

**Realizando un sueño**

**Propuesta de regalo de navidad**

**¿Por dónde empezamos?**

**Niyama-Saucha**

**Entreabriendo la puerta**



- 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  
 ashramvaldeiglesias@redgfu.es  
 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.*



# De fiesta

Llega un momento mágico del año, el solsticio de invierno, el nacimiento de la luz.

Dicen que para hacer desaparecer la oscuridad, sólo hace falta encender una pequeña llama. Lo verdaderamente difícil, es mantener esa luz encendida todos los días. Una luz que indica el camino, que muestra el primer trecho, el primer escalón, apenas la primera montaña de las muchas que aderezaran nuestros senderos.

Hay que alimentar el fuego interior para que esa luz se mantenga viva. Y eso significa, que a cada instante, uno debe mantenerse despierto, determinado, decidido, enfocado hacia un objetivo vital que tenga que ver con sus sueños y con lo que desea en esta vida. Lo fácil es dejarse llevar, eso no requiere esfuerzo: cómo el agua que se precipita hacia abajo, desciende, se desliza arrastrada por la corriente.

Para mantener el fuego interior, esa poderosa fuerza que nos guía, hay que tener valor y esforzarse para que no se apague añadiéndole combustible.

¿Qué clase de combustible? En esta revista te hablamos de tomarse en serio los sueños, de reeducarnos, de entrenar el pensamiento lento, de las ventajas del yoga y la meditación, de la limpieza a todos los niveles y de los regalos de Navidad. De algún modo, tratamos de ofrecerte medios o herramientas para que tu luz permanezca encendida.

El equipo de Coplanet les desea feliz Navidad y mucha luz en su camino.

**Marta Molas**  
*Directora*  
[martamolcap@yahoo.es](mailto: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** **Un nuevo año**  
Llega un nuevo año... lleno de oportunidades
- 06** **Realizando un sueño**  
Tómate en serio tus deseos más profundos
- 08** **El pensamiento lento: una cualidad poco valorada**  
Exploremos nuestra capacidad de pensar
- 10** **Propuesta de regalo de navidad**  
Es tiempo de que conozcan tus deseos
- 13** **El sendero de tarzo**  
Con entusiasmo todo es posible
- 14** **¿Por dónde empezamos?**  
Reeducándonos en el vivir
- 16** **Entreabriendo la puerta**  
Aprende a aceptar la muerte
- 18** **Lo contrario a una bicicleta estatica**  
Historias con vida
- 20** **Niyama-Saucha**  
Atrévete a hacer limpieza interna
- 22** **Una experiencia inolvidable**  
La riqueza que encierra un trabajo desinteresado
- 24** **Yoga y desarrollo de las facultades mentales**  
Conoce y desarrolla el potencial de tu mente
- 26** **Opiniones maestras**
- 28** **"Hostel": una gran experiencia**  
Un alojamiento alternativo
- 29** **Tiempos revueltos**  
Es momento de afianzar valores en nuestra sociedad

[www.coplanet.net/revista.html](http://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](mailto:redaccion@coplanet.net) (La revista Coplanet se reserva el derecho de publicarlos o no y de acortarlos si fuera necesario)



# Llega un nuevo año... lleno de oportunidades

Es fin de año, y junto con los turrone, regalos y celebraciones, es momento de revisar los objetivos que nos marcamos para el año que termina y planear los del próximo año.

Como ya empieza a ser una tradición, los últimos días del año los suelo compartir con seres queridos con un solo tema de diálogo: cómo nos ha ido este año y cómo queremos que nos vaya el próximo que está a punto de comenzar. Éste será el sexto año consecutivo que vengo haciendo este ritual, y los resultados no podrían ser mejores.

Me gusta compartir con otras personas afines cómo me ha ido el año, qué me propuse, qué impedimentos encontré, cómo los superé (o cómo no) para alcanzar mi objetivo y cuáles son mis planes para los próximos 12 meses.

Todo este ritual me sirve para conocerme más a mí mismo. Uno de los descubrimientos, posiblemente el más valioso que me ayuda a enfocarme cada vez más y mejor en lo que quiero en mi vida es: analizar las formas cómo me boicoteo.

Conseguir lo que uno quiere, a menudo no requiere tanto esfuerzo en lo "externo" y en el "hacer" como lo requiere en el "dejar de hacer". ¿Qué es lo que tenemos que dejar de hacer? la respuesta es clara; debemos dejar de boicotearnos para conseguirlo. Plantéate esta pregunta: ¿Acaso los demás son mejores que tú, o tienen más recursos, o lo merecen más o tienen algún tipo de

súper poder que les permite conseguirlo... y tú no? Así pues a menudo te preguntas ¿Qué es lo que hacen, tienen o piensan las otras personas para ser capaces de conseguir "eso" que tú también quisieras tener? La respuesta es simple: los demás no hacen nada en especial. Pero sí que hay algo que no hacen: ponerse palos en las ruedas.

Para entendernos: se trata de quitar el freno de mano y dejar de estar cambiando de dirección. El 50% del éxito de todo viaje radica en su preparación. Una buena preparación te garantiza el logro de al menos la mitad de tu meta. Una mala preparación hace 99% imposible que la alcances. Haz tu propia lista de "mis excusas" y de "cómo me boicoteo". Prepara bien tu camino, ya sea que lo prepares solo, acompañado o vayas a seguir una "guía de viaje". Y una vez empieces a caminar, confía en la ruta trazada, en el método, en el sistema o plan que hayas elegido. Cuando tengas hecha tu lista, numérala y escribe al lado de cada cosa que quieres conseguir una frase mucho más fuerte, mucho más potente y determinante que la neutralice y te vuelva a situar en tu dirección. De este modo, para cuando tus excusas y formas de boicot aparezcan, tú ya estarás preparado.

**Josep Nadal.** Soy emprendedor.  
[josepnp@gmail.com](mailto:josepnp@gmail.com)

# Realizando un sueño

Tiempo atrás me embarqué en un viaje, no importa cuando ni donde, lo realmente importante es lo entrañable que ha sido para mí y la revolución que ha supuesto en mi mundo interno.

Dicen que seguir nuestros sueños nos conecta directamente con nuestro corazón. No lo sé, pero lo cierto es que decidí que había llegado el momento de emprender una aventura largamente acariciada, que por alguna razón desconocida, se convertiría en una travesía interior hacia mis deseos y emociones más profundos.

He mitificado estos lugares exóticos y lejanos hasta dotarlos de una gran fuerza de atracción para mí. No obstante, a mi

modo de ver, mitificar no significa negar la dura realidad que supone vivir en un continente donde la sequía, las enfermedades, la precariedad de recursos convierten el día a día, en una lucha por la supervivencia.

Esta particular aventura hacia un mundo desconocido para mí, me ha permitido vivir experiencias únicas, intensas, llenas de colores, sabores, olores y texturas. ¡Un regalo para los sentidos! Es la naturaleza en todo su esplendor, vida y muerte estrechamente unidos. Me he sentido como nunca, invadida por un sentimiento de libertad, llena del más íntimo agradecimiento por sentirme viva. He observado,

no obstante, que todo ser vivo libre debe ceñirse a las reglas del juego de la vida. Aprender a respetar profundamente la libertad de otros seres que le rodean y a trabajar unidos por un bien común.

Cuando me permito sentirme libre para ser feliz, empiezo a aprender a perseguir mis sueños haciendo con gusto lo que me trae la vida en el momento presente, procurando aprender de mis experiencias y cultivando el suficiente discernimiento para saber cuando cambiar de rumbo.

Desde cierta distancia, me pregunto porque era tan importante para mí vivir esta experiencia. Creo que responde, por una parte, a una necesidad de libertad ante



unos horarios y una rutina laboral rígida y exigente que deja poco espacio para la improvisación y por otra, a la búsqueda de autenticidad en mi vida; en nuestra sociedad no prima demasiado la sinceridad, en mi opinión, una relación del tipo que sea, sólo tiene verdadero sentido, cuando rebosa franqueza en lugar de la habitual superficialidad y vacío creados por nuestro miedo a mostrarnos como realmente somos; en este viaje he tenido el privilegio de experimentar una profunda comunión con la naturaleza que ha extendido ante mí su mejor cara. Dirijo toda mi voluntad y energía a que todo lo experimentado estas semanas me empuje a seguir cambiando cosas en mi vida, dejando de lado todo aquello que ya no tiene sentido y enfocándome en lo que realmente lo tiene para mí.

¿Qué siento al hacer realidad un sueño? Una parte de mí tenía miedo a sentirse decepcionada, pero nada más lejos de la realidad; ni el frío, ni el polvo, ni el cansancio, ni el riesgo a enfermar disminuyeron en lo más mínimo mi fascinación por un lugar que recién llegada de vuelta, ya empiezo a añorar. Es cierto que las circunstancias me hicieron romper algunos tópicos, pero lo hice siempre con comprensión y con una sonrisa.

Cuando estaba allí, a menudo me cruzaba con desconocidos que me saludaban y me daban la bienvenida mientras en mi rostro se dibujaba una franca sonrisa y mis ojos brillaban de emoción. A veces me invadía la sensación de que mi presencia en aquellos parajes era irreal, fruto de mi propia imaginación. Disfruté de

---

## **Empiezo a aprender a perseguir mis sueños haciendo con gusto lo que me trae la vida**

---

cada momento conscientemente, algunas veces con emoción contenida, otras con serenidad, agradecimiento y admiración por lo que estaba viviendo, conectando conmigo misma con sinceridad, siendo consciente de lo bueno y lo no tan bueno que veía en mi interior. Con cierta tristeza porque todo viaje es efímero, pero con la confianza de que algún día volveré a estas tierras o tal vez ¿quién sabe? a surcar nuevos mares y atesorar nuevas vivencias.

Al iniciar el viaje me obsequiaron con una camiseta. En ella se ve una persona subida a un gigantesco escarabajo blandiendo un largo palo del que cuelga un faro.

