

coplanet®

revista cultural de la redgfu-españa

verano
2012
año VIII

40

Red Cultural **GFU**
Para la fraternidad humana

El poder de la atracción

Un verano saludable

**Aprende a que tu
confianza dependa de ti**

El camino del Maestro

Ready to Start





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

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

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



MADRID:

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

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

MURCIA:

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

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



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





Verano creativo

Hay una frase de Bernard Shaw que me acompaña y me inspira: *Muchas personas ven las cosas como son y se preguntan: ¿Por qué? Yo sueño cosas que nunca han sido y me pregunto: ¿Por qué, no?*

El verano se ofrece, maduro y cálido como una fruta jugosa que quita la sed. El verano se espabila entre jazmines y flores de bugambilia. El estío navega entre ríos de agua fresca y mares turquesa. Verano supone soñar con tierras lejanas y limonada helada bajo una pérgola de hojas gigantes. Pero, sin dinero, sin trabajo, sin ganas, sin enfoque, sin objetivo, sin sentido... ¿De qué vacaciones y de qué veraneo les estoy hablando?

Yo me pregunto: ¿Y por qué, no? ¿Por qué no podemos vivir el verano que anhelamos? Partiendo de la realidad que tengo, por supuesto, ¿qué verano me puedo crear? ¿Por qué no enfocarnos en el verano que nos gusta? ¿Por qué no empezar a entrenar a nuestra mente para que se convierta en una herramienta creativa de veranos, de momentos, de experiencias gratificantes, hermosas y originales?

¿Por qué no empiezas ahora mismo a imaginar tu verano soñado, tu vida soñada, tus relaciones soñadas? No hablo de tópicos, sino de lo que te pide tu corazón.

Lo sé, hay que hacer mucho silencio para dar con la voz de la intuición, hay que practicar yoga y meditar y cuidar la alimentación y eso cuesta un esfuerzo. ¿Y por qué no intentarlo, al menos?

Todo el esfuerzo que uno derrocha inútilmente preocupándose, hablando de lo mal que está todo y pronosticando hambrunas, paro y desgracias múltiples es energía que se malogra, tiempo que se desperdicia, vida que se marchita.

¿No valdría la pena invertirla mejor? Piensa en "lo que quieres" y olvídate de lo "que no quieres", ponle un poco de voluntad y de coraje y no dejes nunca de preguntarte ante algo que parece imposible: ¿Y por qué, no?

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** **El poder de la atracción**
Decide qué quieres y deja que actúe en ti la magia de la vida
- 06** **Un verano saludable**
En verano simplemente conecta con el sol y sus ciclos
- 08** **Algo de luz en la oscuridad**
¿Qué nos empuja a tomar decisiones?
- 09** **Reflexión**
Vive intensamente el presente
- 10** **Aprende a que tu confianza dependa de ti**
Nuestro cuerpo tiene todas las respuestas
- 12** **De madres e hijos**
El placer de ser madre
- 13** **Ciencia y espiritualidad para un mundo en evolución**
Parecen antagónicos pero poseen muchos puntos de encuentro
- 14** **El camino del Maestro**
Una vida de servicio y coherencia
- 16** **Ready to Start**
Una nueva perspectiva sobre la generación de riqueza
- 18** **¿Soluciones "pastilla"?**
Los fármacos no lo curan todo
- 19** **Adiós al insomnio**
Algunos consejos para dormir mejor
- 20** **Farinata a la Toscana**
Una receta para disfrutar en buena compañía
- 22** **Opiniones Maestras: preguntas y respuestas**
- 24** **Biocultura**
Ecología y consumo responsable
- 25** **Mis expepectativas**
¿Cuántas concesiones hacemos a lo largo de día?
- 26** **Esculpirse a uno mismo**
Es tiempo de liberarnos de nuestras capas

www.coplanet.net/revista.html

Dirección:
Marta Molas.

Subdirección:
Felisa Huerta.

Consejo Editorial:
Paloma Zamora.

Equipo editorial:
Marta Molas, Felisa Huerta,
Alma del Sol Treviño,
Carmen Cáceres, Josep Nadal,
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 Soluciones 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)



Podemos atraer a nuestra vida todo lo que queremos: amor, trabajo, un sueño, dinero, una mejora de la salud física o mental

El poder de la atracción

Hace años, cuando mi amigo estaba leyendo *El Secreto*, me contó que se había cruzado con una chica que leía el mismo libro en el metro de Barcelona. Se ve que se miraron pensando ¿será que el libro ha atraído a esta persona delante de mi asiento y yo debería hablarle porque me cambiará la vida? Los dos pensaron lo mismo. Mi amigo le sonrió, pero la chica parecía más pudorosa y siguió mirando el libro. Cuando el tren llegó a la parada de Rocafort, mi amigo bajó y jamás volvió a ver a esa chica.

Ese mismo día, mientras me contaba de qué trataba el libro, también me explicó la historia de la chica del metro. Yo tenía otras mil cosas en la cabeza y me quedé con la anécdota. Pensé que sería un libro curioso pero algo raro, que era un libro de autoayuda para otro tipo de gente, que cualquier libro te ayuda de mil maneras, ¿por qué tienen que llamarse libros de autoayuda? Así que pasó un año, dos, tres... hasta que me encontré en una tienda buscando libros en inglés. De entrada, buscaba novelas... pero me topé con *The Secret*. No me acordaba bien de qué se trataba, pero me vino a la cabeza la anécdota de mi amigo, y acabé comprándolo.

El secreto del libro, escrito por Rhonda Byrne, es la explicación de cómo funciona el poder de la atracción. Según su teoría, podemos atraer a nuestra vida todo lo que queremos: amor, trabajo, un sueño, dinero, una mejora de la salud física o mental... Sólo con tres pasos: preguntar, creer y recibir. El libro explica cómo hacerlo, también cuenta que hay gente que hace lo contrario sin darse cuenta, e incluso habla de algunos atajos para conseguirlo como el poder de la gratitud, la importancia de estar bien con uno mismo y pensar siempre en positivo.

Muchos de nosotros llevamos tiempo usando ese poder sin saberlo. Otros llevan tiempo usándolo mal y atrayendo justo lo que no quieren.

Uno atrae todo lo que piensa. El libro habla de una ley del universo, yo creo más en el hecho de que si uno piensa en lo que quiere acaba haciendo cosas para ese fin, y por supuesto, hay que trabajar para conseguirlo.

Los tres pasos son lógicos, curiosos pero más difíciles de practicar de lo que uno piensa. El primer paso, preguntar, es el favorito de los indecisos. Uno tiene que preguntarse ¡y decidir! qué es lo que realmente quiere. Una cosa concreta. Luego tiene que pedirla al universo, verbalizarla con los amigos, imaginarse con "esa cosa". Pero tiene que razonarla en positivo, si uno piensa "no quiero más guerras" en el fondo está atrayendo guerras. El universo no entiende la palabra "no". Así que uno tiene que pensar: quiero paz, gritar quiero paz, dibujar quiero paz, visualizar quiero paz. Y la paz vendrá a su casa.

El siguiente paso es creer. Tiene que creer que ya tiene paz. Tiene que arreglarse la casa como lo haría si tuviese paz, tiene que hacer las cosas que haría si tuviese paz. Tiene que creer y sentir que ya la tiene.

Y el tercer paso, recibir, pues habla por sí sólo.

Pero este proceso no es apto para impacientes.

Así y todo, uno puede formular todos los deseos que quiera porque se van a cumplir. Hay que dejar que la ley de la atracción fluya. Uno no tiene que imaginarse conociendo a su amor, tiene que visualizarse con el amor. Uno no tiene que imaginarse en una entrevista de trabajo, tiene que verse trabajando dónde y como quiere. Uno tiene que olvidarse del cómo y del cuándo: tiene que decidir, creer y actuar como tal. Y todo llegará.

Mon Sanromá. Soy periodista licenciado por la UAB. Haciendo referencia a mi nombre me considero sobre todo ciudadano del mundo. monsanroma@hotmail.com

Un verano saludable

Hay dietas para todos los gustos: vegetarianas, ovo lacto vegetarianas, veganas, macrobióticas, con sal sin sal, con gluten, sin gluten... para celíacos, para diabéticos, para hipertensos... basta una visita a un supermercado de gran superficie para preguntarse si para alimentarnos y vivir con salud tenemos que comernos todo lo que hay en las estanterías.

Considerando un número aproximado de unos 5.000 artículos diferentes (para una superficie de unos 4000m²), todos los productos están comercializados bajo el hipotético lema de: "soy el mejor y soy necesario para tu salud".

¿Es esto cierto? ¿Tiene alguna ventaja? En pocos años hemos pasado de comprar a granel en la tienda de la esquina, en la cual conocíamos al tendero y a su familia, a tener que tomar el coche, poner una moneda en un carrito y recorrer varios kilómetros de pasillos con estanterías llenas de productos envasados, muchos de ellos inútiles e incluso dañinos para nuestra salud,

De la misma forma, hay vacaciones para todos los gustos y maneras multicolores de pasar un verano. ¿Cual elegimos?

