

**La salud en otoño
Dinero y conciencia**

Atreverse a salir del círculo

Vivir en el país más rico del mundo

Claro, concreto y conciso





- 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.





Otra vez otoño

Esto va muy de prisa. Dicen que el tiempo vuela y doy fe que lo hace. Y no vuela corto y raso, sino desmadejado, olvidadizo, superficial.

Corre el reloj, se impacientan las manecillas, la arena de la clepsidra se amontona y perdemos un poco de vida. Pero ese poco no significa nada si lo que dejamos atrás estuvo lleno de alma y henchido de corazón. ¿Qué dejamos atrás? ¿Qué fue lo que sentimos? ¿Tuvimos tiempo para sentir o solo olfateamos de lejos el aroma amoroso de las cosas que acontecieron o el dulce sabor de las personas con las que andamos trechos de camino?

Encerrar el momento en una cajita de cristal y mirarlo a los ojos: eso es vivir intensamente. Abrazar a quien amas y susurrarle lo mucho que le quieres: eso es sentir profundamente. Admirar la belleza, observar cada detalle, pisar firme sobre lechos de hojas rojas, cobrizas, bistré, cadmio... eso es estar presente.

Pasa el tiempo y pasamos todos. Como dijo el poeta: piensa cómo si no fueras a morir nunca y vive cómo si fueras a morir mañana.

Haz de este otoño un tiempo distinto: lleno de confianza, de entusiasmo y atesora cada momento con atención y cariño para que tu otoño contenga todos los matices que tu quieras darle.

Por eso te hablamos de los muchos modos de afrontar la crisis, del futuro de los jóvenes, de películas con corazón, de salud y conciencia, del amor profundo hacia los seres queridos, de pinceles y cocina creativa... para que tu vida sea tu mejor y más aprovechada creación en este otoño que se revela como una gran oportunidad.

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 salud en otoño**
Tiempo para retomar con nuevas fuerzas viejos asuntos
- 06** **Dinero y conciencia**
La crisis económica es un reflejo de lo que debo resolver en mí mismo
- 08** **Mercedes Angusto**
Desarrolla tu talento y compártelo
- 09** **Comida creativa**
Ideas para regalar comidas originales a tus hijos
- 10** **FREEDOM, libertad y amor**
El amor nos da fuerza para ser libres
- 12** **Atreverse a salir del círculo**
Potenciamos una actitud positiva ante la vida
- 14** **Vivir en el país más rico del mundo**
No es oro todo lo que reluce
- 15** **Detrás de la crisis, los jóvenes**
¿Cómo ven el futuro nuestros jóvenes?
- 16** **Una película con corazón**
Buscando enseñanzas en lo cotidiano
- 18** **Polaridad femenina**
Equilibremos nuestras polaridades sin negar ninguna de ellas
- 20** **Las rodillas de mi madre**
Emoción a flor de piel
- 21** **Claro, concreto y conciso**
¿Te consideras una persona asertiva?
- 22** **Yoga y desarrollo de las facultades mentales**
Reflexiones sobre el potencial que encierra nuestra mente
- 24** **Meditación en plena naturaleza**
Una propuesta que ofrece mucho por descubrir
- 25** **Publicidad senderismo**
- 26** **La plenitud del año: el otoño**
¿Qué significa esta estación en nuestra propia vida?
- 27** **Cronica de unas vacaciones en el Ashram de Tarzo**
Un itinerario exterior que nos conduce a nuestro interior
- 28** **Propuestas para un otoño diferente**
Cuida tu cuerpo para estar bien

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 Gráficas, 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)



Sin excusas

El júbilo debería ser un estado permanente, no transitorio

© Carlos Esporin

La salud en otoño

Las vacaciones como un período de paréntesis que corta el hábito laboral tendrían que estar prohibidas. Los seres humanos deberíamos vivir permanentemente en estado de vacaciones. No se trata de hacerlas sino de “vivir el estado de vacaciones”.

El júbilo debería ser un estado permanente, no transitorio. Esto es lo que decimos los adustos, los que estamos siempre serios, sin embargo la realidad es que nos movemos en estados polares por nuestros propios ritmos vitales de actividad y descanso, de sueño y vigilia. El otoño nos invita al recogimiento y la interiorización, el viento y el frío hacen su aparición y tenemos que abrigarnos.

Para muchos puede quedar el recuerdo nostálgico del expansivo verano, para otros prima el retorno a la rutina, a los hábitos desgastantes, a la vivienda habitual. ¿Se apaga la creatividad? ¿Regresa la tendencia depresiva? ¿De nuevo le doy la culpa al tiempo, a la lluvia, a la niebla, de mi tristeza interior? ¿Porque los atardeceres de otoño los percibo como tristes y los amaneceres de primavera como alegres?

Si me he permitido dejar asuntos no resueltos antes de las vacaciones, ¿sabes qué?, pues que después de las vacaciones me los voy a encontrar de nuevo tal y como los dejé. La pérdida de continuidad nos brinda la experiencia de tener que conectar de nuevo con lo bueno y con lo malo, con lo agradable y también con lo desagradable.

¿Cómo puedo conseguir una armonización más ligera o liviana con el otoño? En primer lugar saboreando la fruta y verdura propia del tiempo y del lugar donde vivo. Se trata de entrar en contacto con el fruto que da la tierra y el sol a mi alrededor: las curas de uvas, los caquis, los higos. Acostumbrados al cultivo de invernadero, hoy en día, tenemos todo tipo de frutas y verduras

todo el año. Cuesta saber si la naranja que comes es de Valencia, de Sudáfrica o de Chile. Si las nueces son de Tarragona o de California. Cuando una célula del dedo gordo del pie necesita oxígeno o hierro, no lo pide a los leucocitos de la oreja, sino que utiliza los más cercanos.

La armonización con los cambios de colores, con la caída de las hojas, con el viento, con el frío es importante. Dejarnos cautivar por la típica imagen del otoño como en primavera lo hacemos con la floración. Si las hojas son para el árbol la forma de captar luz y energía solar, dejar caer las hojas es un símbolo de que ya tiene bastante, de que está lleno y no necesita más. Aunque los seres humanos no tenemos este metabolismo, me gusta ver en el árbol la plenitud que le permite mantener su dignidad frente al frío invernal durante unos meses. Es cierto que la disminución de la luz en otoño puede deprimirnos, para muestra están los cambios del estado de ánimo que se experimentan en pueblos donde la niebla les invade durante semanas. El efecto de la luz sobre la glándula pineal es bien conocido (induce al sueño si hay falta de luz).

Cuando el árbol deja caer sus hojas, sencillamente se libra de lo que le sobra, es como hacer limpieza de la casa. O hacer un ayuno y limpiar nuestro cuerpo por dentro. El otoño es un buen momento para hacer ambas cosas, quizás en un día frío o lluvioso. Tirar cosas es crear espacio para cosas nuevas. ¿Cómo sería la vida de un árbol si quisiera hojas nuevas sin tirar antes las viejas?

Angel Sanromà. *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

Dinero y conciencia

Algo parecido a tomar un baño de entusiasmo y de optimismo es lo que ocurre cuando asistes a una charla de Joan Antoni Melé, lo cual no está nada mal para compensar los pesimistas augurios con los que nos acibillan los medios de comunicación cada día.

Joan Antoni Melé es definido como un banquero feliz y comprometido y nadie, después de hablar con él, puede salir sin su sobredosis de fe en que otro mundo es posible.

Cada vez más conocido por su labor de difusión de este espíritu entusiasta que demuestra la posibilidad de reconciliar la rentabilidad económica y la solidaridad, la banca y la ética, la economía y la conciencia, resume y sintetiza todas estas ideas en su libro *Dinero y Conciencia* donde hace un análisis sencillo y detallado a la vez, de las causas que explican la situación económica actual y presenta propuestas realistas en el intento por superarla.

La palabra crisis en lengua china se escribe con dos ideogramas: el primero se traduce por "cambio" y el segundo por "oportunidad", los dos juntos se traducen por "crisis".

Que detrás de la económica se oculta una crisis de valores, de conciencia y para los más arriesgados en su diagnóstico, una crisis espiritual en el sentido más amplio de la palabra, es algo cada vez más aceptado por analistas y ciudadanos.

Joan Antoni Melé, desde su cargo de subdirector del banco Triodos Bank, se dedica a difundir incansablemente esta tesis que desenmascara las causas ocultas de los problemas económicos actuales. Y plantea un componente importante de autorresponsabilidad al afirmar con rotundidad que "si conseguimos coraje,

descubriremos que los problemas del mundo son un reflejo de nuestras propias contradicciones, y que la única forma de solucionarlos es resolviéndolos en nuestro interior

firmeza (y un toque de humildad se podría añadir), **descubriremos que los problemas del mundo son un reflejo de nuestras propias contradicciones, y que la única forma de solucionarlos es resolviéndolos en nuestro interior.** "Es decir, que" esto no lo van a cambiar

los gobiernos. Hay que empezar a pensar que el cambio es personal y consiste en que haya **coherencia entre nuestras ideas y nuestras acciones**".

Según dice, hay tres formas de usar el dinero: comprar, ahorrar y donar. Se trata de que cada quien nos planteemos unas preguntas aparentemente simples sobre lo que hacemos en este sentido:

- ¿Qué compramos, por qué, dónde o a quién?
- ¿Cuánto ahorramos, por qué y dónde?
- ¿Cuánto donamos, por qué y a quién?

En definitiva: ¿dónde pones tu dinero?

A partir de aquí se plantea una serie de reflexiones sobre la parte de responsabilidad que tenemos como consumidores y como usuarios de bancos, en hechos tan graves como el cambio climático, la explotación laboral, el despilfarrador e injusto empleo de los recursos... por no hablar de la financiación de monstruosos conflictos bélicos, el blanqueo de dinero procedente de las drogas y de la trata de personas... Y todo ello por no preguntarnos qué hacen los bancos con nuestros ahorros, ya que lo único que nos interesa es saber quién nos da un interés más alto.

Sin embargo todo esto puede convertirse en una reflexión superficial y obvia, sin consecuencias en la práctica, si no

buceamos un poco más adentro de la conciencia.

Melé nos advierte de que tengamos cuidado de no ser contagiados por alguna de las "epidemias" que nos acechan actualmente, a una de ellas la llama "asquerosis múltiple", muy extendida y devastadora, relacionada con el pesimismo, el escepticismo y el miedo.

Uno de los problemas de fondo es la desconfianza.

¿Qué se puede hacer para recuperarla? Empezar por lo más cercano : ¿me puedo fiar de mi familia, mis amigos? ¿Y de mí, me puedo fiar de mí mismo? Y luego extrapolarlo : ¿Me puedo fiar de la capacidad de la vida y de la naturaleza para regenerarse? ¿Me puedo fiar del orden del movimiento de los astros?

Un locutor de radio le preguntaba a la corresponsal en Atenas "pero ¿ahí en Atenas, ha salido el sol hoy?" intentando relativizar las noticias catastróficas que llegaban.

Recuperar la confianza en la honestidad de las personas es lo que combatiría los peligros que amenazan la posibilidad de tomar este cambio que se nos presenta, como una oportunidad.

A la base de todos esos peligros, el miedo genérico que lleva a la codicia, al abuso de poder, al egoísmo... ¿cómo combatirlo?

He aquí algunas sugerencias a completar:

- Alimentarse de noticias optimistas y esperanzadoras de vez en cuando y/o rodearse de personas con esa actitud contagiosa, como por ejemplo el de una localidad de Madrid donde unos vecinos han decidido hacerse cargo del ayuntamiento después de ser elegidos, y han conseguido en pocos meses pasar de déficit a superávit a base de eliminar gastos innecesarios incluida una reducción en el sueldo de todos los cargos electos, el 20% a la alcaldesa. O la de un movimiento llamado "Increíble y Comestible" que comenzó en un pueblo en Inglaterra donde un grupo de voluntarios se dedican a cultivar hortalizas y frutales en los terrenos municipales y jardines, donde la cosecha es comunitaria, para todo el que quiera y necesite algo que llevar a su mesa, aunque no lo haya cultivado.

- Pararse y darse un tiempo cada día para la contemplación de la belleza: puede ser visual, auditiva, táctil, olfativa... y en un porcentaje altísimo de ocasiones gratis. Esta práctica ayuda mucho a confiar en la vida y valorar las pequeñas cosas.

- El sentido del humor como modo de relativizar preocupaciones.

- Y todos los que a cada uno se le ocurran...

Joan Antoni Melé acaba diciendo que "Este siglo será el de la conciencia colectiva o el de la destrucción total" y llama a la acción con gran entusiasmo citando a Galeano "por pensar que podíamos hacer muy poco, no hicimos nada".

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



A woman with blonde hair and sunglasses is painting outdoors. She is wearing a light blue sleeveless top and a grey shawl draped over her shoulders. She is holding a palette and looking at a canvas on an easel. The background shows a building with blue shutters and a tree.

Mercedes Angusto

Sensibilidad cromática bajo la suavidad del pincel

Mis comienzos

Quizás todo empezó cuando estando en la barriga de mi madre, todos esperaban que fuera la reencarnación de mi abuelo y... pensando en la magia de la vida, ¡pudo haber sido así! Mi abuelo "creaba", tenía una fábrica de botones y diseñaba joyas... y debe ser que soy una romántica, porque me gusta pensar que esa parte creativa de él vive en mí.

Siendo más pragmática, **siempre fui una niña tranquila y observadora, a la vez que inquieta en buscar en el orden, la belleza, en las sombras, el volumen de las cosas... y en un papel, el placer de dibujarlo todo.**

Estudié arte en la escuela Massana, estudios que compartía con los de enfermería y los de fisioterapia. Así mi vida se convirtió en una mezcla de pinceles, jeringuillas y, más tarde, biberones.

A los 30 años decidí que tenía que hacer lo que realmente me hacía sentir viva: que sintiera que hacía lo que debía...

¡pintar! Poner mi energía en lo que había creado, mi familia, y para crear mis pinceles.

A la pregunta del por qué de la ausencia humana en la mayoría de mis cuadros, creo que me interesa más dónde vive, cómo navega, qué utiliza, de qué se rodea... que reflejar a las personas. Me interesa la naturaleza, que en ningún caso considero muerta. **Me interesa el espacio que queda entre los edificios, las plazuelas, las sombras que arrastra la luz del día reflejadas en otros edificios.**

No creo que mis obras estén exentas de vida. Es más, considero que invitan a entrar, a adivinar qué pasa dentro, a navegar por esos mares calmos.

En cuanto a si creo que puedo llegar a la abstracción... no puedo estar segura. Me interesa para probarme, para experimentar cómo me muevo en ello, pero me sigue emocionando más admirar las

obras de los impresionistas, o alguna obra absolutamente realista.

En diciembre cerré un capítulo que abrió hace 4 años. Una tienda donde se enseñaba arte, se exponía y sobre todo nos permitía, a mi socia y a mí, el placer de diseñar. Se llamó Gris Piedra y fue un espacio abierto a las personas con inquietudes, con un jardín que invitaba a las tertulias, a la ilusiones y a las risas.

He expuesto en Barcelona (Expo-Art, sala Llorens), Euskadi, Madrid, Nueva York y Londres. Estos últimos años me he centrado en Menorca. Me apasiona su luz, su mar, su gente, y con mi arte quiero poner mi granito de arena intentando plasmar tanta belleza.

Talentyart ha sido toda una sorpresa para mí. Tratar con personas cariñosas y amables y que se interesan, te facilita el camino.

Marta Sánchez. www.talentyart.com
marta.sanchez@talentyart.com

Comida creativa, divertida y saludable para niños

Muchas veces, como padres, nos preguntamos sobre la alimentación de nuestros hijos, ya que sabemos que es fundamental comer alimentos saludables, aunque en muchos de los casos los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben y quieren comer.

Preparar a los niños alimentos originales y divertidos es la solución ideal para lidiar hasta con los más reacios a la hora de comer. Existen mil formas de elaborar y presentar los platos para que a los niños les resulten más apetecibles.

Ofrecerles alimentos "llamativos" es la oportunidad perfecta para hacerles probar alimentos que normalmente no comen, además les llamará la atención si miran cómo los preparas, esto fortalecerá su creatividad e imaginación.

La clave está en utilizar algunos de sus ingredientes favoritos y presentarlos de forma atractiva. Te proponemos algunas recetas muy sabrosas y nutritivas a la par que muy divertidas. ¡Los pequeños se lo pasarán genial con estos platos!

- Enseña buenos hábitos alimenticios con el ejemplo.
- Disfruta las comidas con tus hijos. Ellos aprenderán de ti cómo y qué comer.
- Sirve porciones pequeñas a los niños de corta edad.
- Para los niños es más atractivo probar la comida que tiene diseños divertidos.
- Es posible que los niños de corta edad coman menos un día y más al día siguiente, el apetito de los niños depende de su crecimiento y nivel de actividad. ¡No les fuerces!
- Aprovecha tu imaginación para crear algo delicioso e impactante en fiestas y reuniones.

Preparar alimentos con la ayuda de los niños puede ser una manera muy estimulante y motivadora de pasar un rato juntos compartiendo y aprendiendo cosas, como por ejemplo, la importancia de los diferentes alimentos.

¡Ampliamos nuestros horizontes en este mundo culinario. Recuerda, cada nuevo plato es una oportunidad de deslumbrar!

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

Preparar alimentos con la ayuda de los niños puede ser una manera muy estimulante y motivadora de pasar un rato juntos



FREEDOM, Libertad y amor

“Freedom” gritó Richie Havens en el memorable concierto de Woodstock, reclamando esa libertad con todas sus fuerzas y de manera inolvidable. Tal vez Havens en esa ocasión resumió con su canción uno de los más grandes retos, tal vez el verdadero, de cualquier ser humano: aprender a vivir libremente.

Es mucho lo que se ha escrito y se escribe sobre la libertad. Todo ello de poco nos sirve, incluso estas notas, porque lograr vivir la vida libremente es un proceso totalmente personal, lleno de vida, vivido en el aquí y en el ahora. No se logra la libertad soñando o leyendo a personas que nos hablan de libertad. A lo mejor esto nos puede ayudar a entender una de las posibilidades desde las cuales se puede plantear la libertad, pero nunca la sola comprensión es suficiente para hacernos

Lograr vivir la vida libremente es un proceso totalmente personal, lleno de vida, vivido en el aquí y en el ahora

libres.

La libertad, en mi opinión, no tiene que ver con hacer lo que a uno se le antoja ni con vivir la vida “desde mis caprichos”. Hacer lo que me da la gana resulta imposible y no es ser libre. Solo es libre quien actúa, no quien reacciona. Libre es quien hace lo que hace y lo hace sin perder su paz interior, su armonía interior, su centro. Quien vive libremente nunca actúa porque así debe ser o porque es lo esperable, o lo políticamente correcto. Cuando uno se encuentra con alguien realmente libre nunca podrá saber como va actuar, porque cada acto se construye en presente. Cada movimiento, cada

gesto es el propio, cada palabra, cada respiración es. Nada sobra, nada falta. Quien es libre, puede hacer o decir una cosa hoy, y mañana, decir o hacer lo contrario. Porque eso es lo que corresponde al hoy.

¿Qué nos impide ser libres? Toda creencia que incluye los prejuicios y los miedos. Todo condicionamiento, toda decisión tomada que se torna en paradigma o parámetro. Todo ello se lo inventa la mente para crear límites, barreras o muros para proteger otro de sus inventos: el ego, la autoimagen. En el ser humano, debido a una mala educación, la consciencia de ser está identificada con “la mente que piensa”. Y esa mente piensa sobre su desvalidez, se da cuenta de su fragilidad en uno o en otro sentido, presiente su incapacidad para saberse, para saber quién es, qué hace aquí, de dónde viene y para dónde va. Y entonces “la mente que piensa”¹, se construye una identidad falsa y un sistema para proteger esa identidad. Las creencias y los condicionamientos conforman un sistema de autoprotección y autodefensa de todo aquello que parece que puede hacernos daño o producirnos dolor. Lo notable es que ese sistema no nos protege de nada, solo sirve para construir falso dolor, es decir, sufrimiento.

Es curioso que la mente desde un impulso instintivo de autocuidado construya todo un sistema para sumergirnos en el sufrimiento. El sufrimiento es un falso dolor que nos ahoga, a diferencia del dolor real que nos enseña, que nos muestra su propio origen para que lo resolvamos. El sufrimiento nos hace creer que se origina fuera de nosotros, que hay algo o especialmente alguien que nos hace sufrir.

En mi opinión, el único camino para tener la fuerza suficiente, para lograr el impulso necesario para liberarnos del sistema de creencias y condicionamientos y con ellos de los límites

¹ La mente que piensa es diferente de la mente cósmica, universal, que no piensa y que simplemente es un orden que obedece a leyes y principios. Es la mente del Tao que lo hace todo sin hacer nada. Todo en esa mente solo es acción de la ley. Dos cuerpos se atraen sin juicio, sin análisis, sin argumentos, solo por acción de la Ley de Gravitación Universal.

que nos impiden ser libres... es el amor. Amor por si mismo, amor por otro, amor por la vida, simplemente amor. No es el amor el que nos libera. **El amor nos da la fuerza necesaria para asumir las herramientas que se requieren para tumbar nuestros límites, para quitarnos las barreras construidas desde "la mente que piensa"**.