—¿Hacia dónde se dirigirá? —me pregunté en un primer momento.

Ahora sé que se encamina a hacer realidad sus sueños. Pasados unos días, descubrí que en la parte trasera de la prenda había una frase impresa a modo de máxima: “**Dream is a serious think**” (soñar es cosa seria, o si se prefiere: tómate en serio tus sueños).

En algunos momentos pensé en el día después. ¿Qué ocurrirá después de ver realizado mi sueño?

Por supuesto, me he propuesto disfrutar releendo el diario de ruta, guías y literatura relacionada, contemplando fotos, reviviendo momentos y compartiéndolos.

Al final, el hecho de haber vivido intensamente mi sueño más allá de la mera idealización, supongo que dejará un poso inolvidable que perdurará conmigo. Emulando a la famosa escritora Karen Blixen, “Tengo la sensación de que en el futuro, me encuentre donde me encuentre, me preguntaré siempre si estará lloviendo en este querido rincón de mundo”.

Con esta chispa que permanece encendida, estoy animada a perseguir nuevos sueños, nuevos retos, aunque algunos de ellos se me antojen de entrada como difícilmente realizables, porque probablemente supone romper con creencias o prejuicios profundamente enraizados en mí. Pero nada es imposible, si uno lo siente así. Sólo hay que enfocarse en ello con verdadera pasión y, si la vida con su infinita sabiduría así lo cree oportuno, llegará. ¡Seguro que llegará!

**Carmen Cáceres.** *Simplemente, estoy decidida a tomarme en serio mis sueños*  
ccaceresromero@yahoo.es

*“Vísteme despacio que tengo prisa” dice el refrán popular mostrando una vez más con su ingenio una gran verdad*



# El pensamiento lento, una cualidad poco valorada

## El pensamiento lento: una cualidad poco valorada

**“Vísteme despacio que tengo prisa” dice el refrán popular mostrando una vez más con su ingenio una gran verdad. ¿Quién no ha vivido alguna experiencia en que se ha aplicado esa frase “las prisas no son buenas”, aunque de vez en cuando sea necesario echar mano de ellas para alguna emergencia.**

Sin embargo en la forma de vida actual, el culto a la velocidad, a la máxima producción, el crecimiento ilimitado etc., contagia su ritmo acelerado a todos los ámbitos de la vida. Hace unos años se publicó el libro titulado “Elogio a la lentitud” de Carl Honoré, en el que se analiza y reflexiona detalladamente sobre el origen y las consecuencias de esta “cultura de la prisa” que en algunos casos se convierte en lo que los especialistas llaman “la enfermedad de la prisa”.

Guy Claxton, Profesor de Psicología y Ciencias de la educación, en su obra titulada “Cerebro de liebre, mente de tortuga, porque aumenta nuestra inteligencia cuando pensamos menos” habla de tres velocidades del pensamiento:

- La primera es el ingenio y sirve para resolver situaciones urgentes, dando una respuesta casi automática ante un problema.
- Luego está el intelecto o pensamiento propiamente dicho, para resolver asuntos, sopesar pros y contras; lo denominaré modalidad-d, donde “d” significa “deliberado”.
- Existe otro registro que opera de manera aun más lenta. Implica darle vueltas a los asuntos, “rumiarlos”; se trata más de ponderar un problema que de intentar solucionarlo.

Y en realidad, nos hace falta por igual tener la mentalidad de la tortuga marina y la inteligencia de la liebre.

Dice Claxton que en nuestra sociedad occidental sólo el pensamiento activo se ve como algo productivo: nuestra cultura ignora e infravalora las formas más lentas de pensamiento. Esto está relacionado con el concepto que Occidente tiene del tiempo. Pero el problema es que hay muchos aspectos humanos que intentamos comprender con agudeza, atención y reflexión, cuando lo que necesitan es paciencia, intuición y tranquilidad.

Las modalidades más lentas de pensamiento dan acceso a la **inteligencia inconsciente**, que Claxton llama **submente**, o pensamiento intuitivo, y opera con imágenes.

Para desarrollar las formas de pensamiento relacionadas con la intuición y la creatividad, el autor propone cuatro estrategias: 1) Ejercitar la **detección** o prestar atención a lo que nos rodea en sus detalles más insignificantes; 2) ampliar nuestra capacidad de **concentración**: "escuchar nuestro cuerpo" y aprender a interpretar las impresiones débiles con las que está dándonos datos relevantes; 3) desarrollar la **sensibilidad poética** y 4) desarrollar la **atención mental**, o sea, ser capaces de ver la realidad atravesando nuestras suposiciones, estereotipos y prejuicios.

No deja de ser curioso que este tipo de pensamiento lento, intuitivo, o submente se parezca tanto a uno de los estados mentales de los que se habla en la tradición del yoga. Según Vyasa, el comentarista más antiguo de Patanjali, hay cinco niveles de la mente. En el tipo contemplativo se busca estados elevados de claridad, lucidez y contemplación, es el que parece aproximarse a lo que Claxton llama pensamiento lento o submente. El nivel

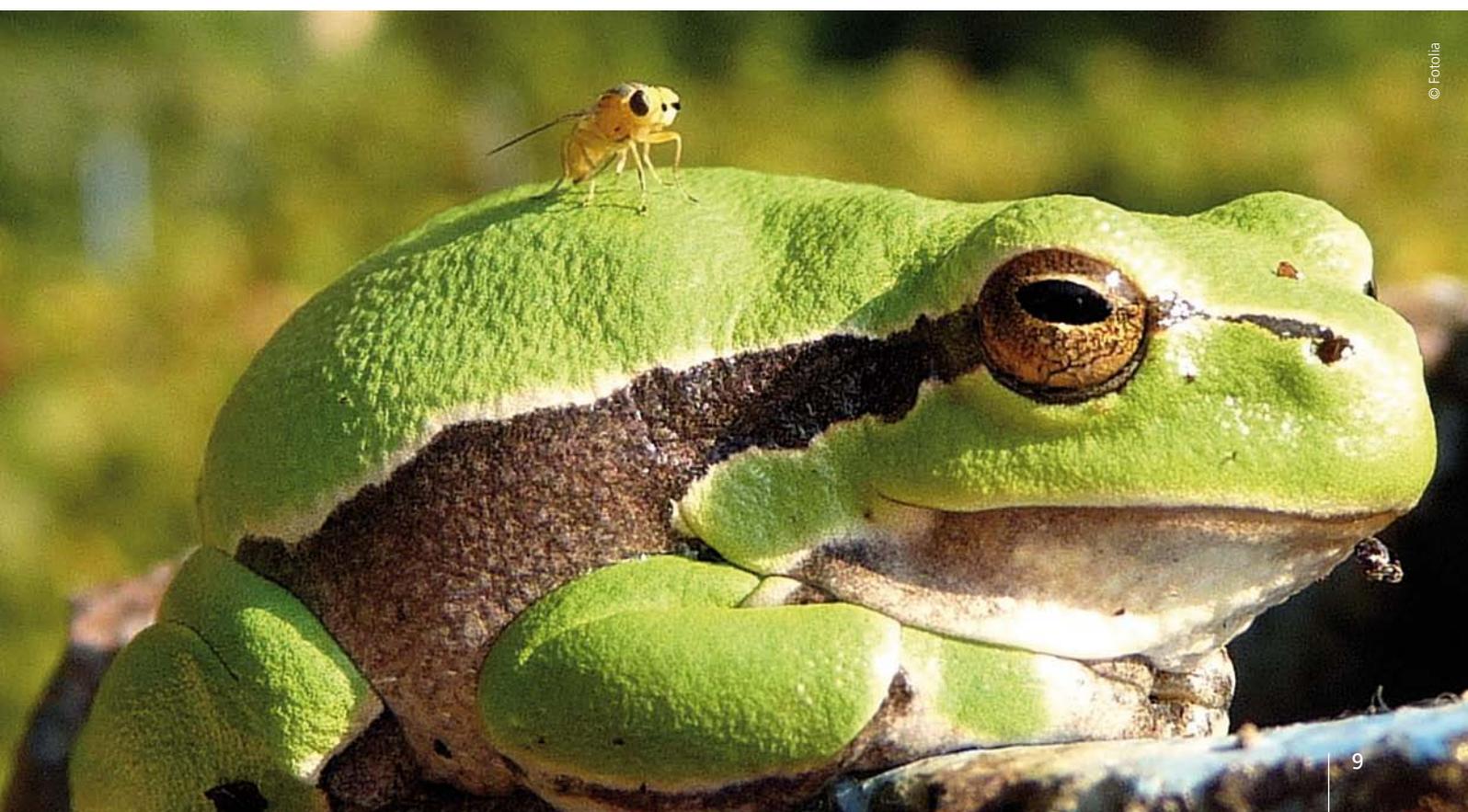
de mente detenida, implica por fin el cese total de las funciones mentales, desidentificación completa de la mente.

¿Cómo podemos entrenar ese pensamiento lento o estado contemplativo? Una práctica sería la atención concentrada en la percepción a través de uno de los sentidos, por ejemplo la vista: observar minuciosa y detenidamente un objeto cualquiera. La última técnica muy chocante que oí sobre esto es la vacoterapia, observar las vacas, sí, vacas pastando, observarlas desde la quietud a una distancia adecuada ¡es por lo visto muy relajante! Lo mismo con los demás sentidos, el oído, por ejemplo, la atención en una melodía o en el ritmo regular incansable del reloj de pared...

Otro modo es practicar con la atención plena puesta en la tarea, alguna de las artes o artesanías, como la pintura, el modelado, manualidades... o con la lectura de algún texto complejo en el que se acaba buceando en las profundidades de las palabras y se descubre una percepción diferente del alrededor.