A mi, me gusta la simplicidad de un labrador, vive los cambios de estación sin preocuparse mas que de la demanda de los campos, está en armonía con los ciclos, funciona con horario solar, procura comer lo que le da la tierra en cada estación y normalmente no necesita produc-

tos de la otra punta del planeta.

Nuestro verano está regido por el sol. Sin sol no hay luz, pero mucho sol deslumbra.

Yo creo que un verano saludable empieza con la contemplación de un lindo amanecer, con una suave practica de ejerci-

Hay vacaciones para todos los gustos y maneras multicolores de pasar un verano. ¿Cual elegimos?

cio sintiendo nuestra capacidad sana de sudar, disfrutando de la energética sensación del agua fría, tomando el sol en horas tempranas, haciendo paseos y excursiones, comiendo abundante fruta y verdura, meditando al atardecer, despidiendo al sol para abandonarse al descanso.

La conexión con el sol celeste me recuerda la conexión con mi energía interna, no hay salud sin equilibrio en mi energía interna.

Algunos consejos

1. No aceptes ningún consejo
2. Prueba y experimenta si los demás tienen razón o no

3. No hay días buenos o malos, solo hay actitudes buenas o malas cada día

4. Cada quien recoge lo que siembra

5. La salud empieza comiendo, la enfermedad también

Un verano saludable en el aspecto físico se disfruta haciendo ejercicio (según las posibilidades de cada uno), sin desgastarse ni lesionarse. Es curioso, pero el ejercicio no desgasta sino que da energía, nuestro funcionamiento hormonal es maravilloso.

Un verano saludable en el aspecto emocional se disfruta al abrir el corazón, expresar sentimientos, desbloquear una situación con alguien querido, "liberarte de un peso". Las vacaciones deben ser ligeras, no podemos irnos de vacaciones con el armario, la lavadora, la nevera, el colchón..., debemos dejar cosas atrás, no podemos evadirnos del peso de los enseres si los llevamos encima, sin embargo pretendemos evadirnos del peso emocional de los rencores, envidias y resentimientos. El globo para elevarse necesita soltar lastre. Pregúntate cual es tu mayor problema emocional, acércate a lo que te duele y te da miedo, y si consigues resolverlo, tu bienestar y salud en las vacaciones está garantizado. Recuerda: mientras le das la culpa a otro de tu problema nunca lo resolverás. Baja del burro y saldrás ganando.

Un verano saludable en el aspecto mental tiene que ver con: aprender algo cada día, la curiosidad, el entusiasmo, tener un pro-

yecto personal, la satisfacción, el disfrute, la capacidad de asombro, en definitiva, disfrutar del regalo de la vida.

Un verano saludable en el aspecto espiritual supone hacer meditación, silencio, contemplación, unión con el entorno o sencillamente, buscar momentos para estar contigo.

Algunas personas atribuyen al verano el goce, las vacaciones y el descanso.

Si de gozar se trata, ahí van algunas propuestas:

- Goza del zumo de 1 limón fresquito
- Goza de ir descalzo por la arena
- Goza de tomar el sol sin quemarte
- Goza de meditar en silencio a la puesta del sol
- Siembra alguna planta o verdura en tu huerto o maceta, cuidala y goza de verla crecer o florecer
- Espera un día de viento, cierra los ojos y siente el viento en la cara
- Túmbate en el suelo y contempla las nubes
- Déjate mojar por la lluvia

- La nostalgia es un elemento más de la vida, si aparece en tu vida guárdale un espacio, pero eso sí, llora con los ojos abiertos y la boca abierta, luego, respira, sólo respira...
- Mírate al espejo con tus arrugas, tus canas y simplemente sonríe
- Dale una moneda a alguien que te la pida
- Mira a la cara de tu pareja, de tu hijo o hija o de tu perro, como si fuera el último día que lo puedas ver
- Intenta pasar un día sin decir la palabra NO

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



Las decisiones importantes debería tomarlas desde mi aspecto luminoso

Algo de luz en la oscuridad

Llegó a mí una historia de un joven y refinado abogado que viajaba en un vagón de primera clase camino a Pretoria, Sudáfrica. Un colérico y racista revisor empezó a proferir insultos contra él y lo echó a golpes del tren. El protagonista de esta verídica historia es Gandhi y este hecho supuso el origen de su labor en defensa de los derechos humanos a través de la no-violencia. Esta filosofía se basa en la idea de que todos los seres humanos merecen respeto y amor, incluso los agresores.

Me pregunto en cuantas ocasiones he sido víctima de mis propias agresiones mostrándome débil e insegura, cediendo el control de mi vida a los demás. Asumir la propia responsabilidad no es un camino fácil, pero resulta apasionante. Esta tesitura me lleva a cultivar pensamientos y sentimientos en base a una actitud más constructiva que positivista. En mi opinión, no se trata de vivir en una nube de euforia aparentando tener ya lo que deseo, sino de partir de mi contexto actual, disfrutarlo momento a momento y plantearme cambiar cosas. ¿En base a qué criterio? La respuesta no es clara, pero en un determinado momento sólo es posible seguir lo que siento.

Ay, pero aquí está el dilema. Puedo decir con toda sinceridad que "yo sé" que debo ir en una dirección, "que me sale del corazón" hacer o dejar de hacer cualquier cosa, "que mi voz interior" o mi intuición así me lo dictan. Pero, ¿a qué corazón me refiero? Si se ubica en mi cerebro, como afirman los científicos, es muy probable que esté

influenciado por mis razonamientos, no en balde somos animales racionales en grado extremo y desconocemos aún, una gran parte de nuestra fisiología cerebral. Según una versión más yóguica, mi corazón está dividido a lo largo de mis centros energéticos o chakras y mi estado de conciencia y circunstancias actuales determinarán mi mayor afinidad por uno de ellos en un momento dado. Ahora, para mí, tiene sentido salir de la seguridad de lo conocido, aprender a manejar mis miedos y limitaciones y, por encima de todo, moverme. Me doy cuenta de que llevo un tiempo considerable acumulando un sinfín de ideas externas a mí, que me sirven como cimiento para elaborar mi propio proyecto de vida. Pero sólo viviendo mis propias experiencias voy a formarme un verdadero criterio.

Por el hecho de ser humanos somos seres complejos. A diferencia de los animales, tenemos emociones mezcladas que nos permiten amar y odiar a alguien (o a nosotros mismos) en un mismo instante y, por si fuera poco, podemos angustiarnos en extremo recreando un hecho que tal vez sólo exista en nuestra prolífica imaginación.

Los que hemos crecido con "La guerra de las galaxias" nos resulta fácil creer que la fuerza tiene un lado bueno y otro oscuro, el uno sin el otro no tendría razón de ser, son dos polos de una misma cosa. Las personas no somos una excepción; tenemos un lado luminoso, que nos conecta con la divinidad que hay en nosotros y nos une a todo lo que nos rodea y otro oscuro, sombrío, do-

minado por nuestro ego, que revela la peor versión de nosotros mismos y que, muchas veces, nos negamos aceptar.

Un primer paso, es darme cuenta de que existe esta dualidad en mí y de que las decisiones importantes debería tomarlas desde mi aspecto luminoso. Otro paso más, consiste en percibir en todo momento cuando estoy actuando desde mi propia luz o, por el contrario, desde mi lado oscuro. Con excepción de unos pocos seres privilegiados, la mayoría de nosotros no tenemos ninguna garantía al respecto y es en el propio proceso de acierto y error que vamos forjando nuestro camino. Disciplinarnos en el cuidado de nuestro cuerpo, nuestro estado emocional y nuestros pensamientos afina sin duda nuestras percepciones y desarrolla nuestra intuición. No obstante, no es posible avanzar por mucho tiempo en solitario por parajes tan tortuosos. Necesitamos compartir nuestras experiencias con personas que se encuentren en búsquedas similares y que nos sirvan de referente para saber cuan encaminados vamos.

Cuando uno empieza a andar, uno de los miedos más bloqueantes es el miedo al fracaso, pero éste, es mucho mejor maestro que el éxito. Una y otra vez deberé levantarme y seguir, tomando la propia vida como un proceso creativo. Me doy cuenta, en fin, que la libertad radica en ejercer al máximo la responsabilidad sobre mi vida y mi entorno.

Carmen Cáceres. *Empiezo a moverme, como muchos, sin garantías pero con ilusión.*
ccaceresromero@yahoo.es

Una vez le preguntaron a Buda que era lo que más le sorprendía de la humanidad y respondió: los hombres que pierden la salud para juntar dinero y luego, pierden el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro, olvidan el presente de tal forma que acaban por no vivir ni el presente ni el futuro. Viven como si nunca fueran a morir y mueren como si nunca hubiesen vivido.



Aprende a que tu confianza dependa

Continuamente nos comparamos, nos ponemos por encima o por debajo de otras personas. En el trabajo, entre amigos, con gente que acabas de conocer. Resulta extraño encontrar personas que no estén pendientes de ser más o menos que los demás. Para evitar esto, según mi experiencia personal, necesitas básicamente dos cosas: un nivel alto de ética y respeto por la vida (la tuya y la de los demás), y confianza en ti mismo.

