

**Mindfulness y meditación**

**Salud y  
manejo emocional**

**Sí, puedo relajarme**

**Los sueños y  
la terapia Gestalt**





- Habitaciones de 4 plazas con baño o comunes.
- Zona de acampada.
- Comida ovolacteo-vegetariana
- Piscina
- Aulas

- Yoga
- Terapias alternativas
- Meditación
- Psicología humanista
- Ecología
- Senderismo

- Disponibilidad en cualquier época del año.
- Ideal para profesionales, grupos y colectivos



#### MADRID:

Km. 76 de la Carretera a Toledo.  
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS  
ashramvaldeiglesias@redgfu.es  
www.ashramgfu.com

Información y Reservas :  
Tel.: 918 610 064 - 629 760 947

#### MURCIA:

Ctra. de El Palmar-Mazarrón  
La Costera, Los Ventorrillos 28-2  
Alhama de Murcia  
jardindealhama@centrosredgfumurcia.org  
www.centrosredgfumurcia.org

Información y Reservas:  
Tel.: 968 630 909 - 656 706 605



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



## Esto es la vida

Los días ya tienen sabor a verano... y conforme pasen las semanas y los niños estén de vacaciones, más se irá sintiendo ese toque de relax.

Como venimos recordando en cada Revista Coplanet, la vida nos da continuamente mensajes y nos invita a que nuestra energía se contraiga o se expanda, se enfoque o se detenga hacia ciertos caminos.

El verano está llegando, y tal vez es un buen momento para aprovechar esta energía, que ya ha llegado a su máximo esplendor con el solsticio –día de mayor luz del año- y que ahora pide a gritos poco a poco bajar el ritmo.

A mi parecer el mejor mensaje que nos deja el verano es que no todo es hacer, generar, enfocar... también está el no-hacer, el disfrutar, el estar en quietud. Por que al final ¿de eso va la vida, no? De disfrutar cada instante, de contemplar la vida, aprender, y si queremos ir más allá, de buscar la conciencia y mirar hacia adentro.

En este número de la Revista Coplanet, intentamos ir en línea con ese espíritu, y por eso encontrarás los artículos: *La felicidad es la falta de miedo*, *Camisas de nuestros abuelos*, *Rituales*, *Meditación y mindfulness*, *Leyendo a los clásicos – Platón*, en los que te proponemos algunas ideas para reflexionar y poner en práctica en esta época.

Como novedad en esta revista, encontrarás algunos eventos y actividades organizados por la Red GFU, y que muchos de ellos se realizan paralelamente a nivel mundial.

Pues no nos queda más que decir, más que ¡A disfrutar!, que la vida va de eso, y en verano es más fácil recordarlo.

**Alma del Sol Treviño**  
Directora  
» [almadelsolt@gmail.com](mailto: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: experimentalo, vívelo, practícalo!

Coplanet

05	<b>MI VERANO SIN JUAN CARLOS</b> Recordando a un ser entrañable
06	<b>MINDFULNESS Y MEDITACION</b> El desarrollo de la conciencia plena
08	<b>POESIA PARA DESPERTAR</b>
09	<b>SALUD Y MANEJO EMOCIONAL</b> Cuidar como nos sentimos para vivir mejor
10	<b>CAMISAS DE NUESTROS ABUELOS</b> Nostalgia a ritmo de pasodoble
12	<b>EVENTOS DE LA RED GFU</b>
13	<b>LOS VERANOS DE COATEPEC</b>
14	<b>LA CENICIENTA</b> La magia está en el cuento
16	<b>SÍ, PUEDO RELAJARME</b> Una filosofía de vida
17	<b>POESIA</b>
18	<b>LA FELICIDAD ES FALTA DE MIEDO</b> La vida como un proceso de superación constante
20	<b>RECETAS VEGETARIANAS</b> Propuesta de recetas para chuparse los dedos
22	<b>LEYENDO A LOS CLASICOS: PLATÓN</b> Elogio de la belleza
24	<b>RITUALES</b> Cerrando un ciclo
26	<b>LOS SUEÑOS Y LA TERAPIA GESTALT</b> Integrando el inconsciente
29	<b>LA FRASE</b>

Dirección:  
Alma del Sol Treviño.

Subdirección:  
Felisa Huerta.

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

Colaboradores:  
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 maquetación:  
Wayava Comunicació

Los interesados en publicar su experiencia o algún tema novedoso o de interés, que esté en línea con la revista, pueden enviar sus escritos (máximo 4.500 caracteres) a [redaccion@coplanet.net](mailto:redaccion@coplanet.net) (La revista Coplanet se reserva el derecho de publicarlos o no y de acortarlos si fuera necesario)



# Mi verano sin Juan Carlos

---

*"Y al minuto te contagiabas sin más de su forma de tomarse la vida, tan a la buena de Dios, tan sin saber de problemas que todo lo enciende"*

---

**Duele romper una costumbre.** Encontrarme con Juan Carlos a principios de julio era una de ellas. Ocurría sin más. Un día cualquiera decidía tomar el vermú a orillas del Mediterráneo y entonces aparecía él, entregado en cuerpo y alma a su paseo matutino. Barbilla alta, paso ligero, pañuelo rojo al cuello, con el cabello alborotado que le hacía tan arrebatador. Un atisbo de su nombre bastaba para que dos viejos amigos se reconocieran entre la turba de patinadores y veraneantes. Juan Carlos, te veo fenómeno, chico. Y al minuto te contagiabas sin más de su forma de tomarse la vida, tan a la buena de Dios, tan sin saber de problemas. A su manera, te hacía sentir joven otra vez.

Tanto, que los días siguientes los pasabas como un niño contando tu aventura. Me lo encontré justo después de su baño en el mar, brillando al sol como un espejo de sal –decías–, y entonces alguien te aseguraba haberle visto una vez acompañando una chica al autobús, o escoltado por la guardia urbana por haber perdido su placa en una noche loca, o robando comida en un restaurante, o, sencillamente, peleando hembras. **Viejo truhán, cómo te echaré de menos.** He oído que el último invierno lo pasaste inválido, que diecisiete años y medio eran muchos para ti, pero que en cuanto supiste que iban a sacrificarte pediste a gritos entrar en el cadalso por tu propio pie, como un héroe de leyenda. Dicen, también, que el veterinario, tu veterinario de siempre, se vio indefenso ante semejante canto a la vida y se le escaparon los sentimientos. Como se me escapan a mí en este julio, el primero que paso sin ti.

**Josep M<sup>a</sup> 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](mailto:peprovira37@hotmail.com)

# Mindfulness y meditación

Mucha gente al contarme sus problemas dice algo como “mi cabeza no para”, “no puedo pensar en otra cosa”, “me pongo nerviosa cuando me vienen todos los pensamientos a la cabeza”, “tengo como un peso encima cuando me imagino lo que puede pasar”, “dándole vueltas a las cosas, no puedo dormir”.

En estas condiciones las personas viven distraídas, angustiadas, obsesionadas o perdidas en un mar de recuerdos e ilusiones futuras, sin ver el presente que discurre frente a ellas plácidamente, dando o quitando sentido a sus vidas.

Podríamos decir que la mente es una adquisición preciosa pero que, usada de forma inadecuada, puede convertirse en una fuente de sufrimiento.

**La forma más habitual en que una persona tiene presente su mente es la que se da cuando no está en contacto con nada nuevo o interesante,** algo que llame su atención con intensidad. Al faltar este estímulo potente, la mente se vuelve sobre sí misma dedicándose, o bien a permanecer en un estado “flotante” vagando sin un tema claro, o bien “viajando en el tiempo”, recordando o imaginando el futuro. A este estado lo llamaremos la mente en **piloto automático**, para diferenciarlo de aquel otro en el que la atención, la curiosidad, la conciencia están presentes, como pilotando en **modo manual**.

Esta forma atenta de la mente, se da naturalmente cuando sentimos el mundo como un lugar nuevo e interesante, lleno de cosas y personas para descubrir e interactuar. Es la mente de un niño frente a la mente de un anciano: la primera abierta a todo un mundo nuevo, la segunda ya no se sorprende por nada. Cuando el mundo que nos rodea nos plantea retos o intereses, el contacto es pleno, hay presencia; pero si el mundo se vuelve rutinario o nos presiona, la solución más frecuente es el “piloto automático”.

En general este estado automático no es malo, solamente es un estado de ahorro de energía, de poca activación, lo peor que tiene usualmente es el perder sensaciones, ocasiones de disfrutar de pequeñas cosas, de sentir con plenitud lo que ocurre.

Sin embargo, con frecuencia ese pensamiento flotante o el movimiento entre el

*“El movimiento entre el pasado y el futuro no son inocuos, sino que acaban produciendo agitación, frustración, sensación de amenaza o exigencia”*

pasado y el futuro no son inocuos, sino que acaban produciendo agitación, frustración, sensación de amenaza o exigencia, miedos, prisas... Los pensamientos que han estado “flotando” por la mente, han desencadenado una cadena de emociones desagradables, o un estado de ánimo decaído, o un estado de paralización de recursos emocionales e intelectuales para superar una situación.

**¿Convendría, pues, mantener la mente en el otro estado, el de plena conciencia? ¿Se podría conseguir?**

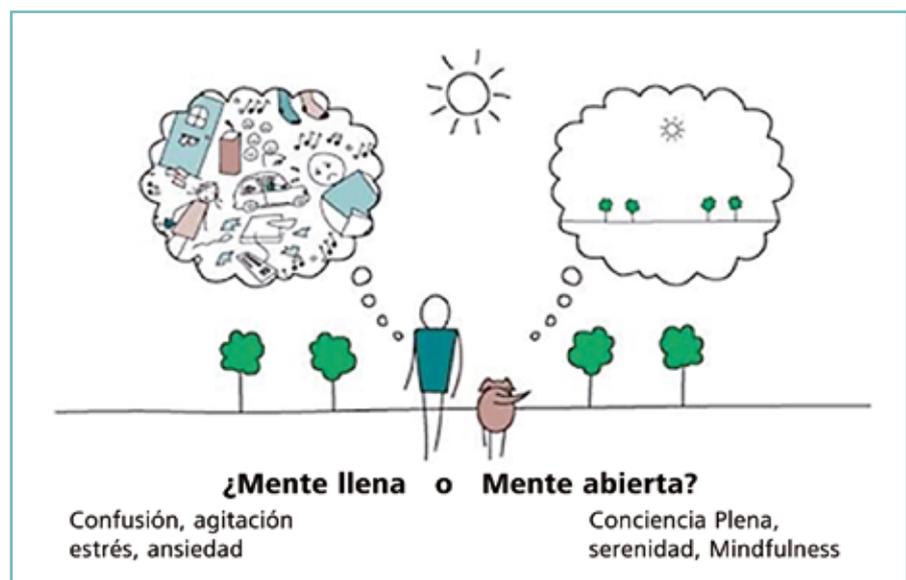
Estas preguntas han originado una respuesta en el mundo antiguo, en el oriente, donde se desarrollaron técnicas depu-

radas para conseguir estados de presencia plena, de conciencia en el presente. Estas técnicas han llegado a nuestros días y se han difundido ampliamente, se trata de las técnicas de meditación.

Existen muchas técnicas de meditación, algunas más fáciles de aprender y otras más difíciles, algunas muy abigarradas y otras muy sencillas, algunas más folklóricas y tradicionales y otras más modernas... **En fin, el repertorio meditativo es amplio y puede adaptarse bien a cualquier practicante.**

En la actualidad hay un interés enorme desde el mundo científico por la meditación y el estado de mente atenta, popularizado con la palabra inglesa “*mindfulness*” que puede entenderse como atención plena o conciencia plena. Este interés deriva del hecho de que ha recogido la tradición oriental y ha depurado sus técnicas para evitar lo religioso, lo anecdótico o folklórico, aprovechando y estudiando cómo esas técnicas pueden ayudar a desarrollar buenas estrategias para combatir el estrés, para regular las emociones, para generar estados de ánimo y formas de enfrentar los problemas cotidianos. **Desplegar el estado de mente atenta, la conciencia plena sigue siendo su objetivo, y el método, un acercamiento progresivo a la meditación, haciendo fácil y accesible a todo el mundo su aprendizaje.**

**Antonio Sellés.** Psicólogo especialista en Psicología Clínica, Co-Fundador y Director del Instituto de Terapia Gestalt de Castellón.  
» [antonio@terapiagestalt.es](mailto:antonio@terapiagestalt.es)



## Arbitrium

Llueve en intervalos  
agua,  
sangre,  
sudor,  
lágrimas  
y el dolor de la tierra.

Ímpetu de comerciar  
mujeres con esperanzas  
niños ajenos de fortuna  
órganos sin cuerpo  
pieles salvajes,  
se mata a todo lo que da vida.

Los hombres beben  
en ríos manchados de absolutismo,  
se pierde la historia para alardear  
de las ruinas,  
escupen falacias los poderosos  
y vuelven traidor a quien defiende la patria.

La compasión alimenta  
millones de almas indolentes  
que hacen de la tragedia  
una bandera ondeante,  
refugiada y honrada en pantallas.

Lo material obtiene rehenes,  
la libertad viene por contratos  
que incluyen  
-gratis-  
una vida como esclavo.

Pocos los que actúan como héroes.

Incendia el fuego de la guerra,  
ahoga la sed de poder,  
asfixia la intolerancia  
y silencio al ego.

Despierta.

Cecilia G. Ramírez Nava

# Salud y manejo emocional

**Sabemos que existe un delicado equilibrio entre nuestros cuerpos físico, emocional y mental. Cualquier cosa que desestabilice a uno de ellos afectará en mayor o menor grado también a los otros dos.**

Nuestro cuerpo físico es un ente tangible que conocemos directamente con la información que nos llega de nuestros cinco sentidos, de nuestras respuestas fisiológicas, de nuestro sistema endocrino, así como de nuestro sistema nervioso que constantemente compara las respuestas a determinados estímulos con imágenes previas archivadas en el cerebro.

Por otro lado, solemos asociar nuestra mente sólo con funciones intelectuales. **Somos animales racionales y muchas veces creemos ser básicamente lo que pensamos.** Lo cierto es que sólo empleamos una pequeña parte del potencial del cerebro y nos quedan muchas posibilidades del mismo por explorar, empezando por nuestro subconsciente hasta llegar a funciones superiores. **La práctica de yoga en todos sus aspectos -y en concreto la meditación- es una herramienta muy poderosa para aprender a vaciar la mente de fluctuaciones del pensamiento y poder mirar dentro nuestro de forma clara y objetiva, desarrollando gradualmente nuestra intuición.**

---

*"Existe un delicado equilibrio entre nuestros cuerpos físico, emocional y mental"*

---

Nuestro cuerpo emocional es ese gran desconocido. Las emociones suelen compararse con el agua. Lo cierto es que muchas veces no podemos evitar que el agua rebase el vaso. **¿Cómo reacciono ante un ataque frontal? ¿Qué tipo de relación mantengo con mi pareja, familiares, amigos, colegas o desconocidos?**

En general, tenemos dos grandes opciones: **responder al mismo nivel de forma airada o mantener una actitud neutra**, no beligerante. Podríamos **definir la inteligencia emocional como el cultivo de la actitud más adecuada ante un conflicto o situación.** Así, mantener una distancia con lo que sucede nos protege de la negatividad que envía un interlocutor iracundo y nos permite dar una respuesta más satisfactoria.

Conforme se va profundizando en los diferentes aspectos del yoga tradicional, se

gana en coherencia y manejo emocional; en el yama y niyama se trabajan principios éticos universales tales como la no violencia, la veracidad o la alegría de vivir que poco a poco van conformando en nosotros una nueva forma de vida. Estos son **los pilares que retroalimentan nuestra práctica de yoga.** Las técnicas de respiración consciente llegan y surgen también de nuestra práctica. Todo ello, **con el tiempo, de forma imperceptible nos llevan a un mejor manejo emocional.** Existen técnicas específicas para potenciar nuestra conciencia de centro y el control de nuestros deseos, pero a mi modo de ver **la forma más efectiva de abordarlo es con la fuerza de voluntad que surge de una buena disciplina física, emocional y mental.**

Cuidemos de nuestro cuerpo, de lo que sentimos y pensamos, y esto nos mantendrá a flote en un mar de emociones. Nadie ha dicho que sea fácil, pero **aprender a controlar nuestro estado emocional mejora nuestro bienestar y el de nuestro entorno.**

**Carmen Cáceres.**

*Disfruto cada vez más de la práctica de yoga*  
» ccaceresromero@yahoo.es



# Camisas de nuestros abuelos

**Y de repente, el verano.** Treinta y un días de agosto que se escurren uno a uno entre los dedos camino de los afanes de septiembre. Esta vez, sin embargo, tendrán que hacerlo a tres nudos, la velocidad punta del paquebote que tengo el honor de pilotar. Turismo fluvial en la Francia profunda, no hay mejor forma de dimitir del tiempo y del espacio que al mando del Tamaris, gabarra de quilla plana y eslora mínima que nos conduce a mi familia y a mí por los misterios del Canal du Midi. Abandono el puente de mando en pos de las alturas. Tumbado en el techo, sedado por la respiración del motor, me pierdo al otro lado de la conciencia ayudado por la sombra de los plataneros que desfilan sobre mi cabeza. Algo más abajo, mis hijos, penitentes ambos de la Santa Cofradía del Smartphone, aparcan un momento su devoción para que sus sentidos se paseen por el bosque de la orilla. De vez en cuando se topan con la expresión inane de alguna vaca francesa, tan diferente de la que ostenta su capitana, mi mujer. Exprime el pequeño timón acorde con su tensa mirada, enfrentada tal vez a una ventisca imaginaria. Pero en este canal no

hay inclemencias que atravesar, tan sólo las descomunales portaladas de la esclusa que tenemos a proa. Basta anunciar por radio la matrícula del Tamaris para invocar al dios que todo lo abre, y un minuto después

---

*“Sin duda fue la televisión la que acabó con las charlas de familia, como las redes sociales pretenden acabar ahora con la comunicación en vivo”*

---

estos aventureros se adentran a cámara lenta en un pozo de lègamo para salir al otro lado elevados dos metros y a ritmo de pasodoble. No hay duda: conforme

avanzamos derrotero, el aire, tan francés, se va llenando con los compases saltarines de Valencia, pieza musical sudada y compuesta al otro lado de los Pirineos. Imposible no atracar en el minúsculo pueblecito que se dibuja tras el recodo, a buen seguro en fiestas. Un solo cabo basta para afianzar la gabarra en aguas tan calmas como las de este canal. No ocurre igual con la plaza del pueblo, que bulle a ritmo de orquesta. No puedo con los pasodobles, me transportan a una época en blanco y negro que no tengo intención de recrear. La tripulación y yo nos hacemos fuertes en la terracita del único bar, junto a una pizarra de dos caras que pregona las bondades de la sangría gala, portadora de diéresis. Con ella por medio, me veo capaz de disfrutar del espectáculo. La orquestilla apenas cuenta con músicos, pero suena bastante acolchada gracias a la entrega de su vocalista, un hombrecillo de traje imposible que en algún momento tuvo que recalcar en España, porque voceó sus coplas con un sentimiento de raíz. Valencia... es la tiega de las flogues, de la lus y del amog... Su acento me tumba, igual que la sangría con diéresis, no muy distinta de la que no la lleva. Quizá por eso me ha

bastado mediarla para que todo en esta plaza me haga gracia. Es fácil ser bailarín en Francia –concluyo de viva voz-: agarras a una chica y le encajas una mano arriba y la otra al remonte de la grupa. Y voilà, te lías a darle vueltas.

### **-Pardon, ¿espangols? ¿Vous êtes espagnols?**

No me había fijado antes, pero a mi espalda habita una anciana rechoncha apuntada por un bastón de madera noble. Cuidado, puede que mis comentarios etílicos la hayan soliviantado. Nada más lejos. La señora, que atiende por Jacqueline Bru, se dirige a nosotros movida por la nostalgia remota. Nos cuenta que el idioma castellano le recuerda a su abuela materna, vecina de un pueblecito de Castellón hasta que se hartó de tanta miseria y cruzó la frontera con una maleta llena de diecisiete años. A la capitana y a mí nos gusta compartir con madame Bru las rodajas de sus recuerdos y el poso de nuestra sangría, tan exhausta ya. En cambio, el resto de la tripulación prefiere acogotarse y rendir pleitesía al WhatsApp, desdeñando los tesoros de una buena charla. Ellos se lo pierden. Madame Bru no siempre ha pasado las tardes en esta plaza, viendo resbalar las horas. Su familia se ha dedicado desde siempre a la confección de camisas, de cuando las camisas llevaban los botones a la espalda –recalca-; fíjate si os hablo de años. Ni la capitana ni yo sabemos mucho de modas; según nuestras cuentas, las camisas llevan toda la vida abrochándose por delante, nunca por detrás. Pero resulta que no, una experta de noventa años acaba de asegurarnos que la prenda en cuestión empezó sus andares como ropa interior y con los botones a contramano. ¿Por qué? -me pregunta una voz en mi cabeza-. Otra de casi un siglo me responde en francés añejo, emitiendo un sonsonete que escapa de una boca tan habituada a sonreír que ha conseguido que los pómulos se mantengan pegados a los ojos para ahorrar esfuerzos.

### **-Supongo que entonces era más fácil. Las familias eran enormes y vivían juntas. Siempre había alguien para abrocharte la camisa.**

Largamos amarras azotados por un calor que quita el apetito, pero no las ganas de pensar en ropa. De nuevo al

mando del dócil timón del Tamaris, la capitana y yo desgranamos la infinidad de misterios de tergal que llevan años colgando de nuestros hombros. ¿Por qué los hombres llevan el ojal a la izquierda? Para despechugarse sin tener que soltar el arma, empuñada a la diestra. Y las mujeres, ¿por qué se abotonan al revés? Para sacarse el pecho con la mano derecha sin tener que soltar al bebé, dormido en su brazo izquierdo.

**No está mal, pero yo quiero ir más allá.** Miro las cervicales de mis hijos, doblegadas al imán del WhatsApp, y de repente lo comprendo todo. Primero fueron los botones de la camisa, que hicieron de cada usuario un ser autónomo. Después apareció la radio, arrinconando las historias que el abuelo contaba a

las nuevas hornadas. Sin duda fue la televisión la que acabó con las charlas de familia, como las redes sociales pretenden acabar ahora con la comunicación en vivo. Rogad conmigo, hijos míos, y usted también, madame Bru, desde su plaza castiza, para que los botones regresen a la espalda y la gente se necesite más que nunca. Así sea. Valencia... es la tiega de las flogues y el amog... La capitana canta para mí, sufragando el milagro de que agosto se diluya a tres nudos y a ritmo de pasodoble.

**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](mailto:peprovira37@hotmail.com)



# Eventos Red GFU

## MAYO

### 15 de Mayo:

#### DÍA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA

Fecha propuesta por la ONU en que se promueve la unidad familiar.

## JUNIO

### Del 9 al 18 de junio:

» Baja California (México).

#### SENDERISMO Y MEDITACIÓN:

Actividad de ámbito mundial.

*Esta es una actividad que se realiza periódicamente en distintas ciudades a nivel internacional. Consulta en tu localidad la programación..*

### 21 de Junio:

#### SOLSTICIO:

Ritual de bienvenida del solsticio de verano y de toma de contacto con la luz solar.

*Consulta el programa de actividades en tu centro de yoga o ashram*

### 21 de Junio:

#### DÍA MUNDIAL DEL YOGA:

Es un día que está reconocido por la ONU (en más de 170 países). Durante este día se realizan eventos de yoga en muchas ciudades.

*Busca los eventos de tu zona.*

## JULIO

### LOS VERANOS DE COATEPEC 2015:

Congresos y Encuentros internacionales de Escuelas, Colegios y Especialidades de la Red Cultural para la fraternidad humana.

#### Redgfu. Asamblea mundial.

Participa y colabora en talleres y practicas de Yoga, Nutrición, Arte, Filosofía, Escuelas de Sabiduría y de Conciencia para los nuevos tiempos.

# Los Veranos de Coatepec

2015



**Encuentro Mundial de Yamines, Medio Gegnián y Gegnián**  
9, 10, 11 y 12 de julio  
encuentromundialpreiniaticas@gmail.com

**II Congreso de la RedGFU y Encuentro del COINVEG**  
24, 25 y 26 de julio

**XVIII Asamblea del Muy Honorable Cuerpo Colegiado**  
27 de Julio al 2 de agosto

**Encuentro Mundial de Getuls**  
16, 17, 18 y 19 de julio  
encuentromundial.getuls@gmail.com

**8º Encuentro Internacional de Yug Yoga**  
**2º Congreso COIPYYY**  
5, 6, 7, 8 y 9 de agosto  
cipyyy@soa.edu



Red Cultural **GFU**  
Para la fraternidad humana

SOA

YugYoga

Colégio Internacional de Profesores de YugYogaYoghismo

COINVEG

ASHRAM Coatepec

PUEBLOS MÁGICOS

ashramcoatepec@yahoo.com.mx Tels. 012288161055 y 012288165257



# La Cenicienta

**Cada cierto tiempo, como sacado del baúl de los recuerdos, la industria de Hollywood, concretamente la de Walt Disney, saca una película cuyos argumentos no son ni más ni menos que cuentos tradicionales infantiles.**

**Cada cuento es una historia, una oportunidad de comunicarnos con nuestra alma y rescatar aprendizajes que tenemos como humanidad.**

Ahora mismo está en nuestras carteleras la historia de la Cenicienta, un cuento que evoca a una desgraciada niñita, huérfana de madre, que al casarse nuevamente el padre queda a merced de su madrastra y hermanastras que hacen que su vida a partir de entonces sea una odisea.

**A continuación voy a intentar desentrañar el lenguaje simbólico de este cuento:**

En la vida inicial de Cenicienta se observa la falta de ese amor incondicional de la parte materna. Y como, al cambiar las circunstancias se encuentra con la antítesis

de la madre, la madrastra. Se dice de ella que sólo con el nombre basta. Algo siniestro recorre nuestras entrañas al recordar esta figura que se me antoja altiva, caprichosa, carente de cariño y empatía hacia su hijastra, reducida a ser sirvienta y mofa de sus también envidiosas hermanastras.

**Son muchas las versiones que se han hecho de esta historia**, de transmisión oral en Europa, que quedan escritas entre otros por Perrault y los Hermanos Grimm... **Y podemos encontrar réplicas anteriores en el antiguo Egipto, en Grecia, en China, Vietnam y hasta en**

---

*“Cada cuento es una historia, una oportunidad de comunicarnos con nuestra alma y rescatar aprendizajes que tenemos como humanidad”*

---

**Cenicienta intenta constantemente agrandar**, encontrar un lugar en ese hostil entorno. Sólo halla consuelo en su fantasía, en la familia de ratones y otros animales de la casa.

**Sólo un milagro podrá sacarla de ese agujero y ése no será otro que el encuentro con el príncipe.**

**la Biblia.** Quién no recuerda la historia de Caín y Abel; Esaú y Jacob; la Historia de José vendido por sus hermanos... El pecado capital de la envidia. La historia se repite una y otra vez.

Pero volvamos a la historia, vemos como con la ayuda de sus amigos los ratones y

el apoyo de su hada Madrina dan lugar a su transformación y al encuentro con el príncipe, que queda prendado de su belleza y bondad.

En la historia hay algo revelador en la pérdida del zapato de cristal, en la carroza, en los hermosos corceles, en los lacayos, en el hermoso vestido... En definitiva en la Magia capaz de transformarlo todo, incluidos a unos diminutos ratones, lagartijas, calabaza y harapos... Es el cuento de hadas por antonomasia, no se deja nada al azar para alcanzar el éxito.

Para finalizar, quisiera ahondar a modo de reflexión individual en un punto: el factor tiempo. **Cada transformación tiene una duración determinada, se me antoja que es como un enamoramiento que, cumplida su misión de acercamiento, desaparece.** El zapato de cristal, que sólo puede calzar la protagonista y es el único objeto que no desaparece y que ayuda a encontrar a Cenicienta. La carroza, el vehículo que se necesita para

entrar en contacto con otra dimensión o tiempo; corceles y lacayos, guías que nos ayudan en el viaje; el hermoso vestido, parte externa que refleja su belleza también interior. Para que se dé el encuentro de un alma transformada con el espíritu, todos los ingredientes de un acto mágico.

**Todo un viaje iniciático...** No faltan las pruebas; obstáculos que purifican al individuo; la ayuda de guías y la magia de la transformación para proporcionar el encuentro con la trascendencia.

**Puri Gonzalez.**

*Soy Palentina de nacimiento, Igualadina de adopción, Maestra de Primaria y Profesora de Yoga. Pero sobretodo una buscadora incansable.*

» [pgonzalez@yahoo.es](mailto:pgonzalez@yahoo.es)

## PELICULAS RELACIONADAS:

### Maléfica (2014). Disney.

Adaptación del cuento de la Bella Durmiente, que muestra otras facetas de los arquetipos del cuento.

### Frozen (2013). Disney.

Inspirada en la historia de la Reina de las Nieves de Christian Andersen, muestra de forma simbólica la liberación de las ataduras y los miedos de la vida, así mismo, de una forma sutil permite una reflexión sobre el amor verdadero y la idealización del príncipe azul de los cuentos de hadas.



# Sí, puedo relajarme



## ¿Qué es lo que me hace pensar que sé relajarme?

A menudo llego a creer que el solo hecho de saber que hay que hacer yoga, realizar algún tipo de ejercicio físico, meditar o elaborar pensamientos positivos ya me proporciona los beneficios de todas estas disciplinas. Es como si de tanto saberlo ya lo estuviera poniendo en práctica.

Hacerlo cuesta, es más fácil arrastrarse hasta el sofá cuando uno acaba una dura jornada de trabajo o evadirse cuando llega el fin de semana y lo único que deseas es descansar.

## ¿Y para que tantas molestias, tanto esfuerzo, tanta obligación? ¿Qué es lo que pretendo con ello?

Vivir relajada. O sea dejar de mantenerme ocupada en controlar todo lo que ocurre, esforzarme exageradamente para manipular la realidad con mis deseos o gastar mi energía sobreviviendo apenas en medio de numerosos miedos, necesidades y estados de ánimo peyorativos.

Cuando logro relajarme profundamente y fluyo en armonía con mi alma dejo de sentirme sola y expuesta a peligros

y me sobreviene un estado de gratitud y confianza. Si mi mundo interior está lleno de amor desaparecen los miedos y me siento protegida y capaz de cualquier proeza por increíble que parezca. Es entonces cuando con muy poco esfuerzo atraigo a mi vida todo aquello que necesito, los conflictos se resuelven casi por sí solos y la impaciencia o la angustia desaparecen.

Empiezo la mañana creando mi día (cómo me gustaría que fuera), abierta a las sorpresas, ofreciendo lo mejor de mí misma, agradeciendo todo aquello que ya tengo y lo que deseo tener en mis relaciones, en mi trabajo, en mis proyectos. Lo hago relajada porque sé que no debo hacerlo sola, tengo ayuda. Relajarme me pone en contacto con dimensiones sutiles y llega la guía y la inspiración.

## Hay multitud de mantras que me ayudan a saber esperar, a atraer a mi vida lo que deseo profundamente, a mantener vivos mis sueños.

Se puede empezar escribiendo o diciendo en voz alta:

» Tengo la intención de relajarme, tengo la intención de vivir del trabajo que amo...

» Gracias porque mis necesidades están siendo satisfechas, gracias por...

La intención, la gratitud y el amor son fuerzas poderosas que cambian nuestra vida cuando somos capaces de relajarnos y dejar que ocurra lo extraordinario.

Hay múltiples formas de relajarnos, de conectar, de crearnos gozo y bienestar interior. ¡Ya solo nos falta ponerlas en práctica! Y cuando logremos un pequeño éxito, no lo dejemos escapar.