Excusas, en definitiva, para que, gracias a este pensamiento lento, nos asomemos, aunque sea por unos breves instantes, a otra realidad más viva a la que pertenece nuestra alma, según decía Platón y de la que este mundo en que habitamos es sólo un pálido reflejo sombrío. Precisamente la contemplación de objetos bellos, era una de las maneras que él preconizaba como ayuda, apoyo o trampolín que nos permitía acercarnos a esa verdadera realidad en la que habita la verdadera Belleza.

**Felisa Huerta.** Soy Profesora de Filosofía  
[felisahuerta@hotmail.com](mailto:felisahuerta@hotmail.com)





# Propuesta de regalo de Navidad

Hay cosas que uno no se atreve a pedir, hay cosas que uno no se atreve a desear y hay cosas que uno ni siquiera sabe que le gustaría recibir.

Propongo que en una familia, en una pareja, entre dos personas que deseen hacer intercambio de regalos se establezca un tiempo para estar juntos, bolígrafo en mano, y cada uno vaya anotando después de conectar profundamente con uno mismo, aquellas pequeñas cosas que, realmente, le haría feliz recibir.

**Podría ser: a mí, me encantaría, a mí me haría saltar de alegría, a mí me haría mucha ilusión...**

- Un beso y "un buenos días alegre", recién levantado
- Que alguna vez, alguien ponga la lavadora
- La sorpresa de llegar exhausta a casa y encontrar la mesa puesta y la cena lista
- Que cuando se funde una bombilla, alguien la cambie
- Abrir la despensa y encontrarla milagrosamente ordenada
- Que los domingos gocemos de un ratito para conversar
- Que cuando se acercan los vendedores de rosas, alguna vez, me compres una
- Una llamadita, de vez en cuando
- Una noche sin tele a la semana
- Jugar a ser positivos
- Sustituir la palabra crisis por oportunidad, recuperación u otras en nuestra casa
- Hacer una comida entre todos
- Que alguien ponga música y bailamos
- Un tiempo dedicado a reír, jugar o hacernos cosquillas con los niños
- Ir al mar a escuchar su voz en silencio
- Encontrar el rollo del papel de wáter colocado en su sitio
- Lograr un ratito cada día para evaluar las experiencias del día
- Un abrazo amoroso
- Una sobredosis de alegría
- Que nos permitamos un toque de locura creativo de vez en cuando, por ejemplo...
- Que me digas te amo. Que me digas te quiero.

Los demás escuchan o se quedan con una copia de lo que ha escrito el padre, la madre, el hijo, la amiga... y ponen en marcha las pequeñas sorpresas, a casi cero coste, que suponen grandes regalos para los demás.

También propongo que cada uno consiga una agenda, aunque sea casera y reflexione sobre la posibilidad siguiente:

Si hubiera una especie de catálogo en el que se incluyera cualquier cosa que desees atraer a tu vida por difícil e imposible que te parezca: ¿Qué pedirías?

Imaginemos que todo es posible, que los deseos se cumplen, que los sueños se hacen realidad... ¿Qué pedirías?

Teniendo en cuenta que si uno no sabe lo que quiere difícilmente podrá conseguirlo nunca, elige, emocionate, entusiámate con lo que de verdad (eso es muy importante) quieres vivir.

**“Cómo me gustaría que fuera mi vida”**

**“Con que personas quisiera vivir”**

**“Qué trabajo querría hacer”**

**“Cómo estaría bien, en qué ambiente, haciendo qué”**

**“En qué sueño, qué me hace sentir genial pensándolo”**

Cuando lo sepas, escríbelo sin reservas y enfócate siempre en eso, y nunca: “en lo que no te gusta de tu vida”. Solo en lo que amas, deseas y anhelas. Tu mente te llevará siempre a quejarte y a pensar en lo “que no quieres” y tienes que entrenarla a volver a aquello “que sí, que quieres”. Y un día, ahí estará, materializado y real. Tal vez no llegué a tiempo para esta Navidad, pero si te pones objeti-

vos para el año que empieza, tal vez ya se haya realizado alguno cuando llegue la próxima... o en cualquier otra Navidad.

## ¿Cuál es el peor regalo que te han hecho?

Ésta pregunta formaba parte de uno de los diálogos de la película Proceso de un crimen. En ella se narra los pasos que el escritor Truman Capote siguió para inspirarse y escribir sobre un hecho real, su aclamada obra “A sangre fría”.

Tal vez una de esas cosas inútiles, pequeñas, estandarizadas o sumamente originales (tanto que no sirven para nada) que vagan por los cajones durante años, porque uno no se atreve o no encuentra el momento de desprenderse de ellas. O algo viejo, sublime, impetuoso, exquisito, memorable... que le gusta a quien lo regala, pero que a ti, puede que te deje indiferente.

## ¿Por qué nos gustan tanto los regalos?

Yo creo que porque conservamos intacta la ilusión pueril de emocionarnos ante un paquete, su envoltorio, su lazo, sus formas atractivas y su deslumbrante promesa de una sorpresa que nos va a llenar de dicha el corazón.

El regalo encierra algo desconocido y nos despierta la curiosidad. Tejemos expectativas sobre el presente que recibimos, esperamos que sea algo que deseamos desde hace tiempo, confiamos en que alguien se ha tomado la molestia de saber qué queríamos, suponemos que la otra persona ha hecho esfuerzos de todo tipo para satisfacerlos, soñamos con que el regalo esté lleno de amor y de ilusión.



# Una forma práctica de regalar

Todo esto me lleva a recapacitar sobre la absurda costumbre de llenar a los demás con cosas que no necesitan o de patear las calles en busca de presentes que nadie va a saborear. Una forma práctica de regalar, sería preguntar qué necesita el otro o qué le gusta. Y no estaría de más romperse un poco la cabeza y buscar la manera de regalar experiencias, en lugar de cosas que atiborren los cajones. Y si además, se le suma una forma más económica de obsequiar, creo que se pueden conseguir maravillas: regala un escrito, un juego (el juego de las sillas, ¿por qué, no? ¿Cuánto hace que no te ríes jugando a algo?), unos dulces hechos por ti, una excursión, un masaje, una sorpresa (llevas a la persona a un lugar mágico para ti, a contemplar una puesta de sol extraordinaria), regala un baile, una canción, algo divertido como pintar un mural todos juntos con pintura de dedos, regala un mandala que se puede rellenar en grupo con flores o plantas silvestres, piedrecitas o arena; regala abrazos de oso, una cena con velas, un cuento construido entre varias personas, regala bufandas tricotadas por ti, regala sonrisas o cualquier cosa que se te ocurra.

Llegados a este punto, me gustaría enumerar las ventajas de no dar ni recibir regalos “típicos” (tratando de hacerlo con humor):

- Te queda mucho más tiempo libre si no tienes que recorrer las tiendas tratando de adquirir con poco dinero algo deslumbrante. Con ese tiempo libre puedes crear presentes mucho más interesantes.
- Te duele menos la espalda si no cargas con tantas bolsas.
- Con el dinero que gastarías para comprar algo inútil para otro, puedes adquirir algo que te haga verdadera falta.
- Si hacéis intercambio de ropa o de objetos decorativos, libros o películas, sin gastar nada disfrutáis el doble de una misma cosa.
- Se contamina menos. Se explota menos al planeta (y ya no hablemos de cuando se regalan seres vivos que luego estorban y se abandonan impunemente).
- Tienes más espacio en casa y más orden.
- Los cajones no se saturan con esos objetos que van de un sitio a otro como peonzas, antes que uno se decida a deshacerse de ellos.
- Los armarios estarán más holgados y no se arrugará la ropa, apretujada entre prendas que, “sí te gustan”.
- Dejarás de asociar la cantidad y la cualidad del amor que alguien tiene por ti, con el precio, la marca y la suntuosidad del obsequio.

¡Y así y todo, que lúdico, que extasiante, que maravilloso resulta recibir un regalo! Su embrujo sorprendente le precede, su corazón oculto despierta la imaginación y, su contenido, una vez a la vista, puede producir un sinfín de emociones, las cuales dicen mucho de ti y de cómo ves o vives la vida. Así, que **sea cual sea el presente que recibas y lo que provoque en tu alma, siempre te será útil para conocerte mejor.** Y ese regalo, sí, que no tiene precio.

**Marta Molas.** Soy Maestra, Licenciada en Pedagogía, especialista en Audiopsicofonología y autora de numerosos libros de ficción y crecimiento personal. Actualmente, me dedico a escribir. [martamolcap@yahoo.es](mailto:martamolcap@yahoo.es)

## Juego de Navidad

Sugerencia de un juego para esta Navidad siguiendo la conocida consigna RRR (Reduce, Reutiliza, Recicla) de los ecologistas defensores del medio ambiente, que combate a la vez el desahogado consumismo que se dispara en estas fechas.

Se selecciona uno de los numerosos objetos que tenemos en casa y ya no utilizamos, pero que pueden ser apreciados por otros. Puede ser cualquier cosa, desde un pequeño electrodoméstico, un elemento decorativo, un juego de mesa arrinconado, hasta una prenda de vestir, o un libro.

Se empaqueta, se adorna y se lleva a la reunión familiar o de amigos. Los “jugadores” se sientan alrededor de una mesa con todos los paquetes-regalos. Cada uno elige uno de ellos, se desenvuelven y se acuerdan las reglas con un dado. Empieza una ronda en la que el primer jugador lanza el dado: si sale un 1, un 2, un 3 o un 4 todos mueven su regalo hacia la izquierda el número de veces correspondientes al número del dado de forma que cada uno tiene que recoger el nuevo regalo que le ha tocado. ¡Oh, qué bien, me gusta! o ¡no, yo preferiría lo que me tocó antes! Si el dado cae en el nº 5, se mueven todos los regalos hacia la derecha (5 puestos). Y si el dado cae en el 6, el jugador tiene derecho a intercambiar su regalo con cualquiera de los demás, eligiendo el que más le guste.

Se puede hacer una ronda completa o varias, según el nº de personas. Al final, cada uno tiene su regalo que puede negociar o intercambiar con algún otro. El ambiente es desenfadado y lúdico. Los niños también participan, apto para todas las edades. Regalo de navidad sin gastos ni largas elucubraciones sobre qué puedo regalarte.

**Felisa Huerta.** Soy Profesora de Filosofía [felisahuerta@hotmail.com](mailto:felisahuerta@hotmail.com)

# El sendero de Tarzo

En un cálido día de agosto, el querido Maestro de yoga y meditación Carlos Moisés García, visitó el ashram de Tarzo. Llegó con los ojos iluminados por una luz particular, el cuerpo flaco y anguloso emanando orgullo y determinación.

Y con una sonrisa socarrona desenfundó por el lado derecho una sierra y por el izquierdo un machete, cómo si fuera un pistolero.

–Es para abrir el sendero –explicó risueño.

Llegó con el firme propósito de reabrir una vieja senda que se encuentra al lado derecho del ashram y que conduce a una llanura, justo en la parte alta de la colina. En la cima se abre un claro que deja ver el mar en los días más límpidos: un espectáculo digno de ser contemplado y disfrutado.

Me asombro y me pregunto cómo lo ha conseguido. Ha entusiasmado a hombres, mujeres y niños. Todos han trabajado para despejar el sendero de maleza, en cinco días han hecho un gran trabajo.

Por un instante, soy consciente de que cuando se quiere, todo es posible. Y esto me hace sentir muy bien

**Hay un trabajo para hacer: mantener vivo el sendero y hemos formado un grupo de trabajo llamado AMIGOS DEL SENDERO**

**Lucia Lazzarin.** Soy estilista de moda en Venecia, dónde he nacido y vivo. Enseño yoga desde 1978. Me apasiona comunicar con los demás de una manera simple y directa.  
[Lucialazzarin@ruppocoin.it](mailto:Lucialazzarin@ruppocoin.it)



*“Tanto si piensas que es posible, como que no es posible, estás en lo correcto”*  
**Henry Ford**



# ¿Por dónde

**José es un empresario jubilado de 84 años**, ocupa su tiempo libre haciendo voluntariado en una asociación no lucrativa declarada de utilidad pública, que se dedica al asesoramiento empresarial de pequeños empresarios. No es tarea fácil. Tampoco lo fue para él aprender a usar el ordenador, lo cual hizo al jubilarse, pues hasta entonces sus subordinados hacían su trabajo con eficiencia. Claro en sus observaciones, preciso en sus objetivos, lúcido aunque algo sordo por la edad, me atrevo a intuir que mantiene el umbral de su legítima ambición de siempre. Puede que no comparta su modelo, pero es un modelo vivo de un proyecto de vida y de un ideal llevado con esfuerzo.

**Guadalupe es una abogada joven que dirige una importante ONG**. Comprometida con la justicia, luchadora, rompedora de fronteras, es un ejemplo de “rebeldía domada con inteligencia y usada para ayudar a los demás”. Como todos, se estresa a menudo con su trabajo, pero ha aprendido a meditar. Su energía ya no va toda hacia afuera con acción, sino también hacia adentro con realización. Ya no todo es logro personal, sino que empieza a haber mezcla de unión con satisfacción, con agradecimiento, con comprensión. Es otro modelo vivo de un proyecto de vida.

---

**La mejor  
medicina es  
la preventiva:  
es decir, la  
educación**

---

**¿Y tu, qué? ¿Cuál es tu perfil? ¿Cuál es tu currículum? ¿Cuál es tu proyecto?**

Mi “asesor de imagen” me dice que tengo que trabajar para crear mi “rol de experto” y seguro que tiene razón, pero la realidad es que, a veces, me gustaría ser invisible y siento que me muevo en la mediocridad. A pesar de todo me doy cuenta que para mi es importante la vida sencilla. A mi no me gusta el estilo “rococó”. La mejor decoración en mis

paredes es no poner nada salvo un ligero color y he descubierto con ello que me puedo concentrar más fácilmente, es decir, que hay menos objetos que captan mi atención.

**¡Qué difícil es disparar cuando hay muchas dianas!**

El avance de la ciencia nos ha traído las especialidades, lo concreto, las priorida-



# empezamos?

des. Con estas características hemos logrado profundizar, pero nos hemos perdido la visión en perspectiva o lo que a veces llamamos: totalidad. La realidad de hoy en día, es que parece que un médico ya no sirve para nada si no es especialista en algo.

Y los especialistas en la visión de la vida, en el arte de vivir, en los conocimientos espirituales (no religiosos) del momento que vivimos ¿Quiénes son? ¿Cómo se llaman? ¿La figura del sabio de antaño, es ahora la de un erudito con la pared llena de títulos?

## ¿Son los gurús?

Me asombra la capacidad que ha tenido la crisis económica de los últimos años, de hacer salir de la nada a los expertos. Antes no había ninguno, ahora los hay a montones cada día en cualquier programa de radio y TV. Pero parece que la profesión de experto ya pierde credibilidad. ¿Dónde estaban antes estos expertos? Para hablar de lo que ha pasado, servimos todos.

El gran fracaso de la medicina está en solo estudiar las enfermedades y no la salud, en estudiar los tratamientos y no los orígenes. La mejor medicina es la preventiva: es decir, la educación que, en

---

## ¿Tiene sentido querer cambiar el mundo, sin antes cambiar yo?

---

nuestro caso, deberíamos llamar re-educación en la forma de vivir, en los principios que nos sostienen, en los principios que queremos legar y que por principio evolutivo deben ser mejores que los que hemos recibido.

¿Por dónde empezamos? ¿Por dónde empieza la reeducación? ¿Tiene sentido querer cambiar el mundo, sin antes cam-

biar yo? Pues tendré que empezar por mí mismo:

- Alimentación sana que respete la vida. No basta con decir me gustan los animales, lucho para que no sufran y los defiendo, pero me los como.
- Práctica psicofísica regular: yoga, meditación, tai-chi, artes marciales, equilibrio entre el cuerpo y la mente que me permite encontrar la espiritualidad en mí.
- Equilibrio emocional, gestión inteligente de las emociones.

## ¿Y todo se acaba aquí?

**No, por aquí se empieza.**

**Nunca se acaba, se vive.**

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

# Entreabriendo la puerta

**“No hay nada material que dure, es imposible. Para encontrar pues, una satisfacción duradera hemos de poner más esfuerzo en la práctica espiritual, en la meditación, que en nuestro intento de manipular el mundo que nos rodea”. Buda**

Ocurre que cuando un niño está en su cama acostado y escucha un ruido dentro del armario tiene dos opciones, una es fantasear e imaginar que lo que hay dentro es un dragón de ojos amenazantes y colores sorprendentes, y esconder la cabeza bajo las sábanas tiritando de miedo. La otra opción es ir a mirar qué es lo que hace ruido dentro del armario armándose de valor, para descubrir que lo que hay dentro es una mariposa que sale despavorida en cuanto el niño abre la puerta del armario.

Pues esto mismo nos suele pasar a los adultos con un tema universal, la muerte. Y muchos preferimos dejar la puerta cerrada e imaginarnos lo que nuestra fantasía sea capaz de imaginar, mientras que otros decidimos levantarnos e investigar sobre ella para verla tal y como es.

Esto es lo que decidió hacer hace ya muchos años Bruno Rizzi, un italiano afincado en Alemania que pasó unos años de su vida estudiando la tradición y las enseñanzas budistas como monje y discí-

pulo. Ahora trabaja en lo que en Alemania llaman “hospice”, un lugar habitado por aquellas personas que sabiendo que la muerte está muy cerca deciden pasar estos últimos días o meses atendidos por expertos para realizar el tránsito de forma digna y sin más sufrimiento que el estrictamente necesario. A estas personas las acompañan médicos y enfermeros, pero también cuidadores, psicólogos, terapeutas y expertos en esta etapa de la vida tan delicada. Con muchos años

---

*Debemos estar preparados para entablar un diálogo desde nuestra autenticidad y expresarnos desde el corazón y desde ahí escuchar también al otro*

---



de experiencia en este lugar, Bruno Rizzi propone un curso de cinco días en el que nos acerca a la muerte desde un punto de vista real, humano y espiritual, en un lugar fabuloso, perdido en la Alpujarra granadina, llamado O Sel Ling, un centro de retiros budista muy aconsejable.

La meditación sobre la muerte se convierte entonces en la forma de familiarizarnos con la idea de que la muerte llegará, no sabemos cuándo, pero nos habituamos a aceptar que esto va a suceder y poco a poco, mediante esta meditación, nos vamos desapareciendo de nosotros mismos.

**Cuando acompañemos a alguien en los últimos días de su vida, sabremos comunicarnos con esta persona de forma natural si antes lo hemos practicado con nosotros mismos mediante la meditación.** En meditación, el primer aspecto a tener en cuenta es la aceptación de uno mismo y de las cosas que suceden, pensamientos, emociones, dolor físico, fantasías..., no juzgamos, no nos detenemos, solo aceptamos lo que surge. Cuando una persona está muriendo, también necesita ser aceptada tal y como es, no necesariamente nos tiene que gustar, pero la podemos



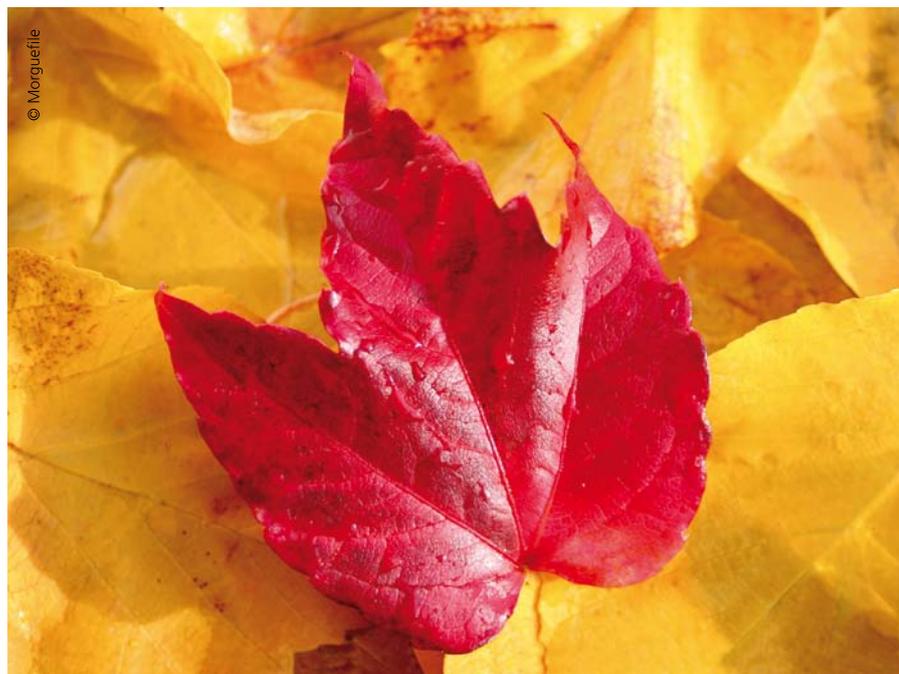
aceptar. Otro aspecto en la meditación es estar presente, traer todo lo que somos, lo bueno y también los miedos o las dudas. Si practicamos esto seremos también capaces de mostrarnos completamente cuando estamos con otras personas o con alguien que está muriendo. Y es importante ya que las personas en ésta etapa son capaces de percibirte tal y como eres. Un último aspecto es, que a través de la práctica de meditación, se producen cambios en nuestra vida que nos transforman y nos hacen más conscientes. La forma en que está nuestra

mente en el momento de la muerte está muy conectado con cómo hemos vivido, si en nuestra vida hemos sido ambiciosos, en el momento de nuestra muerte surgirá el apego a la vida y sufriremos más. Si hemos sido conscientes y agradecidos, esto se reflejará en el proceso dándonos más confianza y tranquilidad.

La idea es no identificarnos tanto con lo externo y buscar una base más real de lo que yo soy.

En conclusión, los tres puntos más importantes para afrontar la muerte desde un punto de vista consciente son: en primer lugar, la aceptación de uno mismo y de los otros tal y como son, **y cuando otra persona nos acepta tal y como somos también nos ayuda a aceptarnos a nosotros mismos.** En segundo lugar, debemos estar preparados para entablar un diálogo desde nuestra autenticidad y expresarnos desde el corazón y desde ahí escuchar también al otro. Y por último, es tener la voluntad de mostrar una actitud positiva ante la vida, ya que una actitud egocéntrica nos impide aceptar que vamos a morir.

**Maria Luisa Saavedra Bosque.** Soy Profesora de inglés, practicante de yoga y ciudadana del mundo. [pituluisa@hotmail.com](mailto:pituluisa@hotmail.com)



# Lo contrario a una bicicleta estática

*Boljevak, Serbia central, primeros de enero.*

Siempre que puedo, me como dos horas de avión para estar unos días con mi amigo Ditzzy, ya sea invierno o verano. Esta vez toca invierno, de modo que estreno el nuevo año aquí, en esta cabaña con dos siglos de historia, herencia de sus bisabuelos. Despierto sobre un colchón apelmazado en exceso, el mismo, quizás, en que durmieron los ancestros de mi anfitrión, atocinado ahora en otro cuarto, roncando a placer. Una estufa de leña monta guardia para que jamás entre el frío de los Balcanes, le estoy muy agradecido. Mirar el techo aburre, así que mejor me levanto, me siento a la mesa y desenvaino la libreta. El sol asoma un dedo en el horizonte, la hora perfecta para escribir. Por desgracia, Ditzzy me ha descubierto.

—¿Qué haces? ¿Escribes? —dice, mientras se derrumba en una silla de enea, gemela de la que uso yo—. **Anda, déjalo** —masculla entre bostezos—. **Ya lo harás luego. Vámonos a remontar el río.**

—¿Ahora?

—En efecto, ahora.

Me forro de ropa y me calzo mis mejores armas: un par de botas con la piel pelada, pero aún en plena forma. No puedo decir lo mismo de mí. En Boljevak, los inviernos se miden en palmos, y éste pasa de medio metro. Ditzzy acaba de abrir la puerta al frío, a estas horas atroz como nunca.

---

**Puede que mi vida se parezca bastante a una bicicleta estática. Pedaleo de la mañana a la noche, cinco días a la semana y, sin embargo, no me muevo de sitio**

---

Nos aguarda una postal en blanco y negro de nieve y árboles quemados por la helada. Ditzzy se interna en la nube y abre dos surcos para mí, pobre ser mediterráneo. ¿Qué narices hago aquí? ¿Cómo he llegado a esto? No tengo ni idea; o puede que sí. Puede que mi vida se parezca bastante a una bicicleta estática. Pedaleo de la mañana a la noche, cinco días a la semana y, sin embargo, no me muevo de sitio. Por eso vengo aquí, para desquitarme, para sentir que voy a alguna parte. El frío ha devorado mis piernas; mi cráneo se ha vuelto de loza. No importa. Aún y así, logro bajar hasta el río, esta mañana caudaloso y sin apenas orillas. Empaparme las botas en aguas polares me parece demasiado, y decido tirar la toalla. Ditzzy,

ser empático como pocos, se apiada de este narrador y le ofrece un plan alternativo, del todo inesperado.

—¿Quieres conocer a una abuela guapa?

He entendido bien, no se trata de un fallo de su inglés de Belgrado o del mío de Barcelona. Si, venga. Quiero verla, todo menos quedarme aquí. Dejamos atrás el río y sus inconvenientes y caminamos por un paisaje mudo y albo, donde se recorta el humo de una chimenea: estoy salvado. Pisamos finca privada, lo sabemos por la fiera de los perros que nos cercan. Son horribles, demonios llenos de cicatrices que ladran y aprietan los dientes. Una voz se escucha a lo lejos. Es ella, la beldad nonagenaria. No sé si afilar mis cualidades cinegéticas, una guapa es una guapa. Mejor lo dejo, no he venido aquí a cazar nada, sino a aprender de esta gente. Miss Boljevak 1830 nos atiende a pié de porche, antesala de una casona grande y ajada. La anciana conserva, en efecto, pruebas suficientes de su guapeza pretérita.

—**Dobar dan** —me dice.

—**Dobar dan** —le contesto y aquí termina mi serbio. A partir de ahora, dependo de Ditzzy.

Nos invita a pasar dentro, paraíso ahogado por estufa y cocina de carbón. Mi lugar en el mundo. Que el cielo te bendiga, hermosa baba, abuela de cuento, mujer de Papá Noel. Nos ofrece café de pote y una astilla de miel, densa como

un ladrillo. ¿Está bueno? Buenísimo, baba llena.

**–Vaya –comenta–, todavía se me dan bien un par de cosas.**

De las paredes, reacias a la línea recta, cuelgan retratos de familiares, todos mirando de frente. La abuela nos cuenta que tiene noventa y dos años, y que los campos que vemos son suyos. Que planta maíz en primavera y lo cosecha en verano.

**–¿Usted sola?**

**–Yo sola, con ayuda de mis perros. ¿Han visto cómo están, de señalados? Es que, de noche, los jabalíes bajan de los montes para comerse el maíz.**

Nos dice un truco para que el día cunda: levantarse a las cinco y media de la madrugada. Comprobado: en Serbia, los perros se ganan lo que comen y los viejos, por guapos que sean, jamás se jubilan. Ha llegado su turno. Quiere saber qué nos trae por su

---

## **En Barcelona ni siquiera pedalean, se apagan entre las paredes de un asilo. No como tú, que prefieres irte de frente. Y yo también**

---

casa. No pudimos seguir río arriba, deduzco que le ha dicho Ditzzy. Vaya, vaya, creo que contesta. Seguidme hasta el garaje principal, os prestaré algo. Espero encontrarme con un par de botas de agua. Pero no; en su lugar, me topo con el trasero de un caballo,

grande como un capó de coche. La virgen, ¿hasta ahí tenemos que subir?

**–Sí, sí,... No temáis, es manso. Lo uso para hacer recados.**

No sé cómo, he acabado a las riendas de un jaco, lo contrario a una bicicleta estática. Ditzzy, desde la grupa, chasquea la lengua por mí. Adiós, baba llena; volveremos en un par de horas. Gracias por la espesura de tu café, que raspa el esófago camino de reconfortarte. Y por enseñarme el coraje de los ancianos serbios, que mueren con dificultad, pero a caballo. En Barcelona ni siquiera pedalean, se apagan entre las paredes de un asilo. No como tú, que prefieres irte de frente. Y yo también.

**Josep M<sup>a</sup> 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](mailto:peprovira37@hotmail.com)



# Niyama – Saucha: limpieza, higiene

Vivo en una casa donde hay habitaciones que no se limpian a fondo desde hace 2 ó 3 años y la gente que viene a verla para comprarla, suele decir: “está impecable, perfecta, la tenéis muy bien”. Claro, el polvo, la suciedad está allí, pero con una mirada rápida y superficial no se ve. Pero yo sé que está allí, porque de vez en cuando voy a limpiar, levanto las alfombras, traslado sillas y sillones, y salen un montón de cosas.

En el libro “Los ojos amarillos de los cocodrilos”, Joséphine, una de las protagonistas, harta de su vago e indolente marido, que además le ha puesto los cuernos, lo echa prácticamente a la calle. Y hablando de lo sucedido con su amiga Shirley, le confiesa:

*–¡Tengo tanto miedo! ¿Qué pasará ahora? Nunca he vivido sola. ¡Nunca! No lo conseguiré. ¿Y las niñas? Voy a tener que criarlas sin la ayuda de su padre... Tengo tan poca autoridad.*

*Shirley se acercó a su amiga y, cogiéndola por los hombros, la obligó a mirarla.*

*–Joséphine, dime de qué tienes miedo exactamente. Cuando se tiene miedo, siempre hay que mirarlo a la cara y darle un nombre. Si no, te aplasta y te arrastra como una ola gigantesca.*

*–Tengo miedo, tengo miedo de todo, soy una montaña de miedo... Me gustaría morir, aquí, ahora, y no tener que ocuparme de nada nunca más. Tengo miedo de no conseguirlo, tengo miedo de terminar debajo de un*



# a todos los niveles (físico, emocional, mental, espiritual)

*puente, de ser desahuciada, tengo miedo de no volver a amar, de perder mi trabajo, tengo miedo de que se me acaben las ideas para siempre, tengo miedo de envejecer, de engordar, tengo miedo de morir sola, de no volver a reír, tengo miedo del cáncer de mama, tengo miedo del mañana...*

*Vamos, vamos, decía la mirada de Shirley, dime cuál es tu mayor miedo... lo que te paraliza y te impide crecer, convertirte en Joséphine la magnífica, Joséphine la imbatible...*

*–¿Qué es lo que te da mas miedo del mundo? ¿Qué es lo que te parece imposible de afrontar?*

*Joséphine alzó hacia Shirley una mirada interrogante.*

*–¿No lo sabes?*

*Joséphine negó con la cabeza. Shirley la miró detenidamente a lo más profundo de los ojos y suspiró:*

*–Cuando hayas identificado ese miedo, ese miedo que es el origen de todos lo demás, entonces ya no tendrás ningún miedo y, por fin, te convertirás en ti misma.*

Esto, para mi, es intentar hacer limpieza interior, levantar las alfombras, trasladar sillas y sillones que están dentro de nosotros.

Todas las casas del mundo tienen polvo y todos los seres humanos tienen miedos. Si queremos convertirnos en nosotros mismos y ser de verdad libres, creo que es imprescindible identificar el miedo que nos paraliza y nos impide crecer.

¿Cuál es el nombre de ese miedo que te hace aguantar y soportar a tu pareja aunque la relación está muerta ya hace tiempo?

¿Qué nombre tiene ese miedo que permite que tus padres, tus hermanos o tus amigos te traten como “una mierda” y tú lo consientas?

¿Cuál es el nombre de ese miedo que te hace tragar todo lo que te dice “el cabrón de turno” sea quien sea: en el ascensor, en el metro, en el despacho, en la familia? ¿Ese miedo que te paraliza la boca dejándote un “bolo alimenticio” lleno de enfado dentro del estomago?

Creo que es importante aprovechar los acontecimientos de la vida (como la sencilla lectura de un libro, por ejemplo) para pararnos un momento a pensar y a hacernos preguntas sobre nosotros mismos. Puede que nos demos cuenta de la “suciedad” escondida en nuestro interior y que, finalmente, tengamos el valor de ponernos a limpiarla de verdad.

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

---

**Si queremos  
convertirnos en nosotros  
mismos y ser de  
verdad libres, creo  
que es imprescindible  
identificar el miedo  
que nos paraliza y nos  
impide crecer**

---





# Una experiencia inolvidable

*Un ashram, es un sitio de encuentro entre un Maestro y sus discípulos. Suelen ser sitios ubicados en la naturaleza, que reciben cada día personas que desean buscar una conexión consigo mismos. A nivel organizativo, dentro de la Red GFU, cada 2 años aproximadamente, una pareja o grupo de personas, deciden hacerse cargo de la administración del día a día del lugar.*

Cuando decidimos responsabilizarnos del ashram Jardín de Alhama, era mayor la ilusión de lo novedoso que la conciencia del paso que íbamos a dar. Cuando las decisiones se toman con generosidad, no se estudian las consecuencias a priori, sino que la espontaneidad toma la iniciativa y la reflexión se hace a toro pasado.

Un día de mediados de junio del 2009, cargamos el coche con los enseres necesarios: maletas con ropa para cubrir el resto del verano y el comienzo del otoño, ilusiones sin empaquetar, dudas debajo de los asientos, temores encima de la bandeja de atrás y al volante, y la firme convicción de que lo haríamos lo mejor posible.

Con los cinco sentidos abiertos al cambio y la ilusión acoplada en el alma, así comenzó nuestra andadura al pie de la sierra de Carrascoy donde se ubica el ashram Jardín de Alhama, ese espacio lleno de un encanto tan especial, donde se respira la calma y se capta el trabajo bien hecho de las personas que por allí han pasado.

Tenía que hacer de consejero, gestor eficiente, compañero del camino alrededor de la finca, paciente con los impacientes, generoso

con los poco generosos, amigo de todos y aún de los no fiables. La sonrisa presta aunque esté el alma agitada, daba igual que el día fuese de un sol resplandeciente o que las nubes asomasen amenazantes, allí había que estar presto para la contienda desde la mañana temprano hasta bien entrada la noche.

Así comencé mi andadura por esta nueva etapa de mi vida en la que a veces me decía "a mi edad, con sesenta y nueve años, ¿Qué pinto yo aquí?, ¿es necesario todo esto para seguir evolucionando?"

La atención a los grupos que por allí han pasado me forzaba a sacar lo mejor de mi mismo. Con generosidad y entrega fui comprendiendo el verdadero sentido de mi trabajo.

Cuando los grupos se marchaban, las aguas emocionales volvía a su cauce, el silencio envolvente serenaba mi alma y comenzaba a digerir lo acontecido, entonces caía la venda de mi ego y poco a poco iba entendiendo los sabores y sinsabores de la convivencia; en ella podía confrontarme y conocer la parte de luz y de sombras que conforma mi vida.

Un amigo me intentaba reconfortar diciéndome que en el ashram salen los ángeles y los demonios que llevamos dentro, aun sin entenderlo, intentaba observar y observarme para intuir la razón que tenía en ello. Allí todo se mueve y se potencia a una octava superior, en el día a día todo se amplifica y las miserias afloran aún sin quererlo y lo peor de todo es que los demás las ven, menos yo mismo que queriendo sentirme seguro, como cuando estás en la playa, no veía cómo mis pies se iban hundiendo en la arena a medida que las olas de lo cotidiano, la iban drenando.

Así pasaron los días, unas veces interminables, otras más llevaderos, así me fui acoplando a lo largo de aquel interminable primer año.

Con un esfuerzo por aceptar con humildad mis errores y con la experiencia acumulada, encaré con más optimismo mi segundo y último año. A medida que iban pasando los días, me iba rindiendo al acontecer diario, ya no importaban tanto mis razones defendidas muchas veces con ofuscación e intolerancia. Después de los nubarrones y cuando el cielo se despejaba, sentía la satisfacción del trabajo bien hecho, generosamente desempeñado, ya no era yo, sino el equipo el merecedor de los halagos. Mi caminar fue el mismo pero distinto, como más sosegado, descargando de mi mochila el peso innecesario, sintiendo mis pasos más ligeros, más armónicos, más livianos. Así entendí que el poder no corrompe al hombre, sino que lo evidencia. Mis deseos de poder fueron mermando por la fuerza de los acontecimientos y como el tiempo y la vida coloca a cada uno en su lugar, yo encontré el mío y así comencé a disfrutar en cada instante, de todo

---

## ***Como el tiempo y la vida coloca a cada uno en su lugar, yo encontré el mío y así comencé a disfrutar en cada instante, de todo aquello que me ofrecía la vida***

---

aquello que me ofrecía la vida que por muy simple que fuese en apariencia, yo podía transformarlo en una nueva oportunidad para seguir avanzando.

Cuando ya tocaba a su fin el compromiso acordado, sentí que quizás dos años fuesen poco, que convendría un tercer año desde donde poder ofrecer la maestría de la experiencia acumulada.

Fue muy hermosa la despedida, si nosotros fuimos generosos en nuestro trabajo, la generosidad de los amigos, no me cabía en las maletas y tuve que alojarla en el alma y allí queda para la eternidad. Gracias.

**Antonio Ballesteros Vilchez.** *Dibujante, profesor y formador de profesores de yoga*  
*Granainos3@hotmail.com*



# Yoga y desarrollo de las

La mente es uno de los tres planos de manifestación del cosmos. El cosmos tendría estructura ternaria ya que se manifiesta a través de: mente, energía, materia. La materia está constituida por los átomos y por las partículas elementales. La energía está presente bajo la forma de flujos que mantienen el dinamismo de la materia y la animan. La mente está constituida por el plano de las leyes y constantes universales que mantienen el universo "ordenado" y podemos añadir también que constituye el "sistema que conecta" todo el universo.

El ser humano es una síntesis del cosmos, un reflejo hecho a imagen y semejanza. Por ello presenta: una mente, una esfera emocional, un cuerpo u organismo. El cuerpo es el vehículo material que realiza nuestras acciones. La esfera emocional es el conjunto de sensibilidad, relatividad, pasión, sentimiento y sentido moral que dan impulso a nuestro cuerpo. La mente representa nuestra capacidad de analizar, estudiar, razonar, de conectar con aquello que da orden y congruencia a los fenómenos de nuestro mundo interior y exterior.

Pero la tradición sostiene también que la estructura ternaria se refleja en cada nivel. O sea, aunque la mente tiene su aspecto físico (sistema cerebroespinal), energético (razonamiento, análisis y pensamiento) y mental (intuición), José Marcelli ha sostenido que la mente humana a través de su aspecto físico percibe y conoce (aspecto objetivo de la mente) su aspecto emocional, piensa y razona (su aspecto mental), intuye y crea (aspecto subjetivo de la mente).

El equilibrio entre estas tres funciones permite un desarrollo armonioso de la mente humana. El Yoga es un sistema holístico, o sea integrado, que actúa al mismo tiempo en todos los planos y aspectos. Un organismo sano, limpio, bien nutrido y psíquicamente equilibrado libera a la mente de estar ocupada solamente en funciones meramente vitales.

Ha sido demostrado que la práctica de las asanas influye:

- en la producción de *endorfinas* → estado de bienestar
- en la resistencia eléctrica cutánea → índice de disminución del estado de ansiedad
- en la producción de *catecolaminas* → índice de disminución del estado de estrés
- en el consumo de oxígeno → disminución de la oxidación celular
- en la presión arterial, la frecuencia cardíaca, en la frecuencia respiratoria
- en la actividad del sistema límbico → mayor control de la emotividad
- en la actividad cortical cerebral → mayor conciencia y lucidez mental

La práctica del *pranayama* (particularmente, respiración alterna) estimula una actividad armoniosa y equilibrada de los dos hemisferios cerebrales. Se sabe que

los dos hemisferios están especializados en algunas funciones específicas, por ejemplo:

## hemisferio derecho

- sentido musical
- síntesis
- creatividad e inventiva artística

## hemisferio izquierdo

- lenguaje
- análisis
- operaciones lógicas

La práctica integrada y constante de la *meditación* modifica significativamente la actividad eléctrica del cerebro. La corteza cerebral posee normalmente una actividad eléctrica. La *práctica meditativa* ha permitido registrar un predominio de:

**Ondas  $\alpha$**  amplias y estables *incluso con ojos abiertos*, asociados a **sensaciones de calma, serenidad, bienestar**.

**Ondas  $\theta$**  a descargas imprevistas, con repentinas **expansiones de la conciencia** (iluminación, *samadhi*).

# facultades mentales (2ª parte)

La meditación se apoya también en técnicas accesorias como **yantram**, **mandala** (esquemas para guiar y focalizar los itinerarios de la mente más allá de sus trayectos ordinarios) **mantram** (sonidos y vocalizaciones silábicas que sintonizan la actividad de los varios planos de la mente, unificándolos).

La práctica del yoga permite percibir en nuestra mente el lugar donde se generan los pensamientos, las causas y los efectos de éstos. Poco a poco, la mente se disciplina y dominarla no es entonces "más difícil que controlar el viento" (*Baghavad Gita VI, 34*).

A menudo, nos damos cuenta que nuestra mente intenta, para ahorrar energía y buscar seguridad, usar siempre los mismos esquemas de pensamiento; como resultado se obtienen siempre las mismas respuestas. Pero, si se consigue liberar la mente de estos estereotipos de pensamiento y comportamiento comprenderemos que sus potencialidades son casi infinitas.

La mente se puede emplear para crear soluciones completamente nuevas. El individuo aprende a convertir o, mejor, a "transmutar" los pensamientos negativos y pesimistas en pensamientos positivos y optimistas, y a través de ellos incluso sus sentimientos. Este proceso es un verdadero ejemplo de alquimia mental, cuya práctica puede ayudar al ser humano a transformar su propia vida.

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



# Opiniones



© Carlos Moliés García

## ¿Yo atraigo lo bueno y lo malo?

Más que atraer cosas buenas y malas, los seres humanos vamos generando nuestra realidad, a través de nuestros pensamientos, nuestros deseos y nuestras acciones. En un universo causal regido por constantes universales en forma de leyes, nada puede ocurrir por casualidad, todo es una serie encadenada de causas y efectos. Toda causa produce un efecto, todo efecto tiene su causa. Si queremos que nuestra vida cambie y mejore, primero tenemos que mejorarnos a nosotros mismos, lo demás, llegará por añadidura.

## ¿Qué mensaje de esperanza daría a los jóvenes en el contexto actual?

Los jóvenes de hoy, serán los líderes del mundo del mañana. A pesar del desencanto y el escepticismo que se ha establecido en algunos sectores de la sociedad actual, el mensaje que propongo a los jóvenes es de esperanza. La crisis actual no es únicamente una crisis financiera, es ante todo una crisis de valores.

Se creó una imagen falsa que proponía un supuesto bienestar, basado en el consumismo, el hedonismo, el egoísmo, una competitividad sin escrúpulos, una economía fundamentada en la explotación de los seres humanos y los recursos de la tierra.

La experiencia está demostrando que un crecimiento exponencial hacia el infinito, es insostenible, que una gran concentración de riqueza y poder en unos pocos

# Maestras

es la pobreza de muchos para el futuro porque agotamos los recursos naturales y, ¿que herencia dejaremos entonces a las generaciones futuras?

Pero hay muchas personas que están trabajando para crear alternativas de convivencia y sostenibilidad. Hay bancos éticos, que invierten el dinero de sus clientes de forma honesta, hay bancos que solo prestan a los pobres con un bajo interés, para ayudarles a salir de la pobreza.

Hay empresas que trabajan con criterios de responsabilidad social corporativa, respetando la dignidad de sus trabajadores, de sus clientes, de sus proveedores, cuidando del medio ambiente, etc. Hay muchas asociaciones que prestan un servicio a los sectores desfavorecidos y necesitados de la sociedad, de manera altruista y desinteresada.

Hay redes y personas que trabajan para elevar la conciencia humana, promoviendo los valores éticos mas elevados, difundiendo algunas disciplinas milenarias que crean nuevos modelos de espiritualidad y convivencia.

Se están desarrollando nuevas tecnologías para obtener energías limpias y renovables que nos permitirán liberarnos de la dependencia de los combustibles fósiles.

Se está recuperando un sistema de producción agrícola y alimentario con criterios biológicos, que busca la salud y el bienestar de los ciudadanos y no únicamente un enriquecimiento económico sin escrúpulos.

Cada vez hay mas jóvenes y adultos vegetarianos y veganos, en algunos países ya se cuentan por millones, que renuncian a la violencia sobre el reino animal para alimentarse.

Nunca ha habido menos guerras y violencia que en estos tiempos, nunca ha habido tanta facilidad para acceder a la educación y a la cultura como ahora.

Hay muchos espacios donde desenvolvemos para construir un mundo mejor y otros muchos que podemos crear nosotros mismos.

**Todos los sabios que he leído o escuchado hasta ahora recomiendan siempre hacer meditación. ¿De qué sirve, que aporta la meditación?**

La meditación es una técnica de desarrollo personal y trascendental, que está integrada dentro del sistema Yoga.

Bien manejada nos puede llevar a un estado de relajación física, de armonía emocional y de quietud del pensamiento, proporcionando un estado de paz existencial que es la antesala de la experiencia espiritual.

**¿Qué puedo hacer para tener más confianza en lo que hago, para autoafirmarme en mis objetivos?**

La autentica confianza personal, no puede sustentarse solo en elementos externos, porque cuando estos cambian o desaparecen, nos sentimos inseguros. Los griegos decían: "Conócete a ti mismo y conocerás a Dios". Necesitamos conocer y dominar nuestra naturaleza humana; física, emocional, mental y espiritual, para acceder después a una experiencia trascendente, una experiencia de lo que realmente somos. Desde ahí nuestra seguridad es interna y se proyecta en la vida, ya solo depende de nosotros mismos y no de los acontecimientos externos.

**Carlos Moisés García.** *He sido fotógrafo, editor de libros de fotografía, profesor de yoga y meditación. Estoy en perenigración, sirviendo desinteresadamente a la vida.*  
[gurucarlosgarcia@gmail.com](mailto:gurucarlosgarcia@gmail.com)

## ¿Tienes preocupaciones, problemas, dudas?

Te invitamos a formular tus preguntas a [redacción@coplanet.net](mailto:redacción@coplanet.net)

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

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



# Emprendedores

## Hostel, una gran experiencia

¿Que es un hostel? Es un alojamiento con habitaciones compartidas de bajo coste, en este caso situado en el centro de la ciudad de Murcia. Un lugar de encuentro para viajeros que prefieren gastarse el dinero en el viaje y buscan este tipo alojamiento a un precio asequible; una opción que eligen aquellos que buscan compartir en espacios comunes con personas de todas las razas e ideologías para intercambiar culturas, experiencias e idiomas. Este proyecto nació de la creatividad de mi hijo y de mi motivación por experimentar nuevas propuestas.

Es un enriquecimiento continuo en contacto directo con gente joven y entusiasta. He descubierto que sigue vivo en mí el aspecto maternal de cuidado hacia los hijos en general. Me encanta compartir con ellos experiencias. A veces llegan de lugares muy lejanos, cansados, malolientes y con hambre y agradecen unas palabras de bienvenida y una sonrisa. Al rato vuelvo la cara y les veo a todos compartiendo como si se conocieran de toda la vida, con esa naturalidad que permite la juventud, que generalmente es impetuosa, noble y espontánea. Algunas veces sienten esa corriente empática que ni se percatan de que soy la “hostelera”, bromean sobre sus cosas incluso sobre sexo, se ríen y me preguntan, se sienten cómodos.

Me encanta recibirles y ofrecerles todo lo que el pequeño albergue dispone. A veces les ayudamos a encontrar casa y les facilitamos la integración en un ambiente totalmente nuevo para ellos.

La vida me ha permitido vivir esta experiencia para darme cuenta de lo bien que me siento cuando puedo ser útil a otras personas. Algunos me dejan un regalito, otros unas palabras escritas en un papel cualquiera, pero siento que en ese momento les sale del corazón, percibo en ellos un verdadero agradecimiento y un volveré.

Sara es la clienta de más edad que tengo, es una dama joven de 75 años con un corazón generoso y con muchas ganas de impregnarse de la vitalidad de los chicos y chicas que le recuerdan su época de estudiante. Ella dice que no va a un hotel porque allí no puede estar rodeada de gente tan joven y vivaz. Hace planes con ellos y se los lleva de excursión y luego van con ella de paseo por los locales donde hay ambiente estudiantil y con “marcha” como dice ella.

