



Náufragos de verano

No hay enfermedades sino enfermos

Experimento en el aula

La bioconstrucción es el futuro



- 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.*



## ¿Cómo consigue mantenerse el perro tan alegre?

A veces, cuando se me escapan las respuestas y las preguntas me atosigan, cojo un libro y lo abro. Dejo vagar los ojos hasta que se posan en un párrafo o en un pedazo de frase. Leo al azar dejando volar las letras en el aire y capturándolas veloz con mis pupilas. Es un juego y no lo es: es pura magia, alquimia disfrazada de entretenimiento. Es posible que sea, incluso, el renglón que necesito hallar en ese preciso momento. Nunca dejo de sorprenderme cuando doy con algo que busco con desespero, ya sea una idea, una palabra o una reflexión. El otro día estaba en la peluquería y hojeaba una revista distraídamente. De repente, me vino a la cabeza una piedra semipreciosa de color violeta y se me hizo insoportable no recordar el nombre, un nombre que por otro lado, he usado hasta el agotamiento como parte esencial de mi vocabulario, teniendo en cuenta mi afición por los minerales. Escarbé en mi mente pero no había forma de recuperarlo y, entonces, mientras me afanaba en buscarlo, supe que no tardaría en llevármelo a la boca: alguien me lo diría, hablarían de ello o lo hallaría en una de las revistas. Pasé página con una especie de excitación incontenible y a las cuatro hojas, citaban las piedras que uno puede comprar en Sri Lanka y, entre ellas, la preciosa amatista aparecía en foto y en letra viva.

Así que ahora mismo abro un libro preguntándome por el sentido de la vida, por lo que nos traerá el verano que nos pisa los talones en forma de calor y vacaciones, por

los sentimientos de atasco económico, de derrota, de impotencia que revolotean estos días en el ambiente. Y esto es lo que me cuentan:

“La alegría y las ganas de jugar de un perro, su amor incondicional y su disposición a celebrar la vida en cualquier momento suelen contrastar agudamente con el estado interno del dueño del perro: deprimido, ansioso, cargado de problemas, perdido en el pensamiento, ausente del único momento y lugar que existen: el Aquí y el Ahora. Uno se pregunta: viviendo con esa persona, ¿cómo consigue el perro mantenerse tan sano, tan alegre?” Fragmento de *El silencio habla* de Eckhart Tolle, de la editorial Debolsillo, página 80.

Curiosamente, en esta revista, volvemos a citar al perro para aprender de él, hablamos de bulbos que renacen y de enfermos que continúan siendo enfermos porque quieren que alguien les cure en lugar de hallar la forma de sanar algo que no anda bien en su interior... y de mucho más.

Desgraciadamente, por ahora no se pueden hacer vacaciones de conciencia porque hay que tratar de elevarla continuamente, pero un tiempo de ocio es un magnífico regalo si uno sabe aprovecharlo.

**Marta Molas**  
Directora  
[martamolcap@yahoo.es](mailto:martamolcap@yahoo.es)

### **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!

Editorial

Coplanet

- 05** **Náufragos de verano**  
Un buen momento para convertirse en náufrago
- 06** **Renacerán en primavera**  
Cuántas cosas en estado latente pueden un buen día resurgir
- 08** **No hay enfermedades sino enfermos**  
La homeopatía trata al enfermo y no a la enfermedad
- 11** **Conservar el taparrabos**  
Cómo de lo simple surge lo complejo
- 12** **La satisfacción es el mejor somnífero**  
Claves para sentirse bien
- 15** **A medias con las gallinas**  
Reflexiones sobre una relación plena
- 18** **Experimento en el aula**  
Atrévete a hacer algo nuevo y te sorprenderás
- 20** **Yoga para embarazadas**  
La aventura de ser madre
- 22** **La bioconstrucción es el futuro, sino,  
no hay futuro**  
El arte de crear edificios sostenibles
- 25** **Vivir en el ashram**  
Una experiencia enriquecedora
- 26** **Encuentro de almas**  
Una vida con sentido
- 28** **El árbol de la vida**  
Diferentes aspectos nuestros a tener en cuenta
- 30** **Fragmentos de literatura**  
Perlas de sabiduría

[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,  
Carmen Cáceres, y Pep Rovira.

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)



# Náufragos de verano

---

***Digo adiós al cuarentón  
repeinado que me mira  
desde el espejo del lavabo  
y me abandono al verano***

---

31 de julio, seis y cuarto de la tarde. Hace quince minutos que estoy de vacaciones. Digo adiós al cuarentón repeinado que me mira desde el espejo del lavabo y me abandono al verano. Vuelvo a la barba de náufrago, a las camisetas de salitre y al timón de mi velero de alquiler. Navegar, reseguir la costa a proado al sur, apagar motores y abrir velas. Sitges, Vilanova y Cubelles; Calafell,

Torredembarra y Salou. Hubo un tiempo en que yo fui náufrago en Salou. Tendría unos seis años y siete u ocho dioptrías, y, como buen hijo que era, cumplía con las dos horas de digestión y me bañaba sin gafas. A partir de ahí todo era misterio, porque una vez fuera del agua me aguardaba un muro de miopía que no me dejaba ver ni la sombrilla familiar, roja y malva. Oteo Salou desde cubierta y me imagino paseando playa arriba, playa abajo, rezando para oír mi nombre en boca de mi madre. El náufrago de orilla que fui me observa haciendo visera con la mano. Sí, soy yo; no te sorprendas tanto. Esta barba es de alquiler, igual que este barco. Como tú, también ejerzo de náufrago estival. Aunque no te lo creas, el mejor oficio del mundo.

**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



# Renacerán en primavera

---

***Mi esencia que puede pasar por diferentes momentos internos y externos, a veces una etapa de hibernación***

---

Hace unos años, estaba viendo una serie cuya protagonista se encontraba enferma de cáncer. Era invierno y su pareja le regalaba, como muestra de su amor, una maceta de bulbos con una tarjeta que decía "como tú, renacerán en primavera". Pasados unos meses, ella superó la enfermedad y las flores aparecieron cuando el sol primaveral entraba por la ventana.

Fue una escena que me emocionó, humedeciendo mis ojos.

Desde aquel día comencé a interesarme en cultivar bulbos, compré algunos diferentes (narcisos, jacintos) y un libro para informarme de cómo hacerlo.

Se convirtió en una práctica que hace que sienta mi vida como un continuo: con sus ciclos, con un hilo conductor que permanece a modo de esencia. Mi esencia que puede pasar por diferentes momentos internos y externos, a veces una etapa de hibernación, de "vacío fértil" como dicen algunas teorías, y que renace de nuevo floreciente, una agradable fragancia, un "aquí estoy de nuevo".

Unos bulbos deben estar enterrados enteros en la tierra, o en agua, otros sólo a medias; los mantengo durante meses en el lugar más frío de la casa, tapados con algo oscuro; de vez en cuando los reviso, (como mis partes oscuras) para asegurarme que mantienen

un mínimo de humedad, sin echarles agua directamente, sino a su alrededor. Así, enterradas, permanecerán sus raíces durante todo el invierno.

Cuando comienzan a subir las temperaturas, finales de enero o febrero, en una de esas revisiones veo cómo irrumpen unos verdes brotes. Me emociono cada año y me quedo contemplándolos; en un par de semanas será el momento de quitarles la bolsa y que comiencen a ver la luz.

Entonces los pongo en un lugar luminoso de la casa, a la vista, para acompañarles en sus lentos y visuales procesos: asoman unos milímetros, luego un centímetro, luego dos o tres, ya se ven crecer los tallos. Todavía tardarán casi dos meses en alcanzar su cenit, pero resulta una maravilla verlos crecer cada día. En esta etapa, a veces me sirven para meditar.

De mi viaje a Holanda me traje algunos, también de Dinamarca y de Alemania, y ellos me recuerdan otras culturas, otros seres humanos en otros lugares de nuestro planeta.

Aparecen unas bonitas flores, amarillas, o lilas, con intensos olores, disfruto mirando los maravillosos seres vivos que conviven con nosotros. Duran unas semanas, hasta que cumplen esta etapa de su proceso, luego comienzan a marchitarse. Pasado el tiempo, les quito hojas, tallos y flores secas, es el momento de ponerlos en su

---

## *me sorprenden cada año con su rebrotar, eso me transmite esperanza, confianza en la vida*

---

lugar de hibernación, con la esperanza de verlos brotar de nuevo. A veces me pregunto cómo estaré cuando vuelvan de nuevo al hogar, qué habrá pasado en la familia, a mí o a los seres que me rodean.

Algunos de ellos ya llevan conmigo unos 5 años y me sorprenden cada año con su rebrotar, eso me transmite esperanza, confianza en la vida. Aún cuando no vea la salida a algunas situaciones y sólo vea oscuridad, y aun habiendo aspectos de mi vida que andan por ahí dentro, invernando, algún día, como los bulbos, pueden ver la luz y quizás, como ellos, "renacer en primavera".

**M<sup>a</sup> Carmen Á. Gracia.** *Vivo en Murcia (España) Ejercicio de profesora de Educación de Adultos (25 años) acompañando a seres humanos que deciden dar un giro profesional-personal a sus vidas desde un enfoque psicosocial.*  
[mcagracialax@gmail.com](mailto:mcagracialax@gmail.com)





# No hay enfermedades, sino enfermos

La Homeopatía fue fundada a finales del siglo XVIII por el doctor alemán Samuel Hahnemann, un investigador genuino, que logró realizar una gran reforma en la medicina, basándose en dos hechos fundamentales.

El primero fue la ingestión por parte de Hahnemann, de una sustancia y observar en sí mismo los **efectos reaccionales** que su organismo oponía a esa agresión. Esta práctica la amplió, con otros voluntarios sanos, y así pudo conocer las propiedades de las diferentes drogas experimentadas, agrupadas en un cuadro clínico que involucraba síntomas físicos y mentales, imprimiendo a cada medicamento una personalidad bien definida.

El segundo hecho fue la concepción de la **individualidad** en el tratamiento de los enfermos. Individualidad no de enfermedades sino de enfermos. Para el tratamiento se necesita identificar al individuo que padece una enfermedad, más que a la enfermedad. Por eso él veía al enfermo en su totalidad, física y mental: haciendo desaparecer la enfermedad abstracta surge la **persona enferma** que realiza un esfuerzo de readaptación, intentando volver al estado de salud.

Hahnemann, después de muchos años de investigación, se atrevió a lanzar la ley más importante de la Homeopatía que es: "*similia similibus curantur*" (lo

semejante se cura con lo semejante). Esta ley fue desechada en el pasado por Hipócrates y Paracelso, pero él le supo dar validez práctica. Demuestra por primera vez que un medicamento solo puede curar aquellas enfermedades que éste es capaz de producir cuando es experimentado en personas sanas.

Además de esta ley de los semejantes, la Homeopatía se rige por otros principios que en conjunto constituyen una filosofía homeopática que el médico debe conocer y tener en cuenta siempre, a la hora de prescribir su tratamiento. El desarrollo de estos principios o leyes sería muy extenso para exponerlos aquí, por ello solo nombraré algunos.

El médico homeópata:

-Reconoce que él no es el que cura, sino la "vix medicatrix natura" (la fuerza curativa de la naturaleza).

-Comprende que hay una **energía vital** que armoniza y anima a todo el organismo, y que cuando ésta se altera produce el estado de enfermedad; por eso utiliza en su tratamiento medicamentos diluidos infinitesimalmente y dinamizados para que puedan actuar sobre la energía vital y devolverle el equilibrio. El médico homeópata sabe que debe utilizar la **"dosis mínima adecuada"** del medicamento apropiado a cada caso, según la reacción curativa del enfermo. Y no hay que dar más dosis de la necesaria, por eso el medicamento homeopático no se debe tomar continuamente; siempre que hay una reacción curativa esperada, debemos suspender el medicamento.

-Aplica en todos los casos posibles la Ley de Curación que dice lo siguiente: "La curación es desde dentro del organismo hacia fuera, desde los órganos internos más importantes hacia la piel y las mucosas; de arriba hacia abajo, es decir desde la cabeza hacia las extremidades; desde la mente hacia el cuerpo; y los síntomas han de desaparecer en el orden inverso a su aparición".

-Sabe que un individuo no está enfermo porque tiene una enfermedad sino porque está enfermo.

Como vemos, la Homeopatía constituye una Medicina completa y científica más que una simple teoría, ya que cuenta con unas bases filosóficas, un método de experimentación propio, unos medicamentos específicos, un proceso diagnóstico y de tratamiento especial que debe ser practicado por médicos. Su estudio y dominio requiere de esfuerzo, tiempo, experiencia, respeto, convicción, una visión humanística integral de la naturaleza humana, vocación de servicio, capacidad de empatía con el paciente, etc. Estos conceptos se diferen-

---

***Si con el  
tratamiento el  
enfermo no ha  
cambiado su  
actitud vital, si  
no ha crecido  
hacia la adultez  
responsable***

---

cian mucho de lo que algunas personas tienen sobre la Homeopatía. Unos piensan que son unas "bolitas" que venden las farmacias, que son inocuas, plantas

o minerales a dosis pequeñas que todos podemos tomar sin ningún problema. Otros consideran que su efecto solo es por sugestión o placebo y otros, que uno mismo se la puede recetar o que puede tomarla por recomendación de un amigo, pues no supone ningún peligro. A estos conceptos confusos se añaden los de algunos médicos, que sin conocer la Homeopatía, la critican o la utilizan de forma incorrecta con criterios alopáticos (no homeopáticos), desprestigiándola. También contribuyen a su desprestigio las personas que practican "intrusismo" calificándose de homeópatas, terapeutas, naturistas... sin tener la preparación adecuada, ni como homeópatas ni como médicos.



Cuando una persona pidió consejo a Hahnemann para la elección de un médico, éste contestó: “Buscad un hombre simple, sensato, que sea consciente en sus estudios y enseñanzas, que sepa responder con claridad a todas las cuestiones de su competencia, que no se pronuncie nunca sin objeto y sin ser interrogado, un hombre, en fin, al que no le será extraño nada que interese esencialmente a la humanidad”.

“Pero escoged perfectamente un médico que no reaccione jamás con brusquedad, que no se irrite, sino delante de la injusticia. Que no desprecie a nadie, más que a los aduladores. Que tenga pocos amigos, pero que ellos sean hombres de corazón. Que respete en los que sufren la libertad de quejarse, que no emita opinión antes de reflexionar seriamente, que prescriba pocos medicamentos (a menudo uno solo, pero esencial). Que no desacredite a sus colegas ni se elogie a sí mismo. En fin, un amigo

---

***No se ha abierto a la vida en plenitud, no se está curando, aunque hayan desaparecido los síntomas por los cuales acudió a la consulta***

---

del orden, de la calma, un hombre de amor, de caridad.”

Y agregaba: “Una palabra todavía: antes de elegirlo, observad bien cómo se conduce con los enfermos pobres, y si en la soledad de su gabinete se ocupa de trabajos serios”.

Por último, estimado lector/a, de la revista Coplanet, te hago llegar una con-

clusión a la cual llega el Doctor Tomás Pablo Paschero en su libro titulado “HOMEOPATÍA”:

“Si con el tratamiento el enfermo no ha cambiado su actitud vital, si no ha crecido hacia la adultez responsable, abandonando así pautas infantiles de conducta que lo hacen egoísta, dependiente, pasivo, necesitado de protección y amparo, si manifiesta un afán agresivo de poder, de prepotencia y hegemonía sobre todos, en actitud competitiva de protesta y agresión o no ha superado sus fobias, odios, sentimientos de culpa o cualquier posición que revele una actitud vital cerrada en su autismo y no se ha abierto a la vida en plenitud, no se está curando, aunque hayan desaparecido los síntomas por los cuales acudió a la consulta”.

**José Antonio Miras.** Soy médico homeópata y un ser humano como tú. [joseamiras@hotmail.com](mailto:joseamiras@hotmail.com)





# Conservar el taparrabos

Así crecen las organizaciones espirituales:

Un gurú quedó tan impresionado por el progreso espiritual de su discípulo que, pensando que ya no necesitaba ser guiado, le permitió independizarse y ocupar una pequeña cabaña a la orilla de un río.

Cada mañana, después de efectuar sus abluciones, el discípulo ponía a secar su taparrabos, que era su única posesión. Pero un día quedó consternado al comprobar que las ratas lo habían hecho trizas. De manera que tuvo que mendigar entre los habitantes de la aldea para conseguir otro.

Cuando las ratas también destrozaron éste, decidió hacerse con un gato, con lo cual dejó de tener problemas con las ratas, pero, además de mendigar para su propio sustento, tuvo que hacerlo para conseguir leche para el gato.

«**Esto de mendigar es demasiado molesto**», pensó, «**y demasiado oneroso para los habitantes de la aldea. Tendré que hacerme con una vaca**». Y cuando consiguió la vaca, tuvo que mendigar para conseguir forraje. «**Será mejor que cultive el terreno que hay junto a la cabaña**», pensó entonces. Pero

también aquello demostró tener sus inconvenientes, porque le dejaba poco tiempo para la meditación. De modo que empleó a unos peones que cultivaran la tierra por él. Pero entonces se le presentó la necesidad de vigilar a los peones, por lo que decidió casarse con una mujer que hiciera esta tarea.

Naturalmente, antes de que pasara mucho tiempo se había convertido en uno de los hombres más ricos de la aldea.

Años más tarde, acertó a pasar por allí el gurú, que se sorprendió al ver una suntuosa mansión donde antes se alzaba la cabaña. Entonces le preguntó a uno de los sirvientes:

—**¿No vivía aquí un discípulo mío?**

Y antes de que obtuviera respuesta, salió de la casa el propio discípulo.

—**¿Qué significa todo esto, hijo mío?** —preguntó el gurú.

—**No va usted a creerlo, señor** —respondió éste—, **pero no encontré otro modo de conservar mi taparrabos.**

**Anthony de Mello.** Extracto del libro "La oración de la rana"  
Editorial Sal Terrae



# La satisfacción es el mejor

Algunos definen la satisfacción como un estado inducido por la presencia de ciertas hormonas en el torrente sanguíneo (oxitocina segregada por la pituitaria). Si esto fuera totalmente cierto ya estarían patentadas formulaciones químicas que produjeran satisfacción y muchos de nosotros las tomaríamos a diario.

Otros limitan la satisfacción a lo placentero y sexual. Si esto fuera totalmente cierto, el sexo lo curaría todo y la verdad es que a muchas personas les da placer y a otras les produce dolor. Alguien dijo que el sexo da más dolores de cabeza que hacienda. Es paradójico también de qué forma se esgrime el dolor de cabeza como forma de evadir el sexo.

Me observo para identificar cual es la sensación que me suelta, me abandona, me relaja por la noche y me doy cuenta que el cansancio me rinde, pero más allá de la sensación física hay un contacto con lo más profundo de mí mismo que me permite sonreír, es la satisfacción de lo realizado sin interés, son los momentos en que no he sido ni ganador ni perdedor, son las muestras de generosidad, de dar algo sin pedir nada a cambio, en las cuales cosecho satisfacción. Observo a un bebé dormirse entre lienzos, en los dulces brazos de

su madre y a otro acurrucarse entre los bíceps atléticos de su padre y más allá de la peculiaridad física de la postura corporal destaca una comodidad, un contacto y una satisfacción que les permite a ambos abandonarse y fluir en la confianza.

¿Qué ocurre conmigo cuando estoy desconfiado, celoso, enojado o resentido? ¿Puedo abandonarme a descansar? Si no desconecto la mente, no puedo dormir. Aprender a desconectar la mente para poder dormir, para conseguir sentirme satisfecho es un buen objetivo. Vivir con pensamientos persistentes, indeseados es un malvivir.

Me decía un amigo: "Viví una mala experiencia, fue como si me clavaran una flecha y no consigo sacármela". La flecha tapona la herida. Si la sacas te desangras, hay que aprender a vivir con ella y aceptar que forma parte de ti. Mira al hombre y no sólo a la flecha. Si te sale un grano en la cara y te miras al espejo, procura no ver solo el grano, sino mejor ve a la persona que hay detrás. Tu vida es mucho más que la herida que sufriste una vez. Las dificultades que has tenido también son oportunidades. Lo que has logrado hasta aquí superando tus crisis neuróticas es cosecha tuya y sobre esta solidez puedes edificar un buen futuro.



*La satisfacción de lo realizado sin interés, son los momentos en que no he sido ni ganador ni perdedor, son las muestras de generosidad, de dar algo sin pedir nada a cambio, en las cuales cosecho satisfacción*

# somnífero

Hasta la noche más oscura tiene una determinada duración y luego pasa, así también tu momento más oscuro, tu instante más deprimido, tu período de más soledad.

**Sembrar servicio es cosechar satisfacción**, el vacío interior del cual huimos con ansiedad se llena a veces con la satisfacción de sacar el perro a pasear. Él solo pide compañía y cuando está al lado del dueño, simplemente se tumba a descansar

Creo que tenemos que aprender más del perro y al llegar a casa, en vez de exigir, criticar, pedir, llamar, gritar, querer, conseguir, figurar, destacar, etc.... simplemente tumbarnos al lado de nuestra pareja y compartir el silencio, o en nuestra soledad, descubrir el calor de nuestro corazón, la proximidad con los que están lejos físicamente y quedarnos con el agradecimiento y la satisfacción de lo que tenemos, sin desear nada más.

**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





# ECO joven

San Martín de Valdeiglesias  
Madrid - España

del 24 al 28 Julio 2013  
para jóvenes de 14 a 28 años

## Ven !!!



Un programa abierto a ti...  
Incrementa tu Seguridad Personal

coaching emocional - dinámicas grupales  
juegos - desinhibición y liberación corporal  
fiesta y música libre - recuperación sana  
geología humana y medioambiente  
piscina - talleres vivenciales al aire libre

Te invitamos a una experiencia de vida sana,  
creativa y divertida.

libre de tabaco, alcohol y drogas.  
Con alimentación ovo-lacto-vegetariana

Donativo de la Convivencia Completa 100€  
Inscripción 5€ !!!

nº eta. Banco Popular 0075 0260 44 0600156657

Titular: Gran Fraternidad Universal

pon tu nombre y apellidos y el concepto: Ecojoven  
y comunícalo por email.

ashramvaldeiglesias@redgfu.es

619216741 (Inabel Díaz) / 650278821 (Carmen Casado)  
www.ashramgfu.com

Miércoles 24 llegada a las 17,30h  
Domingo 28 salida a las 16,00h



ASHRAM SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS  
ctra. a Toledo N-403 Km-76  
San Martín de Valdeiglesias (Madrid-España)  
www.ashramgfu.com  
ashramvaldeiglesias@redgfu.es





# A medias con las gallinas

çñlyutkji+pjmng

No siempre, pero cuando los amigos andan necesitados me ofrezco para regar macetas y llenar tazones de pienso. Suele ocurrir en época estival, a pocas horas de alguna hora de embarque. Entonces acuden a mí con la boca repleta de gratitud y un manojo de llaves en cada mano. Ésta es la del garaje; ésta, la del cuarto del agua. Atento a los geranios, tienen abono de sobra; el rato que estás le pones la capucha al canario, a ver si duerme algo. Y perdona, ¿eh? Hay que ver la guerra que te estoy dando. Pobres ingenuos. No imaginan lo mucho que me entretienen estos allanamientos consentidos. Observar los objetos de los estantes, discurrir cómo han llegado ahí,

---

***Marta sabe bien que un pez se aburre nadando solo, y que es conveniente proporcionarle una pareja, aunque sea falsa***

---

buscarles un significado que seguro no tienen, pero que a mí me reconforta. Como ahora mismo, mientras deambulo por la masía de mi amiga Marta, de viaje

transoceánico con su nueva pareja, un bombero con alma de peluche y manos como mazas. Hulk, el perro guardián, me acompaña en esto de pasar revista. Contigo a mi lado puedo estar tranquilo, eres tan grande que hasta corres a cámara lenta. Tres gallinas de carácter afable, criadas sin puerta ni jaula, nos siguen los pasos a corta distancia. ¿Qué te parece, Hulk? ¿Les damos un susto? Pero en casa de Marta no tienen cabida este tipo de acciones, mejor las dejo a su aire, no sea que les dé un pasmo. El espantapájaros del huerto tiene los brazos en jarras, señal que no hay nada plantado, que hay poco que regar. Alguien ha tenido la feliz ocurrencia de disponer una mesa y cuatro sillas a los pies de una higuera imponente, configurando el mejor comedor a

cielo abierto del mundo. Con tu permiso, Marta, voy a abrir el portátil debajo de tu higuera centenaria. Aún no sé el qué, pero yo aquí tengo que escribir algo. Mientras se cargan los bytes me pierdo en la vista que ofrece el valle, aplastado bajo el implacable mes de agosto y su locura de cigarras. Aquí estoy, a salvo de la manta de calor gracias a los musculosos brazos de este árbol, abiertos de par en par para darme sombra. Te voy a hurtar una cerveza, Marta; que el cielo me perdona, pero el verano es para celebrarlo. De camino a la nevera me cruzo con un objeto de los que hablaba antes, uno de esos que delatan el rastro dejado por sus dueños. Se trata, nada menos, que del único pez de la masía, un ejemplar de los trópicos que circula indolente por su globo de cristal, situado frente a un espejo. Y no por casualidad. Marta sabe bien que un pez se aburre nadando solo,

---

## *Intimidación, compromiso y pasión: he aquí las tres condiciones para una relación plena*

---

y que es conveniente proporcionarle una pareja, aunque sea falsa. Falsas parejas, de eso también entiende Marta; no en vano, anduvo veinticinco años al lado de una. Una vez fuera del túnel del divorcio, comprendió al fin que las uniones de verdad han de sostenerse sobre tres patas. Así me lo explicó una tarde mientras nos matábamos a té en la cocina de su antiguo piso, allá en la lejana Barcelona.

–Intimidación, compromiso y pasión: he aquí las tres condiciones para una relación plena. Si las consigues todas, estás en el buen camino; tu matrimonio te llevará a un lugar único. Si te apañas con

dos, prepárate para una muerte lenta y dolorosa; tu matrimonio sólo servirá para ir tirando.

–¿Y con una sola? –quise saber, todo curiosidad.

–Entonces más vale que hagas como yo y tengas el entierro pagado.

Rápido, esto último tengo que apuntarlo, que no se me olvide. Vuelvo a mi portátil cerveza en mano y me encuentro impreso en pantalla el galimatías que encabeza este artículo, y, justo al lado, echando la siesta sin importarle el qué dirán, su más que probable autora: una de las gallinas



---

## *La intimidad en una pareja –pontificó, clavándome su índice– se traduce en la facultad de poder hablar de todo, aunque duela*

---

afables. También Hulk ha sucumbido a la pachorra, de modo que estamos solos, mi fiel procesador de textos, lo que no me parece mal. No necesitamos a nadie para transcribir lo que me dijo Marta aquella tarde. La intimidad en una pareja –pontificó, clavándome su índice– se traduce en la facultad de poder hablar de todo, aunque duela. No es fácil, pero hay que intentarlo; de lo contrario, se acumula polvo bajo la alfombra. Mencionó luego el compromiso, el querer pasar la vida entera junto a una persona que comparta esos mismos

planes. Y, por último, se metió de lleno en el terreno de la pasión, en sentir la mordida del deseo así pasen los años, algo reservado a los héroes. En cambio, no dio ningún mérito a la lujuria del comienzo, la misma que debe haber soportado la piscina que hay detrás de mí. A Mar-

ta y su bombero habría que preguntarles cómo van de cloro dentro de veinte años, cuando todo cuelgue. Para entonces ya sabrán lo que tienen, una relación de verdad o una falsa pareja. Cuidado, Marta; no bajes la guardia. Para recordártelo, ahí tienes tu pecera.

Y ahora disculpa, pero voy a darme un baño; como ya he dicho, el verano es para celebrarlo.

**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)



# Experimento en el aula

Hace unos días tuve la valentía, porque ese es el nombre que le corresponde, valentía, de atreverme a intentar con mi grupo de casi cuarenta alumnos de 1º de Bachiller, el experimento que hace varias semanas realizo con los grupos de los más mayores de 2º de Bachiller. Y es proponerles al comienzo de la clase tres minutos de silencio para entrenar el uso del estado concentrado de la mente.

Yo ya les había explicado que existen cinco estados mentales: 1º el de la mente confusa, 2º mente dispersa (estos dos son los más frecuentes, les dije, y todos asentían). En 3º lugar, el estado de mente concentrada, el 4º mente contemplativa, y el 5º, estado fusionado de la mente.

Les propuse que intentáramos practicar por tres minutos un ejercicio para entrenar el estado concentrado de la mente, indispensable para que la clase de filosofía fuera más fácil y

---

***Les propuse que intentáramos practicar por tres minutos un ejercicio para entrenar el estado concentrado de la mente, indispensable para que la clase de filosofía fuera más fácil y productiva***

---

productiva. Les advertí de que era un ejercicio muy difícil, y que no estaba segura de que ellos fueran capaces.

Mientras yo decía todo esto a los treinta y tantos chicos y chicas, el alboroto, expectación y comentarios en voz alta era general, y mi voz, intentando elevarse por encima de las suyas, les seguía provocando con la idea de que dudaba mucho de que pudieran conseguirlo, aunque yo estaba dispuesta a intentarlo.

“¿Y tú, lo consigues, el estado concentrado?” preguntaba uno. “¡Pues claro!” “¿Y consigues levitar?” insistía otro con sorna “Por supuesto que lo consigo, faltaba más” respondía yo convencida. Muchas risas...

Entonces, David, uno de los más alborotadores habitualmente en clase decía “¡Venga, callaos, que esto es interesante!”

Así que seguí explicando que yo comprendía que era muy difícil porque había que permanecer callados, sin moverse y en completo silencio durante... ¡¡¡tres minutos!!!

¡Nada menos!, y eso realmente era un gran esfuerzo. “¡Vale, vale!” aceptan.

“Bueno, pues, sigo explicando, nos sentamos cómodamente, sintiendo el apoyo del cuerpo sobre el asiento, con la columna erguida sin tensión, pero nada de recostarnos apoyados sobre la mesa. Sin movernos, ojos cerrados y ponemos la atención en la sensación del aire entrando y saliendo por la nariz” “¿Solo por la

nariz? ¿No sale por la boca?” “No, solo por la nariz... venga concentración”.

Y así, contra todo pronóstico, poco a poco va cambiando el ambiente. El silencio se va extendiendo por la clase, y yo, la primera, cierro los ojos para disfrutar de lo inaudito en esa aula llena de gente, algunas risas reprimidas al principio, lo normal, pero poco a poco lo conseguimos, y se escucha de fondo el sonido de otras aulas al otro lado del pasillo.

En mi caso, percibo cómo al bajar mis párpados, bajan a la vez también mis hombros aflojando esa ligera tensión que suele acompañar en situaciones de actividad y alerta. Solo tres minutos que, aunque no lo parezca, dan mucho de sí, y cuando ya en calma, han pasado, aviso suavemente de que vamos terminando el ejercicio a la vez que les advierto de no acabar bruscamente, y les felicito sinceramente porque en este grupo y para ser la primera ocasión ha salido muy bien. A partir de aquí, la clase continúa con normalidad.

Y yo, que me decidí a probar esto motivada por la experiencia de un amigo que lo había puesto en práctica con sus alumnos de matemáticas, futuros ingenieros en la universidad,

yo, decía, he notado que a ellos no sé si les sirve el comenzar la clase de esa manera, pero a mí sí. Es un lujo ese silencio completo por unos minutos, en un lugar de habitual alboroto y movimiento.

Y veo que lo mismo que hace años se puso de moda el yoga como práctica psicofísica, y ahora está totalmente popularizado con más o menos acierto, ahora se está extendiendo cada vez más la práctica de la meditación, lo que no hace mucho en nuestra sociedad era de “gente rara” se difunde muy rápido en distintas versiones.

Precisamente hace unas semanas escuché en una conocida emisora de radio de ámbito nacional el relato de un prestigioso periodista que había decidido practicar la meditación con el objetivo de contar su experiencia a los oyentes y su exposición fue seria y acertada, en conversación con una experta en el tema. Algún oyente llamó reconociendo haberse emocionado al escuchar hablar con esa naturalidad de un tema que a él le había hecho sentirse durante mucho tiempo señalado e incluso rechazado en sus círculos más cercanos.

---

## ***El silencio se va extendiendo por la clase, y yo, la primera, cierro los ojos para disfrutar de lo inaudito en esa aula llena de gente***

---

Es cierto que con la difusión y popularización de este tipo de técnicas se corre el riesgo de que se puedan desvirtuar, pero al mismo tiempo es una manera de poner al alcance de más gente métodos muy necesarios para compensar el estilo de vida apresurado y excesivamente enfocado hacia el exterior y hacia la acción, que predomina en nuestra sociedad.

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





# Yoga para embarazadas

Embarazada de mi primer hijo conocí los beneficios de las prácticas de Yoga, especiales para la gestación.

Me sedujo el impacto que produce el canto, las vocalizaciones, sobre el feto humano, la observación de los colores del arco iris para encontrar sintonías y melodías no verbales y buscar respuestas a tantos interrogantes, a tantas dudas acerca de cómo serán los acontecimientos durante el parto.

**¿Qué estaba sucediendo en mi organismo, qué me hacía estar atenta durante todas las horas del día a los nuevos incidentes?**

Las digestiones pesadas, los pechos hinchados y doloridos, la tensión arterial bajita la mayoría de las veces, cambios de humor, náuseas, mareos, menor capacidad respiratoria por la presión que ejerce el útero hacia el diafragma y éste a su vez en los pulmones. La alteración del centro de gravedad del cuerpo por la expansión del útero, etc.

Esto sólo en lo referente al cuerpo físico, entre otros detallitos. Y me preguntaba por la mañana: ¿Podré aguantar, todo esto? ¡Si lo sé no vengo! —cómo se dice con humor en tierras Mexicanas—. Y después está por supuesto el plano psicológico: Cualquier detalle denotaba que las emociones estaban a flor de piel, nada era

igual que antes, especialmente por la noche, cuando estaba sola con mis pensamientos.

Sentía empatía con los necesitados de afecto, de cariño, con los desvalidos, con los menos favorecidos, pidiendo a las fuerzas superiores, que a mi niñ@, no le sucediese eso o aquello que había leído u observado.

Cuestionamientos mentales: ¿Estaré haciéndolo bien? ¿Estaré prestando la debida atención a los cambios que está viviendo el feto en su evolución? ¿Y si la naturaleza se equivoca, y si no nace bien? ¿Y si se adelanta? (Se adelantó 20 días).

Podría enumerar tantas y tantas elucubraciones mentales que pasan por la cabeza y el corazón de una mujer en estado de gestación.

Las investigaciones dicen que desde el momento de la concepción, se inician los cambios físicos. Las hormonas ocasionan una revolución de gran magnitud en todo el organismo. El sistema se pone a 100. Es decir, el organismo se pone a trabajar a una velocidad 100 veces superior a la normal, o sea a la de una mujer no gestante.

Las hormonas alteran todos los sistemas y estructura del cuerpo femenino: óseo, articular, visceral, digestivo, linfático, nervioso, etc.

El tiempo fue pasando y finalmente tuve a mi primer hijo, por cesárea (con anestesia general). Que sensación de vacío e incons-



*Estábamos felices, no podíamos hablar más que del trabajo que hicimos ambos, deseando contarlo a las abuelas*

ciencia. Durante mucho tiempo me pregunté: ¿Es que no le canté lo suficiente? 20 años después, sigo sin poder dar una respuesta. Al engendrar al 2º de mis hijos, también acudí a clases para embarazadas. Es verdad que cuesta encontrar el tiempo y el espacio, para dedicarte a ti y al nuevo ser, cuando un pequeño te requiere y tú necesidad de descansar no logra cubrirse, pero vale la pena hacerlo.

Llegó el día del parto del 2º de mis hijos, el día exacto en qué lo esperaba, después de un largo expulsivo, con respiraciones, mucha energía vital y la complicidad y colaboración del padre de la criatura que abonó el terreno cuando fallaban las fuerzas por la acumulación de horas de esfuerzo. Tuvimos que trabajar duro para que no fuera otra cesárea, pues deseábamos tener un tercer hijo/a. Y por fin, vi nacer sin epidural, en un parto exitoso, al esperado retoño.

Estábamos felices, no podíamos hablar más que del trabajo que hicimos ambos, deseando contarlo a las abuelas, eran las 5 de la mañana. Dormimos un poco y a las 7 llamamos anunciando que el parto había sido un éxito. Los 2 estábamos bien.

El tercero de mis partos se llevó a cabo de forma instrumentalizada, un aprobado justito. Al final con un buen resultado, pero con sus más y sus menos.

Por lo que las experiencias vividas en el intervalo de esos 6 años, me acercaron a indagar, buscando respuestas a lo que considero "El milagro de la vida".

Y aunque mi afición al yoga proviene de más de 26 años, es en éstos últimos 13 años, cuando he podido dedicarme a investigar, impartir y compartir las experiencias de diversos autores y las propias.

Así que la pedagogía la oriento con mucho cariño y respeto, al servicio del yoga en lo que considero, como madre y profesora, un evento trascendente en la vida humana: **LA GESTACION, EL NACIMIENTO Y EL CUIDADO DE LA VIDA.**

En las clases de yoga propongo posturas de yoga especiales para embarazadas: conocer y movilizar la pelvis para facilitar el acomodo óptimo del feto en el útero, respiraciones para las contracciones, relajación, visualización del parto, estiramientos para potenciar la flexibilidad de la columna vertebral, canto para masajear el sistema nervioso del feto o bebé, danza del vientre, lactancia a demanda, plan de parto, parto humanizado, etc.

Concibo el yoga como parte de la vida, dedico 3 días a la semana aportando de forma altruista y generosa un granito de arena a la recreación de esa vida. Confío en que el amor a la vida puede generar un cambio de consciencia.

La idea es aportar a quien quiera recibirla, la tradición madre-hija, el linaje de nuestras madres, de nuestras abuelas, de nuestros ancestros, para dignificar y enaltecer al género humano.

**Rosa Margarita Delgado Enríquez.** *Estoy casada con un hombre extraordinario. Estudié Licenciatura en Ciencias Sociales. Soy madre por vocación de 3 hijos felices. Formadora de profesores y profesora del Centro de Yoga Krisol de Granada. Emtau30@hotmail.com Tomado del Blog [www.dineroyconciencia.es](http://www.dineroyconciencia.es)*



# La bioconstrucción es el futuro Si no, no hay futuro

**Petra Jebens Zirkel nació en Alemania en 1952. Se licenció en Arquitectura y se especializó en bioconstrucción. Está casada pero no tiene hijos. Diseña edificios que no perjudican al medio ambiente ni a la salud de las personas. Defiende las energías renovables. En 1987 se trasladó a España: el accidente nuclear de Chernóbil le cambió la vida.**

**De repente Chernóbil, de repente plantearse otra vida.**

Sí, vivíamos en Baviera cuando ocurrió el accidente nuclear. No importaron los tantísimos kilómetros de distancia que nos separaban de Chernóbil, sufrimos las consecuencias. Recuerdo perfectamente aquel día de verano que estábamos andando descalzos por el huerto. A la mañana siguiente vino una persona para medirnos la

radioactividad: estábamos infectados. Desde ese momento decidimos no tener hijos.

**Y decidieron también venirse a España**

Sí. Si nos hubiésemos quedado hubiéramos padecido más profundamente las secuelas y, además, hubiéramos sido infelices. En Baviera comenzó a caérse nos el pelo, ya no podíamos comer nada de lo que plantábamos en nuestra tierra, ni con-

sumir setas, ni beber la leche de las vacas... Aquí en Oncins (Huesca) vivimos como siempre hemos querido: en un lugar de retiro dentro de la misma naturaleza.

### **Imagino que el accidente nuclear cambió también su visión de la arquitectura**

En verdad siempre he pensado que debemos actuar para no depender de ese tipo de energías. Los edificios convencionales no son sostenibles porque la energía proviene de fuentes contaminantes, lo que provoca que la mitad de los gases de efecto invernadero los emitan nuestras casas. Con la bioconstrucción la energía de los hogares procede de la propia naturaleza: del sol, del agua, del viento.

### **¿Qué es eso de la bioconstrucción?**

La bioconstrucción es el alimento del alma, implica un concepto muy amplio. Engloba un enfoque ecológico que no dañe al medio ambiente: no se fabrica con productos tóxicos ni se utilizan más recursos de los que son necesarios. Alguna gente sueña con una casa muy grande y no se da cuenta de que cada metro cuadrado supone un impacto más. Hay que cuestionarse

---

## ***A la mañana siguiente vino una persona para medirnos la radioactividad: estábamos infectados***

---

cuántos metros necesita una persona para vivir. La bioconstrucción también tiene en cuenta las formas, los colores, el tacto, las sensaciones que desprenden los edificios. Busca el bienestar de las personas.

### **¿Todo influye?**

Todo, tanto al medio ambiente como a las personas.

### **¿Qué consecuencias tiene vivir en una casa convencional?**

Lo primero un derroche económico y energético debido a la falta de aislamiento térmico: mucha calefacción en invierno y aire

acondicionado cuando llega el calor. También tiene efectos en la salud porque en la construcción se han utilizado materiales tóxicos y nosotros emanamos los gases de las pinturas y de los plásticos. Además, las casas convencionales no dejan de perjudicar al subconsciente.

### **¿Al subconsciente?**

Sí, perjudica a un nivel muy profundo sin que el individuo sea consciente. Por ejemplo, los forjados de hormigón contienen mucho hierro y se cambia el campo magnético natural. El cuerpo necesita una orientación precisa para descansar: la cabeza en el norte y los pies en el sur. Así que si se está en una zona alterada a lo largo de los años se pueden desarrollar enfermedades. Y a eso hay que añadir que estamos sometidos a constantes ruidos...

### **Esas paredes de papel que permiten escuchar a los vecinos**

La normativa acústica es penosa. ¿Cómo es posible que tengamos un hogar donde no estamos protegidos de los ruidos? Es insostenible escuchar las conversaciones del vecino, su música, sus enfados, la campana de su cocina... por no hablar del tráfico y



todos los ruidos de la calle. Produce estrés. Nuestro cuerpo y alma necesitan descansar.

### Ahora parece que las connotaciones de "hogar" se evaporan

Se pueden mejorar las condiciones en las que se vive y habitar una casa más sana. Para aumentar el aislamiento acústico se pueden poner contraventanas, planchas de fibra de madera en las paredes y en el techo o moquetas de lana en el suelo. Todo es susceptible de cambio: los materiales, los colores, las cubiertas... así llegaremos a percibir realmente nuestro hogar como un refugio.

### Una biocasa es factible, ¿pero toda una ciudad?

Por supuesto, pero serán ciudades muy diferentes. Ciudades que convivan con la naturaleza. En Madrid, Barcelona, Zaragoza... se ha quitado todo lo verde, cualquier sitio con tierra se ha hormigonado. Es posible una ciudad con cubiertas ajardinadas que produzcan oxígeno y un ambiente más agradable; una ciudad con edificios que no sean cajas simétricas grises, de cemento, que tanta tristeza desprenden; una ciudad que se sostenga con energías renovables.

### Suena tan idílico...

Pero existen ejemplos y es el camino. La bioconstrucción es el futuro; si no, no hay futuro. La arquitectura actual es un desastre, es todo lo contrario a la sostenibilidad. En Alemania ya hay cooperativas que han captado esta necesidad de cambio y se han creado ecoaldeas y ecobarrios.

### ¿En España falta conciencia global?

Mucha. Falta formación e información. Hay que abrirse, viajar y conocer otras formas de vida. Es sobre todo un trabajo interior: consiste en descubrir que no somos la última generación de este planeta.

**Astrid Otal Beltrán.** Soy estudiante de periodismo  
astrid.otal@gmail.com

## Alguna gente sueña con una casa muy grande y no se da cuenta de que cada metro cuadrado supone un impacto más



© Astrid Otal Beltrán

## Una casa construida con sus propias manos

Oncins es un pueblo oscense de 21 habitantes situado a 1100 metros de altitud. La última casa que se vislumbra desde la entrada pertenece a Petra Jebens; la construyó junto a su marido con sus propias manos: "sabíamos que no podíamos pagar a un albañil, así que hicimos esta vivienda nosotros mismos". Su casa es la sostenibilidad pura. No dependen de ninguna red eléctrica sino que utilizan placas fotovoltaicas y un pequeño molino para generar energía. El diseño lo facilita: la vivienda está orientada hacia el sur para aprovechar las horas solares y se encuentra cerrada al norte por las montañas para refugiarse del viento. Madera, piedra, adobe, placas cerámicas... todos los materiales utilizados en la construcción provienen de la naturaleza. Las pinturas tampoco contienen tóxicos y los colores de las paredes son suaves para que se refleje la luz. El ambiente transmite paz y tranquilidad. Viven en un paraíso donde se puede escuchar el silencio.



# Vivir en el ashram

---

***El planeta necesita un cambio de rumbo, me siento un granito de arena colaborando en ese cambio***

---

Vivir en la naturaleza, compartir mi vida con los pájaros de primavera, el mirlo buscando algún que otro gusano en el césped, las primeras hojas tiernas de los majestuosos castaños. El Teide aún tiene un poco de nieve. Tardes largas, atardeceres profundos en belleza que llenan el alma, dan serenidad... qué bello es vivir. Hace ya tres años largos y ahora empiezo a disfrutar incluso de lo mucho que dis-

fruto, veo las huertas siempre con algo que hacer, pero siempre tan hermosas, con sus colores verduleros. Que ricas a la vista, que ricas al paladar, que ricas para la salud.

Me paseo sin rumbo valorando qué almorzaremos hoy. Sobre las ocho de la mañana es cuando mejor se recogen las hortalizas y la fruta, tienen la mejor energía a diferencia de las zanahorias y otros

tubérculos o los vegetales de raíz, que es mejor recogerlos a última hora de la tarde cuando la energía se va hacia el interior de la tierra y en consecuencia, las raíces se llenan de ella.

El planeta necesita un cambio de rumbo, me siento un granito de arena colaborando en ese cambio: devuelvo a la tierra lo que la tierra me da. Todo lo que sobra, que no se come, va a parar a un compost y otra vez a la tierra alimentándola bien, para que ella nos alimente. Dar y recibir.

Siento que siempre me da mucho más de lo que recibe

**María Angels Canet.** *Mi máxima: orden, limpieza y pura naturaleza.*  
[mariaangelsc@yahoo.es](mailto:mariaangelsc@yahoo.es)



# Encuentro de almas

Desde el principio, el proyecto de crear un espacio para que jóvenes de distintas edades pudiéramos compartir experiencias me pareció fascinante. El hecho de poder conocer gente de todas partes de España y con similares inquietudes atrajo mi atención y, desde luego, mis deseos de participación. Llevábamos un tiempo buscando un encuentro en un entorno que invitara a trabajar por una conciencia activa y con personas que tuvieran objetivos similares.

Ecojoven fue sin duda un gran acontecimiento. Tuve la enorme suerte de poder trabajar en la planificación del encuentro y participar activamente en el proyecto, cosa que sin duda recomendaría a cualquier persona joven que desee encontrar gente afín. El grupo humano con el que compartí la organización del encuentro facilitaba realmente las cosas, haciendo

que más que una labor que requería esfuerzos, fuese un verdadero placer, llenándome de expectativas que sin duda fueron rebasadas por la realidad.

**¿Qué podría decir de ecojoven? Pues es sin duda un marco excepcional para que jóvenes con similares inquietudes se conozcan.** Un tiempo para poder compartir actividades, charlas nocturnas, fiestas con personas que buscan algo más al margen de lo que ya ofrece la sociedad actual para los jóvenes y que en ocasiones limita nuestro potencial. La idea era seductora: días de verano en un Ashram con largas veladas, excursiones y talleres de crecimiento sin una gota de alcohol y con actividades como yoga, meditación zen, taller de tantra. Y ahí estuvimos, compartiendo, deseando que no llegara el domingo de la despedida, tod@s y cada un@ pasa-

mos unos días maravillosos en los que fraguamos amistades y nos emplazamos para el próximo encuentro.

Tod@s nos despedimos con un poco de nostalgia y a la vez expectación. Expectación por el próximo encuentro que sin duda volverá a sorprendernos y llenar de alegría. En estas fechas, y ya en labores de preparación para el encuentro del próximo verano, solo me queda invitar a tod@s los jóvenes que deseen conocer a otros jóvenes y quieran compartir un tiempo de vida de Ashram rodeados de gente increíble. Gracias a tod@s los que hicisteis posible este encuentro: Carlos Moisés García, directores del Ashram, organizadores y participantes. Nos vemos en Julio.

**José Elohim Miras, Xilo Ferreira i Chema Galiana**  
*elohimsito@hotmail.com*

# ECOJOVEN

18 al 21 de julio  
2013

## talleres sobre:

Cocina, agricultura ecológica, Tantra,  
Raizar, Masaje, senderismo,  
Cortometraje, Qabbalah, Baile...

## actividades:

Deportivas, Charlas, Free party  
Dinámicas de grupo, Yoga y Meditación

### mas información:

[ecojoventurcia@gmail.com](mailto:ecojoventurcia@gmail.com)

686 888 530

[f](#) ecojoventurcia

[t](#) @Ecojoventurcia



# El árbol de la vida



Es una tarde soleada de domingo, estoy cómodamente sentada ante un sol primaveral que prodiga sus rayos con generosidad; mi mirada se pierde entre la amalgama de claro oscuros que despiden todas y cada una de las hojas de los árboles que bailan caprichosamente ante mí, agitadas por una suave brisa con olor a hierba. Sus ramas, de corteza moteada y grosor moderado me recuerdan en sus ramificaciones del tronco principal los diferentes aspectos que conforman una vida humana y esto, por unos momentos, confiere a este árbol anónimo sus atributos más vitales y elevados.

Estos **aspectos** suelen representarse (Wilber et al.) como cuatro cuadrantes:

- el individual interior representado por el YO. Comprende nuestros pensamientos, sentimientos e intenciones.
- el individual exterior o ELLO. Alberga nuestro cuerpo físico y conducta.
- el colectivo interior o NOSOTROS. Engloba la cultura y relaciones.
- el colectivo exterior o ELLOS. Abarca las estructuras y sistemas sociales.

	INTERIOR	EXTERIOR
INDIVIDUAL	YO	ELLO
COLECTIVO	NOSOTROS	ELLOS

Cada uno de estos aspectos está interrelacionado con los otros, el conjunto de las ramas forja nuestro propio árbol. En deter-

minados momentos solemos desarrollar más unos aspectos que otros, pero debemos tomar conciencia de que nuestra vida se mueve entre estos cuatro cuadrantes y en una correcta evolución tenderemos a desarrollarlos por igual.

Nuestra conciencia irá evolucionando a través de unas líneas que muestran múltiples **facetas** que discurren dentro de cada cuadrante. Entre ellas destacan la cognición, nuestras emociones, sentido de la estética y de la moral, las relaciones interpersonales, así como nuestras vertientes corporal y espiritual.

Tomar conciencia cada quién del punto en que se halla en cada aspecto es la clave. Esta atención consciente que es posible cultivar con infinidad de matices nuevos en cada práctica de yoga, ayuda a intentar no perderse detalle de lo que nos sucede momento a momento y a conseguir estar receptivos a la experiencia que llega.

Tradicionalmente esta labor se ha restringido al ámbito corporal, emocional y mental. Pero hay otro aspecto más olvidado que merece ser reivindicado: me refiero a nuestra **sombra**, a todas aquellas características nuestras que hemos reprimido al nivel inconsciente y que no reconocemos como propias. En el proceso de autoconocimiento, tarde o temprano aparecerán situaciones o personas que absorban enormemente nuestra atención y nos provoquen una gran atracción o, por el contrario, un enorme rechazo, es lo que se conoce por **proyecciones**. Esta reacción visceral que no nos deja indiferentes, nos da una valiosa información sobre todo aquello que negamos de nosotros mismos, aquellas emociones primarias que debemos reconocer e integrar. Del mismo modo, es posible que nuestra sombra albergue facetas o cualidades nuestras que tal vez no tienen cabida en nuestra realidad actual y que negamos con vehemencia. De nuevo, el mero hecho de "darse cuenta" puede resultar muy liberador y nos genera una oleada de comprensión hacia nosotros mismos y nuestro entorno. Ello nos lleva a un mayor conocimiento de todo aquello que también somos, que posiblemente tenga que ver con creencias o introyectos adquiridos a lo largo de nuestra

vida y que, ahora con mayor libertad podemos reafirmar en nuestra vida o por el contrario transmutar.

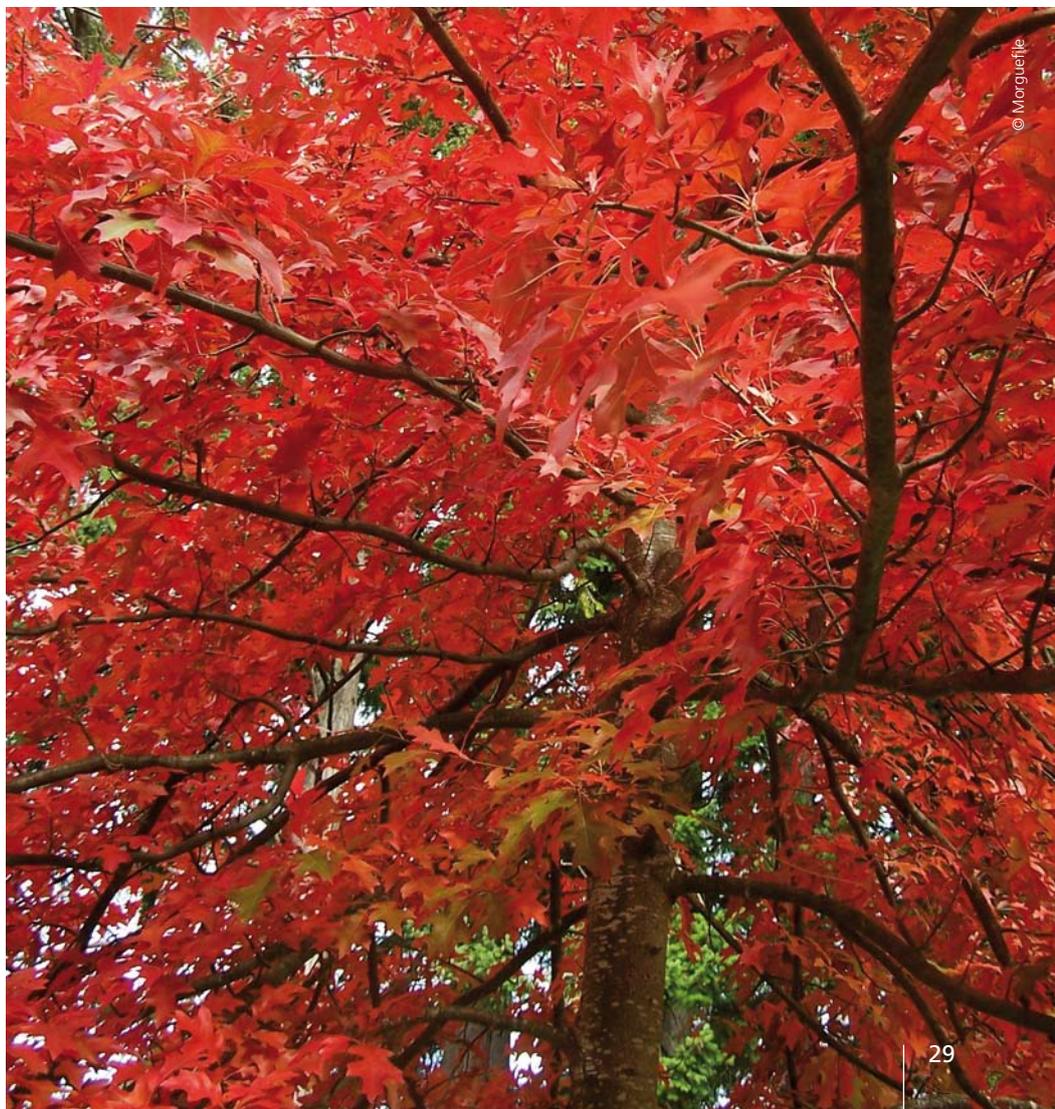
Para ver lo mismo con otra mirada hay **posturas** o **ásana** que pueden sernos especialmente útiles para seguir este proceso y trabajar nuestro sentido de centro. Podemos incorporarlas a nuestra práctica, pero siempre bajo la supervisión de un profesor de yoga cualificado. Se recomiendan algunas posturas activadoras como por ejemplo el arco (dhanurasana), el loto elevado (utthita padmasana), posturas de equilibrio de pie (variantes de vrksasana), la danza (natarajasana), la media luna (ardha chandrasana), o de equilibrio en el suelo como el pavo real y sus variantes (lolasana) o la postura de la montaña (parvatasana). El grupo de posturas invertidas y en equilibrio resulta especialmente interesante; implican mucha relajación y concentración para mantener el equilibrio pese a que nuestro cuerpo (y por tanto nuestro mundo) estén del revés y confieren mucho centro. Es el caso de sir-

shasana o postura sobre la cabeza, donde el peso y el equilibrio en la mayoría de sus variantes debe focalizarse en los brazos y de la vertical o postura sobre las manos, que lleva la atención a los dedos de las manos. Los dedos, las ramas, nuestras fortalezas y carencias...diversidad de aspectos en el árbol de nuestra vida, un tronco que debe asentarse sobre sólidas raíces.

### Bibliografía:

- “La práctica integral de vida” Ken Wilber et al. (2010) Ed.Kairós.
- “Aprendo Yoga” André Van Lysebeth (1972) Ed.Pomaire.
- “Yoga cien por cien” B.K.S. Iyengar (1980) Ed.Arimany.
- “El nuevo libro del Yoga” Centro Sivananda Yoga (1983) Ed.Integral.

**Carmen Cáceres.** *Veo en el yoga una poderosa herramienta de crecimiento personal.*  
ccaceresromero@yahoo.es



-De todas maneras –dijo el Espantapájaros-, yo pediré un cerebro en vez de un corazón, ya que un tonto no sabría qué hacer con un corazón si lo tuviera.

-Yo me quedaré con el corazón –respondió el leñador de Hojalata-, porque un cerebro no le hace a uno feliz y la felicidad es lo mejor del mundo.

El mago de Oz de Frank Baum

## guía de centros redgfu en España

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

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

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

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

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

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

Sevilla - 645383772

Sevilla - Mairena 616560419

Cádiz - San Lucar de Barrameda 677152105

Cáceres 607468283

Valencia 629175702

Portugal - Castelo Branco 669211224

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

\* Centro formador de profesores de Yoga.

# Formación de Profesores YOGA YOGHISMO

**CURSO** de 3 años de duración.  
Teórico/Práctico  
3 años - 27 módulos presenciales  
Fines de semana



**Centros Formadores en España avalados por la Federación YOGA-YOGHISMO EUROPA y YOGA ALLIANZ**

**GRANADA:**

CENTRO DE YOGA KRISOL

Tel: 691 506 070 - 958 819 660

Coordinadora: Ana Moreno y Rafael Romero

**IGUALADA:**

ASOCIACIÓ CLARIANA

Tel: 938 040 403

Coordinador: Ángel Alejandro

**MADRID:**

ASHRAM SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS

Tels: 619 604 242 y 918 610 064

Coordinador: José Luis Hernansáiz

**MURCIA:**

CENTRO DE YOGA MURCIA

Tel: 696 762 131

Coordinadora: María Luisa Saavedra

**TENERIFE:**

ASHRAM ARAUTAPALA

Tel: 676 042 523

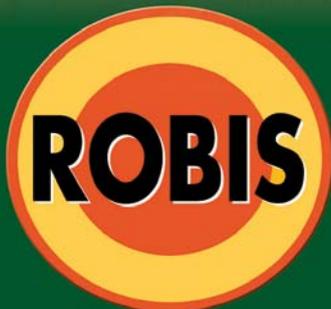
Coordinadora: Adelaida Barroso

**ALGORTA - VIZCAYA :**

ASOC. ANAHATA

Tels: 944 600 592 - 639 423 552

Coordinadora: Henar Tardón



# Drena Robis

## DRENAJE Y DEPURACION

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

Venta en  
Centros  
Dietéticos  
y  
Herbolarios