Como diría Paramahansa Yogananda:

**“Cada vez que aparezca en el invisible mar de tu conciencia una pequeña burbuja de gozo, no importa cuál haya sido su causa, aférrate a ella y hazla crecer cada vez más. Medita en ella y se expandirá”**

## Marta Molas.

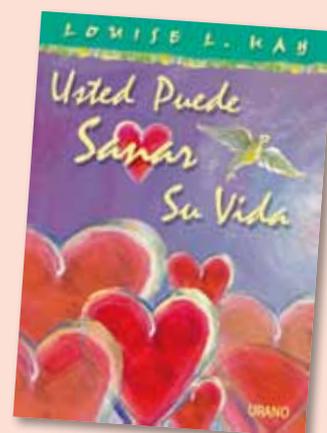
Soy Maestra, Licenciada en Pedagogía y especialista en Audiopsicofonología. Conferenciante, coordinadora de talleres de desarrollo humano y autora de numerosos libros de ficción y crecimiento personal. Actualmente, me dedico a escribir.  
» [martamolas@yahoo.es](mailto:martamolas@yahoo.es).

## LIBRO RELACIONADO RECOMENDADO:

**Usted puede sanar su vida.** Louise L. Hay

Algunas ideas del libro:

- “Somos responsables en un 100% de todas nuestras experiencias”
- “El momento del poder es siempre el presente”
- “Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro”
- “Las afirmaciones constantes se convierten en creencias y siempre producen resultados”



Descubrí, a tientas, entre peregrinos,  
que el amor habita por todos lados,  
en las alas de los tejados  
y en el aire que va por los caminos.

Salvo en mi boca y en mi pecho cerrados,  
llenos de miedo y de deseos mezquinos,  
de olvidos largos y de desatinos,  
de corazón de piedra y ojos helados.

Pero, al menos una vez, fui valiente  
Y busqué por donde siempre había huido  
Y salió la luz de mi ser ardiente.

Y cesaron las locuras y el ruido,  
Y se llenó mi corazón caliente  
De un amor que vino, profundo y fluido.

**Gabriel Aguilera**

# La felicidad es la falta de miedo

**Eduard Punset afirma que la felicidad es la ausencia de miedo y la belleza la ausencia de dolor, axiomas que llevan dando vueltas en mi cabeza toda la tarde. Preguntado vía whatsapp a un grupillo de amigas, todas ven más clara y hasta acertada la primera proposición. En cuanto a la segunda, ni entran ni salen.**

**Hay quien afirma que la felicidad estaría relacionada con la ignorancia; cuanto menos conoces, menos miedos tienes, por tanto eres más feliz.** Yo siento discrepar con esa visión, pienso que la mayoría de los miedos son fruto, precisamente, de la propia ignorancia. Recuerdo que mi suegra jamás encendió el horno por miedo a que explotara, sin embargo el común de los mortales lo hacemos asiduamente sin miedo, basándonos en el conocimiento teórico de su funcionamiento o en el conocimiento empírico. De hecho, popularmente a los ignorantes siempre se les tilda de "infelices". **Yo no apelo al saber sin más, sino al conocimiento como posibilidad de romper los miedos, de acercarse a las fuentes.**

Sospecho, además, que la felicidad sí está realmente relacionada con la falta de miedo, y ésta con la seguridad. **Para ser felices debemos tener la sensación de tener nuestras necesidades básicas cubiertas,** y entre éstas, precisamente, se encuentra la sensación de seguridad, ya sea en ti mismo o con el entorno. De hecho

### Sigo reflexionando...

De pronto, a raíz de unos días compartidos este verano en los Dolomitas, me acordé de una conversación con Inma acerca de la montaña y de las sensaciones que producía. Está claro que Inma es feliz en la naturaleza igual que yo lo soy, pero, según declara mi amiga, todavía le gusta

---

*“Quizá la felicidad no esté en la ausencia de miedo, sino en saber y tener los mecanismos para manejar ese miedo ”*

---

después de separarme y conseguir un trabajo fijo yo experimente y tomé conciencia de esa sensación de felicidad durante mucho tiempo al levantarme, dada esa situación de estabilidad que percibía tan en contraste a la situación vivida con anterioridad.

más, o sea es más feliz, si conlleva algo de riesgo. Hablamos de ese subidón de adrenalina que te pellizca el estómago o bien al revés: que sea el pellizco lo que te provoca el aumento de adrenalina. No se trata propiamente de MIEDO, pero sí de un cierto "miedito" antesala (aunque sea pasajera) de la felicidad. En ningún



caso me refiero al mismo miedo que nos atenaza el día a día. En cuanto a mí, soy feliz en la montaña cuando me siento segura, cuando el miedo no me acecha y la sensación de armonía y belleza me invade.

Para Inma, sin embargo, el enfoque es diferente, ella manifiesta que, efectivamente la ausencia de miedo te da confianza y esta seguridad te hace conectar con un **“yo interno”** que te proporciona un estado de felicidad o aproximado, pero que cuando te acostumbras a ese estado buscas otros “mieditos” que superar. Retos, dificultades, sea en la montaña o donde sea, pero **retos personales que al superarlos te aportan una nueva dosis de confianza y seguridad, creces interiormente y te haces un poco más “fuerte”, lo que retroalimenta ese estado de felicidad.**

**La verdad es que me gusta este enfoque nuevo, quizás no tanto por el miedo en sí, sino por ese afán de no quedarnos estancados, ese afán de superación constante y de crecimiento** que creo conlleva la condición humana, si bien es cierto que toda esa búsqueda deviene cambio y

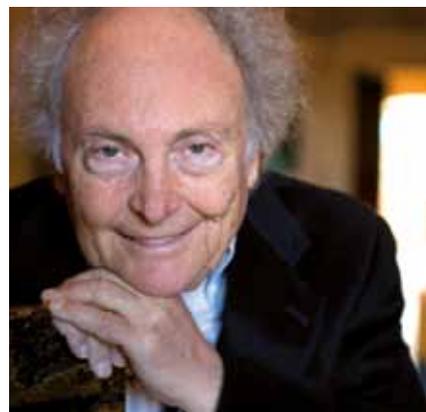
los cambios nos devuelven siempre un grado de incertidumbre que a veces hace tambalear ese estado de estabilidad, de seguridad. Por eso me atrevería a afirmar que **la felicidad es un estado puntual, es parte del proceso de la vida misma, y como tal no es algo fijo y estable, sino un sentimiento vivo y fluctuante en la medida que vamos saltando las olas.**

De ahí llegamos a concluir que el miedo es necesario para la supervivencia, para la conservación de la vida, y que el miedo en sí solamente es un ingrediente más de todo el proceso vital. Como dice Inma, quizá la felicidad no esté en la ausencia de miedo, sino en saber y tener los mecanismos para manejar ese miedo y controlarlo. De no ser así, el miedo pasa a dominar la situación e incluso tu vida: estamos hablando de pánico y de bloqueo o estancamiento.

#### **Lydia López Vizcaino.**

*Busco experiencias y compromisos que me permitan vivir la vida con pasión.*

» [mlydialv@gmail.com](mailto:mlydialv@gmail.com)



## **BIBLIOGRAFÍA IMPRESCINDIBLE DE EDUARD PUNSET:**

- *El viaje a la felicidad*, Aguilar, Barcelona, 2005.
- *Por qué somos como somos*, Aguilar, Barcelona, 2008.
- *Lo que nos pasa por dentro*, Aguilar, Barcelona, 2012.

# Recetas vegetarianas

Desde siempre, se ha dicho que el ser humano necesitaba invertir 1000 calorías para poder conseguir otras 1000; tener que cazar o cosechar para comer es lo que tiene. En cambio, levantarse del sofá y abrir la nevera apenas es un gasto, lo que dispara las alarmas en los resultados de las analíticas, y ha significado un cambio importante en la forma en cómo nos alimentamos.

La comida procesada y alejada de los ingredientes naturales, está cada vez

más normalizada en nuestra diaria alimentación.

Pero tranquilos, que para eso está Coplanet y su propuesta de comida variada y equilibrada.

En esta número os proponemos dos recetas fáciles de hacer: por un lado un rico gazpacho andaluz, para comer fresquito este verano, y por otro lado unas hamburguesas de avena, fáciles de combinar como un segundo plato en cualquier menú.

## Gazpacho andaluz

### INGREDIENTES:

- 7 tomates maduros
- 1 pimiento grande (rojo o verde)
- 2 pepinos
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- sal (o gomasio)
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### Para la guarnición:

1 tomate, 1/2 pimiento, 1 pepino, 1/4 cebolla, 1 trozo de pan

### PREPARACIÓN:

Para preparar el gazpacho lavaremos y cortaremos todos los ingredientes para poder batirlos con un poco de agua hasta triturarlos todos bien. A continuación colaremos para retirar las cáscaras y probaremos para ver si queremos añadir más aceite, vinagre o sal.

Por otra parte prepararemos la guarnición cortando en cuadritos pequeños todos los ingredientes de guarnición. Los iremos colocando en cuencos separados (es decir, el tomate picado por una parte, por otra el pimiento, por otra el pan, etc.) de manera que podamos llevarlo todo a la mesa y cada persona pueda agregar a su gazpacho lo que le apetezca.

## Hamburguesas veanas de avena

### INGREDIENTES:

- 1 vaso (250 ml.) de copos de avena
- 1/2 vaso de agua (125 ml. aprox.)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 zanahoria
- 1/4 de cebolla
- 1 chorrito de salsa de soja
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 ramillete de perejil
- pimienta negra
- pan rallado
- aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

En un recipiente amplio ponemos 1 vaso (250 ml.) de copos de avena. Picamos finamente el ajo, la cebolla y la zanahoria y lo mezclamos todo junto a la avena.

Añadimos una cucharada de comino en polvo, un poco de pimienta molida y el perejil picado muy fino. Echamos medio vaso de agua a temperatura ambiente y un chorrito de salsa de soja. Mezclamos bien la masa con una cuchara o con las manos.

Lo importante en esta receta es controlar la consistencia de la masa. Para ello, podemos ayudarnos de pan rallado.

La masa de las hamburguesas debe quedar un poco pegajosa.

Mientras calentamos el aceite donde freiremos nuestra masa de avena, vamos formando con las manos las hamburguesas. Podemos, antes de freír, rebozarlas con un poco más de pan rallado, así quedará una textura exterior crujiente.

Freímos en una sartén con aceite por ambos lados. Es fácil saber cuando retirarlas del aceite, pues adquieren un característico color tostado.

Dejamos escurrir el exceso de aceite sobre un papel absorbente y servimos.



# Leyendo a los clásicos: Platón

## ¿Qué es lo que hace tan atractiva y gratificante la lectura de Platón?

Por un lado, el tema de **la Justicia resulta ser de una actualidad demole-dora** y los planteamientos que hace relacionando la necesaria virtud individual como condición indispensable para poder proyectarla en la acción social y política es una lección tan obvia como olvidada.

Por otro lado, **sumergirse directamente en los textos del autor** (puede que algo costoso al principio, pero que la insistencia recompensa), **produce a veces la sugerente sensación de darse un baño en las aguas del espíritu**, en el sentido más amplio de la palabra. Inmersos como estamos en la vorágine de un mundo acelerado y convulso, atrapados por miles de estímulos dispersadores que nos ofrecen placeres efímeros sustituidos velozmente unos por otros, entrar en la lenta y serena

conversación de Sócrates con sus amigos es como un oasis de descanso que nos conduce por territorios añorados. Por momentos se puede sentir la confirmación contundente de que el mundo es algo más que lo que percibimos con los ojos, de modo que una se encuentra de pronto preguntándose: **¿A ver si al final va a ser verdad eso que decía el viejo Platón de que esta realidad en la que vivimos no es más que la sombra de una dimensión mucho más luminosa y verdadera? ¿Será que es cierto que hay algo al otro lado? Y si no, ¿de dónde procede la nostalgia tan humana de plenitud y perfección?**

Y en otro orden de cosas, **¿hasta qué punto es cierta esa extraña tesis socrática tan ajena a la mentalidad actual de que no es posible obrar mal a sabiendas, es decir que quien conoce la verdadera Justicia actúa de forma justa inevitablemente?** Lo cual va uni-

do a su vez a la contundente afirmación, defendida por muchos otros pensadores, de que la práctica de la virtud es causa directa de la propia satisfacción y felicidad interna.

Finalmente, otra de las tesis atrayentes que encontramos es la idea de que **por medio de la contemplación de la belleza es como el alma “asciende” y se transporta a esa dimensión más luminosa y real que la que habita nuestra mente en su mediocre cotidianidad**. De hecho el fenómeno del enamoramiento es descrito como una de las locuras (manías) humanas que tiene como causa el encuentro directo y repentino con la Belleza, en este caso de la persona amada, tema ampliamente tratado en el diálogo *Fedro* del autor.

**En definitiva**, según algunos comentaristas, estudiosos de este autor, **lo atractivo de la lectura de Platón en la ac-**

tualidad es lo sugerente que resulta para el ser humano de hoy, a menudo dominado por un vacío existencial, o angustia vital, la dosis de entusiasmo (entendida como una continua aspiración hacia lo mejor y un estado de elevación y enriquecimiento del alma) **que se despierta con dicha lectura**, constituyendo una enérgica invitación a la fe en los destinos humanos, a la alegría creadora de la vida, y a una alentadora esperanza de salvar lo mejor que hay en el ser humano.

---

**"la práctica de la virtud es causa directa de la propia satisfacción y felicidad interna"**

---

A continuación resumimos, a modo de ejemplo, una de las metáforas más hermosas que narra en el citado diálogo anteriormente nombrado: el mito del carro alado.

#### El mito del carro alado

Se compara el alma con un carruaje tirado por dos caballos, uno de ellos noble, dócil y obediente, amante de la gloria con moderación. El otro, por el contrario, es arisco, tozudo, amigo de los excesos y de la soberbia y obedece a duras penas. Ambos guiados por un solo auriga, el guía del carruaje debe manejar con pericia a los dos caballos que a menudo tiran hacia direcciones contrarias. El auriga que maneja el carro representa la parte superior del alma -el pensamiento- mientras que los dos caballos representan, uno a la nobleza, la voluntad, la parte irascible que busca los honores, y el otro a las tendencias más instintivas, en busca de los placeres materiales inmediatos.

Por jerarquía natural, lo adecuado es que el que oriente y decida la trayectoria a seguir sea el auriga, símbolo del conocimiento, de la sensatez, que directamente dirige sus órdenes hacia el caballo noble, el cual a su vez intenta dominar, a veces con gran esfuerzo, al más díscolo.

**Pero se habla de un carro alado: ¿Por qué tiene alas? Las alas representan la ligereza, la levedad, la tendencia a ascender a las regiones elevadas del espíritu** frente a la pesadez y densidad de la materia, regiones aquellas situadas, según Platón, al otro lado de la cúpula del cielo.

Pero esto, nos advierte el gran maestro, son sólo analogías, que a modo de semejanzas intentan explicar lo que no puede expresarse en toda su verdad porque la capacidad humana no alcanza esas posibilidades que sólo los dioses conocen. «*Es un lugar supraceleste –nos dice en sus escritos con voz de roca-; ningún poeta de esta tierra lo ha cantado, ni lo cantará jamás dignamente*».

**Las alas del alma representan, pues, su destino natural, que es volar hacia su verdadero lugar de procedencia:** las llanuras de la verdad del que han caído debido a que el auriga no ha sido capaz de dirigir a sus caballos a la morada propia de los inmortales, a la que pertenece. De este modo, el carruaje, arrastrado por el caballo indómito que se guía por las pasiones más bajas, pierde sus alas y el alma queda atrapada en un cuerpo mortal. **¿Cómo puede recuperar esas alas?**

De las cosas preciosas para el alma -como la Justicia, la Templanza, la Belleza-, es ésta última la de más fácil acceso, lo más manifiesto a nuestros sentidos corporales, de modo que ante su contemplación penetra por los ojos en el espectador

embelesado y, de este modo, se calienta y se reanima la vitalidad del plumaje. Al ser esa belleza el alimento natural de las alas, «*se hinchan y empiezan a crecer desde la raíz las cañas de las plumas por debajo de toda forma de alma, y así entra toda entera en ebullición y palpitación*».

**Rebrotando así las alas por medio del alimento de la belleza contemplada por la vista**, que le llevará al recuerdo de la Belleza lejana que mora en la región elevada de la que procede. Habrá, por tanto, una nueva oportunidad de regresar al lugar en que reinan verdaderamente la Justicia, la Templanza, la Belleza...

**De este modo la contemplación de la belleza** en la multitud de sus manifestaciones, incluida en la de los seres amados, **se convierte en uno de los recursos más al alcance para la elevación a aquellos lugares en que habita la verdad**, a los que pertenecen realmente las almas inmortales.

**Otras lecturas para iniciarse en la lectura de Platón** además de *Fedro o de la Belleza*, son *Apología de Sócrates* y *El Banquete o del Amor*.

**Felisa Huerta.**

Profesora de filosofía

» felisahuerta@hotmail.com



# Rituales

**Este pasado mes de diciembre desteté a mi hija. Muchos os preguntareis que tiene esto que ver con los rituales... pues lo cierto es que con la ayuda de un ritual el destete fue como la seda (sin recaídas ni rabietas).**

Y empiezo así el artículo porque muchas veces, cuando oímos la palabra ritual o la leemos, llegan a la mente imágenes relacionados con templos, sacrificios, sacerdotes,... como poco. Pensamos que el ritual está relacionado sólo con lo religioso o lo mágico. Y nada más lejos de la realidad.

**El ritual forma parte de lo humano profundo, es la expresión de la unión de lo sagrado con lo terrenal, de la materia y el espíritu.** Antiguamente los rituales formaban parte de la vida cotidiana de las personas, de las comunidades. Cuando los humanos tenían que luchar cada día por su comida y proteger su hogar y su vida de otros depredadores no tenían más remedio que dar lo máximo de sí, y aun así, muchas veces perdían cosechas, seres queridos,... Lo único a lo que podían recurrir era a

ese sentimiento íntimo y secreto de que Algo sabía porque y para que ocurrían las cosas de esa manera. Ese Algo podría ser Dios o Naturaleza o Vida, llamémosle como mejor lo sintamos, no importa. **Lo**

**que sí importa es el sentir que hay algo más grande que nosotros que sabe.** Cuando siento esa certeza, soy capaz de confiar en la vida, de decir "yo llego hasta aquí, no sé más. Te lo dejo a ti" o "Dios, necesito que me ayudes en eso".



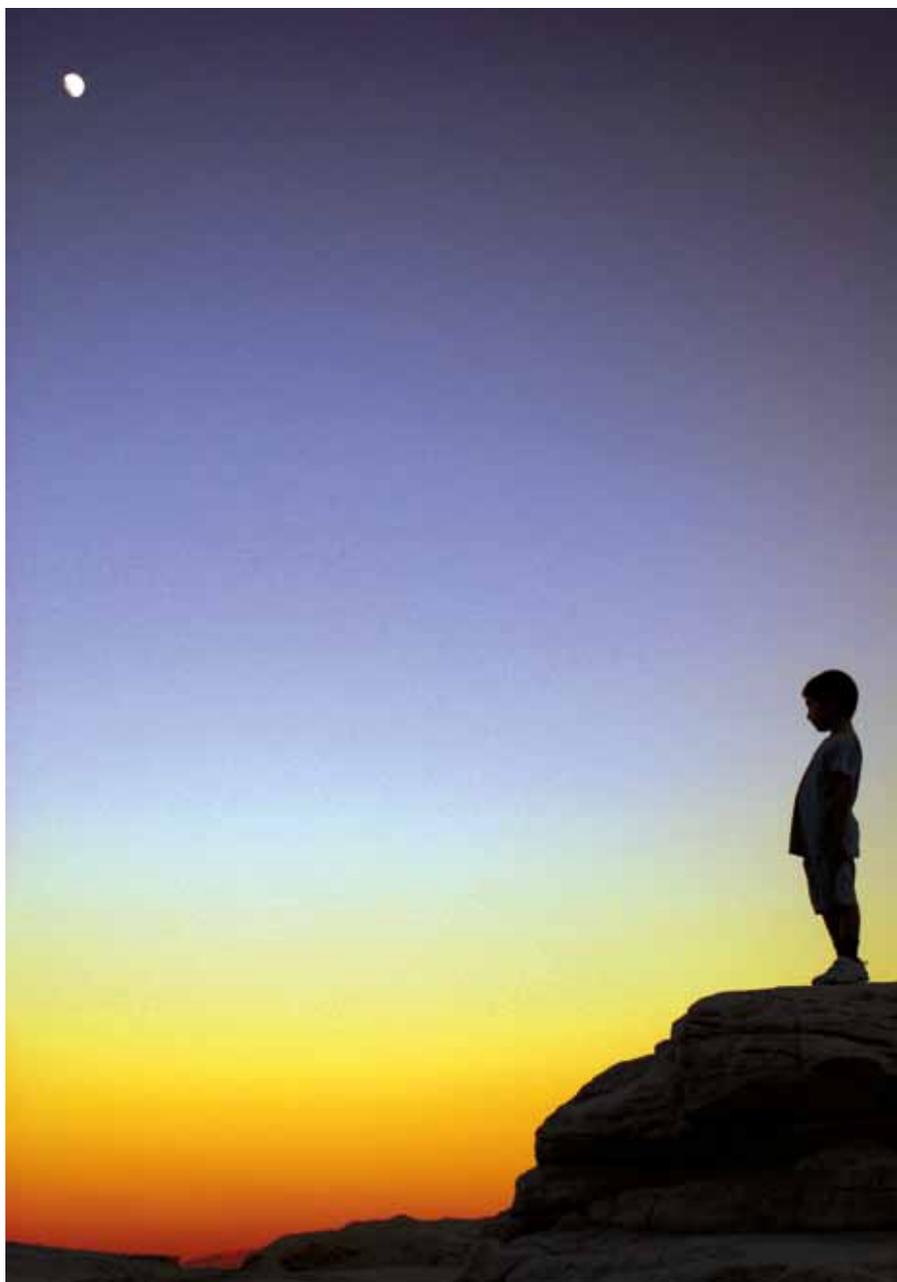
Siguiendo con el ejemplo de mi propia experiencia, el destete, yo tenía claro que quería dejar de amamantar a mi hija y ella ya daba signos de dejarlo, de autonomía. Ya habíamos dado muchos pasos, sólo tomaba pecho para dormirse por la noche. Pero claro, las que sois madres lo entenderéis antes de acabar de leerlo, es como si no supieras como hacerlo y sabes que será de forma brusca, porque hoy das el pecho y mañana ya no, y piensas "¿no lo dejará ella por si sola?" **Ojalá.**

**Estábamos en noviembre y yo ya le había dicho a Mar que se acabaría la teta en navidad;** curiosamente, la niña le comentó un día a su abuela que en navidad dejaría la teta, cosa que luego me explicó mi madre y me sorprendió, pero pensé que era señal de que Mar lo estaba tomando en serio. Por mi parte yo iba comentando mi decisión a otros, por aquello de que así te comprometes más y, un día, comentando con una amiga el tema y hablando sobre lo fácil que sería tener como un ritual para el destete, me dio la idea: - **¿por qué no usas el calendario de adviento?** - ¡Claro!, era la época...

---

*“Los rituales ayudan, nos dan la fuerza para «saltar al vacío», pues llega un momento que sabemos que algo tiene que acabar”*

---



**Fue genial.** Mar y yo estuvimos cada día de los 24 que dura el adviento, diciéndonos que se acababa una etapa en nuestra vida y que empezaba otra. Cada día íbamos las dos al calendario: ella cogía su regalito y yo le preguntaba: **-¿qué pasará el día de navidad? y ella respondía: - Se acaba la teta.** Y entonces, con su rotulador tachaba el día y contábamos los que hacían falta hasta el 25 de diciembre. **Fue toda una toma de conciencia por parte de ambas y claro, llegado el día, no podíamos dar marcha atrás,** estaba muy claro que nos dormiríamos ya sin teta. Le explicaba que le contaría cuentos para que se durmiera, que podía cantarle una canción, pero ya sin teta. Y llegó la noche del 25, y Mar pidió teta, y yo le contesté que ya tachamos todos los números del calendario y que era el día en el que ya se dormiría sin teta. Ella empezó a sollozar y yo le iba recordando todos nuestros acuerdos y puso su cabecita en mi pecho y acariciándole el pelo y explicándole la historia de una niña que ya había crecido y dejaba la teta... se durmió. Fue mágico. **No podía creer que hubiese sido tan fácil.** A la noche siguiente pensé “vas a ver hoy...” pues tampoco hubo berrinche. **Y así fue el destete.**

Los rituales ayudan, nos dan la fuerza para “saltar al vacío”, pues llega un momento que sabemos que algo tiene que acabar (como el amamantar o una relación) o que acaba (el cumpleaños, la soltería cuando nos casamos, o la niñez con la menstruación,...) y **necesitamos esa celebración para sentir el apoyo de los que nos quieren, de la comunidad o de la Vida y reafirmarnos en el compromiso del cambio porque no sabemos cómo va a ser lo que empieza.**

**Así que os animo a que experimentéis,** a que inventéis algún pequeño ritual para vosotros si encontráis la ocasión. Algo, una celebración (grande o pequeña, no importa) que os sea significativa y que os haga conectar con ese sentir que llega al alma de que no estoy solo y que la Vida me acompaña en ese momento de cambio.

**Pilar Centelles Mas.**

*Farmacéutica del alma.*

*Blog: [lilah7.blogspot.com.es](http://lilah7.blogspot.com.es)*

*» [pilarcent@gmail.com](mailto:pilarcent@gmail.com)*

# Los sueños y la Terapia Gestalt



En relación al tratamiento de los sueños desde la terapia Gestalt, Fritz Perls en su obra *“Sueños y existencia”* indica: «Si mi suposición es correcta, y desde luego creo que lo es, todas las partes diferentes del sueño son fragmentos de nuestra personalidad. Ya que nuestro objetivo es hacer de cada uno de nosotros una persona entera, unificada, sin conflictos; lo que debemos hacer es juntar todos los fragmentos del sueño. Debemos reposar estas partes proyectadas, las partes fragmentadas de nuestra personalidad. Debemos reposar el potencial escondido que aparece en el sueño».

En esta cita Perls nos indica el objeto último del trabajo con los sueños, volver a adquirir, volver a tener, incorporar todas aquellas facetas de la personalidad enajenadas, que hemos perdido, olvidado y/o en potencia y que nos son propias y genuinas. **Los sueños nos las recuerdan, nos muestran las carencias, las partes que nos faltan y lo que podemos llegar a ser.**

La terapia Gestalt no analiza ni interpreta los sueños, ofrece el marco para revivirlos. Se aleja radicalmente de la propuesta psicoanalítica donde la asociación libre fomenta permanecer en el plano intelectual.

El método que propone la Gestalt es la **identificación con aquellos elementos que aparecen en los sueños**. Procura que el/la soñador/a se transforme, literalmente en eso ajeno y desconocido, del sueño, en algo que aparentemente no es. **Tal metamorfosis aporta experiencia y consciencia**, dejando una marca. Posibilita entrar en contacto con ese extraño desconocido al haberse convertido en él, accediendo por la experiencia, al conocimiento de partes desconocidas de uno mismo, a ese trocito de puzzle, que entero formará un todo más grande y una persona completa, con la disposición de todas sus capacidades y recursos.

Literalmente supone que el/la soñador/a personifique los elementos que forman el sueño, que estos se expresen en el presente. En tal expresión, el terapeuta



acompaña a que se mueva, a que sienta, a que hable, a que diga cuál es su sentido de ser dentro del sueño, a que explicita para qué sirve y que necesita. De este modo, la intervención propuesta por **la terapia Gestalt posibilita la exploración de los contenidos proyectados en el sueño, haciendo más grande, madura y completa a el/la soñador/a.**

Para la Terapia Gestalt, cualquier parte del sueño es parte de uno mismo. **Los fragmentos del sueño son proyecciones de uno mismo que se expresan de forma espontánea sin verse condicionados por aquellos rasgos con los que estamos identificados y que ayudan en la construcción del carácter, una escisión del potencial que podemos llegar a ser.**

Todos y cada uno de los fragmentos que aparecen en los sueños son trocitos de la personalidad en potencia y de la potencialidad que somos. Tales fragmentos, a su vez, nos indican las carencias que somos. Los sueños pueden indicarnos situaciones y experiencia aun por resolver, las cuales nos están restando energía y vitalidad por lo que entender un sueño significa darse cuenta de que se está evitando.

Por lo tanto, **los sueños nos están indicando lo que nos falta en nuestra vidas, lo que evitamos y necesitamos**

**vivir.** Como el fin de la Terapia Gestalt es que el ser humano se convierta en una persona íntegra y madura (que se auto apoya y se auto sustenta), los sueños nos marcan una dirección que se dirige a “reposar” tales fragmentos o dicho de otra forma, a integrar los aspectos de la personalidad proyectados en los sueños, aspectos que suelen estar enajenados y corresponden al otro lado de la frontera que marca la identidad.

Ahora bien, haciendo referencia a mi experiencia personal y profesional. Contando con más de 4 años de análisis y elaboración de sueños propios y ajenos, soy consciente de los beneficios que tiene estar atento a los sueños.

---

*“Cualquier parte del sueño es parte de uno mismo. Los fragmentos del sueño son proyecciones de uno mismo que se expresan de forma espontánea”*

---



Cabe recordar que los sueños son escenarios dónde todo es posible al regirse por leyes incomprensibles para la mente

---

*“los sueños nos están indicando lo que nos falta en nuestra vidas, lo que evitamos y necesitamos vivir”*

---

racional. **Son fuentes de inspiración, de creación, son guías y nos revelan la vastedad del inconsciente personal y colectivo.**

La novela titulada *“El extraño caso del doctor Jekyll y el señor Hyde”*, escrita por

Robert Louis Stevenson, la Teoría de la relatividad de Albert Einstein, Yesterday de los Beatles, son resultados de sueños inspiradores.

Entrar en contacto con los sueños supone iniciar un viaje de la superficie a las profundidades. Representa la conexión de lo desconocido, lo misterioso y lo trascendente con la cotidianidad de la vida del soñante. La unión de lo obvio con lo velado, lo consciente con lo inconsciente, en un único escenario donde el soñador se proyecta en el sueño como todos los elementos que figuran, resultando ser la expresión de su ser.

Mediante los sueños se procesa información experimentada en el mundo externo, reflejamos nuestra propia personalidad y proyectamos los aspectos enajenados. **El inconsciente se manifiesta, se desbloquean todo tipo de estados emocionales, se revelan deseos y asuntos pendientes. Se muestran alternativas**

**y posibilidades, así como resoluciones a conflictos vitales.** Se desarrolla la creatividad y la espontaneidad, se entra en contacto con capacidades latentes, con lo sagrado, lo trascendente y se revela el sentido de la propia vida.

**El soñante, mediante sus propios sueños, camina en pro de su desarrollo, de su crecimiento, de su liberación, destino a su sino.**

**Conocer los propios sueños nos acerca a tomar conciencia de la propia existencia y del sentido de la misma** para que con responsabilidad, respondamos a ella.

**Darío Nogués.**

*Terapeuta Gestalt, Psicodramatista, hipnoterapeuta. Profesor de Yoga. Terapeuta del duelo. Falicitador de Tarot escénico*  
<http://darionogues.net/>  
» [dnoguesd@gmail.com](mailto:dnoguesd@gmail.com)



© HappyAtax - Fotolia.com

“La utopía es como el horizonte,  
por eso es inalcanzable.  
Tú caminas diez pasos,  
y él se aleja otros diez;  
entonces caminas veinte,  
y él ya se encuentra veinte pasos más lejos.

Entonces,  
¿para qué sirve perseguir una utopía?  
Pues para eso, para caminar.”

Extracto de una entrevista a  
**Eduardo Galeano**

# guia de centros

redgfu en españa

**Centro de Yoga y Cultura Integral  
ASHRAM DE SAN MARTIN DE  
VALDEIGLESIAS\***  
Ctra. Toledo N-403 km. 76  
San Martin 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'loga l'Espirai**  
Torrent d'les Flors 66  
08012 Barcelona  
T.: 618 293 647

**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 CÍRCULO ARMONIA \***  
De la Cabeza 15 - 2º izq..  
28012 Madrid  
T.: 915 284 954  
www.circuloarmonia.es

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

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

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

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

Sevilla - 645383772

Sevilla - Mairena 616560419

Cádiz - San Lucar de  
Barrameda 677152105

Cáceres 607468283

Valencia 639 423 552 / 963 283 547

Portugal - Castelo Bran-  
co 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 formación de yoga para la  
trascendencia a través del voluntariado



## **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 M<sup>a</sup> Blanco  
rosamaria.blancozapata@gmail.com

### **MADRID:**

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





Venta en  
Centros  
Dietéticos  
y  
Herbolarios