Todos, en algún momento, nos encontramos de frente con el amor, y al menor descuido, ese amor se convierte en un mar de sufrimiento, en un dualismo bipolar de gozo y desdicha. Gozo que nos inunda por el contacto con lo amado y desdicha tejida desde nuestro sistema de creencias. El que ama debe darse cuenta que lo único que está ocurriendo es que el amor te está revelando tus oscuridades, tus creencias mas profundas, tus parámetros y paradigmas enfermizos; ahí hay que asumir a fondo que no es lo que amamos la causa de nuestro sufrimiento. Es lo que está "mal puesto" dentro de nosotros, lo innecesario y lo inútil, lo que nos crea la tormenta que envenena el alma.

Es el momento para asumir la fuerza del amor y enfrentarnos a esos "demonios" inventados, con el valor para hacer lo necesario para echarlos fuera y limpiarnos a fondo de creencias, miedos, paradigmas y parámetros de comportamiento. En el amor está la fuerza que nos permite mantenernos de pie aunque nos tiemblen las rodillas y el estómago se nos retuerza cuando nos enfrentamos a los miedos. Y cuando usando herramientas del yoga, o de la meditación, o del arte, o de la psicoterapia, o de lo que sea, nos quitamos creencias y condicionamientos resolviendo el sufrimiento enquistado, surge una paz y un estado interior ideal para que nuestros actos sean propios a la libertad. Ahí empezamos a actuar y no más a reaccionar.

Pero "la mente que piensa" es muy astuta y hará todo lo posible para justificar el sistema de creencias. Fácilmente nos hará creer que el enemigo es el amor para que huyamos de él. Es como una especie de falso sistema inmunológico que trata a las células del amor como las enemigas y refuerza las

El amor nos da la fuerza necesaria para quitarnos las barreras construidas desde "la mente que piensa"



células del sistema de creencias y condicionamientos. Caemos en la trampa cuando huimos del amor, sintiéndolo como una debilidad y nos quedamos en los "peligros" que implica amar. Cuando es así, "la mente que piensa" lo ha conseguido. Seremos entonces más débiles y cada vez mas disfuncionales.

Es el amor el verdadero sistema inmunológico, la fuerza que debe protegernos de las células cancerígenas de las creencias y condicionamientos que producen ese cáncer mortal del sufrimiento que compromete toda nuestra energía, que nos desgasta y agota. Y el yoga, la meditación, el arte, la psicoterapia, las ciencias, incluidas las esotéricas, deben apuntar en la dirección de fortalecer ese amor, el verdadero sistema inmunológico.

Freedom, Libertad, no puede quedarse solamente en un grito. Debe ser un compromiso de vida. Todo en nosotros debe estar orientado en el sentido de saber ser libres, de poder actuar manteniendo la paz interior sin juicio, sin análisis, sin temores, sin dudas, sin ambigüedad. Y el amor es el puente y solo nos sirve de puente. No camina por nosotros pero nos sostiene para pasar las aguas turbulentas como en la canción de Simon y Garfunkel.

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

Atreverse a salir del círculo

No movernos del círculo es quedarnos en lo que ya conocemos, donde nos sentimos cómodos y creemos que lo tenemos todo controlado

Hace poco me explicó una amiga que llegó a casa y se encontró a su hija de cinco años ensimismada intentando pintar el interior de un círculo sin salirse de la raya. Estaba tensa y nerviosa. Mi amiga le preguntó: ¿Qué te pasa que estás tan enfadada? Y ella respondió: Tengo que pintar el círculo sin salirme de la raya, y no me sale bien.

Al verla tan preocupada le sugirió: ¿Por qué no dejas que salga un poco, sólo un poquito? La niña le hizo caso y empezó a pintar rayas que salían del círculo. Cada vez se atrevía a ir un poco más afuera, y le iba diciendo a su mamá, muy sorprendida: Mira mamá, esto parece un sol, y ahora parece una flor...

Es fácil extrapolarlo a nuestra vida diaria, ¿no? El círculo es lo conocido; no movernos del círculo es quedarnos en lo que ya conocemos, donde nos sentimos cómodos y creemos que lo tenemos todo controlado. Pero, claro, en lo que ya conocemos no podemos experimentar nada nuevo. Si decidimos que ya nos está bien, ningún problema. Pero si, encima, nos quejamos de la vida que nos "toca" vivir... Si queremos hacer un cambio en nuestra vida, ¿cómo hacerlo sin salir del círculo? Como dijo Einstein, si siempre hacemos lo mismo, los resultados siempre serán los mismos. Estamos segu-

ros, pero... no hay novedad ni creatividad. Hay miedo. Y con el miedo no nos permitimos arriesgar. Y, si no arriesgamos, nada cambiará.

La neurología nos da la explicación de por qué cuesta tanto el cambio. Cuando nos encontramos en peligro físico, toda la sangre del lóbulo prefrontal, la parte del cerebro específica de los humanos, se va rápidamente al cerebro más primitivo



(reptiliano), originario de los reptiles y que compartimos con la mayoría de animales. La respuesta, por lo tanto, es biológicamente animal: huimos, atacamos o nos quedamos paralizados. Ante un peligro físico, donde nos jugamos la vida, es una suerte que reaccionemos de este modo. Ahora bien, ante un peligro imaginario, de miedo al futuro, de quedarnos sin trabajo, sin pareja, o en cualquier situación de incertidumbre en la que se nos dispara el miedo, cualquiera de estas salidas (atacar, huir o paralizarse) no suele resolver nada, sino que nos impide encontrar una salida satisfactoria y creativa.

En estos momentos, necesitamos activar la zona prefrontal de nuestro cerebro. Pero, claro, ¿qué podemos hacer para activarlo en un momento que nosotros percibimos de peligro, real o imaginado? Lo que facilita o impide adaptarse es la forma

como una persona se habla a sí misma, su diálogo interior.

Hoy sabemos que cambiando la forma de pensar cambian los circuitos cerebrales. En el momento que pensamos en positivo y empezamos a buscar soluciones, aumenta el riego sanguíneo en una parte de la corteza cerebral, el área prefrontal, básica en los procesos de creatividad y en la toma de decisiones, cosa que nos ayuda a salirnos de la situación de incertidumbre.

A menudo nos enfocamos en el problema y no en la solución. Haced una prueba, decidle a alguien: "repite la frase: no pienses en un elefante rosa".

¿Dónde va la atención? Todos nos imaginamos un elefante rosa, justamente lo que no queremos pensar. El cerebro no procesa el "no", pero sí que procesa "elefante rosa". Imaginaos que os decís "No quiero perder mi trabajo". ¿Qué os viene a la cabeza? Justamente "perder mi trabajo". Si nos enfocamos en la solución, "quiero tener trabajo", aumentarán las posibilidades de resolverlo, puesto que estaremos enfocando el futuro en positivo.

Las personas ancladas en una mentalidad negativa favorecen la muerte neuronal, mientras que las **que han decidido enfocarse en lo positivo generan nuevas neuronas a partir de células madre cerebrales**. Cuando una

persona sale de su zona de confort (el círculo) y empieza a explorar en sus adentros cosas que no conoce –y que si conociera le proporcionarían mucha más ilusión y confianza–, está haciendo un ejercicio de liderazgo y heroicidad.

Por lo tanto, conviene que nos ejercitemos en las actitudes que nos ayudan a transitar las dificultades, a salir del círculo, y a encararnos hacia la solución, como por ejemplo:

- La aceptación: aceptar que tenemos miedo y vivir esta emoción. Si nos resistimos persiste, si lo aceptamos se diluye.

Las personas que han decidido enfocarse en lo positivo generan nuevas neuronas a partir de células madre cerebrales

- La compasión: conectar con nuestro sufrimiento, y darnos autoapoyo, sin juzgarnos.
- Pensar positivamente: cuando nos **cazamos** teniendo un pensamiento negativo, hacer un cambio y buscar algo positivo. Al principio cuesta, pero con constancia nos daremos cuenta de las ventajas.
- Reconocer lo que hacemos bien, para potenciar nuestra autoconfianza. **De-diquemos unos minutos antes de ir a dormir a hacer una pequeña lista de lo que hemos hecho bien durante el día.**
- Hacerse pequeños regalos: hacer ejercicio diario, salir a pasear, escuchar música, tomar un baño, etc., para aumentar las endorfinas, la hormona de la felicidad.
- Cultivar relaciones de amistad auténticas, y pedir ayuda cuando la necesitamos.
- Mirar en qué podemos ayudar a los demás, lo que nos obliga a salir de nuestro círculo y a relativizar nuestros problemas.

"Muchas personas ven las cosas tal y como son y se preguntan por qué. Yo las veo cómo pueden ser, y me pregunto ¿por qué no?" Robert Kennedy.

Pura Serena i Barrobés. Soy terapeuta gestalt y coach, y madre de dos hijos. Vivo en Barcelona.
consulta@terapiagestalt.coaching.com





Vivir en el país más rico del mundo

¿Qatar? ¿Y, eso, dónde está? ¿En Oriente Medio? ¿Allí dónde hay guerra? ¿Ah, no? ¿En Dubai? ¿Dónde están, esos rascacielos? ¿Tampoco? A ver, Wikipedia, Qatar. Ah ya veo, es un pequeño país situado al lado de los Emiratos Árabes Unidos. En los Emiratos hay dos grandes ciudades, la capital Abu Dhabi y la famosa metrópoli de Dubai. Qatar es el país vecino, y su capital es Doha.

Con esta mínima información, miles de personas de todo el mundo emigran cada año al pequeño emirato de Qatar, probablemente sin saber que irán a vivir al país más rico del mundo. La renta por cápita por habitante de Qatar es de 88.000 dólares por habitante, pero cuando uno aterriza en Doha, no es gente rica lo que ve. Al salir del aeropuerto, uno se encuentra con auténticos ejércitos de trabajadores con cara de desconcierto, de la India, de Nepal, de Filipinas, y de muchos otros países del tercer mundo.

Qatar tiene 1,7 millones de habitantes, de los cuales sólo 250.000 personas, un 15%, son qataríes. Éstos tienen todo el dinero que uno se pueda imaginar y lo malgastan de la peor manera. Consumismo, consumismo y más consumismo. Construyen grandes casas, piscinas, ras-

cielos para atraer negocios y hoteles para atraer turismo. En el país también hay un pequeño porcentaje de trabajadores occidentales, sobre todo europeos y americanos, que aprovechan el *boom* de Qatar para ir allí y cobrar el doble o el triple que cobrarían en sus países de origen.

Luego están los ejércitos de trabajadores. Representan más del 80% de la población, pero son invisibles. No cuentan, no tienen derechos. Los traen de la India engañados y cuando llegan a Qatar ya están endeudados por el simple hecho de haberlos traído al país. Trabajan 12 horas al día, de lunes a domingo, durante años, bajo el sol, en pleno desierto, con temperaturas de 50°. Y todo por un salario de unos 200 dólares al mes. Muchos quieren volver a su país, pero Qatar tiene una ley por la cual un trabajador extranjero no puede salir del país si su empresario no lo permite expresamente. Yo mismo estuve viviendo en Qatar durante 2 años y medio y cada vez que iba al aeropuerto me pedían un permiso de salida oficial firmado por el empresario que me daba trabajo.

Qatar pero, no quiere que se hable de eso. El país quiere ser una referencia política, cultural, deportiva, educativa,

y todo lo que uno quiera imaginar, e invierte mucho dinero en conseguirlo. Pero todos los que están detrás de eso, todos los que construyen los estadios para el mundial de fútbol 2022, o la prestigiosa ciudad educativa, o los preciosos museos, son trabajadores explotados que a penas sobreviven. ¿Le costaría mucho al Emir de Qatar fijar un sueldo mínimo? ¿Con la cantidad de dinero que posee, le resultaría muy difícil poner más inspectores de trabajo para asegurarse que se cumple la ley? Y es que para acallar críticas, Qatar hizo una ley dando derechos a los trabajadores, pero ni la aplica ni le importa en absoluto su cumplimiento. Supongo que la avaricia puede superar todos los niveles imaginados.

Ver esa cantidad de gente explotada removió mi conciencia durante el tiempo que viví en aquel país. Es por eso que he escrito el libro "Qatar, el país más rico del mundo", que *Edicions 1984* publicará pronto, y espero que todos tengáis la oportunidad de leer. Uno nunca sabe de dónde le salen los proyectos.

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

Detrás de la crisis, los jóvenes

Todos sabemos que vivimos en una sociedad, un sistema, que está en crisis. Una crisis que, tal y como nos insisten cada día por el televisor, la radio, los periódicos, los informativos..., no solo es económica, sino también social, de valores, y afecta a un amplio sector de la sociedad.

Es cierto que las crisis significan cambios y tienen su parte buena, como por ejemplo, las personas que por una razón determinada han reorientado su campo laboral para mejorar o han creado su propia empresa, convirtiéndose en sus propios jefes. Otro aspecto positivo, claro, es que ahora sabemos de primera mano qué es la prima de riesgo, un rescate financiero y el déficit público.

No obstante, es innegable que la crisis que estamos sufriendo tiene muchos efectos negativos conocidos por todos en nuestra sociedad como los recortes, las subidas de impuestos, el paro, más pobreza... que afectan, en mayor o menor grado a la mayoría de la población, especialmente a las clases medias y populares, a los jóvenes y ancianos, es decir, a aquellas personas que, en general, son considerados más débiles.

En mi caso, como joven, estoy especialmente inquieto por el futuro de nuestra generación, que está creciendo rodeada por esta crisis, la cual cada año los "expertos" alargan más.

Ante este "mal panorama", es imprescindible no deprimirse por las malas noticias, ya sean los recortes en becas y otras ayudas, el paro juvenil..., y seguir adelante, seguir formándose. Porque hundirse o esperar sentado a que las cosas cambien o a que alguien te llame es lo peor que un joven, con toda la vida y el futuro por delante puede hacer, independientemente de la situación personal de cada uno, ya que nadie, y menos el Estado, tal y como van las cosas, vendrá a por nosotros.

En mi caso, como joven, estoy especialmente inquieto por el futuro de nuestra generación

Debemos tomar la iniciativa y estar abiertos a aquello que se nos proponga. Y pensar que en otros países hay jóvenes de la misma edad que nosotros que no tienen sus necesidades básicas cubiertas y donde la educación es un privilegio solo al alcance de muy pocos.

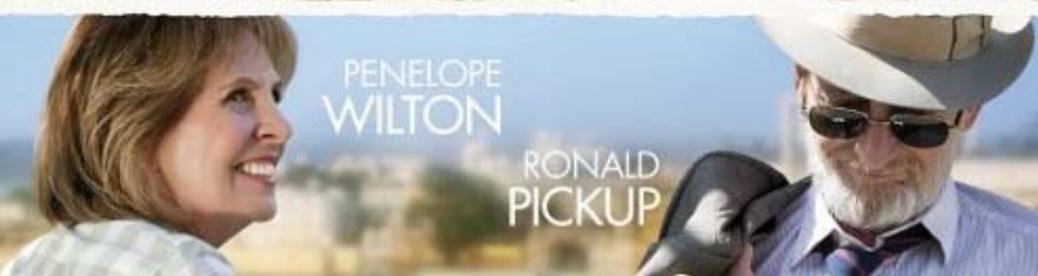
Esto no significa aceptar los recortes en derechos y servicios que nos afectan cada semana, ni perder la identidad de cada uno, pero sí ser conscientes de que la sociedad, el país, la realidad de después de la crisis será distinta a la de antes y aquellos que mejor se adapten al futuro serán los que lo tendrán más fácil para seguir adelante. Porque la crisis durará más o menos tiempo, pero, como todo en esta vida, no será eterna y vendrán tiempos mejores, de más bonanza. Según la actitud que hayamos tenido durante la crisis, saldremos mejor y más reforzados o no.

Los jóvenes no deberíamos dejarnos influenciar por el "desánimo colectivo" que, no sin motivo, a veces acecha a la población. Como he dicho antes, somos los que más cosas podemos hacer de cara al porvenir, y no nos podemos permitir que la crisis y sus daños colaterales afecten al futuro que cada uno de nosotros quiere para sí mismo.

Albert Torrebella. Soy estudiante de 1º de bachillerato
albertorrebella@yahoo.es



Una película con corazón



THE BEST EXOTIC MARIGOLD HOTEL

A NEW COMEDY FROM THE DIRECTOR OF SHAKESPEARE IN LOVE



Hay películas que desde el primer instante, sin saber por qué, nos envuelven con su dulce aroma y su sinfonía de sabores y nos seducen irresistiblemente. Este es el caso de **"El exótico Hotel Marigold"** dirigida por John Madden, que recientemente ha estado en cartelera.

La historia se desarrolla en un ruinoso hotel del Rajastán indio que antaño debió conocer tiempos de gloria. En un mismo espacio, se reúne un grupo de jubilados, cada uno con su historia pero con un denominador común, necesitan romper con sus vidas actuales.

Al reflexionar sobre la película lo primero que me sugiere es el estilo de vida que emana de ella, muy próximo al Niyama. En el yoga clásico, se habla extensamente del Niyama y de sus cinco componentes: el *Saucha* o higiene a todos los niveles, el *Santocha* o alegría de vivir, el *Tapas* o el aprovechamiento de nuestro tiempo y energía, el *Svadyaya* o autoconocimiento y el *Isvara Panidara* o confianza en la vida y en lo divino. Se trata de recomendaciones milenarias sobre lo que deberíamos incorporar a nuestras vidas para desarrollarnos como seres humanos y alcanzar la plenitud. Cuando aprendemos a estar atentos y a observar sin perder detalle nuestra realidad, es posible apreciar el Niyama a nuestro alrededor en un escrito, una película, un paisaje, una mirada. Y lo

más importante, empezar a aplicarlo a nuestras vidas.

El encanto y la fuerza de la India rezuma alegría de vivir, el antiguo *Santocho*. No se trata de negar una dura realidad sino de adoptar una actitud vital que nos permita agradecer el mero hecho de estar vivos y disfrutar de cada instante.

A ello se une, a suerte de tragicomedia, la filosofía y el talento para complicarse la vida del joven propietario del hotel cuyo lema es: **“al final todo sale bien y si no sale bien, es que no es el final”**. Ni el mar de deudas ni la problemática relación con su madre hacen que se amedrente, confía plenamente en la vida y en una inteligencia superior que hace que todo tenga su razón de ser (Iswara Panidara).

Mientras transcurren los días en un mundo desconocido, alejados de su antigua realidad, la vitalidad de la India y la convivencia con los demás miembros del grupo, va transformando internamente a los protagonistas, esto es el *Saucha*, la limpieza y ordenamiento a todos los niveles. Adoptar un estilo de vida saludable, realizando ejercicio físico con constancia, alimentándonos adecuadamente y eliminando toxinas purifica nuestro cuerpo físico. Pero el *Saucha* va más allá: es fundamental cuidar nuestra forma de pensar y sentir para disfrutar de una vida saludable de forma integral.

Los protagonistas van profundizando en sí mismos, llega un momento en que acceden a un conocimiento más allá de la intelectualidad (*Svadyaya*), dejan de autoengañarse (*Satya*) y se enfocan en dar salida a sus verdaderas necesidades, aprovechando tiempo y energía (*Tapas*) a medida que desarrollan nuevas aptitudes. Lo que hasta ahora había sido motivo de conflicto y sufrimiento en sus vidas (la homosexualidad, la relación de

pareja, situaciones abusivas por parte de sus propios hijos, la invalidez) al aprender a trascenderlo se convierte en un instrumento liberador.

Junto con el buen sabor que me deja la película, me ha llevado a reflexionar sobre qué significa para mí el *Santocho*, la alegría o mejor aún, el privilegio de vivir. De entrada, creo que pasa por la aceptación (que no conformismo) de mi realidad actual. Tratar de disfrutar de cada momento del día, de mi trabajo, de las personas con quienes me relaciono, de la belleza de mi entorno que también es posible percibir aquí, en la ciudad.

Como se decía en la película:

Si nos atrevemos a sintonizar con lo que nos pide el alma es posible cambiar nuestra vida

“Hay que saborear el presente porque el pasado ya se fue y el futuro es incierto.”

Dando un paso más, intento hacerme consciente de que es mucho más importante el modo en que reacciono ante todo lo que sucede, más que los hechos en sí. *Saucha*, higiene física, emocional y mental. Cuando pienso y siento en positivo y no alimento la negatividad me siento en paz, relajada, feliz.

“El éxito radica en cómo te tomas las decepciones, a veces, si no ocurre lo que esperamos llega algo mucho mejor” (frase que aparece en el film).

La vitalidad de la India y la convivencia con los demás miembros del grupo, va transformando internamente a los protagonistas

También es importante cultivar una actitud de apertura ante los nuevos acontecimientos, confiar en la vida. **“Hay que arriesgarse –prosigue la película– el cambio es bueno, lo que nos asusta es la monotonía y el fracaso”**.

El mensaje de la película es revolucionario y claro para quien quiere oírlo: si nos atrevemos a sintonizar con lo que nos pide el alma, a desapegarnos de todo lastre innecesario y a movernos en la dirección correcta es posible cambiar nuestra vida aunque, como nos recuerda el joven protagonista de la historia: **“¡Hay que creérselo!”**

Carmen Cáceres. Busco historias con corazón a la vez que construyo la mía propia. ccaceresromero@yahoo.es

“Hay que saborear el presente porque el pasado ya se fue y el futuro es incierto.”

Polaridad femenina.

Si consideramos la idea de hablar acerca de la mujer, caeríamos rápidamente en la cuenta de que es un tema tan vasto como el universo mismo, en el cuál habría que delimitar el aspecto o aspectos que deseáramos abordar y profundizar.

Hablar u opinar de ellas como de los hombres, requiere primero que todo de un compromiso y un respeto humano y social que debe estar integrado no solo de vivencias propias sino también de la experiencia y la investigación de diversas fuentes.

En estas líneas desarrollaremos temas relacionados con las mujeres, sin centrarnos en un prototipo, sino más bien, abriéndonos a abordar tanto la diversidad femenina como los roles multifacéticos que cada una solemos representar según la etapa, momento o situación de la vida en la que nos encontramos.

Un espacio con la finalidad de invitar a la reflexión y asimilación para así lograr sanar y reconstruir nuestra auténtica feminidad sin dejar jamás de lado nuestro aspecto masculino, ya que sin él difícilmente lograríamos un equilibrio físico, mental, emocional y espiritual. Por lo tanto, cabe subrayar que no es exclusivo para mujeres sino que la información aquí reunida va dirigida a ambos sexos: el femenino y el masculino, ya que tanto nosotras como ellos podemos encontrar aquí puntos claves que nos conduzcan tanto al auto-conocimiento, la auto-comprensión, la auto-aceptación así como la de las mujeres que han sido parte de nuestra vida y también de el aspecto femenino que existe en el hombre.

En el transcurso del tiempo hemos presenciado cómo se ha saqueado, rechazado y reestructurado la naturaleza femenina instintiva. Durante largos periodos, ésta ha sido tan mal administrada como la fauna silvestre y las tierras

Sanar y reconstruir nuestra auténtica feminidad sin dejar jamás de lado nuestro aspecto masculino

virgenes. Durante miles de años, y basta mirar el pasado para darnos cuenta de ello, se la ha relegado al territorio más yermo de la psique. (Clarissa Pinkola Estés, libro: Mujeres que corren con los lobos, introducción pag. 11)

Si hacemos alusión al párrafo anterior en dónde se cita a « la naturaleza femenina instintiva » podemos ya, a partir de esa reflexión, cuestionarnos cada uno en qué estado se encuentra “ella” dentro de nosotros en éste momento, así como también podemos iniciar un recorrido a través del tiempo para ubicarla en diferentes momentos de nuestra vida.

En un alto porcentaje de hombres, “ésta” ha sido castrada desde la primera infancia, existe pero no tiene voz ni cuerpo para manifestarse. En la mayoría de los casos, esto se debe a los condicionamientos sociales con los que se educan a los hombres introduciendo en ellos la información de que todas o muchas manifestaciones femeninas o emocionales como el llorar, el sensibilizarse con los demás, el llevar el cabello largo, el conmoverse por algo o alguien, el ser comprensivos, entre muchas cosas más, le restan fuerza, virilidad, credibilidad, degeneración de su sexo, etc... Creando así un prototipo de hombre cargado hacia el lado masculino, es decir, funcionando en un solo polo la mayor parte del tiempo y así mismo, despertando complejos de inferioridad y falta de auto-

Sabiduría ancestral

confianza que da como resultado hombres avergonzados de sí al saberse vulnerables y que se muestran como « machos » para compensarse.

Pero las mujeres no somos la excepción, a nosotras también se nos ha enseñado a avergonzarnos de nuestra naturaleza femenina instintiva, a alejarnos de ella y hasta hemos obligado a nuestros ciclos naturales a adaptarse a unos ritmos artificiales para complacer a los demás. (Clarissa Pinkola Estés)

Nos hemos creído el cuento de que la igualdad de derechos en los géneros quiere decir dejar de ser femeninas para convertirnos en un adversario en guerra constante con los hombres, dejando de lado muchas veces todas nuestras cualidades femeninas creyendo así que somos más fuertes, más valiosas y menos « tontas ».

Lo anterior implica que, las mujeres, en su afán de considerarse modernas y/o diferentes cortan con su sabia naturaleza femenina, la cuál continúa dentro de ellas pues su raíz es casi imposible de arrancar, pero no se permiten escucharla, sin darse cuenta que no se necesita alejarse de su esencia para fortalecer su polo masculino y afirmarse.

De otro lado se encuentran las mujeres que están completamente sumergidas en su polaridad femenina, sin lograr una integración con el polo opuesto y en dónde en muchos de los casos su energía y personalidad tienden hacia una saturación emocional que las mantiene susceptibles y vulnerables a todo y que terminan también por no escuchar a su naturaleza salvaje femenina, a su intuición misma quién es la más sabia, detectora y rescatadora de los peligros que pueden dañar la integridad femenina de diversas maneras.

De otro lado se encuentran las mujeres que están completamente sumergidas en su polaridad femenina, sin lograr una integración con el polo opuesto y en dónde en muchos de los casos su energía y personalidad tienden hacia una saturación emocional que las mantiene susceptibles y vulnerables a todo

Pero por fortuna a lo largo de la historia de la humanidad encontramos grandes maestras representantes de la « sabiduría femenina sagrada » o cómo diría la escritora antes citada, de la « naturaleza femenina instintiva » las cuales nos abren puertas, nos quitan vendas de los ojos y nos permiten aspirar a universos jamás imaginados, además de guiarnos e inspirarnos.

Karla Lazo. Soy músico y cantante, yoghi de corazón, vegetariana por convicción; madre de dos hermosos seres llamados Iannick y Loïc y compañera de vida de un gran hombre llamado Jean-Philippe.
kuryaka@hotmail.com

Las rodillas de mi madre

Hoy es martes, siete y media de la mañana. Como vengo haciendo desde hace dos semanas, dirijo mi vehículo, una motocicleta de cilindrada media, hacia el hospital de mi barrio. Mi madre está enferma de muerte: tiene cáncer, el mismo tipo de cáncer que se llevó en su día a mi padre y a mi tío. La lacra de mi familia. Mi madre lo sabe, y usa su edad como excusa para rendirse sin lucha.

Setenta y nueve años –dice- son suficientes, basta.

No la entiendo, creo que no la he entendido nunca. Pero mamá es así, y no tiene caso probar de cambiarla ahora. Hay un tiempo para discutir, y otro para hacer las paces con la vida. Hace un frío que pela, la acera que bordea el hospital es una alfombra de sal gruesa. Es sobre ella que dejo reposar mi moto. Dentro, una bofetada de calor hace que me despoje del abrigo que tanto necesitaba un segundo antes. Arriba, en la sexta planta, me espera ella, mi madre. La encuentro tumbada en su cama, con la cara apuntando hacia la puerta, las gafas puestas y la mirada apretada.

Buenos días tenga usted –digo de viva voz, reventando el silencio del cuarto-. Dime: ¿Cómo has pasado la noche?

Y a continuación me pide que la lleve al lavabo. Hay muy poco personal, de modo que me ocupo yo, y de paso disfruto del cosquilleo de saber que hago lo correcto. Caminamos arrastrando los pies, abrazados como compañeros de armas, ella herida y yo haciéndome el fuerte. Entonces, en mitad del trayecto, mamá descarga a traición un cuesco mañanero que pulveriza la duermelva de su vecina de cama, y la pobre, apenas una maraña de pelos de alambre, da un respingo. Y mamá y yo reímos, como siempre hemos hecho los de casa: a presión y abriendo bien la boca. Después de la micción y de lo que se tercié, regresamos como a la ida, uno junto al otro, bien agarrados, que es como deben avanzar las personas: hacia adelante y sin estorbarse. La bola de pelos de la cama "A" nos mira con cierto recelo. Qué le vamos a hacer. A continuación le doy el desayuno, el rosario de pastillas y me despido.

Hasta las once, mamá. Aprovecharé la media hora del desayuno para venir a darte otro vistazo, así no tengo que pedir permiso de salida.

Ahora es el frío quien me sacude, y libro la Yamaha de sus cadenas dispuesto a llegar cuanto antes al trabajo. Pero, como viene pasándome

últimamente, es poner la llave en el contacto y apelonarse en mi garganta un millón de emociones. Es mi infancia, que aparece de golpe porque sabe que estoy a punto de abandonar el hospital, de abandonar a su mamá. Y rompo a llorar, en un llanto que emerge a presión, como la risa, y, como ella, también consigue doblarme. La felpa de mis guantes resulta útil para secar el derroche de lágrimas, y finalmente me dirijo a mis obligaciones entre calles que siguen con su vida, ignorantes del drama de este motorista.

Como digo, hace dos semanas que la infancia se sienta conmigo a la mesa. Según García Márquez, gran maestro, los cinco primeros años nos marcan para siempre, porque los recuerdos más tiernos se guardan ahí. Y tiene razón. Yo fui niño en una época en que la televisión tenía cuernos, el afilador pasaba los viernes y cualquier vecina con algo de maña era apta para poner inyecciones. Tuve una infancia de cama y fiebre, por eso lo sé. Mis padres me cuidaron siempre, se desvivieron por mí. Papá me traía cuentos que me distrajesen de la enfermedad, y mamá me llevaba al practicante, que era una señora que vivía en la calle de al lado. Sabía que al entrar en su piso ya no habría vuelta atrás, y que el ritual daría comienzo. Yo me dejaba hacer mientras la señora, sin ningún respeto, paseaba ante mí su arsenal de jeringas de cristal y agujas de plata, una de las cuales iba a lacerarme las nalgas. La izquierda los lunes, la derecha los jueves. Mientras, mi madre me bajaba los pantalones, por supuesto cortos, y los calzoncillos, por supuesto de algodón. Y los dos quedábamos de pie, uno contra el otro; yo apretado contra sus piernas, al abrigo de sus rodillas, verdaderos islotes que sentía contra mi pecho y que, estaba seguro, me harían fuerte para soportar el ataque. Y lo conseguían. Hacían que todo acabase bien. Aguantaba sin llorar y, de vuelta a casa, mamá me obsequiaba con algún juguete. Y la vida pasaba ante mis ojos sin darme cuenta, y nada tenía importancia porque tenía dónde agarrarme.

Pero ahora ya no. El cáncer, mi gran enemigo, vuelve para dejarme sin tierra firme, a la deriva. Acabo de llegar al parking del trabajo. Hace un frío que pela. Estoy llorando otra vez.

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

Claro, concreto y conciso

A menudo, en las relaciones interpersonales, el origen de muchos conflictos, discusiones o malos entendidos, gira entorno a la comunicación. Entre lo que uno quiere decir y lo que acaba diciendo, transcurren numerosos factores que distorsionan el mensaje. ¿Cómo podemos superar estas barreras?

Suelo recomendar a los clientes y en los grupos que facilito que para tener una buena comunicación hay que seguir la regla de las tres "Ces": claro, concreto y conciso. A continuación vamos a ver qué sentido tiene aplicar esta regla:

Claro: es aquello que puede diferenciarse con facilidad, resulta sencillo de entender y es indudable.

Concreto: se suele oponer a lo general o abstracto, ya que está referido a algo determinado y preciso.

Conciso: es posible asociarlo con lo imprescindible para generar sentido. Todo lo superfluo o accesorio, por tanto, escapa de la concisión.

Estas palabras están relacionadas con la asertividad, que del latín "assertus", significa afirmación de la certeza de una cosa. Una persona asertiva ante una situación que percibe como difícil, es capaz de describir claramente el problema, expresar sus sentimientos, comprender al otro, solicitar lo que requiere para cubrir sus necesidades de manera segura, ofrecer alternativas y dar a conocer las consecuencias que tendrá el receptor de acuerdo con su respuesta.

Son muchos los factores a tener en cuenta a la hora de ser asertivos, por ello puede resultar complicado al principio. **La práctica y entrenamiento con las tres "Ces" implica poder desarrollar habilidades que nos permitan ser personas directas, honestas y expresivas en nuestra comunicación; además de ser seguras, auto-respetarnos y tener la habilidad para hacer sentir valiosos a los demás.**

A menudo lo más difícil de una comunicación asertiva es ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos sin juzgarlos, administrar nuestras emociones y asumir la situación de manera responsable. Es en el proceso de

responsabilizarnos de lo que nos sucede, cuando solemos desviar el mensaje por miedo, vergüenza y/o culpa ante las consecuencias de ser asertivos. Por tanto, aceptemos que sabemos lo que queremos decir, otra cosa es que no sepamos cómo decirlo. El primer paso hacia la asertividad se genera en la relación del ser humano consigo mismo, identificando claramente el pensamiento y el sentimiento para expresarlo con la mayor claridad, concreción y concisión.

Algunas personas evitan ser asertivas porque temen desagradar a otros y no ser aceptados por ellos. En cambio, esta postura suele ser "pan para hoy y hambre para mañana" ya que a la larga se produce un enquistamiento emocional, pudiendo lastimar la relación.

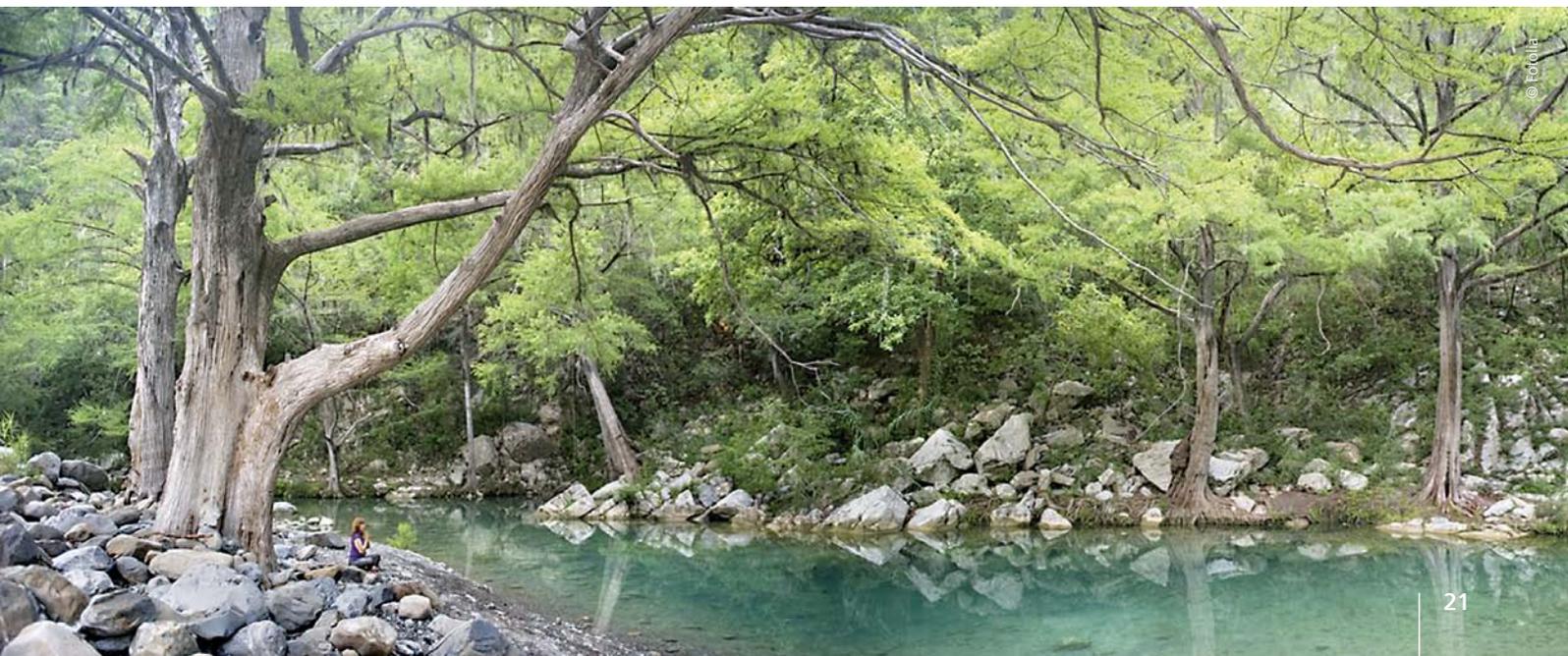
Es importante que para desarrollar la asertividad recuerdes que tienes derecho a tener tus propias opiniones, a alcanzar tus propias metas, a cometer errores y a tener privacidad sobre tus pensamientos y sentimientos. Una vez le des valor y reconocimiento a tus derechos, el siguiente paso es empezar a asumir responsabilidad sobre ellos, desarrollando un sistema de creencias y valores que te permita ser asertivo contigo mismo. Se trata de darse permiso a sí mismo, permiso para enfadarse, para decir "No", para solicitar ayuda y para equivocarse.

Resulta útil empezar por lo fácil, pequeños detalles como por ejemplo disentir y expresar nuestro desacuerdo más activamente, preguntar el por qué de algo a priori poco razonable o desagradable, permitir que los demás conozcan tu opinión y sentimientos, este tipo de acciones reforzarán tu comportamiento asertivo.

El ser asertivos es una cuestión individual, no existe fórmula mágica alguna, se trata de probar opciones y elegir la más apropiada para nosotros, tal vez después de adaptarla a nuestra personalidad.

Sólo leer estas líneas no te convertirá en una persona más asertiva, pero el poner en práctica la información que te ofrecen sí podría hacerlo.

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



Yoga y desarrollo de las

“Para quien ha conquistado la mente, ésta es la mejor amiga. Pero para el que falla en el intento, la mente se convierte en la peor enemiga. Quien ha conquistado la mente, y obtenido así la paz, ha alcanzado el Ser (Paramatman) Para él, la alegría y el dolor, el frío y el calor, el honor y el deshonor son iguales”. (Baghavat Gita VI, 6-7).

El hombre de distintas épocas ha comprendido que la mente tiene una importancia fundamental en la vida de un individuo y que conocer los propios límites mentales y las posibilidades de trascenderlos es lo que nos puede conducir a una existencia mejor. Es difícil porque la mente, aunque nos pertenezca, escapa a todas las definiciones convirtiéndose en un misterio para el ser humano. Tal vez por eso “mente” es un término genérico y poco usado por los filósofos que a menudo han preferido usar *intelecto*, *anima*, *espíritu*. Al mismo tiempo es difícil porque en la mentalidad moderna, en particular la occidental, cuando se habla de “desarrollo de las facultades mentales” apunta sobretodo a la consecución de resultados asombrosos, *performance* espectaculares. La mayor parte de los individuos se sienten atraídos por los “poderes”, los llamados *siddhi* del Yoga, de las manifestaciones sobrehumanas o sobrenaturales, sin preocuparse de conocer y explotar las facultades que ya posee.

La competitividad está inserida en la mentalidad moderna, occidental y tecnológi-

ca, junto con la necesidad de obtener resultados siempre más extraordinarios para impresionar a los demás (y finalmente demostrar que cuentan un poco), y también la no aceptación de la realidad con sus límites, pero con sus infinitas potencialidades.

Por tanto, digamos que el verdadero Yoga espiritual, aún reconociendo la posibilidad de desarrollo de poderes psicofísicos extraordinarios, los considera como un acontecimiento colateral durante el recorrido espiritual y no como el objetivo final de éste. Es más, los verdaderos Maestros advierten a los discípulos que no hay que buscar con demasiada insistencia estos poderes, ya que esto les puede desviar del objetivo principal.

¿Cuál es entonces, el objetivo? La respuesta es la del *Baghavat Gita*: el objetivo es la unión del sí individual (*atman*) con el Sí Supremo o Ser (*Paramatman*). En este proceso los poderes extraordinarios pueden manifestarse o no. Pero si has alcanzado la unión con el Ser, o al menos has recorrido un poco de camino en esta dirección, debes haber adquirido un buen nivel de conocimiento de sus facultades mentales y por tanto, haberlas desarrollado completamente.

¿Qué es, entonces la **mente**? Entramos en un ámbito, a menudo confuso y tan amplio que constituye aún el centro de las grandes discusiones entre filósofos, psicólogos, biólogos, físicos y teólogos. Existen distintas teorías sobre el tema, recordemos algunas: el **dualismo cartesiano**, por el cual una mente externa e independiente ejercitaría “fuerzas místicas” en el cerebro para inducirlo a conformarse con su voluntad; el **idealismo**, que reniega del mundo físico y todos los acontecimientos son considerados como construcciones mentales; el **paralelismo psicofísico**, en

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

el que se admiten los procesos mentales pero se asocian indisolublemente a los físicos; el **panpsichismo** (enunciado por Teilhard de Chardin y otros estudiosos), por el cual existiría una forma de conocimiento en todas las cosas y según el cual la mente es ya una característica intrínseca de cada electrón. Y el **funcionalismo**, que sostiene que los procesos mentales son como *software* de ordenador.

¿Quién tiene razón? Las corrientes más modernas que estudian la mente y sus procesos han llegado a una conclusión, o tal vez a un punto de partida importante. El físico P. Davies ha dicho: “Antes de después, hay que preguntarse si las funciones mentales pueden reducirse, en un último análisis, a los procesos físicos *del cerebro... o si existen leyes y principios suplementarios relativos a la mente que no pueden derivarse de modo mecánico de la física de la materia inanimada*”.

Los últimos estudios sobre el **cerebro** permiten determinar que es un **sistema organizado en redes**. Gracias a la increíble complejidad y plasticidad de los esquemas eléctricos, el cerebro consigue expresar las extrañas propiedades no físicas de las dimensiones mentales.

facultades mentales (1ª parte)

G. Bateson ha acuñado tal vez la definición más interesante actualmente de mente: *"Una mente es un agregado de partes o componentes que interactúan... la explicación de los fenómenos mentales se debe encontrar siempre en la organización e interacción de partes múltiples"*. En síntesis, la mente no sería otra cosa que *"una estructura que conecta"*, una **red** entre innumerables elementos todos en relación entre ellos.

Esta hipótesis es tanto más fascinante cuanto más se demuestra que es verdadera a todos los niveles de grandeza. A nivel celular, hasta hace pocos de-

ce-
nios
se pensaba
que la célula no
era otra cosa
que un espacio
aislado de
citoplasma en
el cual vagaban
los distintos
orgánulos.
Hasta

que no se descubrió una ultramicroscópica red, que como hilos invisibles, guía todos los movimientos internos celulares.

Si el cerebro, en fin, está estructurado como una *red neuronal*, el ser humano está reproduciendo sin saberlo la estructura y las estrategias de su mismo organismo en la *red planetaria de ordenadores*: Internet.

Lo que más sorprende es la existencia de "campos morfogenéticos" que encami-

narian, como una *red macroscópica de hilos invisibles*, el desarrollo de las formas animales, realizando un traspaso de información sin que se produzca un gasto de energía. Se trata del fenómeno de la **resonancia mórfica** propuesto por R. Sheldrake. Aún más recientemente un físico ha propuesto la **teoría de las líneas del universo**, según la cual cualquier objeto, partícula o ser viviente de este universo traza en el espacio y en el tiempo una trayectoria espiral (por el movimiento espiral mismo de la galaxia en el espacio-tiempo curvo y continuo) que es destinada a interceptar la trayectoria de otros objetos, partículas o seres, constituyendo así una *gigantesca tela*

de araña que contendría la información de todas las interacciones acontecidas en el universo desde su inicio. Gracias a esta tela de araña de línea, grupos similares de partículas "resonarían" recíprocamente dando lugar al fenómeno de la resonancia mórfica intuido por Sheldrake.

Tal vez en este punto, el antiguo aforismo de la Tradición Hermética *"Todo es mente, el universo es mental"*, nos parezca menos sibilino.

Michele Lotter. Soy profesor de Fisioterapia en la Universidad de los Estudios de Pádua (Italia) y vivo en Venecia Roberta.michele@aliceporta.it



Meditación en plena naturaleza

Una de las propuestas que nos hace la “red Cultural GFU” es fomentar la salud del cuerpo a través de la alimentación, la higiene y el ejercicio físico. (Incluye la dieta ovolactovegetariana, la eliminación de tóxicos como tabaco, alcohol, narcóticos, estimulantes... gimnasia y prácticas psicofísicas como yoga, artes marciales, danza y conciencia corporal). Y yo añadiría: fomentar la salud con tranquilas salidas a la montaña.

Otra de las propuestas es favorecer la salud mental por medio de técnicas de contemplación y meditación.

Así que nada mejor que unir meditación y naturaleza. Con esta idea surgió a mediados del año 2011 en Málaga y de la mano de Gabriel Aguilera la organización mensual de salidas al campo, acompañadas de meditaciones en grupo.

Poco a poco, pero con fuerza, han ido surgiendo otros grupos en España que organizan esta actividad: Murcia, Madrid, Huesca, Granada y últimamente Barcelona.

Independientemente que el contacto con la naturaleza aporte un sinfín de ventajas para nuestro cuerpo físico, mental y emocional, estas actividades promueven un contacto más estrecho entre los miembros de los centros de yoga. ¿Cuántas veces después de las clases de yoga salimos corriendo para seguir

con nuestras actividades diarias? Con estas salidas a la montaña pretendemos aumentar la relación entre profesores y alumnos a la vez que incrementar nuestra paz interior a través de la meditación.

En el blog “<http://senderismoymeditación.blogspot.com.es>” que les invito a visitar, nos definimos como una asociación que promueve el senderismo y la meditación, las prácticas de yoga y fomenta el contacto de las personas con la naturaleza y el de cada persona consigo misma.

Las salidas que organizamos son de poca dificultad, o a lo sumo media. Nuestro objetivo es atraer un público variado, desde familias con niños hasta personas que no practican de forma habitual el senderismo. La idea es pasar un día agradable y ameno compartiendo nuestras experiencias y fomentando las relaciones humanas.

Les puedo asegurar que funciona. El pasado mes de mayo, desde Barcelona organizamos la primera salida de nuestro grupo. Recorrimos parte del río Freser, desde Núria a Queralbs. Fue una experiencia enriquecedora a todos los niveles y ya estamos entusiasmados preparando las salidas para el próximo otoño.

Margarita Díaz Igual. Soy licenciada en Geografía, profesora de yoga Y amante de la Naturaleza.
mdiazigual@yahoo.es

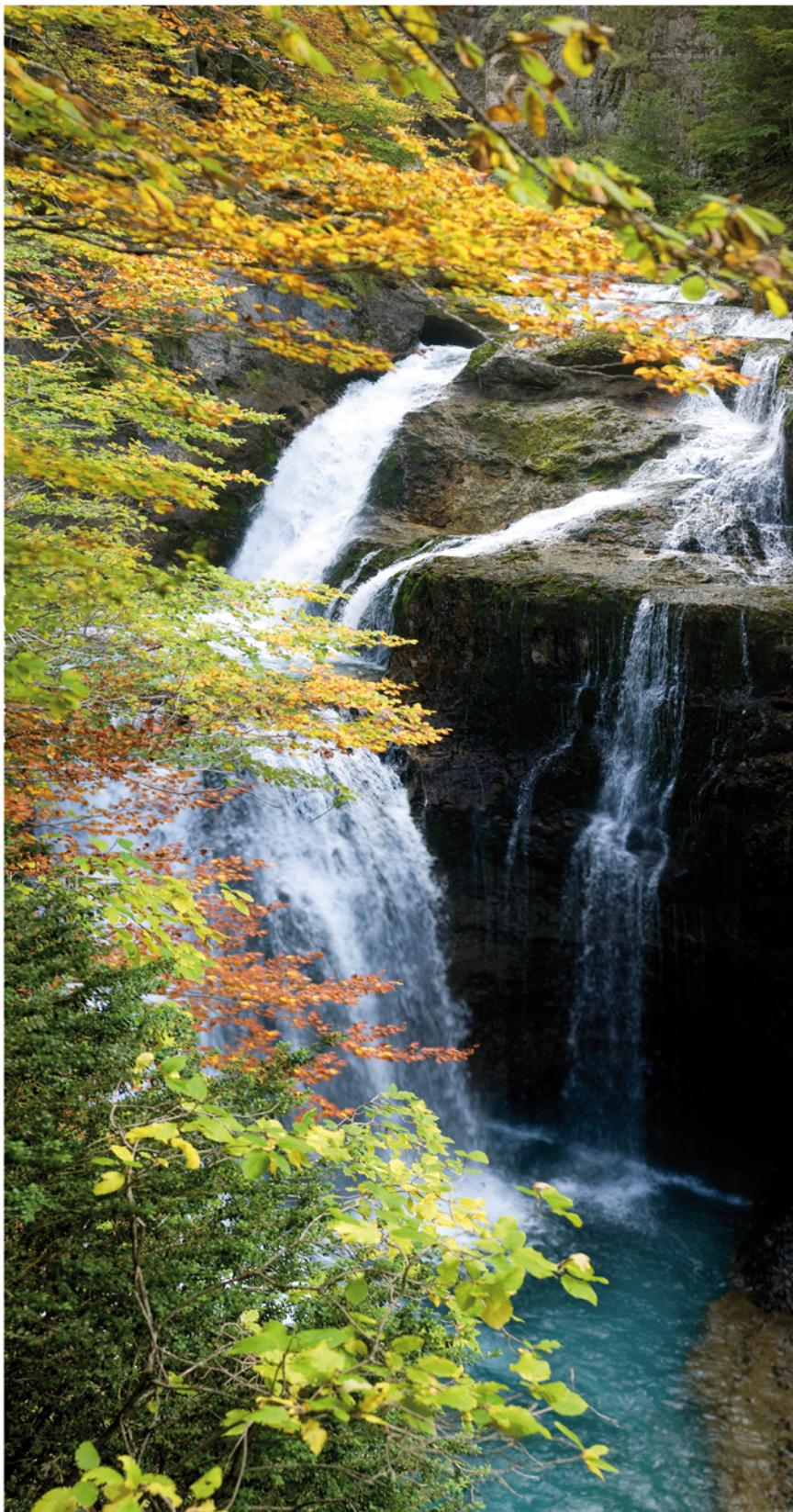
El pasado domingo participé de la interesante salida que organizamos en el Centro Espiral sobre meditación y senderismo en la Vall de Núria.

Después de andar un trecho hasta el refugio de l’Àliga y de admirar las increíbles vistas que se divisan desde allí, escogimos un hermoso prado para descalzarnos, hacer unos estiramientos previos y llevar a cabo nuestra meditación. Escuchando la brisa, los pájaros, infinidad de sonidos que brinda la naturaleza; oliendo la hierba que me rodeaba, dejándome acariciar por los rayos solares, observando el maravilloso paisaje de alta montaña que se extendía ante mí, me invadió una sensación de respeto, de privilegio y de unidad con todo. ¡Qué fácil resulta contactar con nuestra parte más divina en un contexto como éste!

La sensación de introversión y recogimiento fue muy intensa, se me antojó como una meditación en movimiento, con la atención totalmente puesta en cada piedra del camino, en el obstáculo presente a vencer a cada paso.

Unas pocas almas vencimos nuestras excusas y perezas por espacio de unas pocas horas para convertir una senda pedregosa en nuestro camino. Y junto con un sinfín de agujetas, cada uno de nosotros obtuvo sin haberlo buscado, su propia recompensa.

Carmen Cáceres.
ccaceresromero@yahoo.es



CONVIVENCIA EN PIRINEOS

Encuentro Nacional de Senderismo y Meditación

11, 12, 13 y 14 de octubre

Senderismo. Meditación. Yoga. Comida vegetariana. Concurso fotográfico
Lugar: Albergue los Pinarillos. Sarvisé (Junto al Parque Nacional de Ordesa)
Tel.: 678 703 445 <javierotal@gmail.com> Habrá actividades desde el día 6. (Consultar)

Organiza: Red GFU Aragón

Red Cultural **GFU**
para la fraternidad humana

La plenitud del año: el otoño

© Fotolia

Extrapolado a las personas significaría que llega la madurez, el "auge de la vida"



Llega el otoño, el nuevo otoño, el de este año.

Es la época de recoger la cosecha en mi pueblo: las almendras de secano, las verduras y frutas de la huerta: calabaza, pimientos, cebollas, judías, calabacín, tomates de varios colores, maíz... Así como granadas, uvas, zarzamoras. Y es también el tiempo de los niscalos hacia noviembre.

Es el momento de la recolección, de almacenar, de guardar para el invierno. Los bosques se llenan de hojas amarillas, ocres, naranjas en esa despedida de los intensos rayos dorados del estío. Los días se van haciendo más cortos, junto con la sensación de pérdida de luz y calor. Es un momento de cierta tristeza, melancolía, de cambio, de recogimiento, de frío.

Se sabe que la tristeza en forma mantenida repercute a nivel fisiológico: disminuyendo el sistema inmunológico o aumentando el tiempo de cicatrizar una herida, por ejemplo. Algunas personas siempre viven "desde la tristeza", atrapadas en ella. Y con el paso de los años puede acabar en depresión.

