coplanet®

revista cultural de la redgfu-internacional

primavera
2014
año X
47

Red Cultural GFU
fraternidad humana

© Fotolia

Primavera en los balcones

Las luces que apagan el cielo

El corazón siempre tiene sus razones

Las mujeres que nos faltaron

- 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

ASHRAM

El lugar idóneo para ahondar en los más sutiles aspectos de la naturaleza humana y trascendente.

RedGFU

Una vida en colores

Miro a mi alrededor y todo brota, todo surge y crece. La madre naturaleza nos da y nos da, sin pedir nada a cambio: bellas flores, paisajes, luz, árboles y brotes de vida, surgen por todos lados. La vida nos muestra a cada momento, de forma tangible, su camino de expansión y crecimiento.

Más evidente no puede ser el mensaje. La vida es abundancia, y si es así, que mejor que vivirla en colores –como las flores de la primavera–.

Si estamos atentos, podremos ver que hay tantas maravillas que nos están aguardando, que están a la vuelta de la esquina, esperando que las veamos y las vivamos con entrega: playas por caminar, paisajes por ver, bosques por descubrir, ideas por proyectar, relaciones por disfrutar, vida por traer…

Las flores y el paisaje nos recuerda que la vida a colores ya está aquí: nuevos proyectos, nuevas ideas, nuevos vínculos, nuevas perspectivas, amistades renovadas y distintos horizontes.

La vida se sigue regenerando y nos sigue acompañando en este viaje de cambios estacionales, dejando atrás el gris invernal en donde *parecía que todo había muerto* para pasar a una primavera cromática- que incluso algunos días, ya nos sabe a verano-.

En este número de Coplanet, a través de sus artículos podrás saborear este aire de *primavera en los balcones*, esa *primavera de los jóvenes* que da paso al amor y que nos muestra el porqué *el corazón siempre tiene sus razones*. En definitiva este número 47 nos recuerda que *el largo invierno* por fin ha terminado.

Las páginas de esta revista nos afirman en que hay que *fluir con lo que hay*, y ahora lo que hay es la vida y la expansión de la naturaleza bendiciéndonos en cada momento con más vida.

Una vida a colores nos espera: sólo mira a tu alrededor y ¡atrévete a vivirla!

Alma del Sol Treviño
Directora
almadelsolt@gmail.com

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: experiméntalo, vívelo, practícalo!

Coplanet

05 **Primavera en los balcones**
En primavera todo renace ¿o tal vez no?

06 **Las luces que apagan el cielo**
Las consecuencias de la contaminación lumínica

08 **La primavera de los jóvenes**
La historia de un amor inevitable

11 **Maternidad y vegetarianismo**
Una opción consciente para dar a luz a una nueva vida

12 **¿Gestar vida desde la pre-concepción?**
Maternidad y trascendencia

16 **El corazón siempre tiene sus razones**
Experiencias con Alma

18 **Las mujeres que nos faltaron**
Por una igualdad de oportunidades

20 **Creatividad y bienestar**
Una facultad que nos hace sentir vivos

22 **Receta vegetariana**
Cocina con vida

23 **Biocultura**
Por un nuevo estilo de vida

24 **Matrimonio perfecto**
Unidos en la creatividad

26 **Fluir con lo que hay**
Vivir sin poner resistencias al cambio

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, Rafael Nájera y Angélica Castro.

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)

© Angelica Castro

Primavera en los balcones

¿Por qué el año nuevo no se celebra el veintiuno de marzo?

Nunca me quedó claro el calendario gregoriano, su manía de comenzar el año el uno de enero. Ya en quinto, levanté la mano en clase para cuestionar el tema: ¿por qué el año nuevo no se celebra el veintiuno de marzo? Entonces no podía saberlo -como ahora, intuía más que comprendía-, pero de algún modo el estruendo afónico de la primavera me enseñaba mejor que nadie los mecanismos del tiempo. Puede que la etimología tuviera razón y la palabra en sí significase primer verdor, pero para mí venía a decir bienvenida la alegría, frase que entonces pesaba mucho más porque las amas de casa, como celebrando la bonanza, limpiaban a balcón abierto atronando el aire con canciones salerosas. Decía Ayn Rand, filósofa del pasado siglo, que toda vida que valga la pena merece tener su propia banda sonora. Quiero pensar que las primeras notas de la mía arrancan en aquella primavera de quinto, con nuestra vecina, la señora Paquita, destripando el Achilipú bayeta en mano. Que nadie se lo tome a queja, sé bien que hoy en día la vida no se asoma a los balcones, pero llevo toda la mañana de paseo por mi barrio y aquí no cantan ni los pájaros.

Josep Mª 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

Somos hijos de las estrellas, todos los componentes de los que estamos hechos nacieron en el corazón de una estrella

Las luces que

La contaminación lumínica no sólo impide la contemplación del firmamento, también provoca trastornos en las personas y daños en los ecosistemas.

Anochece y no hay rastro del halo de la Vía Láctea; las luces de la ciudad borran las estrellas. *Sirio, Espiga, Régulo, Vega* o las constelaciones de *Orión, Leo* o *Virgo* han desaparecido del firmamento.

La contaminación lumínica priva a astrónomos, aficionados y ciudadanos corrientes de la observación de un cielo puro. En Madrid, a veces, tan sólo es perceptible la luna: una neblina gris-anaranjada ha sustituido al azul oscuro. La razón se encuentra en que la luz artificial se emite en intensidades y direcciones innecesarias, y en vez de iluminar el suelo, las calles o los sitios donde nos desenvolvemos –explica Cel Fosc, Asociación contra la Contaminación Lumínica- se proyecta por encima del horizonte, hacia las nubes. Como resultado –añade- **"la oscuridad natural de la noche disminuye y desaparece progresivamente la luz de las estrellas y del resto de astros".** Los letreros publicitarios se quedan encendidos cuando no pasea ningún comprador, los focos de los monumentos se enfocan hacia arriba, las farolas globo de las calles expanden su luz en lugar de dirigirla al suelo y la iluminación de muchas autopistas convierten la noche en día.

Las ciudades alumbran kilómetros de distancia, su luz llega a rincones remotos. El halo del área metropolitana de Barcelona se divisa desde la costa norte de Mallorca y desde Tourmalet (paso montañoso ubicado en el Pirineo francés). El reflejo de la iluminación de Madrid asciende 30 kilómetros de altura. Por eso, los observatorios astronómicos se sitúan lejos de las grandes poblaciones, buscan la oscuridad que les permita observar el Universo. Jaime Naves es aficionado a la lluvia de estrellas. En agosto, organiza junto al resto de los responsables del Planetario de Huesca la noche de "Las lágrimas de San Lorenzo". Esta lluvia de estrellas se produce cada año, aunque, en realidad, ni llueve ni caen estrellas. Los cometas, a su paso cerca del Sol, sueltan partículas de roca que forman una nube; cuando la órbita de la Tierra la atraviesa, las partículas se desintegran y crean los conocidos trazos luminosos. "Somos hijos de las estrellas, todos los componentes de los que estamos hechos nacieron en el corazón de una estrella, desde el oro hasta el hierro del que está compuesto nuestra sangre", expresa Naves.

El cielo ha sido un mapa para los perdidos y un calendario para la gente del campo. La Estrella Polar marca el norte, las constelaciones del Zodiaco el este y el oeste; su conocimiento sirvió para orientar a aquellas personas que un día se desviaron de su camino. "Y antiguamente –prosigue Jaime Naves-, con las cosechas, los agricultores siempre contaron lunas". A su compañero, Alberto

apagan el cielo

Solanes, presidente de la Agrupación Astronómica de Huesca, le apasionan los planetas. En las buenas noches, se puede apreciar Marte, Júpiter y Saturno a simple vista, y distinguir estos puntos luminosos de las estrellas. Los planetas, a diferencia de las estrellas, ni parpadean ni se mueven de su posición cada noche. Sin embargo, los habitantes de las grandes ciudades permanecen ajenos a casi todo lo que muestra el cielo. "Las personas ya no se relacionan con el firmamento, no saben qué es la Osa Mayor. Ya no unen puntos ni inventan historias. Se pierden un espectáculo maravilloso", asegura Alberto Solanes.

Los defensores del cielo oscuro lanzan propuestas sostenibles: farolas de bajo consumo y sin componentes tóxicos que iluminen siempre de arriba abajo para que la luz no se oriente por encima del objeto o del edificio; apagar el alumbrado público de monumentos después de medianoche; no utilizar lámparas globo ni dirigir láseres al cielo. Abogan por reducir la cantidad de luz y por no iluminar allí donde no haga falta, porque la contaminación lumínica no sólo implica no poder observar en el cielo las estrellas. El alumbrado ineficiente supone un gran derroche energético y una alteración para las personas y los ecosistemas. La luz de las calles y fachadas se cuela en las viviendas, perturba el sueño de sus inquilinos y provoca en algunos individuos insomnio o fatiga. No obstante, hay seres vivos que no pueden bajar la persiana para permanecer en la oscuridad. Las aves migratorias se desorientan y otras, hipnotizadas por la luz artificial, no cesan de volar alrededor de los focos hasta caer muertas por el agotamiento. La contaminación lumínica acaba con la alternancia día-noche, "rompe el equilibrio y las relaciones depredador-presa, altera el reposo, inutiliza las estrategias de camuflaje, las de reproducción, los ciclos circadianos…", advierte la asociación Cel Fosc.

Jaime Naves y Alberto Solanes consideran que los ciudadanos no están concienciados con este problema, ni conocen sus consecuencias: **"La gente simplemente se ha acostumbrado a un exceso de luz".** Ambos reclaman el derecho a un cielo oscuro para no perjudicar ni a las especies de animales ni a los humanos. Esperan que algún día anochezca y los satélites no recojan este exceso de luz que emite todo el planeta.

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

A mi juicio, lo tuyo con esa chica era inevitable: cuánto más estabas con ella, más te gustaba contarle tus cosas y hacerla reír

La primavera de los jóvenes

Tienes diecinueve años, y ayer mismo te dijeron que sí. Una sola sílaba, una sola, y se abrió ante ti el poder inmenso de las palabras pequeñas. Adiós a una tonelada de complejos, al mar de dudas en que te ahogabas desde los inicios de tu pubertad. Ahora tienes novia, y no una cualquiera. Esta vez nadie ha entrado en ti con el ímpetu de un tiro en la sien (y con idénticas consecuencias), sino más bien palmo a palmo. A mi juicio, lo tuyo con esa chica era inevitable: cuánto más estabas con ella, más te gustaba contarle tus cosas y hacerla reír. Comenzaba para vosotros el baile eterno (aunque no dure mucho) que somete a la raza humana al trance del enamoramiento. Escuchas su música de pie frente al espejo del lavabo, sujetando la pila con ambas manos a modo de flotador. No sabes qué hacer con tu pelo. Ni con tu perfil; echas en falta un dedo más de barbilla, seis meses más de ortodoncia, pero esto es lo que hay, no hay más cera que la que arde. Una y otra vez, aparece en tu mente la charla. Ella y tú en el bar de la facultad que, junto con el orden alfabético, os hermana cinco días a la semana, seis horas al día, para rendir pleitesía a los apuntes de clase. Dado que ella se toma la vida más en serio que tú, a menudo este antro con piel de skay y orografía de contrachapado ha sido testigo de contrabando de resúmenes, de trabajos en préstamo, de copiadas de última hora, fechorías todas destinadas a rescatarte a ti, cabecita loca, de tu propia desidia en los estudios. Pero ayer no. Ayer dejaste una pregunta colgada en el humo de un par de Ducados, y al llegar a casa de tus padres sonó el teléfono y una voz de hilo de cobre te demostró que hay respuestas capaces de trazar el rumbo de toda una vida; te sugirió, también, que mañana mismo a las diez podríais quedar por ser Sant Jordi, Día de la Rosa y el Libro. Tu primera salida con novia, y este pelo que no se deja domar.

-Caramba con el pimpollo, ¿adónde vas, tan repeinado?

Es tu padre quien te habla. Tu padre; para ti, tan inaccesible como un centinela, tan distante como la Osa Mayor, pero deja que te diga que por dentro se muere por charlar contigo sobre mujeres; y tú también, reconócelo, pero, lamentablemente, se te hace tarde. Así pues, cierras la puerta de tu casa, de tu infancia, y pisas con garra la acera de los mayores. Das un último vistazo a la ventana de tu cuarto, que se ha asomado un momento a saludarte. Te parecerá mentira, pero hasta hace bien poco has mirado el mundo desde ese mismo quicio, ejerciendo de gato de tapia mientras miles, millones de jovenzuelos quedaban para hacer empanaditas con las manos y expediciones furtivas bajo la ropa. Es tu turno, y te acercas a la parada de autobús fingiendo que no pasa nada, aunque tus vísceras hagan de las suyas. Y, efectivamente, no pasa nada. Hola. Hola. Y poco más. Cómo, ¿aún vamos de amigos? ¿En nuestra primera cita? Calma, chaval, no te inquietes. Sigue hablando hasta que las puertas del autobús se abran y toméis asiento, entonces quizá se produzca un cambio. Pues no, la tensión no resuelta sigue ahí y empieza a ser una molestia. Por un extraño sortilegio, la facilidad con que siempre os acercabais ha desaparecido. Horror: se pone a mirar por la ventanilla. Rápido; di algo, haz algo. Y vaya si lo haces. Le buscas la mano con movimiento de pluma; encajas tu izquierda dedo a dedo con su derecha. Entonces ella se gira y aprieta los labios pidiendo a gritos que tomes las riendas. Por suerte, los tuyos no la imitan y se atreven a suplicarle:

-Por favor, seamos una pareja; aunque sea por un momento.

Y aprovechando la pausa de un semáforo te hundes sin prisa en la pulpa de su boca, como rompiendo el maleficio de una princesa encantada. Suenan dos campanillas, tres, todas anunciando Passeig de Gràcia esquina Gran Vía, vuestro destino, y el aullido de los frenos os devuelve a la gravedad tras una tosca sacudida. Os perdéis entre el gentío sin soltaros un momento, sintiendo ese calor por primera vez. No podéis saberlo, pero durante los próximos treinta años caminaréis por la vida de esta manera, uno junto al otro, con idea de marcharos también así. Mientras tanto estáis en primavera, una primavera con forma de sonrisa que os anima a escalar la serranía de libros y rosas que Sant Jordi ha dispuesto para vosotros. Una de bien roja es para ella, y la compras a escondidas y se la das en una caja de zapatos para que vea lo excéntrico que eres. Menos mal que ella te corresponde con un ejemplar

de *Cien años de soledad*, su biblia particular. En la primera página te imprime a bolígrafo prestado toda una dedicatoria, una de esas que merecen ser retenidas para siempre. Lamentablemente no consigo recordarla ahora, y tampoco soy muy bueno encontrando libros de hace tres décadas, así que mejor espero a que la chica de los labios de pulpa vuelva del trabajo. Treinta años, chaval, ¿oyes lo que te digo? Más te vale, porque te hablo desde el otro lado de tu vida. Atiende bien: esta mujer y tú tendréis hijos, que sumarán en total dos años de insomnio. Juntos le tomaréis el gusto a viajar a la brava, a levantar castillos, a dormir haciendo la cuchara. Enterraréis a padres, tíos y abuelos, y algún día… Atención: suena la maquinaria del ascensor, gira una llave en la puerta: es ella. Dios, que no esté muy cargada de trabajo, que pueda dedicarme unos minutos. ¿Hola? –saluda estirando un poco la a- ¡Ey! –replico desde el estudio, y sin dilación añado-: ¿Sabes? Estoy buscando *Cien años de soledad*, ¿te acuerdas? Claro que sí –afirma rotunda-, y sin más se sumerge en un acuario de estantes del que surge con la reliquia en la mano. Con total naturalidad lee mi mente y abre la primera página dejando al aire la dedicatoria, que recita sin necesidad de mirarla. Es preciosa, digna de poner título a este artículo y a otros cien que escriba.

Lástima que la intimidad me impida compartirla.

Josep Mª 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

© Angelica Castro

Así pues, cierras la puerta de tu casa, de tu infancia, y pisas con garra la acera de los mayores

Maternidad y vegetarianismo

Ser vegetariano o vegano es una decisión que cada vez más personas realizan por muy variados motivos: por salud, por respeto hacia los animales, por el medio ambiente, razones filosóficas o éticas. Aunque cada vez existe más información sobre los beneficios que tiene el vegetarianismo, aún surgen preguntas típicas a las que los vegetarianos tiene que contestar continuamente.
¿De dónde sacas las proteínas? ¿comes pescado? ¿y no te falta hierro? ¿pero qué comes?...

Me hace gracia una viñeta en la que aparece un gorila enorme y fortachón comiendo unas hojas en la selva, una comadreja se le queda observando y le pregunta "¿estás seguro de que estás tomando todas las proteínas que necesitas?" Esa es la pregunta a la que los vegetarianos nos enfrentamos más a menudo, el asunto de la proteína, tan fácil de resolver como mezclar cereal y legumbre o lácteo, o tomando huevo o soja. Pues si esa es la pregunta más frecuente para un vegetariano, imaginaros para una mujer vegetariana embarazada.

Estas líneas son un alegato en defensa del vegetarianismo, siempre que se lleve con conciencia y sentido común.

El dos de Julio di a luz un bebé sanísimo con 3,400 kg y 50 cm de alto, en un parto precioso. Cinco meses después, está estupendo, con 7 kilos y medio y 66 cm de alto, y sin parar de moverse, toma pecho desde el primer momento y no ha tenido ningún contratiempo.

Me maravilla pensar que ni una sola célula de mi bebé se ha formado con proteína ni grasa procedente de carne animal. Yo dejé de tomar carne hace ahora 10 años y pescado hace 6, desde entonces mi cuerpo ha tenido tiempo de renovar todas sus células utilizando sólo componente vegetales, exceptuando huevos y en ocasiones leche de vaca o quesos de distinta procedencia.

Me maravilla pensar que ni una sola célula de mi bebé se ha formado con proteína ni grasa procedente de carne animal

© iStock Photo

Con la lactancia materna sucede lo mismo, la leche que produzco se forma a base de lo que como, sólo vegetales, fruta, legumbres, queso y huevo, y mi niño come que da gusto verlo. No es un niño con sobrepeso, es alto y no se queja de ninguna afección. Es más bien tranquilo, sociable, muy sonriente y simpático, pero claro, ¿qué va a decir una madre de su bebé?, pues sí, además, también es muy guapo.

Flor de María Díaz, ex decana del Colegio de Nutricionistas, afirma "Las dietas estrictamente vegetarianas, las lactovegetarianas (que incluyen leche y derivados) y las ovolactovegetarianas (incluyen huevo, leche y derivados) bien planeadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital y promueven un crecimiento normal" (Diario El Comercio, 6 de marzo de 2005, citado en www.haztevegetariano.com).

María Luisa Saavedra Bosque. Soy profesora de inglés, practicante de yoga y ciudadana del mundo.
pituluisa@hotmail.com

Gestar Vida desde la Pre-Concepción

Mucho antes del nacimiento de un Ser, nace una madre y una familia

Las mujeres gestantes comenzamos un proceso creativo que se inicia de manera consciente o inconsciente tiempo antes de la concepción. Continúa durante los primeros días de embarazo e instantes antes de la llegada de nuestro bebé para así materializar esa ilusión con el nacimiento de nuestros hijos.

PRE-CONCEPCIÓN: anterior al periodo de desarrollo primario y hasta varias generaciones atrás. Se prepara el ambiente y condiciones en el que la concepción va a dar lugar. Esto incluye miedos, ideas y sentimientos heredados de nuestros ancestros. La forma como mi madre y mi abuela conciben el embarazo, el nacimiento y la crianza afectan mi maternidad. La salud y condiciones óptimas de la matriz y sistema reproductor se preparan antes de concebir.

CONCEPCIÓN: se da la primera selección de expresión de genes. Las intenciones y condiciones en la que se da la selección de genes determinan la activación genética. En el momento de la concepción hay o no conciencia, hay o no amor de pareja, hay miedo o confianza. El ambiente en el que se da la fecundación se une el mensaje de la pareja.

GESTACIÓN: el flujo sanguíneo entre madre-hijo está ahora conectado en todo momento y con este el intercambio de hormonas, pensamientos y sentimientos de la madre a su bebé. A mayor consciencia, confianza y plenitud de la madre, así para su bebe gestante. Éste se prepara para sobrevivir en condiciones similares a las que le son presentadas en el vientre materno para así tener mejores oportunidades de sobrevivir. Así el Ser comienza a formar conexiones neuronales de cómo funciona el mundo, su realidad. Con lo que alimenta la madre su cuerpo, sus ideas, su corazón, su alma, su espíritu, así nutrirá a su bebé en un constante intercambio de fluidos. La madre abre todos sus sentidos en el embarazo para satisfacer las necesidades del Ser que gesta. Percibe olores, sabores, ruidos, tacto mucho más intensificados. El embarazo puede o no aumentar el deseo sexual, lo cual es importante comunicar a la pareja. Es un tiempo en el que la mujer se transforma y cambia su cuerpo, sensaciones, pensamientos por unos nuevos al compás de su maternidad. La atención está puesta en imaginar y soñar a ese ser que viene a su vida. Es común en el embarazo sentir miedo a lo desconocido, miedo al dolor del parto, miedo a la muerte y otros miedos a los cuales esta nueva experiencia nos hace enfrentar. Conociendo nuestros procesos biológicos y fisiológicos podemos maravillarnos de lo que nuestro cuerpo es capaz y llegar así al día del nacimiento en paz, confianza y amor por la transformación que estamos por vivir. El parto prepara al bebé, a la madre, y a su pareja para la vida extrauterina, la materni-

dad y la paternidad. Es un diseño perfecto de transición.

Inicia el Viaje

LATENTE: es la fase temprana o de embarque del trabajo de parto. Es el inicio del viaje. Comienza el borramiento del cuello de la matriz y la dilatación de los primeros 4 centímetros.. La mujer puede dormir entre las expansiones uterinas.Tiene deseo de hablar, terminar de preparar el nido, dejar todo listo y limpio. La mujer avisa a los acompañantes del parto que el momento se acerca. Si la mujer se preparó está tranquila y se siente confiada en su casa.

ACTIVA: cuando las expansiones de la matriz se vuelven más intensas, frecuentes y rítmicas. Las expansiones uterinas son cada 3-5 minutos y duran aproximadamente 60-80 segundos. El cuello de la matriz dilata de 5-9 cm. La madre comienza a meterse más dentro de sí misma, sus sensaciones, emociones y su cuerpo. Comienza a entrar a un nivel alterado de conciencia gracias a las endorfinas, hormonas de la trascendencia y el placer. Se encuentra entre dos mundos, el que deja atrás y el que le espera por delante. Esta más callada, cuida cada palabra que dice y anhela privacidad y silencio. Puede gemir o vocalizar para encontrar alivio durante cada expansión de la matriz. La madre está entrando en una frecuencia más parecida a la que se encuentra su bebé, donde ambos pueden comunicarse y percibir cuáles son sus necesidades primarias. En esta etapa no se debe interrumpir a la madre con preguntas innecesarias u órdenes de como debe hacer las cosas, pues es importante que entre en el estado que le permite conectarse con lo que está viviendo. La mujer desea entrar en agua caliente, tener contacto con un ser querido, sentirse apoyada y que confían en ella cuando comienza a percibir la intensidad del viaje. Es el momento ideal para que las mujeres que van a tener parto en hospital se trasladen.

La madre abre todos sus sentidos en el embarazo para satisfacer las necesidades del Ser que gesta

Si el parto es en casa, los acompañantes ya tienen la tina de partos llena de agua caliente y todos los preparativos a la mano.

TRANSICIÓN: ocurre justo antes de llegar a la cima de la montaña, el momento de mayor intensidad. La mujer entra en un trance donde a veces se encuentra desconcertada, quiere regresar y dice "Ya no puedo". **La mujer tiene ahora que enfrentase a sus miedos, su poder interno y pasar esa barrera donde cree que no puede más. La mujer se vuelve poderosa** y esto puede intimidar y asombrar a los presentes. No encuentra en qué posición ponerse pero si escucha muy adentro ella sabe perfecto que hacer. Se le puede acompañar como testigo en silencio y poniendo atención a sus necesidades para brindarle apoyo y confort. La mujer busca rostros que le dejen saber

© Marco Alonso

La madre, el bebé y el padre están en sincronía, en comunión percibiéndose el uno al otro. La familia se reconoce, se abraza y vincula sin distracciones, en silencio y quietud de los acompañantes

que ella puede hacerlo para encontrar su propio camino.

La mujer alcanza la dilatación completa de 10 centímetros del cuello de la matriz.

CALMA: cuando no es interrumpida, la madre entra en un trance meditativo y viene un momento sagrado de paz, tranquilidad, descanso y reagrupamiento como los primeros minutos después de subir a la cima de una montaña. Es vital acompañar a esta madre en silencio, sin interrupciones ni prisas. No hay prisa de pujar pues el bebé también se beneficia de este descanso. Muchas veces las madres se acomodan, se duermen unos minutos y las expansiones uterinas se espacian. La calma dura entre 5 minutos y horas.

EXPULSIVO: las expansiones de la matriz se reanudan y el bebé se mueve para descender por el canal. La mujer toma un nuevo viento, se levanta, fija su mirada y encuentra el lugar, la posición y el ritmo para dar nacimiento a su bebé. La mujer se balancea, inclina y arquea. Normalmente se coloca con una rodilla en el suelo y una rodilla levantada con la planta en suelo, en cuatro puntos o cuclillas. **Es un momento de mucha energía, fuerza, excitación e intensidad.** La madre siente que su bebé está en la puerta. Puede o no sentir deseos de pujo. La madre está atenta para cuando su bebe de aviso de que esta listo. Pujar antes de que el bebe llegue al perineo puede causar daño en el canal vaginal. Los acompañantes ayudan brindando paciencia y confiando en que ella sabe hacerlo. La mujer descansa mientras no haya expansión de la matriz pero cuando esta viene la madre deja salir sonidos profundos para abrir y encontrar bienestar. Su bebé hace sus movimientos y su matriz se contrae para liberarlo hacia la salida. Si la madre introduce los dedos puede sentir a su bebe a solo unos centímetros del perineo y esto normalmente le da energía para seguir.

CORONAMIENTO: se asoma la coronilla del bebe. La madre tiene deseo de pujo y si no es guiada ella lo hará perfecto, como su cuerpo se lo va pidiendo. Algunas mujeres tienen el deseo de pujar fuerte, otras de hacerlo despacio cuidando el perineo y otras mujeres no pujan permitiendo que su bebé y su matriz hagan el trabajo. La madre está en estado de alerta impregnada de adrenalina y oxitocina.

NACIMIENTO: la madre esta con todos los sentidos atentos, despiertos. El bebé sale normalmente lento, a su ritmo. Primero sale la cabeza y la madre espera unos segundos a la siguiente expansión de la matriz para que el bebé haga su rotación externa, saque un hombro, luego otro y el resto del cuerpo. Esto puede tomar unos segundos -o a veces minutos- si la madre recibe a su propio bebé o el acompañante sostiene sus manos bajo la cabeza del bebé esperando a que el haga todos los movimientos. El bebé suele salir con un tono rosa-morado y tarda unos segundos en tomar el primer aliento y expandir pulmones. No es necesario extraer líquidos de su boca y nariz. El bebe esta biológicamente preparado para tragar y escupir las flemas, líquido y bacterias las

cuales poblaran sus intestinos así formando su primera flora.

PRESENTACION: el bebé está afuera y ambos toman unos segundos en volver a la realidad integrándose, reorganizándose. Es un momento sagrado donde no hay prisa sino calma y silencio. La madre observa cada detalle de su bebé mientras que éste comienza a abrir los ojos en un estado de atención plena viviendo la transición más grande de su vida. La oxitocina, la hormona del amor, presente en el acto sexual, el embarazo, parto y lactancia está más abundante que en ningún otro momento de sus vidas. El bebé forma su percepción de cómo funciona el mundo, conectado aún a su madre. Adapta su respiración, frecuencia cardiaca, circulación, termorregulación, metabolismo, gravedad, luz, huele a su madre y succiona-traga-respira al conectarse con el seno materno. Esta transición es sencilla cuando él bebe permanece piel con piel con su madre las primeras horas después de su nacimiento. La madre, el bebé y el padre están en sincronía, en comunión percibiéndose el uno al otro. La familia se reconoce, se abraza y vincula sin distracciones, en silencio y quietud de los acompañantes. Cerca y sin interrumpir la partera o doctor evalúa tanto a la madre como al recién nacido.

PLACENTA: cada mujer tiene su tiempo de liberar la placenta. Lo importante es no acelerar el corte de cordón ya que sangre cargada de oxígeno y nutrientes siguen pasando de la madre al bebe. El cordón puede esperar hasta que deje de latir o hasta que salga la placenta. La mujer puede sentir entuertos o cólicos fuertes antes de expulsar la placenta. Si el bebe esta succionando del pezón esto ayuda a generar contracciones y liberar la placenta.

REVISION: una vez que la madre ha liberado la placenta se acuesta para que su acompañante revise el perineo. El bebé puede estar en el pecho de la madre o en canguro piel con piel con su padre. Normalmente a la hora o dos después de su nacimiento el bebe cae en un sueño profundo. La madre normalmente pide algo de tomar o de comer. Si el trabajo de parto ha sido largo pide descansar. La partera o pediatra evalúan brevemente al bebe y lo visten. Pueden pesarlo y medirlo el mismo día. Al día siguiente el ginecólogo y pediatra o la partera visitan a la madre y bebé para evaluar su recuperación.

Ha sido tan trascendente la llegada de su hijo que surge una necesidad de hilar los instantes

TEJIENDO: la madre tiene una necesidad de contar su historia y escuchar las versiones de los presentes al nacimiento. Pregunta una y otra vez a su pareja como ocurrió el viaje. Ha sido tan trascendente la llegada de su hijo y el proceso hasta llegar a ella que surge una necesidad de hilar los instantes en que ella estuvo consciente así como sus momentos de trance e intensidad. Por esto en las comunidades las mujeres se juntan en círculos de crianza para compartir su historia.

CUARENTENA: en los primeros días después del nacimiento la madre se da cuenta que su vida ha cambiado. Sus prioridades son las de atender a un ser humano que es completamente dependiente de ella para alimentarse y sentirse seguro. El ambiente óptimo para el desarrollo neuronal del bebé es el más parecido al del vientre: cerca del olor, alimento, calor, ritmo respiratorio y cardiaco de la madre. El bebé se siente seguro cuando duerme y come encima de su madre en su hábitat. La mujer necesita unos días sola con su bebe para conocerse. Cuando hay muchas visitas, voces y movimiento esto es agotador para ambos. La madre a veces no encuentra momentos para sí misma como para prepararse alimentos calientes, bañarse o participar en eventos sociales. Es recomendable si alguien se ocupa de los quehaceres de la casa para que la madre pueda dedicarse a cubrir sus necesidades y las de su recién nacido. La cuarentena es más sencilla cuando la madre acepta que es vulnerable, acepta ayuda, y acepta que su vida ha cambiado. Hay momentos que desea ser la misma mujer de antes y al mismo tiempo no concibe su vida sin su hijo(a). Sus emociones y su mente irán adaptando a nuevas formas de ser madre, mujer, pareja. Sus pechos y su bebe aprenderán a entablar una lactancia saludable, a veces pasando por grietas, dolores y molestias. A veces su bebe está despierto de noche y duerme de día. Le crea conflicto pensar en que va a regresar a trabajar. Le causa frustración pensar que no puede atender al cien a un recién nacido después de una cesárea. Vivir a las expectativas y comentarios bien intencionados de nuestros parientes y amistades a veces no son parte de nuestra realidad ni de lo que deseamos para nuestra maternidad. A veces las imágenes que tenemos de películas y revistas donde vemos a la madre acostada relajada con su bebe durmiendo y ella glamurosa no se parecen a nuestra realidad. La realidad es que la maternidad es una actividad permanente. Casi nunca se parece a lo imaginado. La madre puede caer en una depresión o crisis temporal llamada baby blues. Esto es común y esto es algo de lo que casi no se comenta. Entre más se habla de ello más fácil integrarlo, asimilarlo.

Surgen muchas preguntas en este periodo de la cuarentena y los primeros meses del bebé. Es normal que…? Es muy saludable asistir a grupos de crianza o círculos de madres donde puedas expresar tus dudas, comunicar tus inquietudes y compartir tu experiencia de maternidad.

Cada mujer-madre y cada Ser que llega a la tierra vive en conjunto una experiencia distinta, única e irrepetible. La maternidad es la oportunidad de trascender como Seres. Como dice Laura Gutman, terapeuta argentina "El puerperio es un estado emocional ligado a la alteración de la conciencia".

Samara Ferrara Belart. *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

© Angelica Castro

El corazón siempre tiene sus razones

Es bien cierto que el alma se va descubriendo a sí misma a través de nuestras experiencias. El porqué de esta afirmación precisamente ahora tiene que ver con el libro que hace un tiempo cayó en mis manos y que finalmente me he decidido a leer. Tiene por título "Las relaciones del Alma" y lo firma Thomas Moore. Según él, las relaciones que establecemos en nuestras vidas nos llevan en realidad a conectar con nuestra alma.

Hace años que quedaron atrás las grandes elucubraciones teóricas propias o adoptadas donde puedo convencerme de lo que quiera y de lo contrario, para entrar en un terreno mucho más inseguro, lleno de peligros y misterios pero, a la vez, apasionante.

Sólo cuando soy capaz de sentir el placer o el dolor en mi propio cuerpo puedo saber qué es realmente importante para mí, qué deseo con todas mis fuerzas y qué cosas no tienen cabida en este preciso momento.

El alma se va descubriendo a sí misma a través de nuestras experiencias

Y es que la vida se vive en presente, sin mirar demasiado atrás ni proyectarme constantemente en el futuro. Si me permito sentir este pulso vital en mí poco hay que provocar o forzar.

Queda sencillamente confiar en la sabiduría de la vida y dejar que mi instinto me lleve a paisajes desconocidos. Tal vez me resulten muy satisfactorios o quizás no me guste lo que descubra, pero seguro que será la versión más auténtica de mí.

Volviendo a Thomas Moore, es capaz de describir la situación en unas pocas líneas:

"Cuando contemplamos el alma de una relación, podemos hallar un valor positivo en los fracasos (...). A menudo el alma se esconde en los rincones más oscuros, en los lugares que preferiríamos esquivar y en los problemas que nos llevan a la desilusión, y por eso hemos de ser intrépidos cuando la buscamos en nuestra vida".

Ante posibles disyuntivas o conflictos, lo mejor es dejar de reflexionar desde la mente racional, relajarme, darme tiempo y preguntarme qué deseo realmente...¡El corazón siempre tiene sus razones!.

Carmen Cáceres. *Soy buscadora de experiencias con Alma.*
ccaceresromero@yahoo.es

1º INCONTRO EUROPEO YOGA COIPYYY

NATUR YOGA

ASHRAM Tarzo Italia

Red Cultural GFU Para la fraternidad humana

in collaborazione con

Colegio Internacional de Profesores de Yog/Yoga/Yoghismo

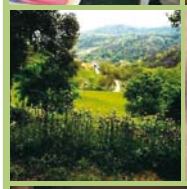
11-17 AGOSTO

ASHRAM SOLARE
TARZO ITALIA

CON GURU CARLOS MOISÉS GARCIA FERNANDEZ

Yoga, meditación en las colinas, al lago, estudios y diálogo con el Maestro, caminatas en los Dolomitas, talleres y actividades creativas ... inmersos en la maravillosa naturaleza con posibilidades para practicar senderismo y momentos de relajación. Los huéspedes tienen acceso a una fresca piscina ! El menú será vegetariano, estacional y vegano.

ASHRAM SOLARE
Località Parè, 7 TARZO (TV)
Tel. 0039 0438 564274
Cel. 0039 333 2193480
ashramsolare@infinito.it
www.redgfu.it/Ashram



© Angelica Castro

Las mujeres que no

Alguna vez habrás de casarte, señorita... Jamás escuché hablar de Frida Kahlo, ni de Clara Campoamor, ni de Simone de Beauvoir; del existencialismo de su compañero sentimental Jean-Paul Sartre sí, pero de ella jamás. No me contaron que Nellie Bly dio la vuelta al mundo en 72 días, seis horas, once minutos, catorce segundos; ni tampoco que fue una gran periodista, ni que, en 1887, se infiltró durante diez días en un manicomio para denunciar el trato que recibían los enfermos mentales. Permanecen ocultas, al menos, durante los primeros veinte cruciales años. Y entonces el daño ya está hecho.

Es cierto que los programas dejaron de emitirse en blanco y negro y que se desterró de la enseñanza las obligaciones culinarias. Es más, se consiguió que las mujeres pudiéramos votar, llevar pantalones, acceder a estudios universitarios, pedir un crédito al banco sin permiso del cónyuge y, si se apura, cantar a las cinco de la mañana en la puerta de un bar sin ser mal vistas el Yo no soy esa de Mari Trini. Pero en el fondo existe algo que subyace en el inconsciente social femenino: la relación, tienes que tener una relación.

¿Cuándo vas a tener una pareja? ¿Por qué no tienes novio? Se te va a pasar el arroz. Da igual que sea un egoísta, un inútil o que no le importes más que mínimamente; parece que el gran drama de una mujer es estar soltera. Porque la sutileza del lenguaje nos lo dice: pasado el tiempo las mujeres dejamos de ser solteras para convertirnos en *solteronas*. Cuando se habla de qué se busca en la otra persona siempre se añade la coletilla de "*y que me quiera*".

Parece que el gran drama de una mujer es estar soltera

Que me quiera porque no me sé querer yo.

Ninguna mujer desea ser la "desgraciada" de Jennifer Aniston: a la pobre multimillonaria la dejó Brad Pitt y, ahora, no hace más que posponer su boda por -fíjate tú- trabajo. Si existe una imagen que nunca se desea protagonizar es aquella en la que, en un anuncio de papel higiénico, una mujer llora desconsoladamente en el váter con un velo de novia ficticio. Y eso acarrea peligros. El primero, pensar que una mujer se realiza verdaderamente cuando triunfa en el amor. El segundo, **pasar innumerables veces por relaciones tóxicas por desear fervientemente tener una pareja.** Y, el tercero, creer que allí reside la única y exclusiva felicidad.

Nos faltaron referentes: no nos mostraron a las heroínas que la historia –exclusiva de la testosterona- ha silenciado. Alguien debería habernos sugerido a los siete años que existen más logros que el amor de pareja. Y alguien, a la vez, debería contarnos los segundos episodios de los cuentos clásicos; algo así como que Blancanieves quiere divorciarse, que simplemente se equivocó: no se enamoró jamás del hombre con el que se casó a los treinta se-

s faltaron

Alguien debería decirnos: eres perfectamente capaz de salvarte sola

gundos de conocerse. Que Bestia resultó ser un maltratador, con un humor de perros, al que Bella demandó a la vez que descubría que cogerse una coleta y andar en zapatillas de estar por casa es lo más cómodo del mundo. Y que la Bella Durmiente, en verdad, despertó un buen día, derrotó ella sola al dragón y se convirtió en una gran empresaria de una fábrica de colchones. El príncipe vino después y ella pudo decirle: "Lo siento. Nadie se merece recorrer el mundo creyendo que tiene que salvar constantemente a damas en peligro. Qué carga más pesada. Pero si te apetece tomar un café conmigo, salgo de trabajar a las cinco". Alguien debería decirnos: los príncipes azules acaban saliendo ranas; con un poco de esfuerzo, eres perfectamente capaz de salvarte sola; si decides tener un relación, que sea sana. Y termine sentenciando: sí, relaciones sanas, amén.

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

© Angelica Castro

Creatividad

Desde siempre me ha gustado el arte, sobre todo la pintura, y cada vez que encuentro un hueco, me gusta entregarme a esta afición. Con independencia del resultado, he podido observar que cuando me pongo a pintar y consigo concentrarme plenamente en lo que estoy haciendo, me olvido de lo que ocurre a mi alrededor. El tiempo pasa volando, el espacio se distorsiona. Mis pensamientos están en lo que estoy haciendo, desapareciendo las distracciones y preocupaciones. Parece que todo va sobre ruedas.

Hay cosas que hacemos en la vida, por el interés en sí mismas, sin esperar otra recompensa que la gratificación que nos produce el hecho de realizarlas. Haces lo que estás haciendo por la propia satisfacción de realizarlo y al terminar sientes una gran felicidad, te sientes más grande.

Es un estado de conciencia casi automático, del que no nos percatamos hasta que salimos de él. En el durante, solamente, "estamos en lo que estamos", no en evaluar como nos sentimos. Incluso dejamos de experimentar emociones. No son necesarias.

Estos son los síntomas inequívocos, de que se está llevando a cabo una acción creativa, y todos hemos vivido alguna vez experiencias semejantes, porque todos poseemos esta facultad creadora y, para bien o para mal, la usamos continuamente.

La naturaleza, siempre tan sabia, nos ha programado para que el descubrimiento de novedades, o el enfrentamiento a nuevos desafíos y retos, estimulen los centros de placer en el cerebro y seamos capaces de sentirnos bien. Sin creatividad no habría evolución, no existiría la posibilidad de producir cosas nuevas y valiosas.

Hasta aquí todo va bien. El problema es que, aunque no nos demos cuenta, hacemos un uso constante de esta "herramienta", y a veces ignoramos el alcance de nuestros actos más cotidianos.

El contenido de tu carácter es tu elección. Día a día, lo que eliges, lo que piensas y lo que haces es en quién te conviertes. Si tienes pensamientos de miedo, duda, desconfianza, muy pronto te sientes mal. Imagina que te levantas y comienzas a pensar en las facturas y en lo caro que está todo. Antes de salir de casa, ya estarás con la moral baja.

La palabra es muy poderosa. ¿Qué te dices cuando te levantas, al mirarte al espejo, cuando las cosas no salen como esperabas?. Ese diálogo interno alimenta de forma instantánea un estado de bienestar o malestar que te impulsa o te encoge.

Muchos de los pensamientos que tienes te pasan desapercibidos, son tantos y

y bienestar

tan veloces. Escucha tu diálogo interno y el modo en que te comunicas con los demás. Esto te hará más consciente. **Intenta elegir las palabras que digan lo que quieres, en lugar, de lo que no quieres.** No es lo mismo decir: "quiero ser feliz", que decir "no quiero ser desgraciado". En el segundo caso tu petición se convierte en una afirmación de tu carencia.

Si nos consideramos hijos del Gran Creador por excelencia, y estamos hechos a su imagen y semejanza, no podemos ignorar esta facultad que todos poseemos, y que luego podrá ser estimulada o no, pero que es atributo innato a nuestra naturaleza como seres humanos.

Vivimos tiempos de desaliento y de crisis y hemos de tener muy presente esta facultad. Tenemos que comprender las graves consecuencias que conlleva el instalarse en creencias limitantes, más aún, cuando se contagian masivamente. Mucha gente se siente hoy invadida por sentimientos de desesperanza, impotencia pérdida de validez personal, y sin duda existen razones y evidencias para ello, pero también es cierto que por nuestras venas sigue circulando la vida, y que no hemos perdido aún, que se sepa, la capacidad de sentirnos vivos, de decidir hasta donde nos afecten los sucesos del exterior y, sobre todo, no hemos perdido la facultad de seguir sintiendo y amando. Tenemos, si queremos, la posibilidad de cambiar, de decidir como vivir.

Existen, sin duda, motivos para la indignación y también para la alegría y el entusiasmo. Lo malo del asunto es cuando quedamos atrapados en un sentimiento, en solo uno, y lo convertimos en el filtro por el que percibimos toda la realidad.

Pasar del desánimo a la ilusión es un ejercicio que requiere manejar sabiamente nuestros pensamientos y nuestras palabras, sosteniendo lo positivo y bloqueando toda anticipación negativa o dramática de un hecho que aún no ha ocurrido. Ocupémonos con entusiasmo del presente y dejemos para mañana lo que es del mañana.

Sin creatividad no habría evolución, no existiría la posibilidad de producir cosas nuevas y valiosas

José Antonio López Sánchez.
Aficionado al arte.
jant_lopez@hotmail.com

© Angelica Castro

Tortilla de patatas vegana

Ingredientes (4 personas)

- 4 patatas
- Aceite
- 1 cucharada de vinagre
- ½ pimiento rojo (opcional)
- 1 cebolla cortada finamente
- 3/4 taza de harina de garbanzo
- 1 pizca de levadura química o polvo de hornear
- 1/2 taza de agua
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce (paprika)

Forma de prepararse:

Cortar las patatas en rodajas finas o en pequeños bastones y freír hasta que empiecen a dorar. Freír también la cebolla junto con el ajo durante unos minutos hasta que ablanden un poco, reservar junto con las patatas.

Batir la harina de garbanzo con media taza de agua y el vinagre hasta formar una crema, agregar sal y pimentón a gusto. En un recipiente mezclar la crema de garbanzos con las patatas, cebolla y ajo fritos, llevar a una sartén aceitada y bien caliente.

Cocinar a fuego medio bajo durante 10 minutos de cada lado, cubrir con una tapa.

BioCultura bio
Feria de las alternativas y el consumo responsable

Eventos

Del 14 al 17 de noviembre la Red GFU, participó en la Feria Biocultura en Madrid, la feria internacional de productos ecológicos y consumo responsable.

Pero como el ser humano no se alimenta solamente de comida, en este artículo os compartiré la vivencia de las personas que participamos activamente en este evento, dando a conocer la Red GFU: una opción más dentro de tanta oferta que se muestra en este espacio, con una filosofía de vida cuyo principal objetivo es ser más feliz y consciente.

Durante el evento, tuvimos oportunidad de presentar las distintas actividades y espacios que tenemos:

- Hablamos sobre los ashram: espacios situados en la naturaleza, y que son una herramienta fundamental para llevar a cabo nuestros proyectos.
- Presentamos el yoga como un camino a la realización y el auto-conocimiento.
- Promovimos la alimentación vegetariana como método para preservar la salud y la conciencia.
- Y dimos a conocer la cosmobiología para divulgar las bases de esta propuesta.

Desde el stand lo principal que se vivió fue la amistad, que se fomentó trabajando juntos, montando, eligiendo la decoración, permaneciendo atentos y amables a todo aquel que se acercaba.

El día de la feria, celebramos el cumpleaños de uno de los voluntarios con bizcocho, velas y leche de almendra; cantamos al ritmo de los vecinos de stand con un tambor que se oyó por toda la feria, nos reímos y cantamos, prestando servicio, buscando la excelencia y disfrutando del camino.

En el stand encontramos el interés de la gente que está "en la búsqueda" -como nosotros-, y que, por ejemplo, han recibido una clase de yoga y han descubierto lo bien que se encuentran después de ésta.

Muchas personas mostraron interés en general, además, hubo alumnos de centros de yoga que conocen de la Red GFU y su labor, a través de sus profesores de yoga, quienes de forma nostálgica se acercaron contando anécdotas de otros tiempos, como por ejemplo, de cuando en el Ashram de la red GFU de San Martin de Valdeiglesias no había nada, sólo árboles.

Y es que han sido muchos años de dedicación, amor y compromiso en este proyecto. Han pasado muchas personas, dejando su impronta y llevando la institución en ellos, conservando el vegetarianismo la mayoría, el yoga –algunos-, pero el interés por vivir mejor y más feliz todos.

Porque es de lo que se trata: vivir mejor y más feliz, y para ello es para lo que trabajamos aportando nuestro granito de arena para un mundo más consciente y libre.

Isabel Díaz Zarb.
Isabel.diaz.zarb@gmail.com

Matrimonio

Hoy en día la ciencia nos puede explicar la relación entre innumerables fenómenos físicos que nos rodean, desde la simple equivalencia entre el empuje que recibe un cuerpo sumergido y el peso del volumen de fluido desalojado, hasta la relación entre la variación del campo magnético terrestre y la orientación de ciertos sedimentos que explica la deriva continental. Sin embargo esta perspectiva no sirve cuando intentamos entender el vínculo entre manifestaciones de la naturaleza artística del hombre como son la música y la arquitectura.

Mi inquietud sobre este tipo de concomitancia ha sido siempre muy grande y lo cierto es que nos son pocas las explicaciones que podemos encontrar a este respecto. Sin embargo todas las que he conocido se basan en la traslación de un sistema propio de la creación musical al hecho arquitectónico. De este modo se supone que un edificio es armónico, que desprende música en sí mismo sólo por haberse diseñado en base a un cierto ritmo por ejemplo. Esta idea, desde mi punto de vista, es muy superficial, pues entiendo que del mismo modo que sería un error pretender que el hecho de pintar un edificio lo convirtiese en un cuadro, aspirar a que un edificio sea música por tener unas determinadas proporciones es un absurdo.

Además esta relación sólo la podemos entender desde el punto de vista de la música occidental, donde el gran desarrollo de la armonía se ha logrado en base a un sistema propio, pero que en ningún caso es el único. Por ejemplo la música tradicional china no podría nunca relacionarse con la arquitectura pues en ella no encontramos una estructura formal rígida que pueda trasladarse a la arquitectura, en ella por el contrario tiene cabida una afinación flexible, la métrica variable, etc.

Si bien es cierto que a nivel abstracto la música y la arquitectura comparten un nexo común (como señalaba el arquitecto francés Le Corbusier: "la música es tiempo y espacio, como la arquitectura. La música y la arquitectura dependen de la medida"). La primera vez que verdaderamente vi con claridad dónde podía estar la clave de esta relación, fue con el concepto de complementariedad. No se trata ya de que una sea el reflejo de la otra sino de que lo que le falta a una es capaz de aportarlo la otra. Así es, la arquitectura es quien establece los límites, mientras que la música es capaz de flotar, fluir, creando de este modo entre ambas una "esfera de vapor" en la que el centro soy yo mismo. Este símil, que encierra la antítesis existente entre el concepto de "esfera" (entendida desde una perspectiva platónica como el ente geométrico más perfecto) y la idea de "vapor" (como aquel elemento casi intangible y que al que parece imposible confinar), es para mí el mejor

perfecto

La música es tiempo y espacio, como la arquitectura. Lo que le falta a una es capaz de aportarlo la otra. Dándole a la música un sentido mucho más trascendental que el mero hecho de entretener

reflejo de lo que se consigue cuando logramos combinar la música y la arquitectura: una nueva noción espacio en el que la sinestesia envuelve el ambiente y que no tiene sentido si no lo habitamos, es decir si no nos convertimos en el centro del mismo. Esta es una idea mucho más amplia y, a mi entender, mucho más interesante.

Siempre que imagino un entorno como este viene a mi mente la música de la Grecia Clásica, pues a pesar de que no soy ni mucho menos un erudito en el tema, me inclino a pensar que una cultura como la griega era la que mejor predispuesta estaba para la creación de atmósferas a través de la música. No se tiene mucha información acerca del carácter de este tipo de música, sin embargo lo primero que tenemos que tener en cuenta es que al principio los griegos entendían la música, la danza y la poesía como una unidad indivisible designada como "Mousiké". Este arte estaba cargado de simbolismo, podríamos destacar por ejemplo la connotación moral que se atribuía a cada uno de los "modos" (que equivalen a grosso modo a las escalas musicales actuales) o la asociación que tenían instrumentos como la cítara o el aulos ha determinados dioses. La cítara era quizás el instrumento musical más importante, se trataba de un instrumento de cuerda punteada que se vinculaba a Apolo, el dios del sol, de la armonía, del equilibrio y de las musas. En contraposición encontramos el aulos, una especie de oboe generalmente de doble tubo, cuyas melodías se dedicaban a Dionisio, dios del vino, del éxtasis y la vegetación. No es difícil por lo tanto entender que para los griegos este arte podía influir sobre el carácter y el alma de las personas; podía causar cambios en las actitudes y comportamientos del que escuchaba, dándole a la música un sentido mucho más trascendental que el mero hecho de entretener.

Esta gran conjunción entre música y arquitectura da como resultado sensaciones inigualables, si estamos predispuestos a ella. En este estado podemos verdaderamente vivir el aquí y el ahora, lo que pasa en otro lugar o fuera del preciso instante en que escuchamos cada una de las notas musicales deja de existir. La arquitectura y la música dejan entonces de ser protagonistas pero al mismo tiempo son indispensables.

Jorge Antonio Miras Ríos. *Estudiante de arquitectura e ingeniería civil por la Universitat Politècnica de València*
jorge.mirarq@gmail.com

© Angelica castro

Fluir con lo que hay

Fluir como el agua en un manantial, ser libre como el viento en el espacio, sentirme seguro como la solidez de la tierra, estar activo como el baile de las llamas en un tronco:

- Fluir con lo que hay es ligereza -cuántas veces siento la dureza de vivir con las resistencias, la utilización del "pero" constantemente-
- Estar abierto a la vida sin esperar que se cumplan mis expectativas, sólo con la actitud de servir.
- Ver con buenos ojos lo que pasa, aceptar que lo que ocurre es lo justo y lo correcto.
- Saber que puedo vivir sin intervenir y que sólo pasa lo que tiene que pasar.
- Ser un espectador de mi propia vida.

A modo de ejemplo de este "fluir con lo que hay", me ayuda diferenciar los conceptos de salud y de equilibrio para entender cómo son los mecanismos de sabia compensación. Es decir, si observo -y confío-, puedo ver y aceptar a un fumador empedernido o a un adicto a la coca como una situación perfecta de compensación sabia y de búsqueda del equilibrio y no como una aberración de la naturaleza.

Esta observación no exime al fumador o adicto, de responsabilidad en asumir las decisiones de su presente que son las que sin duda pueden cambiar su vida, pero para mi entender, las enfermedades físicas y mentales han sido la única forma que este cuerpo/ser ha encontrado para equilibrarse. Esto me ayuda a entender cómo enfocar un tratamiento respetuoso sin intentar cambiar nada en pro de mi concepto de salud.

> ***Un cambio siempre genera resistencias, sin cambio alguno, volveré a llegar al mismo sitio donde estoy ahora***

Un cambio siempre genera resistencias, sin cambio alguno, volveré a llegar al mismo sitio donde estoy ahora, pues en este momento soy el resultado de mi forma de comer, respirar, vivir y de pensar - en definitiva mi forma de pensar es lo que condiciona mi vida-.

¿Qué es lo que me impulsa a cambiar mi forma de pensar?

Muchos cambios están impulsados por el dolor y el dolor es fruto de las resistencias. Si acepto todo lo que hay en mí, la forma de ser de mi madre, lo que me ha sucedido con mi padre, etc., el dolor disminuye. El sufrimiento es di-

rectamente proporcional a mis resistencias.

Si no le doy la culpa a nadie de lo que me ocurre, estoy mejor. El alivio de encontrar un culpable fuera de mi es momentáneo y fugaz, en algún momento tengo que asumir que el dolor de barriga es mío, que la migraña es mía, aunque le quiera dar la culpa al vecino, mi cabeza es mía y mi estómago también. Creer que los demás tienen el poder de amargarme, de entristecerme o de enfadarme, cada vez sirve menos. Mi enfado es mío, mi amargura es mía, aunque el día sea gris y lluvioso, la tristeza es mía y no del día.

Fluir con lo que hay es una linda forma de encontrar la libertad en mi mismo, de descubrir la autenticidad en aceptar y expresar lo que hay en mi sin juicios. Liberarme de los juicios que hago sobre mi mismo debería ser un objetivo educativo para cualquiera de nosotros. Para vivir en paz el primer paso es aceptar con buenos ojos mis propios sentimientos.

La falta de voluntad es un alejamiento del fluir con lo que hay. Lo que cuesta es juzgado rápidamente como no prioritario y así se retrasa una y otra vez el cambio deseado. Las fuerzas entran en conflicto (por ejemplo: una parte de mi desea comer y la otra desea adelgazar) y mientras dura la contradicción no se avanza.

Angel Sanromà. *Vivo en Igualada. Soy Terapeuta Gestalt, Homeópata, Kinesiólogo y Quiropráctico. Dirijo la Escuela de terapias manuales y naturales Ara. Estoy casado con Mª Teresa y tengo cuatro hijos.*
angel@araterapia.com
www.araterapia.com

El sufrimiento es directamente proporcional a mis resistencias. Creer que los demás tienen el poder de amargarme, de entristecerme o de enfadarme, cada vez sirve menos

© Jordi Nadal

“Así es
— suspiró el coronel —
La vida es la cosa
**mejor que se
ha inventado”**

*Fragmento de la novela
“El Coronel no tiene quién
le escriba”
Gabriel García Márquez*

ASHRAM
Tarzo Italia

Red Cultural GFU
fraternidad humana

in collaborazione con

SENTIERI E MEDITAZIONI
RED GFU ITALIA

Primer Encuentro Internacional

Senderos y Meditaciones

gente apasionada a la montaña

con Guru Carlos Moisés Garcia Fernandez

19-24 agosto

alojamiento dos dias
en una posada de montaña en
el corazòn de las Dolomitas

Italia

Primer encuentro internacional de "Senderos y Meditaciones"
Una maravillosa vacaciòn en el Ashram de Tarzo y en las Dolomitas. Las mas bellas montañas de Italia, patrimonio mundial de la Unesco.

Yoga, meditaciòn, compartir, botas de montaña, mochillas, posadas, estrellas, cumbres, vistas, marmotas, edelweis, senderos y amor para el trekking. Una vacaciòn de este tipo te cambia la vida!

ASHRAM SOLARE
Località Parè, 7 TARZO (TV)
Tel. 0039 0438 564274
Cel. 0039 333 2193480
ashramsolare@infinito.it
www.redgfu.it/Ashram

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´Ioga l´Espiral
Torrent d´les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 670233218 / 667759497

Centro de Yoga ACUARIUS
Generalife, 2
Cartagena
30204 Murcia
T.: 968 313 102
yogacartagena.blogspot.com

Centro de Yoga y cultura integral CASTELLÓN*
Barrachina 75
12006 Castellón
T.: 964 257 373
Móvil: 626 330 025
www.yogacastellon.com

Centro de Yoga LEPANTO
Pasaje Sabular 1 - 4º
14010 Córdoba
T.: 651724695

Centro de Yoga KRISOL *
Cno. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T.: 958 819 660

Centro de Yoga HUESCA
Ingeniero Montaner 6 bajos
22004 Huesca
T.: 974 212 026

Centro Cultural CLARIANA *
Florencio Valls 98
Igualada
08700 Barcelona
T.: 938 040 403
www.clariana-ac.org

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

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

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

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

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

Sevilla - 645383772

Sevilla - Mairena 616560419

Cádiz - San Lucar de Barrameda 677152105

Cáceres 607468283

Valencia 629175702

Portugal - Castelo Branco 669211224

MALAGA ..FYY*
Federación de Yoga Yoghismo (FYY)
Salomón 8
952 26 2146

* 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

Red Cultural GFU
Para la fraternidad humana

Centros Formadores en España

GRANADA:
CENTRO DE YOGA KRISOL
Tel: 691 506 070 - 958 819 660
Coordinadora: Ana Moreno y Rafael Romero

IGUALADA:
ASOCIACIÓ CLARIANA
Tel: 938 040 403
Coordinador: Ángel Alejandro

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

CUIDA TU LINEA

herbasol

http://www.robissl.es
robis@robissl.es