

**La autarquía o el gobierno
de uno mismo**

El dios de las pequeñas cosas

Gestionar las emociones

De bares con Aristóteles





- 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.



Seguir el corazón

Hace años leí un libro de Susana Tamaro que se titula: Donde el corazón te lleve. Es difícil encontrar un título tan evocativo, cuesta ponerle título a una historia, tanto si es real como si es imaginaria.

Me pregunto, ¿qué título le pondría a mi propia historia? ¿Cómo resumiría mis encuentros y desencuentros, mis aciertos y errores, mis sueños y desesperanzas?

Cuesta poco etiquetar desde fuera sin conocer las razones, las necesidades del alma, los anhelos del corazón de una persona. ¿Qué me condujo hasta aquí? ¿Qué o quién me influenció para que cambiara radicalmente mi rumbo? ¿Qué palabra, frase o señal en el cielo me guía en este momento? ¿Qué gota colmó el vaso del desaliento o qué ejemplo me aportó nuevas fuerzas para seguir?

El camino es individual y propio. Uno se lo construye momento a momento, día a día. Otros, antes que yo o que tu, anduvieron ese mismo camino. Naturalmente, no vivieron experiencias idénticas, ni las interpretaron del mismo modo, pero la finalidad era la misma: saber quién soy y que vine a hacer aquí.

Por eso, cualquier decisión que toma alguien que me inspira y que anda por delante de mi en el camino del autoconocimiento, me produce respeto y asombro. Y

también admiración, por tener el valor de elegir otra vereda cada vez que lo cree necesario en lugar de quedarse agarrado a lo que ya no le sirve.

Cuando una persona sigue su corazón, estoy segura que alguien toca una campanita de plata en el cielo. Los ángeles celebran que otro ser humano fue capaz de elegir sin miedo los dictados de su alma, a pesar de los contratiempos, de las dificultades que ello genera y del riesgo de equivocarse.

Otoño nos trae recogimiento. Tal vez podamos permitirnos hacer un ejercicio imaginario a través del silencio. Quizás, en silencio, logremos componer una música, una frase, un dibujo que exprese aquello que siento que soy ahora. Para que las hojas amarillentas y rojizas de los árboles vestidos de ocaso me susurren al oído: quien quiero ser.

En este número hablamos de sueños realizados, de gobernarse a sí mismo, de asumir la responsabilidad de la propia vida a cada momento, del talento, de la búsqueda de respuestas y de valorar las pequeñas cosas de cada día.

Marta Molas
Directora
martamolcap@yahoo.es

Editorial

Coplanet es una revista que promueve la Red GFU en España.

Somos una asociación sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, que promovemos un estilo de vida saludable y consciente.

¿Cómo lo hacemos?

Proponemos el vegetarianismo, el yoga, las artes marciales, la danza, la meditación, la salud, el desarrollo humano y trascendental, la ecología, la ética, la estética y las

artes, entre otras, enfocadas a asumir la responsabilidad de nuestra propia vida.

Disponemos de Ashrams y Centros de Desarrollo Humano, Educación Ambiental y Trascendental en los que efectuamos talleres y cursos a cargo de personas especializadas.

La revista Coplanet va dirigida a todo el mundo y pretende interesar, motivar al cambio y servir de ayuda al lector.

Nuestro lema es:

¡No te lo creas: experimentalo, vívelo, práctico!

Coplanet

05	El ladrón de granadas Sabores de la infancia
06	La autarquía o el gobierno de uno mismo Cuestión de voluntad
09	Gustavo Toro: un disipador de tinieblas Vidas con sentido
13	El talento Atrévete a ser tú mismo
16	El dios de las pequeñas cosas La riqueza está en la simplicidad
17	Mi terapeuta personal Correr para sentirse bien
18	Tener en cuenta las incompatibilidades de los alimentos mejora nuestra calidad de vida Cuida lo que comes
20	Como escribir –y publicar– un libro Un proceso arduo pero muy enriquecedor
22	Gestionar las emociones Claves para resolver conflictos
24	De bares con Aristóteles Recuperando los propios valores
27	Fragmentos de literatura Perlas de sabiduría
28	Opiniones maestras
30	Fragmentos de literatura

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 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)



El ladrón de granadas

*Hace un millón de años
yo sostuve su tronco de
sílfide mientras papá le
hundía las raíces en tierra
blanda y remataba una
poza a su alrededor*

Por extraño que parezca, el otoño me induce al bandidaje. Cada final de septiembre, dispuesto para el robo, encaño la moto dirección a la casita con huerto que mi padre levantó para los veranos de su familia. Allí está, pintada como una flor gracias al celo

de sus nuevos propietarios, una pareja sin hijos que mantienen mejor que yo el jardín de gravilla. Mi padre me mandaba pulirlo de malas hierbas, pero yo prefería el fútbol y jamás cumplía el encargo. El único trabajo que hicimos a medias y sin riña puede verse en la parte de atrás, donde aún continúa en pie nuestra obra en común: un granado que pasa ya de tres metros y que, avatares de la vida, otros acabaron disfrutando. Hace un millón de años yo sostuve su tronco de sílfide mientras papá le hundía las raíces en tierra blanda y remataba una poza a su alrededor. Hacia él dirijo mi espolio, dos piezas de fruta que consigo a través del muro de cipreses y que pienso comer en cuanto llegue a casa. Una para él y otra para mí; el postre que nunca pudimos compartir lo devoro por los dos en soledad, como corresponde a los que no supieron entenderse.

Josep M^º Rovira.
Peprovira37@hotmail.com

La autarquía o el gobierno de uno m



nismo

Como es bien sabido la palabra monarquía etimológicamente significa gobierno de una sola persona, igual que oligarquía quiere decir gobierno de unos pocos, y anarquía se refiere a sin gobierno. Pero ¿qué es autarquía? Palabra derivada de la unión de auto, uno mismo y arjé, gobierno, " *gobierno de uno mismo*", aunque también se emplea en el sentido de autosuficiente, desde un punto de vista económico.

Aquí nos referiremos al primer significado. Algunos de los antiguos sabios griegos defendían la autarquía como modo de vida. La capacidad, nada fácil, de gobernarse a sí mismo en lugar de ser gobernados por las circunstancias externas, por la atracción hacia los placeres, por los imprevistos cotidianos, o por las decisiones y acciones de los demás. Voluntad libre, la que es capaz de decidir por sí misma. Si lo entendemos de un modo literal esto es imposible, no podemos decidir lo que nos va a pasar, y en este sentido existe una consigna, una de las reglas de oro del bienestar interno que se propone desde variedad de ámbitos: "no eres libre de elegir lo que te pasa, pero sí de decidir qué hacer con lo que te pasa." Puedes elegir cómo responder a aquello que ocurre en cuanto a la acción, el pensamiento y el sentimiento, es decir, qué hacer, qué pensar y qué sentir ante lo que nos pasa.

A esto precisamente es a lo que se refiere la autarquía de la que hablaban aquellos sabios de la antigua Grecia.

Así que la voluntad es libre en el sentido en que decide cómo vivir e interpretar todo lo que está en su mano decidir.

Y de este modo aparece este importante concepto en escena, "la voluntad".

No eres libre de elegir lo que te pasa, pero sí de decidir qué hacer con lo que te pasa

Confusa y problemática palabra incluida a menudo dentro de una frase demasiado común que puede esconder una forma de excusarse y justificarse: "Es que yo no tengo voluntad" ¿voluntad para qué? Pues para hacer aquello que no me gusta hacer, claro; aunque sepa que me siento muy bien cuando lo hago.

El dejarse llevar por la corriente si la brisa es favorable y me lleva en buena dirección, es decir, en la que cada vez me siento más plena y satisfecha, es muy deseable, pero si la corriente me arrastra más pronto o más tarde a la frustración y al malestar, habrá que mover el timón hacia un cambio de rumbo. Y entonces entra en juego la dichosa voluntad, así que ahí va un ejemplo de ejercicio **sencillo** para entrenar la propia voluntad:

Hay que elegir una acción, breve, satisfactoria y beneficiosa, a mi alcance, para proponerla como recurso que sirva para fortalecer el músculo de la voluntad que todos tenemos, más o menos entrenado.

Puede ser una actividad física, artística, o contemplativa, productiva o improductiva, útil o inútil...



Pero eso sí, requiere varias condiciones:

- 1ª** Que sea voluntaria, no marcada por una obligación externa como asistir a un curso o al trabajo, actividades que ya tienen su propia causa exterior para moverse. Aquí se trata de que me muevo por mí mismo, ni siquiera por un amigo con el que he quedado para salir a caminar o a correr.
- 2ª** Tiene un horario similar cada día, para que se entrene la constancia en el compromiso con uno mismo.
- 3ª** Ha de realizarse durante nueve días consecutivos (que no me pregunten por qué nueve en vez de ocho o diez. (Un amigo me dijo que se trata de hacer una novena, lo cual a mí me recordó a las novenas de mi abuela, que rezaba el rosario durante nueve días seguidos con una finalidad concreta) Eso sí, si por

Yo decido, no es lo externo lo que decide por mí, lo cual a la vez me hace responsable de mis decisiones

cualquier motivo se incumple el propósito un día, hay que volver a empezar para conseguir los nueve días consecutivos.

Y ya está. No parece muy complicado ¿no? Pues nada, solo hay que elegir en qué va a consistir mi "novena" (también puede ser rezar el rosario o alguna otra oración, por qué no) y a experimentar si es cierto que se fortalece la propia voluntad, que es el objetivo. Al fin y al

cabo si se elige una acción inofensiva, el resultado no puede ser negativo. Eso sí, importante, si fallo en mi propósito una vez, y otra, incluso otra, nada de fustigarse con la culpa y el menosprecio. Se puede volver a intentar, tal vez con un objetivo más a mi alcance.

Si conseguimos este propósito de ejercitar el músculo de la voluntad de modo progresivo con pequeñas metas (puede tratarse algo simple como hacer unas respiraciones profundas y completas cada mañana al levantarnos ante la ventana abierta...) entonces estaremos acercándonos a ese modo de vida en el cual consiste la autarquía, yo decido, no es lo externo lo que decide por mí, lo cual a la vez me hace responsable de mis decisiones que no es poca cosa, pero esto nos llevaría a otras reflexiones.

Felisa Huerta. Profesora de filosofía.
felisahuerta@hotmail.com





Gustavo Toro: un disipador de tinieblas

En el lapso de tiempo entre que se nace y se muere, la mayoría de los individuos ansía encontrar el bienestar material, se orientan al tener. Sin embargo, existe una minoría que busca la paz interior y su vida se encamina hacia el ser.

ASTRID OTAL BELTRÁN

Un transeúnte se para y observa, en la acera de enfrente, a un hombre de 68 años vestido estrictamente de blanco. Advierte que recoge su largo pelo en una coleta, que hace años que no se corta la barba y que de su cuello cuelga una cruz singular. El aspecto de Gustavo Toro Uribe despierta la curiosidad de las personas que se lo cruzan y provoca en ellas dos impresiones distintas: o la afabilidad de Santa Claus o la

Viste con una capa, símbolo de los Templarios, y con una camisa larga sin bolsillos que representa el desprendimiento, un no tener nada

intransigencia de Bin Laden. Sin embargo, ninguna de estas dos apariencias le define; su atuendo simplemente forma parte de su filosofía de vida. Suele manifestar que

la misma presencia es un mensaje y genera preguntas en los que quieren saber algo. La explicación, en realidad, es más profunda. La barba le conecta con la naturaleza cósmica y, como hombre, le complementa en su polaridad con lo femenino. El blanco permite la continua circulación de la luz y el atuendo representa una tradición. Viste con una capa, símbolo de los Templarios, y con una camisa larga sin bolsillos que representa el desprendimiento, un no tener nada. El desapego que expresan sus ropas también lo ha aprendido en su vida. Gustavo Toro, para alcanzar su rango, se desprendió de sus bienes y vagó un año y medio solo por el mundo, sin pedir nada, sin dinero y sin dormir en una cama. En ese periodo, no solía pasar más de tres días en un lugar.

Sobrevivir durante más de quinientos días sin pertenencias, ni dinero, sin transmitir quejas ni peticiones. Y volver.

Es como un adiestramiento, una preparación: abrirse a lo que se te presente, moverse hacia donde la vida te mande. Cuando se supera esa etapa regresas. Aprendes que un vehículo es una facilidad para el transporte pero, si se le da predominancia, el vehículo se convierte en el amo. Que si tengo una silla o una cama la aprovecho, pero si no la tengo no me considero un desgraciado, me siento en el suelo con mucha dignidad. Aprendes que las relaciones personales también se basan en una no-dependencia.

Si esperamos toda la vida para tener algo. ¿Por qué usted se alejó de su mujer, sus hijos, su trabajo?

Aprendes que un vehículo es una facilidad para el transporte pero, si se le da predominancia, el vehículo se convierte en el amo

Porque esa experiencia me enseñó que uno no está circunscrito a una sola persona, familia o situación. No abandonas lo que tienes, amplías hasta superar los límites. Yo luché para tener una casa, ahora tengo miles. Los individuos suelen hablar solo de "lo nuestro": nuestro país, nuestra ciudad, nuestra casa, nuestra cama, nuestra gente. No es así. Viví un periodo como Robinson Crusoe para después volver y no necesitar el apego: darme cuenta de que todos son mi familia, que se puede querer a todas las personas, incluso las que nos pueden producir rechazo. Ahora bien, para dejar todo, primero hay que te-

ner algo. Hay que haber dispuesto de cosas, haber alcanzado prestigio profesional o personal. Es un concepto diferente al religioso que habla de abandono y pobreza. Aquí no se trata de pobreza, sino de haber vivido y tenido todo para después no necesitar nada de eso.

¿Ha sufrido mucho su familia con este cambio de vida?

No, para nada. Desarrollaron muchas habilidades que antes correspondían a mi rol. Mis hijos ya estaban independizados y mi mujer consiguió atreverse a una gran cantidad de cosas. En nuestra relación



Entendemos el amor como fuerza de cohesión del universo, un manejo del amor con libertad y respeto

ahora no existen los apegos, ninguno depende del otro. Entendemos el amor como fuerza de cohesión del universo, un manejo del amor con libertad y respeto. El amor proteccionista a veces esclaviza.

Cada circunstancia a la que se ha enfrentado ha moldeado su ser. La soledad serena parece que le permite tener las diversas situaciones que sobrevienen bajo control. Posee una gran elocuencia, una gran facultad para deleitar con su sabiduría, pero también sopesa toda palabra que emite para no exponerse. La transformación de lo que fue, al Gustavo Toro actual es inmensa; y todo comenzó a

los 26 años, cuando con problemas de alimentación y un matrimonio deteriorado se planteó un cambio. El emblema que posa sobre su pecho, justo donde se encuentra el corazón, desvela la síntesis de lo que ha querido encontrar en su vida: el equilibrio entre el espíritu y la materia. En esa cruz de madera se aprecia el grabado de *saber, callar, osar y querer*. Osar, atreverse a saber. Querer, la voluntad del trabajo continuo. Y callar, aceptar lo que la vida da en cada momento. Toda la simbología en el centro de su cuerpo, donde las bajas pasiones se convierten en sentimientos, donde la razón lógica se transforma en amor universal. Gustavo Toro porta una cruz, pero carece de religión.

¿Cómo se entiende un Dios sin religión?

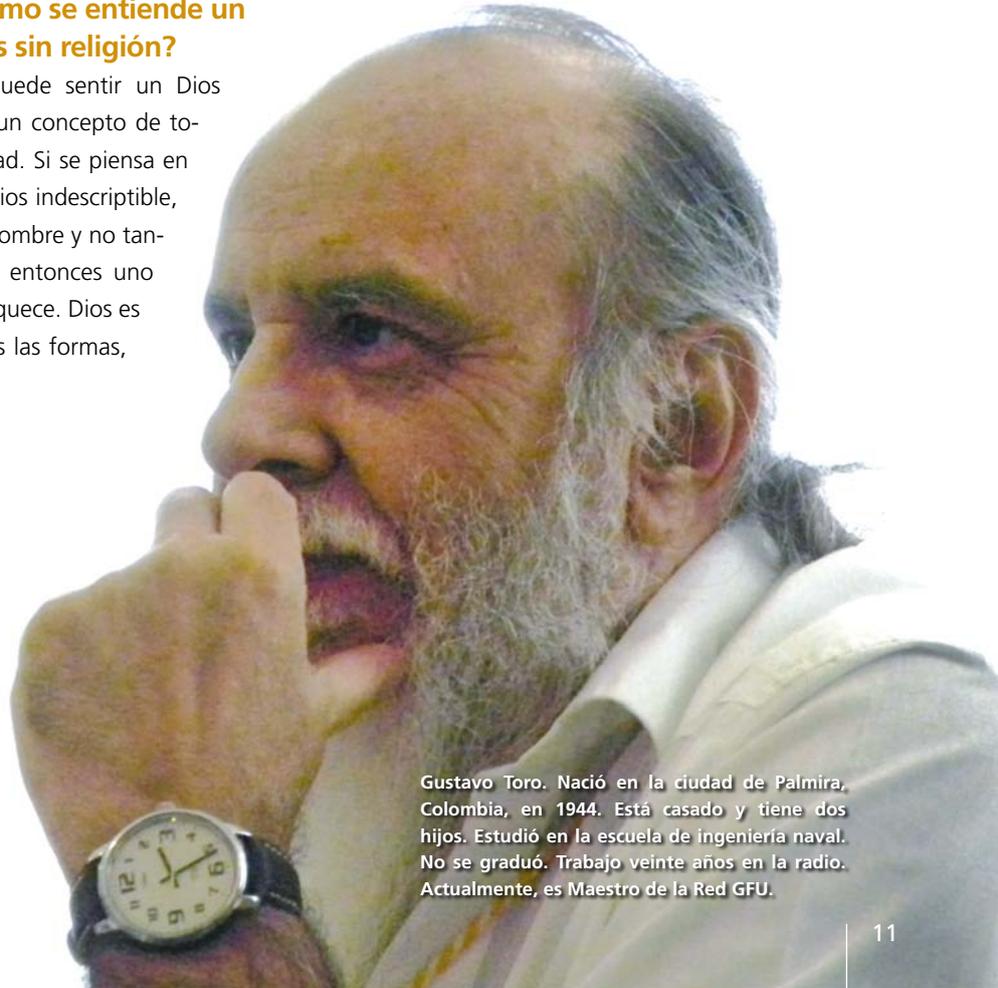
Se puede sentir un Dios con un concepto de totalidad. Si se piensa en un Dios indescriptible, sin nombre y no tangible entonces uno enloquece. Dios es todas las formas,

Dios es todos los nombres, Dios es todo lo definible. No se tiene que buscar allá en las nubes, no es imaginario, se encuentra en todo lo material. Partamos de lo concreto, de lo tangible.

¿Usted dónde ve a Dios?

En cada persona, en cada árbol, en cada pájaro. Todas las religiones nos profesan que "somos hechos a su imagen y semejanza". Entonces tú eres Dios, el agua es Dios, una manzana es Dios. Es la unidad en la diversidad.

Gustavo Toro escapa de los fanatismos religiosos y proclama que en esencia somos iguales, así que la diferencia no le interesa. *Padre-Hijo-Espíritu Santo* (catolicismo), *Brahma-Visnú-Shiva* (hinduismo); *El Aquil-El Aqul-El Maquil* (islamismo); *TAO-YANG-YINN* (taoísmo)... Todas las religiones expresan, con diferentes formas, la división de la unidad (Dios) en una trinidad manifiesta. Gustavo Toro, lo define en *Vida-Forma-Pensamiento*.



Gustavo Toro. Nació en la ciudad de Palmira, Colombia, en 1944. Está casado y tiene dos hijos. Estudió en la escuela de ingeniería naval. No se graduó. Trabajo veinte años en la radio. Actualmente, es Maestro de la Red GFU.



¿Cómo se alcanza esa visión de totalidad?

Se tiene que vivir en toda la diversidad para darse cuenta de la unidad. Uno va a vivir de todas las formas: como pobre, como rico, como hombre, como mujer, como blanco, como negro... así se logra el conocimiento de totalidad.

¿Es consciente de parte de sus vidas pasadas?

Sí en el sentido de que todo lo pasado se encuentra aquí en el presente. La vida es un eterno presente. No existe el pasado ni el futuro, únicamente son conceptos gramaticales. Puede que percibamos el presente como una milésima de segundo, pero si se piensa bien despacio y se medita se llegará a la capacidad de entender el aquí y el ahora.

Gustavo Toro reflexiona un momento, aunque sabe perfectamente lo que va a decir; puede que haya transmitido los mismos conocimientos cientos de veces, los mismos en las innumerables ciudades que ha visitado. Continúa: "Todo lo que se hace y sucede produce un resultado. Nada queda sin una consecuencia. No podemos cambiar el efecto que se produce pero debemos ser conscientes de que la causa siempre está en nuestras manos. Si se analiza el hoy como una causa de un posible efecto, se tiene poder sobre la causa". Para el gurú no existe el azar, todo se rige por la causalidad y la reflexión de que todo acto produce un resultado le lleva a asumir la responsabilidad en cada momento.

¿Pagamos nuestros propios errores en la siguiente reencarnación?

Pagamos con sabiduría. En realidad, pagar sería quedar con menos, lo que hacemos es ganar. No hay castigo ni premio en la vida.

¿Y no transcurre mucho tiempo de una vida a otra?

Transcurre mucho tiempo de un anochecer a un amanecer. Nunca somos conscientes de cuánto soñamos y la muerte es otro periodo inconsciente. Hay días que se nos pasaron sin darnos cuenta y otros en que cada momento lo vivimos con intensidad. De manera que el tiempo solo es una maravillosa creación mental.

Su filosofía evapora el miedo a la muerte, su iniciación le hace consciente de que es un proceso natural que forma parte de la vida, pero que no es el final de las cosas: "Nuestro trabajo es prepararnos para la vida porque ésta es continua; puede que no con el mismo cuerpo ni con la misma personalidad pero estamos condenados a vivir. No hay forma de escapar de lo que la vida nos tiene deparado".

¿Teme volver a pasar por otra vida, que en ésta no haya alcanzado su misión?

Todos continuamos. Me limito a vivir cada momento. Mi expectativa es el presente. El minuto a minuto. Ni siquiera pienso en el día, es demasiado largo. Si el individuo no aprende a cumplir sus pequeñas misiones con plena conciencia nunca podrá ver que hay una gran misión.

Alude a la creencia de asociar "misión" con la idea de la vida de Gandhi, Juan Pablo II o María Teresa de Calcuta. Gustavo Toro suele contar a sus discípulos una anécdota que presencié cuando era joven y se estaba instruyendo: "Un muchacho le preguntó a su maestro: ¿cómo puedo encontrar mi misión en la vida? El maestro le interrogó a él: ¿Qué tienes que hacer, ahora tienes tiempo? El joven contestó que dejaba todas sus tareas para esperar la respuesta, que él

solo tenía que ir a comprar unas tortillas para cenar. Su maestro sentenció: "pues esa es tu misión en la vida, comprar las tortillas para la cena".

En el vocabulario de Gustavo Toro no se encuentra la palabra dificultad, la sustituye por oportunidad: "consideramos determinadas situaciones difíciles porque no se han logrado, pero todo lo logrado ha sido con dificultad". Envía un mensaje principal: "que cada persona alcance la conciencia de responsabilizarse de su propio cambio".

¿Usted cree que vamos por buen camino?

A Winston Churchill le dijeron: "hemos perdido una guerra tras otra". Él contestó: "vamos de derrota en derrota hasta la victoria final". Y ganó la guerra. Lo que se llama derrota no son sino victorias, siempre que se sepan entender. Los individuos no quieren cometer errores, pero sin ellos no se tienen conocimientos. El pensamiento científico sostiene que después de mil fracasos hay un invento, un descubrimiento. Así que cada vez estamos mejor.

¿De verdad que todo es progreso?

Todo es evolución.

Sus ideas desestabilizan el refugio al que se escabulle la sociedad: siempre en busca de un culpable y siempre en busca de un proveedor. Nunca gustó ni el estoicismo ni la responsabilidad. A los gurús se les considera disipadores de tinieblas, luces que combaten la ignorancia. Y Gustavo Toro parece estar situado a cien kilómetros de altura desde donde observa la unidad de toda la diversidad, la totalidad, la causalidad. Cuando se le escucha parece que ha dejado de ser humano; pero, en realidad, forma parte del transeúnte que le observa desde la otra acera.

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

El talento

**“La vida no consiste en encontrarte a ti mismo. La vida es crearte a ti mismo”
George Bernard Shaw**

¿En qué consiste el talento? ¿Es algo que solo unos pocos poseen? ¿Es un tesoro escondido que debe buscarse, perseguirse o ambicionarse?

Según mi modo de ver: todos poseemos un enorme talento y no solo en un campo determinado, sino en múltiples facetas, eso sí de lo más desconocidas y variadas. El problema es que enfrentarse a la mediocridad no es fácil, es mejor aceptar con un cierto grado de derrota, que lo que los demás consiguen encierra un mérito muy relativo, ya que “tu” no posees ese talento. (y eso te libera de tener que desarrollar el tuyo o los tuyos, digamos que ese pensamiento victimista te redime).

Visto de este modo, el talento que una persona muestra al mundo sería fruto de algo innato, algo así como un regalo del cielo. Y por tanto entraría a formar parte de las injusticias terrenales “no tener talento” y que “otro” sí lo tuviera.

Así reforzaríamos la teoría de que el repartidor celestial tiene poca memoria y nunca se acuerda de ti o tiene mala intención y te castiga por algo que hiciste o sólo por el gusto de fastidiar a alguien.

Como consecuencia, la reacción general de la mayoría de la gente cuando a un semejante le ocurre algo hermoso que tiene que ver con su talento no suele ir más allá de un comentario del tipo: ¡que suerte que has tenido, has ganado el campeonato de ping pong! ¡El concurso de fotografía! ¡Un premio literario!

Y algunos suelen añadir en un tono susurrante, que ellos no tienen tiempo, pero que si lo tuvieran y se pusieran a concursar,

Todos poseemos un enorme talento y no solo en un campo determinado, sino en múltiples facetas, eso sí de lo más desconocidas y variadas



El talento, como casi todo en esta vida, se construye, se desarrolla, se activa, se cultiva y se engrandece

pues que seguro que también lo habrían conseguido (Cómo si el tiempo no fuera el mismo para todos y pudiera servir de excusa para aquellos que ni siquiera se atreven a contemplar la posibilidad de tener talento).

Ya no hablemos de esperar valoración sobre el esfuerzo y la disciplina necesarios ante la increíble hazaña que ha sido capaz de realizar un nadador profesional que acaba de obtener una medalla, un violinista que ha sido admitido en la orquesta de una filarmónica o un cocinero que ha recibido una estrella Michelin. A esos los elevamos al grado de héroes y por tanto, los dejamos a parte, considerando que "ellos" pueden lograr algo casi sobrehumano y los demás no. Naturalmente, les concedemos poco mérito al deducir que para ellos es fácil y les gusta.

Lo que del todo suele fallar son los ánimos, las palabras que fortalecen y que invitan a lanzarse, a atreverse, a conseguirlo. La gente suele verter sus propios miedos en cualquier proyecto ajeno sin comprender que aunque ellos no tienen la energía ni la fuerza para realizar esa empresa increíble, quien se propone realizar un sueño largamente acariciado, tiene la capacidad, el coraje y el talento suficiente para alcanzar aquello que desea con toda su alma.

Concluyendo: el talento, como casi todo en esta vida, se construye, se desarrolla, se activa, se cultiva y se engrandece.

Pero se necesita un ser autorrealizado, satisfecho de sí mismo, consciente y feliz para que anime a otra persona a desarrollar sus inmensas capacidades en vez de intentar cortarle las alas. El alma se nutre de experiencias: si uno se queda en el "no me atrevo, no se si podré, no lo lograré", entonces, nunca sabrá hasta dónde habría podido llegar. Como en los experimentos científicos, nunca hay error posible al vivir una experiencia anhelada, simplemente se demuestra que la hipótesis que se barajaba era cierta o no y en cualquier caso, el resultado es válido. (Ejemplo: hasta que no haces ese viaje en bicicleta por el mundo no descubres si era lo que realmente querías ni puedes comprender adonde te conduce esa vivencia, hasta que no vives con la persona amada no puedes saber si funciona o no funciona la relación, etc. Sólo dejando un trabajo que para ti es monótono o angustiante, y lanzándote a hacer lo que te gusta, sabrás si "eso es verdaderamente lo que quieres").

Así que animo a las personas que tienen proyectos, objetivos y sueños preciosos a realizarlos, aunque, tengan que salir de su zona segura y cómoda y caminar por el filo de la navaja por un tiempo. A pesar de que encuentren incomprensión a su paso, se les cuestione e incluso se les juzgue y aunque nadie les aplauda o anime en su camino. Solo es necesario que cada uno crea en sí mismo para seguir caminando. Acierto y error constituyen los pilares del aprendizaje: pasos anónimos y silenciosos por un mosaico blanco y negro (como el tablero del ajedrez) que simboliza los momentos de luz y los periodos de sombra.

En cualquier caso, quien se atreve a seguir los dictados de su corazón, podrá aprender de ello y elevar su consciencia y nadie podrá quitarle jamás el fruto de su experiencia. Y seguramente estará vivo, o sea atento, observador, presto a dejarse sorprender, cultivando el sentido del humor y los detalles para vencer los numerosos obstáculos que él mismo se ha creado y que constituyen los retos más hermosos y más satisfactorios que nadie podrá vivir jamás.

Quien se atreve a seguir los dictados de su corazón, podrá aprender de ello y elevar su consciencia y nadie podrá quitarle jamás el fruto de su experiencia

Me atrevería a decir que mientras uno se esfuerza con determinación en sacar lo mejor de sí mismo o sea desarrollar sus talentos, goza de las inmensas posibilidades que le ofrece la vida y de una riqueza interior a la que solamente se accede mirando hacia dentro y conectando profundamente con el Ser.

Hay una cita que siempre me acompaña, es de Bryce Courtenay de la novela "La potencia de uno" y dice así: En la vida una idea empieza siempre siendo pequeña, es sólo un retoño de idea, pero las lianas vendrán e intentarán ahogar tu idea para que no pueda crecer, y morirá, y tu nunca supiste que tuviste una gran idea, una idea tan grande que podría

haber alcanzado treinta metros de altura, que podría haber atravesado el dosel oscuro de hojas y rozado la cara del cielo.

Invito a aquellos que aplauden a la gente que desarrolla una trayectoria lineal, poco arriesgada, prudente y rutinaria durante todos los años de su vida haciendo trabajos "seguros" y poco creativos y que se vanagloria por ello. A los que celebran a quien acepta volar bajo y se pierde la posibilidad de conocerse "metiéndose en apuros y arriesgándose a salir de los límites" (poniendo en marcha, por ejemplo el proyecto de sus sueños con perseverancia y una voluntad férrea). A quienes veneran la idea que la sumisión y la incapacidad de aspirar a algo más representan una especie de sacrificio por el que hay que pasar para que uno aprenda algo (¿parecido a un castigo necesario para sentirse mejor quienes han renunciado a la grandeza de sus propios sueños?). Les invito, decía, a que fomenten nuevas redes neuronales¹ en su cerebro y que cada mañana se creen su día al despertarse, construyendo algo extraordinario que les conducirá a descubrir facultades que ni siquiera podían imaginar que poseían.

Marta Molas. Soy escritora y amo la vida.
martamolcap@yahoo.es

¹ ¿Y tu que sabes !? Descubre las infinitas posibilidades para cambiar tu realidad cotidiana. William Arntz, Betsy Chasse y Mark Vicente.

Les invito, decía, a que fomenten nuevas redes neuronales en su cerebro y que cada mañana se creen su día al despertarse, construyendo algo extraordinario que les conducirá a descubrir facultades que ni siquiera podían imaginar que poseían



El dios de las pequeñas cosas

Hasan es un joven hindú que regenta un colmado-frutería enfrente de mi casa junto a su bella mujer. En las tórridas tardes de verano, saca una silla y una pequeña banqueta a la calle, enfrente de su negocio y pasa largas horas sentado, observando lo que sucede a su alrededor, mientras su hija juega y se distrae al lado suyo. Es un ser muy querido por sus vecinos, siempre afable y dispuesto a regalar una sonrisa a todo aquel que pasa por su lado. Le resulta muy fácil entablar conversación, mientras obsequia con piruletas a los más pequeños. Contemplándolo desde mi balcón me digo que es un ser feliz. Se limita a disfrutar de los momentos plácidos y sencillos que le brinda la vida.

Este ejemplo fruto de la cotidianeidad me recuerda la filosofía del movimiento slow (lento, en inglés). Este movimiento

propone que cada quién tome conciencia de cómo invierte su tiempo, dando prioridad a las actividades que redundan en el propio desarrollo, disfrutando y saboreando la vida. El movimiento empezó en 1986 en la Plaza de España de Roma, en protesta por la apertura de un local de MacDonald's. El periodista Carlo Petrini advirtió de los peligros de importar este tipo de modelo de comida rápida en lugar de apostar por los productos autóctonos. Esta filosofía con el paso del tiempo se ha hecho extensiva a ciudades enteras, las Slow Cities, que se rigen por estos principios, luchando contra la globalización, promoviendo la actividad en las plazas y puntos de encuentro, los negocios artesanales y un turismo selecto y consciente. Y la visión se va haciendo cada vez más amplia abarcando un profundo respeto por el entorno natural y el planeta. Esta for-

ma de vida que cuenta ya con muchos adeptos, no promueve como podría parecer la pasividad o la falta de productividad sino que pretende que organicemos nosotros mismos el tiempo de que disponemos para poder disfrutar de un paseo, compartir una comida en buena compañía, descubrir un paraje nuevo o hacer cualquier cosa que nos llene y nos aporte verdadero bienestar.

No tengo ninguna duda de que la verdadera grandeza de la vida se atisba en estos momentos de gran sencillez en que conseguimos detenernos por unos instantes y disfrutar plenamente de lo que tenemos delante, junto al ser que tenemos al lado.

Carmen Cáceres. *Intento simplificar mi vida al máximo para disfrutar de la belleza de lo que me rodea.*
ccaceresromero@yahoo.es

**Salgo corriendo
hacia el campo,
me dejo atrás
los coches,
los ruidos, las
luces, y voy
adentrándome
en el frescor y
silencio de
la noche**

Mi terapeuta personal

Son las cuatro de la tarde. María y yo estamos limpiando la casa de la playa. Yo me encargo de las persianas y cristales y también de intentar arreglar el WC. Veo que es imposible, habrá que llamar al fontanero. Voy a conectar el calentador y la luz no se enciende ¡lo que faltaba! Pero me doy cuenta de que es la luz que está fundida, pero el agua sí se calienta **¡menos mal!...**

Tengo dolor de cabeza y un gran cansancio. Esto de tener que atender dos casas... cuando no se rompe una cosa se rompe otra, a mí me estresa mucho y me produce ansiedad.

Terminamos a las nueve de la noche. Nos volvemos al pueblo María y yo en el coche, hablamos de lo cansados que estamos. Al llegar ella decide ir a ducharse. **Yo necesito ir a mi terapeuta** y desconectar del estrés y la ansiedad. Me pongo mis zapatillas, mi pantalón corto y mi camiseta y salgo a hacer footing. Son la diez y veinte de la noche. Salgo corriendo hacia el campo, me dejo atrás los coches, los ruidos, las luces, y voy adentrándome en el frescor y silencio de la noche. Me doy cuenta de que ya no me duele la cabeza y se me ha quitado el estrés, **¡qué bien!** Percibo mi cuerpo, mis piernas, brazos... **¡qué maravilla! ¡qué bien funcionan!**

Pongo atención en los sonidos que se escuchan, los pájaros que cantan, las ranas en los embalses, los grillos, el ladrido de los perros, los murciélagos volando cerca de mí, me imagino que están cantando

solo para mí, que me están acompañando en mi carrera.

Viene una brisa de aire fresco que me entra por los dos orificios de la nariz, con ese olor a tierra, a tomillo, a romero, y al pasar por alguna casa de campo, huele a la dama de noche, a geranios...

Voy observando también el cielo, veo Sierra Espuña por donde se ha metido el sol, esos tonos rojizos, las estrellas, la luna que se esconde en las nubes...

Llevo cuarenta y cinco minutos corriendo, no siento cansancio alguno, solo disfrute. Me dirijo al pueblo, luces, coches, humo. Observo a la gente sentada en las terrazas de los bares, beben, fuman, gritan. Alguno al verme dirá "este loco corriendo y sudando", y yo pienso "qué pena que no experimenten lo mismo que yo".

Llego a mi casa y paro el reloj en **UNA HORA y CINCO MINUTOS**. ¡Qué rápido se me ha pasado! Cuando salí me dolía la cabeza y estaba cansado, ahora no me duele nada y estoy lleno de energía, y lo mejor: se me olvidan los problemas, se me quita el estrés y la ansiedad.

¡ES UNA PASADA MI TERAPEUTA!

Clemente Gómez Pagán. Profesor de yoga. Imparto clases de cocina ovolactovegetariana.
cleyma@hotmail.com



Tener en cuenta las incompatibilidades de los alimentos mejora nuestra salud

Comer Sano o mejor dicho ser vegetariano, no es solo no comer carnes o pescados: es saber comer.

Es muy importante conocer las combinaciones alimenticias. En primer lugar para tener buenas digestiones evitar flatulencias y llenarnos de gases molestos y ponernos redondos como una cuba.

Pondremos una lista sencilla, por ejemplo no mezclar proteínas con hidratos de carbono, frutas acidas con pan o arroz, no comer frutas como el melón sandía o plátano con una paella o con cualquier comida rica en grasa y proteínas, no ponerle limón al tomate.

Comencemos por el desayuno

Se puede tomar algo de fruta o zumo de hortalizas, frescas y del tiempo, dejar pasar 10 minutos, sería bueno tener la sana costumbre de poner en el jugo una pequeña cucharadita de algas espirulina en polvo o 2 pastillas, Por que contiene todos los aminoácidos esenciales y la vitamina B12. Luego tomaríamos un yogur natural de soja con dos cucharadas soperas de muesli endulzado con miel o agave,

o unas tostadas untadas con ajo tomate y aceite de oliva si le ponen una pizca de tomillo sabrá aún mejor.

También se podría acompañar de un tazón de leche de soja, de arroz o de avena, con copos de avena, canela y miel de caña.

A media mañana es aconsejable comer un plátano de Canarias, al cuerpo le vendría muy bien.

El almuerzo

Siempre comenzaremos con algo crudo, una ensalada o fruta: las reinas serian papaya pera y manzana que son compatibles con todos los alimentos, la piña la dejamos para consumir junto a las proteínas. Todas son ricas en encimas que favorecen la digestión, sobre todo la papaina de la papaya.

Las legumbres estarían muy bien acompañándolas con hortalizas como calabaza, nabos puerros y una tira de algas. Para los garbanzos la Kombu, para lentejas o judias wuakame. Luego podríamos hacer berenjenas empanadas con harina de garbanzos.



© Stockvault

atibilidades de calidad de vida

También sería apropiado tomar pasta al pesto pero sin queso, en su lugar usaríamos tofu, o unos champiñones a la plancha con ajito y perejil. De postre, una compota de fruta con agar agar endulzada con polvo de estevia o agave.

Acabamos la comida con una sabrosa infusión digestiva al gusto.

Para la cena servimos las proteínas como el tofu a la plancha o soja en filetes, salchichas, seitan, setas shitakes a la plancha o al horno, a compañadas con verduras en ensalada, estofadas o al horno.

También podemos comer arroz integral, mijo o quinoa, con verduras y algas como el espagueti de mar.

Todo en pequeñas porciones y luego beber una infusión digestiva.

Siempre acompaña tus platos con algas, por ser el alimento más antioxidante ya sea en forma de guisos, estofados o en saladas.

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



© Fotolia



Cómo escribir –y publicar– un libro

Un libro en el mercado. El sueño de tantos y la pesadilla de tantos otros. Publicar un libro no es una tarea fácil, pero cuando se consigue es algo que siempre estará ahí, un punto más en tu carrera, algo que nadie te podrá quitar.

Mi caso empieza con una conversación. Después de vivir dos años y medio en Catar quería hacer algo para cambiar las cosas. Todo el mundo me hablaba de los petrodólares, del lujo, de la camiseta del Barça... y yo pensaba: "este no es el Catar que yo he visto". Un día, tomando un café con mi amiga Isabel, le conté como eran las cosas realmente allí, y ella me dijo "¿y por qué no juntas en un libro todo lo que me acabas de contar? Podrías hacer un capítulo de los viajes, otro de los trabajadores, otro de las mujeres, otro de los homosexuales... ¡Lo que me has explicado me parece super interesante y da para un libro!" La frase se quedó ahí, como si nada. Apunté "libro" en el cuaderno de notas donde escribía todas las propuestas que me iba dando Isabel quien, a parte de actuar

La idea del libro hacía tiempo que daba vueltas por mi cabeza, pero escucharlo de una voz externa, sin proponerlo yo, y encima sugiriendo apartados... Aquella misma noche empecé a escribirlo

como amiga, siempre intenta ayudarme profesionalmente. La idea del libro hacía tiempo que daba vueltas por mi cabeza, pero escucharlo de una voz externa, sin proponerlo yo, y encima sugiriendo apartados... Aquella misma noche empecé a escribirlo.

Encontré un lugar ideal: mi jardín. Después de tanto tiempo en Catar, puro desierto y hormigón, una casa con jardín es un paraíso.

También encontré al compañero ideal: Chomsky, el perro de un amigo que se iba de vacaciones. Así estuve un mes escribiendo cada mañana y cada tarde. La mayoría de cosas salieron solas, de mi experiencia, fue como vomitar lo que tenía dentro. La cara oculta de Catar. En otras tuve que documentarme, pero me gustaba informarme de cosas que me interesaban. Y me sorprendía a mi mismo cuando descubría que cosas como "la sanidad en Catar", título inicialmente aburrido para la mayoría de gente

que conozco, podían ser interesantísimas. La etapa de escritura duró poco más de un par de meses. También leía y preguntaba mucho. Recuerdo contarle a alguien que estaba leyendo un libro sólo para añadir una frase en un capítulo, pero que no me importaba porqué el libro que leía me estaba enseñando mucho. La verdad es que escribirlo fue emocionante. En mi caso, supe desde el primer momento que lo estaba escribiendo para mí, que necesitaba sacarme eso, pero no tuve ninguna duda de

que aquello iba destinado a ser un libro. No sabía como ni cuando, pero lo iba a ser.

Al final lo acabé. Y ahí estaba, acabado. Ven-ga a releerlo y a cambiar cosas. Y a releerlo... Y las odiosas dudas en el título, hasta que me vino, fue un flash: "Qatar, el país más rico del mundo". Lo supe, ninguna duda, funcionaría. Finalmente se lo pasé a dos personas, Marta, una escritora amiga de mis padres, y Josep Antoni, uno de mis amigos que más lee. La reacción de ambos fue muy positiva. Les gustó, se engancharon y, lo más importante, me dijeron que aquello que había escrito sí era un libro y sí debía publicarlo.

El siguiente paso fue enviarlo a las editoriales. Hice una selección, imprimí muchas copias, gasté bastante dinero... Y lo envié. Me contestó una, Ediciones de 1984, la editorial perfecta para mi libro. Firmamos el contrato pero me dijeron que tardarían en publicarlo. Y ahí empezó lo más difícil: esperar. Tuve que esperar un año entero y, como el contrato ya estaba firmado, yo ya lo había dicho a familiares y amigos quienes me preguntaban constantemente por el libro. Mi respuesta siempre era la misma: "ya falta menos", pero

admito que más de una vez registré el cajón de los papeles para releer el contrato: "sí, es cierto, no lo has soñado, está firmado, saldrá". A los siete u ocho meses la editorial dio señales de vida y me envió el texto corregido. Yo que pensaba que no había casi faltas... Convirtieron mi trabajo en una maravilla. Después de esperar un poco más, un día me llamaron para preguntarme cosas técnicas de la foto que quería en portada, y así como si nada, antes de colgar, me dijeron: "por cierto, que el libro sale enseguida, que pases un buen día." Después de tanta espera yo ya no tenía prisa, pero por fin me llamaron para que fuese a coger una copia en la editorial. Y allí lo vi: brillante, verde, precioso, perfecto. Fue como tocar el cielo. ¡Lo tenía en mis manos! ¡Tenía que gritarlo a los cuatro vientos! Al cabo de unos días, mientras iba a trabajar, me encontré mi libro expuesto en un mostrador de la librería La Central. Intenté disimular, hacer como si no pasase nada, pero nadie pudo cambiar la sonrisa de mi boca durante el resto de la semana.

¡Y después vino lo mejor! La editorial programó presentaciones públicas, apariciones en

Convirtieron mi trabajo en una maravilla. Después de esperar un poco más, un día me llamaron para preguntarme cosas técnicas

los medios de comunicación... el interés por libro sobrepasó todos los límites esperados... La verdad es que aún estoy en una nube.

Mon Sanromá. *Soy periodista licenciado por la UAB. Haciendo referencia a mi nombre me considero sobre todo ciudadano del mundo. Autor del libro "Qatar, el país más rico del món" (Edicions de 1984) monsanroma@hotmail.com*





Gestionar las emociones

Hay un dicho que dice, si tus males no tienen remedio de qué te preocupas, y si tienen remedio de qué te preocupas. Este dicho encierra una gran sabiduría, pero la mayoría de los seres humanos, no lo aplican a su vida e incluso lo cuestionan, complicando mucho más la solución a sus males.

Los seres humanos contamos con un instrumento para resolver problemas y conflictos nuevos que es la **inteligencia**, con ella podemos resolver problemas lógicos, racionales y también problemas emocionales, cualquier conflicto afectivo. Así que cuando fracasamos afectivamente, podemos deducir que también ha fracasado nuestra inteligencia. Hay una relación muy estrecha entre nuestras emociones y nuestra inteligencia, influyéndose mutuamente; como así lo reconoce Daniel Goleman en sus estudios sobre inteligencia emocional. Nos recuerda que debemos reconocer nuestras propias emociones y aprender a controlarlas y gestionarlas adecuadamente; también debemos aprender a reconocer las emociones ajenas, lo cual nos ayudará a manejar correctamente las relaciones con los demás. No debemos dejar que las emociones se vuelvan irracionales y se adueñen de nuestra mente y de toda nuestra

*Si tus males no tienen
remedio de qué te
preocupas, y si tienen
remedio de qué te
preocupas*

persona. Nos dice concóctete a ti mismo y no dejes que la pasión se adueñe de tu alma.

Creo que todos, en muchas ocasiones, nos hemos visto desbordados emocionalmente, y una vez que ha pasado el conflicto y lo hemos podido analizar más objetivamente, nos damos cuenta de la estupidez que hemos hecho, haciéndonos daño a nosotros mismos y a los demás. Todo esto se complica aún más si la persona ó personas con las que entramos en conflicto, también se empeñan en un comportamiento estúpido como el nuestro.



Otro instrumento con el que contamos los seres humanos, para resolver conflictos, además de la inteligencia, es nuestra capacidad espiritual, que se caracterizaría por una gran capacidad de amar y el respeto a nuestra libertad y a la del otro. Si esta **capacidad espiritual** no está desarrollada, fácilmente entraremos en conflicto. Un gran problema es, cuando la persona no reconoce esta capacidad espiritual, y trascendental, se vuelve un escéptico y se niega a buscar cambios en este sentido. El desarrollo espiritual no es fácil, se requiere de un esfuerzo individual importante que surge de una necesidad de superación de las debilidades humanas, para ir transformándolas en fortalezas que van iluminando la conciencia, para que avance hasta la experiencia profunda de nosotros mismos. El desarrollo de este conocimiento y experiencia de nosotros mismos, nos ayudará a cometer menos errores, y por tanto menos sufrimiento y más felicidad.

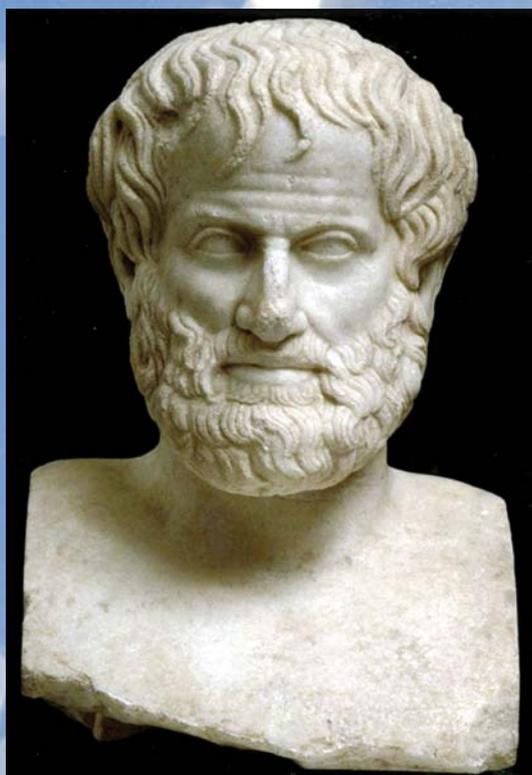
Bibliografía:

- “La inteligencia fracasada” Autor: José Antonio Marina.
- “Cartas a los discípulos” Autor: V. S. A. José Marcelli Noli

José Antonio Miras. Soy médico homeópata, y un ser humano como tú.
joseamiras@hotmail.com



De bares con Aristóteles



Leo en el periódico que gracias al ojo de los satélites se han descubierto 2500 km más de Muralla China. Es terrible: el monumento por el que suspiraba en mi infancia alcanza su máximo esplendor y yo no siento nada. Soy incapaz de rescatar al niño que fui, enganchado día y noche a su colección de maravillas del mundo. Y todo por culpa del otoño, del tablero de las estaciones. Esta vez la ficha del cumpleaños cae en la casilla cincuenta, que yo imagino como una línea roja tras la cual sólo hay pendiente. Buenos días, tristeza. Ni siquiera las magnas obras del ser humano pueden evitar que pierda un pedazo de mi niñez, tan necesaria a veces. Al menos, ahora sé que la estupidez humana mide cerca de 9000 km, y que dieciocho siglos de obras no sirvieron para nada. Un día de 1211, Gengis Khan sobornó a unos cuantos centinelas y conquistó China sin gastar una gota de hemoglobina, haciendo del esfuerzo una mentira más. Y aún hay quien no entiende mi estado de ánimo. Al parecer, gozo de una dignidad intacta porque no tengo intención de venderle la piel al cirujano; de una vida plena porque saboreo el néctar de la escritura. Pero el 28 de octubre está ahí, a un par de semanas. Hacia él me dirijo, arrastrando los pies por un lodazal de pesadumbre que me salpica hasta más allá de los tobillos, un paseo incómodo que me recuerda lo siguiente: cuando el esfuerzo de avanzar es más grande que la distancia ganada es momento de hacerle una visita a mi amigo Jero, el pintor, y jugar a las cartas. Inútil llamarle antes; jamás descuelga el teléfono cuando se encuentra en su taller, peleando cuadros. La única forma de incitarle a la pausa es presentarse en el santuario con una ofrenda de cerveza y buena conversación. Aquí estoy, Jerito, ¿puedo pa-

Cuando el esfuerzo de avanzar es más grande que la distancia ganada es momento de hacerle una visita a mi amigo Jero, el pintor, y jugar a las cartas

sar? Necesito que abras tu tesoro para mí. ¿Otra vez? Pues sí, otra vez. Hace años, en una tienda del Soho londinense, Jero compró a buen precio la baraja de cartas de un tal Brian Eno, concebida para romper el bloqueo creativo y, por ende, existencial: justo lo que necesito. Ciento seis tarjetas, cada una proponiendo una perspectiva fresca que te aleja de la presión. En definitiva, se trata de rodear (que no enfrentar) el problema con perlas del tipo: pregúntate qué haría tu mejor amigo; no construyas una pared, pero coge un ladrillo; piensa cómo se lo explicarías a tus padres. Abrimos la caja a cuatro manos, como corresponde a una reliquia. Las cartas, puestas en fila, esperan su turno para iluminar la vida de alguien, por ejemplo la mía.

-Venga, escoge una, la que quieras –me dice mi compadre entre trago y trago-; **no te cortes.**

Veamos: por el centro, ésta misma. Bingo, he aquí la pauta a seguir, extraña como pocas: Recupera al primer ídolo de tu



El que más interesa tiene subrayadas un par de frases, referentes a la vida y al alma

juventud y salud a tomar algo. Casi nada. Que yo sepa, el mío debió parecerse a Mark Knopfler y su guitarra. Y, ¿ya está? Bueno, pues nada, le llamo y quedamos. Pero Jero no está de acuerdo.

-Haz el favor de no burlarte y lee entre líneas. El genio de Brian Eno está detrás de todo esto, no lo olvides.

No era esa mi intención, lo juro. Venero al teclista de Roxy Music desde que sentó las bases del género ambient, muy apreciado en los atardeceres ibicencos y en casa de Bill Gates. Por eso cada vez que Windows 98 se abre en pantalla suena un arpegio suyo, como suya es, también, la baraja que vuelve a su estuche. Hasta la vista, Jero, me voy ya; tengo que recuperar a mis ídolos, y no sé por dónde empezar. Apenas conservo atrezzo de mi adolescencia. Un par de cazadoras cuelgan del armario, un palmo de vinilos resisten al tiempo desde un estante. Y poco más. Un momento: los libros de bachillerato, los márgenes que tanto mancillaba con mis dibujitos. Por suerte,

mi madre los conservó para mí sepultándolos en una caja, la misma que asciende ahora del sótano. Historia de primero, página treinta, margen derecho. Como era de esperar, aparece el anagrama de los Dire Straits, a dos colores y con los huecos rellenos a lápiz. Debí quedar satisfecho con el resultado, porque se repite hasta la saciedad. Aparte de eso, nada que destaque, excepto el boceto a rotring que emborrona la contraportada. Representa el busto de un anciano. Mirada fría, barba rizada, frente abierta. No me gusta, el trazo es malísimo. Debajo puede leerse en griego simulado: Aristóteles, 384-322 a.C. Rápido, al índice (gracias, mamá, por no tirar nunca nada). Grecia Clásica. Sócrates, Platón y Aristóteles, un párrafo por filósofo. El que más interesa tiene subrayadas un par de frases, referentes a la vida y al alma. Cito textualmente:

Vivir: elegir un blanco (honor, gloria, riqueza, cultura) y apuntar hacia él con toda la conducta.

Alma: principio de vida que se renueva cada cincuenta años.

Gracias, señor Eno, por limpiar de barro mis zapatos. Ahora mismo llamo a Aristóteles y nos vamos de bares. Pero antes quisiera abrir otra caja, a ver si encuentro mi colección de maravillas del 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



Fragmentos de literatura

Quando yo muera se romperá una cuerda de plata con perlas lisas, que rodarán por el país y volverán a casa, al fondo del mar, con sus madreperlas. ¿Quién buceará en busca de mis perlas cuando ya no esté? ¿Quién sabrá que fueron mías? ¿Quién podrá adivinar que una vez el mundo entero colgaba alrededor de mi cuello?.

El enigma y el espejo de Jostein Gaarder

Opiniones maestras



Hay jóvenes entre las nuevas generaciones que se encuentran decepcionados y pesimistas ante los conflictos humanos y la explotación y destrucción de los recursos naturales.

¿Cómo se puede combatir ese pesimismo sobre el futuro?

El pesimismo no se combate, es como combatir una sombra, lo importante es quitar el obstáculo para que no se hagan sombras.

La raíz del pesimismo nace de la desnutrición de experiencias espirituales, que se conoce como desesperanza.

Esto se debe de la carga de un pasado y muchos juicios previos que nos ciegan a ver el milagro de la vida dentro y fuera de nosotros mismos en el presente.

No nos podemos alimentar pensando en lo que comimos ayer o el año pasado, el alimento aunque tiene su proceso, de ingestión, digestión, asimilación y excreción, inicia en el presente y en el espacio que estamos y sus resultados los vemos en el inmediato futuro.

¿Es el modelo de familia tradicional algo ya caduco?

Pueden los modelos estar caducos, pero nos las funciones y experiencias que hay que realizar en la familia.

Los seres humanos no somos engendrados por una sola polaridad o función sino por el aporte de dos polaridades e inteligencias, dentro de un medio y con unas historias que continúan...

Cuando se engendra el ser humano no se hace en forma independiente, por el contrario crece por los condicionamientos, internos o genéticos, por los ambientales, y por la madurez de su espíritu e inteligencia propios.

A todo este entorno de desarrollo funcional o disfuncional le llamamos familia. En cada etapa del desarrollo tenemos ciertas necesidades y por lo tanto la familia funcional las proporciona, la disfuncional no, pero más que grados extremos nos movemos entre los grises claros y oscuros del proceso. Todos tenemos áreas disfuncionales en mayor grado como las tenemos funcionales. Entonces no es asunto de modernidad o problemas de un pasado caduco, sino del proceso familiar que responde a las más profundas necesidades de un desarrollo pleno.

-¿Por qué existe el sufrimiento en el mundo?

Porque nuestro pasado nos rige, nos escondemos en él aunque duela y no nos guste. Nuestro ego animal y nuestra razón provienen de pre juicios o también llamados condicionamientos...a eso se llama apego.

El apego se debe a nuestra incapacidad de nutrirnos de la sabiduría de la vida en presente, en sus ciclos de nacimientos y muertes, hasta alcanzar la identificación con un estado de continuidad y eternidad del Ser.

Nadie puede tomar algo nuevo si tiene las manos ocupadas con algo que no quiere soltar, aunque esté muerto y ya no tenga sentido en el presente, porque no nos renueva y vitaliza.

¿La sociedad actual ha perdido la referencia de los valores humanos?

La sociedad actual esta fascinada con haber encontrado a lo que le llamamos derechos humanos, pero apenas algunos inician el encuentro de las obligaciones o compromisos humanos para tener salud y conciencia.

¿Cómo mantener la autoestima alta cuando se ha perdido el trabajo en las circunstancias económicas

actuales y no se encuentra ocupación?

Ocupaciones siempre las habrá, pero posiblemente no en donde yo quiero, como a mí me gustan, como yo me la he imaginado, la que me da el status anhelado, etc.... Eso no es buscar dentro de lo real, eso es más bien generar expectativas o imaginárnoslas, que luego fácilmente se pueden volver frustraciones. La recomendación siempre es... "Empieza con lo que hay, y el tiempo y tu buen desempeño y relaciones te darán

nuevas oportunidades para que tu tomes las decisiones cuando existan alternativas dentro y fuera de ti"

Tenemos la sociedad que nos merecemos, busquemos hacerla mejor y más justa primero cumpliendo con nuestras obligaciones y compromisos, que cuando lo hacemos nos ganamos los derechos y no al revés.

Javier Eugenio ferrara. *Soy un ser humano en proceso de aprendizaje de la vida, muy feliz de realizar este proceso.*
Gurujferra@gmail.com

Preguntas de los lectores

¿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 auto-disciplina, dedicada a servir a la vida a través de compartir sus experiencias con los demás, responderá a tus preguntas: un Maestro.



Esperando

Esperando la dicha
o la muerte
o la nada.
Esperando un eclipse
o el fin de los tiempos,
vanagloriarse de
victorias sin sentido
y noches furtivas.
Bailes y cantos
jarras de agua fría
y un sinfín de razones
para dejar de llorar.

Felipe Huerta. Feliphuerta64@yahoo.es

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 ***
Turroneros 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 Bran-
co 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:

ASOCIACIÓN 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: 627 118 222

Coordinadora: Mercedes Arce

TENERIFE:

ASHRAM ARAUTAPALA

Tel: 676 042 523

Coordinadora: Adelaida Barroso

ALGORTA - VIZCAYA :

ASOC. ANAHATA

Tels: 944 600 592 - 639 423 552

Coordinadora: Henar Tardón

REFUERZA TU OPTIMISMO Y AUTOESTIMA CON

ROBIS **estima**

