

Peregrino por el mundo

La mujer interior

La despedida

Cómo funcionamos

**Consejos para ser
más feliz**





- 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.ashramvaldeiglesias.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.



Un año más

Y aquí estamos otra vez, otro ciclo que se ha cumplido.

El solsticio de invierno, las hojas caídas y el pasaje invernal, vuelven a recordarnos que el sol y la tierra siguen su trayectoria anual, y con ello, un año más ha pasado.

Un año de vida, y de muerte, dirían por ahí... porque de eso va la vida ¿no? de cambios y contrastes... de nacer y morir constantemente.

No deja de sorprenderme cómo lo único que permanece es el cambio... y creo que es un mensaje que está presente continuamente a lo largo de los distintos números de la Revista Coplanet.

¡Este número 50 es especial!... es especial porque así lo hemos decidido -como todas las cosas que de forma arbitraria decidimos darles ese sentido-. ¡Para nosotros es especial porque es el número 50 de la Revista!

Aunque pudiera pasar desapercibido, nosotros no queremos que sea un número más. Esta revista coincide además con una celebración importante de la Red GFU

-la Asociación Cultural que promueve la revista-, ya que es el Centenario del nacimiento de su fundador.

Por lo tanto para nosotros esta celebración representa un conjunto de esfuerzos, deseos, ideas y tiempo enfocados en dar a conocer un ideal... y que se han visto y se siguen viendo concretizados en el día a día.

Así que un año más...o no, la Revista y todos sus colaboradores, queremos estar de fiesta... celebrando la vida y el cambio.

En este número encontrarás este toque de celebración a la polaridad vida-muerte-vida a través de artículos como La despedida, Lo que sé de los jarrones, Consejos que te ayudarán a ser más feliz, Peregrino por el mundo...

El equipo de Coplanet os desea unas felices fiestas y un año lleno de cambios.

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: experimentallo, vívelo, practícalo!

Coplanet

- 05 **SOLSTICIO DE INVIERNO**
La relación del solsticio en nuestra vida
- 06 **LA DESPEDIDA**
Un proceso hacia el amor y la comprensión
- 08 **CÓMO FUNCIONAMOS:
ALMA, EGO Y MUCHO MÁS**
Un viaje hacia nuestra esencia
- 10 **EXPERIENCIAS Y COMENTARIOS
SIMPLES SOBRE EL ESTADO DE TRASCENDENCIA,
REALIZACIÓN O ILUMINACIÓN**
El camino hacia la libertad
- 12 **LO QUE SÉ DE LOS JARRONES**
El arte de reparar relaciones
- 14 **CELOS O EL DESTRUCTOR DE RELACIONES
MÁS AGOTADOR DEL MUNDO**
Hacia una relación más madura
- 17 **LA RECETA**
- 18 **PEREGRINO POR EL MUNDO**
Diálogos con un Maestro de Iniciación Real y Viviente
- 20 **CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN
A SER MÁS FELIZ**
Recetas para ser más felices
- 22 **PARLAMENTOS EN BARRAS DE BAR**
- 24 **EVENTOS RED GFU**
- 26 **LA MUJER INTERIOR**
Redescubriendo una feminidad más profunda
- 28 **A TI, MUJER**
Con mucho amor, a la mujer
- 30 **EL APEGO EVITATIVO
O DESAPEGO EMOCIONAL**
Un trastorno más común de lo que parece

Dirección:
Alma del Sol Treviño

Subdirección:
Felisa Huerta

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

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 (La revista Coplanet se reserva el derecho de publicarlos o no y de acortarlos si fuera necesario)



Solsticio de invierno: un espejo en la tierra

Tradicionalmente el solsticio de invierno era una de las fechas más importantes del año, símbolo del recogimiento, la oscuridad, la muerte y el subsecuente triunfo de la luz. Si uno desea tener presente los ciclos de la naturaleza y busca armonizar con los patrones del tiempo y sus diferentes energías o arquetipos, celebrar el solsticio es una de las principales maneras de hacerlo.

En el hemisferio norte, el solsticio de invierno **suele celebrarse hacia el 22 de diciembre**, dependiendo el año.

Es el día más corto del año y la noche más larga, por lo cual simboliza un proceso de muerte, también ligado al invierno y a la retirada de las energías vitales. El significado de la palabra "solsticio" viene del latín sol + sistere ("quedarse quieto"), una alusión al momento en el que el Sol llega al punto más alto del cielo desde nuestra perspectiva y en apariencia parece detenerse por un instante (un instante de mágica e ilusoria suspensión temporal que

parece fijar, en esa espectral inmovilidad, el momento de su muerte).

Podemos decir que este día se trata de la observación de la sombra tanto psicológica como físicamente y si queremos ubicar en un punto específico el solsticio –además de que esta vez ocurrirá en su momento exacto en la noche– podemos notar el 21 de diciembre la sombra del Sol al mediodía, que será la sombra más larga de todo el año.

"Este día se trata de la observación de la sombra tanto psicológica como físicamente"

Las religiones antiguas consideraban al Sol un símbolo de la personalidad suprema,

el gran héroe arquetípico que atraviesa las diferentes estaciones y debe también descender al inframundo para luego renacer y remarcar la victoria de la luz sobre las fuerzas de la oscuridad. Al concebir al hombre como un microcosmos del cielo y a la naturaleza terrestre como una madeja interdependiente de los procesos cósmicos, los antiguos vieron reflejadas sus vidas en las vicisitudes del Sol. Así la muerte de nuestra estrella, su descenso y su pérdida de luminosidad es actuada y padecida de manera fractal por el hombre y por todos los seres de la naturaleza.

Cambiar de ciclo, y en este caso el solsticio, **nos invita a darnos cuenta de los procesos de la naturaleza y el vínculo que éstos tienen con nuestros propios procesos.**

Alejandro Martínez
Altercultura

La despedida

Esta semana se ha cumplido un año del fallecimiento de mi padre, y no he podido evitar rememorar durante varios días, tanto el final de su proceso, como el efecto que tuvo en mí.

Después de haber vivido de cerca la experiencia de la muerte varias veces, cada vez estoy más convencido de que **el momento** del tránsito tiene tal grandeza y solemnidad que **nos induce a replantearnos todas nuestras actitudes** y a mostrarnos más receptivos y dispuestos a perdonar donde antes resultaba del todo intolerable la idea.

Tras un largo proceso de lidia contra el Alzheimer, ese personaje que durante tanto tiempo representó en mi vida la autoridad, el despotismo y a veces, hasta una crueldad gratuita y desproporcionada, se fue desmoronando ante mis ojos y se transformó en una criatura indefensa, vulnerable, semejante a un bebé, y pude constatar como ese resentimiento que albergué contra él durante mucho tiempo se fue desmoronando poco a poco hasta convertirse en pura compasión y ternura.

Una vez más la vida me demostró que tiene sus propios mecanismos de ajuste.

Al final de su proceso ya ni tan siquiera era capaz de hablar. Pero fue entonces cuando descubrí que a través de su mirada, de sus

gestos, aún me reconocía y sentí que trataba de transmitirme cosas. Fueron instantes en los que, sentado junto a él, cogiéndole la mano, o acariciándole la frente, fluyeron entre ambos emociones muy intensas, y sentí con toda claridad que si entre ambos había alguna cuenta kármica, había quedado saldada y en paz.

Esas largas noches de hospital me han servido para reflexionar sobre el miedo a la muerte, y cuando hablo de temor a la muerte me refiero al miedo al dolor incontrolable, miedo a sufrir, miedo a la indignidad, miedo a la dependencia, miedo a la separación de todo lo que amamos, miedo a perder el control, miedo a perder el respeto... Quizá el mayor de todos sea el miedo al propio miedo, que se vuelve cada vez más y más poderoso, cuanto más lo esquivamos.

Estos temas son algo que ocultamos deliberadamente, pero yo creo que cuando somos capaces de hablar de ello todo cambia, porque me doy cuenta de que el miedo es algo universal, y el compartirlo, el describirlo, le quita el filo al dolor personal.

Afrontar el miedo te vuelve más compasivo, más solidario.

Desde que nacemos estamos muriendo. Cuando nos damos cuenta de esto, y de que todos los demás seres conscientes mueren con nosotros, empezamos a sentir la fragilidad y la preciosidad de cada



instante y de cada ser, y de aquí puede crecer una profunda, clara e ilimitada compasión hacia todos los seres. Compasión que hay que diferenciar claramente de la lástima. La compasión es mucho más noble y grandiosa que la lástima. La lástima tiene sus raíces en el miedo, de tal forma que cuando tu miedo toca el dolor del otro se convierte en lástima. Sin embargo cuando es tu amor el que toca el dolor del prójimo, se convierte en compasión.

También entiendo que, a veces, las personas nos aferramos a la vida y tememos soltarnos y morir, porque no hemos llegado a la aceptación de lo que hemos sido y hecho.

En los últimos momentos, aún desde el silencio, desde lo más profundo de mi corazón, traté de explicarle cuales fueron nuestros problemas, cuales mis sentimientos y dificultades, mi dolor y mi pesar. Traté de decir lo que hasta ahora no había parecido conveniente ni fácil decir.... ¡Lo sencillo que hubiera sido que alguna vez me dijera que estaba orgulloso de mí...!

Busqué en mi interior hasta darme cuenta de que no quedaba nada más que decir, nada más que reprochar. Que el pasado no ocultaba más sentimientos lastimados, reprimidos o no reconocidos, hasta que descubrí que podía dejar marchar al pasado, que podía perdonar. En ese momento un gran peso se alejó de mí.

*"La muerte es una necesidad,
sin la cual la vida
no tendría sentido,
giraría en un círculo vicioso;
nada podría evolucionar,
ni tendría oportunidad
de ser mejor.
Dentro del Plan Cósmico
que sustenta la vida,
la muerte es la ley que desecha
las formas materiales
obsoletas o dañadas,
para dar lugar a que
las experiencias acumuladas
durante sus ciclos de existencia,
puedan expresarse de forma nueva
más adecuada para seguir
recogiendo experiencia.
La muerte y la vida
son dos aspectos de la misma Vida."*

VSA José Marcelli.