Respecto a lo primero, según experiencias y estudios psicológicos (información obtenida de los libros: "The sociopath next door" de Martha Stout y "The devil you know" de Kerry Daynes y Jessica Fellowes), en las últimas décadas, cada vez es mayor el número de los llamados *sociópatas*: personas que basan su existencia en manipular, dominar y aprovecharse de otras personas y

Normalmente vivimos alejados de nuestro cuerpo. Vivimos en la mente pendientes de la imagen que damos, de las opiniones de la gente, de analizar, de comparar, de quedar bien... Todo esto nos vuelve completamente neuróticos

que están integrados impunemente en la sociedad, pasando por gente normal. No sienten culpa (aunque aprenden a fingirla) y no tienen conciencia. Superficialmente, suelen ser encantadores y carismáticos, pero de manera fría y calculadora tienen la habilidad de tocar la "tecla" exacta para que los demás hagan lo que ellos quieren. Ven a las otras personas como objetos a usar para conseguir sus objetivos (a menudo fama, dinero o poder). Dicen los psicólogos expertos en la materia que si les enfrentas con lo que son, no lo pueden reconocer. Da miedo, ¿verdad?

Dejando de lado a esta gente completamente insana (según las estadísticas, 1 de cada 25 personas lo es), toda persona tiene un mayor o menor grado de comportamiento sociopático (mentir, controlar, manipular, dominar).

Mi propuesta es aumentar la ética y la confianza en lugar de convertirse en sociópata o víctima de sociópatas.

¿Y cómo ganar confianza en ti mismo? Lo que propongo es una revolución: aprender a volver a ser tu cuerpo.

Normalmente vivimos alejados de nuestro cuerpo. Vivimos en la mente pendientes de la imagen que damos, de las opiniones de la gente, de analizar, de comparar, de quedar bien... Todo esto nos vuelve completamente neuróticos, cada vez más alejados de poder llamarnos seres vivos.

En el cuerpo creamos todas las sensaciones físicas y no físicas como un dolor, la timidez, la arrogancia, la desgana, el sentirme más o menos que los demás, la desconfianza, la inseguridad.

En el cuerpo también experimentamos el placer, la confianza, las ganas de vivir, la capacidad de concentrarnos, de poner límites, la ternura, la violencia para salir de situaciones que no queremos. Lo hacemos a través de cómo respiramos, cómo nos movemos, cómo usamos las distintas zonas de nuestro cuerpo, las posturas, las actitudes, de cómo percibimos.

En el cuerpo también podemos aprender "a permitir la posibilidad de tener miedo" sin que éste nos paralice. Una persona con confianza no es quien no tiene miedo, sino quien usa el miedo como un aliado para estar más despierto, permitir que haya novedad en su vida, y ganar aún más en confianza e independencia. Especialmente en los países de tradición católica, hay una sensación generalizada de tener que rendir cuentas ante algo (una "autoridad"), y reaccionamos automáticamente ante ello obedeciendo o desobedeciendo, sintiéndonos culpables o endiosándonos, volviéndonos víctimas, títeres o rígidos fanáticos. En todo esto, ¿dónde veis la confianza en uno mismo?

Sin una confianza real en quienes somos, también creamos dependencias (por ejemplo relaciones rutinarias o pegajosas), para sentirnos más seguros, aunque en realidad es como si nos encerráramos en una prisión y echáramos la llave fuera para ignorar que estamos en ella.

Muchos queremos sentirnos completamente libres y confiados para poder hacer todo lo que queramos, para no renunciar a una vida sorprendente e intensa. Los miedos que aguantamos en el cuerpo

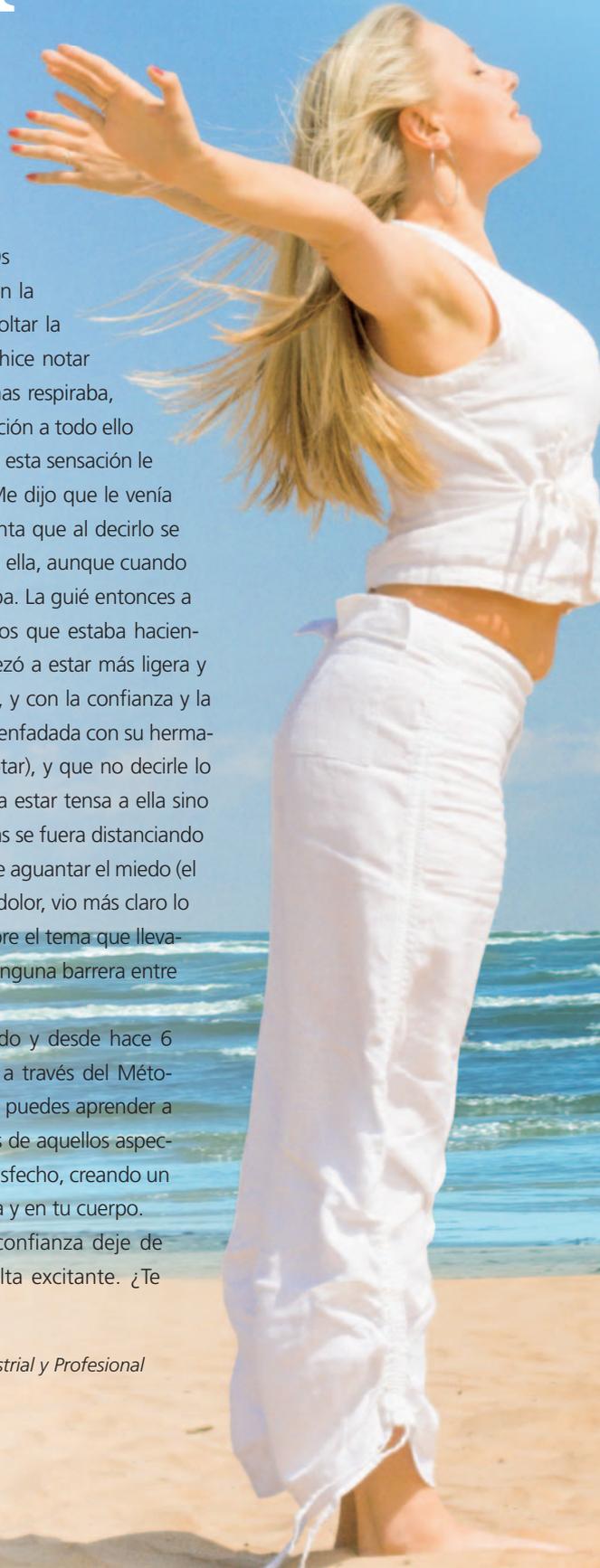
de ti

nos impiden dar pasos. Parece más seguro seguir igual. Aprender a soltar estas tensiones y patrones físicos permite nuevas posibilidades en nuestra percepción que muchas veces no imaginamos. Os pongo un ejemplo de una cliente: en la segunda sesión quería aprender a soltar la manera de aguantar su enfado. Le hice notar como apretaba la barriga, que apenas respiraba, tensaba la nuca, y que al poner atención a todo ello se notaba más agobiada. Pregunté si esta sensación le era conocida y con quien la tenía. Me dijo que le venía a la cabeza su hermana. Se dio cuenta que al decirlo se encendía y que estaba enfadada con ella, aunque cuando la veía siempre se callaba y aguantaba. La guié entonces a que soltara todos los esfuerzos físicos que estaba haciendo para aguantar el enfado, y empezó a estar más ligera y determinada, sin el agobio de antes, y con la confianza y la claridad mental de que llevaba años enfadada con su hermana (cosa que resultó doloroso de notar), y que no decirle lo que le hacía enfadar no sólo la hacía estar tensa a ella sino que hacía que la relación entre ambas se fuera distanciando y deteriorando. Al soltar la manera de aguantar el miedo (el enfado en este caso) y al permitir el dolor, vio más claro lo que quería hacer (hablar con ella sobre el tema que llevaba años callándose), y ya no había ninguna barrera entre lo que quería hacer y hacerlo.

El modo en que yo aprendí, aprendo y desde hace 6 años enseño a ganar confianza, es a través del Método Grinberg. Poniéndolo en práctica puedes aprender a usar tu claridad y a tomar las riendas de aquellos aspectos de tu vida en los que no estás satisfecho, creando un cambio real que se aprecie en tu vida y en tu cuerpo.

El reto es ser 100% tú y que tu confianza deje de depender de otras personas. Resulta excitante. ¿Te atreves?

Sergi Vilanova. Soy Ingeniero industrial y Profesional cualificado del Método Grinberg®
 oficina@sergi-vilanova.com
 www.grinbergmethod.com



De madres e hijos

Ser madre...

A veces te miro, y aún me parece increíble que estés aquí... tus ojos, tu sonrisa, tu mirada, tus movimientos... eres un ser humano perfecto, tal cual eres.

Había vivido toda mi vida sin ti, y hoy me parecería extraño no tenerte en mi vida.

Hace 6 meses que vi por primera vez tus ojos, toqué por primera vez tu piel y te besé... y desde entonces, nada es igual...



Dicen que un hijo te cambia, te sirve de espejo, de referente.

Vivir la maternidad te hace ver nuevas perspectivas de la vida: tu presente, tu pasado, tus deseos, tus expectativas. Y es que cada instante te confronta contigo mismo, cada decisión hace más evidente lo que fuiste, lo que eres y lo que serás.