Es saludable sentir las emociones, pero es conveniente aprender a gestionarlas. Enfrentarse a ellas y buscar la manera de trascenderlas. Para ello hay que tomar

conciencia de que todas las heridas necesitan tiempo, y las psicológicas un poco más. Así que necesitamos tiempo para curar, y tenemos (tengo) todo el derecho del mundo de sentirme como me siento.

Recordando que hay tres actitudes posibles:

1. Negarlo todo. No querer ver.
2. Reforzarme en la emoción. Buscando justificaciones y razones para no cambiar.
3. Darme cuenta. Admitir que tal situación me ha generado dolor, sentir el dolor sin identificarme con él.

Sólo me permito sentirlas, me doy mi tiempo y decido qué hacer.

Una buena manera es expresarlas: hablando con alguien o escribiéndolas. También es recomendable centrarse en el momento presente (aquí y ahora). Ayuda a sentirse mejor, realizar cada día un mínimo de cinco actividades placenteras y por supuesto, valorar los pequeños logros adquiridos.

El problema no es la emoción que me embarga, el problema es lo que "está pasando en mí" a través de ella. Si me doy cuenta de cómo y cuánto me afecta, puedo actuar. Y esto resulta excelente.

El otro día en el centro de salud de Atención Primaria, una anciana de 88 años había venido a curarse de una úlcera en la pierna que no sanaba, estaba hinchada y le producía mucho dolor. Después de examinarla, le comenté que pasara por la consulta médica para cambiar el tratamiento. Su rostro expresaba una gran tristeza e incluso lloraba (además había perdido a su marido hacia unos meses). La despedida fue espontánea y emotiva.

Le sonreí cuando regresó a mi consulta y la besé al salir, cogiéndole la mano. Todo su cuerpo olvidó por un momento su sufrimiento, sus ojos brillaron y nos miramos: le deseaba lo mejor y ella así lo recibió. Me sentí plena, y ella también. Lo demás no importaba.

Esta es mi receta médica: Atención-Respeto-Empatía.

La palabra otoño, deriva del latín y a su vez del griego, y significa "que llega la plenitud del año" para la naturaleza. Extrapolado a las personas significaría que llega la madurez, el "auge de la vida", con la diferencia que en el ser humano requiere un trabajo sobre sí mismo, consciente, honesto, responsable y con gratitud.

M^a Eugènia Molina. Soy médico de familia geni.molina.29@gmail.com

Crónica de unas vacaciones en el Ashram de Tarzo

En el Ashram de Tarzo (Italia del norte, cerca de Venecia) se proponen vacaciones estivales para chicos, bajo el título de "La Magia dell'Albero" (La Magia del Árbol). Tres distintos grupos se alojaron en Tarzo durante una decena de días, a partir de la última semana de Junio: niños cuyas edades oscilan entre seis y doce años y un grupo de jóvenes de doce a diecinueve.

Este año, para la caza del tesoro, he buscado ideas nuevas y cautivadoras que se adapten a la edad de los participantes y he elegido una coreografía atractiva. Para organizar los cuatro itinerarios en que tiene lugar la caza del tesoro he recorrido la zona que circunda el Ashram en un radio de algunos kilómetros. La alegre vegetación saluda al sol matutino desplegándose en infinitas tonalidades de verde. Ágiles senderos me conducen a descubrir fuentes, riachuelos, paisajes lejanos. En este maravilloso espacio escojo los lugares para el juego y lo organizo todo.

Cuando por fin llega el día y me acerco al Ashram, los niños, asistidos por los monitores, están realizando labores creativas en distintas áreas: un mandala con hilos multicolores, tejen pequeños cestos, dan vida a curiosas transparencias multicolores al sobreponer papel transparente en capas, construyen billeteros partiendo de envases de alimentos en tetrabric o crean deliciosos marcos con cartones y pequeñas maderas.

La atmósfera es efervescente, la vitalidad explota como en un espectáculo pirotécnico. Alrededor de las mesas repletas de materiales se agolpan los niños mientras los monitores les ayudan cuando es oportuno.

Todo es supervisado por Graziella Migot, coordinadora de los monitores y creadora de todo el programa de vacaciones estivales.

El sol se está hundiendo detrás de la colina, hay tiempo para una breve lección de capoeira, en la que los chicos siguen con entusiasmo las indicaciones del instructor, experimentando movimientos de destreza y agilidad física. Al final, un buen chapuzón en la piscina y, después, todos a la mesa, que está lista la cena.

En la organización de tipo suizo pensada por Graziella se han previsto equipos de chicos que, a turnos, se ocupan de arreglar la sala ponien-

do y sacando la mesa, limpiando y acondicionando las salas comunes: una buena practica de karma yoga.

La cocina está reservada a Diana. Se cuidan especialmente los alimentos que deben convertirse en vitalidad, alegría y agradecimiento. En la mesa, después de una plegaria de agradecimiento, se canta, se habla y se está en silencio disfrutando el momento presente. Después de cenar está previsto el pase de una película sobre la que se abrirá un debate posterior.

A primera hora de la mañana, habrá una práctica de yoga impartida por Graziella, después, el desayuno, laboratorio y ensayos para un espectáculo de baile que se prepara para realizar ante los padres, el último día.

La danza asume el espíritu de las vacaciones, pone de manifiesto la unión, el grupo, el compartir, la relación de cada uno con el grupo, evoca la dulzura y la fuerza, la suavidad y el encanto de los momentos y las experiencias únicas e irrepetibles. El estar juntos compartiendo el trabajo, el juego, el canto y alguna vez el llanto, ofrece la posibilidad de volar ligero y hacer desaparecer la oscuridad arrojando a la hoguera, que se encenderá una de las noches, pequeños deseos expresados a través de una filigrana de hilos de colores que enlazan pequeños trozos de madera.

Llegó el momento de la caza del tesoro, todo está a punto, los equipos están preparados. Se les explica la dinámica y se les hacen recomendaciones para eventuales problemas. Es de noche, ¡empieza el juego!

Han sido días intensos para los jóvenes huéspedes de Tarzo, también para los jovencísimos monitores, para la responsable, para los que viven y trabajan en el Ashram. Para todos continuará la caza del tesoro y deseo fervientemente que cada uno encuentre su propio tesoro. Que la buena suerte nos acompañe.

Ivano Carnelos. Soy amante de los juegos y la capoeira
graziellamigot@libero.it





Propuestas para un otoño diferente

De nuevo nos encontramos en otoño y en el cambio de estación. Y una vez más podremos leer en muchas revistas algo así como “pierde esos kilos que has ganado durante el verano, para ello, te ofrecemos diversas propuestas”:

- Dietas generalizadas (como quien lee el horóscopo... a todos los Aries les pasará lo mismo...) supuestamente esas dietas nos harán perder esos kilos que hemos acumulado, a todos por igual.
- Dietas milagro con barritas, batidos, etc. proteínas a gogó con las que seguramente se pierdan esos kilos pero que una vez acabada la dieta, se vuelve a recuperar todo el peso perdido y alguno más de propina. Pero lo peor de todo es el daño que se le causa al organismo, sobre todo al hígado y al riñón.
- Días enteros en el gimnasio, corriendo en la cinta, respirando el oxígeno existente en un cubículo mas o menos grande, junto con un buen grupo de personas haciendo la misma actividad
- Pastillas, cremas, infiltraciones, criolipolisis... y un sinfín de propuestas más

Me ha llevado tiempo darme cuenta, ya que yo también he pertenecido a este colectivo, pero finalmente he comprendido

que todo esto no es mas que una agresión al cuerpo sin ningún resultado positivo.

Por suerte, actualmente, además de todas estas ofertas también podemos encontrar escritos que nos hablan de una reconciliación con nosotros mismos, de escucharnos, de conocernos, de aceptarnos, y desde esa aceptación cuidar de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestras emociones y a través de ello obtener ese bienestar que todos ansiamos.

Cuidaremos de nuestro cuerpo si llevamos una alimentación equilibrada y sin excesos, será de gran ayuda si hacemos ejercicio al aire libre y nos llenamos de vida paseando por la playa o la montaña siendo conscientes de la importancia de la respiración. Y nos será de gran utilidad que por unos minutos al día dejemos nuestra mente sin pensamientos para que descanse. Y al final del día nos vamos a dormir con un pensamiento positivo y con un beso a nosotros mismos lleno de cariño y gratitud.

¡Buen otoño!

Olga Royo. *soy ex secretaria de dirección, ex gestor de calidad. Amante de la naturaleza, viajera en busca de camino.*
olgaroyo@mail.com

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'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
 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 SALOMON*
 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.

Ficha de suscripción

coplanet

revista cultural de la redgfu-españa

FICHA DE SUSCRIPCIÓN-DONACIÓN A LA REVISTA COPLANET

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

Gracias por tu apoyo!
 Equipo Editorial Revista Coplanet

NOMBRE

DIRECCIÓN

POBLACIÓN

CÓDIGO POSTAL NIF

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

E-MAIL TELÉFONO

IMPORTE DE LA DONACIÓN € FIRMA

(Importe mínimo 35 euros)

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

CONTACTO - Dónde enviar este cupón:

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



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

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



Madrid

Feria de Madrid. IFEMA
Del 8 al 11 de noviembre 2012

- Alimentación ecológica
- Cosmética biológica y natural
- Ropa y calzado
- Medio ambiente
- Energías renovables
- Bioconstrucción
- Terapias complementarias
- Más de 200 actividades
- MamaTerra, festival ecológico de la infancia



La naturaleza nos hace únicos

Organiza



Colabora



www.biocultura.org

DESDE 1993



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



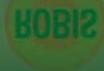
Robis-Própolis

PROPÓLEO EQUINACEA VITAMINA C

ALIVIA LA GARGANTA



30 COMPRIMIDOS



Reina Real Defensas

2.560 mg

PROPÓLEO
VITAMINA C

20 AMPOLLAS BEBIBLES

JALEA REAL-EQUINÁCEA

2.560 mg

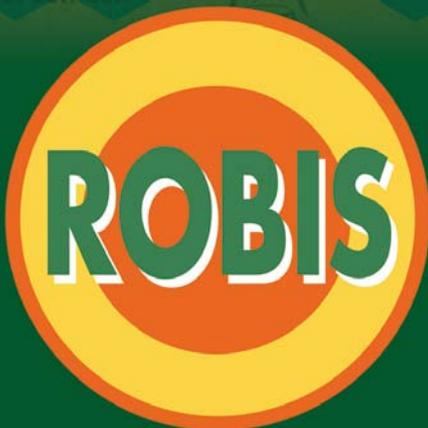
LIQUEN DE
ISLANDIA

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



UN CONTENIDO SUPERIOR
AL 2% EN 10 HDA

ROBIS



PECTO RODIT

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

Contiene glucosa
FORMULA REFORZADA



Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios