



Tu creas tu propio destino

Alimentos medicina

El sistema zen de tirar el arco

Ya es hora de actuar

La contaminación del yo



- 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.



Las costumbres de las ardillas

Dicen que las ardillas pasan el buen tiempo abasteciéndose para enfrentar el frío y la escasez. Sus escondrijos acogedores y secos en el tronco de los árboles, se atiborran de comida. Curiosamente, solo cogen la que van a necesitar, nunca recolectan más de la que van a poder comer. ¿Por qué hacen esto? ¿Por qué se conforman con almacenar sólo lo que les va a ser útil y no atesoran aquello que no podrán consumir durante la época fría?

Porqué las ardillas saben que regresará el buen tiempo y que les traerá nuevas provisiones. Su instinto les indica que nunca les faltará de nada, solo tienen que esperar a que la naturaleza cobre vida y sus despensas se llenaran de nuevo. Y por eso, jamás dejan que se pudra su provisión, ni consumen algo rancio o viejo.

¿Confiamos nosotros en que llegará el buen tiempo?
¿Hemos aprendido a esperar serenamente a que pase el momento riguroso y difícil con la seguridad relajada de que no durará eternamente?

De nuevo y con admirable puntualidad regresó de su sueño el despertar terrestre y me recordó que siempre hay una nueva primavera a punto de estallar aún en el más profundo de los momentos difíciles. Sólo hay que creer en ella y tarde o temprano se presentará haciéndonos revivir la alegría cromática de los días de sol y aire libre.

Una primavera capaz de suavizar las dificultades que la vida siembra a su paso para hacernos comprender que estamos vivos y aún tenemos fuerzas para superarlas. Un despertar que nos recuerda que cada problema contiene la solución oculta en sí mismo, igual como los árboles esconden sus flores y los nidos guardan los huevos de los polluelos que nacieron cuando el buen tiempo se instale.

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 Primavera de bolsillo**
Saber mirar
- 06 Carta a mi querido pie izquierdo**
Qué difícil nos resulta pararnos a pedir ayuda
- 08 Tengo un mensaje para ti**
Todo está conectado, sólo falta darnos cuenta de ello
- 10 La practica del yoga durante el embarazo**
Una buena forma de contactar con tu hijo y contigo misma
- 11 Tu creas tu propio destino**
Decidirse a ir hacia adelante
- 12 El sistema zen de tirar el arco**
En ocasiones, la mejor opción es dejarse llevar
- 14 Alimentos medicina**
Una receta para poner en práctica
- 17 La riqueza: un estado natural**
El deseo de alcanzar la plenitud
- 18 Ya es hora de actuar**
El arte de saber cuando hay que avanzar
- 20 Pesquísimo**
La enseñanza de los cuentos
- 21 El guerrero pacifico**
Claves para atraer el cambio a nuestra vida
- 22 La contaminacion del yo**
Obstáculos a vencer para conocernos a nosotros mismos
- 24 Una experiencia trascendental**
Sentido del humor
- 26 Opiniones maestras**
- 29 La materialización de los sueños**
Toda acción empieza con un sueño



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,
Àngel Sanromà, Pepita Gil y
Emanuele Tarantino.

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

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

redaccion@coplanet.net

Diseño y producción gráfica
Barcino Solucions Gràfiques, s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
ecológico libre de cloro

Los interesados en publicar su experiencia o algún tema novedoso o de interés, que esté en línea con la revista, pueden enviar sus escritos (máximo 4.500 caracteres) a redaccion@coplanet.net (La revista Coplanet se reserva el derecho de publicarlos o no y de acortarlos si fuera necesario)



Primaveras de bolsillo

Primaveras de bolsillo, vacaciones al alcance de cualquiera

En realidad, no descubrí la primavera hasta pasados los treinta, cuando mi mujer y yo, por aquello del ahorro, dejamos escapar unas vacaciones de Semana Santa. Adiós, Londres; otra vez será. Mientras tanto, y por aprovechar el tiempo, echaríamos mano a nuestra colección de rodillos y cubos de pintura. Entre capa y capa de acrílico no cesaba de preguntarme por qué viaja la gen-

te. Para atesorar paisajes nuevos, claro. El que ofrecía mi ventanal no era gran cosa: balcones repletos de bombonas de butano y de fieles a la camiseta imperio. Dios mío, estoy atrapado. O no, porque despejando un armario me encontré con mi viejísimo microscopio de juguete, reliquia superviviente de mil mudanzas. Minutos después me hallaba sentado sobre una caja, espiando la flor de un geranio. Y la hoja de un ficus, y el pétalo de una rosa. Paisajes; todos nuevos, si uno sabe dónde mirar. Mundos en miniatura que, de haber estado en Londres, jamás hubiera conocido. Primaveras de bolsillo, vacaciones al alcance de cualquiera.

Josep M^a Rovira. *Soy cuarenton, 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.*
Pepravira37@hotmail.com

Carta a mi p

Querido pie: Ante todo, ¡gracias!

Levanto la vista y te tengo delante de mis ojos, apoyado sobre unas almohadas, hinchado, reivindicando tu lugar de privilegio después de la intervención quirúrgica.

Bien, precisando, no te tengo. En este momento soy tú: el pie. Toda yo soy tú, acabado de salir de una operación de huesos que reclama reposo, cuidado y cariño. Y también paciencia y agradecimiento.

No tengo un cuerpo, soy un cuerpo, como tampoco tengo una mente y un alma, sino que soy una mente y un alma. Desde esta visión, todo se reordena y se coloca en su lugar. Soy un todo interrelacionado y estas tres partes me conforman.

Desde aquí, ya no te contemplo como un estorbo, sino como una oportunidad para mi crecimiento: no tengo un pie operado, que duele, que me hace la pascua, que me impide moverme normalmente y ser autónoma. Tú ya no eres mi enemigo sino que me recuerdas quién soy.

Eres mi aliado, me permites cuestionar y experimentar maneras de hacer y pensar diferentes de las habituales: ¿cómo me relaciono con el cuerpo? ¿Me cuido, respeto mis necesidades, me quiero? ¿O me enfado, me quejo, no acepto lo que hay?

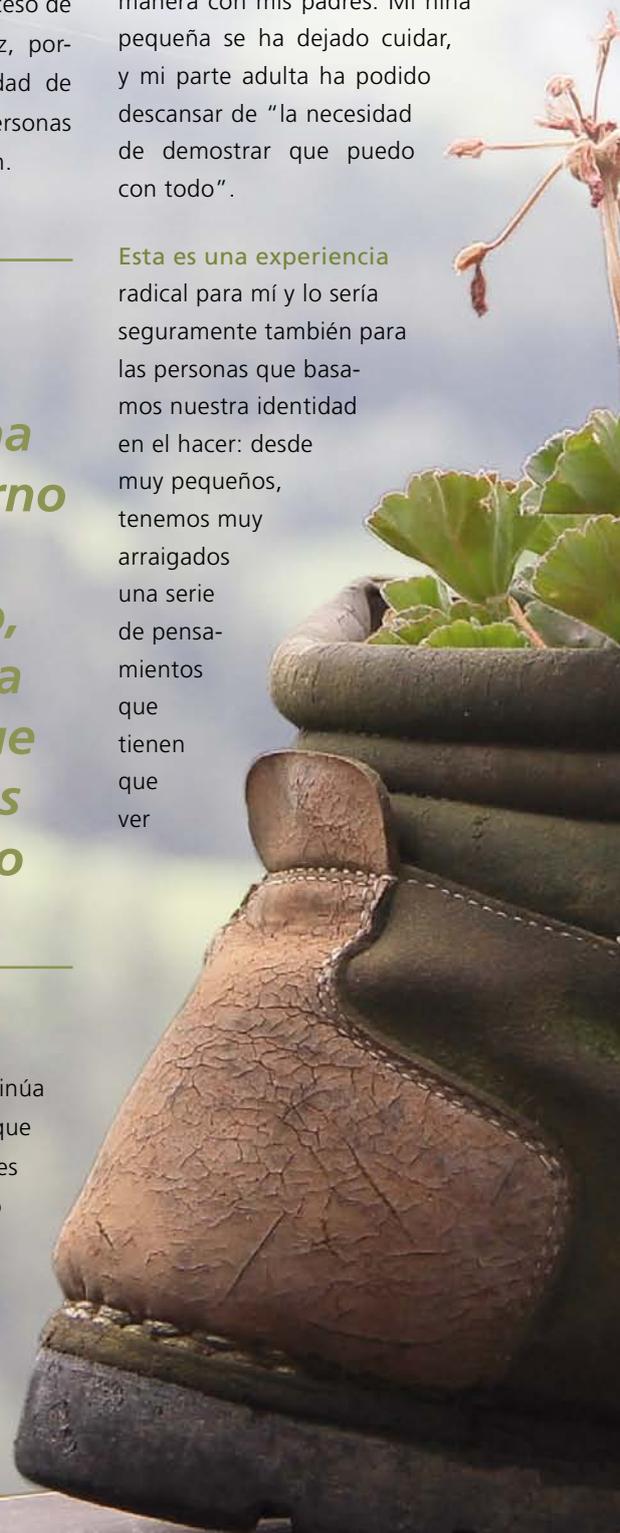
Decido parar y disfrutar de no hacer nada, vivir el momento, dejar de preocuparme para ocuparme de mi proceso de convalecencia. Gracias, otra vez, porque me has dado la oportunidad de aprender, sobre mí y sobre las personas que en este momento me rodean.