Comparto mi experiencia con vosotros:

- **Ser madre**, te hace ver de diferente manera a tus propios padres, y valorar aún más todo su tiempo, dedicación, presencia y cuidados....
- **Ser madre**, te permite ver con otros ojos cada una de las decisiones que ellos tomaron y que antes no le dabas importancia: ese año sabático que tu madre tomó para estar con sus hijos, su estilo de crianza, la forma de dormir en casa, las reglas, los permisos, la alimentación.
- **Ser madre** es ver de una forma diferente lo que pasa a tu alrededor: las noticias, las personas, la sociedad... es ver por todos lados cochecitos, grupos de lactancia, de crianza... -la vida sigue siendo

igual, pero existe una nueva visión.

- **Ser madre**, es entender y tener un profundo respeto por cada una de las madres del mundo, que hacemos lo que creemos es mejor para nuestros hijos -aunque haya formas tan opuestas de hacer cada cosa- (lactancia vs. fórmula; colecho vs. cuna; guardería vs. casa...)
- **Ser madre**, es cuestionarte tu forma de vida, tus deseos y prioridades.
- **Ser madre**, es asombrarse continuamente de la vida junto con tu hijo... y descubrir cómo es que cada cosa puede generar tanta emoción y sorpresa en un ser humano: un olor, una textura, un sonido, una canción, un movimiento.
- **Ser madre**, es cambiar cada día junto contigo, es levantarme cada mañana con tu sonrisa... Es estar ahí cuando me necesitas, pensar en ti, hacer por ti, mejorar por ti.

Alma del Sol Treviño. *Interesada en temáticas sociales. Madre de Mar, una nena de 6 meses.*
almiuxz@yahoo.com.mx

A mi madre...

Iluminas mi mirada
y tu amor me sobrepasa
tan amada y respetada
esa es mi madre adorada

Llenas de luz mis días
y en mi rostro una sonrisa
que dicha tan grande la mía
el tenerte a ti en mi vida

Madre, Amiga, Maestra
Cuantas cosas te he aprendido
gracias por estar a mi lado
y guiarme en mi camino

A mi hijo

No hay palabras suficientes para expresar la alegría de ser madre.
Verte crecer, sonreír, el brillo en tu mirada.
Una responsabilidad hermosa que se lleva desde antes de nacer.
Gracias hijo por enseñarme, a amar mas allá de lo posible,
y por recordarme esa alegría e inocencia que se tiene siendo niño.

Dulce Treviño. *Soy psicóloga. Mami de Leonardo de 2 años y Michael de 1.*
Aprendiendo día a día
dulce_luz@hotmail.com

“Sabes que tu hijo es tal como es, porque tú eres tal como eres. Sois interdependientes. Tú eres tal como eres, porque tu hijo es tal como es. No sois dos seres separados”

Thich Nhat Hanh

Ciencia y Espiritualidad para un mundo en evolución

VIII Congreso organizado por la asociación UNESCO para el diálogo en Málaga. Celebrado los días 18 y 19 de Febrero 2012.

Atractivo título para los interesados en estos temas. Ciencia y espiritualidad parecen términos antagónicos, incompatibles, pero este enfoque está quedando obsoleto.

La posición de incompatibilidad entre ciencia y espiritualidad se da cuando se considera que únicamente desde el método científico es posible explicar la realidad.

La teoría de la relatividad y la física cuántica nos acercan a fenómenos que desde el paradigma de la física clásica newtoniana se considerarían irracionales, misteriosos o inexplicables. Por ejemplo, el comportamiento corpuscular y ondulatorio de una misma partícula, condicionado por el observador. O que a una velocidad mayor que la de la luz el tiempo se contrae, y una persona que viajara al espacio traspasando esa velocidad, a su vuelta sería más joven que su hermano gemelo que quedó en la Tierra.

Por otro lado, si nos quedamos con que las cuestiones espirituales tienen que ver con las creencias y los dogmas y no pueden ser sometidas a investigación científica, entramos en una posición reduccionista y a veces fanática. Sin embargo, tal como se trató en el Congreso, los intentos de la neurociencia para explicar el efecto de la meditación sobre el cerebro y la salud, abre la puerta a una conexión entre ambas.

De este modo, el puente, o el diálogo entre ciencia y espiritualidad pasaría por la necesidad de flexibilizar las posturas polarizadas de ambos lados.

Muchas veces es desde los mismos defensores de la espiritualidad desde donde se bloquea el paso a un entendimiento con los científicos. Según Ken Wilber, estamos aún al final de la etapa del etnocentrismo o de las religiones míticas en lo espiritual, aunque nos encaminamos hacia una espiritualidad laica, no vinculada a ninguna religión o doctrina particular.

La conciencia ha ido transformándose a lo largo de la historia de la humanidad, desde la etapa arcaica, pasando por la mágica y mítica, hasta la racional (actual) y estaríamos entrando en la que él llama integral.

El diálogo entre ciencia y espiritualidad pasaría por la necesidad de flexibilizar las posturas polarizadas de ambos lados

Sin embargo, dice Ken Wilber que cerca del 70% de la población mundial se halla en los niveles etnocéntricos de desarrollo (etapa mítica y anteriores). Cerca del 30% se hallaría en el grado de la razón, incluso antirreligiosa. Y menos del 1% ha llegado a estabilizar los estadios transracionales.

El concepto de *espiritualidad laica, no religiosa* suele aplicarse a este tercer grado y las personas que se describen de este modo quieren experimentar directamente y sin mediación alguna la espiritualidad más allá de las palabras y los conceptos. Se caracterizan por una actitud de confianza y alegría ante la vida, una aceptación del presente, junto con una predisposición altruista de servicio, en el intento de dejar el mundo un poco mejor de cómo lo encontró. No se guía por una moral concreta externa, sino por principios éticos generales que aplica libremente y tiene un proyecto de vida y otro social claros.

Para finalizar, queda expresar felicitaciones a los organizadores de este valioso espacio de encuentro. Ojalá se propicien más eventos de este tipo con más tiempo para la profundización y la participación de todos los asistentes.

Felisa Huerta. Soy profesora de filosofía
felisahuerta@hotmail.com

El camino del Maestro

Se me ocurrió que era una buena idea viajar con un Maestro y compartir su apretado programa diario. Y fué una idea prodigiosa, solo que acabé en cama con una gripe insidiosa que me miraba de frente con expresión burlona y me decía: estás floja, chiquilla, esto sólo es para Maestros.

¿De qué demonios estoy hablando? ¿Qué o quien es un Maestro? ¿Dónde lo he conocido? ¿Para qué sirve?

Yo también me he hecho estas preguntas un montón de veces. En el año 2012 con una tecnología punta que no deja de sorprenderme por sus avances imparables, con tanta pantalla, tanto teclado, tanta simulación y tanta inmersión virtual y con una ausencia creciente de relaciones interpersonales, un Maestro parece estar completamente fuera de lugar.

¿Cómo describiría a los Maestros que he conocido?

El Maestro viaja con una maleta grande y otra pequeña que contienen todas sus posesiones y calza sandalias incluso en el invierno más crudo y despiadado. No maneja dinero y se aloja dónde se lo ofrecen, come lo que le dan y suele estar casado y tener hijos. Lo ha dejado todo (y manejaba muy bien el dinero y el éxito) menos la ética existencial y la espiritualidad laica que suele cultivar a tiempo completo con alegría y ganas.

Es un instructor, un maestro de yoga, un peregrino, un sabio. Un ser sonriente y feliz que no predica ninguna revelación, ni promete salvación alguna, solo habla de respeto, de felicidad, de gozo interior, de agradecimiento, de confianza en la vida. De cómo conseguir una vida más acorde con la que uno desea vivir... meditando, haciendo yoga, descubriéndose profundamente, recreándose, siendo uno mismo, desarrollando el potencial, estando vivo, practicando la espiritualidad laica.

Gerardo Motoa no siempre ha caminado con sandalias, antes ejercía como profesor en la Universidad del Valle en Colombia. Se doctoró en Ingeniería Industrial en la Universidad Politécnica de Madrid y fue profesor durante 19 años. Pero nunca dejó de acariciar un sueño: dejar este mundo un poquito mejor de lo que lo había encontrado. Y ese proyecto, ese sentimiento, esa necesidad de su alma de hacer "algo" realmente útil le llevó a abdicar de su antigua vida y emprender un camino desconocido, alumbrado por el farolillo que su Maestro sostiene en alto para que vaya atisbando por dónde debe encaminar sus próximos pasos.

Ya se sabe que cuando el alumno está preparado, aparece el Maestro. Y eso, a pesar de leerlo en muchos libros, nos parece algo ajeno, exótico y oriental. Pues resulta que no, que hay Maestros modernos que no habitan en cuevas oscuras, ni tienen aspecto de mendigo, ni suspiran por veranear en el Himalaya. Los Maestros de ahora (los que he conocido), viajan con el ordenador y se pasan la vida conectados a

***Es un instructor,
un maestro
de yoga, un
peregrino, un
sabio. Un ser
sonriente y feliz***

Internet para trabajar en equipo e ir dándole movimiento a sus proyectos: crear centros culturales y Ashrams donde se practique y se transmita la necesidad de

***Menos la ética
existencial y la
espiritualidad
laica que suele
cultivar a tiempo
completo con
alegría y ganas***

educar a la gente para que vivan con más salud y más conciencia (dándose cuenta de quienes son, de qué han venido a hacer aquí, de cómo se tratan, de cómo viven, de a dónde quieren ir, y se atreven a hacerlo poquito a poco).

