

Papá, ve hacia la luz
La fuerza de la mente
El antídoto del orgullo
Un menú para creer en otro mundo
Reflexiones de un maestro



- 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.



Cuando parece que todo ha muerto

El día se ha vuelto corto, las calles están solitarias y frías y la madre naturaleza se repliega sobre sí misma, como queriendo esconderse del aire invernal. Los árboles han perdido sus hojas, los animales buscan el calor de sus guaridas y las flores que vimos brillar hace unos meses ya no están en el campo... ¿Dónde está todo?

La tierra necesita unos meses de descanso, en donde nos parece que todo ha muerto...

En momentos de nostalgia, de frío, de falta de esperanza o de calor humano, esta aparente soledad, este temporal silencio, puede llegar a causar algo de tristeza y pesimismo. Así, también hay momentos en la vida en que sentimos que las cosas se han acabado, que estamos en el punto final de algo, lo que sea (un ideal, una estabilidad, una relación, un grupo...), pero en absoluto es así.

Un savia potente y viva sigue corriendo en el interior de la madre naturaleza y de nuestros corazones, esperando el momento para volver a surgir.

La vida es cambio, la vida se regenera y se renueva a sí misma cada día... es algo inevitable. Estamos "condenados" (o bendecidos) a la vida, a crecer, a evolucionar.

Es algo que pasa, sin ni siquiera darnos cuenta.

Mientras tanto, sólo queda seguir disfrutando de lo que el invierno nos brinda; del "mayor espectáculo del mundo" con su vorágine navideña; de sus espacios de calma para poder poner "una mente silenciosa"; y de un entendimiento profundo de los ciclos de la vida para que al final del invierno seamos capaces de decir "papá, ve hacia la luz, tu etapa aquí ha terminado, pero seguirá en otro lugar".

En este número os dejamos unas pinceladas para poder aprovechar el silencio y la soledad del invierno, así como para reflexionar y usar la fuerza de la mente y definir nuestro rumbo a seguir en este nuevo año 2014 que comienza.

Así que ya lo sabéis, aunque parezca que todo ha muerto, la vida está a punto de comenzar de nuevo.

El equipo de Coplanet os desea unas felices fiestas.

Alma del Sol Treviño

Directora

almadelsolt@gmail.com

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, practícalo!

Editorial

Coplanet

- 05** **El mayor espectáculo del mundo**
La edad de la inocencia
- 06** **La mente silenciosa**
Iniciándome en la meditación
- 08** **El jabon artesanal en frío**
Burbujas de salud
- 10** **La fuerza de la mente**
Un poder por explorar
- 12** **¿Efectos secundarios o efectos endulzantes?**
Alternativas naturales a los edulcorantes
- 14** **Nacer en casa**
Otras maneras de venir al mundo
- 17** **Papá, ve hacia la luz**
El arte de saber agradecer y soltar
- 18** **El antídoto del orgullo**
La humildad para abrirnos a nuevas experiencias
- 20** **La balada de Kristian Kristiansen**
Una vida en las antípodas
- 22** **Diseño humano**
Un sistema de autoconocimiento
- 24** **Un menú para creer en otro mundo**
Una pincelada del Primer Festival Vegetariano del Pirineo
- 26** **Reflexiones de un maestro**
Momentos de sabiduría
- 28** **Huellas doradas**
El impacto que dejamos en las personas



© Fotolia

www.coplanet.net/revista.html

Dirección:
Alma del Sol Treviño.

Subdirección:
Felisa Huerta.

Equipo editorial:
Felisa Huerta, Alma del Sol Treviño, Carmen Cáceres, Ángel Sanromà y Pepita Gil.

Colaboradores:
Astrid Otal, Nélida Sandoval y Rafael Nájera.

Redacción:
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 mayor espectáculo del mundo

Ocho horas después, se produce el milagro. Mil millones de adultos se han puesto de acuerdo

Son las diez y estoy en la cama. Dos tabiques más allá, el resto de la familia lo pasa en grande con el *Un, dos, tres*. A mi sólo me dejan verlo hasta la fase de preguntas, después me mandan al cuarto. Incluso hoy, la noche más importante del año, me tienen confinado bajo las mantas. Viene *El que todo lo ve*, y mejor que me pille dormido. Como no tenemos chimenea, hemos dejado entreabierta la ventana de la galería. Espero que no le importe comer turrón y beber moscatel a

pie de lavadora. Nada puede fallar. La carta me ha quedado perfecta; las notas de tercero, inmejorables. Por favor, tráemela; de verdad la necesito. Nunca más levantaré faldas a la hora del patio; ni uno sólo de los bocadillos de mi madre irá a parar al váter, lo juro. Y en eso sueño, en barras de pan surcadas de Nocilla que se inmolan tirando de la cadena. Ocho horas después, se produce el milagro. Mil millones de adultos se han puesto de acuerdo para montar el mayor espectáculo del mundo. Todos juntos y sin mediar contrato han cargado escaleras arriba con la Orbea azul que me espera bajo el árbol. A todos os doy las gracias, porque ésta es la última Navidad que paso en la inopia y me habéis permitido despedirla a lo grande. El año que viene, cuando cumpla los nueve, dejaré de creer en la magia, y entonces nunca más haréis piña por mí.

Josep M^º Rovira. Soy cincuentón, 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



La mente

20 minutos para meditar

El ajetreo de la sociedad impide el hallar los porqués de la vida. La meditación obliga a parar, sentarse y descubrir.

Las ciudades están plagadas de personas aisladas, de individuos ajetreados sin tiempo para pararse. Los horarios marcan las obligaciones, los compromisos, y los días se pasan dentro de oficinas, de coches, de cualquier lugar lleno de individuos de los que no se conoce nada. Pero en la multitud también uno acaba perdiéndose, sumergiéndose en la rutina; parece que entre las prisas no hay tiempo para descubrir el sentido de la existencia o el significado de las cosas que suceden en la vida.

En un centro de yoga se reúne un grupo los viernes. Nunca suelen ser más de cinco, pero el número da igual, porque para ellos los viernes es el respiro de la semana, el día en el que desconectan de la ciudad. A las siete y media de la tarde ya tienen sus tapetes blancos extendidos sobre el tatami; y cuando se sientan, meditan. Meditan para encontrar y asimilar. Apagan las luces, se relajan en silencio. Inhalan, exhalan: permanecen en una perfecta quietud.

Durante veinte minutos se paran.

La persona que orienta al resto, al comenzar, da tres golpes en un cuenco tibetano: las vibraciones del sonido quedan suspendidas durante algunos segundos en el aire. Después, cierra los ojos o se queda mirando con los ojos entrecerrados en un punto fijo. Lleva años meditando, con el tiempo, cada vez le cuesta menos alcanzar su

calma interior; porque meditar requiere de una disciplina continua. Recorre todo su cuerpo para relajar los músculos, acalla su parte física para luego silenciar su parte emocional, que dejen de afectarle los problemas a los que se puede haber visto sometido durante el día. Y, finalmente, disminuye la actividad mental para que ésta no divague. "La mente desordenada es igual que un vaso de agua agitada con tierra. Por eso es necesario pararse, sentarse, para que el agua se quede arriba y la tierra abajo. En calma y reposo, la mente se sosiega y se piensa con mayor claridad", expone Javier Ota.

No resulta fácil explicar qué es la meditación, y menos todavía conseguir practicarla correctamente. Domingo Dias Porta, un gurú espiritual, publicó hace más de treinta años *Meditación psicológica: un derecho humano*; y en ese libro escribió que, antes de definir la meditación, es bueno saber lo que no es: "no es imaginar, no es rezar, no es recordar, no es pensar, no es observar, no es sentir cosas raras en el cuerpo ni oír música". La meditación no busca la ensoñación, la divagación o la lógica, porque no es sino una facultad de la mente: meditar es vivir un estado, lograr una vivencia.

Pero ello, implica un primer paso: sentirse a uno mismo, aceptar la parte buena y la oscura, controlar la bipolaridad de la vida. Es decir, saber quién se es, dónde se está y qué se está haciendo.



*La mente desordenada es
igual que un vaso de agua
agitada con tierra.
En calma, se piensa con
mayor claridad*

silenciosa

Meditar es ir hacia dentro de uno mismo, dejar en calma el vaso de agua con tierra.

Se cierran los ojos y los pensamientos aparecen proyectados como una película en la que no se tiene que ser más que un espectador. Los pensamientos vienen y van, con la meditación se produce un desapego, se desligan los temores, las angustias o las depresiones: para comprender, hay que permanecer en serenidad. No obstante, no involucrarse es un ejercicio que suele costar.

Quien dirige la meditación, es el único que rompe el silencio de la sala, es el que pronuncia los mantras, sonidos que ayudan a meditar; sonidos que saca desde el plexo solar para centrarse y provocar, a la vez, que los que se han ido, han divagado, vuelvan.

Los que cada viernes se reúnen en este centro, se conocen un poco mejor porque se han propuesto encontrarse a sí mismos y descubrir la sabiduría que en ellos aguarda. "Los cinco sentidos son ventanas para percibir el mundo exterior, pero no bastan, todavía falta por obtener la mitad de la información", concluye Javier Otal. Y lo que falta es el análisis, la razón, los porqués que el ajetreo de una ciudad no deja desvelar. La sesión termina y se vuelven a escuchar los tres golpes en el cuenco tibetano. Abren los ojos y las luces se encienden; ahora puede que estén más despiertos y que comprendan un poco mejor.

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

*Con la meditación se
pretende obtener la otra
información que no se
percibe por los sentidos*



© iStock Photo



El jabón artesanal en frío

Limpia, nos protege y puede tener un efecto terapéutico

Mi incursión en el vasto mundo del jabón artesanal fue fruto de incertidumbres y puntos de no retorno: desde siempre me sentía algo molesta cuando me ponía la ropa recién sacada del armario, y siempre limpiaba la casa por partes, porque, si no, aparecía el molesto dolor de cabeza, por no hablar de la picazón y sequedad de cuerpo. Era consciente de mi malestar ante los químicos, pero nunca le presté la suficiente atención.

Cuando me quedé embarazada sentí la urgencia de buscar alternativas, pero era reacia a usar vinagre de manzana en lugar de suavizante, como me recomendaba mi matrona, por culpa, supongo, de la influencia del *marketing*. Cuando mi hija nació,

tenía preparado todo el arsenal de limpieza ecológica, con el consiguiente dispendio que eso suponía para nuestra limitada economía, pero me prometí no exponer a Vicky a la guerra química del hogar medio: cualquier producto de limpieza (indistintamente de la casa, de la piel y el pelo, incluidas cremas) es una bomba de relojería de derivados del petróleo y químicos de lo más variopintos que acaban con la inmensa mayoría de los gérmenes y bacterias sin distinciones. Teniendo en cuenta que 9 de cada 10 células de nuestro cuerpo son bacterias, vale la pena plantearse si estamos acabando con la primera barrica de nuestro sistema inmunológico. Al fin y al cabo, la piel es nuestro órgano más extenso.

Con el tiempo, descubrí la página *ecocasas.com*, y ahí salía el “jabón de la abuela”: el jabón de toda la vida con gran

cantidad de sosa y agua para mezclar con aceite reciclado, del que, como por arte de magia, de dos elementos medioambientalmente peligrosos por separado, más agua mineral, podía salir un producto inocuo que limpiara toda la casa, incluida la vajilla, y la colada. Pura alquimia y casi gratis.

De ahí al jabón cosmético, sólo quedaba un paso: un taller intensivo para ponerme en la dirección correcta, ya que no es oro todo lo que reluce, unos cuantos libros de autores noreuropeos y americanos, que conservan y perfeccionan la tradición, un par de páginas web excelentes (*mendru-landia.net* y *arboldeburujas.blogspot.com*), y a ponerme al día de aceites, hierbas, especias, colorantes naturales, arcillas, el arte de hacer sinergia de aceites esenciales, mantecas, oleatos.

Tengo una carpeta digital abultadísima, que voy asimilando poco a poco ya que todavía soy amateur. Pero no me apasionaría tanto si no cupiera margen para la creatividad y experimentación, y sin la enorme satisfacción de que, a pesar de ser un proceso lento, da unos **resultados magníficos: la piel está limpia y sana, y ayuda mucho a pieles atópicas** o con otras problemáticas.

Eso sí: las normas base hay que seguirlas a rajatabla, sobre todo las de seguridad, del jaboneador y del consumidor posterior, ya que la sosa es un producto químico del que, tras el proceso de saponificación y curado no queda ni rastro. Si queréis indagar más en las bases teóricas porque os apetecería probar, pasaros por mendrulandia.net, pero os aconsejo que probéis de la mano de un conocedor, al menos la primera vez.

Pero os voy a explicar el proceso y los resultados, de jabones muy simples y a la vez, resultones, con un solo aceite de oli-

va virgen extra: los jabones artesanales en frío están formulados a partir de agua (o infusión, cerveza, leche,...), sosa cáustica y aceite, en este caso, de oliva virgen extra.

La sosa cáustica se disuelve en el líquido, previamente helado, (para que no se quemé, ya que la sosa coge mucha temperatura fácilmente) y se mezcla con el aceite, creando una reacción, llamada saponificación, por la que la sosa y los ácidos grasos dejan de ser tales para convertirse en una sal, a la que llamamos jabón, más glicerina. Están libres de cualquier químico sintético, y, ya que en el proceso las temperaturas nunca sobrepasan los 40°, se conservan las propiedades del aceite, los aceites esenciales, y, en gran medida, las de las infusiones, o leches que llevan.

Llevan un exceso de aceite, para proporcionar una mayor hidratación a la piel, pero sin engrasar ni formar una capa que evite la transpiración. Apto para todo tipo de pieles, incluidas atópicas. El proceso

de curado es de 40 días, y, un jabón bien hecho no se enrancia, sino que gana con los meses, como el buen vino.

¿Ventajas del jabón artesanal? Es barato, duradero, efectivo, sin embalajes plásticos, saludable para nosotros y el medio. ¿Desventajas? Es un proceso lento en su curado, y, debido al uso de sosa, se debe tener sumo cuidado para que los ingredientes no pierdan propiedades y asumir cambios en las tonalidades empleadas si usamos colorantes naturales, y la fácil volatilidad del olor si sólo empleamos un aceite esencial (o aroma), se requieren conocimientos de aromaterapia.

Espero que estas reflexiones hayan hecho que os pique el gusanillo. ¡Feliz limpieza!

Ana Belén Trejo. *Adoro acompañar a mi hija en su crecimiento, las plantas, los libros, los jabones, escribir, las manualidades y todo lo bello. De profesión, enseño inglés.*
<https://www.facebook.com/fieltroyburbujas>.
[manualidadesjaboneseco](mailto:queequer@yahoo.es)
queequer@yahoo.es

***Mi incursión
en el vasto mundo
del jabón artesanal
fue fruto de
incertidumbres
y puntos de
no retorno***



La fuerza de la M

No hay nada más poderoso que nuestra MENTE. Ahí reside la fuerza creadora que la vida nos dio. Nuestros pensamientos impregnados de determinados sentimientos definitivamente atraerán las consecuencias en concordancia con ellos. El PODER del UNIVERSO (del único y diverso; de la esencia y la presencia; del espíritu y la materia; del creador y su creación) reside en cada uno de nosotros, lo que hagamos con el ya es nuestra propia responsabilidad, nuestro propio albedrío.

Por eso cerramos los ojos, y todo lo que vemos es nuestro.

Manuel Huerta Sandoval. Promotor musical. Busco ser feliz a cada instante. promocioneshuerta@yahoo.com.mx

Un nuevo año está por venir, tal vez es un buen momento para replantear algunos patrones que tenemos en nuestra vida, y enfocarnos hacia lo que queremos para el 2014.

Para reflexionar o simplemente para ayudarte a hacer tu listado de propósitos del año, te listamos estas **10 frases extraídas del documental "El secreto"**, las cuales te invitan a dibujar tu propia vida y a llenarla de los colores que tú mismo decidas. Recuerda que tú eres el arquitecto de tu propio destino:

- Nosotros somos creadores de nuestro propio universo
- Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado en el pasado -Buddha.
- Te conviertes en aquello en lo que piensas la mayor parte de tu tiempo. Cualquier cosa que pensemos y agradezcamos, la atraemos.
- Todo lo que te rodea en tu vida, incluyendo aquello de lo cual te quejas, tú lo atraíste.
- Cuando veas esas cosas que no quieres en tu vida, no pienses sobre ello, no hables sobre ello, no participes en grupos que hablen de ello. Haz tu mejor esfuerzo por ignorarlo. Quitá tu atención de las cosas que no quieres.
- Puedes centrarte en lo que quieres. Cuando empiezas a poner atención en lo que quieres, lo que no quieres te abandona, lo que quieres se expande, la otra parte desaparece.



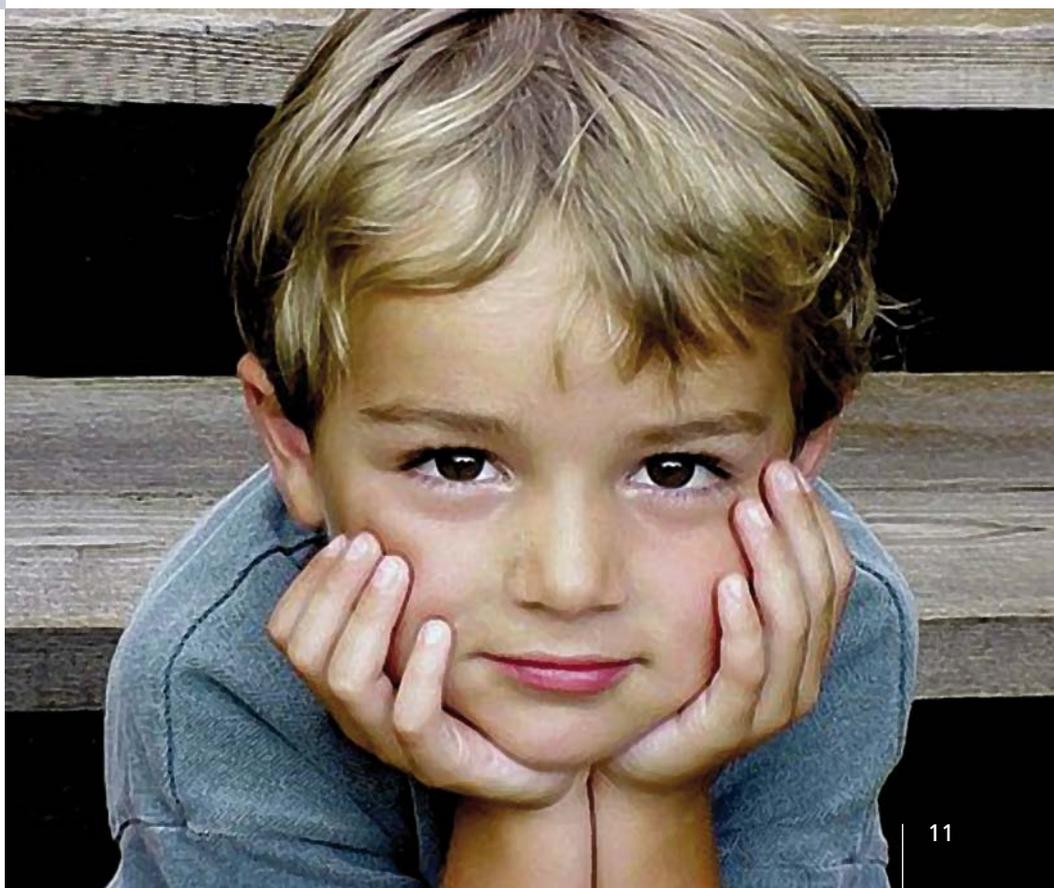
ENTE



© Fotolia

Te conviertes en aquello en lo que piensas la mayor parte de tu tiempo. Cualquier cosa que pensemos y agradecemos, la atraemos

- Concéntrate y toma nota de las cosas que más te gustan de las personas con las que te rodeas. Esas personas se convertirán cada vez más en eso que te gusta.
- Nuestra misión no es descubrir el cómo. Es saber el qué.
- El universo comenzará a organizarse para que suceda aquello que has pedido.



¿Efectos secundarios o efectos endulzados?

Como sabemos, un edulcorante es cualquier sustancia natural o artificial que sirve para darle a un alimento o producto un sabor dulce, que de otra forma, tendría un gusto amargo o desagradable. Los edulcorantes también son considerados productos "light" o "ligeros", porque una parte o todo el azúcar que normalmente contiene un alimento, es reemplazado por estos.

Dentro de los edulcorantes químicos mayormente conocidos a nivel mundial, está la sacarina, el ciclamato, y el aspartame, siendo éste último, uno de los más polémicos edulcorantes de todos los que existen en el mercado, ya que su sabor dulce y sin calorías podría convertirse en una adicción peligrosa para muchas personas al estar presente en miles de productos que son diariamente consumidos en todo el mundo.

Pese a que la patente del aspartame ya caducó en Estados Unidos, este componente sigue estando incorporado en numerosos productos alimenticios que se ofrecen en el

mercado sin ningún tipo de restricción o advertencia como sustituto del azúcar. Algunos de los productos en los que podemos encontrar a los edulcorantes como ingrediente son los refrescos, bebidas energéticas, goma de mascar, café, té, gelatinas, postres, yogures, salsas o zumos.

Existen algunos estudios que han llegado a considerar al aspartame como "*el aditivo alimenticio más polémico y dañino de la historia*", sin minimizar el alto grado de toxicidad que tienen el resto de los edulcorantes, debido a que su toxicidad en particular, podría manifestarse por medio de desórdenes que afectan el sistema nervioso central y al sistema inmunológico. El aspartame está compuesto por tres elementos: ácido aspártico en un 40%, fenilalanina en un 50% y metanol en un 10%, los dos primeros son aminoácidos y el último es un alcohol que puede ser tóxico si se consume en altas cantidades.

La historia del aspartame se remonta al año de 1965, cuando James



Existen alternativas naturales que también se encuentran de venta en el mercado y son muy fáciles de conseguir



Schlatter, quien trabajaba para G.D. Searle, Centro de Arbitraje y Mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI) en la búsqueda de un remedio, probó accidentalmente el dipéptido (una estructura de proteínas) que estaba desarrollando y se dio cuenta de su alta dulzura, 180 veces mayor que el azúcar. Sin embargo, no fue sino hasta el año 1981 que el Dr. Artur Hull Hayes Jr. aprobó la licencia para la venta del aspartame tras una serie de complicaciones y procedimientos. A partir de entonces, la introducción del aspartame al mercado internacional y mundial de la industria de productos alimenticios se vio acrecentada por los múltiples usos que lograron darle a este componente.

Entre los efectos secundarios descritos en algunas ocasiones tras el consumo del aspartame están los dolores de cabeza, nerviosismo, visión nublada, pérdida de sensibilidad o dolores musculares.

Ha habido algunas opiniones médicas reflejando que el aspartame cambia la química del cerebro, ataca la retina ocular y es especialmente perjudicial para los diabéticos.

Sabiendo estas opiniones, el compromiso con nosotros mismos y los que nos rodean, como los miembros de nuestra familia, aumenta en un grado considerable. La mayoría de las veces, una mala alimentación o un conocimiento escaso de los pro-

ductos que consumimos nos acarrean problemas severos de salud. Pero no es sino hasta que padecemos las enfermedades en carne propia, que empezamos a preocuparnos por mejorar nuestros hábitos y moderar nuestras compras, lo que ignoramos, es que en algunas ocasiones es demasiado tarde para evitar el daño.

Gracias a los nuevos instrumentos de la tecnología y la medicina, hoy en día nuestro menú de apoyo para una correcta ingesta de azúcar y calorías se hace más fácil, práctica y es muy variada. Por ejemplo, existen alternativas naturales que también se encuentran de venta en el mercado y que se han abierto paso entre los edulcorantes y son muy fáciles de conseguir. Entre las más destacadas encontramos: la miel de abejas, la melaza, los azúcares de remolacha, la malta, la miel de agave y la fructosa. Todas estas son ampliamente compatibles con la química del organismo y generan beneficios adicionales tanto en el aspecto nutricional como en el aspecto de la salud.

Así que no hay excusa para adoptar nuevos edulcorantes en nuestra lista de compras. Recuerda que es preferible formar un hábito que deformar el equilibrio de nuestro organismo.

Mirka J. Narváez.
idubrovsky@outlook.com

© Dreamstime
La sabiduría
del cuerpo

Nacer en Casa

*Yo sabía que si en
casa me sentía en paz,
el parto avanzaría de
manera muy fluida*

Hace más de 7 años decidimos mi esposo y yo que nuestro hijo nacería en casa. ¿Qué nos movió a sentir este deseo? Un conjunto de experiencias nos fueron guiando. Mi primera experiencia fue a los 3 años que presencié el nacimiento en casa de mi hermano Elías. Con toda naturalidad nos invitaron a observarlo a mis primos, a mi hermana y a mí sentaditos al final de cama. En ambos nacimientos a mi madre la acompañó un ginecólogo-partero.

No tuve más contacto con el tema de nacimientos en el hogar hasta que embarazados de nuestro primer hijo en el año 2005, comenzamos a planear su nacimiento. En el curso de preparación para el parto vimos un vídeo de una mujer caminando por su casa, meneando su cadera entre contracciones, sonriendo dando bienvenida a la llegada de su bebé e inmediatamente algo dentro de mí dijo: "¡así me veo!"

Nos prestaron el libro "Nacer en Casa" de Sheila Kitzinger. Desde que surgió la humanidad el nacimiento se consideraba un evento familiar y se hacía en casa, como se sigue practicando en muchos países con las tasas más bajas de mortalidad materno-infantil.

Yo sabía que si en casa me sentía en paz, el parto avanzaría de manera muy fluida y en armonía, por lo tanto esto sería lo mejor para nuestro bebé.

Buscamos un pediatra que sí había estado antes en nacimientos en casa y es una persona con mucha calidez humana. La

Fue un nacimiento perfecto de profunda transformación, intensidad, fluidez, intimidad y presencia familiar

doula fue perfecta en la etapa que necesité acompañamiento y a alguien que me transmitiera confianza.

¿Cómo reaccionó mi familia? Mi madre después de verme tan segura y hablarme de sus propias experiencias estaba convencida de que era la mejor decisión. Nuestras familias argentina y mexicana apoyaron nuestra decisión.

¿Y mis amigos? Recibí toda clase de comentarios, así como muchos silencios que decían más que mil palabras. Percibía en ellos miedo o falta de confianza como parte de su herencia cultural.

¿Porque tomamos esta decisión mi pareja y yo? Primero comenzó como mero acto intuitivo, como si mi bebé me intentara comunicar lo que quería para su nacimiento. Yo deseaba mi libertad, la de mi pareja e hijo de hacer este acto nuestro, muy nuestro.



Fue un nacimiento perfecto de profunda transformación, intensidad, fluidez, intimidad y presencia familiar.

Cuando nació nuestra segunda hija ¡este parto sí fue nuestro!

Posteriormente descubrí mi vocación en la partería. Conocí a mis actuales maestras la partera Elizabeth Davis creadora de "Heart and Hands Midwifery Program" de California y a Doris Silva de Monterrey. A través de 34 mujeres que me han permitido acompañarlas en los nacimientos de sus hijos logro cada vez más admirar distintas formas, únicas e irrepetibles de traer vida.

Como escuché de una partera "la vida quiere vivir".

Hace un mes dimos la bienvenida en casa a nuestra tercera hija Sol. Fue un acontecimiento profundamente trascendente.

El parto en casa no es un acto de valentía. No es para demostrarle nada a nadie. Para mí el NACER EN CASA es confiar plenamente en que mi bebé y yo sabemos bailar en sincronía y partir al viaje del nacimiento tocando el cosmos y de vuelta a tierra. Es contar con la sabiduría de millones de mujeres que lo han hecho conectando con mis ancestros. El parto es para mí un acto creativo en donde se abren todos mis sentidos para

Para mí el nacer en casa es confiar plenamente en que mi bebé y yo sabemos bailar en sincronía

recibir la información específica del Ser que llega a nuestra familia.

Agradecimiento: A las mujeres, sus parejas y Seres que me han permitido ser testigo del milagro en cada nacimiento. A mis infinitas maestras y maestros: mi pareja, mis hijos, mis padres, 4 hermanos, mi socia Danae, maestras parteras, parteros de corazón, terapeutas, amistades del alma y todos los Seres con los que me han acompañado, inspirado y facilitado experiencias.

Samara Ferrara Belart. Soy Bióloga de profesión, partera por vocación. Co-fundadora de Centro Amarte. Educadora perinatal y doula (acompañante al parto). Madre de 3 hijos nacidos en casa, en agua samidwifery@gmail.com



El invierno de la vida

Papá, ve hacia la luz

La noche fue oscura y larga.

La respiración agitada y un semblante
donde la muerte se ha instalado.

Aún respirabas al amanecer;

aunque entrecortada, tenías un compás
perfecto.

Sonaba como notas musicales, sin perder
el ritmo.

Serena me acerqué a ti, y te dije: Papá,
papá, ve hacia la luz, allí descansarás.

Papá te quiero, y te agradezco todo lo
que has hecho por mí.

Te agradezco lo que me has dado.

Aquí todo está bien, has hecho por la
familia todo lo que necesitaba,

Has cuidado bien de nosotros y ahora
te dejamos para que puedas seguir tu
camino.

Papá ve hacia la luz, allí tendrás el
descanso que necesitas.

Dos horas más tarde atravesó la luz.

Francisca Cuenca Requena
hebre22@gmail.com



El antídoto del orgullo

"Saber que no se sabe, eso es humildad, pensar que uno sabe lo que no sabe, eso es enfermedad" Lao-tsé

A menudo para algunos, la humildad es un término absolutamente desconocido y poco practicado. Porque para algunos caracteres es un concepto que no ha sido aprendido a lo largo de su historia y por lo que tampoco han tenido la necesidad de practicarlo.

Según la Real Academia Española (RAE) la humildad es: "Virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento". El diccionario Espasa-Calpe dice: "f. Actitud de la persona que no presume de sus logros, reconoce sus fracasos y debilidades y actúa sin orgullo". La humildad es el antídoto a la vanidad, orgullo y soberbia, es decir, de todos aquellos que se inflan como globos para aparentar más de lo que son y poder esconder un sentimiento de inferioridad y un miedo al rechazo. Es una virtud de realismo, pues consiste en ser conscientes de nuestras limitaciones e insuficiencias y en actuar de acuerdo con tal conciencia, concretamente es la sabiduría de lo que somos, sin exageraciones.

La mente humilde es receptiva por naturaleza y es la que mejor está dispuesta a escuchar y a aprender. En el caso opuesto está la mente arrogante, que por saber mucho de algún tema, se cree capaz de discernir asuntos sobre los cuales no conoce ni los principios más básicos, creyendo estar preparada para emitir juicios válidos sobre cosas de las que no tiene ni la más remota idea. En esta carencia de reconocimiento de los límites de su conocimiento, el arrogante construye su ilusión de ser más importante

La humildad no siempre significa perder, sino hacerse vulnerable

que los demás. Habitualmente el arrogante incurre en la crítica destructiva que sólo puede conducir al territorio de las hostilidades, pero que no ayuda a nadie. El verdadero humilde considera siempre que las experiencias de la vida son posibilidades abiertas para aprender cada vez más.

Ser humilde es permitir que cada experiencia te enseñe algo y desde ahí, desaparecen miedos y sufrimientos. Para ello el primer paso es reconocer que no se sabe algo ni que se tiene la verdad absoluta.

Practicar la humildad no es otra cosa que verse desnudo delante de un espejo, sintiendo gratitud por lo que éste refleja, sin exagerar orgullosamente los propios sentimientos, imaginándolos mayores de lo que son y sin minusvalorarse, negándose a aceptar lo que hay. Uno de los retos más grandes es descubrir que la humildad no siempre significa perder, sino hacerse vulnerable. Vivimos en un mundo donde se premia a los grandes triunfadores, donde se cuentan sus grandes hazañas pero donde no siempre se comparten los fracasos y el enorme aprendizaje que



hay detrás de ellos. La humildad es una virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento. Y, por tanto, el punto inicial que nos permite avanzar y construir.

Para el orgulloso, la equivocación es una buena herramienta para desvanecer la autoimagen y humanizarse. Aceptar la equivocación es a menudo un ejercicio de aceptación, de que no todo está bajo control. Que la máquina creada, bajo la cual el narcisista maneja al mundo y a sí mismo, no es perfecta. Soltar el control es al fin y al cabo descansar en lo obvio, en lo que hay, en lo que es. Aceptar las heridas propias y las que uno provoca, aceptar el rostro "feo" o menos bonito de uno mismo y del entorno. Como afirma B. Bettelheim "...Cuando una persona descubre cosas de sí misma que antes no sabía, es probable que también descubra por qué no las sabía, las había reprimido y de que manera debe actuar en el futuro...". Es decir poner conciencia en la equivocación, es poner conciencia en los recursos y en las limitaciones propias. Aprender a estar en contacto con uno mismo, con el otro y con el mundo y desarrollar la capacidad del propio juicio o conocimiento de sí a medida que uno cree y se pone en contacto con el mundo, autoactualizándose y desvaneciendo equivocaciones.

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



© Abstract Influence



La balada de Kristian Kristiansen

Comprobado: el invierno es a Noruega como el verano a España. Lo sé porque acabo de pasar las navidades allí, al abrigo de Svein y su familia. Gracias a eso, la mía y yo hemos podido costearnos los dos tramos de avión necesarios para llegar a Skudenes, isla de cuento que se moja los pies en el Mar del Norte. Noruega nos recibe con sus nieves ya domadas. La eficacia escandinava ha salado las carreteras y tachonado cada llanta de clavos. Ni muerto tocaría volante aquí, se precisa ser vikingo para

conducir como lo hace Svein, apuntando hacia mi conversación cuando le viene en gana. A pesar del mal tiempo, el país se muestra como una maqueta de tren bien engrasada. Ni un autobús a deshora, ni una escuela cerrada, ni una mala cara. Pero, eso sí—me aclara el noruego más afable que conozco—: a las tres en punto se baja la persiana. En efecto: a las tres de la tarde el sol se esconde, pero la vida continúa. También en casa de Svein. En su palacio de madera tratada las navidades

***En su palacio
de madera tratada las
navidades marchan a toda
máquina entre mesas
surtidas hasta el techo
y largos paseos de
montaña, todos con nieve
hasta las cejas***

marchan a toda máquina entre mesas surtidas hasta el techo y largos paseos de montaña, todos con nieve hasta las cejas. Preciosa, inmaculada Noruega, donde la tasa de paro es nula, el fracaso escolar microscópico y el salario mínimo de banquero retirado. ¿Por qué mis padres no se conocerían aquí, Svein? Porque les gustaba el sol, supongo —responde, y a continuación añade—: a mis vecinos también, no creas: todos tienen su apartamento en *Torvieca*, Alicante. El dinero no se

puede esconder, Svein; y menos si viene del petróleo. Puede que tengas razón —reconoce—, pero no siempre fue así. Ven, hoy haremos una excursión interesante; quiero que veas algo. Los próximos minutos los pasaremos monte arriba, castigando gemelos, sudando a quince bajo cero. Por fin, llegamos a un pantano de nieve surcado por un arroyo, el sitio ideal para construir una cabaña como la que tengo delante. ¿Se trata de algún refugio para domingueros? ¿De una caseta de caza? No, nada de eso

—me aclara Svein—; fíjate mejor. Y entonces leo en la fachada una inscripción hecha a mano que dice: *New Zealand Hut, 1936*. La cabaña de Nueva Zelanda, qué bien. No lo entiendo, ¿qué pinta aquí una choza de las antípodas? Svein me saca de dudas mientras escancia el contenido de su termo, acaso el café más sabroso del mundo.

—Hubo un tiempo en que los noruegos supimos lo que era el hambre. Durante la infancia de mis padres este país no era el hogar de

Santa Klaus, sino la cueva del diablo. Antes de que exprimiéramos los tesoros del Mar del Norte, los que ahora son viejos tuvieron que emigrar para traer un plato a la mesa.

Lo dice mientras entramos en el barracón de piedra y fango. Entre sus paredes cohabitan una mesa, un tocón de madera y un candil tiznado por el uso. Bien mirado, no son cuatro tabiques, sino tres, los que aguantan el tejado. El que falta lo suplente una roca de montaña, a cuyo extremo de poniente el pico de alguien ha excavado un pesebre que haga de chimenea. ¿Y eso es todo? No. Svein se encarga de dar nombre y apellido al arquitecto de semejante catedral.

—Kristian Kristiansen, así se llamaba. Tenía treinta y seis años cuando se compró el billete que iba a llevarle hasta más allá de Australia, dónde, según decían, a la tierra le sobraba oro. Pensaba separarse de su mujer e hijos un par de años, ¿puedes creerlo? El pobre se pasó treinta, metido el algo parecido a esto; y más solo que la una, además.

Le imagino contando pepitas a la luz de una mecha como ésta, sentado en un tocón como éste, dormido sobre una tabla similar a ésta. Tanto apego a la soledad, a vivir apartado de la sangre de su sangre, me confunde. ¿Ambición desmesurada? ¿Fiebre de las montañas? Nada de eso: solidaridad en estado puro.

Cuando la miseria aprieta, las familias se apiñan en torno al miembro que mejor sale adelante. Así, la del señor Kristiansen se vio aumentada con una pléyade de hermanos, tíos y primos que comían tres veces al día gracias a su habilidad con el tamiz. Y así un año tras otro, hasta que una mañana, de camino al banco que le cambiaba el oro por dólares, otro buscador solitario le avisó de que en correos había una carta para él. Cinco líneas en un sobre que decían que ya no tenía esposa, que una gripe mal curada se la había llevado, que ya era hora de volver a casa con sus hijos. Triste, cierto, pero su odisea aún no había terminado. Viudo, hecho un cuero viejo y más seco que el humo, nuestro héroe pisa su casa por primera vez en treinta años y no se reconoce. Tampoco los hijos que dejó atrás lo hacen. Para ellos y su prole aquel hombre es un extraño, y quién sabe si también una molestia. Sólo el menor de los nietos, Lorenz, se interesa por su abuelo recién llegado. Quiere que le cuente cuentos de las montañas, saber de sus aventuras. Y entonces le construye una cabaña, réplica exacta de la que dejó al otro lado del mundo.

Volvamos a tu casa, Svein, necesito brindar por Kristian y su nieto, por este monumento no apto para turistas. Ha llegado la noche, alzamos las copas y, cuando más a punto están de besarse, alguien pulsa el timbre de la

Le imagino contando pepitas a la luz de una mecha como ésta, sentado en un tocón como éste, dormido sobre una tabla similar a ésta

puerta. Se trata de un noruego cincuentón, un gigante de seis metros cuadrados que pregunta por mí. Buenas noches, ¿eres Pep? El mismo, para servirte. Estupendo. Me llamo Lorenz; Svein me ha dicho que te gusta la cabaña de mi abuelo.

Josep M^a Rovira. *Soy cincuentón, 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



Diseño Humano

Tengo 35 años dedicándome profesionalmente a la astrología; he realizado más de nueve mil cartas astrológicas con su correspondiente análisis e interpretación personalizada. En todo este tiempo no me había encontrado alguna otra herramienta, que yo considerara seria y verdaderamente profunda como para conocer la psicología del ser humano.

Hace un par de años conocí el Diseño Humano, un estudio de vanguardia que cambió mi visión. Esta herramienta no deja de sorprenderme, ya que además de incluir el estudio astrológico que tanto conozco, este diseño tiene otros tres elementos que enriquecen la información respecto al código energético con el que cuenta la persona para esta vida.

Este sistema que se apoya de cuatro líneas de sabiduría que ha conservado la humanidad:

1. La Astrología, y su profundo conocimiento del Micro y Macro Cosmos que nace con el pueblo Babilónico.

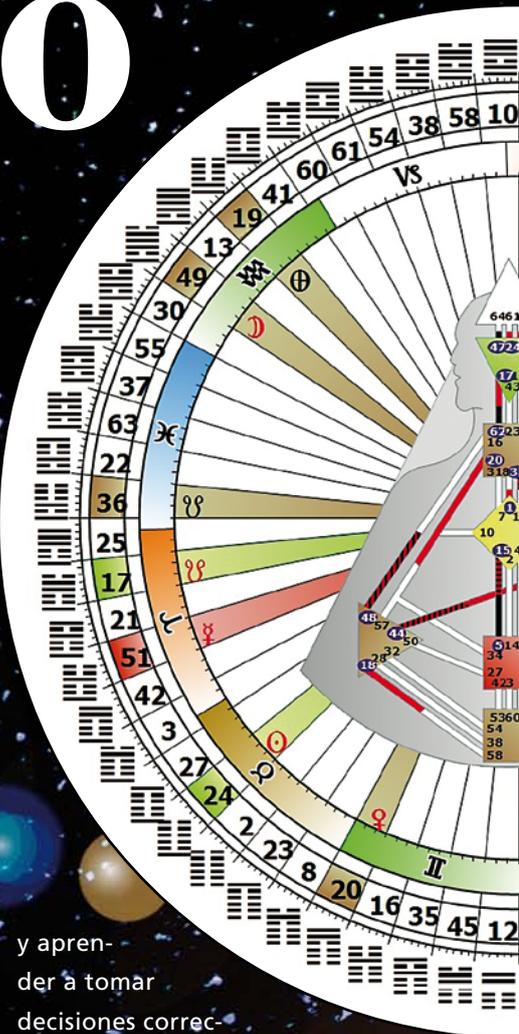
2. El I-Ching, "El libro de las mutaciones" este libro oracular chino con la enseñanza del mundo Oriental.

3. Los Chakras, estos vórtices de energía que tenemos en el cuerpo y que dan fuerza y energía, que por milenios ha estudiado la doctrina Hinduista

4. La Qabalah relacionada con el judaísmo y la tradición del pueblo Hebreo con su profundo estudio del árbol de la vida, y sus diez sefirás, todo esto aplicado a nuestra propia persona.

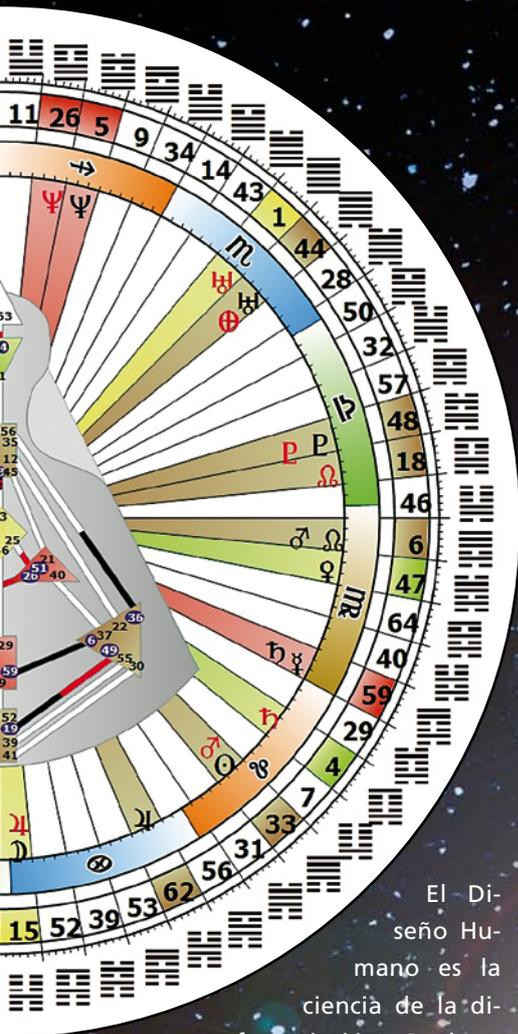
El Diseño Humano nos muestra de una forma sintética estas cuatro fuentes de información. No es un sistema de creencias, ni tampoco es una filosofía, es una fórmula lógica para el entendimiento de las mecánicas de la vida humana.

La herramienta del Diseño Humano ofrece un mapa personalizado para entender los mecanismos específicos que nos configuran como individuo, dándonos la oportunidad de reconciliarlos con nosotros mismos, de mejorar las relaciones con los demás



y aprender a tomar decisiones correctas basadas en nuestra naturaleza única. El fin es seguir avanzando en el proceso de evolución sintiendo y disfrutando el auténtico sentido que la vida tiene reservado para nosotros. A través de claves profundas y sencillas adquirimos una visión nueva de los problemas de siempre y comprendemos porqué nos comportamos de determinada manera.

El Diseño Humano nos muestra de una forma sintética estas cuatro fuentes de información. No es un sistema de creencias, ni tampoco es una filosofía, es una fórmula lógica para el entendimiento de las mecánicas de la vida humana



El Diseño Humano es la ciencia de la diferenciación. Se basa en la premisa de que hay una relación directa entre el momento de nuestro nacimiento y la impronta natural que queda grabada en nuestros genes. Todos venimos al mundo en el momento preciso y con el propósito específico que la evolución necesita. Formamos parte de una totalidad y según nos revela la cuántica: nada existe por separado, de ahí la importancia que tiene para

el buen funcionamiento del engranaje del universo, vivir tal y como somos. A partir de la fecha, hora y lugar de nacimiento, se obtiene lo que se denomina carta de Rave, la cual muestra entre otras cosas, nuestra estrategia a seguir en la vida.

En la gráfica del Diseño Humano, queda registrado todo el potencial que tenemos y de esta manera contamos con una herramienta de información muy valiosa y completa.

Al realizar la carta de Rave se graban dos momentos muy puntuales; el primero en el proceso pre-natal a 88° antes del nacimiento, donde queda registrada el alma del individuo y

por último en el instante del nacimiento donde queda grabada la personalidad del ser humano. Al combinar el estudio de nuestra carta natal (personalidad) y la carta del alma (parte interna) descubrimos nuestra verdadera naturaleza; con él fin de vivir la vida para la que estamos diseñados cósmicamente y con ello poder dar rumbo y sentido a nuestra vida, con sus virtudes y defectos.

Roberto Treviño Ruvalcaba. Escritor. Astrólogo desde hace 35 años. Analista de Diseño Humano. www.astrologorobertotrevino.wordpress.com cosmovision7@hotmail.com



Vegansó, el primer Festival Vegetariano del Pirineo, se celebró el 4, 5 y 6 de octubre

Extienden cuidadosamente el mantel y se aseguran de que no haya quedado ninguna arruga. Están convencidos de que la percepción del mundo puede plasmarse allí, en ese escenario de cuchillos y tenedores, porque consideran que la elección de un menú exento de carne y de pescado puede propiciar grandes cambios. *Las recetas para un mundo mejor* que los organizadores del primer Festival Internacional Vegetariano del Pirineo tienen por eslogan. Pero ese mundo que visualizan se reduce por el momento a una menor escala y lo tratan de impulsar, en un fin de semana, en el pueblo oscense de Ansó. Porque en este lugar de casas de piedra y madera, de callejuelas parecidas donde resulta sencillo perderse, se abrió la primera posada de comida vegetariana del Pirineo. Y porque el pueblo, que apostó en su día por ser un espacio de ecología y sostenibilidad, puede tener una mentalidad más predispuesta a este cambio –aunque no deje de ser una paradoja observar en la puerta de la carnicería un cartel del festival–.

Javier Otal y Teresa Madurga son dos de los organizadores del evento. Llevan meses planificando cada detalle y se han esforzado en que el fuerte del acto sea, además de la comida, las ponencias con los argumentos que amparan esta alternativa. “Un foro donde la gente escucha y debate –explican–; donde se da a conocer que para erradicar la violencia y el hambre, los dos grandes males y problemas que padece la humanidad, tan solo es necesaria una dieta vegetariana”. Sostienen la comida vegetariana por razones de salud, de medioambiente, de derechos de los animales y de espiritualidad: justo las cuatro cuestiones que comprenden las ponencias.

Diversidad de razones, o diferentes ámbitos donde uno –como pretenden los organizadores– reafirme su vegetarianismo o

lo pueda descubrir. Habrá quien en el recinto del pabellón habilitado para charlas sienta curiosidad por los beneficios de esta dieta para tratar enfermedades. Quizá porque sorprende que el inventor de uno de los desayunos más famosos fuera firme defensor de la comida sin carne; que John Harvey Kellogg fuera un médico estadounidense partidario de los cereales para sustituir a los huevos y al bacon, y que sus estudios concluyeran que el vegetarianismo refuerza la resistencia a las enfermedades, contribuye a la longevidad y, al tiempo, incrementa la fuerza física y mental. Pero al chico de última fila le impacta más que el consumo de comida convencional cause “tanto daño sin que se sea consciente”. Puede que porque los datos que recibe le hacen sentir un poco culpable, y su culpabilidad aflora porque se siente responsable. Por eso atiende. Escucha que el sector ganadero ocasiona más gases de efecto invernadero que todos los medios de transporte juntos; que hace falta una proporción de tierra quinientas veces mayor para producir un kilo de carne que un kilo de





Comer en otro mundo

Los argumentos del vegetarianismo producen a veces cierta sensación de incomodidad. Tocan un tema sensible, algo tan arraigado como los platos que se sirven en restaurantes

grano; que para que una cuarta del planeta se alimente de carne, las tres cuartas partes restantes pasan hambre.

Teresa Madurga cree que los diferentes argumentos no son excluyentes, que las razones son complementarias aunque cada persona se pueda sentir atraído por un tema determinado. Lo aclara porque la compañera del chico de la última fila encuentra la razón absoluta en la ética con los animales. Ella es vegetariana porque está en contra del especismo, de la discriminación a la que se somete a los "animales no humanos". Óscar Horta, profesor de Filosofía Moral, ha sido el encargado de sostener el porqué de los derechos de los animales. Su lógica discursiva concluye: "no vemos que es esclavitud porque no somos las víctimas". Porque, como Horta explica, no somos a los que se nos encierra en minúsculos espacios de luces artificiales, no somos a los que se nos degüella en los mataderos, no somos a los que se nos arranca la piel para hacer abrigos.

Los argumentos del vegetarianismo producen a veces cierta sensación de incomodidad. Tocan un tema sensible, algo tan arraigado como los platos mayoritarios que se cocinan en hogares o se sirven en restaurantes. No resulta sencillo cuestionarse los hábitos adquiridos, ni replantearse todo lo que ocasiona llevarse a la boca un trozo de carne. Es más fácil simplemente *comer*. Pero llega la última ponencia: la alimentación y espiritualidad, donde se aúnan ambos conceptos y se lanza la pregunta: "¿puede un individuo alcanzar la paz siendo partícipe de la matanza de los animales?".

Los organizadores vuelven a mirar el mantel, se detienen para comprobar si han quedado arrugas. Califican este primer festival como un éxito al que han acudido 94 personas. Sin embargo, es un éxito relativo: la gran mayoría de los participantes ya eran vegetarianos, tan solo un escaso porcentaje se apuntó al evento sin serlo. Se preguntan si pueden llegar al resto de la población, se cuestionan si verdaderamente genera interés. Javier Otal comenta: "los seres humanos estamos más preocupados por conseguir un combustible para nuestros vehículos que no contamine el planeta que reflexionar sobre el combustible que echamos a nuestro cuerpo. Quizá haga falta pensar en ese otro combustible: la alimentación. Porque el vegetarianismo no solo es más eficiente energéticamente, sino que también reduce las enfermedades y las desigualdades que ocasionan un mundo injusto".

Comienzan a plegar las sillas, a apagar las luces, a clausurar el festival. Terminan; ahora el balón está *en el otro lado*.

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

Reflexiones de un Maestro



© Fotolia

Diálogo abierto entre un maestro y sus discípulos

¿Quién soy?

Usted es un ser humano que necesita crear un puente entre su Ser y su naturaleza humana para encontrar la respuesta que busca.

Silencio. El grupo de gente sentada sobre los tapetes del piso hace casi tangible su intensa expectativa. Parece que es la pregunta de todos y que es una pregunta maldita que no puede olvidarse ni responderse.

Si es así, ¿cómo puedo crear ese puente?

Trabajando sobre sus facultades naturales para conseguir mejores experiencias y fortalecer su conciencia. Es la conciencia la que puede crear el puente entre el Ser y lo humano.

Otra vez silencio, un silencio opaco y triste que obliga a encender algo por dentro de uno para no empantanarse en el pesimismo.

Analicemos. Nosotros, como especie, dejamos de ser una manada de primates cuando se nos individualiza la conciencia y nos damos cuenta de que hay otras personas que se nos parecen a nosotros, pero que no son nosotros, y que cada uno tiene que vivir su vida y morir su muerte. Entonces, nuestro instinto de conservación experimenta la soledad y se vuelve reflexivo. Camina más erguido y agudiza los sentidos de la vista y el oído y los coordina con el olfato para tener una noción más precisa de su entorno y de la relación con su entorno y de él como individuo; esto hace intervenir más al tacto y al gusto. El ser humano empieza a adquirir conciencia sensorial.

Una racha cálida de viento entró por la ventana y salió por la puerta del salón dejando una estela de olor a hierbas con zumbidos de abejas. El estado de ánimo del grupo se aligeró, como si la mente hubiera recuperado algún dato importante del pasado que tuvo la virtud de reactivar algo del presente.

En la etapa de transición entre lo animal y lo humano, lo que ayudaba a sobrevivir era bueno; lo que ponía en peligro la vida o la hacía dolorosa se sentía feo o malo. Así se fue estructurando un nivel más alto de la conciencia, la conciencia moral. Lo que servía a la vida era bueno y se sentía agradable y bello; lo que la degradaba o la destruía era malo y feo. Aparecieron los valores. La naciente capacidad de asociación de las vivencias individuales con los fenómenos naturales exaltó la imaginación y se formaron los mitos, las leyendas, las artes y la magia. Como consecuencia se definieron las costumbres y las jerarquías tribales. Los personajes más importantes fueron el brujo y el guerrero, uno para establecer relaciones con los espíritus y el otro para proteger al grupo de sus enemigos naturales.

El sol siguió subiendo sobre el horizonte y aparecieron varios niños buscando a sus madres. Algunas mujeres abandonaron el salón llevándose con ellas a sus hijos sin ningún pesar ni protocolo. Yo seguí pensando en voz alta, tal vez para aclararme a mí mismo quién era yo, mientras le explicaba a otro lo que nos preocupaba a todos.

La conciencia sensorial, enriquecida por la conciencia moral sirvió, a su vez, de base a una conciencia más elevada que percibió ciertas constantes que configuraron un plan que era el plan de la naturaleza y que repercutía en nuestra propia vida. Esta nueva dimensión de la conciencia no se apartó de lo moral y de lo sensorial y abrió una nueva perspectiva a la comprensión, más ajustada a la realidad, de los hechos naturales perceptibles directamente. Fue la dimensión lógica, racional, de la conciencia, la conciencia intelectual.

Dejamos de ser una manada de primates cuando se nos individualiza la conciencia y nos damos cuenta de que hay otras personas que se nos parecen a nosotros, pero que no son nosotros, y que cada uno tiene que vivir su vida y morir su muerte

El corolario de este proceso fue el presentimiento de que todo, por distante y diferente que parezca, tiene relación con lo demás, la intuición de la unidad dentro de la diversidad, del universo y del individuo y de su relación interactiva.

Una tos nerviosa, de tensión contenida, interrumpió el monólogo. Un hombre de rostro anguloso y pelo cano, con los ojos hundidos y brillantes, se rebulló inquieto y se desahogó con una pregunta directa:

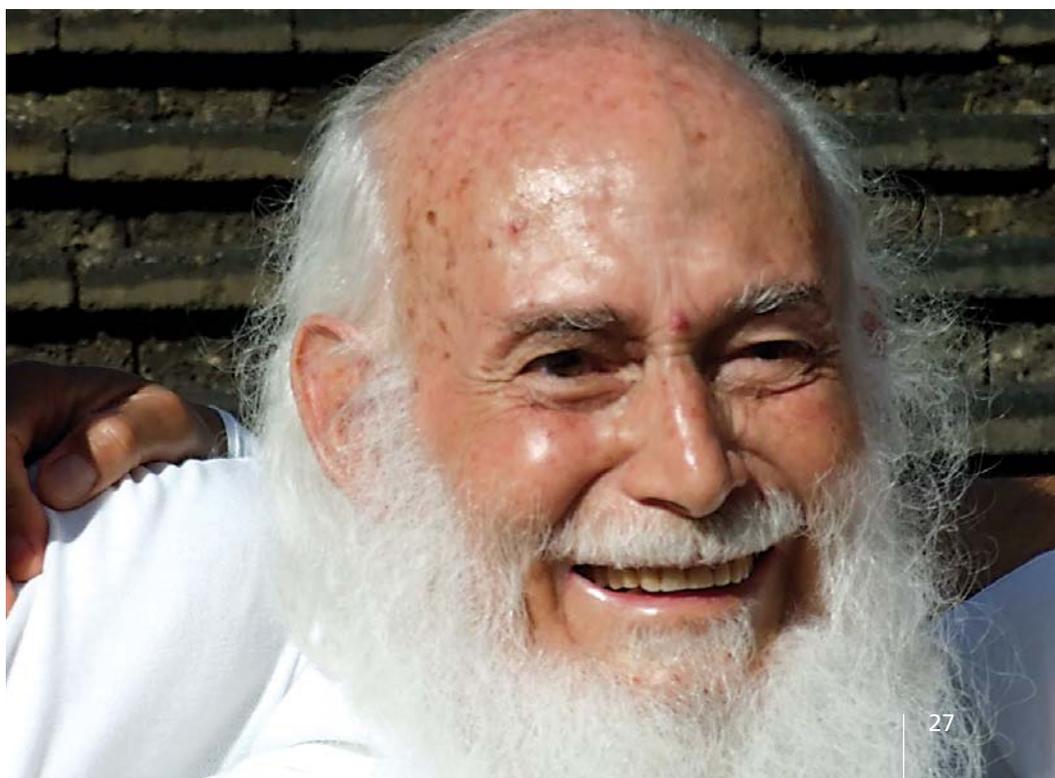
¿Dónde queda Dios en todo eso que usted dice?

Donde usted lo quiera poner, porque la idea de Dios es consecuencia del presen-

timiento de la unidad dentro de la diversidad. Por eso, tal vez, se ha dicho que Dios está en el cielo en la tierra y en todo lugar. Naturalmente, para llegar a la idea de Dios se pasa antes por la idea de los espíritus y del gran espíritu. En eso reflexionaremos otro día.

Todos se pusieron de pie y salieron del salón hablando y bromeando para recuperar su noción horizontal del mundo.

Fragmento tomado de
PIEDRAS DEL SOL
José Marcelli
Solar editores 1998





Huellas doradas

Martín había vivido gran parte de su vida con intensidad y gozo

De alguna manera su intuición lo había guiado cuando su inteligencia fallaba en mostrarle el mejor camino.

Él había aprendido a hacerse cargo de sí. Sabía que hacía todo lo posible para cuidarse de no hacer daño a los demás, especialmente a aquellos que quería. Quizás por eso le dolían tanto las acusaciones injustas, la envidia de los otros o los desprecios injustificados de extraños y conocidos.

¿Alcanzaba para darle significado a su vida la búsqueda de su propio placer?

¿Soportaba él mismo definirse como un hedonista centrandolo su existencia en su satisfacción individual?

¿Cómo armonizar estos sentimientos de goce personal con sus concepciones éticas, con sus creencias religiosas, con todo lo que había aprendido de sus mayores?

Sabía que hacía todo lo posible para cuidarse de no hacer daño a los demás, especialmente a aquellos que quería. Quizás por eso le dolían tanto las acusaciones injustas, la envidia de los otros o los desprecios injustificados de extraños y conocidos

¿Qué sentido tenía una vida que sólo se significaba a sí misma?

Ese día, más que otros, esos pensamientos lo abrumaron.

Quizás debía irse. Partir. Repartir lo cosechado y dejarlo de legado para aunque sea en

ausencia ser en los demás un buen recuerdo.

En otro país, en otro pueblo, en otro lugar, con otra gente, podría empezar de nuevo. Una vida diferente.

Debía tomarse el tiempo de reflexionar sobre su presente y sobre su futuro.

Martín puso unas pocas cosas en su mochila y partió en dirección a la montaña.

Le habían contado del silencio de la cima y de cómo la vista del valle ayudaba a poner en orden los pensamientos de quien hasta allí llegaba.

En el punto más alto del monte giró para mirar su ciudad quizás por última vez.

Por una moneda te alquilo el catalejos.

Era la voz de un viejo que apareció desde la nada con un pequeño telescopio plegable entre sus manos y que ahora le ofrecía con

una mano mientras que con la otra tendida hacia arriba reclamaba su dinero.

Martín encontró en su bolsillo la moneda buscada y se la alcanzó al viejo que desplegó el catalejos y se lo alcanzó.

Después de un rato de mirar consiguió ubicar su barrio, la plaza y hasta la escuela frente a ella.

Algo le llamó la atención. Un punto dorado brillaba intensamente en el patio del antiguo edificio.

Martín separó sus ojos del lente, parpadeó algunas veces y volvió a mirar. El punto dorado seguía allí.

Qué raro - exclamó Martín sin darse cuenta de que hablaba en voz alta.

¿Qué es lo raro?, preguntó el viejo

El punto brillante, dijo Martín, ahí en el patio de la escuela, siguió, alcanzándole al viejo el telescopio para que viera lo que él veía.

Son huellas, dijo el anciano.

¿Qué huellas?, preguntó Martín.

Te acuerdas de aquel día... debías tener siete años; tu amigo de la infancia, Javier, lloraba desconsolado en ese patio de la escuela. Su madre le había dado unas monedas para comprar un lápiz para el primer día de clases. Él había perdido el dinero y lloraba a mares,

contestó el viejo. Y después de una pausa siguió, ¿Te acuerdas lo que hiciste?. Tenías un lápiz nuevo que estrenarías ese día. Cortaste el lápiz en dos partes iguales, sacaste punta a la mitad cortada y le diste el nuevo lápiz a Javier.

No me acordaba, dijo Martín, Pero eso ¿qué tiene que ver con el punto brillante?.

Javier nunca olvidó ese gesto y ese recuerdo se volvió importante en su vida.

¿Y?

Hay acciones en la vida de uno que dejan huellas en la vida de otros, explicó el viejo, las acciones que contribuyen al desarrollo de los demás quedan marcadas como huellas doradas...

Volvió a mirar por el telescopio y vio otro punto brillante en la vereda a la salida del colegio.

Ese es el día que saliste a defender a Fran, ¿te acuerdas?. Volviste a casa con un ojo morado.

Martín miraba la ciudad.

Ese que está ahí en el centro, siguió el viejo, es la cartera que devolviste a tu vecino pudiendo habértela quedado... y el otro, el de la derecha, es la huella de aquella vez que compraste porque sí a un amigo el disco de su cantante favorito... las huellas esas que salen a la izquierda son de cuando cancelaste

Hay acciones en la vida de uno que dejan huellas en la vida de otros, explicó el viejo, las acciones que contribuyen al desarrollo de los demás quedan marcadas como huellas doradas

tus vacaciones porque la madre de tu amigo Juan había muerto y quisiste estar con él.

Martín apartó la vista del telescopio y sin necesidad de él empezó a ver cómo, cientos de puntos dorados aparecían desparramados por toda la ciudad.

Al terminar de ocultarse el sol, el pueblo parecía iluminado por las huellas doradas.

Cuento de Jorge Bucay



Poema Si (If)

Si puedes mantener en su lugar tu cabeza cuando todos a tu alrededor, han perdido la suya y te culpan de ello.

Si crees en ti mismo cuando todo el mundo duda de ti, pero también dejas lugar a sus dudas.

Si puedes esperar y no cansarte de la espera; o si, siendo engañado, no respondes con engaños,

o si, siendo odiado, no te domina el odio. Y aun así no pareces demasiado bueno o demasiado sabio.

Si puedes soñar y no hacer de los sueños tu amo; Si puedes pensar y no hacer de tus pensamientos tu único objetivo; Si puedes conocer

al triunfo y la derrota, y tratar de la misma manera a esos dos impostores.

Si puedes soportar oír toda la verdad que has dicho, tergiversada por malhechores para engañar a los necios. O ver cómo se rompe todo lo que has creado en tu vida, y agacharte para reconstruirlo con herramientas maltrechas.

Si puedes amontonar todo lo que has ganado y arriesgarlo todo a un solo lanzamiento; y perderlo, y empezar de nuevo desde el principio y no decir ni una palabra sobre tu pérdida.

Si puedes forzar tu corazón y tus nervios y tus tendones, para

seguir adelante mucho después de haberlos perdido, y resistir cuando no haya nada en ti salvo la voluntad que te dice: "Resiste!".

Si puedes hablar a las masas y conservar tu virtud. o caminar junto a reyes, y no distanciarte de los demás. Si ni amigos ni enemigos pueden herirte. Si todos cuentan contigo, pero ninguno demasiado. Si puedes llenar el inexorable minuto, con sesenta segundos de lucha brava...

Tuya es la Tierra y todo lo que hay en ella, y lo que es más: serás un hombre, hijo mío.

Rudyard Kipling

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 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:

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



Robis-Própolis

PROPÓLEO EQUINACEA VITAMINA C

ALIVIA LA GARGANTA



30 COMPRIMIDOS



Reina Real Defensas

2.560 mg

PROPÓLEO
VITAMINA C

20 AMPOLLAS BEBIBLES

JALEA REAL-EQUINÁCEA

2.560 mg

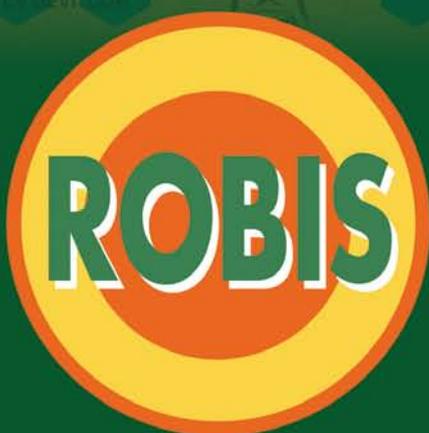
LIQUEN DE
ISLANDIA

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



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

ROBIS



PECTO RODIT

COMPLEMENTO ALIMENTICIO
Contiene glucosa
FORMULA REFORZADA



Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios