

# VerdeMente

La Guía Alternativa

Abril 2014 Nº178

Entrevista a  
Stanislav Grof  
parte II

Amor, perfección  
y resistencia  
Jaime Guillén

La terapia en el yoga  
Beatriz Bernal

Realidad o sueño  
Montse Simón

El reciclaje de  
nuestras emociones  
Montse Bradford

El enigma de la vitamina D  
Ángela Tello

Ejemplar gratuito

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# Editorial

Editar una revista siempre es una pequeña pasión mensual a la vez que una combinación de sorpresa, destreza y prisas de última hora.

Por todo ello a menudo tienes pensamientos que proyectan la idea de lo que cada número va a ser; sin embargo comúnmente te encuentras en esa división común de esas dos realidades: la exterior y la interior, la primera formada por situaciones, eventos, circunstancias, etc. y la interior por nuestros pensamientos, emociones y estados emotivos.

Sin embargo la fortuna de hacer una revista como es VerdeMente es que en cada página, en cada artículo, se evoca otra realidad que trasciende esa dualidad común: estar más allá de lo aparente, de lo condicionado, de lo puramente egocéntrico.

Esto nos aproxima a observar que nuestros pensamientos son mecánicos y que no somos protagonistas de ellos sino más bien actores e incluso comparsas de ese vaivén mental y emocional; percibimos el exilio que nos aleja de nuestro centro natural y que es el fruto de toda insatisfacción y descontento. Por tanto el propósito de toda acción debería ser recuperar lo que nunca hemos dejado de ser, nuestra esencia, y que por error hemos perdido de vista.

En otro orden de cosas os presentamos el avance que este mes hemos realizado en nuestra propuesta de Ebook; ya tenéis varios recopilatorios de nuestros queridos colaboradores y que podéis descargar fácilmente en vuestro Ebook a través de la web [www.verdemente.com](http://www.verdemente.com).

Iremos ampliando la oferta y os ofreceremos también la posibilidad de recopilatorios por temáticas.

Ha sido una propuesta muy bien acogida y que esta en la línea que os proponemos: el de integrar la tecnología más de vanguardia con la clásica y entrañable revista en papel.

Tampoco olvidéis nuestra aplicación para móvil y Tablet "VerdeMente Contenido Vivo" que os podéis descargar desde hace meses y acceder a muchos contenidos multimedia que están asociados a los artículos que cada mes publicamos.

Os entregamos la segunda parte de la entrevista de Stanislav Grof, en ella encontrareis, nuevamente, oportunas e increíbles respuestas que os aportarán nuevas perspectivas de la psicología humanista de la que Grof es de los más destacados representantes.

Esperando que la primavera nos devuelva lo que nunca nos ha quitado y que los días largos y elevados del sol avanzando, sea fructíferos y meditativos para todos.

Quedamos emplazados para el próximo mes de mayo con nuevas iniciativas que esperamos que sean de vuestro gusto y aprecio.



**Joven monje budista caminando, en Inle (Myanmar, Birmania)**

**Autor: Wong Sze Fei**

**VerdeMente**  
**20 años**

**Redacción** C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid

**Administración** C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

**Edita** VerdeMente S.L.

**Imprime** Rivadeneyra S.A.

**ISSN 2255-5323**

VERDEMENTE NO SE HACE  
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES  
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES  
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación  
está protegido, sólo puede ser  
reproducido con permiso del editor.  
Ejemplar gratuito.

**La Guía Alternativa  
de Madrid**

**VERDEMENTE S.L.**

**Dirección:**

**Antonio Gallego García**

**Diseño y Maquetación:**

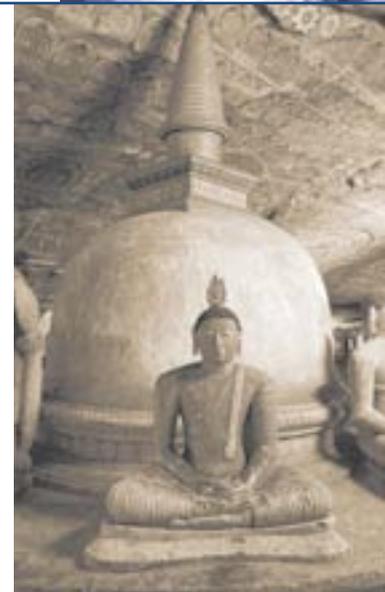
**Iñigo Abrego y Mª Mar Gallego**

**Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105**

**[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)**

**[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)**

**Síguenos en Facebook  
"Revista VerdeMente"**



**Antonio Gallego García**

# S+



- 8 ENTREVISTA STANISLAV GROF PARTE II  
IKER PUERTA
- 12 SUFISMO: VUELVE AL CORAZÓN Y ACTÚA  
CON SABIDURÍA.  
CARLOS VELASCO
- 14 SECCIÓN VIAJES. SRI LANKA  
RAFAEL NAVARRO
- 18 UNA VENTANA ABIERTA AL MUNDO  
DEL DESARROLLO HUMANO  
EXPOCOACHING  
BEATRIZ SANZ
- 20 ENTRENAMIENTO PARA VIVIR EN PAZ  
JUAN MANZANERA
- 22 EL ARTE DEL JIN SHIN JYUTSU  
M<sup>A</sup> JESÚS ARIAS
- 24 SECCIÓN COACH NUTRICIONAL.  
EL ENIGMA DE LA VITAMINA D.  
ANGELA TELLO
- 26 ENTREVISTA CON MIRABAI CEIBA
- 30 SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y  
ENERGÉTICA  
RECICLAJE DE EMOCIONES  
MONTSE BRADFORD
- 34 RETIRO DE SILENCIO  
SILENCIO INTERIOR  
EMILIO J. GÓMEZ
- 36 SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL  
DESPERTAR.  
LAS DIFICULTADES ME PERMITEN  
AUTOREALIZARME  
DANIEL GABARRÓ
- 38 EL ENTRENAMIENTO DE  
LA ATENCIÓN PLENA  
RAMIRO CALLE
- 40 ENTREVISTA CON DEVA PREMAL Y MITEN
- 44 SECCIÓN BODHISATTVA ACTUAL  
NUESTRA VERDADERA NATURALEZA  
PEDRO SAN JOSÉ
- 46 SECCIÓN JUEGO DE PERCEPCIONES  
GRACIELA LARGE
- 48 EL YOGA TERAPEUTICO  
BEATRIZ BERNAL
- 52 SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY  
REFLEXIONES  
MARTA PATO
- 54 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA  
¿REALIDAD O SUEÑO?  
MONTSE SIMÓN
- 56 SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL  
UNA REFLEXIÓN SOBRE LOS CHAKRAS  
SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 58 SECCIÓN MINDFULNESS  
EL ARTE DE SOLTAR  
AGUSTIN PRIETA
- 60 AMOR, PERFECCIÓN Y RESISTENCIA  
JAIME GUILLÉN
- 62 SECCIÓN ECOCENTRO  
EN LA BIBLIOTECA DE...
- 67 ZEN, NATURALEZA Y VIDA INTERIOR  
DOKUSHÔ VILLALBA

# App VerdeMente



## Contenido Vivo

1

Selecciona en la revista la imagen con Contenido Vivo



2

Descarga en



la Aplicación "VerdeMente Contenido Vivo"  
Abre la aplicación y elige las siguientes opciones



3

Situa el móvil sobre la página y disfruta del Contenido Vivo (Video, Audios, Imágenes...) en realidad aumentada.



# VerdeMente

App "VerdeMente Contenido Vivo"

# VerdeMente en



VerdeMente en Ebook

- 1 Entra en la web [www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)
- 2 Haz Click en "Lee y Descarga"
- 3 Busca la opción de Ebook
- 4 Descarga gratuitamente los recopilatorios para Ebook que quieras leer

Ya te puedes descargar los siguientes ebook:

- **Yoga y Orientalismo.** Ramiro Calle
- **Meditación.** Juan Manzanera
- **Ken Wilber y la Psicología Integral.** Raquel Torrent

¡¡ Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores!!