Entonces aparecieron momentos fugaces de reconocimiento o seguridad, y se produjo un cambio sutil en la química entre ambos y la tensión que durante tanto tiempo marcó nuestra relación se disolvió...

Fue en ese momento cuando comprendí que no podía permitir que se sintiera solo y aislado, sin compañía, que ya no había nada más que hacer, ni reprochar, que solamente tenía que estar cerca. Sólo acompañar y así fue hasta el final.

J.A.L.

Cómo funcionamos: Alma, Ego y mucho más

Aunque parezca increíble hay un consenso bastante generalizado sobre como funcionamos los humanos. Desde la filosofía tolteca de Miguel Ruiz hasta muchos psicólogos o el filósofo Erich Fromm vienen a decir lo mismo.

Básicamente estamos formados por dos componentes. Nuestra Esencia, o Alma como me gusta llamarla, y nuestro Ego.

Tu Alma es quién eres de verdad, sin interferencias. Es la que se manifiesta cuando usas todo tu potencial, la que llena de luz tu mirada. El Alma engloba tus valores, tus talentos, lo que te hace vibrar. En el Alma estás en paz ya que estás alineado con quien realmente eres.

El Ego son las máscaras que nos ponemos debido, principalmente, al miedo. Erich Fromm dice que nuestro miedo básico es el miedo a lo que él llama separatividad. La separatividad es sentirse separado al resto del mundo, y sentir esa separación crea angustia y miedo. Yo creo que es bastante acertado. Pasamos de la seguridad de la unión maternal a sentirnos en soledad y dependientes. La aceptación en el grupo es vital para nuestra supervivencia y creamos todo tipo de artimañas para pertenecer a él. Eso va formando nuestro Ego.

El Ego se nutre de nuestros miedos, miedo a no encajar, miedo a que no nos quieran, miedo a no ser suficiente... Desde ahí nos vamos poniendo capas y más capas, y, sin darnos cuenta, dejamos de ser nosotros para ser otra cosa. Muchas veces nos acercamos más a lo que los demás esperan de nosotros que a lo que nosotros somos de

"El Ego se nutre de nuestros miedos, miedo a no encajar, miedo a que no nos quieran, miedo a no ser suficiente..."

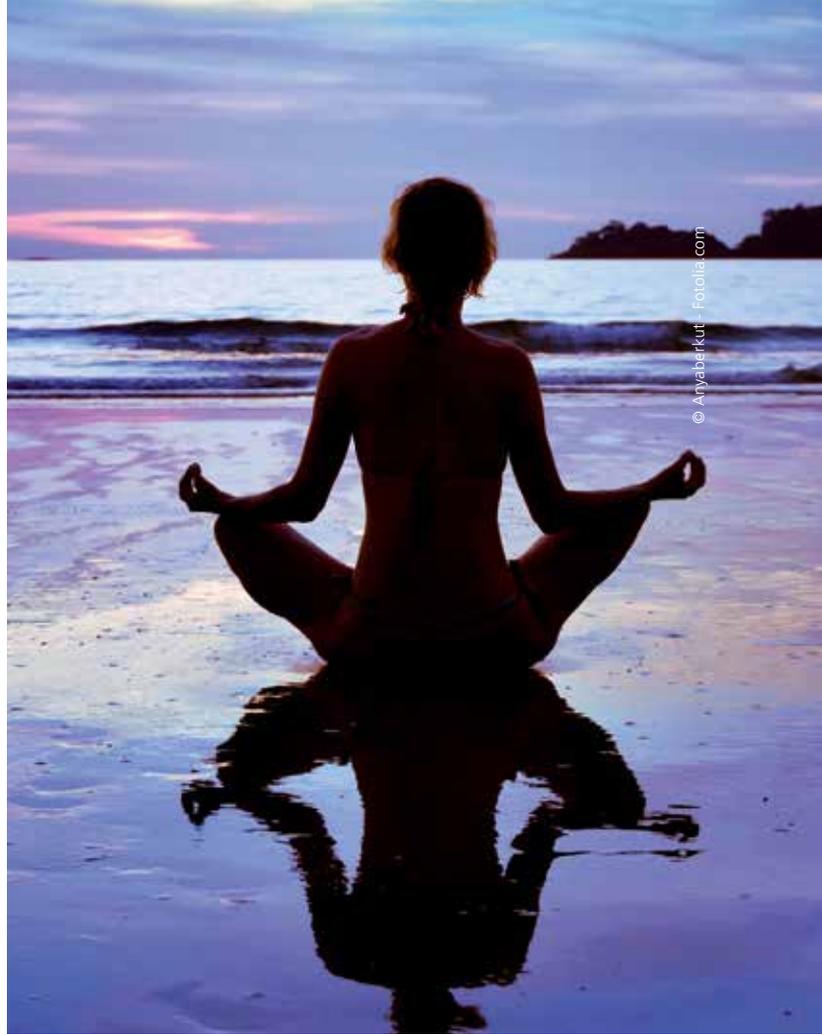
verdad. Cuantas más capas nos pongamos mayor será el sentimiento de no ser nosotros mismos, lo que lleva a descontento y frustración.

En el Ego residen, como comenta Miguel Ruiz en Los Cuatro Acuerdos, la Víctima y el Juez.

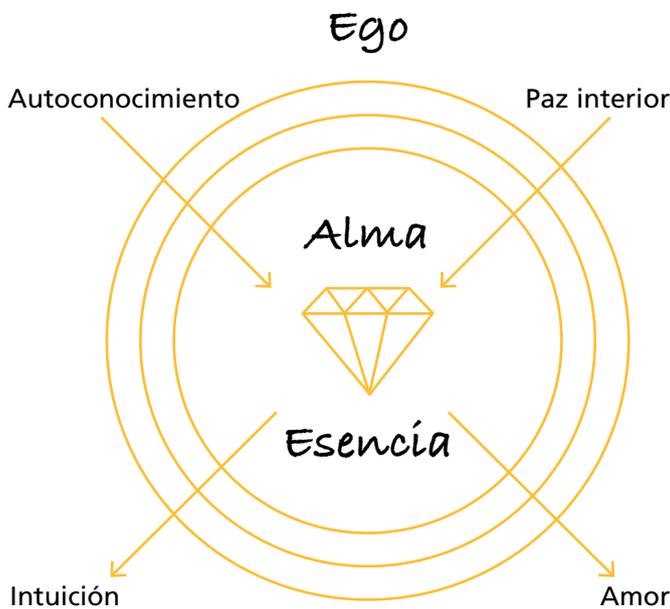
Ay! La Víctima, ese "pobrecito de mí" que te da la excusa perfecta para no moverte, no mejorar, no cambiar nada. Es que mira lo desgraciado que soy... qué voy a hacer... La Víctima te impide tomar la responsabilidad de tu vida. Desde la Víctima nunca mejorarás nada.

El Ego también es la casa del Juez. Esa parte de ti que todo lo juzga bajo sus leyes o creencias de cómo tienen que ser las cosas, la vida, las relaciones, el bien y el mal. El juez te hace criticar y compararte constantemente. Es agotador... Te animo a que estés un día sin criticar. Usa esa energía en ti, obsérvate tú en vez de observar tanto a los demás. Saldrás ganando.

Lo paradójico de todo esto es que desde el Miedo y el Ego la separación con los demás y con lo que nos rodea se hace cada vez más grande, ya que nos creamos una gran coraza. **Desde el Ego y el Miedo todo son amenazas**, las personas, las situaciones, la vida. Por lo que su utilidad inicial, que parecía ser acercarnos a los demás, no funciona. La verdadera conexión con los demás viene desde el Alma.



© Anyaberkut - Fotolia.com



Hay varias formas de llegar y de sentir el Alma.

Para mi la principal herramienta para acercarte al Alma es el Autoconocimiento. Conocerse uno mismo es muy importante. Es un trabajo que nunca termina pero considero que es el mejor de los trabajos ya que los beneficios van hacia la mejora de tu calidad de vida.

El Autoconocimiento significa saber lo que te gusta y lo que no, cuales son tus valores, qué te mueve, qué te hace vibrar, qué te hace sufrir, por qué estás bien cuando estás bien y por qué mal cuando estás mal. Significa, principalmente, observarte. De esta manera sabrás hacia donde quieres REALMENTE ir y sabrás qué quieres evitar. Y aunque parezca algo sencillo por desgracia no lo es, ya que no se suele hablar de esto ni nos enseñan como podemos trabajar en ello.

Por ejemplo, si estás repitiendo siempre los mismos patrones perjudiciales es que hay algo de ti que no conoces y que siempre te lleva por el mismo camino. Las frases "¿Por qué siempre estoy sin blanca?", "¿Por qué siempre acabo con los mismos hombres?" "¿Por qué me rodeo de gente tóxica?" Todo esto en realidad apunta

a ti. Deja de echar balones fuera y mira dentro de ti. ¿Qué haces tú para atraer esto en tu vida? ¿Cuál es tu comportamiento?

Además del Autoconocimiento otra herramienta para llegar al Alma es la Paz Interior. Si no te encuentras en paz es que no estás viviendo desde el Alma. Puede ser que estés en paz con tu familia pero no estés en paz en tu trabajo. Si hay algún aspecto que te altere busca el camino hacia la paz interior, ese es el camino hacia el alma. Pregúntate ¿qué tienes que cambiar para estar en paz contigo mismo?

Estas dos herramientas considero que van de fuera hacia dentro. Son un trabajo de introspección.

La siguiente herramienta es la Intuición que va de dentro hacia afuera. Para mí la intuición es la voz del Alma. La Intuición es una voz inconsciente que te conoce mejor que tu Yo consciente. La Intuición sabe lo que mejor te conviene. El problema es que no estamos acostumbrados a escucharla y de hecho normalmente la silenciamos. Incluso aunque nos haya ayudado en múltiples ocasiones seguimos sin hacerle demasiado caso... pobre intuición... Es esa voz que te dice "este

hombre no me conviene" y aún así sigues con él. Es esa voz que te dice "cómo me llena dibujar" y aún así no dibujas. Es esa voz que te dice "necesito darme un fin de semana para reflexionar" y aún así no lo haces... Te animo a que hagas caso de tu intuición y veas los resultados de adónde te lleva.

Y por último y muy importante está el AMOR! La flecha aquí es bidireccional. Considero que el viaje hacia el Alma es un viaje de amor a ti mismo: de valorarte, de darte tu tiempo, de poner tus límites y de darte permiso para vivir la vida que quieres. Por otro lado el Amor que sale desde el Alma es un amor sano, desprovisto de miedo porque es un amor desde la seguridad de saber quién eres. Es este tipo de amor el que te conectará más con todo lo que te rodea.

Vivir desde el Alma es vivir en paz y en armonía, amando desde el desapego. Un precioso camino que recorrer.

Minerva Rossi.

Coach y Formadora en Talleres de Autoconocimiento
» www.recreas.com

Experiencias y comentarios simples sobre el estado de trascendencia, realización o iluminación

El estado de iluminación, realización o trascendencia es posible para cualquier persona, en todo momento, en cualquier lugar del planeta y por diferentes caminos. Porque es algo para lo que nacimos y seguiremos naciendo como seres humanos. Sólo es cuestión de ganarse el derecho a esos estados de conciencia.

¿Qué es real y qué imaginación? Es algo difícil de saber con total seguridad en los múltiples estados posibles de la mente; de modo que hay que moverse con la propia comprensión, aunque sea sencilla y limitada. Si es real, si proviene de lo empírico, es más valiosa que cualquier pensamiento o experiencia ajena por fabulosa que parezca.

Ken Wilber comenta algo en su escrito "**Usted ya está iluminado**": La esencia del dzogchen (o maha-ati) es muy sencilla y coincide con enseñanzas elevadas de algunas tradiciones de sabiduría del mundo, especialmente del hinduismo Vedanta y del budismo Ch'an (forma antigua del Zen). Dicho en pocas palabras: Si el Espíritu tiene algún significado, debe estar en todas partes, debe impregnarlo todo y abarcarlo todo. No puede haber un solo lugar en el que no se encuentre, ya que, en tal caso,

no sería infinito. Por consiguiente, el Espíritu debe hallarse ahora mismo totalmente presente en tu propia conciencia. Es decir, tu propia conciencia actual, tal y como es, sin cambio ni modificación alguna, es perfecta y está por completo impregnada de Espíritu...

«El Espíritu y la iluminación deben ser algo de lo que eres plenamente consciente ahora mismo, algo que ya estás contemplando en este mismo instante».

Hay algunas enseñanzas similares, que tienen parte de la verdad total. Al ir comprendiendo la lógica que plantean, tomamos conciencia de su valor. Aun así, ¿cómo

"Si el Espíritu tiene algún significado, debe estar en todas partes, debe impregnarlo todo y abarcarlo todo"

es que no sucede fácilmente el estado de iluminación en el presente? ¿Cómo es que no lo reconocemos? Nuestro estado es extraño, pues numerosos seres humanos queremos estar iluminados, integrados a ese universo invisible, pero no es tan fácil. En realidad se puede decir que todos queremos unirnos y estar en armonía con el universo dentro y fuera de nosotros mismos, pero muchos no tienen esa necesidad o aún no la descubren.

Lo concreto es que ahí andamos. La mayoría estamos como abandonados, con la casi permanente impresión de separación, desconectados, desprotegidos, solitarios, sufriendo, fuera de sintonía con esa inteligencia que nos dio vida y nos sostiene y alimenta permanentemente.

Otras enseñanzas hablan de buscar la iluminación (Samadhi), de trascender lo humano por medio de un método, de superar la ilusión (maya) para encontrar el ser que somos y lograr esa unión de Atman con Paramatman, el alma individual con el alma universal. Atman es igual a la luz en nosotros, que es la Esencia principal del ser humano, el fuego Divino más sutil, la conciencia de lo sagrado actuando en

obre ncia, ción

la Creación. Algunas veces el término Atman es usado para denotar al Creador en su casa humana.

En el mundo hay una variedad de métodos, técnicas, caminos y todos con su parte de verdad o abarcando diferentes aspectos de lo humano. Por eso lo mejor es que cada ser humano realice su propia experiencia de la iluminación, de la manera que su esencia lo necesite y por la vía que considere necesario.

No hay ninguna duda que para las personas comunes, que no podemos fácilmente "descubrirnos iluminados", la posibilidad está en ir logrando pequeños estados de Satori (iluminación), a veces sólo segundos de estados de darse cuenta o de ser, que con el tiempo, gracias a la perseverancia, la autodisciplina y el esfuerzo por expandir la conciencia, nos lleva al estado de iluminación en cada etapa del alma.

Puede afirmarse que te iluminas en un parto, en el nacimiento, en la muerte, en el dolor y la alegría, en la amistad profunda, en una mirada honda llena de amor, de él o de ella; en el amanecer mirando el Sol; en el amor a los hijos, a los padres, a la

vida. Te iluminas al mirar y gustar una rosa o un loto cuando abre; al ver volar una libélula, una mariposa o una luciérnaga.

Te iluminas en las alas de un águila y en el canto de un pájaro. Te iluminas con la música, al pintar o danzar, si te tocan el alma.

Cuando trasciendes las fronteras de tu persona y eres parte del entorno, de la naturaleza, vinculado en el mismo instante a muchos seres humanos que amas y te aman. Cuando piensas en alguien y estas con ese alguien y en muchas partes, sabiendo que tu persona está en un sólo lugar. En ese estado de pequeña iluminación puede aparecer una 'sensación' extraña, la necesidad de quedarse ahí, de no querer volver al mundo, aun amando mucho y siendo plenamente feliz en él.

Tantos instantes infinitos de iluminación que tenemos en este paraíso llamado Tierra, que no puede ponerse límites a las posibilidades de tomar conciencia de estar iluminado. Al final, todos los caminos conducen a integrarnos consciente o inconscientemente a esa Inteligencia Superior que somos todos, y eso sí es la iluminación.

Aunque algunos piensan que la meditación no es necesaria, porque ya estamos iluminados, que sólo tenemos que darnos cuenta. Cosa que es cierta, pero no es toda la verdad, pues el intelecto es una trampa de donde es difícil escapar, se nota cuando queremos llevar ese supuesto estado de iluminación a la realidad, si no funciona en la vida cotidiana, entonces sólo es un engaño de la mente. Es común en los caminos hacia el Ser que nos engañemos a nosotros mismos, especialmente cuando no tenemos una referencia externa, como un Maestro que haya pasado por ahí.

Muchos buscaron subir el Everest en el siglo pasado. Algunos trataron de conseguirlo por las rutas más cortas o complicadas, pero fracasaron. Muchos murieron hasta que alguien lo logró y bajó para mostrar un camino. Ahora la ruta más usada es la más larga y segura. Además, si usamos esa analogía, no hay camino corto hacia la cumbre, todos requieren un gran esfuerzo, que también incluye etapas de descanso.

Ocurre igual con la iluminación, por eso no es gratis, tampoco se la puede comprar. Ni se la regala, ni se la transfiere. Debemos subir por nosotros mismos; necesitamos ayuda, sí, trabajo en equipo, que es imprescindible, pero el único que puede



© <http://guruconstancio.blogspot.com.es>

recorrer ese camino es cada ser humano.

La iluminación es la liberación, pero nunca termina; avanza y se expande, evoluciona y continúa. Te vas iluminando en los diferentes niveles de conciencia. Un Iniciado tiene sus momentos de iluminación, que van avanzando con el tiempo si mantiene firme el camino, la autodisciplina y especialmente el servicio que brinda a la vida, que lo hace merecedor de mayor comprensión.

Otra manera de llamar a los estados de iluminación es trascendencia. Por definición, la trascendencia se podría describir como una experiencia interior que se caracteriza por la expansión de la esencia o de la propia persona, pues se amplifica el sentido de individualidad y nos sentimos formando una unidad con el entorno. Maravilloso estado de integración que se acompaña de un 'sentimiento' en todos los niveles de lo humano, de una profunda unión con ese ambiente, como si las fronteras de nuestra persona, aquello que nos sitúa o nos atrapa en el mundo, hubiesen desaparecido o ya no tuviera ninguna importancia.

Es otra manera de describir lo mismo, aunque las palabras no alcanzan para definirlo, pues en ese estado la mente puede estar en muchas partes y ser parte de todo lo que esté afín con uno de manera profunda. En ese estado, gran parte de lo que está afuera de uno se percibe como parte de uno o una parte de todo.

Volviendo a la idea del principio, ya eres parte de ese espíritu superior, pero ahora empiezas a vivirlo porque sintonizas con lo invisible en ti, que le da vida a lo visible.

Constancio Gribaudo

Bogotá 26/9/2015

Extracto tomado de su blog

» <http://guruconstancio.blogspot.mx>

Lo que sé de los jarrones

Es invierno en mi comedor. La mantita arrebujada en el sofá, el frío pegado a los cristales del balcón, el té con paracetamol sobre la mesita y los diez días de baja por gripe así lo confirman. La febrícula me envuelve en una bruma de irrealidad que me impide hacer nada que no sea ver anuncios por la tele. Pero allá a lo lejos, en el segundo estante del mueble que tengo justo al lado, un pack de documentales espera para ser abierto. Qué mejor momento para atender la generosidad que la familia demostró en mi último cumpleaños que éste. Vamos allá; cualquiera cosa menos este bombardeo de cantos de sirena. Primer DVD, dedicado a los maestros artesanos del mundo. No es que pinte mal, pero a los cinco minutos caigo en un sopor para despertar en medio de una exquisita fragua de vidrio. Y digo exquisita porque los operarios que soplan los búcaros lo hacen al alimón y en pareja, si bien no sirve una cualquiera. Para insuflar vida al jarrón en ciernes deben haber trabajado codo con codo y en armonía un mínimo de cinco años, sólo así –asegura una voz melíflua ideal para la siesta– se consigue la forma perfecta. Lo que son las cosas, ha sido ver la obra terminada y acordarme de ti, de la maravilla a la que dimos forma juntos. **Tú y yo fabricamos un jarrón mucho más bello** que cualquier maestro artesano. No sé

cómo, un día la casualidad intervino para que nos encontrásemos y comenzásemos a insuflarle vida a esa pasta amorfa. Una vez terminado y a gusto de los dos, lo pusimos en un pedestal a vista de todos. Se veía tan perfecto, ¿te acuerdas? Sin máculas, brillante a la luz como un planeta. Para serte sincero, no logro recordar qué pasó, qué ventarrón hizo que nuestra obra a cuatro manos cayera un día de su promontorio y se hiciera añicos. Tú tampoco te acuerdas, reconócelo; el caso es que, con el peso de la edad frenándome los arrestos, esa vez no recogí los trozos con la escoba y los tiré a la papelera –tan seguro estuve siempre de que un jarrón roto no se puede reparar–, sino que me entretuve en pegar las esquirlas una a una. Ni una sola vez mostraste interés en el esfuerzo que invertí; de hecho, incluso llegaste a romper lo poco que había levantado para demostrarme tu desdén, pero, como digo, contenido por la madurez yo seguí con el pegamento y la lupa para reconstruir lo nuestro. Y lo logré. Una mañana, nuestro jarrón a medias volvía a estar en su peana de mármol, tan reluciente como siempre.

Pero algo no encajaba del todo. De cerca, las grietas le daban un aspecto enfermizo, como a punto de quebrarse, y su línea no guardaba simetría por culpa de la panza que afeaba uno de los lados. De lejos aún

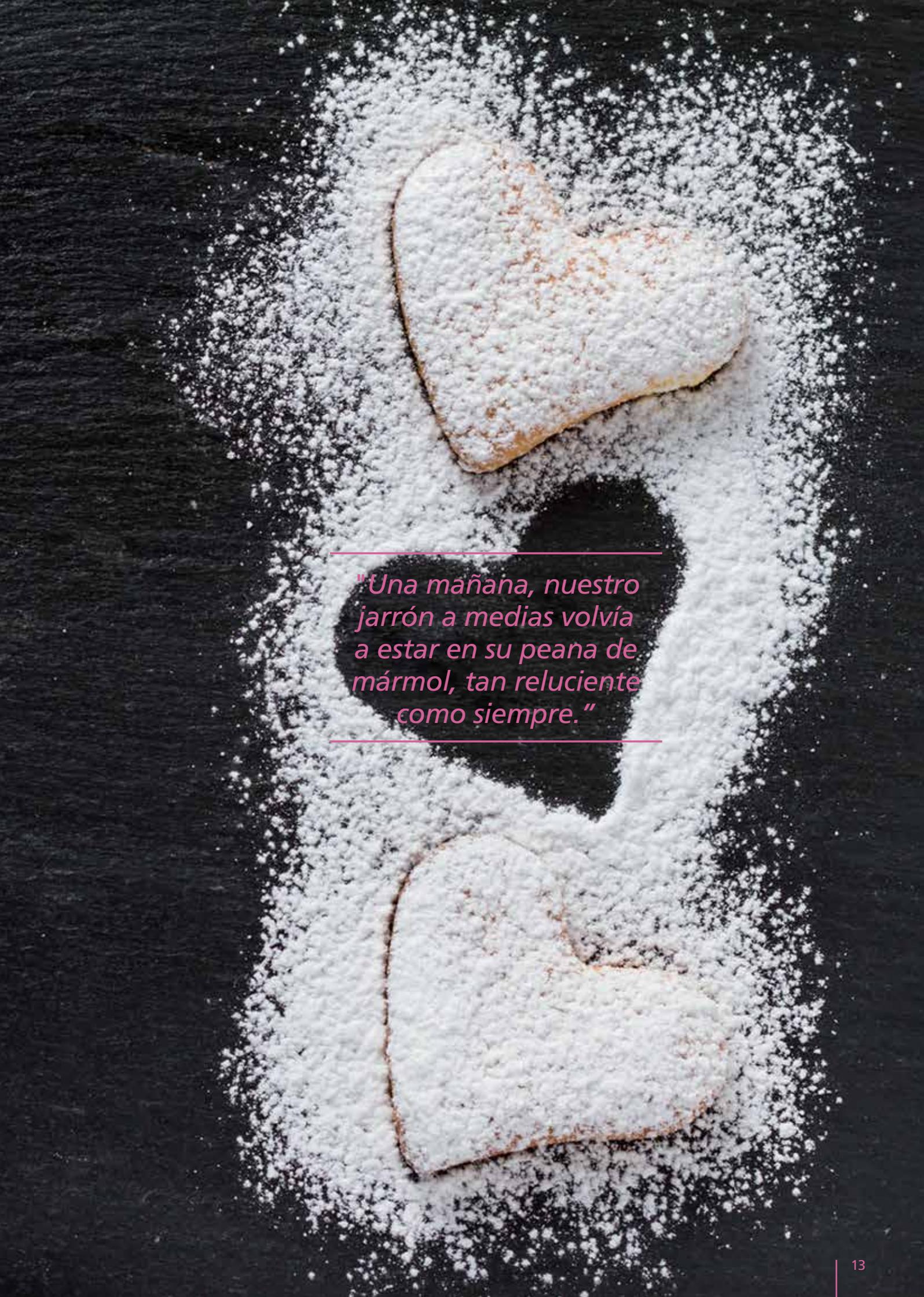
se podía salvar algo. Con distancia de por medio –la distancia suele arreglar muchas cosas– las grietas no existían y cambiando el ángulo de exposición parecía el mismo jarrón de siempre. Pero no. **Quizá intentar reparar nuestra obra de arte –nuestra relación– fue una pérdida de tiempo** y más hubiera valido recogerla con la escoba, depositarla en una bolsa y olvidarse de ella. De todos modos, y quizá por la gripe que me ronda, no creo que haber levantado algo contigo tenga nada de negativo. Ocurre como en los progresos de la ciencia: para que avance, tienen más importancia los fracasos que los aciertos. Fíjate si no en la mecánica del Universo: lo forma un 75% de materia oscura –totalmente negativa–, y esta negación es la que hace que se expanda.

Así que, cuando las articulaciones dejen de martirizarme, bajaré nuestro precioso jarrón y, sin que me duela lo más mínimo, lo depositaré con sumo cuidado en el sitio que le corresponde: justo un momento antes de que pase el camión de la basura.

Josep M^a Rovira

Soy cincuentón, por tanto, superviviente de mil batallas. Escribo porque he comprendido, al fin, que una sola vida no es suficiente. Para eso está la literatura, para inventarme otras.

» peprovira37@hotmail.com



*"Una mañana, nuestro
jarrón a medias volvía
a estar en su peana de
mármol, tan reluciente
como siempre."*

Celos, o el destructor de relaciones más agotador del mundo

¿Tienes o has tenido pareja/rollete/novio? Voy a asumir que sí, o que conoces a alguien que esté en ello.

¿Y habitualmente vives o haces un interrogatorio de grado 3 tipo: ¿Adónde has ido? ¿Con quién? ¿A qué hora? ¿Por qué te pones eso? ¿Por qué vas a ese sitio? ¿Por qué vas con esa(s) persona(s)? ¿Le revisas/te revisan el Facebook, móvil, llamadas o whatsapp? ¿Exige(s) como señal de confianza decir/que te digan las contraseñas del email o redes sociales?

¿Y te han dicho alguna vez que mejor si no vas...; o si me respetas no veas o quedas con tal persona; o no quiero que te pongas ese tipo de ropa; o si me quieres, no hables/estés en contacto con X; o me parece una falta de respeto que pienses o imagines siquiera en tener algo con un/a cantante/actor/actriz...? ¿Tienes o te tienen que dar permiso para poder guardar los regalos/fotos de tus/sus exparejas? ¿Te/le molesta que te/se relacione(s)/mantenga(s) amistades del mismo sexo que tú/tu pareja?

Dime, ¿crees que si no te deja sol@ ni a sol ni a sombra es porque te quiere muchísimo? ¿Crees que ser amad@ implica ser propiedad privada de tu pareja?

¿Te suena algo de todo esto?

De ser afirmativa la respuesta, debo comunicarte que vuestra relación está dominada por los celos y el control.

Siento pincharte la burbuja, pero éstos dos (los celos y el control) no son indicadores de cuánto te quieren. El grado de celos no equivale al grado de amor y/o entrega a la otra persona. La creencia de que "si se pone celos@, es que me quiere" o "si siento que es mi@, que me pertenece, es que la/lo amo" es totalmente errónea.

Lo siento, pero no.

Amar no da derecho a controlar los asuntos del otro. Y que el/la otr@ transija y lo haga no son pruebas de cuánto amas/te aman.

El controlar los movimientos, acciones, in-

miscuirse en los asuntos y decisiones de la pareja no es protección, no es amor. Es hacer inútil a la pareja y parchear las propias inseguridades. Así que **cuantos más miedos e inseguridades tenemos, cuanto más vulnerable se siente una persona, más control va a ejercer sobre el/la otr@.**

Cuando la seguridad en mí mism@, en mis capacidades o en mi merecimiento de ser amad@ escasea o flaquea y comienzo una relación de pareja e indefectiblemente veo que se puede ir, sólo veo una solución: RETENERLA. Y para ello sólo voy a poder tomar dos caminos:

Controlo yo o me dejo controlar. Tengo celos o me someto a los celos de la pareja.

¿Para qué?

Para evitar el miedo, el dolor, el sufrimiento porque temo mucho que la persona que me da lo que necesito se vaya de mi lado.

No me queda otra que negarme a sentir que pierdo algo, y para conseguir seme-

jante anestesia me autoengaño. Como he aceptado que yo no puedo, no valgo, no sé, no merezco, voy a estar de acuerdo en hacer lo que me pidan, en aceptar cualquier condición que me pongan para recibir ese afecto, cariño, aprobación, aceptación. Y así entrego mi poder.

O eso, o soy yo quien pongo las condiciones. Y para ello no dudo en descalificar, menospreciar, avergonzar, humillar, criticar, mentir o hacerme la víctima, y así soy yo quien tengo el control de la pareja negándole la aprobación, el cariño o el afecto.

Para el/la celos@, la libertad de la pareja es una amenaza. El pensamiento es: "Si te doy libertad, conocerás a otr@s y te irás, me abandonarás. Curiosamente, MI miedo a que te vayas si encuentras a alguien mejor es MI miedo a que YO me vaya si YO encuentro a alguien mejor.

La sensación es que me falta algo, y espero que mi pareja lo supla. Sin embargo, el secreto es que la única persona que puede suplirlo, soy yo mism@.

"La sensación es que me falta algo, y espero que mi pareja lo supla. Sin embargo, el secreto es que la única persona que puede suplirlo, soy yo mism@."

¿Cómo saber dónde o qué necesito bajarme? Es muy sencillo percibirlo: **¿Cuál es el apoyo que mi pareja me ofrece y que temo desesperadamente perder si él/ella se va?** Pues esto es justo lo que yo no me estoy dando y necesito trabajar para integrar en mí.

Para establecer una relación de pareja sana, primero ocúpate de ti. No puedes amar a otra persona si no te amas tú primero. No puedes cuidar a otr@ si no te cuidas tú primero. No puedes respetar a otr@ si no te respetas tú primero.

Estar en pareja va a espejar y poner de manifiesto dónde estás tú, cuales son tus miedos y tus zonas a trabajar. Y así sabrás lo que te tienes que proporcionar para crecer como persona, liberando, por tanto, al(a) otr@ de tu responsabilidad de cuidarte y mejorarte. La única responsabilidad del(a) otr@ es cuidarse a sí mism@. Y después, ya será factible que os cuidéis mutuamente, porque os podréis ofrecer algo que ya tendréis.

Una relación madura es aquella en la que ambas partes son capaces de



auto sostenerse, y por tanto buscan relacionarse desde la igualdad de posiciones. Cada uno se hace cargo de sí mismo, sin proyectar sus necesidades en la pareja.

La persona apegada, insegura, dependiente, sueña con que su fuente de apego, de seguridad y dependencia también esté atada a ella¹.

Porque relacionarse desde la necesidad implica que el otro es imprescindible para mi felicidad, y entonces, el trato que se da, realmente, es utilitario. Están conmigo para utilizarme para su beneficio, no para disfrutarme por ser quien soy. Ahora bien, que te elijan de entre todas las opciones que abre el relacionarse desde la abundancia, la plenitud y la riqueza emocional, eso es un privilegio. Están contigo desde la libertad, desde el disfrute de tu presencia y el enriquecimiento extra que la relación pueda aportar. Te quieren cerca porque tu presencia multiplica la conciencia de un@ mism@.

Muy al contrario de lo que se piensa comúnmente, es una gran muestra de respeto el permitir al otro que decida libremente si desea estar conmigo, sin manipulaciones.

Como dicen Stamateas y Riso,

«El control te hace perder lo que controlas»² y «La pérdida de la libertad te amargará la vida»¹.

Así que, como dice la canción:

"Si amas, déjalo libre. Si vuelve, ese amor es tuyo y si no vuelve nunca fue tuyo.»

Uno es esclavo de sus apegos/necesidades. Se puede ser "muy esclavo" o "un poco esclavo", pero en cualquier caso se ha renunciado a la libertad.

Te animo a que seas valiente y tomes las riendas de tu historia, con compasión y respeto por lo vivido, que te responsabilices de tus heridas emocionales y tus necesidades insatisfechas y te adentres en la aventura de tu propio rescate. Y de esta manera, y sólo de esta manera, es como más cerca estarás de obtener la tan ansiada seguridad, de tener el por todos prometido final de cuento de hadas, puesto que podrás contar, con toda seguridad, contigo para proporcionártelo.

PARA AMPLIAR SOBRE EL TEMA:

- ¹ Riso, Walter. *Desapegarse sin anestesia*. Pág. 46.
- ² Stamateas, Bernardo. *Autoboicot*
- Riso, Walter. *Amar o depender*.
- Dyer. *Tus zonas erróneas*.

Armonía Hita Garrido.

Soy terapeuta de parejas desde el enfoque Gestáltico, facilitadora de PSYCH-K y estudiante de Descodificación Biológica Original.





Crepes dulces de trigo sarraceno

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

- 1 vaso de trigo sarraceno (puesto 3h en remojo)
- 1/2 vaso de leche vegetal (de arroz, de avena, de almendras, de avellanas, de kamut, mijo..)
- una pizca de vainilla en polvo o de esencia natural de vainilla
- aceite de oliva
- cualquier mermelada que nos guste (por ejemplo de fresa)
- 1 cucharada de crema de almendras o tahín disuelto con un poco de agua caliente
- 1 cucharada de crema de algarroba o de cacao

PREPARACIÓN:

- 1) Escurrir bien el trigo sarraceno puesto en remojo. Mezclar con la vainilla y la leche vegetal, triturar bien.
- 2) Pincelar bien con unas gotas de aceite, una sartén ancha o una crepera. Cuando el aceite esté muy caliente, añadir un poco de la pasta, darle la vuelta y retirar (es probable que la primera salga mal).
Verter un cucharón con la pasta, esparcir bien con una cuchara o con una espátula. Esperar a que se haga por la cara de abajo, y con una espátula fina desenganchar los bordes. Pasar a un plato plano y poner otra vez en la sartén o crepera dándole la vuelta.
- 3) Untar la mitad con la crema de almendras o tahín y con la mermelada elegida, darle la vuelta por la mitad.
Diluir en un cazo la crema de algarroba con un poco de leche vegetal, remover rápido y decorar la crepe con la crema.

Mireia Gimeno

» www.mireiagimeno.com
Blog de cocina integral, vegana y sin gluten



Peregrino por el mundo

Javier Eugenio Ferrara nace el 11 de Marzo del 1956 en Monterrey, en México; su padre es un industrial y su madre psicóloga.

En 1974, a los 18 años, su vida da un giro: empieza a formar parte de un Centro Yoga de la GFU y encuentra al Maestro José Manuel Estrada, que desde entonces inspirará su desarrollo humano y su búsqueda de experiencias trascendentales.

El 22 de Septiembre de 2007, reconocido por su Maestro José Marcelli, empieza su

camino como Gurú, lleva a cabo un tour internacional en América y Europa para llevar un mensaje de re-educación y desarrollo humano y trascendental. En éstos 33 años de crecimiento personal y laboral desinteresada en la GFU, ha mantenido más de 1500 conferencias, congresos y cursos de yoga, astrología, vegetarianismo, esoterismo, mecánica cuántica, familia y hermandad, sexualidad humana y trascendental, psicología aplicada, etc. en varias ciudades americanas y europeas.

1. Estimado Gurú Javier Ferrara, estamos viviendo una época de grandes cambios, donde todo parece incierto: las ideologías, las estructuras sociales, las tradiciones, la economía, los sentimientos. Lo que conocíamos se va transformando inexorablemente. ¿La familia será aún importante en la evolución de la sociedad?

Desde la influencia inconsciente y consciente de la familia, nosotros construimos muchos de los modelos que

tomamos como referencia para toda nuestra vida. Especialmente el padre y la madre dejan sensaciones e imágenes (como grabaciones) en los seres humanos de amenaza y aceptación en varios aspectos del vivir, que condicionaran nuestras respuestas más inconscientes. Ellos no son los únicos, es verdad, pero en un ambiente familiar y en sus aspectos funcionales, ciertamente se determinará en gran parte el como veré y sentiré las relaciones entre mi mismo y el resto de seres humanos.

Minimizar estas influencias tan importantes en las grabaciones de la vida nos llevaría a cometer una de las omisiones que podrían mayormente golpearnos en la calidad de vida interior y exterior.

2. ¿Sigue teniendo sentido hoy, en una época donde impera el individualismo, hablar de "pareja", hombre y mujer juntos?

Es la polaridad para producir la vida desde el principio mismo del Universo y son lo Masculino y lo Femenino al haber construido la vida, desde nuestras etapas minerales, vegetales, animales y humanas. La polaridad gestionada de forma errónea, de forma consciente o inconsciente, genera la aparición de resistencias conflictivas en el encuentro con nosotros mismos y con los demás. El camino natural es el individuo, la familia, la sociedad y la cultura... El individualismo niega algo que es cierto en nosotros como seres humanos, y lo niega también en la vida del Universo.

3. ¿Cuál es el rol de la Mujer hoy?

La transformación de la hembra (animal) a una mujer (alma humana en sus historias, sentimientos, aspiraciones, sensaciones, educación, etc.) está en relación con el paso entre el inconsciente (reacciones) al consciente (elecciones). Que uno sea hembra o macho, lo que más importa es sobrevivir, llegar a mantener un control sobre el territorio y manipular, por una mayor seguridad en muchísimas manifestaciones.

La verdadera transición hacia una existencia consciente como hombres y mujeres se tiene cuando nos descubrimos como un almacén de experiencias, de revelaciones de vida (Alma) que son nuestras historias con sus sombras y luces. Y hasta que vivamos con una educación de

nuestros impulsos en el vivir cotidiano (no en su negación o represión), es cuando podemos descubrirnos como un proceso de riqueza de posibilidades de recursos dentro y fuera de nosotros mismos.

Descubrimos el (ser) humano en nosotros mismos y en los demás con las mismas virtudes o vicios en potencial. Es el camino que nos lleva a vivir en la riqueza de la complejidad del humano con sus encuentros y desengaños, y a reconocerse y a reconocer a los demás dentro de nosotros mismos.

4. ¿Y del Hombre?

En el ser humano de sexo masculino el proceso es similar, pero se revela en sus propias características. Es el complementar lo que nos hace vivir como seres humanos plenos, llevándonos a comprender el otro lado del mundo interior mío y, por lo tanto, de los demás.

5. Según Platón, el amor es lo que permite al ser humano explorar su parte irracional. Pero, para hacer este viaje – un viaje en la locura -, tiene que encontrar a un compañero, como Dante con Beatriz en la Divina Comedia, que intuya su locura y acepte acompañarle igualmente. Hay quienes confunden el amor, con el amor hacia su compañero de viaje, mientras según Platón el amor es gratitud verdadera y sublime, porque gracias al otro – y viceversa – podemos tocar nuestro abismo y salir de él profundamente renovados, sin perdernos en la oscuridad. El amor entonces nos cambia. ¿El amor salvará de la locura a este mundo en fuerte crisis de identidad?

Amor es una palabra muy difícil de definir en estos tiempos, porque se aplica a cosas aún antagonistas entre ellas. El amor es ley de sintonía en la vida y puede averiguarse desde los planos más instintivos hasta los más sublimes. El Amor, en sus primeras fases, busca de salvaguardarnos y protegernos, nos da sobre todo satisfacciones sensoriales. En las fases siguientes el amor se descubre como valor eterno de la vida universal, especialmente en el Bien Común que es el valor que los resume todos en los seres humanos.

6. La Red GFU, la asociación que usted representa, propone un modelo laico de búsqueda espiritual – donde

"El amor es ley de sintonía en la vida y puede averiguarse desde los planos más instintivos hasta los más sublimes"

la práctica del Yoga tiene una importancia fundamental -, basado en la unión, fraternidad, solidaridad, mutuo respeto entre todos los seres sin distinción de sexo, raza, creencias, posición social o política. Juntos, entonces, se va lejos, como desde hace tiempo va demostrando también la ciencia, con la teoría de la resonancia mórfica. ¿Nacerá una Humanidad nueva y más consciente?

En la Red GFU estamos desarrollando y compartiendo métodos de auto realización (¡no doctrinas!) para descubrir la profundidad del arte y la ciencia del vivir. No sólo a través de buenas ideas y filosofías. De estos tiempos hay propuestas para muchas cosas, pero es con los modelos vivientes de avance que podemos encontrar la salud en el ser humano y la consciencia en el Ser que somos. De forma natural esto nos lleva a compartir entre los seres humanos, sin prejuicios de raza, creencias, etc.

Es muy importante no caer en promesas del más allá o de tipo comercial, sino buscar el espacio real de enriquecimiento con aquellos seres humanos que se están construyendo a ellos mismos. El compartir de manera generosa y sin búsqueda de recompensas nos lleva a experimentar a cada instante una plenitud en lo que vamos a obtener y en lo que podemos llegar a descubrir en la vida cotidiana.

Entrevista realizada por Paola Fantin al Gurú Javier Ferrara

¡Consejos que te ayudarán a ser más feliz!



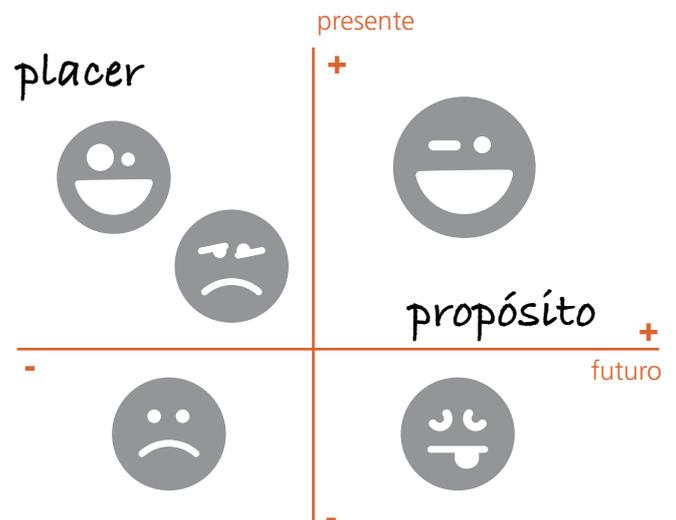
Hace no muchas semanas leí el libro *Happier* de Tal Ben-Shahar, profesor en Harvard sobre psicología y liderazgo. Para mí fue revelador cómo categorizó la felicidad en relación al tiempo, es decir, explicaba que existe dos tipos de felicidad en función de si la vivimos en el presente o en el futuro. Con este dibujo que os he preparado lo entenderéis mucho mejor.

En el cuadrante de arriba a la izquierda, se sitúan aquellas personas que entienden la felicidad como momento presente, es decir buscan en su día a día el máximo placer, sería el hedonismo en estado puro. El gran inconveniente es que a veces llega un día en que vivir así, deja de cobrar sentido ya que sienten que no están construyendo a futuro y que han ido huyendo de sus responsabilidades.

En el cuadrante opuesto, abajo a la derecha, están aquellas personas que hipotecan su vida presente por un futuro mejor. Trabajan muy duro, sienten que la vida es lucha y que algún día en el futuro conseguirán mayor comodidad y tiempo y por fin serán felices. Aunque en realidad, no es necesario ser tan extremista, muchos de nosotros, vivimos buscando siempre nuevos retos, buscando lo que nos falta mirando siempre a futuro y olvidándonos de disfrutar el presente.

¿CUÁL ES LA FÓRMULA IDEAL?

El cuadrante superior derecho. En el que las personas procuran ser felices en el presente, siendo conscientes de los pequeños



placeres del día a día (pasear, hacer ejercicio, meditar, agradecer, ayudar a los demás, practicar hobbies, disfrutar de las relaciones afectivas), y sintiendo que todo ello construye a futuro.

Es decir, son conscientes de que hay partes del presente no tan placenteras en pro del beneficio futuro, puesto que saben que eso les aporta sentido y propósito de lo que quieren hacer en la vida, pero buscan un equilibrio para disfrutar también del camino y del presente.

¿CÓMO PUEDES SER MÁS FELIZ EN EL PRESENTE Y QUE CONSTRUYA A FUTURO?

1.- Vive según tus valores. Tus valores es aquello que para ti es muy importante y definen la persona que quieres ser. Toma acciones concretas que te acerquen a ser más quien eres y lo que te importa en tu presente actual.

2.- Conoce cuál es tu propósito. Es aquello que hace que tu camino o vida cobre un mayor sentido. Esto hará que tus acciones presentes vayan encaminadas a crear un mundo mejor y tu presente cobrará mayor valor.

Quizás no hayas trabajado nunca conocer tus valores y tu propósito y pueda ser un buen momento para que busques un coach para trabajarlo.

3.- Procura ser FELIZ en tu trabajo. Le dedicamos el 75% de nuestra vida. Aún estás a tiempo de mejorar muchas cosas o de cambiar de puesto o de trayectoria profesional. No tires más tiempo a la basura. Los aspectos que más nos hacen felices en el trabajo son:

- un buen ambiente y tener amigos en el trabajo
- trabajar en cosas que te gusten, que sientas que pones en práctica tus habilidades y recursos
- sentir que con tu labor aportas/ayudas a otros o al mundo
- sentir que aprendes y avanzas

4- Incorpora a cada día lo que te hace feliz. ¿Qué te divierte? ¿Qué te da placer? ¿Qué cosas hacen que el tiempo pase volando? Procura vivir una o más cosas cada día.

5.- Trae la mente al momento presente. Nuestra mente gasta alrededor del 70% de su tiempo reproduciendo memorias y creando escenarios de "momentos perfectos", sólo un 30% de nuestro tiempo en el que realmente estamos viviendo nuestro presente.

- Conecta con lo que siente tu cuerpo, tus pies, tu pecho, tu garganta, tu estomago...el sentir te ayudará a conectar con lo que es ahora.
- Utiliza tus sentidos. En lugar de pensar, sólo OBSERVA, ESCUCHA, HUELE, SIENTE. ¿De qué te estás dando cuenta? ¿Qué colores, qué objetos, que movimiento, qué sonidos

"La vida es aquello que nos va sucediendo mientras nos empeñamos en hacer otros planes"
John Lennon

hay que no habías percibido? ¿Cómo es el día, el tiempo, el cielo? Disfruta del placer de pararte y sencillamente estar en el presente.

6.- Toma conciencia de cada día es diferente y de que estas avanzando!

Si cada noche haz este sencillo ejercicio:

- Qué 3 cosas he logrado hoy o he conseguido hoy?
- Qué 3 cosas buenas me han sucedido hoy?
- Qué he aprendido hoy?

Te darás cuenta que cada día ha valido la pena, que ha sido diferente a los demás y que además estás disfrutando del camino sintiendo como avanzas hacia tus deseos.

7.- Agradece algo cada día. Toma conciencia que muchas otras personas están luchando por conseguir todo lo que tu tienes, agradece la cantidad de regalos que te ha dado la vida hoy, simplemente por que puedes ver, sonreír, tocar, moverte, gente que te quiere, etc....

Andrea Linati es Coach personal y orientadora profesional, facilita talleres en diversas empresas y escuelas sobre Felicidad en el trabajo y en la educación.

» www.toquedeluz.es

» andrealinati@toquedeluz.es



Parlamentos en barras de bar

Joan Planas, fotógrafo y cineasta catalán, recorrió España de bar en bar para preguntar sobre cultura, estamentos y cuestiones territoriales. Dejó de creer en fronteras cuando conoció a personas.

Joan Planas (Sant Fruitós de Bages, 1982) se sienta en el primer bar en el que entró hace casi un año. Un bar de barrio, de esos en los que la gente consume alrededor de la barra para conversar con el camarero. Con seis mesas, cuadros escogidos sin aparente concierto, un cartel verde luminoso con el nombre y una cristalera exterior con un pulpo dibujado en el que se ofertan gambas, croquetas, champiñones y ensaladas. Mucho más en el interior, se lee debajo.

- El bar es un lugar de reunión donde vamos a contarnos nuestras cosas. Pero su papel es anecdótico –puntualiza Planas-, la gente que había dentro era lo que me hacía entrar en uno u otro.

Joan Planas viste camisa con las mangas remangadas, conversa sin prisas, tiene una mirada intensa. Residió en Madrid cuando las esteladas comenzaron a multiplicarse en los balcones de Cataluña y se hizo independentista en un contexto en el que Wert decía que había que españo-

lizar a los niños catalanes. Creció en una casa sin banderas con el mensaje neutro de *«estudia, busca un trabajo, cuida tu salud y sé feliz»*; pero la gestión de la crisis y la creencia de un rechazo generalizado hacia lo catalán le convencieron de la independencia. Se propuso filmar una película que explicara qué estaba sucediendo en España con las opiniones de los ciudadanos. La escena sería en un bar y para documentarse entró a 47 bares de 21 provincias españolas, entrevistó a cien personas y decidió al final que las voces recogidas formarían parte de un libro, España desde el bar. Durante su viaje, acabó votando no en la consulta catalana.

"estudia, busca un trabajo, cuida tu salud y sé feliz"

- Tenemos el mal vicio de no saber escuchar, de no comunicarnos -reflexiona-.

La tarde en la que hizo la primera entrevista había anochecido después de callejear

indeciso por el barrio de Malasaña. *«Un catalán en Madrid haciendo preguntas sobre España»*, pensó. Quería a alguien de la ciudad, un trabajador que hubiera parado a tomar algo antes de retirarse a casa. Y encontró en ese bar a uno que le dijo que había nacido en el año de la Constitución, que se sentía muy madrileño pero nada orgulloso de ser español. Joan Planas explica que, hasta entonces, su entorno le había dado a entender que el resto de España constituía una multitud básicamente homogénea que se sentía española. Y Cataluña no, porque era diferente.

La identidad, para Planas, consiste en una construcción psicológica a base de valores. Pero también –matiza- se convierte en lugar de los tópicos desde la mirada de otros. *«Los andaluces son unos vagos»*, le dijo una chica residente en Cataluña. Pero ella, nunca había estado en Andalucía. Y un minero asturiano le espetó: *«Los catalanes, esa gente que quiere ser independentista, es que quieren ser los amos de España y de Europa»*. Joan Planas pensó que el desconocimiento lleva a hacer juicios injustos.

- Crecemos en una escuela, en un barrio, en una comunidad. Sin movernos. Y se va creciendo con un sen-



timiento de ser muy catalán, muy madrileño, muy asturiano, muy gallego, muy andaluz... Si se hicieran intercambios, por ejemplo desde las escuelas, difícilmente se criticaría con tópicos. Crecer en convivencia y comprensión.

Joan Planas escribe en su página web de su proyecto: *«Si me preguntas si quiero que Cataluña se independice, preferiría que no, pero si no nos podemos entender... ¿De verdad no podemos entendernos?, ¿tan diferentes somos?»*. De Madrid a Santiago de Compostela. De allí todo el norte, el sur, la islas y la última parada en Barcelona. Se gastó 2000 euros, se quedaba dos o tres días en cada ciudad, comía una vez al día y se alojaba en los hostales más baratos que encontraba. Entraba en bares. Decía: disculpe, ¿eres de aquí? Y se sentaba con desconocidos para preguntarles sobre monarquía, religión, creencias y cultura. Descubrió que en la mayoría no había una actitud de rechazo, que muchos eran partidarios de que se preguntara a los catalanes en referéndum, que Wert –como Planas ironiza– tendría que españolizar a todos los españoles porque hay pocos convencidos. Que nos falta conocernos. Un granadino informático de 25 años le confesó: *«Hay*

falta de conciencia de que tú no eres de Granada, Madrid o Barcelona. No eres un árbol con raíces. Eres alguien capaz de moverte a donde tengas mejor sustrato. Y ese arraigo es el problema». También le dijo: *«un pijo de Madrid se parece más a un pijo de Barcelona que a alguien de Carabanchel»*.

- Somos diferentes y a la vez iguales.

Aquí, en España, o en cualquier otra parte del mundo. Todos queremos salud, trabajo, querer y que nos quieran. Vivir tranquilos. En todas partes. Luego, a partir de esto, existen diferencias culturales en cada parte de España, pero la esencia es la misma. Y entenderse simplemente consiste en dialogar. ¿Podemos? Pues claro que podemos. La pregunta es si existe actitud para querer entenderse –apunta Planas.

Joan Planas escuchaba. No interrumpía, ni juzgaba, ni pretendía que las personas que entrevistaba cambiaran de parecer. Dejaba que se *explayaran* con libertad. Los veinte minutos previstos acababan alargándose a una hora sin percatarse. La gente solía pedir incluso más preguntas. Algunos que se acogían al anonimato se desenmascaraban al terminar: *«Oye, hemos dicho todo lo que creemos y no tenemos ninguna vergüenza. Pon nuestros nombres y haznos la foto»*. Como sucedió en Mallorca. Los rostros, sus historias, sirvieron para acercar realidades. *«Estamos tan mal informados. Los catalanes sobre el resto de España y el resto de comunidades sobre Cataluña. Y se producen malentendidos. A veces desde Cataluña se dice: ‘¿cómo es posible que el resto de España no se preocupe por lo que pasa en Cataluña?’ Pues de la misma forma que tú no te preocupas por lo que sucede en Extremadura o en Canarias»*, lamenta.

Cuando puso un pie en Santiago de Compostela, los gallegos contaron que su región no recibía suficientes recursos para atender a su población envejecida. Cuando habló con los asturianos, protestaron por que el AVE llegaba a cualquier lugar menos al Principado. En Valencia, que por qué no se invertía en el corredor mediterráneo. En Canarias, que la distancia, a veces, no solo se quedaba en el espacio físico. *«Y yo les decía –rememora Joan Planas–, ¿pero si estáis igual de mal, por*

"A mi lo que me cambió -confiesa- fue profundizar en las personas"

qué no pedís la independencia como Cataluña?».

Un emprendedor madrileño resumía: *«no nos entendemos porque es muy difícil empatizar con una realidad que no conoces»*. Y en un grupo de comerciantes de pescado cántabros y bilbainos alguien dijo: *«me parece que los políticos han creado una guerra civil sin balas»*. Las posturas intermedias –añade Joan Planas– son costosas de encontrar, ahora que desde un extremo le tildan de militante de ultra derecha y desde el otro lado de separatista camuflado. Si a Planas se le pregunta, responde que los catalanes deberían tener derecho a decidir, que los fueros son injustos mientras los posean solamente vascos y navarros: la autofinanciación –según su opinión– debería ser concedida no solo a Cataluña, sino a cualquier comunidad autónoma que la solicite. Pero que los discursos de identidad no le sirven porque él, que mandó analizar la genealogía de su ADN, descendiendo de asiáticos, nativos americanos y hasta de algún finlandés: *«Si tengo que empezar a pedir por quien era yo antes, dame tierras en Asia o América»*. Y que la Historia, para Planas, no tiene tanta relevancia como el ahora: *«Porque las cosas estuvieron de cierta manera hace años no es una razón; yo quiero que una cosa esté porque tiene razón de estar en el presente»*. Su modelo pasa por desdibujar fronteras: un Estados Unidos de Europa hasta que se llegue a pensar en el concepto de humanidad.

- A mí lo que me cambió –confiesa- fue profundizar en las personas. Lo que me tocó fueron los pensamientos de cada uno.

Descubrir, como en los bares, que hay mucho más en el interior.

Astrid Otal Beltrán

*Soy estudiante de periodismo
astrid.otal@gmail.com*

Eventos Red GFU

El año 2016, es un momento de celebración para la Red GFU para la Fraternidad Humana, ya que se celebra el Centenario del nacimiento de su fundador el MSMA Serge Raynaud de la Ferriere.

Por este motivo, se realizarán actividades gratuitas a lo largo del año en todos los centros culturales y ashrams de la Red GFU.

FECHAS ESPECIALES:

18 al 25 de enero: se dan inicio a las actividades en los centros culturales y ashrams*

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ESPECÍFICAS:

MARZO

→ COPLANET SOBRE ÉTICA E INTERCULTURALIDAD:

Madrid, **11 al 13 de marzo.**

ABRIL-MAYO

→ COPLANET SOBRE YOGA:

Murcia y Ashram Jardín de Alhama, **29 de abril al 1 de mayo.**

JUNIO

→ DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA:

21 de junio.

→ GIRA EUROPEA DEL GURÚ
CONSTANCIO GRIBAUDDO

* Busca la programación de tu centro cultural o ashram más cercano

1916

2016



CENTENARIO

SERGE RAYNAUD DE LA FERRIERE

La Mujer Interior por Zulma Reyó

La Mujer Interior establece un tono poético que toca lo místico. En mujeres sensibles, inspira una suave complicidad, en hombres sensibles, una reverencia silenciosa. El libro trata de la experiencia de lo femenino dentro de cada mujer; un femenino saludable que está compuesto del elemento espiritual que florece de una realidad material viviente, de manera completa, ética y valerosa; un femenino que es exclusivo de las mujeres y que abraza cada uno dentro de su campo.

La búsqueda reside en descubrir lo femenino genuino en nuestro mundo marcado por logros y estándares masculinos. En el libro, las preguntas están originalmente dirigidas a la primera figura arquetípica de la tradición Occidental: María, Madre de Jesús. Cuando no vienen palabras de esta figura que inspira otro mundo y el servicio femenino invisible, de repente el camino se abre para otra María, la Mag-

dalena, cuyo legado marca nuestro tiempo. Es la notoria franqueza y naturalidad de Magdalena, eclipsada por la gracia exuberante de María Madre como fondo que responde a lo largo de la primera parte del libro. Sus voces unificadas como una Madre para nuestra época, trasciende tiempo y cultura para llevar al lector a una directa, profunda experiencia de una realidad que es no-lineal, intuitiva, majestuosa y sobretodo extática. **Este es el mundo de la Mujer la cual, trascendiendo sus enredos y preocupaciones, penetra en el Misterio de su Ser.**

A diferencia de la mayoría de libros sobre la mujer, éste no pretende explicar problemas u ofrecer soluciones a muchas experiencias angustiosas, aterradoras y la mayoría desconcertantes a las que se enfrenta la mujer en nuestro mundo. Más bien busca señalar a la mujer más allá de sí misma dentro de su Ser. La manera prescrita es

la observación directa del ser como una experiencia dentro de niveles y cualidades que desentraña los caminos del amor y del sentido de lo apropiado que sobreviene naturalmente a cada mujer.

Hay tres partes: Las Cartas, los Ejercicios, y Las Meditaciones. "Las Cartas" es un medio para perforar dentro de y en el corazón de las preguntas, en el tipo de intimidad conocida sólo en el género epistolar. Los Ejercicios son visualizaciones y sugerencias dadas para obtener la experiencia que fortalecerá a la mujer individual lo suficiente como para descubrir las respuestas dentro de ella. Finalmente, Las Meditaciones son viajes evocadores dentro de reinos de belleza y poder, dentro y más allá de la realidad inmediata.

La Mujer Interior, evoca cuestiones que rodean la identidad esencial, la naturaleza de los sentimientos y la extrema sensibilidad que rodea la vida



BIOGRAFÍA:

ZULMA REYO, B.A., M.A. Graduada en Literatura y Lenguas Comparadas y Pedagogía en New York University. Una década de búsqueda en Europa y la India le inspiró para combinar métodos energéticos, yóguicos y psicoterapéuticos, paradigmas orientales y occidentales y religiones del mundo, desarrollando una formación sobre la estructura energética humana.

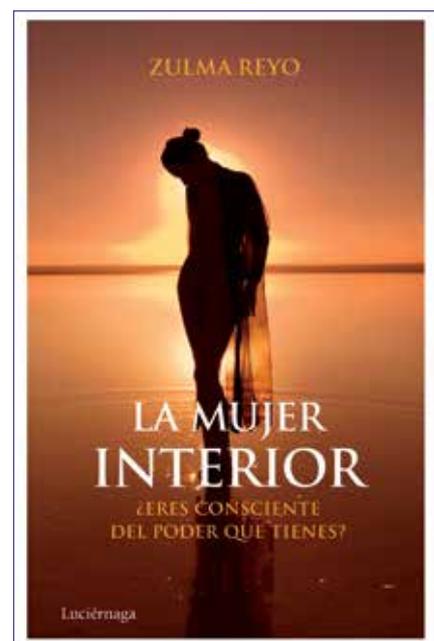
Con la publicación en 2011 de **LA MUJER INTERIOR (INTELIGENCIA FEMENINA)**, México; THE INNER WOMAN) su trabajo ahora abarca el proceso de iniciación femenina.

www.lamujerinterior.es

emocional de la mujer. También se enfoca en la dinámica de la intención y del enorme poder de la mujer; cómo el pensamiento de la misma difiere del pensamiento del hombre y el rol que la psicología juega en su vida. Los sentimientos de miedo y atracción conectados a la sensualidad y sexualidad, homosexualidad, heterosexualidad y asexualidad son tratados con una delicada gracia, uniendo el placer de la carne y el alma con la experiencia de pureza y plenitud. Finalmente el tema de la guerrera femenina y el fundamental e inminente papel de la mujer en el mundo en estos tiempos, se pone al descubierto. La sabiduría femenina desvelada es absolutamente majestuosa.'

Este libro es una invitación que ha llevado a la formación de la Escuela de Misterios Femeninos, en donde el entrenamiento se ofrece en la forma de retiros intensivos exclusivamente para mujeres.

Su no tan escondida agenda es para rescatar las facultades, métodos, y presencia de antiguas sacerdotisas dentro de mujeres activas, contemporáneas en todos los caminos de la vida; para servir a las necesidades de hoy. Esto propone una revolución radical, indirecta y amable que da a luz a un gran Ciclo Femenino que está apenas comenzando. Una época que verá el nacimiento de una mujer fuerte y sutil al mismo tiempo, una mujer que es diferente, no por contraste con el hombre, ni por necesidad social, si no porque se ha encontrado a sí misma.





A ti, mujer

De mirada dulce, de expresión serena, de ilusiones fallidas en amores tempranos. A ti, mujer que avivas el fuego de tu hogar, que te extasías contemplando el juego sensual de sus llamas, dejando volar tu fantasía en espera de un nuevo amor, un sueño, una ilusión, un proyecto de vida que te haga sentirte saciada.

A ti, mujer que supiste conquistar al conquistador, que diste sentido a mi vida, llenándola de ilusiones, de proyectos, de risas y llantos de almas que reclamaban vida y tú supiste dársela. Que les cuidaste con ternura, velando sus sueños meciéndolos en la cuna, cantándoles una nana.

A ti, mujer que en las noches de incertidumbre avivas el fuego de nuestro hogar y dejas volar tu fantasía rebozada de confianza.

A ti, mujer que los surcos de tu semblante expresan un mundo de experiencia, de entrega a la vida y tu pelo plateado, rezuma sabiduría. Que de la ignorancia, sacaste sabiduría y la convertiste con el esfuerzo de tu trabajo, en un mundo de maestría.

A ti, mujer de mirada dulce que penetra en mi alma despertando mi lado femenino tantos años olvidado. A ti debo que con la destreza de mis manos, trazo a trazo, vaya sacando de mis adentros tanta belleza acumulada, tantos sueños olvidados que van cobrando vida a medida que son plasmados.

A ti, mujer que disipas mis miedos, que me das confianza.

A vosotras, mujeres.

Antonio Ballesteros

Exposición

Exposición de dibujos
"A tí, mujer"



Antonio Ballesteros

Del 21 de septiembre al 23 de octubre de 2015

C/Barrachina 75, bajo -CASTELLÓN

YOGA
CASTELLÓN

Este cuadro forma parte de la exposición de dibujos "A ti mujer", realizada **del 21 de septiembre al 23 de octubre del 2015**, en Castellón"

El autor de la obra, acompaña la imagen con un escrito para la Revista Coplanet dedicado a las mujeres

El apego evitativo o desapego emocional

© Oksana Churakova - Fotolia.com

Extracto del libro "Abraza a tu niño interior"

Cuando una madre no está disponible de forma reiterada, o rechaza al niño, o cuando se le acerca sin estar emocionalmente equilibrada, el niño puede desarrollar un Apego Inseguro, Evitativo. Esto quiere decir que el niño se adapta al adulto evitando la cercanía y la conexión emocional con la madre. Entonces esta relación suele tener una calidad estéril: si la madre no disfruta del niño, éste siente la no-conexión. Tanto en los evitativos como en los ansiosos, los niños han desarrollado una adaptación a su entorno y esto dejará una huella de base en sus relaciones futuras. Los niños se adaptan lo mejor que pueden a lo que les ha tocado. La tenacidad en estas adaptaciones se puede ver en la forma en que recrean este tipo de nexos en las relaciones futuras. **El modo como nos adaptamos a nuestras relaciones primarias**, en el seno de la familia de origen, **hace que luego nos adaptemos en situaciones sociales** con amigos, profesores **y en las relaciones de pareja**.

El apego evitativo también se podría describir como desapego emocional. Los evitativos, a diferencia de los ansiosos, están relajados, no hay necesidad ni de intentarlo, convencidos de que no van a conseguir lo que necesitan. Las personas con este patrón expresan su malestar descontando o devaluando la importancia de las relaciones. Inhiben las emociones y expresan su enfado apartando a la gente. Básicamente evitando la intimidad. No es que lo hagan todo el tiempo, pero sí tienen un patrón evitativo.

Inhiben la comunicación de emociones y no se dan cuenta de sus necesidades, además de no ser capaces de expresar su experien-

cia interna. Si, finalmente, se permiten a sí mismos abrirse y hablar de sus emociones, tienen miedo a la falta de respuesta y anticipan el rechazo de los demás. Rehúyen su necesidad de contacto físico y desarrollan estrategias para las relaciones interpersonales donde no son conscientes de sus necesidades. No quieren ser dependientes de nadie pero pueden serlo de cosas. Viven la dependencia como algo peligroso.

"Ellos llenan el vacío y la soledad con preocupación habitual y fantasías obsesivas"

El patrón evitativo en adultos está repleto de afirmaciones contradictorias acerca de las historias de la infancia en lo que se refiere a las relaciones con los padres. No se quieren acordar. Utilizan la negación y desapropiación, les falta memoria de las relaciones dependientes. **Los trastornos de apego evitativo suelen manifestar autoafirmación intentando ser dominantes en las relaciones, y sino son dominantes serán, por lo menos, fríos.** Pueden mostrar una cualidad típica de la obsesión o del narcisismo. Las personas que se obsesionan son muy solitarias. Parte de la obsesión es llenar ese vacío de soledad. Ellos llenan el vacío y la soledad con preocupación habitual y fantasías obsesivas. Lo mismo ocurre con el narcisismo. Una manifestación de narcisismo es darse autobombo. Pero también puede haber narcisismo oculto:

«Mirame lo fantástico que soy, o pobrecito de mí, nadie me ayuda y todo me va mal». Vemos a estas personas y no pensamos que son narcisistas. Se sienten tremendamente solas, en el fondo. Tuvieron padres que eran vulnerables emocionalmente. En lo más profundo están solas, aunque quieran creer que no necesitan de nadie y que pueden desenvolverse por sí mismas.

Características de cómo se manifiesta este apego en las relaciones adultas:

- No aclara sus intenciones en la pareja y le cuesta hablar acerca de la relación.
- Envía mensajes confusos: parece que le interesa el otro/a, pero luego crea distancia o espacio.
- Emplea tácticas para poner distancia emocional o física poniendo límites en la relación.
- Valora mucho su independencia.
- Desconfía de sus parejas pensando que se puedan aprovechar de él/ella.
- Hace descuentos, no tiene en cuenta a la pareja o habla de las dificultades con parejas anteriores.
- Tiene una opinión poco realista e idealizada de cómo deberían ser las relaciones.
- Tiene miedo al compromiso y establece reglas que lo evitan.
- Crea discusiones (consciente o inconscientemente) para poder alejarse temporalmente; de no ser así, demasiada cercanía les estresa.

Extracto de mi libro *Abraza a tu niño interior*

Victoria Cadarso

guia 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.ashramvaldeiglesias.com

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM JARDÍN DE ALHAMA

Ctra. El Palmar-Mazarrón,
Los Ventorrillos 28-2
Alhama de Murcia
30840 Murcia
T.: 968 630 909
Móvil: 646 757 242
infojardindealhama@gmail.com
jardindealhama.blogspot.com

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM ARAUTAPALA

La Hondura. La Florida
Valle de la Orotava
38300 Tenerife
T.: 922 334 187

Centre d'oga l'Espirall
Torrent d'les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 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 LUCES
Doctor Ibáñez 12 bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055
www.redgfu.es/zaragoza

Sevilla - 645383772

Cádiz - San Lucar de
Barrameda 677152105

Valencia 639 423 552 / 963 283 547

Portugal - Castelo Bran-
co 669211224



LINEA ECOLÓGICA



Venta en
Centros Dietéticos
y
Herbolarios