Conocí al Maestro Gerardo Motoa en Italia. Yo no buscaba un Maestro, ni tenía ni idea de para qué podía servir un Maestro, ni tampoco quería introducir en mi vida esa nueva figura para nada. Y sin embargo, el Maestro estaba delante de mí.

El Maestro no te dice lo que tienes que hacer, ni tan siquiera te insinúa "que tienes que hacer algo". No se mete en tu vida ni en la de nadie, no cobra, no intenta convencerte, no te da consejos, ni te alaba, ni te dora la píldora. Tampoco intenta manipularte, ni compadecerte, ni salvarte. No es tu amigo, ni tampoco tu padre. Es un camino, una línea que marca un punto en el horizonte, es una forma de vida, es una sonrisa radiante, es felicidad conjugada con el verbo estar... para Ser, en lugar de hacer para tener.

Marta Molas. Aprendiz de ética existencial práctica
martamolcap@yahoo.es

*El Maestro no te
dice lo que tienes
que hacer*



Si no pasamos a la acción: lo mental, lo emocional, lo espiritual nunca se plasmará en lo físico

¿¿READY TO \$TART?!

En vez de aprender a vivir con menos, aprende cómo generar más

Con el paso del tiempo, en la medida que observo y me veo reflejado en mi entorno, me doy cuenta que hay muchos aspectos que influyen en nuestra concepción del dinero: familia, sociedad, amigos, cultura, religión, etc. Un niño no decide cómo actuar acerca del dinero: aprende.

A la mayoría de nosotros nos "enseñaron" cómo hacer dinero, con la mejor voluntad, personas que nunca ganaron mucho dinero o que tenían emociones contradictorias sobre éste. Con el paso del tiempo, sus formas de pensar se convirtieron en nuestras formas de pensar.

Veámoslo así, según la pedagogía, los métodos de aprendizaje/condicionamiento son:

- Programación verbal: lo que uno oye
- Imitación: lo que uno ve
- Incidentes específicos: las experiencias

Muchos de nosotros hemos crecido escuchando frases como:

- El dinero no crece en los árboles
- La gente rica ha hecho algo malo o deshonesto para conseguir tanto dinero
- Para hacerse rico hay que trabajar y luchar demasiado
- Eso de ser rico no es para gente como nosotros
- El dinero no es tan importante
- No puedes luchar por ser rico y sentirte feliz y satisfecho al mismo tiempo
- No puedes hacerte rico dedicándote a hacer lo que más te gusta
- No se puede ser rico y espiritual a la vez
- El dinero no compra la felicidad

La pregunta es: ¿Para qué estás programado tú?

¿Cómo podemos saber la respuesta a esta pregunta? Muy sencillo mira lo que estás generando a tu alrededor. Mira tus frutos,

para conocer tus raíces. Mira el termómetro para saber a qué temperatura está programado tu termostato. La cuestión es, que sean cuales sean los frutos que estás produciendo, se pueden cambiar las raíces. Ganar más dinero no cambiará tu situación, es más, posiblemente la empeorará. Tampoco ganar la lotería, cobrar una herencia o vender ese inmueble. La única forma de cambiar tu situación financiera es cambiar tu termostato financiero. ¿Sabes que la gente rica piensa de forma muy diferente a la de la mayoría de la gente?

Dado que los pensamientos generan emociones, las emociones generan acciones y las acciones producen resultados, es fácil comprender que todo empieza por la forma de pensar. Examinemos la forma de pensar de la gente con dinero: *Yo creo mi vida* (en vez de: *no tengo ningún control sobre mi vida*).

Si esperas crear auténtica riqueza a tu alrededor, es importante que entiendas que tú eres el eje central de tu vida. Tú eres quien crea tu éxito, o tu mediocridad al provocar problemas financieros. Lamentablemente, en vez de hacerse responsable de su vida, mucha gente opta por tomar el rol de víctima.

¿Vas de víctima?

Las víctimas normalmente tienen tres claves en común:

- A menudo **culpan** a los demás: ya sea la economía, el tipo de negocio, los impuestos, el gobierno, su esposa, los empleados, el jefe, los socios, el marido. Siempre es algo o alguien de fuera... ah, y todo el mundo coincide en culpar a los padres.
- Se **justifican** diciendo que el dinero y el éxito no son tan importantes. Piensa por un momento en esto: si dijeras eso mismo de tus amigos, de tu familia, ¿Crees que éstos querrían estar contigo? ¿Crees que los atraerías? Si creyeras que tener un coche no es importante, ¿entonces tendrías uno? A menudo la gente dice: *yo prefiero el amor al dinero*. ¿Dónde está la comparación? ¿Qué es más importante mi brazo o mi pierna?!
- Se **quejan**: ésta es absolutamente la peor cosa que puedes hacer para tu bienestar y éxito. ¿Por qué? Hay un principio universal que dice: aquello en lo que te enfocas se expande. Cuando te quejas, ¿en qué te estás enfocando? ¿En lo que está bien en tu vida? ¿O en lo que está mal? Por lo tanto, si te enfocas en lo que está mal y aquello en lo que te enfocas se expande, ¿qué es lo que vas a tener más en tu vida? Cuando te quejas te conviertes en un gigante imán de basura y despojos. ¿Te has fijado en lo deprimente que es la vida que tiene la gente que se queja todo el día? Y dicen: *claro que me quejo, mira lo deprimente que es mi vida*.

Cambia tu patrón de la riqueza

Aquí tienes algunos pasos a seguir para cambiar tu patrón de la riqueza y el éxito. Cuando empieces a aplicarlos no te desesperes porque durante algunos días te seguirá llegando porquería... de-

pendiendo de la cantidad de inercia de atracción de basura que hayas creado.

- Deja de quejarte. Haz una elección consciente. Puedes ir de víctima o puedes tener éxito. Cada vez que culpas a alguien o algo, que te justificas o quejas, estás renunciando no sólo a tu éxito financiero sino a tu felicidad, salud y bienestar.
- Hazte completamente responsable de lo que pasa en tu vida. Especialmente en lo que se refiere al dinero.
- La gran mayoría de la gente exitosa juega para ganar, el resto de la gente lo hace para no perder. Mucha gente juega en actitud defensiva, en vez de ofensiva. ¿Cuando juegas un juego estrictamente defendiéndote, cuáles son las posibilidades de que ganes? Muy pocas.

Si te enfocas en la seguridad y en sobrevivir, ¿qué crees que conseguirás? ¿Cuál es tu objetivo real? ¿Cuál es tu intención? La intención de la gente exitosa es crear riqueza en abundancia: para ellos, para sus familias, amigos y su comunidad. La intención de la mayoría de la gente arruinada es poder llegar a final de mes, pagar los recibos y sobrevivir. *Solo quiero ganar para tener una vida decente*. Debido al poder de la intención, esto es lo que terminan consiguiendo. Y ni una pizca más. Es una lástima ver gente valiosa, con tantas ideas y energía enfocada en la supervivencia. Han cambiado sus sueños por la seguridad. Toda su vida gira entorno a su objetivo: su seguridad.

¡Para ir al cielo, antes tienes que morir!

Actualmente tenemos a muchísima gente joven creando riqueza. Todo radica en la intención y en el pensamiento. Pero no lo olvides, puedes pensar en éxito, puedes sentir el éxito, puedes hablar o escribir sobre el éxito, pero lo único que separa nuestro mundo interior y el mundo exterior es el paso a la acción. Si no pasamos a la acción: lo mental, lo emocional, lo espiritual nunca se plasmará en lo físico.

Hay que actuar en el mundo real. Realiza acciones a pesar de miedos, dudas e inseguridades.

Nuestra mente es como una madre sobreprotectora: tiene buenas intenciones, pero te vuelve loco si la escuchas todo el tiempo. No tienes que creer lo que tu propia mente te dice. Sólo obsérvala, ve si apoya tus objetivos e intenciones. Si no lo hace, límitate a decirle *gracias por compartir* y a continuación haz lo que tienes que hacer. Necesitamos atender, comprender y dejar a un lado nuestra mente. No hay necesidad de matarla, ni de salir corriendo. Sólo cumple con su función.

La gente rica y exitosa tiene miedos, preocupaciones y dudas. Solamente que no deja que esto le detenga.

Siente el miedo, siempre está presente, y a pesar de ello, hazlo.

No te resistas a las oportunidades, ¡aprovéchalas!

Josep Nadal. *Soy Emprendedor*
josep@pletorium.es

¿Soluciones “pastilla”?

Otoño 2004. Me encuentro en México, en la Baja California, viajando con Héctor, mi maestro de Capoeira, a la búsqueda de una parte de mi mismo: ¿mi parte espiritual? Quien sabe.

Dormimos en el despacho de un amigo de mi maestro, Fredy. En el suelo. Es duro, el suelo y el **encuentro conmigo mismo**. Con la llegada del frío, a Héctor, le consiguen una cama. Yo, cada noche, tengo que liberar una mesa de los ordenadores, dormir encima de ella y ponerlo todo en su sitio, a la mañana siguiente. ¡Qué pesado! Pero me sentía feliz.

Una mañana, Fredy nos dijo que tenía que hacer unas gestiones a un pueblo y nos invitó a ir con él. Allí vivía José, un viejo amigo de ambos. Muy contentos de vernos, fuimos a cenar a un restaurante con José y Ana, su mujer.

Todo fluía a la perfección. De repente, me di cuenta de que Ana estaba llorando. No era un llorar silencioso, entre **compañeros de mesa**, con un poco de vergüenza. ¡Que va! Me parecía María, la madre de Cristo, mientras clavaban a su hijo en la cruz.

Dios mío..., ¿y ahora que hago?, me dije. Miré a mí alrededor en busca de la mirada acusadora de algún cliente que seguramente estaba escuchando aquel llanto desesperado. Y pensé:

Porcaccia miseriaccia, lo juro que acabo de conocerla, no le he hecho nada, yo respeto a las mujeres y nunca les haría daño.

Ana parecía **interpretar** un llanto que había escondido dentro de sí misma años y años: “hace meses que no me mira, que no se acerca a mí, ni un beso, ni una caricia, por la noche somos como dos extraños, parece

que no existo. No se puede vivir así, con esta total indiferencia”. Se lamentó.

El marido, José, parecía compartir mis sentimientos: ¡Yo no sé nada, no sé quien es esta mujer, no sé qué le pasa y no tengo nada que ver con todo esto!

Nadie sabía qué decir, qué hacer, para arreglar un poco la situación. Mientras Ana se calmaba, a Fredy le vino a la cabeza una idea estupenda, que parecía ser la única que podía sacar a la pareja de aquella situación. Le susurró a José: “no puedes continuar

Conozco un montón de gente que piensa que puede resolver todos sus problemas tomándose una pastilla

así, si no consigues separarte, de vez en cuando tienes que tomar Viagra y hacerle un polvo a tu mujer, ella se calmará y tu podrás vivir más relajado”.

Me pareció una idea excepcional: Esto tienes que hacer, subrayé yo, ¡Esto!

Que bobo soy, siempre he pensado que soy distinto de la mayoría de la gente, y los hechos como éste me hacen descubrir que estoy sumergido y empapado de todo lo que piensa y hace ésta sociedad que se podría definir

como **la de las pastillas**. Conozco un

montón de gente que piensa que puede resolver todos sus problemas tomándose una pastilla: una para el colesterol, una para el corazón, una para la circulación, una para la tensión, una para dormir...

Parece **muy fácil**, ¿no? En vez de intentar algo más profundo, más sano, a través de la alimentación, del ejercicio, de una vida más equilibrada, más relajada. En vez de aconsejar a Ana y José que intentaran redescubrir el amor y el deseo profundo

que les había unido o, en el caso que estuviera todo perdido, separarse definitivamente con respeto y cariño, pensé: que sencillo, una pastilla y ya está, para después descubrir, leyendo el folleto ilustrativo de Viagra, que: “estas pastillas *no crean deseo sexual*, cuando el deseo sexual está presente, ayudan sólo a la parte física a expresarlo”.

Emanuele Tarantino. Soy italiano, licenciado en Ciencias Náuticas y amante de las novedades.
emtasa@yahoo.es



© Fotolia



Adiós al insomnio



De joven sufrí de insomnio lo que me produjo una fuerte depresión de la que salí gracias a una cura de sueño bajo vigilancia médica. Sé que el cuerpo humano necesita un promedio de seis a ocho horas de descanso psíquico, que se consigue con el sueño, para estar equilibrado por completo, aunque hay muchas personas que duermen menos horas, porque no necesitan más.

Al dormir, la temperatura del cuerpo baja, los músculos se relajan y la respiración se tranquiliza porque el corazón late más suavemente. **Durante** el sueño las heridas se cicatrizan mejor y el corazón se desarrolla normalmente. El cerebro produce serotonina, la hormona del sueño y el sueño profundo no se consigue hasta dos horas después de dormir, cuando aparecen las ondas delta y ya se ha superado las ondas alfa de la completa relajación del cuerpo.

Se sueña dos o tres veces durante la noche y cuando el sueño es profundo, los ojos se mueven haciendo círculos debajo de los párpados con rapidez, produciendo el REM, iniciales de Rapid Eye Movement. Los somníferos anulan el REM, produciendo pérdida de memoria, con desequilibrio nervioso y irritabilidad.

El dolor físico también causa insomnio, como el ruido fuerte. Los decibelios máximos que acepta el cerebro es de 140. El silencio nocturno de 40 dc. es idóneo para el sueño, porque a partir de los 90 dc. el ruido ataca el sistema nervioso, motivo por el cual hay tantos insomnios. Los ejercicios AT, autógenos, son terapias naturales de relajación muy efectivas, como las técnicas

de autosugestión, pensando que todo lo que no sea dormir es indiferente: abandonar las preocupaciones para concentrarse en la respiración y en dormir, pensando que al inspirar cogemos energía vital y al espirar sacamos las tensiones nerviosas, por eso es mejor hacer la espiración más larga que la inspiración.

En el Yoga y la Acupuntura se contemplan 12 meridianos con muchos **puntos energéticos del sueño** que permiten relajar los nervios. Para conseguirlo, se usan las yemas de los dedos, apoyándolas en los puntos más sensibles.

También hay una técnica muy elemental pero efectiva para propiciar el sueño, que

En el Yoga y la Acupuntura se contemplan 12 meridianos con muchos puntos energéticos del Sueño que permiten relajar los nervios

consiste en colocar las palmas de las manos encima del vientre, concentrándose en el **Lao Gung**, el punto 8 de la circulación situado en medio de la palma de la mano y que transmite su energía al plexo

Otra terapia muy agradable es acostarse con una cassette de música relajante y dormir escuchando la melodía preferida

hipogástrico del **vientre**: al inspirar se llena el vientre de energía, como si fuese un globo, y al espirar se contrae el vientre hacia la columna vertebral, para descargar las energías negativas y las tensiones. Respirar siempre por la **naríz**, teniendo en cuenta que la energía pasa del plexo cardiaco (corazón) al plexo solar, (detrás del estómago) y al plexo hipogástrico del vientre, relajando todos sus nervios y produciendo un sopor que provoca el sueño deseado, si se continúa concentrado en la respiración.

Otra terapia muy agradable es acostarse con un **CD** de música relajante y dormir escuchando la melodía preferida.

Fanny Da Rosa. He estudiado Historia del Arte y soy licenciada en Ciencias Orientales y Crítica de Arte. He escrito diversos libros de Yoga, biografías de pintores (Pere Pruna, Mestres Cabanes, Sempronio) y numerosos cuentos, ensayos y libros inéditos. Vivo en Sitges y colaboro en el Eco de Sitges como crítica de Arte.
fannydarosa@yahoo.es

Farinata a la Toscana

Existe una sorprendente especialidad de la Toscana que se puede comprar por la calle, a trozos, como si fuera pizza. Digo que es sorprendente, porqué en este plato la alquimia juega fuerte. La primera vez que la cociné, a pesar de haber seguido la receta a pies juntillas, pensé que jamás saldría nada comestible de aquel extraño líquido amarillento que puse a cocer en el horno.

La había probado en Vernazza, un pueblecito italiano de Le Cinque Terre, cinco pueblecitos de la costa unidos por caminos que serpentean al pie de acantilados, bañados por un mar zafiro intenso al caer la tarde, gris o turquesa según la hora, luminoso y reberverante bajo el sol. En el pueblecito puedes abastecerte de todo, después de una caminata de una hora y darte un chapuzón en el acantilado. Hay pizzas grandes como ruedas de carro que se venden a pedazos, helados artesanos en heladerías centenarias que ostentan el

Saborear la farinata no es solo una bonita tradición italiana, ni siquiera un lujo para el paladar, además significa: salud

sabor de la vainilla, la *fragola*, la *nocciola* y el chocolate de antes, de los tiempos del cucurucho y el carrito que recorría la playa ofreciendo a voces deliciosos y cremosos helados en plena canícula.

También la farinata se vende a trozos, envuelta en una servilleta de papel o encima de triángulos de cartón. La gente la

mastica con una copa de Chianti frío en la mano y la vista clavada en las olas azules que azotan rocas gris pizarra y se parten en ramilletes blancos de espuma.

Saborear la farinata no es solo una bonita tradición italiana, ni siquiera un lujo para el paladar, además significa: salud.

Los garbanzos son una legumbre muy fácil de digerir. Su consumo regular ayuda a bajar el nivel del colesterol previniendo así, la arteriosclerosis. Son notables por su acción antiinflamatoria, en especial sobre el sistema urinario-genital (cistitis). Su alto contenido en potasio y magnesio fortalece los músculos, en especial el miocardio. Su aporte de calcio y fósforo es esencial para prevenir la osteoporosis. Son un alimento muy apropiado para los niños y resultan imprescindibles en las dietas vegetarianas por su alto contenido en proteínas ya que, combinados con cereales, constituyen un excelente sustituto de la carne.

Se come en buena compañía, aderezada con risas, comentarios jugosos y mucha alegría

La **Farinata** se hace con harina de garbanzo, una delicia para el paladar y un tesoro nutricional (de venta en dietéticas). Posee las mismas propiedades que el garbanzo y puede usarse para sustituir los tradicionales rebozados de harina que resultan más pesados.

Ingredientes para 6 personas

200 gr. de harina de garbanzo, 6,5 decilitros de agua, 6 cucharadas de aceite extra virgen de oliva y sal. Y una dosis generosa de amor (ingrediente opcional, pero prácticamente indispensable).

En un recipiente de cristal se vierte el agua, una cucharadita de sal y la harina en forma de lluvia, removiendo con una cuchara de madera para deshacer los grumos.

Se tapa la mezcla con un paño limpio y se deja reposar de 2 a 4 horas.

Después, añadir 6 cucharadas de aceite y remover un poco. Untar la fuente grande del horno (la plana que todos llevan incorporada) y verter la mezcla (queda prácticamente líquida).

Y una dosis generosa de amor

Meter la fuente en el horno a 250° previamente calentado Cocer unos 20 ó 25 minutos, hasta que cuaje y se dore por arriba.

Se corta a cuadrados y se come en buena compañía, aderezada con risas, comentarios jugosos y mucha alegría... tal vez velas, flores, una noche estrellada por techo y ritmo de olas que van y vienen, aroma de algas y susurros de arena.

Marta Molas. *Soy licenciada en pedagogía y escritora.*
martamolcap@yahoo.es



Opiniones M

**¿Tienes preocupaciones, problemas, dudas?
Te invitamos a formular tus preguntas a
martamolcap@yahoo.es**

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.

Me miro en el espejo y no me reconozco. ¿Qué me está pasando?

R. Siempre que no le heches la culpa al espejo todo va bien; ya es un paso en la dirección correcta, un cierto grado de inconformidad con lo que se ve. El asunto siempre es el mismo: mantener la aplicación sobre nosotros mismos para seguir creciendo, seguir madurando. ¿Y qué quiere decir madurar? Pues asumir la responsabilidad sobre nuestras vidas y desde allí hacer lo que hay que hacer para saber vivir bien y ser felices. No es eso una utopía, es algo real que se puede consolidar y concretar. Así que si uno se ve en el espejo y no se reconoce, hay allí una buena oportunidad. Lo que sigue es darse cuenta de lo que uno quisiera ver en el espejo y ponerse a trabajar en ello. Presumo que te gustaría ver a alguien en buena onda, ver un rostro que expresa gusto y celebración, pues si es así, entonces a encontrarlo. A esculpir ese rostro. Para ello hay que quitar todo eso que ya no vale, que ya no sirve. A remozar la vida con nuevas, más profundas y hermosas cosas. Tal vez sea el momento de dejar de sobrevivir y pasar a vivir.

¿Cómo me enfrento a mis miedos?

R. La única manera que yo conozco de enfrentar a los miedos es enfrentándolos. No hay nada a que temerle y si mucho a que respetar. El miedo surge como un invento de la mente para alejarnos de aquello que podría resultar peligroso en algún sentido y en ese sentido tiene su valor. Pero eso solo tiene validez para quien vive en la oscuridad, o sea, en la ignorancia. Quien pretende vivir la vida desde la Luz o sea, desde la consciencia, se vale del sentido común para evitar los peligros que pueden dañar, se vale

***Si no te reconoces, siempre
que no le heches la culpa
al espejo todo va bien; ya
es un paso en la dirección
correcta, un cierto grado
de inconformidad con lo
que se ve***

de la intuición que advierte cuando algo no conviene, se vale de la búsqueda de lo bello y bueno para desechar aquello que es feo o podría producir malestar. En fin, tal vez la solución a los miedos está en desarrollar el valor para enfrentarlos y el valor nace de la confianza y una buena manera de desarrollar confianza (en la vida por supuesto) es meditando. La meditación nos pone en la consciencia de ser y de allí surge una confianza natural, fluida, presente. Y desde esta confianza se enfrentan los miedos pero ya no como un acto temerario-instintivo sino para correr el velo (de la ignorancia) y saber que detrás no hay nada a qué temer.

¿Cómo controlo mis emociones (enojo, ira), en el trabajo?

No pretendas controlar tus emociones de enojo, ira en el trabajo o en cualquier otro lugar. No solo es innecesario sino raíz de enfermedades físicas producto de la somatización de estos esfuerzos de control. Las emociones son expresiones de la energía humana y en ese sentido lo que se requiere es saber actuar para que ellas fluyan y no se bloqueen (y me dañen a mi mismo) o se manifiesten en explosiones que dañan lo que me rodea. ¿Y qué quiere decir fluir? Pues aprender a ser constructivos. Es decir debo aprender a dejar que la ira o el enojo salgan de mi de manera tal que no arrastren como una ola lo que está a mi alrededor, porque si es así, entonces volverá a mi aumentada y más dañina aun. Fluir es ser constructivo y para ello debo afinarme, inspirarme en algo bello y bueno para actuar desde allí. No hay que contro-

maestras



larse. El control suele convertir las emociones (de corto plazo) en sentimientos (de largo plazo) que terminan dañándonos y de paso dañando a quienes nos rodean.

¿Qué hago con las actividades que no me aportan nada? ¿Debo mantenerlas? ¿Debo insistir?

¿Y con qué criterio sabes que no te aportan nada? Lo primero es afinar el criterio y desde allí decidir. Si el criterio marca que no aportan nada, no hay más que decir. Por ejemplo, mi postura existencial (criterio desde el cual vivo la vida) está asociado a la Luz. Mi perspectiva de vida es el encuentro con la Luz y la Luz no es más que la consciencia del saber ser. Lo opuesto es la oscuridad o sea la ignorancia, la inconsciencia. Así que cualquier cosa que valoro como aportante a mi esfuerzo de desarrollar mi consciencia le doy la bienvenida, le recibo. Cualquier cosa que refuerza mi ignorancia, la inconsciencia o distorsiona o altera mi consciencia, la desecho.

Saber ser significa saber vivir y convivir. Todo lo que me ayuda a vivir cada vez mejor, que me provee de confianza en la vida, que me ayuda a descubrir lo inteligente, bello y bueno de la misma, es válido para mi postura existencial y entonces insisto en ello. Lo que no es así lo desecho aunque acepto que en otras condiciones y momentos algo que he desechado en otras circunstancias pudiese llegar a ser válido.

¿Qué opina del calendario Maya? ¿Se acabará el mundo?

Del calendario maya tengo una buena opinión general porque no conozco detalles del mismo. De las profecías que han surgido como interpretaciones del hecho de que los mayas dejaron su calendario hasta una cierta fecha, me parecen muy infantiles. Me parecen simplemente febriles.

Usted habla del altruismo como un hábito social saludable. Si esa cualidad no nace espontáneamente, ¿hay alguna manera de desarrollarla sin que se convierta en un modo de buscar reconocimiento o aceptación de los otros?

Yo tengo la idea de que los hábitos saludables deben ser una consecuencia de lo que ya hago y no una meta en sí mismos. Uno de

El altruismo no es una meta a conseguir. Es una consecuencia propia para quien se plantea la vida y la desarrolla espiritualmente

los elementos en el proceso de aprender a vivir espiritualmente es lo que en términos generales se llama Desarrollo Humano. Es decir un compromiso consigo mismo mediante el cual una persona se va enfrentado a sus disfuncionalidades, a todo aquello que le enreda la vida, a sus límites y los va resolviendo. Cuando una persona se aplica a ese trabajo con seriedad, con un enfoque luminoso, es decir, inspirado desde la consciencia entonces en la medida que va encontrando soluciones a sus propias historias, va desarrollando hábitos saludables en lo físico, en lo psicológico y en lo social. Pero todo ello como una consecuencia. Por ejemplo, todos sabemos que debemos hacer ejercicio físico 3 o 4 veces por semana. Quien se pone esto como una meta o propósito es poco probable que lo logre. Pero quien se está trabajando a sí mismo y descubre la importancia de una buena actividad física entonces siempre estará atento a hacer su ejercicio físico. Y será así como habrá adoptado un buen hábito. El altruismo no es una meta a conseguir. Es una consecuencia propia para quien se plantea la vida y la desarrolla espiritualmente porque vive desde una ética existencial, hace sobre sí mismo un trabajo de desarrollo humano para liberarse de prejuicios, condicionamientos, creencias, además de aquellas experiencias tóxicas presentes en su alma y todo ello lo redondea con un proyecto de vida, es decir, encuentra una buena manera de servirle a la vida.

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

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable




Biocultura

Feria de ecología y

consumo responsable a



Alimentación ecológica, cosmética, ropa, calzado, bioconstrucción, energías renovables, terapias y salud

Resulta bello el significado de la palabra Biocultura, entre otras cosas porque la cultura y la vida siempre han estado unidas.

La sociedad empieza a retomar aquellos valores, que inconscientemente abandonó en favor de plásticos, alimentos refinados, pesticidas, colorantes, hormonas engordantes para animales y frutos transgénicos entre otros tantos productos nocivos.

La feria de Biocultura es una aportación que algunos seres humanos hacen en pro de la vida, o un poco más allá, donde nace la conciencia de un grupo que quiere dejar algo más que una inhóspita y enfadada tierra a causa del maltrato que le estamos infligiendo.

Esta propuesta, nacida hace varios años, se ha consolidado gracias a los grupos que se han organizado para ofrecer a nuestra sociedad otra visión de cómo se puede habitar en este hermoso planeta sin tener que destruirlo. Cohabitando desde el respeto y la tolerancia hacia todas las conciencias.

Encontramos stands de todos los productos imaginables: ropa, artículos de decoración, complementos femeninos, joyas, viviendas de hermosa madera tallada, objetos para los bebés, aparatos para masajear los pies, música para el alma, astrológica y hasta una máquina para ver el aura, huertos ecológicos y alimentos biológicos para todos los gustos.

Múltiples stands que apuestan por una vida mejor. Miles de personas intentando buscar su sitio dentro de este espacio, dentro de este planeta en una auténtica armonía.

La red GFU estuvo presente en Madrid proponiendo los centros de desarrollo humano y ambiental: el Ashram de Valdeiglesias en Madrid y el Ashram de Jardín de Alhama en Murcia y todas las actividades que en ellos se realizan, destinadas a promover un estilo de vida saludable y consciente.

Paqui Cuenca.
hebre22@hotmail.com

Mis expectativas

No podemos permitirnos dejar en manos de los demás nuestra responsabilidad

Me he dado cuenta de todas las concesiones que hago día a día, concesiones por la paz, por el amor, pero también por la vergüenza, por el miedo, por la comodidad, por la dejadez... Y, las que más me duelen: las que son por complacer, por conseguir (o intentarlo) el aprecio de los demás, el reconocimiento...

Es muy fácil responder con indignación ante las decepciones causadas por los demás, por los allegados, por los políticos, por la pareja, por la vida...

Pero, la pregunta no es ¿qué deberían haber hecho los demás? sino más bien ¿qué expectativas había puesto de forma irracional en personas a las que no he consultado? ¿Qué esperanza (convenientemente elaborada desde la comodidad o el

egoísmo) había dejado en manos de otros que “no me representan”?

La familia, los amigos, la relación con los hijos, etc., son cosa de todos. No podemos permitirnos dejar en manos de los demás nuestra responsabilidad, la de vivir de acuerdo a nuestros principios y necesidades. Aquí el riesgo de la indignación nos lleva a frustraciones mucho más cotidianas y, por tanto, más cerca de lo que nos hace felices o desgraciados. Y, sin embargo, ¡es tan fácil caer en la dejación!, perder la autonomía personal, confiar en que el amor que una vez surgió, continuará sin hacer nada, creer que los niños crecerán sin problemas delegando su educación en el colegio o en el cónyuge, ceder ante presiones sociales que a uno ya no le van ni le vienen, sentirse obligado a dar una imagen determinada que uno cree que los demás le piden... ¡Es tan fácil pensar que en cualquier caso son los demás quienes deberían devolverle a uno sus esfuerzos o el precio de sus frustraciones!

Claro, el resultado es la decepción y la indignación. Y es que ¡nos cuesta tanto aprender!

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



Esculpirse a uno mismo

El núcleo de la piedra –su esencia o alma–, aguantaba la investida sin daño

Ésa era la única parte apta para dar forma a la idea que tenía en mente

Mi amigo Santi acaba de regresar de Uruguay. Recuerdo perfectamente la última vez que nos vimos, hace ya cuatro años. Entonces convocó a sus amistades más leales para anunciar a bocajarro que teníamos delante al propietario de una chacra, una finca, situada a dos dedos de Montevideo y a media uña de la playa. El bueno de Santi. Me basta con cerrar los ojos para verle ahí, en aquel piso vacío de muebles, desaparecidos todos en el huracán de la mudanza. Quería que sus fieles comprendiéramos las razones de su osadía, demencial a nuestros ojos. Santi no podía más, la vida le decepcionaba un poco cada día. Doce horas diarias encastrado a una escalera, colocando falsos techos, hinchado de venas por la tensión. Demasiado para alguien que, ya en los primeros brotes de su juventud, soñaba con llevar vida de poeta.



Siento mucho peso encima de mí –dijo con la voz rebotando en las paredes huecas de su piso moribundo–. Es parecido al invierno: te pones capas y capas de ropa, y al final no puedes ni moverte. Decepciones y capas, conceptos que me llevan a pensar en un par de barbudos insignes: el Rey Melchor y Charlton

Heston, cuando hacía de Miguel Ángel Buonarrotti en *El tormento y el éxtasis*. Siempre señalé a Melchor como el jefe de los Reyes Magos, y por eso le hago responsable de la primera decepción que recuerdo. Unas navidades (horrendas), recibí a pie de árbol no el fuerte Comansi de mis amores (*juguete completo, jugue-*

te Comansi), sino un circo a dos pistas que no tenía un solo indio. La gran decepción. En cuanto al magnífico escultor, escuché una historia durante un viaje fugaz a Roma que me tuvo sumido en la reflexión varios días. Estaba yo frente a *La Pietá*, motivo real de que me encontrase en el Vaticano, cuando dos ancianas inglesas abrieron un tesoro a mis espaldas. Contaba una a la otra que Miguel Ángel nunca fue un artista corriente, que incluso tenía una forma peculiar de comprar el mármol. Escogía, como es natural, un cubo con las mejores vetas, pero, a diferencia del resto de escultores, le daba igual que estuviera agrietado, o que un canto no fuera perfecto. Una vez abonado el importe, mandaba subir la pieza hasta la cima de la cantera para despeñarla sin miramientos. Naturalmente se hacía migas, pero el núcleo de la piedra –su esencia o alma–, aguantaba la envestida sin daño. Según el maestro, ésa era la única parte apta para dar forma a la idea que tenía en mente. Comentaban las señoras que *La Pietá* recibió tal tratamiento, y que quizá por eso parecía tan viva, tan llena de alma.

Yo, que siempre ando a vueltas con todo, no dejo de pensar si el segundo barbudo de mi lista y mi amigo Santi no hablaban de lo mismo. Capas. Nosotros somos como el mármol, y pasamos por la vida cargados de ellas, cada una con su peso. El estigma de tener que gustar al otro sexo, de medrar en el trabajo, de luchar (y perder) con el conservador que llevamos dentro, de vivir (como decía Thoreau) en una callada desesperación. Consuela saber que el tiempo, cuando nos hace viejos de solemnidad, nos libera de toda carga y nos volvemos fetos gigantes, como los abuelos que se hacen ovillo en los bancos de los parques. Santi no quiso esperar tanto, y saltó al abismo para encontrarse consigo mismo, ya libre de capas, al otro lado del mundo, a media uña del mar. Según cuenta, no se arrepiente de haber cambiado una vida de instalador de pladur por otra de

pobre-pero-contento. Y bien que hace. También a mí me entran ganas de ir en busca de mi esencia.

Quizá esta noche sueñe con Charlton Heston disfrazado de Miguel Ángel, y me diga con la voz de los antiguos doblajes que me lance a buscarla.

Y, como esto siga así, puede que lo haga.

Josep M^a Rovira. Soy cuarentón, por tanto, superviviente de mil batallas. Escribo porque he comprendido, al fin, que una sola vida no es suficiente. Para eso está la literatura, para inventarme otras.

Peprovira37@hotmail.com

**Capas. Nosotros
somos como
el mármol, y
pasamos por la
vida cargados de
ellas, cada una
con su peso**

ECOJOVEN
2012
Del 18 al 22 de julio

Talleres vivenciales
Relaciones el y ella, arte consciente, armonía emocional y tantra

Senderismo junto al mar

Actuaciones musicales

Maratón fotográfico

Yoga y meditación

Alimentación vegetariana

Mesa redonda
“Los jóvenes ante los retos de la sociedad actual”: economía ética, relaciones humanas, ecología, ciencia y espiritualidad

Para jóvenes de hasta 40 años

Más información
ecojoventurcia@gmail.com
886 888 530
[ecojoventurcia](http://ecojoventurcia.com)

ASHRAM Jardín de Athama
Carretera Palmar-Mazarrón.
Los Ventorillos 28-2. Alhama de Murcia

Red Cultural GFU
Para la fraternidad humana

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 - 629 760 947
ashramvaldeiglesias@hotmail.com
www.ashramvaldeiglesias.com

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM JARDIN 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'loga l'Espirall
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.: 964 257 373
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
Igualeda
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 LUCÉS
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



+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

Quema Grasas

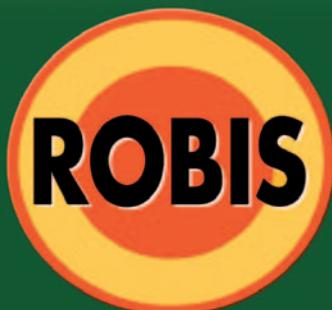


Drena Robis

DRENAJE Y
DEPURACION



COMPLEMENTO ALIMENTICIO



Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios