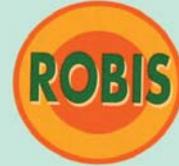
ALIVIA LA GARGANTA



30 COMPRIMIDOS

PECTO RODIT

Pectoral - Bronquial



Reina Real Defensas

2.560 mg

PROPÓLEO
VITAMINA C

20 AMPOLLAS BEBIBLES

JALEA REAL EQUINACEA

2.560 mg

LIQUEN DE
ISLANDIA

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



Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios