coplanet®

revista cultural de la redgfu-internacional

semestral
otoño
2014
año X
48

© Fotolia

Simbolismo navideño

Conectar con lo que no nos gusta

Un mapa solar llamado Stonehenge

Un menú vegetariano para Navidad

- 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

Luz y sombra… y luz

Las hojas están cayendo y los paisajes cada vez menos ocres, nos recuerdan que el otoño pronto acabará … es el ciclo de la vida. Todo tiene que acabar, todo finaliza para poder empezar de nuevo, de una forma distinta, renovada, diferente.

La estación otoñal llega a su fin, para dar paso al palpitante invierno. ¿Y por qué digo palpitante?.... por su gran potencial de vida. Como bien dice Khalil Gibran *"En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche, viene una aurora sonriente"*

Y nada mejor que este número 48 de la Revista Coplanet, para recordárnoslo.

Aunque parezcan momentos de oscuridad, al menos en la naturaleza, también tenemos todo el potencial de la luz que está por venir… Así es la vida, así es la naturaleza: el día y la noche, la luz y la oscuridad, el nacimiento y la muerte.

A través de los artículos *Sólo una hoja, Simbolismo Navideño, Conectar con lo que no nos gusta, Largo invierno,* te invitamos a recordar los ciclos de luz y sombra que rigen todas las cosas, y que nos acompañan en nuestros procesos interiores.

Ahora estamos en la época invernal… y si estamos atentos, y sabemos aprovecharlo, estas fechas nos pueden aportar una quietud exterior que facilita a la exploración interior. Por eso, el solsticio de invierno da paso a una nueva etapa en donde la luz empieza a predominar sobre la oscuridad.

Tal vez es un buen momento para *Tejer puentes, Quererte mejor* y diseñar tus *Propósitos del año* 2015 que pronto llegará…

La Revista Coplanet, como la vida misma, también se renueva, siguiendo ese flujo vital que nos impulsa a seguir hacia adelante. Su tiraje empezará a ser semestral y sus artículos y colaboradores empezaran a reflejar cada vez más un ámbito internacional.

El Equipo de Coplanet os desea unas felices fiestas y mucha luz.

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 **Sólo una hoja**
El ciclo de la vida

06 **Simbolismo navideño**
La Navidad desde otro enfoque

08 **Crisálida**
Poesía de invierno

09 **Ecología interior**
Para salvar el entorno, empecemos por nosotros mismos

10 **Conectar con lo que no nos gusta**
Todo lo que existe tiene su razón de ser

12 **Un mapa solar llamado Stonehenge**
Lugares con poder

14 **Reflexión sobre el tiempo**
El tiempo es el eterno presente

15 **Año nuevo, nuevos propósitos**
Un buen momento para iniciar proyectos

16 **Un menú vegetariano para Navidad**
Ideas culinarias y originales para Navidad

18 **Quiéreme mejor**
Ser feliz con el otro respetando sus necesidades

20 **Las faldas de Ava Gardner**
Pinceladas de recuerdos

22 **Tejiendo puentes**
Buscando puntos de unión

23 **Largo invierno**
Poesía

24 **¡Juzgo, luego existo!**
Juzgar a los demás, es cómo nos juzgamos a nosotros

26 **Noticias Red Gfu Internacional**

© Angélica castro

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 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)

Sólo una hoja

Es sólo una hoja, se yergue a su manera y depende, quiera o no, del interruptor que todo lo enciende

De acuerdo: es sólo una hoja, pero está a punto de caerse. En breve –nadie sabe el momento exacto– la sequedad de sus hebras no podrá con su propio peso y entonces dará comienzo el mecanismo, idéntico al que hace bailar el cosmos. Nuestra hoja sucumbirá en caída libre y sin estrépito hasta alcanzar la bruma que se esconde aquí abajo, en el suelo, donde se rendirá a la lepra del tiempo y a su pertinaz manía de desmenuzarlo todo en miguillas. Apta ya para el consumo, las raíces del mismo árbol que antes la llenaba de savia se encargarán de devolverla al vientre de la vida, que en botánica se llama tronco. A partir de ahí, todo será un continuo ascenso mientras alguien (¿Dios? ¿Darwin?) deja caer sobre el tablero del destino los dados que apiñan moléculas. Y vuelta a empezar, quién sabe esta vez bajo qué encargo.

Como digo, es sólo una hoja, pero, como nosotros, se yergue a su manera sobre esta inmensidad hecha de roca y depende quiera o no del interruptor que todo lo enciende, como la llegada del otoño, y todo lo apaga, como la respiración del árbol que la mantiene viva.

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

© Angélica castro

Te invitamos a que este invierno estés atento, pues los pequeños detalles están llenos de significados

Simbolismo navideño

La gran mayoría de las festividades, están repletas de simbolismos y significados que van más allá de lo que solemos conocer a nivel cotidiano. Con el paso de los años, las fiestas terminan por celebrarse y significarse de una manera distinta a lo que en sus orígenes representaban.

De cualquier manera, una parte de la esencia de las mismas se mantiene y nos recuerda el porqué de su celebración.

A continuación, como ejemplo, se describe una significación diferente para tres elementos clásicos de la época navideña: el árbol, la corona de navidad y las fechas de fiestas decembrinas.

Significado del Árbol de Navidad

Uno de los símbolos clásicos de la Qabbaláh es el Árbol de la Vida y nosotros cada año en Navidad lo colocamos junto al nacimiento del niño Jesús.

Aunque la mayoría de las personas no lo sabe, este adorno navideño que llenamos de esferas y de luces encierra un gran significado qabbalístico.

Los hebreos creían que el universo tenía la forma de un árbol –el Árbol de la Vida– y pensaban que tenía la forma de un pino porque siempre los pinos están verdes, llenos de vida. Tienen una figura triangular (símbolo del fuego) indicándonos dentro del simbolismo la energía del fuego, del espíritu. Así pues, de una manera velada o inocente estamos repitiendo cada navidad este simbolismo.

En este universo (árbol) están flotando los planetas (esferas–sefiroth) y también está lleno de estrellas que brillan. Por tanto, cada navidad con el Árbol de la Vida tenemos presente al universo.

En la parte superior del árbol ponemos una estrella que representa a la estrella de Belén, el planeta Venus, planeta del amor, que gobierna toda esta celebración.

De algún modo, consciente o inconscientemente, el festejo de la venida del hijo de Dios que año tras año espera la tradición judeocristiana tiene un origen también qabbalístico.

Simbolismo de la Corona

En la época navideña colocamos en las puertas de las casas una corona, que es un círculo con una velita o una luz al centro. La corona representa al Sol.

También a nivel qabbalístico la Corona se refiere a Kether, la sefirah superior, que dentro del simbolismo es el máximo punto a alcanzar, la conexión con Dios, con la parte espiritual, la máxima jerarquía angelical.

Al colocarla en la puerta principal de la casa o en una ventana que está en contacto con la calle, estamos anunciando con este símbolo que los miembros de esa casa siguen la luz de Dios. También en ocasiones se coloca esta corona en la mesa de nuestro comedor significando agradecimiento por los alimentos que llegan a nuestra mesa.

La fechas de las fiestas navideñas: solsticio de invierno

Las fiestas navideñas se celebran alrededor del solsticio de invierno.

Aunque la interpretación de este evento ha variado en las distintas culturas del mundo, pero la mayoría de ellas lo reconoce como un periodo de renovación y renacimiento.

Los ciclos de la naturaleza, acompañan, y no por casualidad, las fechas establecidas para celebrar estas fiestas. En el solsticio de invierno se vive la noche más larga del año, es decir, el momento en que menos luz hay en el día y las noches son más largas. Es a partir de esta fecha en que los días empiezan a hacerse más largos, por lo que simbólicamente son momentos de celebración de la llegada de nueva vida (proyectos, acciones, relaciones…)

Así que, sea cual sea tu manera de concebir las fiestas navideñas, te invitamos a que este invierno estés atento, pues las calles, las casas y los pequeños detalles están llenos de significados, que nos permiten recordar que, al menos durante este mes, gran parte de la población occidental celebra la llegada de la luz, del renacimiento y la renovación.

Roberto Treviño Ruvalcaba. *Astrólogo profesional. Escritos de libros especializados en astrología, qabbalah y crecimiento personal. cosmovision7@hotmail.com www.cosmoescuela.com*

© Angelica Castro

© Angélica castro

Crisálida

A mi voluntad le han nacido unas alas
y la he perdido de vista
me hundo en la laguna de la inconsciencia
en la vieja creencia del gran rescatador
el miedo, gran enemigo oscuro
atenaza mi voz de ¡BASTA YA!
la desidia se apodera de mi corazón
y la esperanza se marcha para no volver
y grito
silencio
y grito
silencio
desesperanza bienvenida ¡ me rindo!
desde el vacio, desde la vacuidad
pestañeo, leve, suave, sincero,
sacudo las pestañas y parpadeo,
una pizca,
de nuevo,
dos pizcas,
a mi alrededor se percatan, yo observo desde arriba
mera espectadora de mi vida, ¿y las riendas?
con la voluntad y la esperanza de paseo,
decido salir detrás de ellas y pedirles ayuda
me miran, aquí estamos siempre, ¿qué necesitas?
y sonrío, por dentro, sin reflejo hacia fuera,
rodeada de cabezas pensantes y manos frías,
miro al miedo, nadie va a venir a buscarte
pero no porque no te amen si no porque no lo necesitas,
rebusco, y me reconcilio con él que siempre me hace
reconquistar mi dicha sin espadas de metal
sólo de luz, porque siempre, siempre vence a las tinieblas.
acepto el silencio, el que nace del alma antigua,
la que sabe y no se muestra
y debo reencontrar en mí misma.
silencio, confianza y disciplina.

Isabel Díaz Zarb. Co-creadora del espacio de creación literaria, Círculos Inmortales, en Círculo Armonía de Madrid. Escritora de poemas. Interesada en la literatura. isabel.diaz.zarb@gmail.com

Ecología interior

"Cada vez que oigo hablar de Ecología se me encienden luces de colores en la memoria. Algunas de esas luces parpadean con insistencia y son rojas; otras son menos apremiantes, sin dejar de ser brillantes y llamar mi atención con delicadeza. Pero todas me indican que el asunto de la Ecología es digno de la mejor atención.

Recuerdo una tarde fría y lluviosa en la ciudad de Doña Teresa, Teresópolis, en el Estado de Río de Janeiro, en Brasil, y veo a la dama de tez blanca, ligeramente sonrosada por el contraste con su elegante vestido color verde pastel, y la voz suave y ondulada como sólo la pueden tener las mujeres de habla portuguesa, con su antebrazo desnudo y su guante verde, también pastel, y la boquilla larga y dorada con un cigarrillo humeante en su extremo, que hablaba entre susurros cadenciosos e inflexiones vibrantes, casi de ternura, sobre la tragedia ecológica de la Amazonia. Toda ella, sus palabras, sus intenciones, todo era elocuente, y quienes la escuchábamos sentíamos esa tragedia como nuestra -y lo era-, pero la simpatía que nos inspiraba esa mujer nos hacía querer estar de acuerdo con ella y hasta imitarla. Algunas damas del público mejoraron notablemente su postura

Estamos contradiciendo nuestra condición de seres inteligentes

corporal a pesar de estar sentadas, los señores, para no desentonar, se pusieron a fumar y muchas mujeres lo hicieron también. La dama de la Tragedia Amazónica comenzó a desvanecerse ligeramente, y cuando terminó de hablar ya casi había desaparecido entre el humo de los cigarrillos encendidos en la sala, que mantenía sus ventanas cerradas como precaución contra el frío y los resfríos. Después de una larga ovación me tocó hablar a mí: Hay que hacer algo, y hacerlo de inmediato, dije.

El público pareció comprender el tono de urgencia de mi voz y asintió con su atención y hasta con algún que otro movimiento de cabeza. Esto no debe seguir así –continué-, estamos contradiciendo nuestra condición de seres inteligentes, y no sólo estamos destruyendo el gran pulmón del planeta que es la Amazonia, sino que ¡estamos destruyendo nuestros propios pulmones ahora mismo!, casi grité en un rapto que parecía de elocuencia y que en realidad era por falta de aire. La gente comenzó a estirar la piel de sus rostros, pensando tal vez que se las tenía que ver con algún fanático. Pero yo me lancé a fondo: ¡abran las ventanas por favor!, grité, nos estamos ennegreciendo los pulmones con humo cancerígeno de tabaco. Se oyó un murmullo general. Alcancé a ver en algunos rostros de mujeres de las que no fumaban, una sonrisa divertida, y en la mayoría de los señores una sonrisa forzada y casi encubierta.

Los había pillado esa vez en la parte más débil de la gente que noblemente se preocupa del abuso y destrucción de los recursos externos de la naturaleza y se olvida del abuso que hace ella misma de sus recursos naturales internos físicos y psíquicos, para no hablar de otros recursos más sutiles."

Fragmento tomado del libro
Estrada El Sendero
José Marcelli Noli
Solar Editores 1994

Conectar con lo

Hace un tiempo me sorprendió la desafortunada afirmación de la presidenta del Círculo de empresarios, Mónica Oriol, que aseguraba que "los jóvenes sin formación no sirven para nada"

¿Hay algo dentro de mí que no sirva para nada? ¿Hay alguna célula inútil dentro de mí? ¿A un bebé ya le sobran cosas? ¿Hay un centímetro de nosotros que sea inútil?

¿Hay algo en la naturaleza que no sirva para nada?

Me voy a buscar setas, entro en el bosque, ¿hay algún árbol, algún arbusto, alguna de las mil hojas que caen de los árboles en otoño que no sirva para nada?

Me siento bajo un árbol y pienso, posiblemente nació antes que yo y seguramente yo me moriré antes que él, ¿cuántas generaciones de hombres habrán pasado bajo este árbol ?, ¿cuantas parejas se habrán besado en su sombra?

¿Cómo es la vida de un árbol? Aguanta el calor sofocante del verano, las heladas del crudo invierno, las tormentas de lluvia, granizo y nieve, el viento fuerte que lo hace mover como si bailara. Algunos aguantan el fuego y luego incluso vuelven a brotar

¿Que hay detrás de esta forma "primitiva" de vida? Sólo encuentro una palabra: DIGNIDAD. La dignidad de estar aquí y aportar la presencia.

Contactar con el que no nos gusta es acercarnos a nuestra sombra

Hay gente que no encuentran nada bien hecho, que no les gusta nada, que no encuentran la belleza en ninguna parte, normalmente son los que más refunfuñan y se quejan de todo. ¿Dónde está la belleza? ¿Hay árboles más bonitos que otros? ¿Hay personas más bonitas que otras? ¿La belleza de una mujer se define por las medidas de pecho y cadera? Ver la belleza en un árbol o en una flor no depende del árbol, ni de la flor, sino de los ojos que lo miran. Igualmente ocurre con las personas, y me pregunto con los mejores ojos que tengo, ¿para qué sirven los jóvenes sin formación ?, ¿para qué servirán los indigentes, y los drogadictos?

que no nos gusta

Todas las monedas tienen dos caras. Pienso que algunas personas nos muestran la otra cara de la moneda, lo que no nos gusta ver de nosotros mismos.

Si aceptáramos, por ejemplo, que la única unidad de medida es el dinero, tendríamos que aceptar que los mejores negocios son los narcos y los clubs de alterne. Pero incluso los negocios necesitan dignidad. ¿Sólo el dinero da la felicidad ?. Hay que dar más importancia a los valores humanos al esfuerzo, a la simpatía, a la felicidad, a la honestidad, a la sencillez, a la coherencia. Hay jóvenes con poca formación técnica, pero algunos de ellos tienen más formación humana que algunos dirigentes.

Contactar con el que no nos gusta es acercarnos a nuestra sombra, a nuestro inconsciente, a nuestro cubo de la basura donde hemos ido tirando lo que no nos gusta de nosotros mismos, pero que quiera o no, me guste y no, forma parte de mí.

Reciclando se aprovecha todo. Habrá que reciclar a nuestros jóvenes sin formación y exprimirlos hasta a sacar lo mejor de lo que llevan. Ellos lo están esperando, y tanto si nos gusta como si no, son nuestro futuro y tenemos que confiar en ellos.

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

© Astrid Otal

Un mapa solar llamado Stonehenge

Stonehenge a contra luz. Fuente: Astrid Otal

Se mantienen imponentes; como si la lluvia o las corrientes de aire de Salisbury no fueran con ellas; como si no hubieran pasado 4500 años. Y se conserva, con los bloques fijos, la atracción inmensa que ejerce sobre aquellos que se detienen a contemplar. La ingeniería estratégica ideada por los neolíticos no desprende evidencias escritas, simples, pero cuando hoy uno recorre el círculo de megalitos puede escuchar teorías aproximadas.

Se mantienen imponentes; como si la lluvia o las corrientes de aire de Salisbury no fueran con ellas; como si no hubieran pasado 4500 años. Y se conserva, con los bloques fijos, la atracción inmensa que ejerce sobre aquellos que se detienen a contemplar. La ingeniería estratégica ideada por los neolíticos no desprende evidencias escritas, simples, pero cuando hoy uno recorre el círculo de megalitos puede escuchar teorías aproximadas.

El turno de turistas de las cinco menos diez se detiene en la Piedra del Sacrificio, porque es una de las primeras paradas en la ruta y porque el nombre sugerente invita a conocer las historias que guarda la roca tumbada. Se descubren las reuniones paganas de los druidas a los que tanto tiempo se asoció Stonehenge. Los sacerdotes celtas que adoraban la naturaleza y que, a veces, realizaban sacrificios para beneficiar a los guerreros en las batallas. Y sus seguidores se siguen citando en la actualidad: personas vestidas de blanco, con largas barbas, que cubren sus cabellos en las ceremonias y celebran los dos solsticios del año. Para dar la bienvenida a la oscuridad y, en el día más largo del año, para homenajear de nuevo a la luz. Pero los druidas no son los ideólogos de Stonehenge; su origen tiene un pasado más remoto.

Stonehenge es un reloj de precisión, un conjunto alineado con los movimientos del sol. Cuatro rocas espaciadas en forma de rectángulo en la periferia del monumento marcan el norte y el sur cuando salen el sol y la luna. Dos de sus piedras principales (la Piedra Talón y la Piedra Altar) muestran el punto por donde amanece en el solsticio de verano. Los 56 agujeros de Aubrey podrían haber servido para pronosticar eclipses lunares. El visitante, llegado a este punto, respira hondo para asimilar la gran capacidad de aquellos individuos del final del neolítico.

La vuelta continúa y las personas buscan en el suelo los hoyos marcados o se detienen en seco para intentar percibir el misticismo ligado al lugar. Fijan la mirada en los dólmenes y en las rocas. Oyen que pueden observar dos tipos de piedras: las de sarsen, que pudieron haber sido traídas desde unos yacimientos a unos 30 kilómetros, y las piedras azules, pertenecientes del sur de Gales, a 300 kilómetros de distancia. Se supone

que se ayudaron de embarcaciones para su transporte por agua y que Stonehenge en sí fue erigido a base de palas, rampas y fuerza bruta. Algunos calculan millones de horas de trabajo.

Se determinaron quienes fueron sus creadores por los huesos enterrados cerca de la zona. Los dientes revelaron que las personas eran originarias de la misma área que las piedras traídas desde Gales y la fecha se ubica hacia 2500 a.C.: final de neolítico, la Edad de Piedra. Se encontraron también restos en los montículos y en los agujeros de Aubrey. Por eso la idea de cementerio también se relaciona a Stonehenge. La guía explica que un arqueólogo, al detenerse junto al complejo, tuvo claro que Stonehenge era un lugar relacionado con la muerte. Porque según él la piedra pertenece a los muertos mientras que la madera corresponde a los vivos.

El círculo termina y los turistas apuran sus últimas fotografías desde un perímetro asegurado. El Gobierno británico prohibió en 1970 la entrada al interior del monumento porque el millón de visitantes que recibe cada año supone demasiado deterioro. Y porque empezaron a aparecer algunos grafitis en las rocas. Así que la gente se conforma con visionarlo desde esas decenas de metros y luego pasar por la tienda dedicada llena de tazas, camisetas, pendientes y hasta botes de mermelada.

Stonehenge se considera un lugar sagrado que inquieta y cautiva; un punto de conexión con el pasado remoto o con algo más grande que el ser humano. Antes de terminar la visita remarcan que, aunque con investigaciones profundas realizadas, no pueden afirmar una verdad absoluta sobre Stonehenge. Las especulaciones siempre existirán; pero actualmente el yacimiento se mira como un mapa solar que un pueblo prehistórico supo llevar a cabo.

El visitante respira hondo para asimilar la gran capacidad de aquellos individuos del final del neolítico

Astrid Otal. *"Un día descubrí que las buenas historias se encuentran hasta en las paradas de metro; tan solo es mirar".*
astrid.otal@gmail.com

© Astrid Otal

Los agujeros que reciben el nombre de su descubridor John Aubrey. Fuente: Astrid Otal

© FreePhotosBank

© Fotolia

Reflexión sobre el tiempo

El tiempo: la medida de nuestra existencia

- Podemos decir que el tiempo es una medida de la existencia, y es relativo según nos dicen las físicos, dependiendo del espacio y de la velocidad.
- El tiempo no es el pasado que se fue, ni el futuro que ha de venir, el tiempo es el eterno presente y está en cada instante que vivimos.
- Para el niño el tiempo no existe.
- Para el joven el tiempo no es muy importante.
- Para el adulto el tiempo es oro.
- Para el anciano el tiempo pasa demasiado rápido.
- Para el sabio el único tiempo que existe es el aquí y ahora.
- Hay un tiempo para cada cosa, y cada cosa necesita su tiempo.
- Con una buena compañía, nos olvidamos del tiempo.
- Ante una mala experiencia, no olvidamos el tiempo en el que sucedió.
- Al ocioso, si le preguntas qué está haciendo te dirá que pasar el tiempo.
- El trabajador estresado, te dirá que necesita un tiempo muerto.
- El nostálgico nos dice que cualquier tiempo pasado fue mejor.
- El religioso pasa su tiempo esperando ser feliz en el más allá.
- El atleta velocista vive pegado a un cronómetro midiendo su tiempo, pues su éxito se mide en décimas de segundo.
- A partir de los cuarenta años, el hombre y la mujer coquetos quisieran detener el tiempo o que fuera hacia atrás.
- El paciente siempre nos dice: hay que darle tiempo al tiempo para ver los resultados.
- Yo cada vez me olvido más del tiempo, pero el tiempo no se olvida de mí.
- La duda, acompañando al tiempo dice: "Necesito tiempo para pensar".
- El egoísmo, acompañando al tiempo, dice: "Mi tiempo es muy importante, el tuyo no".
- El sufrimiento, acompañando al tiempo, dice: "Ya basta, paren el tiempo".
- La alegría, acompañando al tiempo, dice: "Quiero más tiempo".
- Los seres humanos nos preocupamos mucho por el tiempo, queremos controlarlo y dominarlo. Pero el tiempo es el que es, y siempre se nos escapa.
- Nos hemos olvidado de experimentar el no tiempo dentro del tiempo, a través del silencio y del vacío **lleno de paz, amor y verdad.**

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

© Fotolia

Año nuevo, nuevos propósitos

El año 2014 está por acabar, con todo lo que nos ha traído… y sobre todo, con lo que hemos sido capaces de "sacarle" de jugo y enseñanza.

Ahora que los días del año que termina están contados, puede ir bien hacer un ejercicio de análisis de vivencias y de lo que queremos para el próximo año.

Hace años que adoptamos en familia la costumbre de tomar un momento de reflexión para sentir el balance de cómo nos había ido el año, y escribir los propósitos de cara al siguiente.

¿Y porqué hacerlo?

Escribir unos propósitos, no deja de ser una hoja de ruta de por donde queremos enfocar nuestras energías y lo que queremos priorizar y lograr. Escribirlo va bien para tenerlo presente durante el resto del año.

Aunque cada año yo voy probando una fórmula distinta en cuanto al listado de propósitos se refiere, pongo a continuación una recopilación que he ido encontrando de ideas que podrían ayudar a facilitar el seguimiento de los mismos:

Ahora que los días del año que termina están contados, puede ir bien hacer un ejercicio de análisis de vivencias y de lo que queremos para el próximo año

1. Haz una lista no demasiado larga de propósitos: 10-12 podría ser un buen número.
2. Concéntrate en las cosas verdaderamente importantes y significativas para ti.
3. Elige propósitos u objetivos que realmente te estimulen.
4. Elige metas que puedas cumplir. Si es necesario divídelas en mini acciones más concretas.
5. Todo cambio o acción requiere planificación, así que no esperes que de un día al otro las cosas sean distintas.
6. Pon en un sitio visible tu listado de propósitos, así constantemente los tendrás presentes.
7. Comparte tu lista con familiares o personas cercanas a ti.
8. Celebra tus logros y no pienses en términos de todo o nada, ya que cada pequeño logro es señal de que vas avanzando.

Alma del Sol Treviño
almadelsolt@gmail.com

© Fotolia

Un menú vegetariano

Son cada vez más, las personas las que optan por adoptar una dieta vegetariana. Los motivos son diversos: medio ambientales, de salud, éticos, filosóficos, etc.

La diversidad que ofrecen las recetas vegetarianas son mucho más amplia de lo que imaginamos, ya que la gran variedad de ingredientes (legumbres, frutas, verduras, cereales, hongos…) permite crear recetas sorprendentes.

A continuación se presenta una selección de recetas que se pueden tomar como ideas para preparar un Menú para Navidad, en donde predominan los colores, olores y sabores diversos.

Aperitivo

- Alcachofas naturales con vinagreta
- Hortalizas en tempura con salsa romesco
- Tomates rellenos
- Hummus con crema de cacahuete
- Paté de champiñones y tofu
- Chips de alcachofa
- Taquitos de mijo y melón con mermelada de morrón
- Gratinado de cebolletas y espárragos con velouté

Primer plato

- Milanesas de berenjenas al tofu
- Ensalada de setas con canónigos y rúcula
- Ensalada de tofu y nueces
- Crema de calabaza y brócoli
- Crema de lentejas al curry con patatas paja
- Crema de brócoli con bocados de mijo
- Cazuela de acelgas
- Guiso de verduras y legumbres con champiñones
- Guiso de mijo
- Sopa de quinoa frita con calabaza
- Sopa perota de Málaga

para navidad

Segundo plato

- Redondo de seitán relleno
- Lasaña verde de hortalizas
- Acelgas con salsa de almendras
- Hamburguesas de arroz y lentejas
- Calabacines rellenos
- Alcachofas con setas de cardo
- Piquillos rellenos con salsa de guisantes
- Morrones rellenos de verdura
- Champiñones asados con verduras sobre cuscús
- Buñuelos de calabaza y espinacas

Postres

- Pan de higo tradicional
- Strudel de manzana y almendras
- Arroz con leche y tejas
- Albóndigas de manzana
- Peras dos salsas con gelatina de té
- Plátanos a la plancha con especias
- Granizado de mango con macedonia y mermelada de ruibarbo
- Naranja confitada con chocolate

Para poder conocer más información sobre el vegetarianismo, tal como información nutricional, recetas, restaurantes desglosados por ciudades, motivos para adoptar este tipo de dieta, entro otros, puedes hacerlo a través de la siguiente página web:

www.haztevegetariano.com

© Fotolia

Quiéreme mejor

EL CACTUS Y LA HORTENSIA

Un día, un cactus y una hortensia se conocieron y se enamoraron. Salían con frecuencia y juntos se divertían bastante. El cactus estaba feliz con las preciosas hojas de la hortensia y ésta se sentía protegida por los recios pinchos del cactus. Les iba tan bien que decidieron vivir juntos en la repisa de una aireada y soleada ventana. Se querían de verdad y estaban muy ilusionados ante la idea de que su proyecto fuera un éxito. Por eso no era raro ver cómo la hortensia cogía una preciosa regadera y se acercaba una y otra vez al cactus para regarlo amorosamente. El cactus, al principio, cedía divertido, pero como se conocía bien, pronto se dio cuenta de que, con todo el dolor de su corazón, le debería decir a su querida hortensia que lo de regar se iba a tener que acabar. No era tanto porque no agradeciera su gesto, sino porque él acabaría ahogándose debajo de tanta agua. A su vez la hortensia tenía algo importante de lo que hablar con su querido cactus: últimamente sus flores estaban perdiendo parte de su belleza, pues, en su afán por estar cerca de su enamorado, se está sobreexponiendo a los rayos solares que estaban achicharrando literalmente sus delicadas hojas.

Al verlos juntos, nadie se atrevería a cuestionar que se quisieran mucho, pero ¿se están queriendo bien? Era evidente que, a pesar de sus buenas intenciones, los dos, por distintas razones, iban camino de marchitarse sin remedio si no hacían cuanto antes algo al respecto.

"Querida hortensia, no sabes cómo me alegra verte con la regadera cuando vienes a cuidarme, pero creo que ha llegado el momento de que sepas que a mí el agua me sienta muy mal, y que no voy a poder recibirla como me gustaría. Sé que lo estás haciendo con todo tu cariño, pero con una vez al mes es más que suficiente. Si te parece, haremos una fiesta cuando me toque..."

El cactus y la hortensia se conocían bien a sí mismos, pero también necesitaron conocer bien a su pareja

"¡Vaya! Le respondió la hortensia pensativa... Precisamente yo tenía que decirte que a mí el sol me está quemando... y quería proponerte que nos moviéramos a la esquina de la ventana, pues he visto que hay una zona de sombra en ese lado. Así, a ti podría seguir dándote el sol mientras yo me quedo resguardada de él".

El cactus y la hortensia se conocían bien a sí mismos, pero también necesitaron conocer bien a su pareja. Esta conversación les sirvió para aprender a darse cuenta no tanto de lo que uno creía que le iba bien a la otra persona (que coincidía con lo que a uno mismo le hacía falta) sino de lo que, de verdad, cada uno necesitaba para crecer y sentirse feliz.

El primer paso es importante: conocer, aceptar que la otra persona no necesita lo mismo que yo

Hasta aquí la historia del cactus y la hortensia. Parece sencillo ¿verdad? Ojalá fuera así de fácil: saberlo y ponerlo en práctica al instante. Como ocurre en los cuentos de hadas clásicos con final feliz "se casaron, fueron felices y comieron perdices". Pero la historia no acaba ahí, sino más bien comienza en ese momento ¿Qué pasa después? El primer paso es importante: conocer, aceptar que la otra persona no necesita lo mismo que yo. A partir de ahí cada uno que lo aplique como mejor acierte. Y no sólo con su pareja. Es válido también para todas las personas queridas, hijos, padres, demás familiares y amigos.

"No me quieras tanto, quiéreme mejor", como dice la letra del tango.

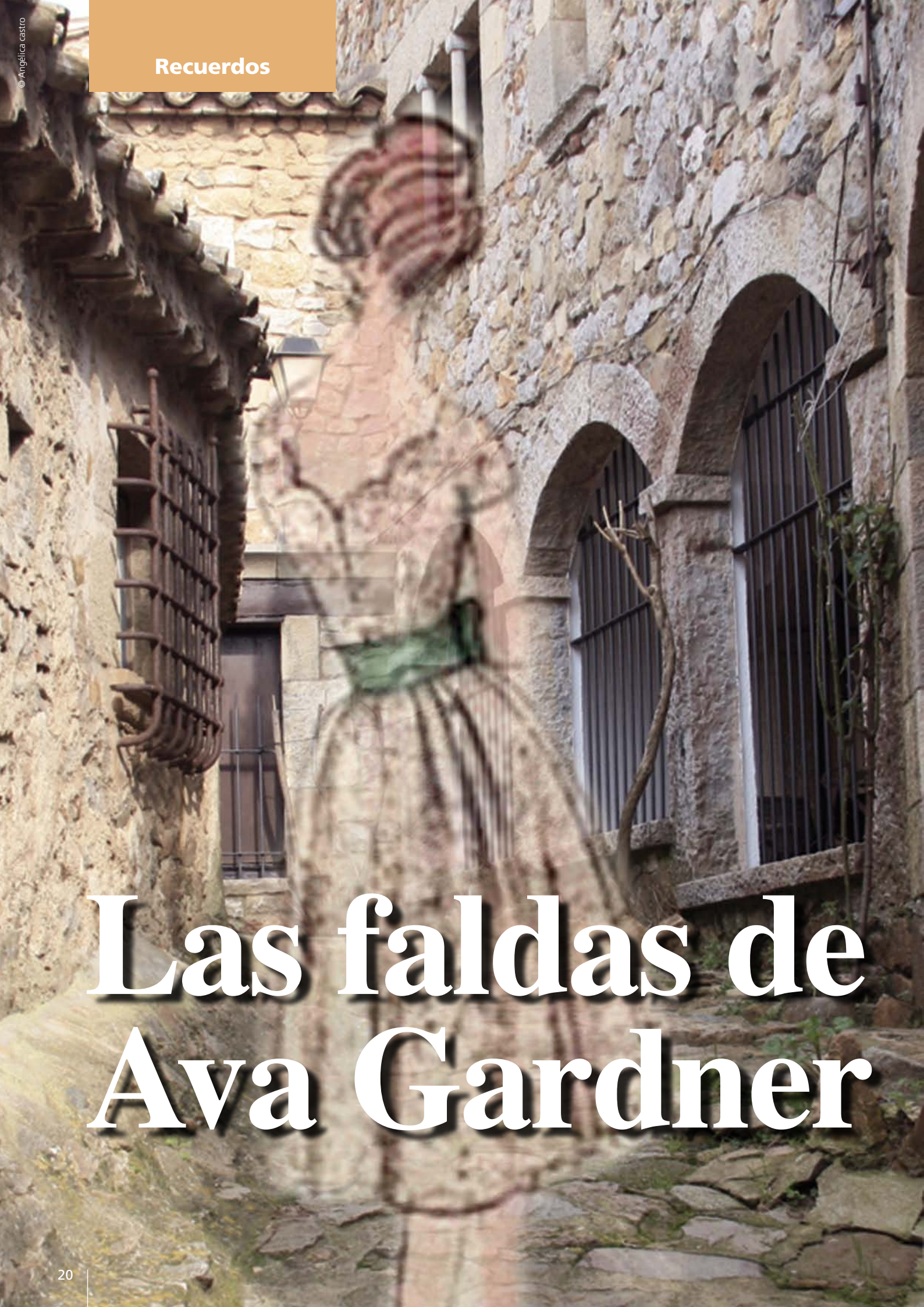
Cuento tomado de Amor del bueno de MilaCahue

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

La Oración Gestalt

"Yo soy Yo
Tú eres Tú
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres Tú
Yo soy Yo.
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos
Será maravilloso
Si no, no puede remediarse.
Falto de amor a Mí mismo
Cuando en el intento de complacerte me traiciono.
Falto de amor a Ti
Cuando intento que seas como yo quiero
En vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo."

Fritz Perls



© Angélica castro

Las faldas de Ava Gardner

Que nadie me tache de excéntrico: sé bien que noviembre no es mes para visitar el corazón de la Costa Brava, con tanta persiana echada, tanta terraza vacía y tan poco que incite al paseo. Además, el tiempo no es que acompañe y la mar se muestra picajosa a la mínima, si bien mucho más interesante que tierra firme: suficiente excusa para subir al castillo y, desde allí, contemplarla de la mano de un café. De camino, una ráfaga de pura escarcha me atraviesa las carnes hasta llegar al tuétano; desde luego, en invierno no hay lugar como en casa. Pero uno no escoge el día de su cumpleaños, como tampoco planea llegar de una pieza a los noventa años. Tal es el caso de la señora Herminia, amiga de mocedad de mi madre y única superviviente de la vida de aquella época, cuando Tossa de Mar era una postal en blanco y negro y en sus playas no había suecas varadas de medio lado, sino barcas de pesca al servicio de unos hombres marinados en salitre. Estamos hablando de 1950, año en que mi madre –y por recomendación de la suya propia– coge un autobús dispuesta a sacarse de encima una bronquitis lejos de Barcelona. Según parece, cierta vecina que viene de antiguo le ha prestado por tres semanas su parentela de la costa, demostrando que nada une tanto como los alquileres de renta limitada. Mi madre llegó a recostarse, digo, contra estos mismos muros, gastando los mejores veinte días de sus diecisiete años junto a su nueva alma gemela, una Herminia de veintitantos que, recién peleada con el novio, gusta de entenderse con aquella jovial bronquítica venida de la capital. Mientras, en el espacio sideral de la Baja California, unos hombres de corbata y gafas de pasta dan el visto bueno para que su estrella más rutilante rasgue las tinieblas de aquella España de cartilla de racionamiento. Y así, en mitad de las confidencias a sovoz de dos jovenzuelas que nada sabían de nada, el animal más bello del mundo hace su entrada en esta tierra propiedad de un señor bajito y bigote a lápiz. No es posible: Ava Gardner posando en la playa a diez metros de dos pollitas que nada entienden de su inglés, pero que si por ellas fuera morirían de viejas allí mismo, agarradas a la cuerda que las mantiene a raya junto al resto de tossencs –tan poquitos entonces, aunque con ayuda de Hollywood serían los primeros en reventar el censo–. Y aquel vestido, Dios mío, aquel vestido; acuarela technicolor sobre blanco algodón, corto hasta donde acaba la rodilla o incluso antes, si a la diva le da por sentarse encima de algún caballero. Un grupo de enlutadas la juzga enseguida de casquivana, no así mi madre. Apenas tarda unos pespuntes en acortarse su vestido de fiesta, hecho a mano por mi abuela en la oscuridad de su cuarto de coser; el mismo vestido que, bien mirado, estuvo a punto de impedirnos el nacimiento a mi hermana y a mí.

Van a dar las cuatro y media, va siendo hora de unirse al aniversario de doña Herminia. A nadie le gusta ejercer de invitado de piedra, pero la promesa hecha a una madre se queda grabada a fuego. Antes, una visita a la Ava de bronce que el ayuntamiento ha colocado mirando al mar. Aquí la tenemos, la diosa que bajó de los olimpos para nadar desnuda en este paraíso azul, que dijo Chagall (aunque no sé si llegó a pintarlo); el modelo a imitar, también, de una chica bronquítica que, con la burbuja del glamour instalada ya en su cerebro, se atreve a ir corta al baile de los domingos. Tú no tuviste la culpa, Ava, pero aquel desparpajo tan tuyo, guapa, casi me deja a mí en el Limbo. Imagínate la escena: una placita de tierra con sillas de enea a cada lado; al fondo, una orquestilla de acordeón y platillo, y, en medio de todo el barullo, un pollo–pera miope al acecho de pareja de baile. En una de las sillas, de ganchete con una nonagenaria en potencia, atisba a la única moza que demuestra tener pantorrillas. Y hacia ella va, poniendo sin saberlo la primera piedra a mi biografía. Se trata de otro escapado de la urbe, esta vez por trabajo. Se llama Josep, de momento albañil errante y, como el objeto de su deleite, de paso por el Mediterráneo. Pero eso mamá lo sabrá después, en caso de consumarse el bailoteo. Por ahora, todo lo que conoce del usuario de dioptrías que tiene delante es que es seco de verbo.

–¿Bailas? ¿Te gustaría bailar…?

Se acompaña de un gesto que pretende ser galante, pero no está a la altura. De ahí la negativa de la joven –podría pensarse–. El chasco, sin embargo, ha tenido efectos letales para el pollo–pera: literalmente, ha sucumbido a la usuaria de aquellas piernas. Ha bastado un segundo para que le gustase la disposición de su rostro, la proporción de su talle, la resonancia algo infantil de su No, gracias. Pero ya es tarde; el joven huye de la pista sumido en su propia combustión interna y en pos de una buena turca. Haber tenido delante a la mujer de su vida y haberse visto indefenso bien la merece. En esto, al otro lado de la música una amiga le pregunta a otra el porqué de su rechazo, si aquí se viene a eso, a bailar con chicos.

–No me he atrevido –confiesa de una– **porque nada más verle me han empezado a temblar las piernas. Y como con esta falda las llevo al aire… Pues eso, imagínate ahí en medio.**

Ava, Ava,… Tu paso por estas calles dejó una obra de arte en color, un par de cuernos para Frank Sinatra, 56 poemas de amor torero, media tonelada de bronce vivo y unos dulces que llevan tus besos. Y gracias a la viejita que hay tras este timbre, dos eslabones más a la cadena de mis apellidos. Buenas tardes, señora Herminia –pienso decirle a través de su más que probable alzhéimer–; por muchos años. Seguro que no se acuerda, pero una vez tuvo que mediar entre dos jóvenes y la cosa llegó, como puede ver, a buen puerto. Qué extraño: me muevo entre la bastedad de su familia, pero no me reconozco como intruso. Aún menos cuando soy presentado oficialmente a la cumpleañera, apoltronada a sotavento de un platazo de nata montada.

–Mire, Herminia: ha venido Pep, el hijo de la Teresina.

–Ah, vaya,… –duda un instante; en realidad, coge carrerilla como se hace al final de un chiste y me suelta–: **Y dime, ¿a tu madre todavía le tiemblan las piernas?**

Pep 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

© Angélica castro

Tejiendo puentes

La función o misión de un puente es UNIR dos lugares alejados y permitir en su transitar la confianza de llegar con seguridad al otro extremo.

¿Cómo se construye un puente?

En el proyecto de un puente, el problema fundamental que se plantea es saber cómo va a ser, es decir qué tipo de estructura va a tener, qué material se va a utilizar, como van a ser sus cimientos cuáles van a ser sus luces. Sin olvidar reforzar las dos columnas colocadas en cada extremo pues ambas son importantes.

Hay puentes de piedra, de fierro, de madera, fijos , colgantes, atirantados, sencillos , adornados, resistentes y flexibles, seguros e inseguros largos y cortos, oscuros e iluminados cada uno con su objetivo y sus características especiales….Puentes de navegación aérea, marítima, fluvial, puentes sobre ríos de gran caudal, en grandes avenidas o en autopistas en funcionamiento.

Hay puentes muy antiguos y otros tan modernos como los puentes que se crean en la interacción digital, que se han convertido en verdaderas redes de comunicación virtual.

En las vivencias con los demás, vamos edificando pequeños o grandes puentes

En las relaciones humanas se pretende construir puentes de amistad, de fraternidad, de paternidad, familiares, amistosos, filiales gubernamentales, diplomáticos, emocionales, amorosos.

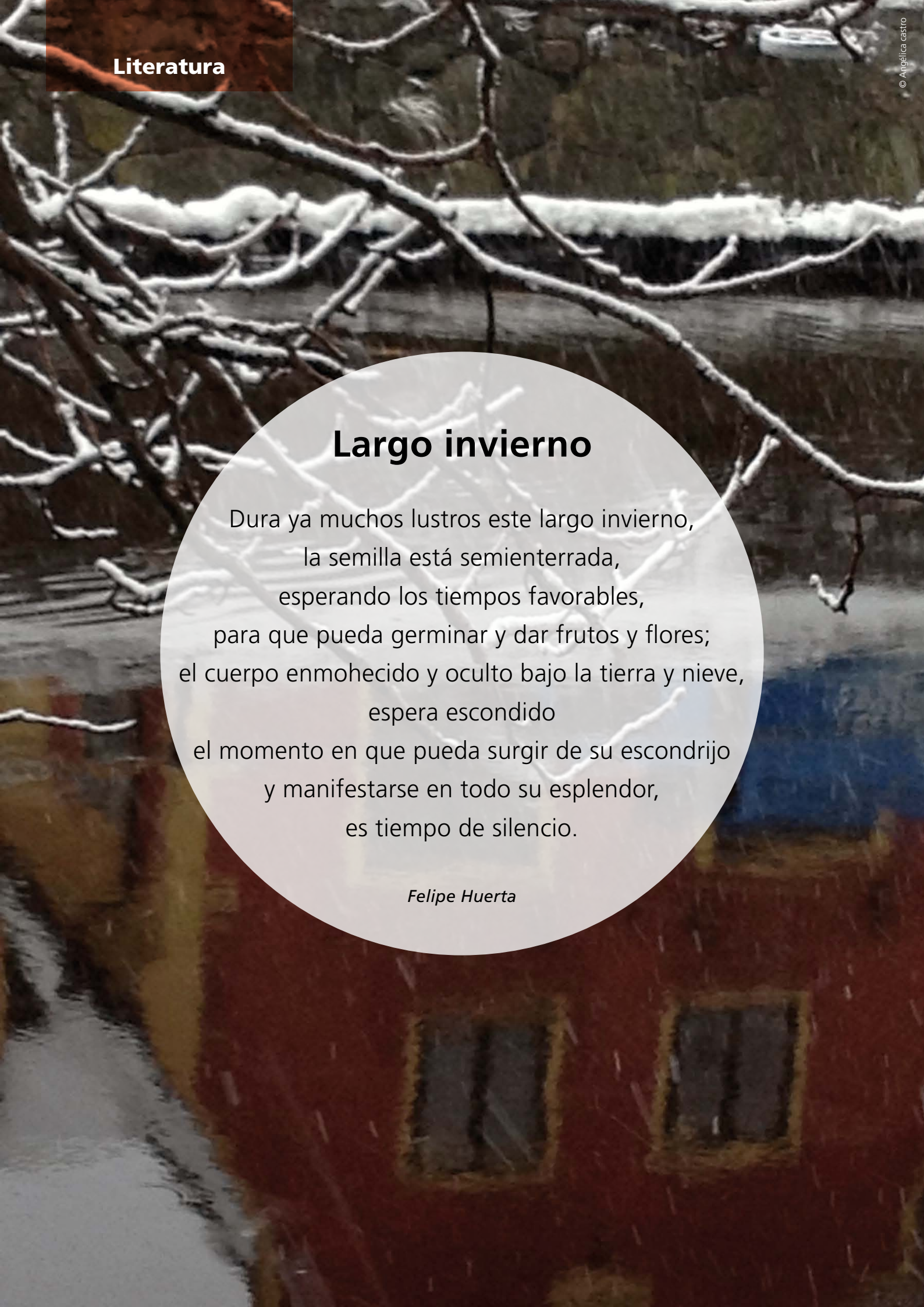
Como humanos somos únicos e irrepetibles pero fuimos hechos para vivir en compañía, para vivir en sociedad y en esas vivencias con los demás vamos edificando pequeños o grandes puentes día con día… si una relación de amistad o de amor se termina es que el puente era débil e inseguro o por el contrario si ha perdurado a través del tiempo es que hemos construido un puente sólido sin resquebrajos.

En la comunicación con los demás debemos ser constructores de puentes que nos permitan ir tejiendo esos hilos invisibles que se dan en el cotidiano vivir, hilos que son como puentes buscando siempre unir y al mismo tiempo construir el mejor puente fuerte, seguro iluminado para dar mucha luz para los demás.

Para perfeccionar esos lazos debemos practicar el respeto, el servicio, la confianza, la sinceridad, la seguridad, la escucha, la empatía.

Recordando siempre que como tejedores, es necesario cuidar la otra orilla, para que las relaciones se den con éxito y sean duraderas, fuertes, luminosas como el puente más hermoso que conozcas.

Alma Reyes. *Profesora jubilada. Soy un ser humano que intenta ser feliz en su día a día. almagreyesd@yahoo.com.mx*



© Angélica castro

Largo invierno

Dura ya muchos lustros este largo invierno,
la semilla está semienterrada,
esperando los tiempos favorables,
para que pueda germinar y dar frutos y flores;
el cuerpo enmohecido y oculto bajo la tierra y nieve,
espera escondido
el momento en que pueda surgir de su escondrijo
y manifestarse en todo su esplendor,
es tiempo de silencio.

Felipe Huerta

© Angélica Castro

¡Juzgo, luego

Probablemente convivas con auténticos expertos en criticar o juzgar. Y seguro que tu alguna vez también te has permitido opinar sobre la manera de pensar, sentir o actuar de los demás.

Juzgar tiene que ver con deliberar, con hacer un juicio sobre la otra persona, en el que nos sentimos con la autoridad de culpabilizarla. El acto de juzgar, presupone un conflicto de intereses, permite distinguir entre el bien y el mal, entre lo verdadero y lo falso. Cuando juzgamos, nos ponemos en la posición del que tiene la verdad y lo más curioso de todo es que nos empeñamos en defenderla, porque buscamos tener siempre la razón. Y esto tiene consecuencias. Entonces, ¿por qué juzgamos?

Sabemos que cuando no tenemos toda la información sobre un hecho, tendemos a completarla según sean nuestras propias creencias. Es lo que en psicología se denomina como ley de cierre. Es decir, le damos un sentido a ese hecho que nos permita encajarlo dentro de nuestras creencias y valores. Es como si nos pusiéramos una "gafas" a nuestro gusto, que condicionan la mirada de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Probablemente una persona exigente interpretará que es "normal" ser meticuloso, preciso, perseverante o cualquier atributo que le de sentido a ser exigente. Y es justo en ese momento cuando el cerebro desecha todo aquello que no encaja con sus creencias y valores. Así que, imagina qué debe pensar una persona exigente cuando se encuentra delante con alguien que tiene unas creencias opuestas y sea por ejemplo "flexible". Lo más probable es que le juzgue y diga: "Es un vago!"

Al hacer esto, no solamente reducimos injustamente la maravillosa complejidad del otro, sino que una vez realizada esa suposición, probablemente tendamos a adoptar una atención selectiva, y veamos solo lo que hemos elegido ver y a desechemos aquello que no se ajuste a nuestras hipótesis. Así, nuestra concepción del otro se hace más rígida y limitada. Es el fenómeno estudiado por Robert Rosenthal y Lenore Jacobson en 1968. Eligieron al azar una serie de alumnos de una escuela e informaron falsamente sobre su excelente rendimiento a los profesores. Lo sorprendente fue que al cabo de ocho meses, dichos alumnos obtuvieron un rendimiento escolar realmente

© Fotolia

existo!

Cuando juzgamos, nos ponemos en la posición del que tiene la verdad y lo más curioso de todo es que nos empeñamos en defenderla

© Fotolia

elevado con respecto a su historial académico. ¿Qué es lo que había pasado? La expectativa de los profesores y cómo se habían relacionado con dichos alumnos, había facilitado, el aumento de rendimiento. La profecía que se había creado en los profesores, se veía cumplida.

Y es que cuando resulta demasiado duro mirar dentro de uno mismo, desplegamos mecanismos de defensa para evitar asumir deseos, emociones o características propias, consideradas inaceptables para nuestra auto-imagen. A este fenómeno se le llama proyección en psicología y consiste en colocar o proyectar en otra persona lo que nosotros no somos capaces de asumir como propio. Aquí es donde nace la necesidad de juzgar. Lo interesante es darse cuenta que el mundo externo supone de algún modo un reflejo de nuestro mundo interno. En definitiva, la forma en la que juzgamos a los demás es una extensión de cómo nos juzgamos a nosotros mismos.

Así que cuando te sorprendas criticando a alguien, detente un momento y pregúntate qué es lo que ha suscitado esa reacción hacia la otra persona, ya que es posible que en esa crítica haya algún aspecto tuyo que podrías revisar.

Joan Montero. *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 - www.joanmontero.com

© Angélica Castro

Noticias Red GFU

Abrimos esta sección de la revista con la intención de hacerla habitual en cada número, para presentar a modo de breves reseñas algunas de las actividades que realiza la asociación cultural Redgfu en su propósito de promover un estilo de vida saludable y consciente en los distintos ámbitos de la vida.

Senderismo y meditación

Durante el pasado verano 2014 se han realizado diversas actividades relacionadas con este proyecto que promueve el contacto de las personas con la naturaleza y de cada persona consigo misma. Es de destacar el Encuentro Internacional de Senderismo y Meditación que tuvo lugar del 18 al 24 de Agosto en las Dolomitas y el Ashram de Tarzo, en Italia. Para seguir las informaciones y actividades del proyecto se puede entrar en el blog: senderismoymeditación.blogspot.com.es

Jóvenes

El 12 de Agosto de 2014 se celebró el día mundial de la juventud. Desde la Red Internacional de Jóvenes se promovieron actividades para festejarlo, como yoga para jóvenes, artes marciales, cosmobiología, nutrición, danzas, pintura, juegos... Asímismo ya están en marcha los preparativos del 3º Campamento Nacional de Jóvenes en el Ashram de Umécuaro, Mihoacán, Mexico, para abril del 2015. La Red Internacional de Jóvenes tiene su contacto a través de facebook con el nombre Rij Red GFU.

Municipios por la Paz y los Valores

Tras las celebraciones del Dia Mundial de la Paz, el 21 y el Dia de los Arhats de Luz, el 22, se produjo el lanzamiento de la Red Global de Municipios por la Paz y los Valores UNESCO a cargo de la Red Civil UNESCO y Cultura de Paz, desde Benalmádena (Málaga), en España, Municipio de Paz el viernes 26 de Septiembre La Red GFU es miembro fundador de la Asociación UNESCO PRODIALOGO. Recordemos también que el H.G Carlos Moisés García es miembro del Consejo Asesor de la misma, junto con D. Federico Mayor Zaragoza, Director General de la UNESCO por 16 años, entre otras personalidades.

Vegetarianismo

En Octubre de 2014, y dentro del proyecto Coplanet en sintonía, se realizaron actividades en diferentes lugares con el propósito de promover y dar a conocer las ventajas, en muchos sentidos, no sólo de salud, de la alimentación vegetariana y saludable. Con este objetivo se realizaron encuentros entre otros lugares en el Ashram y la ciudad de Coatepec, México, en la primera semana de octubre, actividad promovida por el Colegio internacional de Nutrición Vegetariana, en colaboración con las autoridades de la ciudad, con gran éxito en las ponencias y la asistencia. También en Madrid, la capital española, se realizó del 10 al 12 de Octubre una nueva edición del Coplanet vegetariano, con gran afluencia de participantes como en anteriores ocasiones.

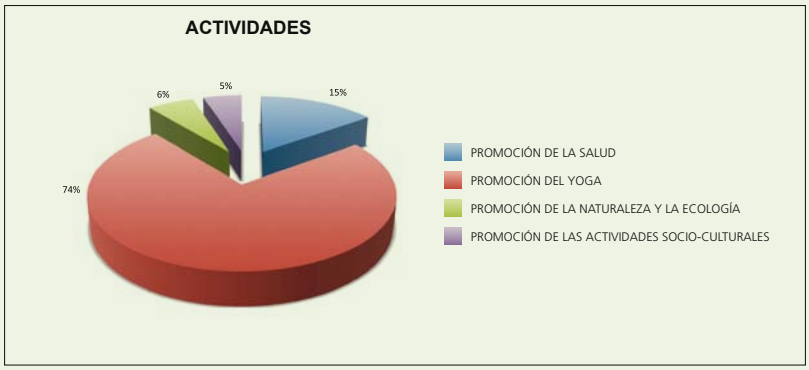
Cuentas RedGFU - Ejercicio 2013

Red Cultural GFU®
Para la fraternidad humana

A continuación se hace público el informe económico anual en el que quedan reflejados los ingresos y gastos derivados de dichas actividades en la Redgfu España.

Redgfu.es. Declarada Oficialmente de Utilidad Pública

ACTIVIDADES	Nº DE HORAS	%	Nº PARTICIPANTES	INGRESOS	GASTOS
PROMOCIÓN DE LA SALUD	1.180	15%	2.996	40.206,69 €	40.427,44 €
PROMOCIÓN DEL YOGA	6.013	74%	4.299	204.883,77 €	206.008,51 €
PROMOCIÓN DE LA NATURALEZA Y LA ECOLOGÍA	479	6%	1.007	16.321,32 €	16.410,93 €
PROMOCIÓN DE LAS ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES	380	5%	2.806	12.947,93 €	13.019,02 €
TOTAL	**8.052**	**100%**	**11.108**	**274.359,71** €	**275.865,90** €



Los precios marcados son en pesos mexicanos

RED INTERNACIONAL DE JÓVENES INVITA

CAMPAMENTO THOR-NADO

2015

Del 02 al 05 de abril
UMÉCUARO, MICH.

Talleres

DEPORTIVOS, **CULTURALES,**
ASTROLOGÍA, NUTRICIÓN,
ARTES MARCIALES, **YOGA,**
ECOLOGÍA, MEDITACIÓN
¡y mucho más!

Rij Red Gfu
Quetzalcóatl González Paredes

Y EN NUESTROS CORREOS:
miriamruiz@hotmail.com
fenixarte@hotmail.com

+INFOR
MES

¡ NO TE LO PIERDAS !

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 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.

© Fotolia

Formación de Profesores YOGA YOGHISMO

CURSO de 3 años de duración.

Teórico/Práctico

3 años - 27 módulos presenciales

Fines de semana formación de yoga para la trascendencia a través del voluntariado

Red Cultural GFU
Para la fraternidad humana

Centros Formadores en España

CASTELLÓN:
CENTRO KRISOL
Barrachina,75
12006 Castellón
Contacto: Cristina Tobón
Tel. 626 33 00 25
cristinatobon47@hotmail.com

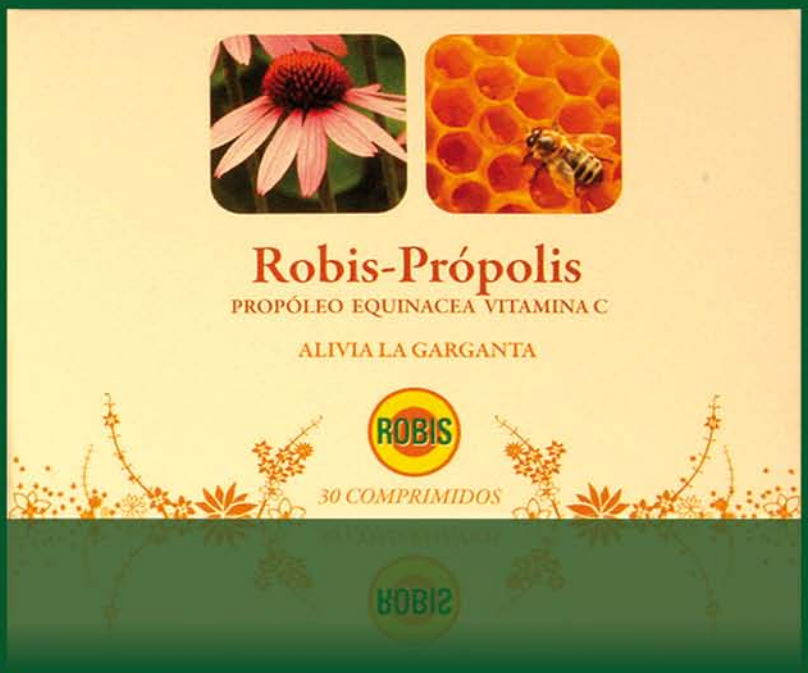
GRANADA:
CENTRO DE YOGA KRISOL
Camino Bajo de Huétor, 100
18190 Granada
Contacto: Ana Moreno
Tel. 958 819 660 y 691 50 60 70
krisolgranada@yahoo.es

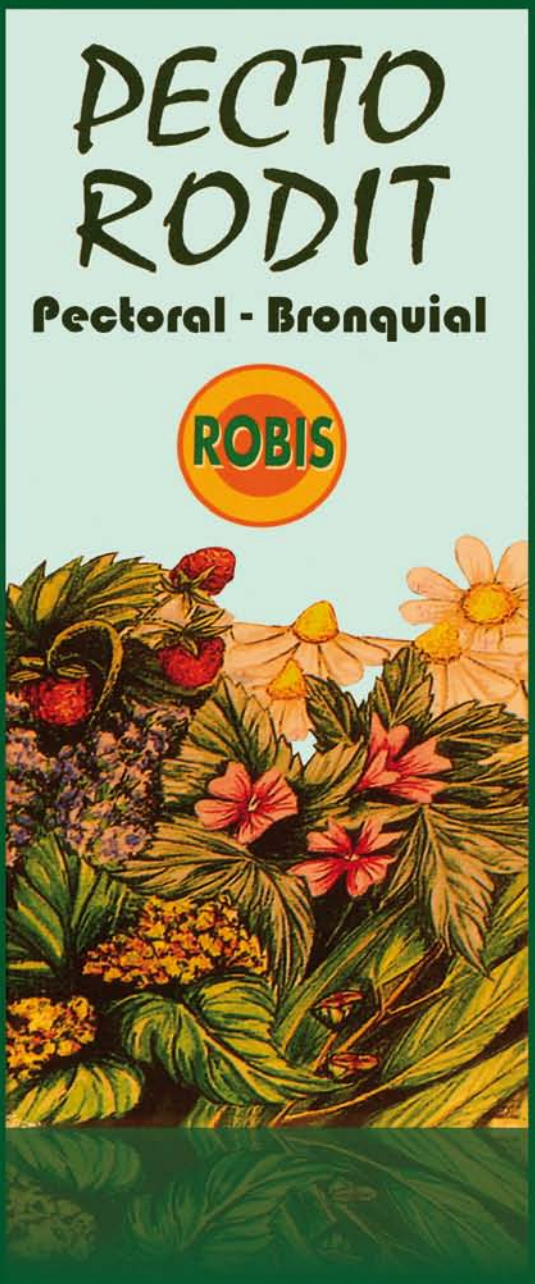
MÁLAGA:
CENTRO DE YOGA SALOMÓN
Salomón 8
29013 Málaga
Tel. 952 262 146 y 655 64 56 71
redgfumalaga@gmail.com

MURCIA:
Turroneros, 6
30004 Murcia
Tel. 968 82 27 78 y 968 29 77 16
planeta-arce@hotmail.com
murcia@redgfu.es

VIZCAYA (GETXO):
ASOCIACIÓN ANAHATA
Iturgitxi,8 Algorta
Contacto: Rosa Mª Blanco
rosamaría.blancozapata@gmail.com

MADRID:
ASOCIACIÓN CÁNTARO
Contacto: Marisa Sanz
Tel. 665 39 42 47
apycantaro@gmail.com





ROBIS

Venta en
Centros
Dietéticos
y
Herbolarios