



La primavera

El poder del "NO"

Cuando los límites se
convierten en limitaciones

Palabras mágicas

Acoso escolar



- 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:

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

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

MURCIA:

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

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



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



Y de vez en cuando: flores

“Esto” funciona más o menos así: una torta por aquí, una torta por allá y de vez en cuando, flores.

Por “esto” entiendo el camino y sus contratiempos. Me refiero al recorrido del sendero que cada uno realiza con más o menos acierto, obteniendo aprendizajes eficientes o no tanto, recogiendo frutos satisfactorios unas veces, cosechando frustraciones, otras.

Todo lo que va en contra de mis planes y que me cuesta mucho aceptar define un tipo de “torta”; otro tipo consistiría en las bofetadas que uno recibe al estrellarse contra la realidad.

También forman parte de “las tortas” los deseos no cumplidos, los autoengaños repetitivos, las ilusiones que se vienen abajo, la “mala suerte” y como no, los reveses de la vida.

“Las tortas”, sean del tipo que sean, duelen. Solo que, en estos imprevistos endiablados que la vida se empeña en regalarnos, también existen ramos enteros de flores silvestres, primaverales y llenas de color.

Por miedo a “las tortas” muchas personas renuncian a recoger flores en su camino y conviven con el desaliento y el aburrimiento, sin comprender que también las “tortas” generan flores y que la mayoría de “las tortas” y las flores se las han fabricado ellos mismos.

¿Qué puedo hacer para recibir más flores que “tortas”? Naturalmente, esto es muy subjetivo. Paulo Coelho en *La quinta montaña* pregunta *¿Cómo podemos hacer algo imposible?* Y responde: *con entusiasmo*.

Entusiámate con algo que te apasione, hazlo por disparatado e imposible que te parezca. Cuando alguien está loco por llevar a cabo un proyecto abandona el miedo a recibir “tortas” y se lanza. No se libra totalmente de ellas porque forman parte del proceso de aprender, pero consigue maravillas, todas las que fue capaz de imaginar y alguna flor exótica con la que ni tan siquiera contaba.

En este número hablamos de la Pascua, de la higuera que rebrota con la primavera, del poder del no y de los límites mentales que nosotros mismos nos ponemos. Y sobre todo de la primavera que emerge y de nuestro regocijo cuando todo revive y somos capaces de saborear el aroma de las flores que hemos ido sembrando, aún sin saberlo, en nuestro camino.

Marta Molas
Directora
martamolcap@yahoo.es

Editorial

Coplanet es una revista que promueve la Red GFU en España.

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

¿Cómo lo hacemos?

Proponemos 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, práctico!

Coplanet

- 05** **La primavera**
Un nuevo ciclo comienza
- 06** **La perseverancia de la higuera**
Cómo la fuerza de la vida emerge una y otra vez
- 08** **Cuando los límites se convierten en limitaciones**
El principal obstáculo y cómo vencerlo está en nosotros mismos
- 10** **Palabras mágicas**
Tal vez cuesten de decir, pero son transformadoras
- 11** **Romperse el pie**
Todo lo que llega a nuestras vidas tiene su razón de ser
- 12** **El poder del “no”**
La negación como elemento primordial de nuestra reafirmación
- 14** **Vender una casa en tiempos de crisis**
Vender sin venderse
- 16** **El camino del centro**
La realidad del pensamiento positivo
- 18** **La Pascua**
Tiempo de fusión entre tradición, simbología y cocina
- 20** **Nutrición y consciencia**
Lo que comemos es la base para nuestro desarrollo personal
- 22** **Acoso escolar**
Diálogo y apertura como herramientas eficaces
- 24** **Coplanet no es solo el nombre de una revista**
Compartiendo experiencias para un bien común
- 26** **Opiniones Maestras: preguntas y respuestas**

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)

“Una emoción a equilibrar en esta época del año es la ira, y los órganos vulnerables son el hígado y la vesícula biliar”

La primavera

En la caverna más oscura y silenciosa de la tierra, en pleno invierno, se gesta algo muy importante que ha de salir a la luz: la vida.

Ese potencial de vida espera, encapsulado en su semilla, en su cámara secreta, en el silencio y la quietud. Hasta que una señal, una llamada, ponga en movimiento todo un sistema sofisticado y misterioso.

Es en primavera, cuando toda esa maquinaria de renovación se pone en marcha y todo comienza a funcionar.

La flora irrumpe con fuerza, llenando y cubriendo de verde los campos, bosques y cualquier rincón donde haya podido caer una semilla. A partir de ahí, toda una cadena de acontecimientos se despliegan: crecimiento, polinización, fecundación, floración.

Los animales sienten el cambio, comienzan los cantos nupciales y las llamadas a la procreación con todo el colorido y ritual que eso supone.

...Y todo esto ocurre en primavera, que dicho sea de paso significa primer brote...

Al igual que la vida, las ideas se han de gestar para que salgan a la luz en forma de acontecimientos, como escribir un libro, preparar una comida, estudiar una carrera, confeccionar un vestido, limpiar una casa...

Preparación, gestación, nacimiento y cuidados para que lo que se ha proyectado aparezca con todo su esplendor, inunde nuestro sentidos y cumpla su misión.

Y nosotros ¿Qué podemos hacer para aprovechar mejor este nuevo ciclo? Podemos crear condiciones saludables y estimular todos los sentidos para captar, sentir y vivir con mayor intensidad lo que está sucediendo.

Llevando a nuestra retina colores nuevos y contemplar los amaneceres y atardeceres con todas las gamas de luz y color. Escuchando cómo se mueve y suena la naturaleza y los habitantes que la pueblan. Embriagándonos de multitud de aromas frescos y estimulantes que se despliegan en el aire paladeando y escogiendo los productos que aparecen en esta nueva temporada. Dando prioridad a la fruta, verdura, dietas y ayunos que depuren nuestro organismo. Así como también limpiando, exfoliando e hidratando nuestra piel.

Completando todo esto con una disciplina corporal, a través del movimiento adecuado, bien sean paseos, deporte controlado, yoga, danza. Todo esto ayudará a que nuestra energía aumente, así como también nuestras ganas de vivir. Una emoción a equilibrar en esta época del año es la ira, y los órganos vulnerables son el hígado y la vesícula biliar. La vista también esta ligada a lo hepático.

Algunas ásanas recomendables son: La pinza, el triángulo, el medio puente, la torsión sentado, medio loto así como también realizar movimientos oculares (Trataka).

La primavera también es una buena época para llevar adelante proyectos y renacer.

Dice el poeta libanés Khalil Gibran:

“En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche, viene una aurora sonriente”

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

La perseverancia de la higuera

Había una hermosa y robusta higuera en el patio de detrás de mi casa. Su grueso tronco era la demostración de los muchos años que había vivido.

La cortaron a ras de suelo y trocearon su tronco en grandes pedazos.

Me dolió.

Al cabo de un tiempo empezó a rebrotar.

Volvieron a cortar los brotes varias veces.

Hoy, al cabo de bastante tiempo, me asomo y descubro inesperadamente la sorpresa: muchas ramas rebrotando desde las antiguas raíces y el tronco talado, formando un ramo de hojas de higuera de tamaño considerable.

La intentaron matar una y otra vez y la fuerza de la vida la hizo renacer. Su insistencia en

mostrar su naturaleza de higuera es poderosa. Y lo tiene bien claro, vuelve a aparecer con sus redondeadas hojas verde oscuro, con su peculiar aroma denso, y si la dejan, pronto dará dulces frutos.

Al mirarla y darme cuenta de su tozudez por volver a brotar, me ha asaltado un pensamiento:

Qué fortuna tienes tú, higuera, que conoces perfectamente tu naturaleza y como tal te comportas. Quisiera yo tener esa seguridad, saber cual es realmente mi naturaleza y actuar en consecuencia, dejarme llevar confiadamente por el impulso espontáneo de crecer y dar frutos sin tener que estar constantemente tomando decisiones para intentar satisfacer mis ansias de vida más plena y con más sentido.

¡Vana ambición la mía!

Tan sencillo que sería dejar que fluyera a través de mis venas la fuerza de la vida, como la higuera deja que la savia penetre desde la tierra a través de sus ramas, y así, sin mucho más esfuerzo, sin angustias, dejarme llevar por la corriente de los acontecimientos que me envuelven y me atrapan, pero eso sí, con una raíz poderosa que me recuerde quien soy, aunque las hachas del exterior intenten recortarme una y otra vez. El hermoso y nudoso tronco que poseías quedó destruido, pero tú, querida higuera, no has muerto.

María Gonzalo. *Las higueras me hacen pensar.*
mariahmgh@hotmail.com



Ciencia y Espiritualidad Para un mundo en evolución


Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura


Asociación UNESCO
para la promoción del diálogo
intercultural e interreligioso
en Málaga

VIII Congreso Aso. UNESCO para el diálogo en Málaga



18 y 19 de febrero 2012 - Auditorio de Diputación Málaga. Pacífico 54

Inauguración

Sábado 18, mañana:
de 10:00 a 10:30

D. Federico Mayor Zaragoza
Presidente Fundación Cultura de Paz.
Ex-director general de la UNESCO

D. Lorenzo Rodríguez de la Peña.
Presidente de la Asociación UNESCO
para el dialogo Intercultural e inter-religioso en Málaga
D. Antonio Requena. Vicepresidente AUNESCOPRODI

Autoridades Locales
y de la Red Civil de UNESCO

La ciencia al encuentro de la espiritualidad

Sábado mañana: de 10:30 a 14:00

Coordinador: **D. Miguel Ángel Padilla.** Filósofo, presidente de la Red de Ética Universal

Ponentes:

Dr. Tulio Gerardo Motoa Garavito

La búsqueda de la sabiduría a través de la salud y la consciencia

Doctor en Ingeniería Industrial, Director de la escuela de ingeniería industrial y estadística en Cali (Colombia). Actualmente en excedencia. Viaja por todo el mundo como maestro-instructor de yoga

Dr. Antonio Alzina Forteza

La naturaleza íntima del ser humano, energías y planos de conciencia.

Doctor en Medicina y filósofo. Miembro Fundador de la Sociedad Española de Laserterapia. Fundador y Director Internacional del Centro Seraphis de Nueva Medicina

D. Peter Gómez

La meditación en el marco de las neurociencias

Dir. del centro budista Karma Guen, Especialista en budismo tibetano

Dr. Ron Geaves.

La ciencia de la Paz

Catedrático de estudios comparativos de las religiones. Departamento de teología y estudios religiosos de la Universidad de Liverpool-Hope. Dir. del Centro para el estudio aplicado de los musulmanes y el Islam en el Reino Unido

Encuentro Nacional de Centros UNESCO:

Sábado 18, tarde : de 17:00 a 19:30

Ponencias de proyectos compartidos en la red civil de UNESCO

Concierto por la Paz Sábado 18, 20:00 hrs

.-Ana Lekonska. Mezzosoprano: Arias Intimistas de ópera

.-Coro polifónico de la iglesia Mormona de Málaga

.-Ensamble la Reverie. Música clásica

Las religiones y la razón científica: Conciliación entre fe y razón

Domingo 19, mañana: de 10:00 a 12:00

D. Mohamed Kamal.

Iman de la mezquita de Fuengirola. Presidente de la Aso. islámica Suhail

D. Prakash Ratan Mirchandani.

Portavoz de asuntos culturales de la comunidad hindú

D. Ignacio Nuñez de Castro.

Miembro de la Societatis Jesuita. Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la UMA,

D. Rab Isaac wahnón.

Rabino principal de la comunidad Judía.

Información

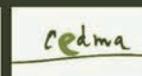
<http://unesco-malaga.blogspot.com>
unesco.malaga@gmail.com
606431123

Entrada libre hasta completar aforo

Donativo asistencia: 5 €

(se recogerán a la entrada del Congreso)

colaboran



Cuando los límites se convierten en limitaciones

Batido de banana y cebolla

Hace poco me contaron una historia sobre un joven discípulo cuyo Maestro le ofreció un zumo de banana y cebolla. Nada más probarlo, lo rechazó totalmente; aquello no era lo que él quería, no tenía nada que ver con lo que a él le gustaba. Al poco tiempo, el discípulo empezó a trabajar sobre sus centros energéticos. Aprendió a vencer sus miedos, a perdonarse, a dejar salir el dolor, a no auto engañarse, a percibir que todo está unido... y en aquel momento, él mismo pidió a su Maestro el zumo de plátano y cebolla y lo tomó con agrado; había conseguido aceptar su realidad y vivir con plenitud y felicidad en el presente.

Me pregunto, al igual que el discípulo de la historia, cuántas cosas me mantienen apegada y hasta qué punto estoy dispuesta a soltarlas. No sólo la fuerza de los vínculos emocionales con mis seres queridos, también me aferro a ideas, creencias o idealizaciones que, en algunos casos, podrían no tener fundamento en el momento presente. Me aferro a mis gustos personales, a mis deseos más o menos profundos... yo quiero un batido de fresa y la vida me lo da de banana y cebolla.

Pero vayamos por partes. Como ser humano, tengo límites claros. Esto, en sí mismo, no tiene necesariamente connotaciones negativas. Es bueno que al saciarme deje de comer o de beber, cuando un exceso podría dañarme; es deseable, que al conducir o practicar un deporte, ajuste la velocidad a un límite sostenible para mí, y así podríamos seguir con infinidad de ejemplos.

Aquellos límites que suponen un obstáculo en mi desarrollo, se convierten en limitaciones que no puedo ignorar sin más, sino que he de aprender a trascender.

Existen limitaciones de tipo físico: excesiva debilidad, rigidez muscular, hábitos sedentarios, mala alimentación, deficiente eliminación de toxinas, una falta de percepción y aceptación de mi cuerpo, todo ello podría llevarme a la enfermedad. ¿Cuáles de estas limitaciones reconozco en mí aquí y ahora? Es posible que pueda plantearme un plan de entrenamiento para adquirir fuerza y tono muscular, adquirir hábitos sanos de alimentación o proponerme ser más consciente de mi cuerpo y de sus necesidades.

“yo quiero un batido de fresa y la vida me lo da de banana y cebolla”

Hay limitaciones que pertenecen al nivel emocional: mis miedos (al dolor, a no ser capaz, a lo desconocido...) y la pereza que me lleva a adoptar determinados hábitos y patrones de comportamiento. Es posible que reconozca alguno de ellos como perjudicial, pero que me esté aportando alguna recompensa secundaria (por ejemplo, mi actitud de víctima obtiene más atención por parte de los demás). Son también limitaciones a este nivel, el estrés, las carencias afectivas, la baja autoestima y poca conciencia de centro, así como un alto nivel de reactividad al entorno que me hace entrar en cólera o aislarme al mínimo atisbo de amenaza. Tal vez tenga tendencia a reprimir o juzgar mis propias emociones. Con el tiempo y voluntad, es probable que vaya tomando conciencia de todo ello y me de-

cida a afrontar mis miedos y necesidades afectivas, a romper con las rutinas y a responder, más que a reaccionar.

Pero el mayor bloque de limitaciones al que estamos expuestos es de tipo mental. Nuestras creencias son la forma que tenemos de ver la vida y, según los expertos, se consolidan antes de los siete años de edad. Son sin duda necesarias, las hay de naturaleza socio-cultural, familiar o personal. Lo peligroso es que mis creencias tomen el control de mi cuerpo y de mi mente, que me generen expectativas que impidan mi bienestar en el momento presente. Las creencias están también en la base de los prejuicios, miles de personas padecen discriminación en nuestra sociedad. La causa se halla a menudo en los estereotipos, es decir, en el conjunto de creencias y actitudes que asociamos con personas pertenecientes a un determinado grupo. Tendemos a pensar que nuestra forma de actuar es la correcta y condenamos toda diferencia, perdiéndonos por el camino toda la riqueza que encierra la diversidad. Son las profecías auto-cumplidas, aquello que temo es lo que ocurrirá, a no ser que me moleste en verificar antes de interpretar. Es, por tanto, saludable que cuestionemos nuestro sistema de creencias cada vez que nos perturbe ver u observar algo diferente.

Son limitaciones mentales la resistencia que ofrezco al cambio, así como los pensamientos negativos que me llevan a creer que “yo no puedo” o “no soy suficientemente bueno”. Me doy cuenta de que mis limitaciones están fijadas en el subconsciente y que éste actúa cada vez que entro en rutina y no pongo mi atención plena en el momento presente.

Lo que en psicología se denomina proyección, es un fenómeno muy interesante, que hace que veamos en el otro (u otros) lo que no podemos o no queremos reconocer en nosotros mismos. Hay personas que actúan como un espejo y me reflejan una imagen de mí que no estoy dispuesta a aceptar. En palabras de Paulo Coelho, "el Guerrero de la Luz comprende que las experiencias repetidas tienen una única finalidad: enseñarle lo que no quiere aprender". Es aquí cuando la vida se convierte en el arte del encuentro y el aprendizaje.

Carmen Cáceres. *Soy aspirante a conocerme cada vez un poco más.*
ccaceresromero@yahoo.es

Me pregunto qué puedo hacer para superar mis limitaciones y de qué recursos dispongo:

1. La meditación me ayuda a conectar conmigo misma y a tomar conciencia de lo que quiero realmente, tomando la responsabilidad sobre mi propia vida. Es bueno escuchar otros puntos de vista, pero uno ha de aprender a seguir su propia intuición. Es importante revisar el propio concepto de riqueza. La riqueza no es sólo de tipo material, sino que también implica salud, tiempo libre, independencia, libertad, paz interior, significado vital, conocimiento, amor y satisfacción personal. Me propongo fomentar la creación de riqueza a través de la generosidad y el servicio desinteresado.
2. Conocido mi propósito, las afirmaciones me ayudarán a cambiar patrones de mi subconsciente, viviendo al máximo mi presente, valorando todo aquello que está a mi alcance, partiendo de "lo que es", en lugar de "lo que debería ser". Si aparco por un momento los discursos de mi ego, me doy

cuenta de que la vida no está en contra mía ni de nadie, sencillamente se desarrolla siguiendo las pautas o leyes de una inteligencia superior. Es más importante cambiar mi forma de ver la realidad y obtener resultados que tener razón.

3. La fuerza de voluntad me lleva a moverme, a actuar venciendo todo obstáculo que se interponga. Trabajar en mis sueños implica transformarlos en proyectos y permitir que se manifiesten en acciones congruentes, en la dirección acertada.
4. Me será útil marcarme objetivos muy concretos, a corto y medio plazo. Ordenar las acciones futuras en un plan, tomar conciencia de los riesgos y de los precios que estoy dispuesto a pagar.
5. La evaluación periódica me llevará a reflexionar si mis acciones son coherentes con lo que me propongo.
6. No debo desfallecer, pero tampoco exigirme demasiado o culparme en exceso. Es muy importante disfrutar del camino, confiando en la vida y en que las experiencias que me trae son las más adecuadas para mi desarrollo.

Tal vez se trate de encontrar un compromiso entre la planificación y el fluir con el presente; encamarme hacia mis proyectos, pero con la atención puesta en mi presente, con la suficiente flexibilidad y capacidad de adaptación para modificar el plan de ruta cuando las circunstancias así lo requieran. Tengo ante mí un nuevo año, rebosante de proyectos y propósitos firmes. Unos meses por delante para osar vivir como deseo vivir... ¡Sin olvidarme de disfrutar de una nueva primavera!

Bibliografía

- "El guiñón se repite" Jordi Jarque. La Vanguardia ES 7/1/12
- "La tiranía de los prejuicios" Irene Orce. La Vanguardia ES 14/1/12
- "Realiza tus sueños" Jorge Bucay. Mente Sana nº76
- "Aceptar nuestras carencias" Claudia Truzzoli. Mente Sana nº76
- "Cuando el príncipe se convierte en sapo" Miguel A. Alabart. Mente Sana nº76

Palabras Mágicas

Gracias

Es una de las palabras mágicas por excelencia. Dar las gracias es comprender que alguien ha hecho algo por ti. Decirlo te hace sentir bien, reconocerlo dentro de ti, te cura el alma.

La capacidad de estar agradecido a todo y a todos, incluso cuando la experiencia no te gusta, depende del grado de evolución de cada persona. Algunos, apenas amanece ya agradecen la luz del sol y se acuestan dando gracias por el brillo de las estrellas; otros, a pesar de sus envidiables bienes materiales y sus enormes posibilidades personales que les permitirían conseguir una vida plena y satisfactoria, apenas son capaces de murmurar un gracias forzado de vez en cuando y de mala gana. Y el resto, vive entre quejas y protestas porque considera que el mundo es injusto con ellos.

Como más agradecido se muestra uno, más recibe, entre otras cosas porque valora cualquier detalle y es más consciente del maravilloso don de la vida.

Sentirse agradecido es multiplicar de forma inimaginable los recursos personales, las relaciones satisfactorias y las experiencias enriquecedoras.

Agradece a tus padres todo lo que hicieron por ti (aunque te parezca que no lo hicieron muy bien o tal y como tu querías), agradece la belleza que te rodea, las plantas que te alimentan, los árboles que te dan sombra, las personas que te escuchan, tus errores que te permiten aprender, agradece los retos y las pruebas del camino.

Agradece cada gramo de conciencia que adquieras y que te permita dar las gracias por lo mucho que has recibido. Recuerda que aunque nades en la abundancia material, aunque tengas una salud de hierro, aunque estés rodeado de las personas más amorosas del mundo, jamás comprenderás lo mucho que posees, si no eres capaz de estar agradecido, de darte cuenta y de expresarlo: gracias, muchas gracias.

“Lo siento tanto, no puedes imaginarte como lo siento”

“gracias, muchas gracias”

Lo siento

Cuando alguien está furioso, prueba a decir: **lo siento**.

Cuando alguien se siente herido, comprueba el efecto mágico que ejerce decirle: **lo siento**.

Si quieres que se suavicen las relaciones, practica a menudo: **lo siento**.

No quise hacerte daño.

Yo nunca te haría daño.

Y aunque no comprendo porqué te has molestado conmigo, si quiero empezar de nuevo, si quiero otra oportunidad, si necesito descubrir una vía de diálogo, un camino de corazón a corazón, una manera de comunicarme contigo; te digo simplemente: **lo siento**.

Puede que piense que te disgustaste sin motivo, pero eso no importa, se que tuviste el tuyo. Yo también necesito saber que: **lo siento**.

Mis palabras mágicas, tus palabras mágicas, nos unen de nuevo.

Lo siento mi amor

Lo siento, hijo mío

Lo siento querido amigo

Lo siento tanto, no puedes imaginarte como lo siento.

Marta Molas. Soy Maestra, Licenciada en Pedagogía y especialista en Audiopsicofonología. Autora de numerosos libros de ficción y crecimiento personal. Actualmente, me dedico a escribir.

martamolcap@yahoo.es



Romperse el pie

Caerse, así de entrada, es una mala experiencia y más si es desde una altura considerable (dos metros) y la caída conlleva la fractura del hueso del talón (calcáneo) del pie derecho, más los daños "colaterales" en la articulación del tobillo. Esta situación como cualquier otra puede ser analizada por el sujeto accidentado, en este caso quien escribe estas líneas.

Mi experiencia fue la de perder el control

Durante unos segundos pierdo el poder sobre mi cuerpo (¿Dónde ha ido? ¿Quién lo tiene en este instante?). El intenso dolor del golpe hace que vuelva a sentir el cuerpo, en el suelo, intentando entender lo qué ha pasado y haciendo un rápido chequeo mental buscando las partes afectadas: cabeza, brazos, espalda, piernas... parece que todo funciona bien menos el pie derecho, que algo me dice que está bastante fastidiado.

Ya en casa, después de la cura y el diagnóstico, pienso en el largo periodo que tendré que estar en esta situación. Me diagnostican como mínimo tres meses entre inmovilización y recuperación. Me parece muchísimo tiempo, pero recurro al consuelo: podía haber sido peor, ya encontraré qué hacer en ese lapso de "inmovilidad".

Simplemente, me gustaría entender por qué me sucedió. Los pensamientos se encadenan con los recuerdos de otros accidentes y la conclusión es la misma. Aunque me fastidie tanto como a mi pie, la falta de atención siempre está presente en mis accidentes: ya me queda lejos la época en que, en mi trabajo, cuando me daba un martillazo en el dedo le daba la culpa a mi jefe. Hoy pienso que, entonces, yo tenía razón, solo que no era consciente que mi jefe siempre soy yo.

Si existen los accidentes por azar, la misma definición los hace inevitables, pero los que se deben a una falta de atención son evitables y es aquí donde aparece la palabra prevención, que tendría que estar más presente en todas mis acciones mecánicas.

Hay una parte que se escapa a mi comprensión racional, ¿por qué ahora? Justamente cuando comienzo un nuevo proyecto con un nuevo trabajo. Mónica, que es la fisioterapeuta que me ayuda con la recuperación y que tiene una sensibilidad especial para estos temas, me comenta que muchas de las personas que sufren un accidente están en un proceso de cambio. Pues va a ser que sí, que todavía no era el momento de realizar el proyecto y esta parada solo ha sido para sincronizar los relojes, el mío con... el de arriba.

Eloi Sala. Me dedico a crear objetos con metales, dar clases de yoga y vivir. eloisala62@yahoo.es

"ya me queda lejos la época en que, en mi trabajo, cuando me daba un martillazo en el dedo le daba la culpa a mi jefe"

"Si existen los accidentes por azar, la misma definición los hace inevitables"



El poder del

“si el adulto no lo cuida, aplastará el “no” del pequeño, creando un niño y, probablemente, un adulto sumiso, acabará con sus capacidades de elegir, de saberse distinto, de salir de la norma impuesta, de pensar por sí mismo...”

El ser humano accede automáticamente al “sí”, su trabajo vital es la construcción del “no”.

Venimos al mundo muy indefensos y dependientes, el bebé que fuiste no tenía otra opción para sobrevivir que el “sí”.

En efecto, todos venimos en un estado primordial, ideal, de plenitud. Es el estado intrauterino, un lugar y un tiempo en el que todo está completo,

nada hace falta, no existe siquiera la posibilidad de necesitar algo, todo está dado y disponible en el mismo momento en el que aparece el mínimo desequilibrio que requiere una regulación. En estas condiciones el “sí” es algo consustancial, no hay otra posibilidad.

Al nacer, el bebé sigue con esa inercia y todo lo que los adultos hagamos con él “será recibido”, no tiene ningún poder para resistirse. Es la estrategia de la evolución, lo contrario pondría en serio peligro la supervivencia. El primer matiz lo empezamos a vislumbrar con el llanto: una respuesta bastante indiscriminada, sirve para todo (cualquier desequilibrio se revela con él) y como contrapartida, no sirve para nada, no ofrece una resistencia adecuada, pero ya es una mínima definición de quién es el individuo y de qué quiere. Muy pronto, el bebé aparta la cara hacia los lados cuando ya no quiere mamar más, es un reflejo (quizás más biológico que voluntario), pero señal de que algo empieza a empujar en ese pequeño, para poner claro que sabrá negarse. Ahora bien, el niño empieza a desarrollar una mínima autonomía, puede caminar, alcanzar lo que quiere, escapar, empieza a controlar sus esfínteres o a discriminar lo que come. Así, poco a poco, va descubriendo que puede negarse y que este acto, el “no”, le afirma frente al otro, los padres por ejemplo. Una afirmación personal (a partir de la negación hacia el otro), que el niño desarrollará con intensidad en una etapa que suele ser bastante incómoda para los padres, cerca de los 2 años, ya que cualquier propuesta será recibida con un “no” contundente y exasperante.

Es el poder del “no”. Empieza una etapa crucial para el desarrollo de la personalidad del niño y para permitir su capacidad de explorar el mundo y de relacionarse con los demás. Pero también es una etapa difícil, el niño todavía no sabe, no tiene autonomía, depende en mucho de los padres y otros adultos y su actitud de negarse lo confronta con ellos. Para los padres, ante el “no” del niño, surge un automatismo, como si fuese la única conducta posible: oponerse, mantener los criterios del adulto, doblegar esa oposición incipiente del pequeño. Es el “no” del adulto, su propia rebeldía, al servicio de la educación.

Pero es una confrontación desigual, si el adulto no lo cuida, aplastará el “no” del pequeño, creando un niño y, probable-



“NO”



mente, un adulto sumiso, acabará con sus capacidades de elegir, de saberse distinto, de salir de la norma impuesta, de pensar por sí mismo... Pero si el adulto se inhibe, el niño crecerá sin el límite de los demás, sin la resistencia que hará aumentar su propia fuerza. He aquí el dilema: educar y ajustar o liberar y permitir. Y este dilema continuará en el adulto.

Muchas de las formas adultas de posicionarse frente a los demás y sus demandas, están apoyadas en el resultado de la interacción que el niño y los adultos han vivido en esos momentos, de la forma de resolver el dilema. Necesitamos mantener el “poder del no” y aprender a compartirlo con el “sí”: negociar, adquirir habilidades, elegancia, cuidado del otro, etc. Pero sin perder la claridad del mensaje: un “no” debe seguir siendo un “no”, claro, identificable, comprensible.

El “no” pasa a ser, así, un modo de definirse, de diferenciarse valientemente de la fusión primordial y regresiva; un modo de existir, vivir afuera, en el mundo. El poder del “no”, es el posicionamiento propio, frente a los demás, en el espacio público; un modo de aparecer y quedar expuesto. Requerimos del poder del “no” para habitar ese espacio-tiempo que, en toda relación, está *entre* el tú y el yo: un lugar y un momento que se mantiene en tensión para hacer posible el contacto y para limitarlo.

Cuando el “no” está desprovisto de poder, cuando es sólo una impostura, una simulación, la frontera-contacto es débil. Los límites se difuminan y tan fácilmente nos quedamos cortos, o sea que no estamos verdaderamente con los otros y ellos con nosotros, como invadimos o nos invaden, quedando demasiado exhibidos en las relaciones sociales. De cualquier modo, el resultado es frustrante, hay decepción, soledad...

Este momento es también tu momento para “llorar”, protestar, quejarte, para señalar que algo no está bien, para apartarte cuando ya es suficiente o no quieres aceptar lo que se te ofrece, para explorar lo desconocido que hay justo en la frontera de la norma, para desafiar lo que se espera de ti o lo que se te recomienda, para definirte frente al otro, para mostrar lo que eres y lo que tienes.

Para asumir riesgos: el poder del “no”.

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

“Este momento es también tu momento para “llorar”, protestar, quejarte, para señalar que algo no está bien, para apartarte cuando ya es suficiente o no quieres aceptar lo que se te ofrece... para desafiar lo que se espera de ti o lo que se te recomienda, para definirte frente al otro, para mostrar lo que eres y lo que tienes. Para asumir riesgos: el poder del ‘no’”

Vender una casa e

Y, de repente, llegó la crisis. Sin avisar, nada que ver con la primavera, que ya se sabe que se presenta siempre en la misma época y se anuncia de antemano caldeando el ambiente y encendiendo colores por doquier. Bueno, tal vez la crisis avisó, pero yo no me enteré y, por lo visto, muchos otros tampoco.

¡Qué molesta casualidad que a uno le urja vender la casa, precisamente cuando se paralizan las ventas! Pero así son las cosas, la vida no puede detenerse, la gente no puede dejar de moverse, de trasladarse, de cambiar de país, y para poder continuar con sus proyectos necesita vender, deshacer, desatar, finalizar, dejar atrás.

Estadísticas, comentarios, perspectivas funestas y un montón de gente atrapada intentando sacarle el máximo provecho a sus propiedades. Agencias en quiebra y familias que pierden su casa. Pocos vientos que indiquen cambios favorables. Y en medio de este panorama desalentador, algunos como yo, se percatan de la insoportable coincidencia de que "yo soy un presunto vendedor". Podría haber querido vender hace diez años o dentro de seis, pero no: necesito vender ahora.

Por doquier se escucha la letanía: "ahora no es un buen momento para vender". Y casi siempre lleva un añadido condescendiente: "Espera un poco".

A mí me da risa y me debato entre la tentación de salir corriendo en plan "paren el mundo que yo me bajo" o catapultar al interlocutor con una lluvia de ironía.

Se me ocurre preguntar:

¿Hasta cuando, más o menos, consideras que debería esperar? ¿Tal vez hasta que el banco con quien comparto mi casa, decida instalarse en mi cama? ¿Hasta que se me vuelva el pelo blanco y llena de artrosis ya

no me queden ánimos para andar por el mundo? ¿Hasta que algún visionario inspirado encuentra la receta económica mágica? ¿Hasta que las vacas flacas engorden de nuevo?

¿Dos días, un año, la vida entera?

Lo cierto, es que la gente repite que no hay que vender "ahora" y se lo cree. Y por sin-

"Estoy convencida que encontraría peligros, como no, pero me arriesgo a afirmar que también hallaría: posibilidades"

tonia, considera que tampoco debe comprar. La gente guarda su dinero, lo esconde, lo entierra bajo tierra y lo paraliza. Prohibido invertir, gastar o consumir en este país de nuevos pobres. Hay que esperar. Toca esperar, es lo único que podemos hacer.

Me encanta la gente que no cesa de mirarse el ombligo. De hecho, los admiro muchí-

simo. Viven en una parcelita del planeta. Es muy pequeñita y está rodeada de setos y muros protectores para que no entre nadie sin permiso, pero sobre todo para que no salga nadie, o sea, para que a ellos mismos no se les ocurra poner un pie al otro lado. Se pasan la vida convencidos de que salir a explorar es muy peligroso y que monstruos horribles les acechan por doquier, porque fuera de su territorio seguro existe un mundo hostil al acecho. A mí, a veces, me gustaría ser como ellos, de hecho, creo que el mundo ya se habría extinguido si la gente fuera como yo. Porque yo acabaría escalando el muro o saltando el seto o cavaría un agujero en el suelo y me arrastraría hasta ver lo que hay al otro lado de la pared. Estoy convencida que encontraría peligros, como no, pero me arriesgo a afirmar que también hallaría: posibilidades.

Al principio, cuando puse mi casa en venta, una masía del siglo XVII primorosamente restaurada y decorada, se acercaron algunos potenciales compradores, aún no habían asimilado que "las cosas han cambiado y los bancos ya no sueltan euros sin ton ni son", así que mantenían intacta su mentalidad de antes. Eran sin duda, los últimos representantes de la gente que cree que puede realizar proyectos sin base: digamos que eran del tipo romántico y soñador, que también juegan un importante papel en el mundo porque inspiran a los demás, aunque ellos jamás realicen nada de nada.



n tiempos de crisis



© Carles Esporin

Luego llegó el segundo grupo: el de pasar el domingo por la tarde entretenidos. Éstos ni siquiera tenían proyecto, solamente lucían alguna idea remota sobre la posibilidad de comprar o de cambiar su vida, pero era muy superficial. Resultaban muy sabrosas sus observaciones sobre la casa, carentes de la prudencia de quien quiere comprar y disimula que le gusta. Cuando se despedían, después de haberme dejado sin resuello de tanto preguntar, me daban la mano y me decían: la felicito, tiene una casa preciosa. Y con esto sellaban la evidencia de que jamás volveríamos a vernos.

Un poco más tarde, empezó el silencio. Se detuvo todo. Como si los ánimos ya no dieran ni tan siquiera para salir de visita. Incluso los oportunistas se retiraron a su parcelita con altos muros para no tener la tentación de abrir el cancelo y plantearse: "Comprar, ¿Y por qué no?"

No tardaron en aparecer los consejeros y se esforzaron en convencerme que era una pena que me desprendiera de una casa tan bonita y luego explotaron el método de la lagrimita fácil, intentando conducirme por el camino del arrepentimiento: "la encontrarás a faltar, ya verás".

Debo reconocer que más de una vez caí en la trampa y les lancé algún proyectil irritado del tipo de: "para nada, ya he hecho todo lo que tenía que hacer aquí y me muero por irme, sentiré alivio cuando me vaya".

Y como por arte de magia se materializaron los que querían probar suerte. Son el tipo de gente que salta al vacío sin para-

caídas, si se tercia; a veces, sobreviven a base de alimentarse de la desgracia ajena y otras, de golpes de suerte que a menudo les aportan grandes ganancias. Entre ellos se esconden los grandes depredadores: los especuladores. Esos sí que se alimentan exclusivamente del árbol herido.

Creo que fue en ese momento que empezamos a visualizar la casa como un potente imán que atraería al comprador. Cerrábamos los ojos y nos imaginábamos que unos rayos invisibles recorrían el mundo tratando de encontrar a alguien que se enamorara de ella. De hecho, durante algunos meses, no ocurrió nada de nada y tratamos de vivir el presente sin ninguna angustia, pero sin olvidar para nada nuestro objetivo de vender.

Entretanto, se personaron los locos más locos del habitat terrestre en nuestra casa y nos propusieron toda suerte de intercambios disparatados, contratos extraños y formas de pago desfavorables. Nunca acabábamos de cuajar nada con ellos porque siempre tenían algún argumento escondido que les disuadía en el último momento.

Luego se calmó todo y decidimos aceptar que la afirmación "ahora no es buen momento para vender", resultaba difícil de cambiar. Y entonces ocurrió el prodigio: las agencias inmobiliarias, hartas de tanta pasividad, lanzaron sus tentáculos por todo el planeta y atrajeron una procesión de ciudadanos extranjeros con ganas de quedarse por cuatro chavos algún pedacito de un país en venta.

Lo curioso del caso es que, ahora, no solo

hay que negociar con los compradores, también hay que luchar con algunas agencias que tratan de hincar el diente a cualquiera que tenga una cuenta con unos cuantos ceros y se desviven para intimidarte, arguyendo que los precios bajaran más, para que vendas rápido y mal.

Y ahí andamos, espectadores curiosos y anonadados de tanto tiburón y tanto oportunista, tanto loco y tan poca seriedad, esperando ese flechazo que une a alguien con una casa. Maravillados ante ese racionalismo imperante que no deja paso al enamoramiento hacia un proyecto o que pospone la posibilidad de vivir ahora, lo que uno quiere vivir. Y observando con sumo deleite el efecto de la atracción creciente que ejerce nuestra casa.

Alguien me contó que las casas eligen a su dueño. Lo cierto es, que el efecto imán empieza incluso a resultar molesto. Me gustaría que mi casa escogiera pronto a su próximo habitante, espero que sea de las decididas y que no le de por dudar o pensárselo mucho. Le hablo y le digo: gracias por todo, eres una casa preciosa, pero decídetes a encontrar un dueño porque yo ya he empezado a embalar mis cosas.

Ahora solo queda ver si aún debo aprender algo de todo esto. Si ya me quedó la lección clara, no dudo en que pronto le diré adiós a mi hermosa casita blanca. Un adiós que se ha prolongado por atreverme a querer vender en tiempos de crisis.

Marta Molas. Soy vendedora aficionada.
martamolcap@yahoo.es



El camino del centro

Pensamiento positivo y la realidad con la que convivo

El pensamiento positivo está en auge. En los últimos años ha representado un gran descubrimiento, sobre todo para los que han hecho fortuna con él. Alguien decía que las personas con pensamiento negativo son carne de cañón para los terapeutas y tiene razón. Se han escrito innumerables libros, algunos de ellos muy buenos, talmente como si fueran la salvación. ¿La salvación de que?

El pensamiento positivo es un mecanismo de insensibilización. Aplicado al dolor es un mecanismo para evadirlo. Placer y dolor son polares y ambos forman parte de la vida. Inteligentemente hemos creado inhibidores del dolor. Si llevamos el dolor físico al nivel emocional aparece el sufrimiento. El pensamiento positivo puede actuar aquí y un cambio de actitud ayuda a transformar el estado de ánimo

¿Se puede transformar el dolor en placer? Mi opinión es que no, son sensaciones diferentes y ambas necesarias, se definen por polaridad ¿podría existir una sin la otra? Ojalá, pero no es así.

¿Se puede esconder el sufrimiento emocional debido a malas experiencias? Sí se puede, pero da como resultado una falta de autenticidad en el sentimiento y a veces, como consecuencia, repercute en el comportamiento. Digamos que se puede esconder, pero no es recomendable hacerlo por las secuelas que deja.

Hay una actitud que se llama ACEPTACIÓN, esta palabra expresa el sentimiento más parecido o cercano a la felicidad.

Si aplicamos la aceptación al dolor y al sufrimiento no lo evadimos y sí lo TRANSITAMOS. Transitar significa que podemos "pasar algo" durante un tiempo, es decir, que podemos pasar a través de él o con él durante un período limitado, que no es eterno. Transitar implica movimiento, cambio de un lugar a otro.

Aceptar es el primer paso para cambiar. Aceptar no significa que me tiene que gustar, significa que no lo rechazo. En el rechazo hay lucha interna. El eslabón del cambio para una persona con sobrepeso es aceptarlo. Aceptarlo no implica que le tenga que gustar. Si no le gusta tiene la opción de esforzarse y hacer dieta.

Aplicar el positivismo a ver las múltiples cualidades del sobrepeso no le ayudará a cambiar mas bien parece una forma de evadir la realidad que posiblemente sea la consecuencia de la falta de voluntad de esa persona.

Decía Osho que si un dolor físico se curaba con una medicina energética o emocional significaba que la enfermedad no era física sino energética o emocional. Este punto de vista nos lleva de nuevo a observar la importancia de las somatizaciones y el origen de muchas de las enfermedades que algunos autores definen sabiamente de la siguiente manera:

- Primero se altera la mente, fruto de experiencias humanas en las que nuestro ego se implica, al obtener resultados que no esperaba debido a las expectativas que se había creado. La mente genera sentimientos que a veces no se expresan ni se gestionan convenientemente.
- Segundo. La alteración de la mente y los sentimientos influye en el cuerpo energético, la energía de los meridianos se altera en vacío o en exceso. Si no se resuelve genera consecuencias.
- Tercero. Se afecta el cuerpo químico, todas las reacciones metabólicas y los líquidos del cuerpo se alteran, afectando al resto.
- Cuarto. Se influye definitivamente sobre el cuerpo físico estructural que es donde los fármacos actúan mas o menos eficientemente.

Estoy de acuerdo con Bárbara Ehrenreich, autora de 25 libros, que vive en la actualidad en Nueva York y que en su momento le diagnosticaron un cáncer de pecho. Uno de las exageraciones del positivismo es llegar a pensar que el cáncer es un regalo. Si para ti el cáncer es un regalo, te lo respeto, pero bórrame de la lista que yo no lo quiero.

El pensamiento positivo deja de ser bueno cuando se convierte en positivismo. El positivismo no tiene una visión real de las cosas.

Hablar solo del pensamiento positivo y buscarle sus más y sus menos sin hablar del pensamiento negativo no es justo. La corriente del pensamiento positivo ha surgido con posterioridad

y como necesidad de contrarrestar el pensamiento negativo que sin ninguna duda es parcial, carece de perspectiva y deteriora la salud en el aspecto personal y la economía en su aspecto social. Hoy nadie duda que pensar negativo nos enferma, pero tampoco es cierto que pensar positivo nos cura, sino, que en realidad, nos evita enfermar. Nos atribuimos los milagros sin pensar que el gran milagro es la vida misma.

Volviendo a la necesidad de vivir la aceptación como un mecanismo que nos conduce a la felicidad, reflexiono en qué me ocurre cuando no acepto: Pongo a mi ego por delante, aparece el no quiero... el yo soy... el no puede ser... el no hay derecho...el no es justo...y otras frases que nos perjudican durante años mientras no cambio mi actitud.

“¿Se puede esconder el sufrimiento emocional debido a malas experiencias? Sí se puede, pero da como resultado una falta de autenticidad en el sentimiento y a veces, como consecuencia, repercute en el comportamiento”

El pensamiento positivo es una opción personal consciente, no es una casualidad de “ser así”, ver la vida de color de rosa depende del color del cristal de las gafas que llevo y es mi decisión seguir con estas gafas o cambiar el tono y ver la vida de otra forma. Yo veo, valoro, juzgo, influyo en el mundo que me rodea de acuerdo a lo que hay en mí. Lo positivo y negativo que veo en los demás y en el mundo de afuera es un reflejo de lo positivo y negativo que hay en mí. La belleza no está en el objeto sino en el ojo del que mira,

cada quien ve a su alrededor lo que hay en sí mismo. Nuestro prójimo es nuestro espejo. Es tan parcial la visión positiva como la negativa. Cuando contemplo a una persona puedo ver su parte de arriba o su parte de abajo. Cuando valoro a una institución puedo ver su dimensión positiva o su dimensión negativa, que seguro que la tiene, o viceversa.

Si encuentras la felicidad en lo positivo. ¡Que bien!

Más allá de ésta hay otra felicidad, quizás más autentica, que se halla en el encuentro entre lo positivo y lo negativo

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

La Pascua

La fiesta de Pascua como origen del florecer de la naturaleza, como ritual de los griegos, de las cosechas, de la familia, nace probablemente con el hombre.

En nuestra tradición hay que buscar el origen de la Pascua en el ritual hebreo: "Pesah", que significa "Paso". Para los hebreos se celebra la liberación de la esclavitud en Egipto. El paso del mar Rojo significaría ir más allá o pasar a otra cosa, en este caso, de la esclavitud a la libertad. En memoria de estos hechos, los hebreos, consumen ritualmente unos alimentos simbólicos que después fueron incorporados a la tradición católica: cordero asado, pan ázimo (al salir corriendo de Egipto no tuvieron tiempo de dejar levitar el pan), hierbas amargas (endivia, apio) para recordar los días amargos en Egipto, vinagre o zumo de limón para acompa-

ñar el sabor de las hierbas amargas, *aroseth* (compota de frutas) para recordar la argamasa que los hebreos esclavos estaban obligados a fabricar para las obras de albañilería y un huevo duro (considerado el símbolo de la vida eterna porque por su forma no tiene principio ni fin).

En la tradición cristiana, la Pascua representa el memorial de la muerte y resurrección de Cristo. Es una fiesta móvil y lunar que puede oscilar entre el 22 de marzo y el 25 de abril y que coincide con el domingo que sigue al plenilunio sucesivo al equinoccio de primavera o sea el momento en que el sol encuentra el ecuador celeste: noche y día, luz y tinieblas de igual duración. La luna de Pascua es siempre menguante y su fuerza sobre la tierra decrece. Es este periodo, en el que tiene lugar el despertar de la naturaleza, es el buen momento para la purificación y la regeneración: todo florece, germina, los días se alargan, el sol es más cálido y se inicia el ciclo de la renovación. Es curioso que la resurrección de Cristo se produzca precisamente en este momento del año, cuando tiene lugar la resurrección de toda la naturaleza.

En todas las culturas el periodo de Pascua ha estado asociado a la fertilidad. En la Roma arcaica el año empezaba en primavera cuando el sol vuelve a resplandecer y la tierra se despierta de nuevo. Curiosamente, en Roma, se festejaba al dios Attis, el 15 de marzo iniciaban la penitencia por la pasión y muerte de Attis y el lugar donde se celebraban los ritos es donde ahora se encuentra la basílica de San Pedro.

Siempre en las tradiciones antiguas existe un sacrificio tras el cual tiene lugar una creación o renacimiento.

Simbología y origen del huevo de Pascua

En el norte de Europa se festejaba la diosa Eostre, divinidad de la luna y de la caza, cuyo animal totémico asociado es la liebre. Matar o comer una liebre era tabú, se decía que era como comerse a la propia abuela. Los celtas la consumían como rito de fertilidad en el equinoccio de primavera. La liebre era considerada un animal adivinatorio y según el modo en que corría se le atribuían presagios. Se dice que las sombras que se perciben sobre la luna dibujan la figura de una liebre. Esta idea o creencia aparece en varias tradiciones: africana, china, europea e india.

En la tradición budista se cuenta que una liebre se sacrificó para alimentar a Buda que estaba hambriento y como señal de gratitud, éste imprimió su imagen sobre la luna.



En la China, la liebre lunar prepara el elixir de la inmortalidad en un mortero y se la relaciona con las fiestas lunares. La liebre está considerada un animal *yin* que viene del polo norte y se regalan amuletos de jade verde con la figura de la liebre para augurar buena suerte. La liebre de la diosa Eostre ponía el huevo de la nueva vida para anunciar el nacimiento del año y esta creencia o tradición dio lugar al conejo de Pascua cuyos dones son los huevos, símbolos siempre de fertilidad.

El nacimiento del mundo cósmico de un huevo es una idea difundida universalmente ya que contiene el poder de crear todas las cosas: es el principio del que nace todo lo que solo existía en estado potencial.

¿Cómo aplicamos esta simbología a nuestra vida?

Es el momento de iniciar nuevos proyectos, de poner en práctica aquello que hemos aprendido con las reflexiones invernales y pasar de la visión interiorizada de nosotros mismos a la expansión de la conciencia, para trasladar estos conocimientos al exterior. El huevo refleja nuestro potencial interior. Simboliza nuestras esperanzas espirituales en el ciclo anual y pintándolos podemos reflejar nuestros deseos para los próximos meses.

Pintar huevos meditando sobre nuestro momento presente y los cambios que deseamos realizar para vivir una vida más plena, es una forma de sembrar las semillas para nuestro crecimiento interior, después de haberlas presentado al sol y a la tierra pidiendo su bendición.

Graziella Mingot. *Hace más de veinte años que imparto cursos de cocina vegetariana por toda Italia*
Graziellamigot@libero.it



© Fotolia

Recetas de Pascua

Ensalada de valeriana

Lavar la valeriana entera y condimentarla con huevo duro a trozos, aceite y *umeboshi*.

Prado florido de Pascua

Preparar germinados de trigo o alfalfa, poner un pellizco con cuidado encima de una rebanada de pan con un hilo de salsa de tomate seco para recordar el fuego de Marte. Adornar con violas, margarita y prímulas.

Crema bicolor en copa

Estofar una cebolla con aceite y añadir patatas a trozos, agua, sal y cocer 15 minutos.

Estofar una cebolla con aceite y añadir 500 gramos de espinacas, poca agua, sal, y cocer 10 minutos. Pasar por el minipimer por separado, añadir grana padano rallado. Servir en copa de cristal, debajo la crema de patatas, encima la de espinacas. Adornar con un bastoncito de queso *grana padano* y uno de pan, además de una flor.

Mini strudel de alcachofas

Estofar una cebolla con aceite y añadir alcachofas a trozos pequeños. Cuando están cocidas añadir *ricota*, queso rallado (*ricota afumicata*), nueces peladas y perejil. Cortar la pasta a discos (amasar harina, agua y sal o utilizar hojaldre ya preparado), meter el relleno, cerrar e introducir en el horno.

Trippe finte

Hacer una tortilla delgada con 6 huevos y mucho orégano, cortarla a listas y añadir 200 gramos de salsa de tomate, un ajo para dar sabor (después se quita). Meter diez minutos en el horno. Servir caliente.

Merengue con hojas de chocolate y confitura de mandarina

Montar la nata, unir algún merengue seco desmenuzado. Disponerlo en copas. Fundir el chocolate y mojar hojas de laurel, apoyarlo en papel de horno y meterlo en el frigorífico, cuando están frías, sacar la hoja delicadamente.

En un plato plano colocar la copa de merengue y al lado 2 hojas de chocolate y una cucharada de mermelada de mandarina.

Nutrición y consciencia: alimentos para el cambio

La popularidad del vegetarianismo ha aumentado considerablemente en los últimos años. Las causas son variadas, conscientemente experimentadas y por supuesto justificadas. Por cuestiones de salud física, emocional, mental y espiritual, por respeto a la vida animal, por el cuidado del entorno y del medio ambiente, por ecología interna, por razones de economía, por filosofía de vida, etc.

Aunque el vegetarianismo es un fenómeno relativamente reciente en occidente, ha sido practicado en oriente durante siglos. La salud relacionada con la alternativa alimentaria vegetariana ha sido extensamente estudiada y analizada en occidente, llegando a óptimas conclusiones.

Hay una máxima que dice: somos lo que comemos.

¿Será cierto? Solo cabe ponerlo en práctica, experimentar sabores, formas, olores, cocinar y "cocinarnos" en el sentido de construirnos a nosotros mismos como seres humanos a través de una alimentación integral que favorezca el desarrollo de nuestra consciencia.

Evidentemente, para éste proceso-proyecto de transformación interna no resulta válido cualquier tipo de cocina. Es cierto que la llamada "nueva cocina" francesa, italiana, española genera muchas ganancias y engendra cocineros famosos, creativos y originales, pero eso no significa que sus recetas resulten sanas ni que promuevan comidas equilibradas. Existe una dramática paradoja que nos confirma que nunca tuvimos tanta cantidad y variedad de alimentos y de comida, ni existió tanta confusión.

Abundancia y dudas, comida basura y enfermedades, ignorancia y manipulación económica, ¿esa es la realidad que ingerimos?

¿Qué hay en mi plato? Transgénicos, pesticidas, conservantes, colorantes, azúcares y harinas refinadas sin valor alimenticio, pre-cocidos, pocas vitaminas y poca fibra.

¿Qué podría haber en mi cuerpo si no aprendo a elegir? Gastritis, úlcera, estreñimiento, diabetes, cáncer del sistema digestivo.

Urge reeducarnos.

Es esencial que aprendamos a alimentarnos y nutrirnos correctamente, eligiendo dietas saludables, acordes con nuestras necesidades y peculiaridades personales y no perdernos en la feria del consumo irresponsable, que puede llegar a agostar o enfermar al planeta y, como consecuencia, a todos nosotros.

Recordemos la máxima de Hipócrates: *Que tu alimento sea tu medicina, que tú medicina sea tu alimento*. Toda una revolución para una verdadera evolución.

Y la de Max Bircher que dice:

La alimentación no es lo superior en la vida, aunque si es el terreno donde lo superior puede morir o florecer. Cuando utilizo mi alimentación como medicina, lo superior siempre florece y, en consecuencia mi estado de consciencia, o sea que estoy más intuitivo, más presente, más centrado y con más claridad mental.

Y para ir concluyendo este escrito exento de nutrientes, vitaminas, minerales, proteínas, pero con muchas hierbas aromáticas solo cabe invitarnos a atreveros a saborear el cambio en el proceso personal a través de la alimentación vegetariana.

Cuando nos planteamos pasar de una alimentación omnívora a otra distinta surgen múltiples preguntas: Coplanet en Sintonía Vegetariana es un espacio y punto de encuentro donde compartiremos y degustaremos de la mano de expertos, la sana alternativa vegetariana y sus múltiples variantes: ovoláctovegetariana, lactovegetariana, ovovegetariana, vegetariana, vegana, energética, crudivegana, etc.

Te esperamos en "Espacio Ronda" (C/Ronda Segovia 50. Madrid Tnº:913 661 041)

En Abril 27,28 y 29. Para compartir espacios múltiples en vibración y Sintonía Vegetariana.

¡Buen provecho y salud integral

Joaquín Suarez. *Entre otras causas y cosas experimento profesionalmente-conscientemente la saludable y equilibrada alimentación-cocina vegetariana.*
jsuarezvera@yahoo.es



© Fotolia

COPLANET

en sintonía

Madrid, 27,28 y 29 Abril 2012

Alimentación VEGETARIANA

Lugar:



C./ Ronda Segovia, 50 - Madrid
Tel.: 619 21 67 41
adrmarmenor@hotmail.com
BUS: 3 - 35 - 23 - 41 - C1 - C2
Metro: L.5 Puerta Toledo

Coordinación:



Tel: 619 216 741
adrmarmenor@hotmail.com



Una vía para
la Ecología,
la Salud
y la Conciencia

Patrocinan:



ESPACIO RONDA



GUÍA ALTERNATIVA DE MADRID

Acoso Escolar: Pablo

Esta semana estaba con mi clase, trabajo como maestro de primaria con niños de 10 y 11 años, ya había transcurrido media hora cuando vi aparecer los padres de Pablo. Me dijeron que querían hablar conmigo urgentemente, petición a la que accedí enseguida al ver las lágrimas en los ojos de la madre y el aire angustiado y preocupado del padre: su hijo estaba siendo acosado por los demás, rechazado, burlado. El pobre chico lloraba por la noche e iba al colegio con dolor en el estómago. Esto estaba ocurriendo desde hacía un año. Me rogaron que no contara nada a sus compañeros, pero que si podía hacer algo, que me lo agradecerían.

El año pasado, un profesor había reñido a los demás advirtiéndoles que no debían molestar a Pablo, lo que, lejos de solucionar el problema, lo había incrementado.

Me quedé pensando un momento y les dije, que creía, que si era algo recurrente, era importante buscar un soporte psicológico y ayudarlo a encontrar estrategias para que esto no le volviera a suceder.

El día siguiente, se acerca a mi mesa una chica de mi clase quejándose de una amiga que se ha burlado de ella. Aprovecho la ocasión para empezar un debate; lo bueno de esta edad es que tienen todavía un alma muy limpia y

enseguida sueltan sus problemas con honestidad.

Empiezo por preguntar:

■ ¿Sabéis por qué es importante ser solidario?

Entonces dice uno de los acosadores con una sonrisa irónica:

■ Uno para todos y todos para uno...

Prosigo como si no hubiera percibido la ironía y le pregunto:

■ Muy bien... interesante. ¿Que quieres decir con esto?

Empieza a contestar pero termina balbuceando, un poco confuso:

■ No lo sé...

Los demás también contestan:

■ Por ayudar.

■ Para no estar solo

■ Porque si ayudo a alguien, él me podrá ayudar después.

Después les pregunto quien se ha sentido molesto o si alguien ha echado de menos alguna vez el apoyo de los compañeros de la clase. Para animarlos, les cuento mi experiencia.

Que cuando tenía 14 años me matricularon en un pensionado, que me quedaba allí toda la semana y que casi todos mis compañeros empezaron a re-

chazarme. Me había convertido en el cabeza de turco de la clase. No les dije, que también de casi todo el instituto. No les dije que me pasaba todas las noches llorando en mi cama, por impotencia, y por sentirme solo. No les dije que ocupaba mis noches en volver a rehacer las escenas en las cuales me había sentido ridículo para intentar cambiarlas la mañana siguiente. No les dije que, igual que en la película "Atrapado en el tiempo", las mismas secuencias típicas se volvían a reproducir, casi idénticamente:

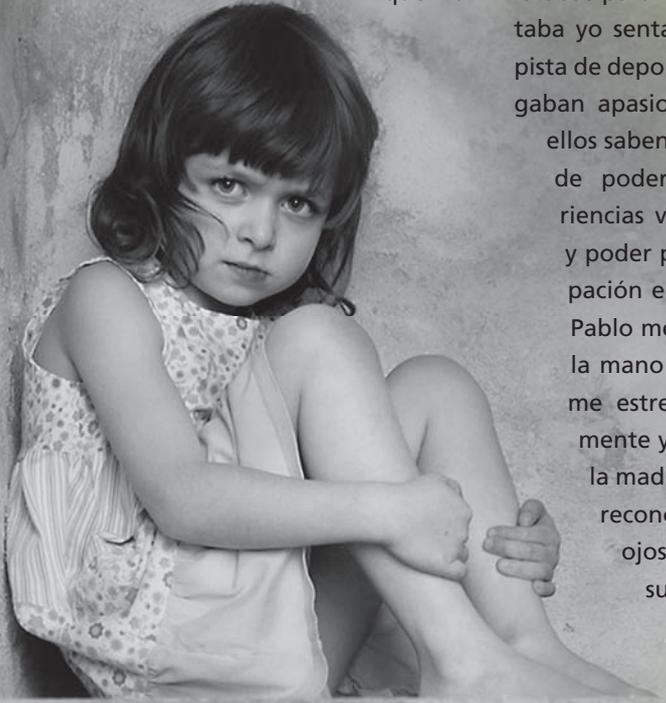
—¡Aquí viene el más guapo!

Y el grupo empezaba a reírse de forma estridente. Me habían dado el apodo de "Jerry" por alusión a Jerry Lewis, el idiota feo. Uno de ellos me explicó, más tarde, que se debía a mi forma de andar con los hombros hacia dentro y la espalda curvada. Esta misma silueta, que me dijeron, durante toda mi vida, que simboliza mi falta de autoestima. Además, el acné me deformaba la cara y no ayudaba a subirme la autoestima.

No les dije que después de más de un año, todavía, mi único propósito en la vida era parecerme a todos ellos, mi acosadores. Y que me puse a beber. Cuando tomaba alcohol me desinhibía y así podía aguantar la presión, yo perdía la consciencia y ellos me aceptaban... Muchos años después vi que estaba en un impás, que tomar alcohol me daba la felicidad de la inconsciencia durante unas horas pero que la vuelta a la realidad era peor... y fue cuando empecé a hacer yoga.

"Su hijo estaba siendo acosado por los demás, rechazado, burlado"

No les dije todo esto a mis alumnos; solo les pregunté cómo se sentirían si los demás se burlaran de ellos, si les pegaran. Claro, todos contestaron que no



a disculparse por como se habían comportado conmigo.

Por la tarde, sus padres tenían que venir a recogerlo antes del final de la clase para llevarlo a un oculista. Estaba yo sentado en las gradas de la pista de deporte mientras los niños jugaban apasionadamente, como solo ellos saben hacerlo. Me sentía feliz de poder compartir tantas experiencias vírgenes con estos niños y poder presenciar su despreocupación entusiasta. Los padres de Pablo me hicieron una señal con la mano y me acerqué. El padre me estrechó la mano calurosamente y vi algo en la mirada de la madre que me emocionó: un reconocimiento que solo los ojos de una madre que ha sufrido por su hijo puede expresar. Me dedicaron unos cumplidos y contesté:

- Esta es la prueba de que es mejor hablar que enfadarse.

querían que les sucediera. Hubo como un instante de ósmosis entre todos: compartieron un momento en el cual se habían sentido mal por algo que alguien de la clase o de fuera les había hecho. Les comenté que, a veces, podemos hacer daños a los demás sin darnos cuenta. Que todo reside en tener la capacidad de ponerse "en la piel" del otro. Les dejé el tiempo y la oportunidad de hablar a todos mientras observaba a Pablo que permanecía silencioso, hasta que también él soltó lo que le pesaba en el corazón.

Todos, incluso los acosadores, tenían alguna experiencia similar para contar.

A la mañana siguiente, Pablo vino a verme con una gran sonrisa y me dijo:

- Mira, Roger. Ayer, después de hablar, vinieron varios de mis amigos

Se fueron y me emocioné, los ojos se me llenaron de lágrimas. Me sentía orgulloso de haber podido ayudar a Pablo y del reconocimiento de los padres, pero el Roger de 14 años se sentía removido de haber contribuido a que Pablo se integrase un poco más en el grupo aunque fuera provisionalmente.

¡Qué revancha para mí, a través de él! Por esto me he hecho terapeuta, para ayudar a todos los Pablos de mis clases, pero también a todos los Pablos que están en la gran escuela de la vida. Y adivina a quien ayudo más. A mi mismo a través de ellos.

Este año han elaborado una encuesta en la cual aseguran que 1 niño de cada 10 está siendo acosado en la escuela.

Menos mal que las autoridades se están preocupando por este hecho. Estamos al principio de una tarea difícil

“Me habían dado el apodo de ‘Jerry’ por alusión a Jerry Lewis, el idiota feo. Uno de ellos me explicó, más tarde, que se debía a mi forma de andar con los hombros hacia dentro y la espalda curvada. Esta misma silueta, que me dijeron, durante toda mi vida, que simboliza mi falta de auto-estima”

y queda mucho por hacer si queremos proteger a nuestros hijos. Los padres tienen la posibilidad de darse cuenta de si su hijo está sufriendo acoso escolar observando sus estados de humor: tristeza, nervios, angústia, negarse a ir a la escuela pueden ser señales que nos indiquen que hay que intentar, más que nunca, insistir en entablar un dialogo. Porque pocos son los niños que contarán directamente lo que les está ocurriendo, se sienten avergonzados y la mayoría se calla.

Roger Fontaine. Soy Profesor de primaria, Profesor de yoga y terapeuta. r.fontaine@lfmurcie.org

Coplanet no es solo el

“El proyecto humano no se agota en el actual estado de consciencia, el racional, sino que la evolución prosigue y observamos signos de un cambio positivo de consciencia hacia un nivel más amplio”

Me invitaron a participar en un encuentro de escuelas y estilos de yoga bajo el título de *COPLANET en Sintonía* en Madrid, los días 25, 26 y 27 de noviembre.

Ese mismo fin de semana, en la Universidad de Alicante se organizaba un encuentro sobre *“Tecnologías Libres”* y en el que participaba también una pequeña representación de Coplanet.

Y entonces volví a recordarlo. Coplanet no es solo el nombre de una revista, sino que la revista Coplanet es una expresión más, de este movimiento de Cooperación Planetaria

Cooperación Planetaria ¿Para qué? ¿Con qué objetivos?

Quise lanzar una breve mirada hacia atrás para recordar los orígenes de este movimiento coplanetario y descubrí que surgió en la década de los 70 con la finalidad de fomentar una sana “unidad en la diversidad” que a grandes rasgos implica dos tareas:

- Promover el conocimiento y enriquecimiento de la diversidad cultural y social, como expresión del infinito potencial creativo del ser humano.
- Buscar las cosas que nos unen, reconociendo lo mucho que tenemos en común en tanto que seres humanos que viajamos juntos en el mismo planeta.

El intento es transformar paulatinamente los antiguos esquemas mentales que conducen a una visión limitada y egocéntrica del mundo hacia una visión más global y coplanetaria.

¿Cómo?

A través de más de 40 años de experiencia organizando eventos locales, nacionales e internacionales, Coplanet ha conocido por todo el mundo miles de organizaciones, grupos e iniciativas personales que están tratando de diversa manera de mejorar el binomio “persona/planeta”.

No nombraremos aquí la lista interminable de personalidades de renombre en el campo de la ciencia, la política, el arte, la ecología, la espiritualidad... que han participado en los diferentes encuentros.

Sí destacaremos dos constataciones:

- Nos parecemos más de lo que creemos. Se observan crecientes coincidencias en lo esencial del desarrollo de los individuos y los pueblos y en los valores básicos a fomentar.
- Un esperanzador método de trabajo: Coplanet ha comprobado que el compartir cada quien su propia búsqueda, nos permite como individuos o comunidades ampliar los valores que veníamos a compartir.

Los temas van desde educación, salud, ecología, solidaridad, arte, conocimiento, relaciones humanas...

Todos ellos sintetizados en la expresión “SALUD Y CONCIENCIA”

¿A qué se refiere?

El planteamiento se basa en la idea de que el ser humano en su largo proceso evolutivo ha ido atravesando diversas etapas, (arcaica, mágica, mítica, racional...) habiendo alcanzado actualmente esta última, el estado de consciencia de la Razón, lo cual implica una manera de percibir, sentir, pensar y hacer, que tiene sus ventajas, y también sus limitaciones. Pero no siempre el ser humano piensa siente y se comporta racionalmente, sino que se ve manejado por una serie de patologías con los síntomas característicos de los tiempos presentes: ansiedad estrés, impaciencia, individualismo, intolerancia etc.

nombre de una revista

Conocer estos síntomas personales y sociales para aprender a cuidarlos y mejorar nuestra calidad de vida es uno de los objetivos de los encuentros promovidos bajo el nombre de Coplanet. Y se resumiría en la pregunta: ¿de qué medios disponemos para la salud individual y social en este comienzo de siglo? ¿Cómo desarrollar una vida de más presencia y alegría?

Pero el proyecto humano no se agota en el actual estado de conciencia, el racional, (aún sanándolo) sino que la evolución prosigue y observamos signos de un cambio positivo de conciencia hacia un nivel más amplio, que no excluye la razón, sino que la incluye y la trasciende, y que nos permite una nueva manera de pensar, sentir, percibir y comportarnos. Se han propuesto varios nombres para este nuevo estado de conciencia al que la humanidad está amaneciendo: intuición, pensamiento complejo, percepción integrativa... y la pregunta es ¿qué aporta este nuevo estado de conciencia? ¿Qué caminos se están ofreciendo actualmente para su desarrollo?

Hay, pues, un doble objetivo a nuestro alcance, sanar en la medida en que sea necesario el estado actual del ser humano y promover recursos para que siga desarrollándose su conciencia. SALUD y CONCIENCIA, desde una visión actual y de vanguardia.

Es con este espíritu que se desarrollaron en Madrid Las Jornadas de *Coplanet en Sintonía*, Encuentro de Métodos, Estilos y Escuelas de Yoga.

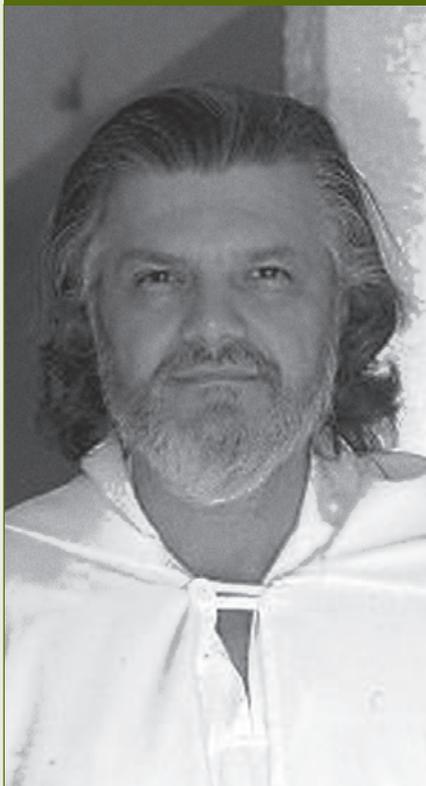
Con la participación de ponentes de diversas especialidades, una docena de talleres teórico prácticos, concentraron en el *Centro Ronda* a numerosos participantes, llegando en ocasiones a superar el centenar de personas. Como se ofrecía en la presentación de los talleres, estaban invitados a “catar” cada uno de los pedazos del enorme pastel de yoga que allí se estuvo sirviendo durante tres días y después “seleccionar” el que le resultara más sabroso para acudir a la “pastelería” correspondiente, es decir a la escuela o modalidad preferida. O disfrutar sin más de los diferentes momentos de prácticas e intercambios de ideas que se realizaron. Todo bajo el sugerente lema que dice: “nadie puede darte lo que ya tienes, la posibilidad de ser tú mismo”.

Atrapada en el envolvente ambiente, a veces más bullicioso, a veces más sereno y silencioso de las prácticas, o cercano por lo apretado, se me aparecía la pregunta una y otra vez: ¿cuál es la motivación que hace que un grupo de personas dedique parte de su tiempo libre y su esfuerzo a organizar estas actividades que en principio no reportan ningún beneficio personal, económico o profesional? ¿Es por un interés de reconocimiento o de prestigio?, ¿es el movimiento de inercia dentro de un grupo?, ¿se trata acaso de la egoísta satisfacción que se siente al hacer algo que se sabe que beneficia a otros, gratuitamente? ¿o es simplemente un impulso idealista hacia la utopía? ¿Qué es?

Decidí preguntárselo a algunos de los organizadores, y la respuesta resultó ser algo sorprendentemente sencillo y a la vez muy valioso: conocer y compartir con personas afines a los propios intereses, lo que cada cual va aprendiendo y descubriendo en su propio recorrido, en un ambiente de complicidad y confianza ajeno al espíritu competitivo y de rivalidad que encuentra uno a la vuelta de cualquier esquina.

Felisa Huerta. Profesora de filosofía
felisahuerta@hotmail.com

“Conocer estos síntomas personales y sociales para aprender a cuidarlos y mejorar nuestra calidad de vida es uno de los objetivos de los encuentros promovidos bajo el nombre de Coplanet”



¿Tienes preocupaciones, problemas, dudas?

Te invitamos a formular tus preguntas a:

revistacoplanet@yahoo.com

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: un Maestro.

No me gusta mi trabajo, ¿debería cambiar?

En un ser humano consciente de sí mismo, al tomar una decisión que acarrea tantas repercusiones, es muy importante tener en cuenta que tanto interna como

Opiniones Maestras

externamente las realidades son multifactoriales y al omitir un factor o aspecto de este conjunto de realidades, se verá expuesto a incrementar las probabilidades de que más adelante la solución se complique un poco o mucho más.

Un trabajo u oficio puede no gustarme en un momento determinado, o por un cierto período, o por razones personales o sociales transitorias, pero antes de tomar una decisión definitiva, habría que ver si mi inconformidad tiene sus raíces en mis resistencias personales, en mis prejuicios, falta de disposición al crecimiento o al aprendizaje, o si más bien no es lo que yo debo, necesito o aspiro. Si solo es porque no le encuentras sentido a tu trabajo, es muy importante tener en cuenta el momento económico que vives, las repercusiones en las que te podrías involucrar, la seguridad psicológica en la que te encuentras, la disposición a asumir los riesgos que esto implica, la certeza del trabajo que quieres o aspiras.

Recordemos que un oficio o trabajo es el lugar en donde puedes continuar aplicando tu talento o trabajo en la sociedad en la que estas inmerso, y en cómo esta sociedad en reciprocidad te retribuye en dinero, en autoestima, en relaciones sociales, sentido de vida, etc.... y no solo en dinero.

Mi pareja no me entiende, ¿estoy haciendo algo mal?

El proceso de pareja es de acompañamiento, y para que te entiendan, tienes que entenderte a ti mismo como inicio.

Hay otro hombre en mi vida, ¿qué hago?

¿Es un proyecto que se puede perfilar a largo plazo y vale la pena asumir otros riesgos? ¿Es una evasión de un tema que no he resuelto conmigo mismo(a)? Hay más preguntas que respuestas en un planteamiento como el que estás haciendo....

Planeo muchas cosas pero no me sale nada; me siento frustrado.

La respuesta ante situaciones como las que planteas pueden deberse a varios orígenes o fuentes. Te expreso dos de ellas: puede ser que la realidad que vives provenga de un recuerdo o referencia del pasado, y solo percibes ese "algo" que te pone nervioso(a), como un miedo a algo que proviene desde tu instinto, desde algo desconocido por ti, aunque viva en ti.

Otra forma de verlo es que estás confundido, no puedes focalizar tu voluntad, no puedes concretizar lo que piensas, no tienes confianza real ni en ti, ni en lo que te dicen los demás.

Detectando el origen real de tu incapacidad de concretizar, es más fácil aplicar el método de desarrollo apropiado.

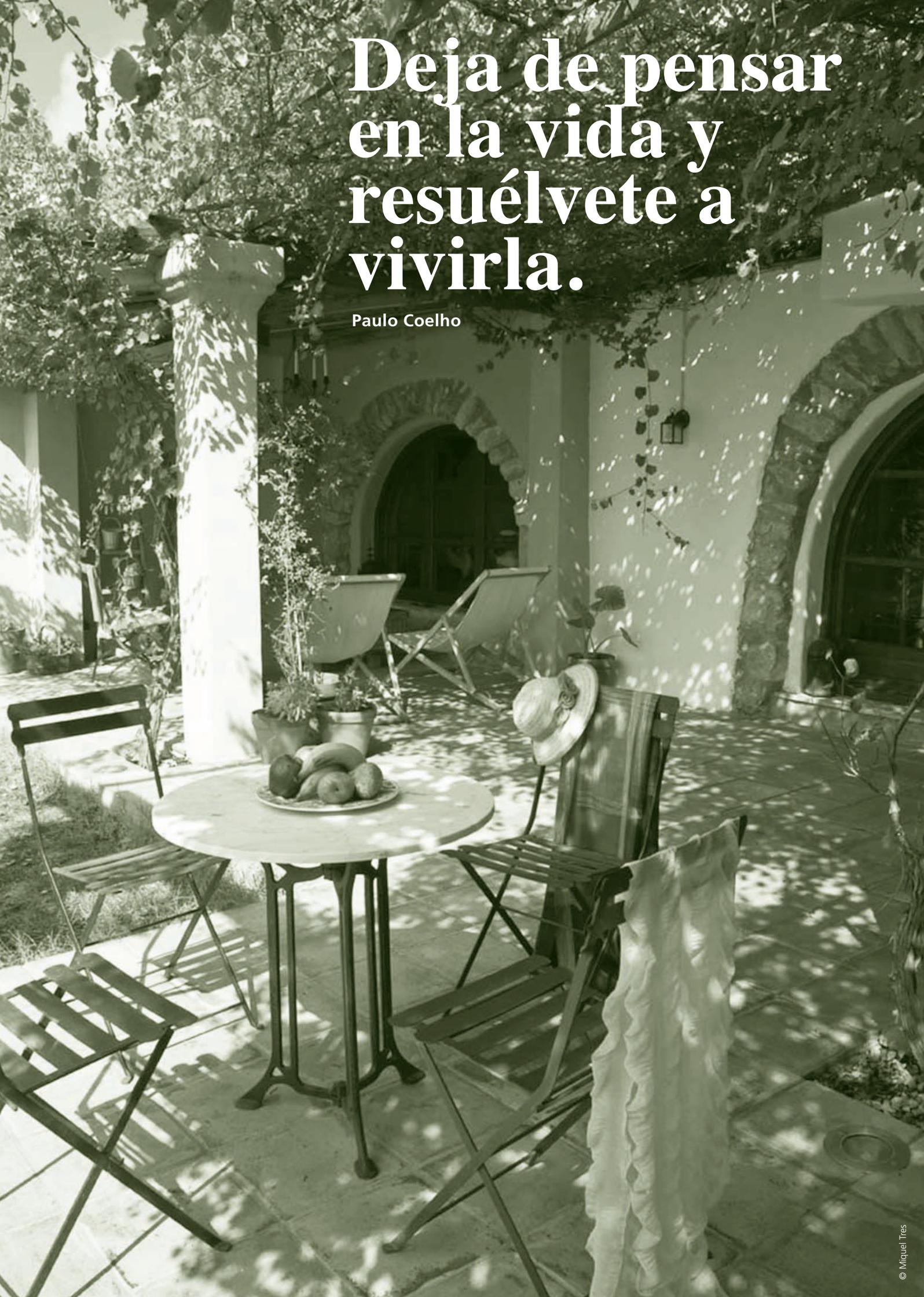
Tengo miedo a la muerte, me asusta la soledad.

La muerte es solo un sueño, solo eso.

Javier Eugenio Ferrara. Soy un ser humano en proceso de aprendizaje de la vida, muy feliz de realizar este proceso.
gurujerrara@gmail.com

Deja de pensar en la vida y resuélvete a vivirla.

Paulo Coelho



Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM DE SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS*
Ctra. Toledo N-403 km. 76
San Martín de Valdeiglesias
28680 Madrid
T.: 918 610 064
Móvil: 619 216 741 - 629 760 947
ashramvaldeiglesias@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'Espirale
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 Branco 669211224

MALAGA ..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

Premio EcoGourmets 06

Ministerio de Medio Ambiente

Premio Biocultura 07

a la Mejor Tienda Biológica

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



+info

www.ecocentro.es

ECOCENTRO

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

ECOCENTRO-SALUD

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

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

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

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

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

LINEA ROBIS

20 BOLSITAS FILTRO

obelinea³

infusión de plantas y algas marinas

COADYUVANTE EN DIETAS DE CONTROL DE PESO

ROBIS

Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios

DelgaRobis

Reduce tu vientre

COMPLEMENTO ALIMENTICIO CON EXTRACTOS DE TÉ VERDE, NARANJA AMARGA (*Citrus aurantium* L.), CACAO DESGRASADO, ORTOSIFÓN Y VITAMINAS B6 y B12.

ROBIS

Reina Real Defensas

2.560 mg PROPOLIS VITAMINA C 20 AMPOLLAS BEBIBLES

JALEA REAL-EQUINÁCEA

2.560 mg LIQUEN DE ISLANDIA

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

ROBIS