A veces me veo compartiendo con ellos como madre, otras como amiga y otra como confidente y a veces también como “hostelera”. Nunca olvido que es un negocio que tengo que tirar adelante junto con Sara, mi hija. Os aseguro que es un buen espacio para sacar de la sombra todo lo que durante nuestra vida en común se ha ido quedando sin luz.

**Francisca Cuenca Requena.**

*Admon@thecathedralhostel.info trabajo*

*Hebrea22@gmail.com persona*

# Tiempos revueltos

Los que pasamos de los 55 años hemos recorrido en nuestro trayecto de vida diferentes etapas, tanto a nivel personal como colectivo, ya sea en España como en Europa.

Casi a mediados del siglo pasado, es decir apenas 10 ó 20 años antes de nacer, acababan dos guerras muy crueles para la humanidad y especialmente para España (guerra civil) y para Europa (segunda guerra mundial). Algunos de nosotros percibíamos el ambiente y los rescoldos de esos acontecimientos que habían lastrado e incluso retrasado el progreso de nuestros antepasados más cercanos (abuelos y padres). Durante los últimos 30-35 años habíamos mejorado en toda Europa occidental y especialmente en España de forma vertiginosa, en lo que a bienes materiales y libertades sociales se refiere.

Al principio de esta etapa, años 60 y 70, junto a este germinar en lo material empiezan a desmoronarse los valores y principios establecidos hasta entonces, que aunque no eran idóneos, si habían servido para contentamiento del individuo consigo mismo y su relación con los demás.

Los acontecimientos actuales en esta Europa nuestra y en España en particular, nos están demostrando que ese aparente desarrollo (estado del bienestar) andaba cojo y desequilibrado, y a todas luces se ve que era insostenible, tanto para el individuo como para la casa que habita, o sea, para el planeta.

Es por ello, que los viejos valores y principios que se han desmoronado por obsoletos, todavía no hemos sido capaces de sustituirlos con arreglo a las necesidades del ser humano actual.

Es fácil dejarse llevar por el desarrollo material experimentado en estos últimos años, y muy difícil aceptar que tendremos que dar unos pasitos para atrás para reconducir la cojera y basar nuestra felicidad en un mayor equilibrio interior en detrimento de tanta materia externa.

Como hemos asociado el desarrollo a la parte instintiva de nuestra condición humana, cuando tengamos que retroceder un poco empezaremos a sacar las uñas y los dientes, diciendo sálvese el que pueda.

---

***Los viejos valores y principios que se han desmoronado por obsoletos, todavía no hemos sido capaces de sustituirlos con arreglo a las necesidades del ser humano actual***

---

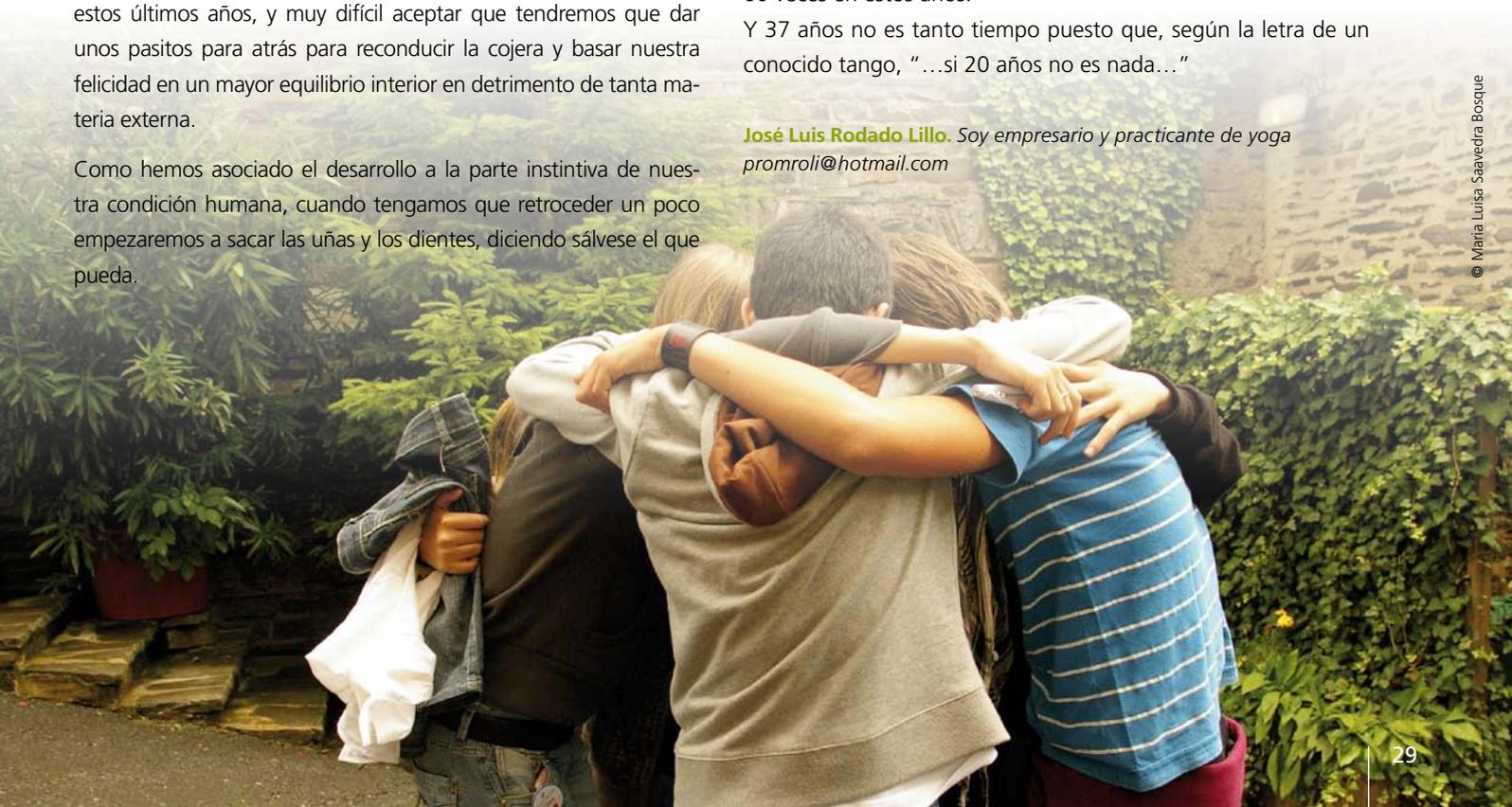
No hace falta que se cumplan los cataclismos de los que se habla, anunciados erróneamente por los mayas. Los verdaderos cataclismos se van a consolidar en nuestra sociedad y por tanto en el individuo en este año 2012 y próximos, justo los necesarios para reciclarlos y aprender la lección de una nueva etapa.

Reflexionando al respecto, hace unos meses me planteaba: hace 37 años, un piso nuevo de 120 m cuadrados en Granada, en una zona céntrica, se compraba por 4.500 euros. En el año 2011, colocar 3 implantes de dientes costaban lo mismo que el piso, 4.500 euros, lo cual si se reflexiona un poco resulta tan escandaloso como increíble. Por esa misma fecha, un coche nuevo, un Renault 4, costaba 500 euros.

Esto significa que el valor actual del piso se ha multiplicado por 60 veces en estos años.

Y 37 años no es tanto tiempo puesto que, según la letra de un conocido tango, "...si 20 años no es nada..."

**José Luis Rodado Lillo.** Soy empresario y practicante de yoga  
[promroli@hotmail.com](mailto:promroli@hotmail.com)



**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@redgfu.es  
www.ashramgfu.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  
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 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.

CURSO de introducción 2012 - 2013. MURCIA

## Gestión y Facilitación de Grupos

Creación de la visión común, enfoque asertivo, compromiso, mejora de los procesos grupales, transformación de conflictos, técnicas de participación y toma de decisiones, comunicación no violenta...

Facilitadores:

Elias López Ros  
Paloma Zamora Rodríguez

Número de horas: 90 horas. periodicidad mensual  
Lugar: Ashram Jardín de Alhama, Murcia

Información e Inscripciones:  
infojardindealhama@gmail.com,  
www.jardindealhama.blogspot.com  
o en los teléfonos 680 215 346 ó 646 757 242



DESDE 1993



+info  
[www.ecocentro.es](http://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](http://www.ecocentro.es) • [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

#### ECOCENTRO-SALUD

C/ Esquilache, 2-1º C. Tlf.: 915-531-299  
[www.ecocentrosalud.es](http://www.ecocentrosalud.es)

#### LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos (Cáceres)  
Tlf: 650-484-928 • [lahospederia@ecocentro.es](mailto:lahospederia@ecocentro.es)  
[www.ecocentro.es/otras\\_secciones.htm](http://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](http://www.ecoposada.eu)



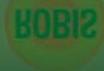
## Robis-Própolis

PROPÓLEO EQUINACEA VITAMINA C

ALIVIA LA GARGANTA



30 COMPRIMIDOS



## Reina Real Defensas

2.560 mg

PROPÓLEO  
VITAMINA C

20 AMPOLLAS BEBIBLES

JALEA REAL-EQUINÁCEA

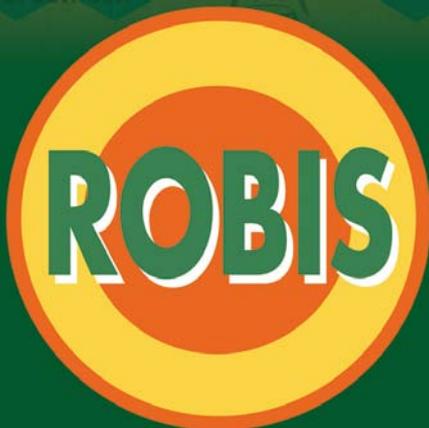
2.560 mg

LIQUEN DE  
ISLANDIA

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



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



# PECTO RODIT

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

Contiene glucosa  
FORMULA REFORZADA



Venta en  
Centros  
Dietéticos  
y  
Herbolarios