*Si nuestra
identidad
personal se ha
formado entorno
al concepto
de ser válido,
de hacer para
demostrar que
soy, entonces
cuesta mucho
pedi*

He parado... ¡y el mundo continúa sin mí! Bien, ya hace un tiempo que empecé a parar, ahora más bien es la prueba de fuego. He parado y, obviamente, he contactado con la necesidad de cuidado. He pedido ayuda y me han cuidado (gracias, padres).

Además, querido pie, me has dado la oportunidad de relacionarme de otra manera con mis padres. Mi niña pequeña se ha dejado cuidar, y mi parte adulta ha podido descansar de "la necesidad de demostrar que puedo con todo".

Esta es una experiencia radical para mí y lo sería seguramente también para las personas que basamos nuestra identidad en el hacer: desde muy pequeños, tenemos muy arraigados una serie de pensamientos que tienen que ver



ie izquierdo

con la validez personal. Si valemos, no deberíamos necesitar nada, porque nosotros ya nos lo podemos solucionar todo. La validez personal está “enganchada” al hacer, y si no podemos hacer, ¿qué somos?

Si nuestra identidad personal se ha formado entorno al concepto de ser válido, de hacer para demostrar que soy, entonces

Dejamos de ser dioses para ser, simplemente, humanos

cuesta mucho pedir. Enseguida hacemos una comparación inconsciente: “Si pido es que no valgo y, por lo tanto, si no valgo y me muestro débil, no soy digno de que me quieran.”

Si necesitamos algo, y nosotros no nos lo podemos procurar de ninguna forma, como cuando estás convaleciente, ¿cómo lo pedimos? A menudo de una manera muy embrollada, casi como si nos hiciéramos perdonar la osadía de pedir, nosotros, ¡que podemos con todo!

Y también solemos minimizar las necesidades, y

pedimos cuando no hay forma de evitarlo, educadamente, para no hacernos pesados.

Como siempre, lo que más cuesta es darnos cuenta de lo que emitimos y de nuestras actitudes, que es el primer paso para ir haciendo pequeños cambios en nuestro camino de crecimiento personal. Y por ello sugiero que nos vayamos fijando, en el día a día, de lo que nos sucede cuando necesitamos al otro.

Pedir implica dejarse ayudar, mostrar nuestra debilidad

Pedir implica dejarse ayudar, mostrar nuestra debilidad... y sobre todo, algo que cuesta mucho: bajamos del pedestal de la omnipotencia. Como consecuencia, nos volvemos humildes y aceptamos nuestra precariedad. Dejamos de ser dioses para ser, simplemente, humanos.

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

*He aprendido que lo que
has hecho y lo que haces
ahora, determina tu
presente*

Tengo un mensaje para ti

Hace algunos años, pasé un fin de semana en Madrid con mi pareja. Estábamos paseando por la Plaza del Sol. Entonces tenía la costumbre de usar pantalones con bolsillos situados en la parte exterior de la pierna, y como soy de naturaleza confiada, no llevaba el bolsillo cerrado. De repente, sentí que me daban un golpe en la pierna. Inmediatamente miré en el bolsillo y mi cartera no estaba. Y pensé: ¡claro, llevo la cartera a la vista de todos!

Mi mujer comentó:

–Seguro que no la llevabas.

Seguí parado con cara de preocupación, y entonces un chico que venía detrás nuestro me dijo:

–Señor, he visto que alguien le ha metido la mano en el bolsillo. Se ha ido por esta calle –dijo, señalando un callejón perpendicular.

Enseguida me puse en marcha hacia allí y a unos 40 metros vi a dos personas paseando, cada uno en el lado opuesto de la calle. El de la izquierda, un adolescente de 18 años alto y delgado, caminaba con las manos en los bolsillos y parecía despreocupado. Me acerqué a él y le pregunté :

–¿Me podría devolver mi cartera, por favor?

Él me miró con cara de incredulidad, reflexionó un segundo, puso la mano en el bolsillo interior de su chaqueta y me devolvió la cartera. Le tendí la mano, estreché la suya dándole las gracias y

me fuí. Regresé con mi esposa, que no se lo podía creer.

No estoy acostumbrado a este tipo de acontecimientos, pero parece que ese fin de semana estaba «conectado» a algún fenómeno extraordinario. Digo ese fin de semana, porque a la mañana siguiente, que era domingo, se repitió casi la misma situación :

Había guardado mi cartera en un lugar más seguro cediendo a las súplicas de mi mujer. Estábamos en la estación comprando sellos en un estanco y deje mi monedero en la barra indicándole a mi esposa que la vigilase mientras iba a echar las postales al buzón. Cuando me dí la vuelta, ví que mi mujer se encontraba junto a mí. ¡Nadie vigilaba mi cartera! Me precipité al rescate, pero ya era demasiado tarde: una vez más, había desaparecido. Escruté a mi alrededor y vi un hombre de unos 60 años dirigiéndose hacia la salida con mucha prisa. Le alcancé y le pedí educadamente:

–Por favor, señor, ¿no habrá cogido, por casualidad, el monedero que estaba en el mostrador del estanco?

El hombre se puso nervioso y me gritó enfadado:

–¿Es que usted no vigila a sus cosas? ¡No se pueden dejar así, sin vigilancia!

Y me entregó el monedero con un gesto de ira.

Le dí la gracias y me reuní con mi esposa que lucía una cara de desconcierto indescriptible, aún más pronunciada que la del sábado. Interiormente dí la gracias a la vida que me estaba cui-

dando a pesar de mis despistes.

Pensé con sorna que estaba escrito, que por mucho que me lo propusiera, ese fin de semana, no lograría perder mi cartera.

Esto me hizo reflexionar y empecé a estudiar los fenómenos que se describen como sincronicidad o coincidencias. Leí las 9 revelaciones. Por entonces ya conocía el alquimista de Paulo Coelho y un sinfín de libros que apuntaban hacia la idea de que no hay casualidades.

La verdad es que no sé con certeza si hay algo predeterminado o no. Me parece que existen algunos hechos que están « allí », como una bolsa de regalos, desde nuestro nacimiento, y que nos corresponde ir abriendo o no, según las decisiones que vayamos tomando. Llamo a esto “*estar conectado*”.

¿A qué nos podemos conectar?

A la fuente universal, a la vida misma, a las fuerzas de la naturaleza. Algunos llaman “Dios” a esta energía, a esta fuente. Y yo estoy convencido de que este «Dios» no puede ser “*el papá Dios*” del que nos hablan las diferentes religiones.

Desde entonces, estoy más atento a los diferentes acontecimientos de mi vida. Y he aprendido a aceptar y a no luchar con la realidad. Me he dado cuenta de que las cosas suceden cuando ponemos en marcha nuestras capacidades para que fluyan en armonía con la vida, y no cuando vamos contracorriente. Es difícil de saber cuando obedecemos a nuestro ego o a determinados instintos o cuando seguimos las pautas que marca nuestra alma, nuestra parte divina y luminosa.

He aprendido que lo que has hecho y lo que haces ahora, determina tu presente.

Cuando salí a buscar al ladrón, mi mujer me aseguró que no lo encontraría.

Podía elegir entre actuar o no. Y seguí mi impulso, empujado por un sentimiento interior de confianza.

Creo firmemente que si ponemos un mínimo de **consciencia** en nuestros actos, todo va mucho mejor. Después queda la posibilidad de la equivocación. Pero es mejor equivocarse que dejar que los demás decidan por nosotros.

A veces, delante de nuestra indecisión nos «mandan» alguna ayuda:

Un caminante que te indica la calle para ayudarte a encontrar tu cartera.

Alguien que te avisa de un acontecimiento especial, o te recomienda un libro, o te ofrece participar en una actividad.

“Tengo un mensaje para ti” es un taller que nos hace conscientes de que todos tenemos un mensaje para alguien en la vida, y hay alguien que tiene uno para nosotros.

¿Estamos dispuestos a pararnos, a atrevernos a hablar con la persona que está delante de nosotros por “*casualidad*”, como se suele decir, a escuchar los mensajes que hay a nuestro alrededor?

¿Que es la meditación sino aprender a percibirnos en armonía con el mundo?

Bienvenido al mundo de la consciencia.

Roger Fontaine. Soy Profesor de yoga y terapeuta.
Roger50901@ hotmail.es



*No estoy acostumbrado
a este tipo de
acontecimientos,
pero parece que ese
fin de semana estaba
«conectado» a algún
fenómeno extraordinario*

La diferencia



La práctica del yoga durante el embarazo

Un acercamiento en primera persona a los beneficios de esta técnica milenaria durante la gestación

En estos tiempos que corren en los que la prisa, el estrés, el trabajo y las responsabilidades copan la mayor parte de nuestro tiempo, es bueno encontrar un momento que dedicarnos a nosotros mismos, y más aún si hablamos de mujeres que están esperando un bebé.

El yoga para embarazadas nos ayuda no sólo a mantenernos activas sino también a disfrutar del contacto con nuestras "barrigas" y a través de ellas sentir a nuestros pequeños. Ciertamente, no se trata de hacer ejercicio físico de gran nivel; el objetivo es prepararnos física y mentalmente para el parto. El conocimiento de determinados ejercicios y la práctica continuada de los mismos provocan una mejor disposición de nuestra pelvis para el momento del alumbramiento; conocer la forma correcta de respirar cuando llegan las contracciones hará que afrontemos este hecho más tranquilas y ayudemos así a nuestros hijos a venir al mundo. **Son muchas las mujeres que hablan del momento de intimidad que se consigue, gracias a estas sesiones con sus bebés, antes de que nazcan.** Es impresionante notar cómo responden ante determinados movimientos de nuestro cuerpo, o sentirles cuando suena la música y nos ponemos a bailar danza del vientre y a movilizar nuestra pelvis.

Estar seguras de nosotras mismas es fundamental para afrontar este proceso. El yoga armoniza cuerpo y mente por igual, permite

además prevenir o mejorar los tan conocidos dolores de espalda que sufrimos la mayoría de las mujeres embarazadas, sobre todo los relacionados con el nervio ciático. Pero no es la única ventaja que encontramos, sino que hay muchas más, como por ejemplo, que proporciona y conserva la elasticidad del cuerpo, mantiene la agilidad muscular, aumenta las posibilidades de un parto natural y una rápida recuperación y relaja la mente, la mantiene tranquila mejorando el humor.

En el centro de yoga Krisol, en Granada, donde tienen una amplia y dilatada experiencia en clases para embarazadas, cada día aparecen nuevas alumnas y todas mantienen su asistencia hasta el final de la gestación. El contacto con otras mujeres que se encuentran en la misma situación que tú y poder compartir esta experiencia tan maravillosa con compañeras es una sensación muy agradable.

Por eso, si sois futuras mamás y tenéis tiempo libre que queréis dedicar a vuestros pequeños, no dudéis que el yoga os ayudará a potenciar aún más las sensaciones y emociones únicas, que en estos momentos estaréis sintiendo.

Alba Pérez Rey. Soy periodista y futura mamá
Albaperezrey@mail.com

Tú creas tu propio destino

El ser humano es libre de decidir, y el destino es fruto de sus decisiones. Nos guste o no, en el terreno personal, social o mundial pasa lo mismo. El destino de nuestro planeta es fruto de las decisiones que tomamos ahora.

La mayor parte de las funciones de nuestro cuerpo son autónomas, tú no decides por ellas, pero tú sí puedes decidir si fumas o no fumas, si comes ternera o ensalada, y así creas tu propio destino.

En vez de quejarte del destino investiga tus decisiones y asume tu parte de responsabilidad.

¿Quieres cambiar tu destino? ¡Decide!

Acaso somos títeres de un Dios caprichoso, cuyo mayor interés es jugar con nosotros a ver de qué manera nos puede fastidiar más? ¿O somos responsables de lo que nos pasa?

Prueba a cambiar la frase debería hacerlo por esta otra: decido hacerlo (o bien lo contrario: decido no hacerlo. ¿Cómo afectan a tu vida estos cambios?

Debería estudiar... cámbialo por decido no estudiar.

Debería llamar a mi madre... cámbialo por decido no llamar a mi madre.

Debería dejar de fumar... cámbialo por decido fumar.

Debería hacer deporte... cámbialo por decido ver la televisión.

En nuestro cuerpo, la indecisión no existe. Algunas de las funciones de los órganos son decisiones permanentes basadas en lo que se llama una constante: calcemia, glucemia, etc. En otras funciones hay órdenes claros y concisos: segrega más adrenalina, frena la producción de glucagón, abre el esfínter, contrae el músculo, por ejemplo.

La indecisión como función de nuestra mente pasa por la valoración de pros y contras, **pero nos cuesta entender que para avanzar hay que desequilibrar nuestra mente constantemente.**

Cuando una célula sanguínea corre por una arteria y ésta se divide en dos, no se queda en medio pensando si toma la arteria derecha o la izquierda, simplemente sigue, sigue, y éste es su destino. Si nuestras suprarrenales dudaran a la hora de segregar adrenalina, ¿cómo nos podríamos defender?

¿Existiría vida humana sin la firme decisión del espermatozoide de entrar en el óvulo? **Me río cuando pienso cómo sería la vida de un espermatozoide si, en su carrera para alcanzar el óvulo, se planteara si debería estar haciendo aquella carrera o no.**

¿Como habría sido la carrera de un medallista olímpico como Usain Bolt si su mente hubiera sido invadida por dudas sobre si debería correr o saltar?

Si el objetivo está claro, las dudas se aclaran.

Muchas dudas aparecen cuando hay tiempo y espacio para que aparezcan. Las estadísticas demuestran que la depresión en las mujeres es inversamente proporcional al número de hijos que tienen, es decir, que la incidencia es menor cuanto más hijos tienen. Es lógico, simplemente no tienen tiempo de deprimirse porque su tiempo lo tienen que invertir en el cuidado de los niños y en trabajar para alimentarlos.

Una característica del momento social y de crisis que vivimos es el miedo, y nos cuesta superar la paralización que nos crea este miedo.

Hay que decidir, simplemente como un niño que se lanza a dar los primeros pasos.

¡Adelante!

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

El sistema zen de tirar al arco

Lo confieso: de vez en cuando, sigo perros callejeros. No por manía, sino por el placer de abandonarme al azar en ciudades que no conozco. Esta costumbre, nacida, cómo no, de mi inconsciente, me ha permitido alguna que otra vez lanzar una flecha y hacer blanco a lo Zen, esto es, cerrando los ojos. Otras, ha concluido en desastre. En Vitoria, por ejemplo, un perrillo errante me condujo hasta un nido de vagabundos que acabaron persiguiéndome, gracias a Dios sin darme alcance. La capital de Euskadi no me dio nada que anotar en una hoja; por suerte, la de Francia fue otra cosa. Era mi segundo día de Semana Santa allí, había pateado Montparnasse hasta la anemia, loco de atar por el París de entreguerras, habitado por gigantes de la talla de Joyce o Hemingway. Había cumplido, también, con

el sacramento de visitar la tumba de Cortázar para leer en voz alta el capítulo séptimo de Rayuela, quizá la mejor página jamás escrita. Misión cumplida, pues. Hora de escapar de la primavera falaz de los escaparates y de ponerse en manos de la suerte. Parada anónima de autobús, tres y cuarto de la tarde. Solo, sin mapa ni guía, con mal acento y peor conjugación, me sumerjo en las pueras automáticas que se abren ante mí. *Bonjour. Bonjour. À la terminal, s'il vous plaît.* Allá voy. El autobús cumple su itinerario con francés cerrado como mar

de fondo. Esto es París, y aquí no se dice oui, sino ouá. Cuarenta y tantos minutos después, el vehículo emite un último suspiro cumpliendo órdenes de la llave de contacto. *Nous sommes arrivés.* Fuera, me aguarda la piedra saneada de los pueblos franceses, ésta acaso más impoluta que la media. Por cierto, ¿dónde estoy? En Ivry-la-Bataille, no está mal, la cosa promete. Me interno en una villa alquitranada de parterres y jardines con la primavera, ahora sí, reventando a mi paso; no hay mejor rincón para el mes de abril que éste. Cafetines, vecinas de

Cada año nos grita que un árbol sin hojas no está muerto, sólo dormido. De hecho, basta con escarbar un poco bajo su corteza para que brote su verdadero yo



Hora de escapar de la primavera falaz de los escaparates y de ponerse en manos de la suerte

plantón hinchando varices, dale que dale, olor a crêpes, una placeta con tres taxis, todos ociosos. En esto, aparece mi destino en formato de perro. Milagro; es muy raro que la pulcra Francia permita este tipo de transeúntes. Vamos, chico, llévame de paseo. Se trata de un chucho mediano tirando a viejo, como declara su pelo cenizo y crespo, pobre de lustre. Todo un superviviente, estoy en buenas manos. Le sigo, venga. El animalito, de tanto en tanto, me vigila de medio lado, algo receloso. No te apures, socio, que esto no suele durar mucho. Llegará un momento en que te pierda la pista, entonces el juego habrá terminado y yo me quedaré de pie, buscando algo que llame mi atención, que me dé enseñanza. Como ahora, que me he despistado un segundo con el anuncio de una procesión y he acabado tirado en una calle de las afueras, frente a un bar de curioso nombre: *Qui es-tu?* Cómo, ¿que quién soy yo? ¿He traducido bien? Sí, tonto, se trata de una señal. Entro sin remilgos y me encuentro detrás de la barra con el hermano francófono de Jack Nicholson. La misma expresión canalla, las mismas cejas en punta, las mismas entradas.

-Usted,... usted se parece a Jack Nicholson.

-Sí, me lo dicen mucho.

Pasaré el resto de la tarde apoyado en esa barra, de charla con Jack, que en realidad se llama Romain. De su mano descubriré lo que se esconde tras el rótulo de la entrada.

-Es importante hacerse preguntas, ¿sabes? -me dice-. **A ver, ¿quién eres tú, en la vida?**

-Pues soy un pequeño empresario, estoy casado, con hijos.

-¿Tienes coche? ¿Estudios?

-Sí, claro, lo normal.

-Bien, de acuerdo; pero ése no eres tú, sino tu ego.

Maldita sea, Jack; has dado en la diana. No sólo haces buenas películas, también eres un monstruo como filósofo. Mi ego no soy yo, si no mi personalidad social, a la que llevo alimentando cuarenta años. De pequeños nos dijeron que teníamos que ser gente de provecho con carrera, casa y familia. Y eso hicimos, pero uno no debe limitarse a continuar la vida de otros, a escribir en papel pautado. Cuando al fin lo comprendes estás ya en el otoño de la tuya, haciéndote preguntas que darán nombre a bares remotos. Y entonces deci-

des ponerle empeño y emplear tu tiempo en ser lo que en realidad eres, no lo que se espera de tí.

Así lo aconseja la madre naturaleza. Cada año nos grita que un árbol sin hojas no está muerto, sólo dormido. De hecho, basta con escarbar un poco bajo su corteza para que brote su verdadero yo. Por eso escribo. Pienso hacerlo hasta más allá de viejo, aunque sea al dictado. También, por supuesto, seguiré tirando flechas a lo Zen, como cuando buscaba un tema con el que divagar esta vez. Entonces me acerqué a la librería que me cubre las espaldas, cerré los ojos, alargué el brazo y mi mano atrapó un lomo ancho y curtido por el uso. Lo dividí por cualquier parte y disparé mi índice. Le había dado de lleno a Rayuela, capítulo cuarto, penúltima página. Bajo mi dedo asomaba el título de este artículo, y, ya de paso, Montparnasse y su cementerio, y la primavera, y el perro, y Jack Nicholson, y mi ego.

Y el de todo el mundo.

Josep M^a Rovira. Soy cuarenton, 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

Alimentos medicina

Según el Dr. Otto Heinrich Warburg, premio Nobel en 1931 por su tesis "La causa primaria y la prevención del cáncer", las células sanas viven en un entorno alcalino y oxigenado lo cual permite su normal funcionamiento, mientras que las células cancerígenas viven en ambientes extremadamente ácidos y carentes de oxígeno.

Asimismo, el Dr. Martí Bosch explica como prevenir y superar el cáncer y otras enfermedades degenerativas a través de una ingesta de productos alcalinos englobados en una dieta vegetariana, como fundamento para limpiar la sangre y liberarla de toxinas que se

producen a causa de la alimentación basada en la ingesta de alimentos ácidos.

Les muestro a continuación una tabla con la relación de alimentos ácidos y alcalinos. Como se ve, la mayoría de los vegetales son alcalinos, pero son si duda las algas las que destacan por su fuerte poder alcalinizante y

antioxidante: son nuestras verduras del mar. Pruébalas, seguro que te gustaran, preparadas con las recetas que te ofrezco.

Josefina Moreno. Soy Presidenta de la Asociación vegetariana Vida Sana de Canarias y autora de libros de cocina. Imparto cursos de cocina des de hace 30 años. diegojosefina@hotmail.com

Tabla de Alimentos Alcalinos y Ácidos

← MUY ACONSEJABLE POCO ACONSEJABLE →

Muy alcalinizantes	Altamente alcalinizantes	Medianamente alcalinizantes	Neutral/Poco acidificantes	Moderadamente acidificantes	Altamente acidificantes
Agua alcalina Sal marina Agua de mar Hierba de cebada Hierba de avena Hierba de alfalfa Pepino Col rizada Perejil Espinacas Brócoli Germinados Algas marinas Almendras crudas Limón Lima Pomelo	Aguacate Pimentón Pimienta Repollo Berenjena Apio Ajo Jengibre Judías verdes Lechuga Granos de mostaza Cebolla Cebolla roja Rúcula Rábano Tomate Semillas de soja Diente de león Bardana Ortiga	Alcachofa Espárragos Coliflor Zanahoria Cebolleta Calabacín Puerro Patata Colinabo Guisantes Berros Pomelo Coco Quinoa Lentejas Tofu orgánico Hierbas y Especias Té verde Aceite de oliva Aceite de lino Aceite de aguacate Aceite de coco	Garbanzos Habichuelas Melón Uvas pasas Mandarinas Ciruelas Cerezas Sandía Amaranto Mijo Leche de almendras Leche de soja Anacardos Nueces Avellanas Semillas de girasol Aceite de uva	Zumos naturales Mantequilla Mayonesa casera Manzana Albaricoque Plátanos Mora Arándanos Uva Mango Naranja Melocotón Frambuesa Arroz integral Avena Pan de centeno Arroz integral Arroz salvaje Champiñones Setas	Alcohol Café Zumos azucarados Té negro Chocolate Mermelada Gelatina Mostaza Vinagre Ketchup Sal refinada Levadura Carne roja Carne de cerdo Pollo Huevos Pescado Marisco Quesos Leche de vaca Yogurt Edulcorantes

Sopa de quínoa con algas y alcachofas

Ingredientes: ½ taza de quínoa, 4 alcachofas, ½ taza de algas nori , 1 puerro, 1 cebolla, ½ pimiento verde, ½ pimiento rojo, 4 dientes de ajos, 1 cucharadita de jengibre en polvo, 2 cucharadas de salsa de tomate casera, 2 cucharadas de perejil picado, ½ cucharadita de comino en polvo, ½ cucharadita de cúrcuma, 3 cucharadas de aceite de oliva, 3 litros de agua, sal marina al gusto.

Preparación: Picamos en cuadritos la cebolla, los ajos y los pimientos. Cortamos en rueditas los puerros. Limpiamos las alcachofas, les quitamos las hojas más duras y las cortamos por la mitad. Con la punta del cuchillo le quitamos la pelusa, las frotamos con medio limón y las reservamos. Calentamos el aceite en una cazuela y le añadimos las verduras ya picadas, las rehogamos un poco y le agregamos las algas, la salsa de tomate, todos los condimentos salvo la sal y el perejil y, por último, ponemos las alcachofas. Añadimos el agua y lo dejamos hervir 15 minutos. Agregamos la quínoa previamente lavada y el perejil. Le añadimos la sal y lo dejamos cocinar 15 minutos más. Retiramos del fuego, dejamos reposar 5 minutos y listo

Las alcachofas favorecen la función biliar, protegen al hígado y ayudan a su recuperación. Reducen los niveles de colesterol y la tensión arterial. Antidiabética y diurética, favorece la eliminación de líquidos en el cuerpo, interesante en casos de obesidad y eliminación de toxinas como el ácido úrico por lo que se aconseja su uso en casos de gota, artritis, etc.

La quínoa es rica en proteínas de alto valor biológico al contener todos los aminoácidos esenciales. Rica en fibra, ideal para los celíacos porque no contiene gluten. Disminuye los niveles de colesterol. Rica en vitaminas C, E, B1, B3, ácido fólico y minerales como calcio, magnesio, hierro y potasio.





La riqueza: un estado natural

Bertrand Russell, uno de los grandes filósofos y matemáticos de nuestra era y ganador del Nobel de Literatura, define la riqueza en tres pilares sobre los que edificar nuestra vida. El primer pilar es la importancia de la buena relación con otros individuos. El segundo pilar es el desarrollo profesional en cada una de las etapas de nuestra vida. El tercer pilar es la auto realización; el trabajo sobre uno mismo y el crecimiento personal. Para Russell la verdadera felicidad se alcanza con la evolución constante en cada uno de estos pilares.

Para muchos su trabajo puede resumirse en una frase: "Conquistar el miedo es el comienzo de la riqueza."

De forma natural cualquier persona quiere desarrollar al máximo sus capacidades; este deseo de realizar sus posibilidades innatas es inherente a la naturaleza humana; no podemos querer menos de lo que podemos ser.

Los seres humanos podemos desarrollar nuestra mente, el alma y el espíritu viviendo nuevas experiencias. Sin embargo, la sociedad está tan organizada que, muchas veces, es necesario tener dinero para poder utilizar muchas cosas de nuestro alrededor y tener acceso a cierto tipo de experiencias.

La sociedad actual ha avanzado tanto, y se ha hecho tan compleja, que incluso el hombre y la mujer más comunes precisan tener riqueza para vivir de un modo que se aproxime a la plenitud. Comprender la ciencia de hacerse rico es, por lo tanto, un conocimiento muy esencial.

El objeto de toda vida es el desarrollo; y todo lo que posee vida tiene el deseo inalterable de alcanzar la máxima plenitud.

El derecho del hombre a la vida implica poder hacer uso, libremente y sin restricciones, de todas aquellas cosas que pueden ser necesarias para su completo desarrollo mental, espiritual y físico; o dicho de otro modo, su derecho a la riqueza.

Alcanzar un estado de riqueza –tanto interior como exterior– no consiste en estar satisfecho o conforme con poco. Nadie debería estar satisfecho con un poco si es capaz de alcanzar y gozar de más. El propósito de la naturaleza es el avance y el desarrollo de la vida; y todo hombre debería poseer todo aquello que contribuye al poder, la elegancia, la belleza, y la riqueza de la vida; contentarse con menos nos puede producir un sentimiento de estar incompletos.



Es importante sanear nuestra percepción: no hay nada malo en querer hacerse rico. El deseo de hacerse rico es, realmente, el deseo de una vida más rica, más plena y más abundante, y este deseo es encomiable y digno. Aquel hombre que no desee evolucionar y vivir con la mayor abundancia va contra el curso natural, por lo que aquel que no desee tener todo lo que quiere para su crecimiento, esta frenando su evolución.

Sabemos que hay tres motivos esenciales en nuestra vida: el cuerpo, la mente y el alma. Ninguno de ellos es mejor que el otro y ninguno de los tres puede vivir totalmente si cualquiera de los otros no halla su expresión máxima en la vida.

La vida real consiste en la expresión completa de todo lo que el hombre puede dar a través del cuerpo, la mente y el alma. A pesar de lo que se pueda decir, ningún hombre puede ser realmente feliz o estar satisfecho si su cuerpo no funciona plenamente, y si su mente y su alma no se expresan verdaderamente.

El hombre no puede desarrollar plenamente su cuerpo sin un buen alimento, ropa confortable y un refugio; pero tampoco con el peso de un trabajo excesivo. El descanso y el ocio también son necesarios para nuestra vida física. No podemos ex-

presar plenamente nuestra mente sin libros y sin tiempo para estudiarlos, o sin la oportunidad de viajar y observar, o sin la sintonía intelectual con otros seres humanos.

Para desarrollar nuestra mente, necesitamos tener relaciones intelectuales y rodearnos de todos los objetos de arte y de toda la belleza que sea capaz de usar y apreciar.

Para expandir nuestra alma, el ser humano ha de tener amor, y el amor es una expresión negada para la pobreza. La mayor felicidad que un hombre puede alcanzar es la concesión de beneficios a aquellos a los que ama; el amor halla su expresión más natural y espontánea en el acto de dar.

Es totalmente lícito querer disponer de riqueza para su uso: como hombres y mujeres normales, no podemos menos que desearlo; estamos en nuestro perfecto derecho a la riqueza. Su estudio y desarrollo es pues un estudio noble y necesario. Si se es negligente en este estudio, se está abandonando el deber para con uno mismo, para con Dios y con la humanidad; porque no podemos ofrecerle a Dios ni a la humanidad ningún servicio mayor que alcanzar lo máximo de uno mismo.

Josep Nadal Puigvert. *Inversor.*
josepnp@gmail.com



¡Ya es hora de actuar!

Durante largos años disfruté preparando con mis compañeras tablas gimnásticas con música que presentamos en diversas competiciones. Largas horas de entreno hasta que llegaba el gran día. De aquellos tiempos me vienen instantáneas rodeadas de cierta nebulosa, con un cosquilleo irrepresible en el estómago y un terrible temor a quedarme en blanco, a no acordarme de lo que tenía que hacer. Oigo una voz en la lejanía: “¡Ya es la hora!”. Intento no mirar más allá de mi entorno inmediato y me dispongo a empezar de forma automática y algo forzada. Lo peor ya pasó y ahora, con la mente bloqueada, sólo queda confiar en que fluya de mi interior, todo lo que he de hacer. Supongo que, quién más quién menos, le ha sucedido algo parecido en muchos otros contextos.

Pero esto no es todo, ni mucho menos. Me pregunto si en la vida siempre es bue-

El verdadero arte que se plasma en el libro de nuestra vida radica en discernir en cada momento si debemos actuar o permanecer donde estamos

no lanzarse a actuar. Según los sabios, ahí radica el verdadero dilema: “¿avanzar o quedarse quieto? Tal vez el verdadero

arte que se plasma en el libro de nuestra vida radica en discernir en cada momento si debemos actuar o permanecer donde estamos.

La vida nos empuja a tomar un sinfín de decisiones: desde las más cotidianas e intrascendentes como qué comer, qué ropa ponerme hoy o qué película ver a otras de mucha más relevancia y no exentas de cierta carga de conflicto, desde saber a qué quiero dedicarme, hasta si es el momento de acabar con una relación.

Si decido actuar en algún aspecto importante de mi vida, al inclinarme por una decisión dejo de lado el resto de posibilidades o potencialidades. Me adentro en un terreno desconocido, doy un paso al vacío, sin garantía alguna pero con aquel sabor de autenticidad y vitalidad que sólo nos ofrecen los nuevos retos; morimos en cierto modo para renacer a algo nuevo.

De entrada, movernos de nuestra zona de confort para intentar cambiar algo en nuestra vida es una actitud positiva. Hemos de aprender a perder el miedo a equivocarnos. Pocas cosas son realmente irreversibles, e incluso en este caso, seguro que atesoraremos una importante experiencia; cuando tropezamos y caemos no queda otra que levantarnos y seguir.

Hay momentos, no obstante, que debemos pararnos pacientemente a reflexionar. Aceptar nuestra realidad actual, disfrutar en lo posible de cada instante y reunir fuerzas para intentar orientarnos hacia lo que realmente nos apasiona.

La vida da muchos giros y nos brinda numerosas oportunidades para aprender lo que debemos. No importa tanto la situación concreta que estemos viviendo y que muchas veces no podemos controlar, sino

No soy víctima de nadie externo sino de mis condicionamientos

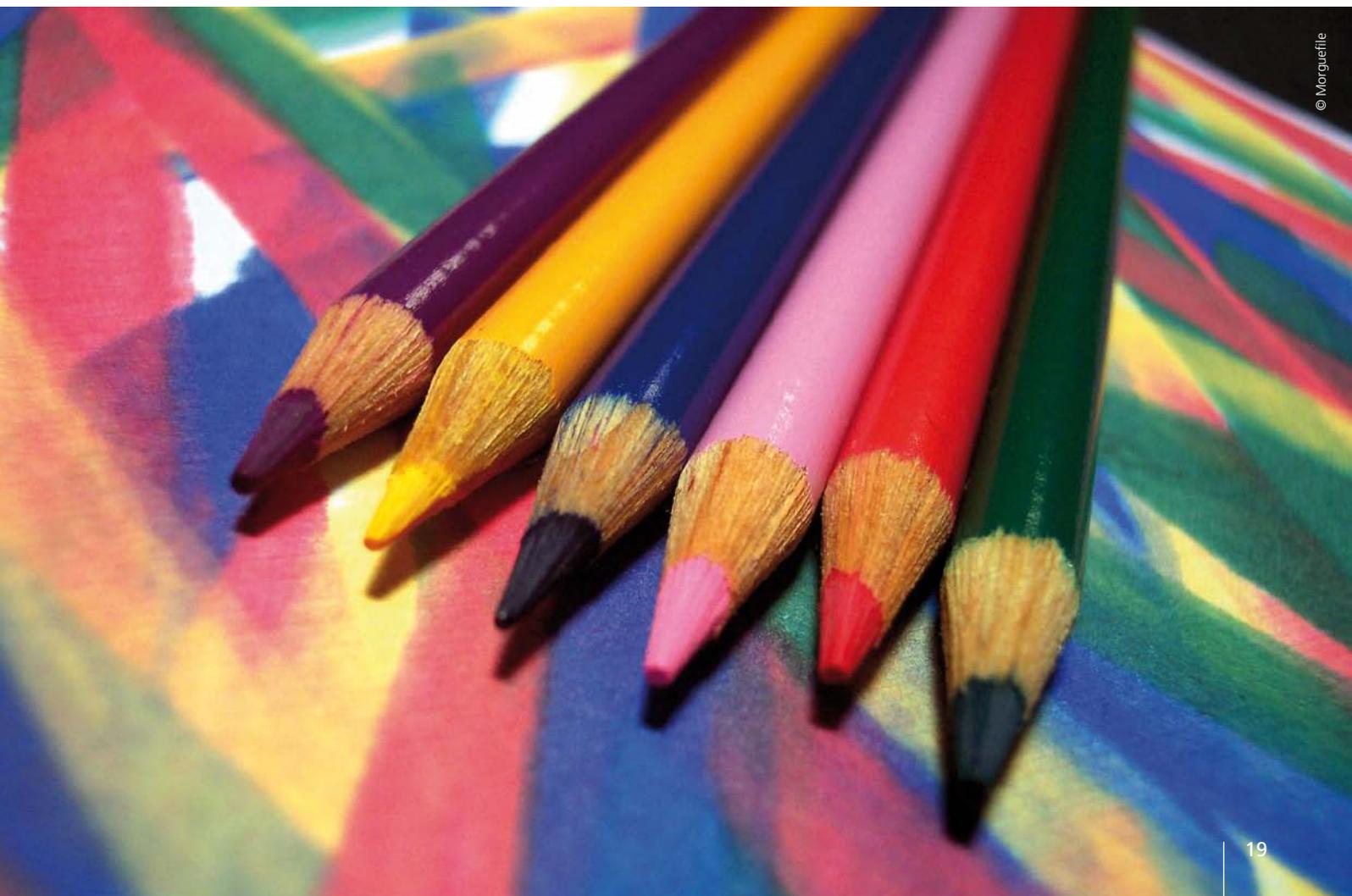
nuestra reacción al respecto. Haciendo uso de las herramientas adecuadas es posible dar respuestas más creativas a nuestros conflictos.

Hace poco me di cuenta de algo importante para mí. Me lanzaron una frase para que reflexionara: "Yo me manipulo a mí misma". Gradualmente, estoy descubriendo la sabiduría que encierra. No soy víctima de nadie externo sino de mis condicionamientos. Soy yo quién se exige más que nadie, quién no se permite determinadas cosas aunque sean importantes para mí, en definitiva, la responsabilidad sobre mi vida es solamente mía. Cada quien debe

tomar las riendas sobre su propia vida, nadie más debe hacerlo por nosotros.

Es bello soñar y debemos permitirnos hacerlo, es alimento para el alma, pero la vida se vive aquí, ahora, momento a momento. El pasado año aprendí a soltar... ¡y me fué bien!, los espacios vacíos se han ido llenando de forma natural. ¡Me siento como aquella bailarina que, atenta al son que toca, se dispone a ofrecer su mejor baile!

Carmen Cáceres. *Se actuar y quedarme quieta, pero me pregunto si hago cada cosa en el momento oportuno.*
ccaceresromero@yahoo.es



Pesquísimo



Había una vez, en un gran huerto italiano, un lozano melocotonero (pesca en italiano). Era bonito y robusto y todos podían verlo porque estaba encima de la colina.

Gracias a los cuidados de los campesinos el árbol producía cada año frutos exquisitos.

También aquel año llegó la primavera y sus ramas se llenaron de nuevos brotes: cada uno tenía un nombre y todos juntos eran como una gran familia.

Estaba el pequeño Pesquito, la graciosa Pescucha, el rudo Pescacho, Pescota la más gordita y, encima de la rama más alta, se hallaba Pesquísimo.

Todos observaban cada día la naturaleza transformarse a su alrededor y cada día aprendían algo nuevo.

Pesquísimo era un brote muy avispado pero, ay de mí, tenía el defecto de no saber esperar. “No me agrada ser pequeño” decía. “Si pudiera, pediría a la luna llena que me transformase en un fruto maduro esta misma noche”.

Pesquísimo no sabía que hace falta estar atento a lo que se desea y, en efecto, aquella noche, el primer rayo de luna llena se posó justo encima de él, sobre la rama más alta del melocotonero, y lo transformó en un fruto.

A la mañana siguiente Pesquísimo se subió al séptimo cielo de orgullo y felicidad: todos los demás brotes lo admiraban extasiados y también se mostraban un poco envidiosos.

El pequeño Pesquito estaba con la boca abierta: “siempre he soñado en tener a un amigo grande como tú, Pesquísimo”, le dijo admirándolo.

Con el pasar de los días, los brotes se volvieron bonitas flores de melocotonero, pero Pesquísimo no parecía prestarles atención. Él ya era un fruto grande, importante, maduro.

Las flores esparcieron en el aire un perfume irresistible y las abejas llegaron de todas partes hasta la cima de la colina para coger el polen del gran melocotonero.

También las liebres salvajes y los petirrojos a menudo se acercaban al melocotonero para gozar de la delicada fragancia de sus flores.

Nadie parecía hacer caso de Pesquísimo y él estaba perplejo al ver las otras flores tan felices: “no entiendo, de veras, que haya nada de extraordinario en perfumar un poco”, pensaba.

Pasaron todavía muchos días y las flores se transformaron en pequeños frutos. Y cuando Pesquísimo hacía un poquito el fanfarrón y se jactaba de ser el más grande, Pescacho le contestaba con sus feas miradas y todos se echaban a reír.

Una campesina, pasando cerca del gran melocotonero, comentó: “cuántos frutos este año”.

Llegó el verano y todas los melocotones estaban maduros: había llegado el momento de la cosecha.

Los frutos estaban excitados y orgullosos, porque su sueño estaba a punto de realizarse.

Se escuchaba un gran clamor: “¡yo seré una buenísima mermelada! ¡Y yo estaré sobre una tarta deliciosa! ¡Yo saciaré al pequeño hijo del campesino! Y yo...”

Pesquísimo estaba enojado: ¿quién había decidido que este era el momento de irse? ¿Y por qué estaban todos tan contentos?

Cuando el campesino llegó junto a él, Pesquísimo, que no quería irse, se apretó contra su rama con todas las fuerzas que tenía.

El experto campesino trató de cogerlo, pero estaba tan fuertemente asido a la rama que, al fin, se rindió y lo dejó allí solito.

“Lastima”, dijo, “me parecía un buen fruto, pero creo que no está bastante maduro para ser cogido”.

Y todos los amigos empezaron a llamar a voces a Pesquísimo: “¡déjate ir, ven con nosotros, con tus hermanos, servirás para hacer feliz a un niño, venga Pesquísimoooooo!”

Y entonces Pesquísimo se dio cuenta que podía servir a alguien y que tenía que ir con sus hermanos ... y se dejó rodar sobre el carrito lleno de melocotones.

Vilma Marconi. Soy italiana y profesora de yoga. vilma55@hotmail.it

El guerrero pacífico

Sentir y ver la riqueza que nos muestra cada persona que encontramos en el camino, ya que cada una refleja diferentes caras del mismo proceso

Dentro de las numerosas películas que hay en el mercado y que tratan sobre el camino hacia uno mismo, me gustaría comentar "El guerrero pacífico" que narra la historia de un joven, que como cualquiera de nosotros, está inmerso en una vida compuesta de trabajo, ilusiones y proyectos. El joven se encuentra con una persona que le saca de su rutina, de su vida **normal**. Y empieza a producirse **el cambio**.

El ser humano realiza un cambio cuando algo o alguien le **toca** una fibra sutil en un momento determinado. Justo ahí, se produce **el milagro**, como si cayera una semilla y agarrara en tierra fértil: ya no hay vuelta atrás, comenzará a germinar y no podrá detener el proceso.

Aunque no tengo intención de desvelar el argumento, quiero remarcar, que es a través de la disciplina, la observación y la búsqueda como el protagonista va tomando conciencia de sí mismo, el guerrero ya tiene los ingredientes básicos para su transformación y comienza **el viaje**.

¿Cuál es la motivación o impronta para que una persona entre en éste proceso? La respuesta puede ser: la curiosidad, la extrañeza, lo novedoso del asunto o por encontrarse a gusto observando los procesos que se producen con el cambio.

Para mí, la causa es que la vida se hace más interesante, por lo menos en los primeros momentos del proceso, y comenzamos a investigar. Leemos sobre el tema de los cambios, nos sentimos atraídos por el proceso vital de personajes notables, realizamos cursos o excursiones de fines de semana, asistimos a conferencias, viajamos porque necesitamos movernos y aprender. Lo cual puede resultar muy enriquecedor si no lo dejamos fuera de nosotros, ya que hemos de dejar abierta al menos una pequeña grieta, por la que irnos nutriendo o empapando de todo lo que sucede en el exterior, y todo ello debe influenciarnos lo suficiente como para que acabe formando parte de nosotros mismos.

Los diálogos del protagonista con su Maestro son la **clave** y lo que genera el máximo interés durante las dos horas de

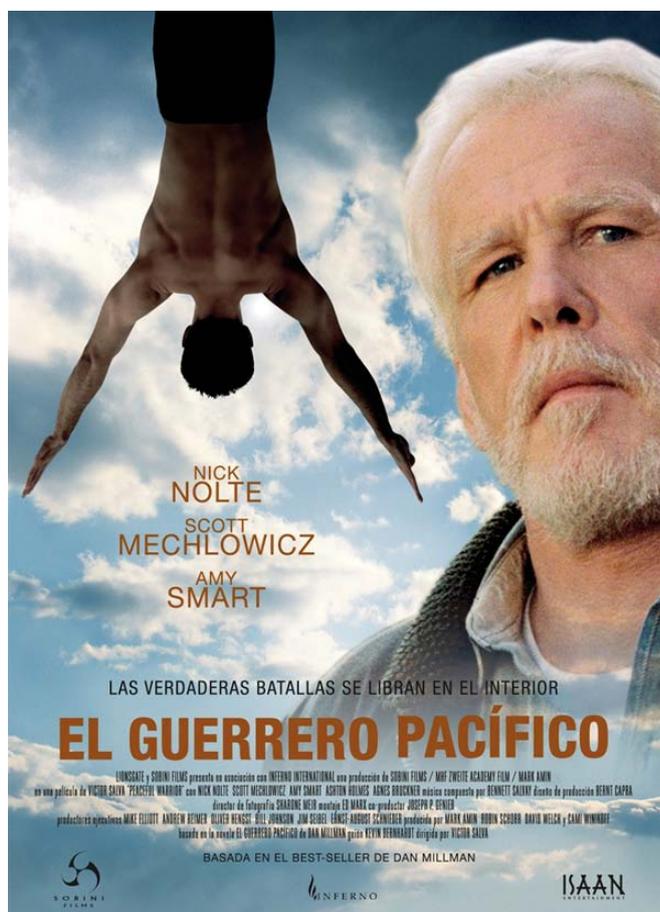
proyección de la película, que contiene frases tan sabrosas como:

- La vida es servicio.
- Hay que distinguir entre conocimiento y sabiduría. Tenemos que sacar la basura de la mente.
- Sólo existe el presente.
- Todo tiene un propósito que hay que descubrir.
- La muerte no es triste, sino que la gente no sepa vivir.
- Un guerrero encuentra el amor en lo que hace y no se rinde.
- Y recalca el film, que además, las palabras han de estar acompañadas de hechos. **Se hace camino al andar** como decía Machado.

Y aquí esta lo interesante del asunto y tal vez mi reflexión: sentir y ver la riqueza que nos muestra cada persona que encontramos en el camino, ya que cada una refleja diferentes caras del mismo proceso. Concluyo con un par de frases del film:

- Se es siendo.
- Yo soy este momento.

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





La contaminación del yo inolvidable

Cada día nos llegan noticias de guerras y conflictos en todo el mundo, y observamos, atónitos, como en todas partes miles de personas mueren, son mutiladas o sufren.

La tendencia es el conflicto con el otro, y, ante la incapacidad de encontrar soluciones, la ruptura. Estamos convencidos de que la culpa siempre es del otro o de los otros, y que marcando distancia o huyendo solventaremos el problema. Y no nos damos cuenta de que hagamos lo que hagamos, vayamos donde vayamos, no nos desprenderemos del problema, porque el problema también somos nosotros.

También, en lo que se refiere al medio ambiente, los niveles de destrucción son incomprensibles; con la destrucción masiva de bosques y selvas, la contaminación de mares, ríos y acuíferos subterráneos, y la insostenible contaminación del aire en la mayoría de ciudades del mundo, nos estamos atacando y destruyendo los unos a los otros.

El verdadero problema que amenaza al ser humano hoy en día es la "contaminación del Yo", el conjunto de contrafuerzas y contrapoderes que desde fuera y desde dentro invaden nuestra intimidad, nuestro Yo, y nos arrebatan nuestras grandes capacidades, nuestra esencia más humana: la libertad y el amor.

El verdadero Yo es el centro de conciencia de la propia existencia, y cuando esto se ha experimentado, aunque solo sea un instante, cambia por completo el sentido y el enfoque de toda la vida

Y nuestro Yo, frágil se convierte en un Ego y necesita el éxito, el reconocimiento, el dinero, el poder... En cambio, el verdadero Yo es el centro de conciencia de la propia existencia, y cuando esto se ha experimentado, aunque solo sea un instante, cambia por completo el sentido y el enfoque de toda la vida. Lo describió muy bien el gran poeta Juan Ramón Jiménez en el siguiente poema:

Yo no soy yo. Soy éste que va a mi lado sin yo verlo; que, a veces voy a ver, y que, a

veces olvido. El que calla sereno, cuando hablo, el que perdona, dulce, cuando odio, el que pasea por donde no estoy, el que quedará en pie cuando yo muera.

El verdadero Yo no busca la separación ni el conflicto, sino la comunión con otros Yoes, porque sabe que formamos parte de la misma unidad. Me interesan todos los seres humanos, por encima de sus diferencias.

Por eso ya hace tiempo decidí que mi única patria sería el universo, y mi única bandera el cielo estrellado. Y los únicos ideales que me emocionan son los de la verdad, la belleza y la bondad; ellos son los que me acompañan y me guían certeramente en mi camino hacia el autoconocimiento y hacia la libertad.

Hoy estamos viviendo múltiples y variadas crisis económicas en todo el mundo. Este modelo social de producción y consumo sin límites es una locura, y sin embargo sigue fomentándose.

¿Cómo es posible que suceda todo esto? Los responsables son nuestros Egos. La verdadera felicidad es un estado de plenitud, es solo un efecto colateral de encontrar al propio Yo y poder decidir libremente el sentido y el contenido que uno quiere dar a la propia vida.

Y este estado de plenitud y de serenidad puede mantenerse aún cuando todo lo demás a nuestro alrededor se esté derrumbando. Me viene a la memoria el maravilloso poema "Invictus" de William Ernest Henley, que inspiró y dió fuerzas a Nelson Mandela durante todos los años que estuvo encarcelado. Son palabras que infunden sabiduría y coraje.

Estamos convencidos de que la culpa siempre es del otro o de los otros, y que marcando distancia o huyendo solventaremos el problema

Más allá de la noche que me envuelve negra como el abismo insondable, doy gracias a los dioses si existen por mi alma inconquistable. Caído en las garras de las circunstancias nunca me he lamentado ni pestañado. Sometido a los golpes del destino mi cabeza está ensangrentada, pero erguida. Más allá de este lugar de ira y lágrimas donde yace el horror de la sombra, la amenaza de los años me encuentra, y me encontrará, sin miedo. No importa cuán estrecho sea el portal, cuán cargada de castigos la sentencia, soy el amo de mi destino: soy el capitán de mi alma.

Joan Antoni Melé. Soy subdirector de Triodos Bank en España. Desarrollo una intensa actividad como conferenciante en foros y charlas sobre economía social, finanzas éticas y humanidades. Tomado del Blog www.dineroyconciencia.es





Una Experiencia trascendental

Miércoles, 6.30h de la mañana.

A esta hora el protocolo de actuación de los días laborables dice que hay que ducharse. Así pues, me dirijo al cuarto de baño, me quito la parte de arriba del pijama y siento un leve escalofrío, normal, como todos los días. Me quito la parte de abajo y el escalofrío se hace más fuerte, resulta un poco desagradable, pero en fin, no pasa nada. Me meto en la bañera, y, de golpe me viene una sensación de frío, de no querer agua fría, algo que no es nuevo, que, normalmente no tengo problema en controlar. Pero hoy es diferente, me pilla con la guardia baja. Cedo y me digo: bueno templaré un poco el agua para empezar y luego fría completamente. Siento deslizarse el agua tibia sobre mi cuerpo y, entonces, surgido de la nada, me viene un pensamiento en forma de pregunta que me deja inmóvil: ¿cuándo fue la última vez que te diste un baño de agua caliente? Pues...

Un estado de absoluta paz y relajación, cuando en la lejanía, de forma difusa, muy apagadamente, oigo el sonido de unas campanas, que intuyo que anuncian las siete de la mañana

no sé... ¿en un día laborable? Nunca. Apenas me he respondido "nunca" cuando ya mi mano derecha, sin esperar órdenes de nadie, está taponando la bañera... ¡Eh! ¡espera, espera, que yo no te he dicho nada, que no te he dado permiso! Da igual, la mano derecha tiene vida propia, porque no obedece a nadie, abre al máximo el grifo del agua caliente y ¡ay! ¡Qué gusto! Sentir ese calor que viene de afuera hacia dentro.

A ver Jose, reflexiona ¿tú sabes la cantidad de agua que vas a gastar? Sí sí, mucha, mucha. Pero eso es un pecado... sí, sí, muy gordo, muy gordo... Y el agua subiendo de nivel... Pues vas a ir al infierno... seguro, de cabeza, corriendo...

Me siento en la bañera y me acomodo sintiendo cómo el calor me invade dejándome el cuerpo laxo, y a la vez notando la sensación de excitación al hacer algo prohibido, que me trae a la memoria cuando era crío y robaba tebeos en los quioscos o mangaba cocolas de los camiones repartidores.

Poco a poco el agua llega al máximo nivel en la bañera, cierro el grifo y me quedo con el agua cubriendo todo mi cuerpo en un estado de duermevela agradabilísimo, como encima de una nube, sin ningún pensamiento, sólo yo, sintiendo algo indescriptible, y así estoy, cuando me doy cuenta de que no se oye nada, pero nada de nada, absolutamente nada, pero, es más, no se mueve nada,

absolutamente nada, hasta el agua de la bañera está totalmente quieta, parece la superficie de un cristal. ¡Dios mío! ¡Qué sensación más placentera! ¡Qué gusto! ¡Esto es mejor que el sexo! José, si piensas eso es que te estás haciendo mayor. Pues bueno ¿y qué?

De nuevo se activa algo en mi memoria y me viene el recuerdo aquella vez, hace muchos años ya, cuando visité urgencias, en un hospital con motivo de un grandioso cólico nefrítico que, como con el Nolotil de reglamento no lograba calmarme el dolor, el médico me dijo: te voy a poner una inyección de Dolantina, que eso no falla. No conocía yo ese calmante y a los pocos minutos me sorprendí riéndome de mi mismo, al oír el sonido de mi propia voz que decía: La-li-ya-no-me-due-le-qué-ho-ras. Y Lali se quedó así, mirándome fijamente y me dice: Pero tío ¿qué te han puesto? Luego me dijo el médico que era un narcótico opiáceo, vamos, que me había largado un chute de morfina. Después de esto visité más veces el hospital por la misma causa, pero nunca más me volví a encontrar con mi amiga Dolantina, una pena, me cayó bien.

Pues así estoy yo, seguramente generando mi propia morfina casera, endorfinas creo que le llaman, sintiéndome en el sexto o séptimo cielo del Astral. O en el octavo o en el noveno, me da igual, en un estado de absoluta paz y relajación, cuando en la lejanía, de forma difusa, muy apagadamente, oigo el sonido de unas campanas, que intuyo que anuncian las siete de la mañana. ¡Hala! ¡A la porra mis prácticas matutinas cotidianas...! Y... lo que haga falta, oiga, yo como canta el bolero: "reloj no marques las horas... haz esta noche perpétua, para que nunca se aleje de mí... esta sensación que no es normal."

En un momento dado me muevo un poco, para acomodarme mejor, y me veo un dedo de la mano, arrugado como una pasa, y me asalta un pensamiento: esto es señal de que llevas en el agua mucho tiempo, ¿qué hora es? Ni idea, pues supongo que habrá que ir a trabajar hoy. Pues no quiero, venga..., un poco más.., no, que vas a llegar tarde. Y como por arte de magia ya no me agrada el calor del agua, me siento incómodo, el cerebro, antes calmado, ahora no deja de repetirme que hay que levantarse. Me doy cuenta de que el he-

chizo se ha roto. Las endorfinas se han gastado. Así que quito el tapón de la bañera y noto demasiado calor en mi cuerpo, eso tiene una fácil solución: giro la manivela del grifo, de la derecha a la izquierda, la levanto al máximo y.... ¡Aaaay! Como sale la hija de ... ay, ay, ay, vamos, vamos, venga, venga, ya va pasando, ya va pasando, bueeeeeno, toalla, salgo de la bañera, unas friegas por aquí, otras friegas por allá, y esto ya es otra cosa, esta sensación que me embarga tiene un nombre: confort, me siento confortable y confortado.

Miro la hora y ¡perfecto! las siete y media: la hora exacta en que el protocolo de actuación de los días laborables, ese mismo que hoy ha sido vilmente ultrajado y pasado por el arco del triunfo, dice que hay que vestirse para mostrarse al mundo, ese mundo que no sabrá que, pese a tan temprana hora, yo ya he vivido mucho hoy, vengo de un viaje muy largo: he ido al cielo y he vuelto.

Jose Miguel Hita. *Soy una persona que sólo quiero vivir bien. Para ello busco conocer y aplicar la reglas que rigen la vida*
jmiguelhita@hotmail.com



Opiniones



© Fotolia

Háblenos del ALMA y de su cuidado

Si tomamos el término adecuado, sería el "ánima" y si me permiten especular un poco sobre tan espinoso tema, el alma o ánima es el conductor, en el vehículo que es el cuerpo físico. El cuerpo físico responde a los comandos del alma y por lo tanto lo que hacemos físicamente, es generado en el alma o posiblemente en una frecuencia más sutil.

El alma pues, se nos escapa de las manos, no es tangible y eso nos enfrenta a una dificultad para su cuidado, pues quedamos a merced de métodos no comprobados por la ciencia y ésta, pareciera ser la determinante de lo cierto. Lo no explicado científicamente, se hace dudoso y arriesgado.

Recurramos entonces a la enseñanza clásica "mente sana en cuerpo sano". La mente es el potencial intelectual del alma. Cuando relacionamos las acciones físicas con el alma, obtenemos resultados integrales. La psicofísica está siendo considerada y explicada por la ciencia con más respeto cada día.

Prácticas como la meditación, yoga, relajación, artes marciales, Tai-Chi y otras similares, son una segura manera de mantener nuestro cuerpo físico y nuestra alma en armonía, siempre y cuando quienes nos instruyan sean respetuosos con nuestro libre pensar y crear.

¿Hay fiabilidad en los datos que tenemos sobre Jesús, Buda, Mahoma?

Si nos atenemos a las enseñanzas que se publican, yo podría decir que son fiables, no hay contradicción y forman parte de la

Maestras

sabiduría ancestral. Si hablamos de la fiabilidad en la información sobre los personajes históricos, depende de la fe particular y cada quien está en el derecho de creer y aceptar lo que considere; no debemos pues cuestionar esa fe. En mi caso, no confío mucho en esas historias.

¿Qué es lo más adecuado que podemos hacer en estos momentos de crisis? ¿Debemos apoyar las protestas?

Es mejor apoyar las propuestas, principalmente las que consideremos de beneficio general. Bienvenidas las crisis, éstas no son dañinas; lo que hace daño es el manejo de las crisis y entonces, protestar no conduce a nada. En cambio, las acciones que encierran un propósito nos llevan a nuevas soluciones y con ello, al crecimiento de la consciencia.

Cuando los Maestros, o figuras que pretenden alcanzar una mayor realización espiritual dejan la familia, la sociedad en la que viven, etc. ¿No pueden estar cometiendo un acto de egoísmo?

Hay etapas donde se requiere de algún tiempo de concentración para lograr con-

seguir un determinado estado, es el caso de los deportistas, escritores, etc.; sea cual sea la disciplina de quien realice esta etapa y el paso que vaya a dar, debe ser conocido, comprendido y aceptado por la familia, de lo contrario es un acto egoísta, por más sublime que éste sea.

Siguiendo las recomendaciones de mi profesora de Yoga he decidido probar la alimentación ovolacto-vegetariana. ¿Sería mejor hacer una dieta vegana y en línea con el naturismo o basta con dejar la carne y el pescado?

La propuesta básica es una alimentación equilibrada, donde incluyamos lácteos, huevos y vegetales (frutas y verduras); ya esto sería un avance para quien lo asuma. A partir de aquí cada quien va configurando lo que más le convenga.

El alimentarnos de forma que no implique matar animales es un gran salto evolutivo; con ello se inicia un cambio de pensamiento y actitud. El peligro es el fanatismo que puede producir el adentrarse en algo nuevo, así como el aferrarse a costumbres heredadas sin cuestionarlas.

¿Qué hacemos para que la mente no se disperse tanto?

Sacar tiempo para descansar, sonreír más a menudo y habituarse a la meditación sencilla, con los ojos abiertos y la sonrisa en nuestro rostro; por lo menos tres veces a la semana.

Sumado a lo anterior, escribir lo que necesitamos hacer y disponernos a realizarlo, como un juego. De todas formas, pensar es un buen ejercicio, aunque haya algo de dispersión.

¿Cómo podemos darnos cuenta de que vamos por el buen camino?

Si lo que hacemos nos hace felices, vamos por el camino correcto. Sólo que debemos revisarlo cada kilómetro.

Gustavo Toro. *Provengo de tierras andinas, concretamente de Colombia. Desarrollo mi labor por toda América y Europa, dando conferencias y cursos sobre el desarrollo humano y el sentido de la existencia y atendiendo a los numerosos discípulos que trabajan por la fraternidad humana sin distinción de razas, credos sociales, etc., buscando que afloren en los seres humanos sus mejores cualidades para ponerlas al servicio de la vida.*
gtoro@acuarius.org

¿Tienes preocupaciones, problemas, dudas?

Te invitamos a formular tus preguntas a martamolcap@yahoo.es

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

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

I MARATON DE YOGA EN MURCIA

II MARATON DE YOGA EN CARTAGENA

YOGA: ECOLOGIA Y NUEVA CONCIENCIA



Coplanet

Días 25 de febrero,

8, 16 y 17 de marzo

25 de Febrero: Presentación del II Maratón de Yoga de Cartagena

Lugar: Centro de Yoga Aquarius de Cartagena

Hora: 19:00

8 de Marzo: Mesa redonda: Alimentación Consciente

Lugar: Librería Escarabajal en Cartagena

Hora: 20:00

16 de Marzo: Maratón de Yoga

Lugar: Centro de Yoga Aquarius de Cartagena

Centro de Yoga de Murcia

Horarios: de 7:00 h a 21:00 h

17 de Marzo: Convivencia en el Ashram Jardín de Alhama

Lugar: Alhama en Alhama de Murcia

Horario: de 8:00 h a 18:30 h

Actividades gratuitas

Comida 10 €

Aportación para el Maratón de Yoga (día 16 de Marzo): 5 €

El plazo de inscripción para las actividades finaliza el día 14 de Marzo

Organizan:



INSCRIPCION Y RESERVAS:

CENTRO DE YOGA AQUARIUS CARTAGENA

C / Generalife 2. CARTAGENA

Tf: 968 31 31 02 (de 17:00 a 21:00 h)

Email: cyoga_aquarius@hotmail.com

CENTRO DE YOGA MURCIA

Plaza Turroneiros, s/n MURCIA

Tf: 968 29 77 16 (de 17:30 a 21:00 h)

Email: murcia@redgfu.es



La materialización de los sueños

“brotes verdes, que ayer fuisteis árboles con cosecha, que hoy sois derivad parte de la misma para nuevas semillas pues el campo está fértil y la hora ha llegado”

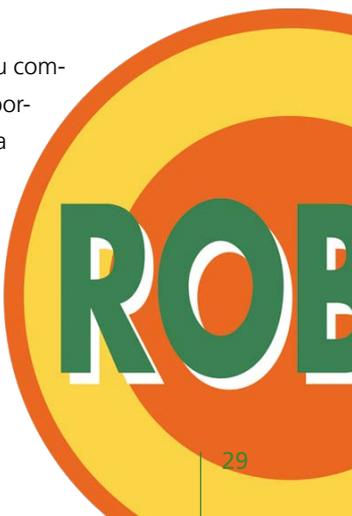
Hace 35 años conocí la GFU empecé a practicar yoga y meditación y cambió mi vida. Yo, junto con otras personas, nos planteamos que había que aportar nuevas ideas, renovar y cambiar los viejos conceptos partiendo de un trabajo sobre nosotros mismos. A raíz de esta inquietud nacieron varias empresas que se inspiraron en la cultura acuariana y que compartían un mismo objetivo: proporcionar al público productos novedosos, saludables y que ayudaran a mejorar su calidad de vida.

Después de vivir y experimentar los beneficios y ventajas saludables de la medicina natural y del yoga, hacían falta nuevos modelos empresariales y un grupo de amigos tuvimos un sueño: trasladar y compartir con los demás seres humanos esa experiencia positiva y transformadora. Así nació la empresa ROBIS.

Resurgimiento **O**rdenado **B**ienestar **I**ntegridad **S**alud

A ti, desde cualquiera que sea tu posición y tu compromiso, te damos las gracias por haber aportado tu granito de arena, por conseguir una mayor calidad de vida para todos a través de la medicina natural, la salud y la conciencia en sus diferentes formas de expresión, haciendo de esos sueños una nueva realidad.

José Luis Rodado Lillo. Soy gerente y fundador de ROBIS S.L.
Promroli@Hotmail.com



ROB

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
Igualada
08700 Barcelona
T.: 938 040 403
www.clariana-ac.org

Centro de Yoga CENTRO CIRCULO ARMONIA *
De la Cabeza 15 - 2º izq..
28012 Madrid
T.: 915 284 954
www.circuloarmonia.es

Centro de Yoga SALOMÓN*
Salomón 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146
www.redgfu.es/malaga

Centro de Yoga REDGfu *
Turroneiros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
yogamurcia.blogspot.com

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

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

Sevilla - 645383772

Sevilla - Mairena 616560419

Cádiz - San Lucar de Barrameda 677152105

Cáceres 607468283

Valencia 629175702

Portugal - Castelo Branco 669211224

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

* Centro formador de profesores de Yoga.



Retiro

MEDITACIÓN SILENCIO^Y

26, 27 y 28 de abril

Coordinan:
Paloma Zamora y María Luisa Saavedra

90€*

*Taller, comida, hospedaje





Carretera Palmar-Mazarrón. Los Ventorrillos 28-2.
Alhama de Murcia Tel: 968 63 09 09/ 646 757 242

DESDE 1993



+info
www.ecocentro.es

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

ECOCENTRO

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

ECOCENTRO-SALUD

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

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

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

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

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

30 ANIVERSARIO

LABORATORIOS

JALEA REAL · PRODUCTOS DIETÉTICOS · INFUSIONES
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS · COSMÉTICA NATURAL



**PRIMERA EMPRESA
NACIONAL CERTIFICADA CON LA
NORMA ISO 9001**

desde 1983



PRODUCTO EUROPEO



Estos productos han sido fabricados bajo los controles establecidos por un Sistema de Gestión de Calidad aprobado por Bureau Veritas Certification conforme con ISO 9001

**Calidad
por
Naturaleza**

www.robissl.es