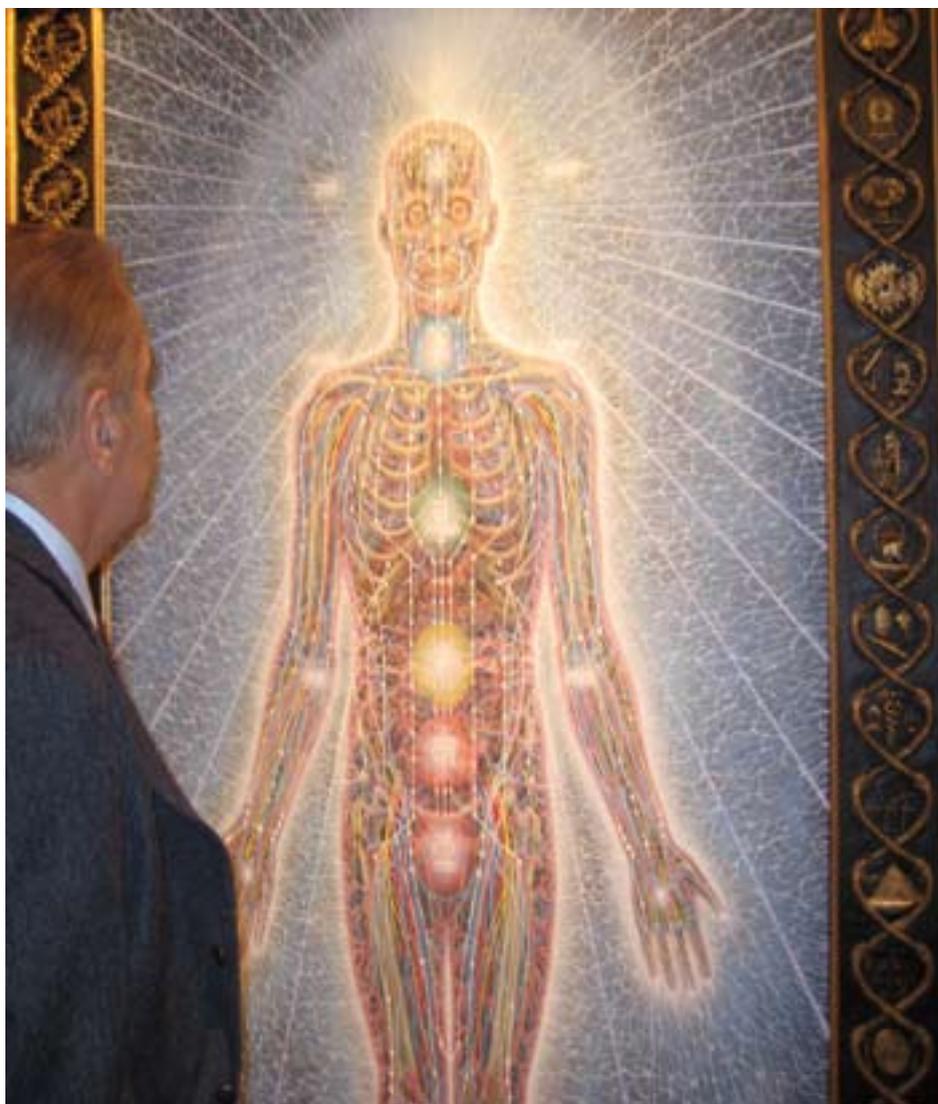
te ofrece dos nuevas formas de disfrutar de sus contenidos

# Entrevista Stanislav GROF



Contenido  
Vivo

## PSICOLOGÍA Y RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA



A continuación presento la segunda parte de la entrevista-diálogo que he ido manteniendo con Stan Grof durante los últimos años, centrándome en el final de su etapa de trabajo en investigación con psiquedélicos, su traslado de residencia al Instituto Esalen a escribir su primer libro y, especialmente, al desarrollo de la Respiración Holotrópica en la década de los 70 del siglo XX, mientras era profesor residente en Esalen.

Hablamos sobre el descubrimiento accidental de los efectos de la hiperventilación sobre la consciencia que realizó trabajando en terapia psiquedélica, el desarrollo de la Respiración Holotrópica junto con su mujer Cristina, los componentes principales de esta técnica y la estructura de las sesiones.

Grof también nos explica las similitudes encontradas entre los efectos subjetivos producidos por la Respiración Holotrópica y el trabajo con psiquedélicos. También nos describe su ideal de realizar programas personalizados de psicoterapia, empleando de forma flexible un espectro de métodos psicoterapéuticos diferentes. Finalmente, hablamos sobre el futuro de esta técnica como parte de los tratamientos psicoterapéuticos aceptados por el *mainstream*, y de los principales problemas psicológicos que pueden ser tratados a través de esta técnica.

**Iker Puente:** *Después de algunos años en Baltimore dejaste el proyecto para irte a vivir a Esalen, ¿no es así?*

**Stan Grof:** Estuve en Baltimore durante siete años y en 1973 me case con Joan Halifax. En aquel momento se estaba haciendo cada vez más difícil obtener permisos para nuevos proyectos y la financiación. Yo tenía un enorme volumen de datos y quería tomarme un descanso para poder escribir. Por otro lado, el LSD estaba en el ojo del huracán en aquel momento, estaba dando muchos titulares, y nosotros éramos el único Instituto con permiso para realizar investigaciones. Además nuestro grupo había atraído la atención de los medios debido a la publicación de los resultados de nuestro estudio con pacientes de cáncer. Y en un mes recibí ofertas de 20 editores para escribir un libro sobre el LSD. Por mi trayectoria yo parecía la persona más adecuada para escribir este libro, así

## QUE ES LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

La Respiración Holotrópica es una técnica no farmacológica que induce estados modificados de consciencia desarrollada por Stan Grof y su mujer Christina en la década de los 70 del siglo XX. Esta técnica combina diversos elementos, incluyendo la intensificación del ritmo de la respiración, el empleo de música evocativa y trabajo corporal focalizado. El término holotrópica deriva del griego “holos” (totalidad) y “trepein” (ir hacia), y literalmente significa “moverse en dirección a la totalidad”. Según Grof, “este término sugiere que en nuestro estado de consciencia cotidiano tan sólo nos identificamos con una pequeña fracción de quien realmente somos. Lo que sucede durante los estados holotrópicos es que podemos llegar a trascender los estrechos límites del cuerpo y del ego y reivindicar nuestra identidad plena” (Grof, 2002:22). Basándose en sus observaciones clínicas, Grof afirma que esta técnica es capaz de producir las mismas experiencias que la terapia psiquedelica, en la se que emplean diversos agentes farmacológicos para inducir estados modificados de consciencia. Grof afirma que, el hecho de que se produzcan los mismos fenómenos y experiencias que ya había descrito para la terapia psiquedelica a través del aumento de la respiración, refleja que se tratan de auténticas propiedades de la psique, no un producto de los efectos derivado de ingerir un agente farmacológico Grof señala que el objetivo de esta técnica es “facilitar una poderosa experiencia transformadora de naturaleza trascendental”.

### Entrevista Parte II

que me ofrecieron varios anticipos, y tome un anticipo de Viking Press para tomarme un tiempo, para poder observar y analizar estos datos y ponerme a escribir. Entonces fui a una fiesta en Nueva York y me encontré con Michael Murphy, el cofundador del Instituto Esalen, a quien conocía de mi primera visita a los EEUU.

Entonces conectamos en esa fiesta, y Michael me preguntó qué estaba haciendo. Le conté que me había tomado un año libre para escribir un libro, y él me dijo: “¿porque no te vienes a Esalen?, Esalen es un lugar precioso para escribir un libro”. Es un lugar realmente increíble, con vistas al océano Pacífico, con aguas termales... y era la tierra sagrada de los indios Esalen, de donde tomo el nombre del centro. Yo acepte y Michael Murphy nos dio una casa en Esalen a cambio de hacer un seminario de vez en cuando. Entonces yo escribía y daba seminarios describiendo los descubrimientos que habíamos realizado sobre la psique, y siempre había una queja por parte del grupo, nos decían: “nos estáis habla bando sobre todas las experiencias maravillosas que pueden suceder en esos estados pero, ¿podemos hacer algo?”. Pero yo no tenía permiso para trabajar con psiquedélicos. Entonces fue cuando me encontré con Christina y empezamos a combinar la respiración con música y trabajo corporal, y acabamos desarrollando la Respiración Holotrópica (RH).

#### I. P. ¿En que año fue esto?

S.G. Llegue a Esalen a finales del 1973, mi primer matrimonio se disolvió en aquella época, y encontré a Cristina en 1975 y desarrollamos la RH en 1975. Yo había estado trabajando con cierta respiración, habíamos hecho algunos ejercicios experimentales, pero estaba basada en una observación experimental que realice durante las sesiones de terapia psicológica en Praga. Allí encontré que después de algunas sesiones las personas se sentían bien: renacidas, decían que era el comienzo del resto de sus vidas, y después de algunas sesiones más ya no estaban tan bien. Se abría una nueva área, a veces aparecían nuevos síntomas. Entonces hubo algunos casos en los que cuando el efecto de la sustancia empezaba a desaparecer las personas sentían cierto malestar físico. Recuerdo la primera experiencia, era un hombre que sentía un fuerte dolor en su hombro y empezó a decirme: “¿puedes hacer un poco de presión ahí para ver si se me va el dolor?”. Le empecé a apretar un poco y él me decía que apretara más fuerte, apreté mas y el empezó a gritar; hicimos esto por un rato y el se sintió muy relajado. La segunda vez que recuerdo fue

otra persona que me pidió que le ayudara, empezó a tener un vomito proyectado y después se encontró bien. Entonces me di cuenta de que podía hacer algo para ayudar a mis pacientes para integrar las sesiones psiquedélicas, por lo que empecé a hacer este trabajo corporal sistemáticamente, algo parecido a lo que hacemos ahora al final de las sesiones de RH. Y después en un momento determinado un paciente empezó a hiperventilarse mientras le hacía el trabajo corporal, lo hizo espontáneamente, y me dijo: “esto me está llevando de nuevo dentro de la sesión”; pero el efecto de la sustancia estaba bajando, y de repente con la hiperventilación la persona volvía a notar los efectos. Por lo que sabía que la respiración podía hacer algo, estaba conectado de alguna manera y podía llevar a la persona a estar más en contacto con el inconsciente.

#### I. P. ¿Como fuiste desarrollando la Respiración Holotrópica?

S.G. Empezamos trabajando con grupos de forma que estaban tumbados en el suelo y agarrados de las manos formando una estrella. Poníamos música y empezaban a respirar, y siempre había alguien que estaba muy cerca de alguna experiencia, y empezaba a entrar en proceso. Entonces interrumpíamos la sesión y empezábamos a trabajar con esa persona, haciendo el trabajo corporal, pidiéndole que respirara un poco más, trabajando con respiración y el trabajo personal. A veces simplemente observando el trabajo otra persona entraba en proceso, y así a veces yo estaba trabajando con una persona, Cristina con una segunda, y si había un tercero que entraba en proceso el resto del grupo la “protegía” y esperaban a que alguno de nosotros la atendiera. En una ocasión teníamos un grupo de unas 36 personas que venían de diferentes partes del mundo, y yo me había hecho daño en la espalda trabajando en el jardín de Esalen, y casi no podía moverme. Y empecé a pensar: “¿que vamos a hacer?”, cuando hacemos el trabajo corporal la persona se puede mover mucho, y en aquel momento ni siquiera me podía imaginar acercándome a una persona. Pensamos en ello y entonces decidimos ponerles en parejas, pedirles que respiren un poco más y explicar a las parejas que hacer, y Cristina podría ayudar a los cuidadores. Y la sesión fue tan exitosa que ya nunca lo volvimos a hacer de otra manera. En ese contexto un número significativo de personas entraban en proceso, pero además los cuidadores también tenían experiencias intensas. Decían que la experiencia de cuidar a otra persona había sido muy positiva y que habían aprendido muchas cosas. Y es así



como desarrollamos la RH.

**I. P. ¿Pero hay otras influencias en el desarrollo de la RH? ¿En aquel momento sabías que en otras culturas se usaba la respiración en determinados contextos de sanación?**

**S.G.** Bueno, conocía algunas cosas. Estaba familiarizado con la literatura espiritual, conocía el Pranayama, conocía algo sobre los Esenios que usaban ciertos tipos de respiración y que se fijaban en el espacio entre respiraciones, que es lo opuesto de lo que hacemos nosotros, que es más una respiración circular. Conocía también sobre respiración y la música, sobre el uso de la música para entrar en trance etc. Pero en mi trabajo previo con psiquedélicos únicamente empleaba la respiración cuando la persona estaba bajando del efecto. Entonces algunas personas me pedían usar psiquedélicos y respiración conjuntamente, y les decía “no point”, quiero decir, si quieres tener una experiencia más fuerte incrementas la dosis del psiquedélico empleado. Pero después cuando la persona está bajando del efecto y cerrando la sesión no interesa darle otra dosis de LSD, porque podrían ser otras 6-8 horas, y es aquí donde la RH es realmente valiosa.

**I. P. ¿Pero vosotros no estabais pensando en cómo se usaba en otras culturas? Porque es realmente increíble como en diferentes culturas se ha usado la respiración con propósitos similares.**

**S.G.** No, a veces la gente me lo pregunta, pero en realidad no es que hiciera un estudio antropológico y me diera cuenta de los paralelismos, no, yo estaba básicamente interesado y primariamente orientado por el psicoanálisis. Estaba además insatisfecho con la utilidad del psicoanálisis, con la limitada gama de personas a las que iba dirigida, el largo tiempo que toma, lo mucho que cuesta... hasta el punto que empecé a rechazar este modelo y lo que aprendí en mi formación como psiquiatra. Entonces el descubrimiento de la utilidad de la respiración fue una observación accidental realizada a lo largo de mi trabajo con psiquedélicos. Inicialmente estaba usando la respiración al finalizar las sesiones con psiquedélicos.

Entonces en Esalen empecé a recordar algunas de las cosas que sucedían durante el trabajo psiquedélico, cuando descubrí que la respiración podía ayudar a profundizar en el inconsciente; y también que se puede usar trabajo corporal al cerrar las sesiones si hay un dolor físico; también usabamos música en Maryland, en Spring Grove. Entonces pensamos: “¿porque no tratamos de combinar esos elementos?”, la respiración, la música y el trabajo corporal, y la gente empezó a tener experiencias muy potentes. En aquel momento me encontré con Cristina, que era profesora de yoga, nos casamos y empezamos a hacer los talleres juntos; entonces ella aportó algunos elementos del yoga. Y después, de

forma accidental, un día que me había hecho daño en la espalda decidimos poner a los participantes del taller en parejas, poner a respirar a la mitad y dar instrucciones a las parejas de que hacer. Y la sesión fue tan exitosa que nunca más lo hicimos de otra manera. Y no solo los respiradores tenían experiencias valiosas, además los cuidadores también explicaban que había sido una experiencia muy enriquecedora. Nosotros íbamos a decir a los cuidadores que hacer y también facilitábamos, pero básicamente es el mismo formato.

**I. P. Entonces, ¿no introdujisteis ningún otro cambio en todo este tiempo?**

**S.G.** No, Cristina trabajaba con la música, siempre estaba buscando música nueva que fuera interesante.

**I. P. ¿En qué año introdujiste la idea de ponerles en parejas?**

**S.G.** Esto fue en el primer grupo que hicimos con Jack Kornfield. Jack tenía la idea de practicar la respiración en pareja, que es algo que viene de la práctica tántrica, para conectar profundamente dos personas. Entonces, cuando estábamos en la relajación y antes de empezar la respiración, pedíamos a las parejas que sincronizaran sus respiraciones con la del respirador, estando aun en un ritmo normal de respiración, y haciendo el sonido *aaaa* cuando exhalaban, y a veces también les pedíamos que observaran o escucharan la respiración de las otras parejas, o intentábamos sincronizar las respiraciones de todo el grupo, como si fuese un solo organismo, como una forma de conectar a todo el grupo, y después empezábamos la RH. Les pedíamos que se centraran en la respiración otra vez, que aceleraran el ritmo y poníamos la música.

**Entonces el descubrimiento de la utilidad de la respiración fue una observación accidental realizada a lo largo de mi trabajo con psiquedélicos. Inicialmente estaba usando la respiración al finalizar las sesiones con psiquedélicos**

**I. P. ¿Y en qué momento empezasteis a hacer esto?**

**S.G.** Fue poco después de empezar con la RH. Encontré a Jack por primera vez en el 1974, y en 1975 hicimos un seminario de 6 semanas que hicimos juntos llamado “Budismo y Psicología Occidental”, explorando la relación entre ambos campos. Fue en aquella época. Y poco después comenzamos a hacer los “*Insight and Opening*”, un taller de una semana de duración que combina la respiración holotrópica y la meditación budista, quizás en 1977. Y creo que hemos hecho unos 30 de estos seminarios-retiros juntos.

**I. P. ¿Y cuál fue la aportación específica de Cristina a la RH?**

**S.G.** La relajación fue idea suya, y ella fue la que desarrolló la música principalmente. Inicialmente... Ella tenía una gran colección de cintas de música, entonces ella sentía la energía de la sala durante la respiración y ponía música en función de eso para apoyar el proceso. Después empezó a haber algunas personas muy interesadas en tener las piezas de música que poníamos, y Cristina creo varios sets pregrabados para poder dárselos a la gente y que no tuvieran que estar haciéndolo en directo. Entonces la curva aproximada que tienes en la sesión comienza con música de “*activación*”, después música poderosa que se va incrementando hasta el “*breakthrough*”, y después esta la “*música de corazón*” y al final la “*música meditativa*”. Y Cristina fue realmente la que desarrollo estas ideas.

**I. P. ¿Y el setting de 3 horas de duración, con una hora de cada tipo de música?**

**S.G.** Bueno, esto no es algo que decidiéramos, es algo que simplemente sucede así: las personas empiezan a respirar y el proceso se desarrolla así; no decimos a las personas cuanto tiempo tienen que estar respirando.

**I. P. Aja, es como el proceso natural.**

**S.G.** Sí, es así en general. Después hay personas que están más

tiempo: 4 horas, recuerdo algunos casos que han estado 7 horas en una sesión. O por ejemplo el otro día con Erik, que seguía y seguía y seguía.

**I. P. ¿Pero la mayoría del grupo en general acaba a las dos horas y media, tres horas?**

**S.G.** Sí, algunas personas terminan a las dos horas y media, y generalmente a las tres horas la sala está casi vacía y solo quedan un par de personas que necesitan un poco más de tiempo.

**I. P. ¿Has introducido algún cambio en la estructura de la RH en todos estos años?**

**S.G.** No, es prácticamente igual que como lo hacíamos en Esalen al comienzo.

**I. P. ¿Y crees que hay alguna diferencia entre el trabajo con la respiración holotrópica y con los psiquedélicos?, ¿crees que es más profundo el trabajo con psiquedélicos o con respiración holotrópica, o son similares?**

**S.G.** Yo establecería un espectro de métodos que uno puede usar en psicoterapia. Probablemente comenzando por una práctica espiritual como la meditación, y después estaría la terapia gestalt, luego la respiración holotrópica y por último uno tendría las diferentes sustancias psiquedélicas, comenzando por las más suaves, como el MDMA o las setas; después podríamos ir a algo como el LSD. Y uno podría hacer programas específicos para personas específicas. Habrá gente que quiera hacer gestalt pero que no quiera hacer RH, habrá gente que quiera hacer RH pero no psiquedélicos; o quizás hacen varias veces RH y se empiezan a plantear

como sería tomar psiquedélicos y finalmente prueban una sesión. Por lo tanto, no creo que sea cuestión de elegir una de ellas, lo ideal sería tener esta flexibilidad. Entonces para la mayoría de la gente las setas son una introducción más amable; el MDMA es más fácil para trabajar, con MDMA el problema es la dosis de la sustancia, no incrementar demasiado la dosis, por la estimulación simpática; con LSD el problema no es la dosis, puedes tomar 200 micras y no es un gran problema, el problema es la potencia de la experiencia. El MDMA es más delicado fisiológicamente, pero es muy amable para la mayoría de las personas.

**I. P. Pero me refiero también a que hay personas que dicen que para ellos los psiquedélicos son más potentes que la RH, y sin embargo otras personas afirman que han tenido sus experiencias más profundas con la RH.**

**S.G.** Pero no es... Bueno, con los psiquedélicos tienes la ventaja de que puedes aumentar la dosis. Con la respiración tienes un límite físico, en cuanto lo puedes hacer; de hecho, con la respiración, si tratas de esforzarte mucho y hacerlo muy rápido se convierte en algo contraproducente, porque si tratas de esforzarte mucho en dejarte soltar, es una contradicción de términos, estas controlando, y se trata más de dejarte ir, de ir abriéndose y soltarte. Entonces esta limitación. Sin embargo con el LSD puedes doblar la dosis, triplicarla... Pero finalmente la cuestión no es psiquedélicos o respiración, la cuestión es la relación entre el inconsciente y la consciencia. Puedes no haber tomado nada ni hecho nada y tener una experiencia profunda, como sucede en las emergencias espirituales, que pueden ser experiencias tan profundas como cualquier sesión con psiquedélicos que haya visto. Y luego he visto pacientes, obsesivo compulsivos, a los que hemos dado 1500 micras de LSD y prácticamente no ves ninguna reacción. Entonces, realmente,

se trata de lo disponible o cercano que este el material del inconsciente en un momento determinado.

**I. P. ¿Entonces tampoco se trata de la relación entre el cerebro y una molécula, en el caso de los psiquedélicos, es otra cosa lo que crea finalmente la experiencia?**

**S.G.** Creo que en última instancia se trata de la relación entre el sistema de defensa de la persona y el material inconsciente; hasta qué punto está disponible el material inconsciente. En Praga tuve algunos pacientes histéricos que presentaban los síntomas descritos por Freud: histeria de conversión etc. Entonces, en estos casos 50 micras de LSD era una dosis alta, era un gran drama. Y en el otro extremo están los obsesivos compulsivos que te comentaba, en los que incluso dosis muy altas de más de 1000 micras no les hacían mucho.

**I. P. ¿Que futuro ves para la RH dentro del mainstream, dentro de los tratamientos psicoterapéuticos validos y aceptados?**

**S.G.** Conozco bastante el psicoanálisis para saber que esto es con mucha diferencia más potente, no hay comparación: hay condiciones que no puedes cambiar solo hablando, no puedes tocar, no puedes tratar problemas psicósomáticos... Entonces se que es muy efectivo y que puede ser usado de forma bastante segura. El mayor problema es que nuestra cartografía, algunas de las experiencias que nuestros pacientes están teniendo, la psiquiatría actual las sigue considerando como psicóticas: experiencias de muerte-y-renacimiento, experiencias de vidas pasadas, experiencias arquetípicas... Entonces, antes de que

Habrá gente que quiera hacer gestalt pero que no quiera hacer RH, habrá gente que quiera hacer RH pero no psiquedélicos; o quizás hacen varias veces RH y se empiezan a plantear como sería tomar psiquedélicos y finalmente prueban una sesión. Por lo tanto, no creo que sea cuestión de elegir una de ellas, lo ideal sería tener esta flexibilidad.

pueda ser aceptada la técnica, el mapa tiene que ser expandido, y la psicología académica tiene que aceptar el modelo completo de la psique. Es difícil simplemente añadir la técnica al modelo actual y no cambiar nada más. Y la otra cosa es que la estrategia en relación a los síntomas es completamente diferente: la psiquiatría suprime los síntomas sistemáticamente,

si alguien esta agresivo le administra tranquilizantes, porque esta "enfermo", es un impulso biológico que le invade... sin embargo nosotros, si alguien esta rabioso, es la rabia que está viniendo para ser procesada, entonces le pedimos a la persona que la exprese, estamos haciendo lo contrario: no retenemos las cosas sino que las sacamos hacia fuera. Y el tipo de reacciones que se ven en una sesión de HB un psiquiatra las verá como psicóticas, pero en realidad se trata de un proceso de sanación. Entonces, no ser que todo el marco cambie no hay muchas oportunidades de que se pueda introducir y aceptar la RH.

**I. P. ¿Y crees que pasara mucho tiempo hasta que eso suceda?**

**S.G.** Creo que lo que puede pasar es que... Bueno, tenemos muchas personas en la formación y en los talleres que son psicólogos y psiquiatras, pero después luego vuelven y juegan el rol tradicional, saben lo que pueden decir y lo que no, pero después vienen a los talleres y hacen el trabajo. Es como el Caballo de Troya. Pero muchas personas hacen la formación y no se lo cuentan a sus colegas.

**I. P. Sin embargo, en Rusia se está convirtiendo en algo mainstream?**

**S.G.** Sí, en Rusia es básicamente mainstream ahora mismo. Se utiliza en los hospitales, y están haciendo mucha investigación básica: EEG, cambios en sangre etc. (...). (falta). Por otro lado, ahora en EEUU los psicólogos y psiquiatras pueden obtener créditos de formación para su CV por hacer la RH. Entonces

muchas personas vienen sin tener ni idea de donde se están metiendo. Y los psiquiatras y psicólogos salen muy sorprendidos de las sesiones. Cuando al principio ven las reacciones de las personas durante la sesión piensan: esta persona se va a pasar los próximos seis meses en un psiquiátrico. Pero después acaba la sesión, comentan la experiencia, y se da esa atmosfera de paz... y es algo que nunca han visto antes y que les hace cambiar de perspectiva.

**I. P. ¿Cuales son los principales problemas psicológicos que pueden ser tratados a través de la RH?**

**S.G.** De lejos, los mejores resultados, al igual que con los psiquedélicos, se tienen con personas que no tienen ningún problema importante, con personas que tienen problemas existenciales, lo que Víctor Frankl llamaba depresión noogénica o neurosis noogénica. Son personas que tienen un trabajo, una familia, una casa, pero no pueden encontrar sentido a la vida, se preguntan “¿que mas hay?”, no tienen, les falta algo, realmente hay algo que les falta. Y esta clase de personas en un solo taller pueden realmente cambiar, su punto de vista, su enfoque de la vida. Si se trata de personas con problemas psicológicos, entonces el proceso lleva más tiempo, y el proceso es más desafiante. Pero hemos visto a muchas personas salir de la depresión, la depresión es muy flexible de todas formas, es algo que va y viene, depresiones recurrentes o estacionales; no es algo que permea la personalidad, como la neurosis obsesivo compulsiva, o el trastorno hipocondríaco. Entonces hemos visto personas que llevaban un par de años en depresión crónica, y en un taller de 5 días salen de ella; están en la segunda matriz, entonces algo se abre, expresan mucha agresividad y salen de allí.

Entonces la depresión, también las fobias, diferentes estados que tienen que ver con el miedo; por ejemplo la situación de una mujer que sentía un miedo permanente, y al hacer la RH apareció una COEX de ahogo, y recordó que cuando tenía 7 años se ahogó tosiendo, y después apareció material perinatal y transpersonal. Era una situación que había ansiedad, y apareció esta COEX, y durante 3 horas y media tuvo esta profunda experiencia, pensaba que se estaba muriendo, y finalmente atravesó ese estado. Entonces no puedes prometer a las personas que se les va a curar una depresión, pero es algo que sucede con cierta

---

**La civilización industrial está pagando un precio muy alto por el hecho de haber dado la espalda a la espiritualidad y de estar totalmente orientada a la persecución de metas externas. Esta actitud ha derivado en una forma de ser y estar en el mundo destructiva y autodestructiva.**

---

frecuencia. Muchos problemas psicosomáticos también se solucionan; por ejemplo el asma. Invitamos a las personas a que expresen el ataque de asma en vez de bloquearlo, a que tosan etc., porque es algo que les está cogiendo su energía; varias personas han trabajado el reuma, y otras situaciones donde hay energía bloqueada, como en problemas de circulación; estas personas desarrollan una gran tetania, pero después la circulación mejora; después en dolores psicosomáticos que no tienen una causa orgánica también hemos obtenido muchos éxitos. Hay muchas observaciones anecdóticas. Con migrañas y otros dolores en el cuerpo. Con personas propensas a la violencia, con mucha tensión y agresividad retenida, les invitamos a que expresen la rabia y se producen mejoras. Están son algunas de las indicaciones. Entonces, hay muchas observaciones anecdóticas, pero es necesario investigar más, llevar a cabo estudios científicos rigurosos y controlados.

**I. P. Por último, ¿qué mensaje transmitirías a las generaciones futuras sobre el valor de la perspectiva transpersonal?**

**S.G.** La civilización industrial está pagando un precio muy alto por el hecho de haber dado la espalda a la espiritualidad y de estar totalmente orientada a la persecución de metas externas. Esta actitud ha derivado en una forma de ser y estar en el mundo destructiva y autodestructiva. Nos hemos convertido en una amenaza para la supervivencia de la vida en el planeta. Entonces,

una psicología que no solo reconoce la dimensión espiritual, sino que además ha desarrollado tecnologías que hacen posible que las personas puedan tener experiencias espirituales, es extremadamente beneficiosa tanto para los individuos como para la el conjunto de la humanidad.

Concluimos esta segunda parte cerrando el trabajo de Grof, centrada en el desarrollo y trabajo con la Respiración Holotrópica durante las últimas cuatro décadas. Esperamos poder ofrecer nuevos contenidos sobre el prolífico trabajo de Grof en un futuro.

**Iker Puente**



#### STANISLAV GROF

Stanislav Grof es uno de los fundadores y principales representantes de la psicología transpersonal, y un investigador pionero en el uso de estados modificados de consciencia con propósitos de introspección, crecimiento personal y terapéuticos. Su carrera profesional cubre más de 50 años dedicados al estudio de estos estados. Nació el 1 de julio de 1931 en Praga, Checoslovaquia, donde estudio medicina, especializándose en psiquiatría y formándose en psicoanálisis freudiano durante más de 7 años. Tras tener su primera experiencia con LSD siendo voluntario de un estudio que se realizaba en la escuela de medicina en Praga, decidió dedicarse al estudio de estas sustancias y los estados no ordinarios de consciencia. Grof trabajo durante casi 20 años realizando investigaciones de laboratorio y psicoterapia con psiquedélicos en Praga y en EEUU. Tras la prohibición de la investigación con estas sustancias en los años 70, se mudo al Instituto Esalen en Big Sur a escribir su primer libro. Vivió allí desde 1973 hasta 1987, y en 1975 desarrollo junto con su mujer Christina la Respiración Holotrópica, una técnica no farmacológica para producir estados similares a los producidos por las sustancias psiquedélicas.

Posteriormente fundó la International Transpersonal Association (ITA), dirigiendo congresos internacionales e interdisciplinares por todo el mundo. Desarrolló el concepto de emergencias espirituales en los años 80, y inicio una formación internacional en psicología transpersonal y respiración holotrópica. Ha escrito más de 20 libros y decenas de artículos científicos y de divulgación.

[www.stanislavgrof.com](http://www.stanislavgrof.com)

#### IKER PUENTE

Licenciado en Psicología y Antropología. Profesor e investigador en la Facultad de Psicología de la UAB. Ha desarrollado investigaciones en diversos países, estudiando diferentes técnicas y contextos para acceder a Estados Modificados de Consciencia. Ha publicado una decena de artículos en revistas especializadas y de divulgación. Editorial Assistant de la Journal of Transpersonal Research, actualmente trabaja como Psicoterapeuta Transpersonal en Barcelona.

[www.ikerpuente.com](http://www.ikerpuente.com) [ikerpuente@hotmail.com](mailto:ikerpuente@hotmail.com)





**Meditare**  
espacio holístico

# transpersonal

*"Las experiencias transpersonales implican una expansión o una ampliación de la conciencia mas allá de las fronteras habituales del ego, y más allá de las limitaciones del tiempo y/o del espacio."*

(frase atribuida a Stanislav Grof)

## MEDITARE TRANS

Nicole Prado

Carmen Pérez

Cristina Martínez

Ana Belén González

TERAPIA TRANSPERSONAL

MEDITACIÓN EN RED

SEXFULNESS

CURSOS

EN MEDITARE TE SENTIRÁS MEJOR



# Vuelve al corazón

## y actúa con sabiduría

**P**ara lograr algo, es necesario hacer un esfuerzo correctamente dirigido, pues se hace camino al andar. El objetivo del ser humano es conocerse a sí mismo, conocer la creación y a su Creador. El sufismo es desvelar el ego para que alumbre el espíritu y traer el Paraíso a la tierra. Todo lo creado cambia de estado en cada instante, el sufi trata de vivir el eterno presente. Despertarse y recordar a su Creador es la llave que le abrirá el Paraíso en este mundo y en el otro.

El esfuerzo mayor (yihad akbar) para llegar al estado natural (fitra)

El sufismo es la ciencia del ego (ilm an nafs), es el esfuerzo para desmontar el ego de todo aquello que cubre el espíritu, para volver a la condición original del ser humano, al estado natural o (fitra). El hombre y la mujer es un interesapacio entre su corazón y la creación de su Señor, Allah; si el interesapacio es puro, las transacciones se harán desde el corazón hacia el corazón de los seres y de las cosas, sin velos de oscuridad que cubran la realidad. Pues bien, en ese estado de sosiego del ego, el corazón es como un arco que dispara

su flecha amorosa hacia el Creador de los mundos. En ello hay contentamiento y deleite. El universo es un espejo que refleja la sabiduría de su Creador y está en constante movimiento y cambio.

Se dice en el sufismo que el espíritu se aloja en el corazón, cuando el sufi entra en estado de intuición del corazón, ese "recuerdo" del mundo de lo invisible, (malakut) se despliega y se puede contemplar algo de los misterios de este mundo y del mundo de lo invisible en el grado que Allah le permita.

El sufi trata de poner en acción el conocimiento que ha adquirido, un conocimiento apropiado para estar en el mundo sin ser del mundo. Un conocimiento sin acción es locura y una acción sin conocimiento es ignorancia. El hecho de poner en acción un conocimiento útil permite desplegar una acción beneficiosa para él y para la comunidad. Es importante considerar que el ser humano es un ente transaccional con el medio, practicante

del arte de "ser ahí en el mundo" desde su esencia. Es un ser social, psicológico, sexual, familiar, espiritual, económico, político, etc. Estos dos últimos aspectos se olvidan a la hora de hacer una cura del ego, del cuerpo o desmontar las armaduras que cubren y ocultan la luz del espíritu-diamante.

Si nos paramos por un momento a reflexionar sobre qué está pasando en el mundo, será fácil comprender que lo económico -y esto está en la cúspide de la pirámide- tiene dominio sobre el poder político, social, medios de comunicación, etc. (Si una persona se queda en la calle, sin trabajo, sin vivienda, se trastocará su vida personal, familiar, económica, salud psicológica y corporal, etc.).

Como vemos, el ser humano es un poliedro con diferentes facetas, cada aspecto compone su unidad. La clave está en configurar este poliedro con un conocimiento verdadero y útil, ponerlo en acción en lo cotidiano mediante actos que reflejen un carácter noble (areté en lengua griega); y lograr la felicidad de uno mismo y de los demás seres.

El recuerdo de uno mismo y el recuerdo del Creador, (dhikrallah).

La condición del ser humano es ser olvidadizo, pues su cuerpo procede de turba -arcilla con materia orgánica en fermentación y descomposición- su

## Carlos Velasco Montes



Es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Su formación abarca, además,

un amplio abanico de formas de psicoterapia. Como Oficial de la Marina Mercante ha viajado por más de setenta países. Hace 25 años creó el método Psicoterapia Respiratoria, volver a la respiración natural.

Autor del libro *Las enseñanzas del caballero de la armadura oxidada*, 14ª edición. Obelisco. El libro tiene un trasfondo sufi.

627 86 50 58

psitranspersonal@wanadoo.es  
www.psicoterapia-transpersonal.es/psicologo.htm

personalidad procede del fuego, aunque su espíritu es luz.

Todo lo que es aprendido está sujeto al olvido. Sin embargo, el espíritu -que encarna en el feto a los 120 días de su concepción- viene con el recuerdo de su condición de espíritu, es decir, lo que era en el mundo de los espíritus del No-Visto. Se dice en el sufismo que el espíritu se aloja en el corazón, cuando el sufi entra en estado de intuición del corazón, ese “recuerdo” del mundo de lo invisible, (malakut) se despliega y se puede contemplar algo de los misterios de este mundo y del mundo de lo invisible en el grado que Allah le permita. En el Corán aparecen 124 veces la expresión del cuerdo de Allah (dhikrallah), siendo una de las advertencias más recomendadas.

Si me recuerdo, si soy consciente de mi mismo, si vuelvo la atención a mi, si retorno a mi centro, estaré conmigo mismo, consciente de mi respiración, de mi cuerpo, del procesamiento de los cinco sentidos. Vivo el instante en la vida cotidiana, salgo del tiempo lineal y vuelvo a mi corazón, al estado intuitivo. No estaré perdido, atrapado por los dragones que raptan las múltiples facetas de mi diamante, el espíritu (ruh). Primero tengo que volver a mi morada interior y, siendo consciente de mi, entonces seré consciente del Único: Aquel que mueve mi corazón.

El sufi trata de recordar a Allah en todos sus actos en la vida cotidiana, se da cuenta que toda la creación recuerda al Creador, pues Él la está haciendo en cada momento con Sus más bellos nombres. Todo es sagrado. Él, (Huwa)



Allah, Dios, el Único, no es masculino ni femenino, no ha engendrado ni ha sido engendrado, no tiene igual.

El sufi, al recordarse y recordar a su Señor, se viste de los mejores atributos. Podrá sanarse y sanar a los demás gracias a esta reconexión con su esencia y con la Esencia. Empieza a comprender los misterios de la creación y a darse cuenta que toda la creación está siendo creada especialmente con el amor infinito de Allah. En la tradición sufi -y está nació en el seno del islam, y está dentro de él- hay modos de lograr el “recuerdo de sí” y de Allah.

Dhikrallah significa recuerdo de Allah por medio de la recitación de nombres o fórmulas sagradas, siendo conscientes de la respiración en la inhalación, exhalación y apnea; pues la respiración es un interespacio entre los pensamientos -teñidos de emociones y sentimientos-

y el cuerpo. Al ser conscientes de la respiración, esta unirá el intelecto y el cuerpo. Y, como la respiración tiene que ver con el espíritu -pues el hálito del Divino, (Nafas ar-Rahmani)- entonces, el espíritu (ruh) se hará más presente.

El dhikr de Allah se hace con la lengua y con el intelecto (aqal), comprendiendo el significado de lo que se dice, especialmente se dice con/desde/en el corazón, insistentemente, en cada instante de la vida cotidiana, para que el corazón -copa del amor- resume los atributos divinos. El sufi es el que tiene el recuerdo de Allah en sus actos mediante la lengua, el intelecto y el corazón, así, su carácter se purifica, su cuerpo se transfigura y su corazón se torna en un espejo pulido en donde las formas de la creación se reflejan tal como son en su verdad (Haqq).

Carlos Velasco

## PSICOTERAPIA INTEGRATIVA Y TRANSPERSONAL

### TALLER DE RESPIRACIÓN

Lunes – 18 a 20 h. – 20€/sesión.

### MEDITACIÓN SUFI – DHIRK

Jueves, 24 de Abril de 19 a 20:30 h.

Entrada Gratuita – Reserva – Aforo Limitado

Carlos Velasco Montes. Psicólogo.

Sesiones Individuales. 627865058 psitranspersonal7@orange.es

www.psicoterapia-transpersonal.es



# H

abía oído hablar mucho de **Sri Lanka**, la antigua Ceilán; en mi imaginario personal era un sitio mágico, lleno de piedras preciosas, especias y lugares maravillosos. También creía que estaba muy lejos, y sabía que había habido una guerra civil, finalizada hace pocos años. Por todo ello, siempre quise visitar esta isla, **la perla del Índico**, y hace un tiempo, tuve la oportunidad.

Encontré un país en desarrollo, amable, seguro, bello, variado, y más cerca de lo que había imaginado.

Ramiro Calle describe *Sri Lanka* como el paraíso en la Tierra; es mejor viajar por Ceilán sin prisas, pues es un pequeño universo de múltiples facetas, con playas, templos, montañas sagradas, antiguas ciudades y claro, los elefantes, los increíbles elefantes de Sri Lanka. Necesita ser vivida para comprenderla, pues es casi infinita en su miriada de espacios y culturas. Es el universo en la palma de la mano, el paraíso en la tierra.

Es como una India atemperada por el budismo, con menos estridencias, menos coches, menos gente, algo más de orden y de armonía. Si buscas experiencias fuertes, India, por favor, como su gastronomía. Sri Lanka es un paraíso por descubrir, con la dosis justa de aventura y emoción, y una gran belleza geográfica, y muy rica histórica, cultural y humanamente.

## LAS JOYAS DE SRI LANKA

Obviamente la capital cultural, **Kandy**, enclavada en las montañas del interior, en un entorno bellísimo y con el atractivo del **Templo del Diente del Buda**, que contiene una de las pocas reliquias del Buda, lugar de gran veneración y muy especial fuerza espiritual.

En Kandy se celebra el *festival de Esala Perala* en Agosto, increíble sucesión de elefantes forrados de luces leds y peregrinos budistas. Es un festival único y multitudinario.

Quizá excesivo si lo que buscas es tranquilidad. También se disparan los precios en esas fechas.

También en Kandy puedes encontrarte con Volker, el buen alemán que viajó a la isla hace veinte años con proyectos de ayuda social y acabó casándose allí y creando una bella villa con encanto en las colinas de la ciudad.

Recomiendo por favor, que en Kandy visites y compres toda la tienda de **Selyn**, un milagro de cooperativa, dónde han cuadrado el círculo de artesanía bella, original, y a precios excelentes, con personas que atienden con amabilidad y cortesía. Tuve una experiencia única, en la que después de comprar para toda la familia y amigos, al no poder pagar en ese momento, me dejaban marchar con la compra y la promesa de volver al día siguiente, e insistían cuando no acepté y dejé allí las bolsas y volví, claro, posteriormente. Fue un trato excepcional, inolvidable. En zonas turísticas encontrarás los mismos productos, pero con las etiquetas quitadas y con propuestas estratosféricas de precios, dónde la negociación es ineludible.

**Sigiriya**, por supuesto, es una visita obligada, la montaña roca en el centro de la isla, sublime, deslumbrante; una antigua ciudad perdida y redescubierta, con la gran roca monasterio en su centro, de incierto pasado. Y junto a Sygiriya, los budas en la roca de **Dambulla**, bellos y únicos.

**Anuradhapura, Mihintale, Polonnaruwa**, nombres extraños para ciudades que fueron antiguas capitales y ahora son centros de peregrinación y turismo. Anuradhapura contiene la estupa de la clavícula de Buda, y el templo del árbol del Bodhi, retoño del árbol bajo el que se iluminó Buda en Bodhgaya y que tiene la bien merecida fama de haber donado sus ramas para replantar el original en India, que se secó. Así que el árbol actual en Bodhgaya viene de Sri Lanka.

Disfruté mucho subiendo las escaleras de la montaña en Mihintale, y descubriendo las cuevas de meditación de los monjes ascetas, así como las antiguas estupas. Más que recomendado

Las playas son uno de los grandes atractivos de la isla, que quizá no sea la razón más importante para los españolitos de a pie, pero sí, son bellas, y el agua está espectacular, y los pescados, inmensos, frescos, deliciosos, un motivo de primer orden para visitarla

**El pico de Adán**, una de las montañas sagradas dónde las haya, venerada por todas las religiones, budistas, hinduistas, musulmanes y cristianos, increíble. La subida a la montaña durante la noche y la vista del amanecer puede ser una de las experiencias cumbre de

tu vida.

Son bellas, muy bellas las montañas de la zona del té, aunque también son espectaculares, los millones de plantas de *camelia sinensis* que alfombran las laderas escarpadas

# SRI

y pedregosas. Es como si Ceilán tuviera el mágico don de la abundancia, abundancia de té, de piedras preciosas, de elefantes, de playas, de belleza, de cultura, de ciudades perdidas, de templos budistas en la roca. Las playas son uno de los grandes atractivos de la isla, que quizá no sea la razón más importante para los españolitos de a pie, pero sí, son bellas, y el agua está espectacular, y los pescados, inmensos, frescos, deliciosos, un motivo de primer orden para visitarla. Quizá la zona al este de Galle, pues está menos desarrollada y son espectaculares. **Galle** enamora, el pequeño enclave en el sur de la isla, hay que visitar esa ciudad amurallada, llena de tiendas y hoteles, recomendado, pasar una mañana o un día al menos y comer en alguna de sus múltiples ofertas a excelente precio.

## CULTURAS

Sri Lanka es de mayoría budista mahayana, como los tibetanos, lo que les da un carácter amable, y es fácil que te inviten a sus casas y hagas buenas amistades. También

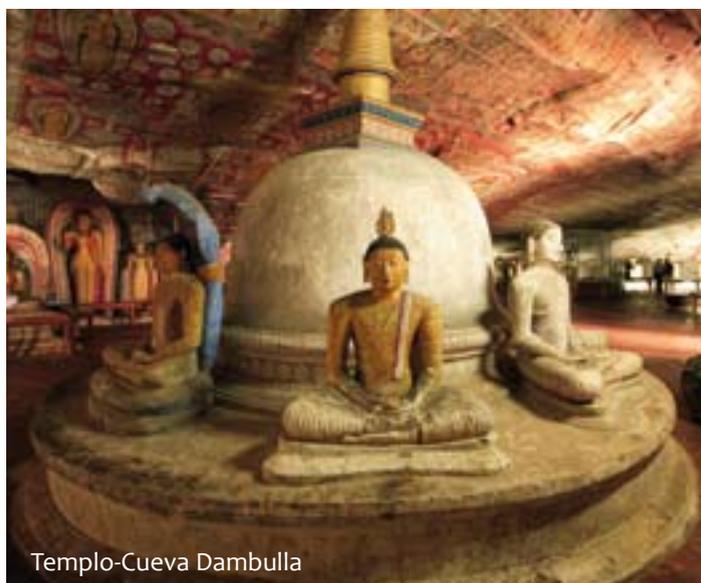


Contenido  
Vivo



Pico Adamas

# LANKA



Templo-Cueva Dambulla



Isla Taprobane

### Rafael Navarro



Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y con Juan Ruiz. Responsable de Inkarri desde 2005, y en relación directa con el Monasterio Tibetano de Gaden

Shartse, ha realizado viajes iniciáticos por medio mundo. Estudió una ingeniería y realizó un master en Estados Unidos, trabajando como consultor y formador en desarrollo de organizaciones y personas. Tiene un marcado interés por la comunicación, la sanación natural, el autoconocimiento y los viajes, tanto interiores como a culturas ancestrales. Realiza entrenamientos sobre sueños, muerte y renacimiento, chamanismo esencial, con acceso a estados ampliados de consciencia usando música y respiración. Realiza viajes anuales a India

[rafaelnavarro33@gmail.com](mailto:rafaelnavarro33@gmail.com)  
[www.facebook.com/viaheros](http://www.facebook.com/viaheros)

mono Hanuman, después de múltiples batallas y hechos maravillosos.

La minoría árabe está dedicada al comercio de las piedras preciosas,

### TEMAS PRÁCTICOS

En mi experiencia, Sri Lanka es bastante segura en cuanto a temas de salud, y están muy cuidados el control de mosquitos y demás bichos, que los hay, grandes y muchos.

Mejor visitarla en Diciembre y Enero, pues el clima es más suave, pero claro, es la temporada alta. También la isla es un poco caprichosa con el clima, pues siendo semitropical, en unas zonas el mismo día hará un potente sol, mientras en otras estará descargando el monzón correspondiente.

Es un poco cara para los tiempos que corren y comparada con India, pues los hoteles que encuentras por Internet tienen los precios a nivel internacional, así que para viajar más económicamente, mejor ir casi a la aventura, y reservar en hoteles locales, con precios más que razonables y muy acogedores.

Hay que tener cuidado con el agua y la comida, como en toda esa zona del globo, y llevar un buen repelente de mosquitos.

### ¿QUÉ SALTARSE?

La capital Colombo, y quizá alguna de las playas del suroeste muy turísticas, y

en mi opinión, el norte, pues se notan aún los efectos de la guerra y hay una cierta tristeza y desolación en el ambiente.

Tomar té de Ceilán esperando descubrir sabores exóticos, pues es exactamente igual que el que tomamos todos los días por esta zona del mundo.

Comprar piedras preciosas, aunque curiosamente, se pueden encontrar a muy bien precio joyas con piedras semipreciosas bonitas y originales.

### PIEDRAS PRECIOSAS, TÉ Y ESPECIAS

¿Qué tiene esta isla para viviera en ella Arthur C. Clarke, autor de Odisea Espacial 2001 y también Carl Sagan?

¿Cómo describir a una joya preciosa?, ¿cómo expresar un atardecer en una playa recóndita de arena dorada y palmeras? Sri Lanka es para vivirla, visitarla con calma, pues es una isla plagada de misterio y de budas de piedra, dónde puedes reencontrar lo que queda del paraíso y quizá, con suerte, a ti mismo.

Rafael Navarro

### Más información

Sri Lanka, libro de viaje de Ramiro Calle

he encontrado bastante sinceridad, independientemente que sigas siendo un turista y hasta cierto punto, su fuente de ingresos. Hay una gran población que son hinduistas, y es muy interesante explorar la isla en clave de la mitología del Ramayana, en la que el malvado Ravana secuestró a la esposa de Rama, siendo salvada por el Dios

## INICIACIÓN DE KALACHAKRA, XIV DALAI LAMA LADAKH, INDIA, 1 al 15 JULIO



*Kalachakra es una de las iniciaciones más importantes ... porque lo incluye todo: el cuerpo y la mente y todos los aspectos externos, cósmicos y astrológicos.*

*Creemos firmemente en su poder para reducir el conflicto y creemos que es capaz de crear ... paz de espíritu y por tanto, paz en el mundo.*

XIV Dalai Lama

+ INFO: [rafaelnavarro33@gmail.com](mailto:rafaelnavarro33@gmail.com), 670431064  
[facebook.com/viaheros](http://facebook.com/viaheros)

**HERBOLARIO  
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fruita y vendaje bio  
Aromaterapia



Herbales y aceites  
Florales y aceites  
Neurotransmisores

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

**VIAJE A NEPAL - 2014  
NEPAL MÁGICO**

Del 22 Septiembre al 7 Octubre



Viaje Iniciático: "Un viaje con destino al alma"



- Grupo reducido, guía en Español
- Trekking Anapurnas 5 días
- Noche en monasterio budista
- Recorrido por ciudades históricas
- Visita ciudad donde nació Buddha
- Hoteles 5 estrellas en ciudades
- Vuelos y tasas incluidos
- PRECIO SUPER REDUCIDO

Un Programa  
**ESPECIAL**  
de 15 días

Consulta el Programa completo:  
[www.inyoga.es](http://www.inyoga.es)

RESERVA ANTES  
del 15 de MAYO  
(últimas plazas)

[www.inyoga.es](http://www.inyoga.es)

e-mail: [info@inyoga.es](mailto:info@inyoga.es)  
Tel. 650-695644



**Macrobiótica  
Renovada**

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición

• ACADEMIA - Cursos de:

- Cocina Macrobiótica
- Feng Shui
- I-Ching
- Tantra-Yoga Espiritual



(Para más Información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID  
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767

Antón Martín  
[info@labiotika.es](mailto:info@labiotika.es)  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**CURSO REIKI UNITARIO  
★ 30 - 31 mayo - 1 junio ★**

Conferencia Presentación

★ 23 mayo 18:30 ★

Centro Lúa - c/ Goya 83 izd  
[info@reikidelsonido.com](mailto:info@reikidelsonido.com)  
[www.reikidelsonido.com](http://www.reikidelsonido.com)



**Ecofarm**

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural  
Alimentos para diabéticos  
Plantas Medicinales...

Ctra de la Coruña Km, 22  
Tf. 91-637 49 03  
Camilo José Cela, 12  
Tf. 91-640 57 00  
(Las Rozas)

**ESPECIAL PUENTE DE MAYO  
DEL 1 AL 4  
En el Balneario La Dama Verde  
Almeida (Zamora)**

Cantoterapia y Sonido.  
Descubre el placer de tu voz

Información y Reservas  
646 64 60 26  
[cantoterapia.es@gmail.com](mailto:cantoterapia.es@gmail.com)  
[cantoterapia.wordpress.com](http://cantoterapia.wordpress.com)

Curso avalado por la Asociación Arxentaris

**Práctica de  
Yoga y  
Meditación**

Clase de prueba gratuita  
Todos los niveles y horarios  
Abierto fines de semana  
C/ Camino de Vinateros. 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)  
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20  
Telf: **91 430 82 96**  
email: [info@mangalam.es](mailto:info@mangalam.es)  
web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)



**Formación**  
Talleres regulares  
(Abierta matrícula 2013-2014)  
Plazas limitadas

**91 459 92 80 / 686 320 489**



Disfruta descubriendo  
la fuerza y el poder que  
genera la magia del  
ritmo.

[felixarca1@gmail.com](mailto:felixarca1@gmail.com)

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

# EXPOCOACHING

## I FERIA DE COACHING EN ESPAÑA

¡Un evento creado para ti, pensado para todos!

Expocoaching surge como proyecto en 2013 de la mano de Beatriz Sanz y David Caballero, ambos coaches profesionales. Su puesta en marcha se originó de la necesidad de exponer y conocer los avances de este sector, que hasta ahora no tenía ningún punto de referencia al cual recurrir. El crecimiento del coaching y su interés por parte del público en los últimos años, ha hecho que esta feria sea posible. Beatriz Sanz, una de las iniciadoras del proyecto, cuenta a continuación cual es la finalidad de este primer encuentro en Madrid que tendrá lugar entre el 25 y 27 de Abril.

### ¿Qué es Expocoaching, en qué consiste?

Expocoaching es el primer Expo Congreso que se celebra en España a nivel nacional e internacional dedicado al mundo del coaching y al crecimiento personal y profesional.

### ¿Cómo nace la idea de Expocoaching y cual es su objetivo?

Hoy en día el coaching cada vez va cobrando más fuerza en nuestro país, tanto en empresas como en particulares. Como coaches que formamos el equipo de Expocoaching, creímos necesario hacer un evento diferente y novedoso, con el objetivo de difundir la esencia del coaching y convertir esta Feria en referente anual y punto de encuentro para todos, tanto para los que se dedican profesionalmente a este sector, como a todos aquellos interesados en conocer, explorar y poner en práctica los beneficios de esta poderosa herramienta.

### ¿Qué aspectos innovadores tendrá de cara a los emprendedores?

Cada vez somos más los que decidimos emprender y nos sumamos a esta profesión. Por este motivo, y brindándoles todo nuestro apoyo y admiración, hemos creado una zona de stands para ellos. Desde Expocoaching queremos darles un pequeño empujón y la oportunidad de darse a conocer y de ofrecer sus servicios de coaching al público asistente.

### ¿Qué ingredientes han hecho falta para sacar adelante un proyecto de esta envergadura?

Lo primero creer en uno mismo. No importa que es lo que hagas, y el objetivo que te marques, lo que realmente importa es ser fiel a ti mismo, a tus valores y a tu propósito de vida.

Tener pasión e ilusión por lo que haces. Es la manera de que la llama esté siempre viva dentro de ti y que cuando aparezca el miedo, sepas gestionarlo y seguir adelante.

Y por supuesto, no podemos olvidarnos del optimismo. Es vital para seguir adelante y para conseguir cualquier objetivo que te propongas en la vida.

### ¿Por qué cada día se oye hablar más de palabras como Coaching e Inteligencia Emocional?

Porque demandamos cada vez más "ser felices" en todos los ámbitos de nuestra vida, y nos estamos dando cuenta que no sólo podemos conseguirlo utilizando la parte racional, sino que también necesitamos trabajar la parte emocional, encargada de ponernos en contacto con lo que hay de humano en cada uno de nosotros.

Es necesario aprender a gestionar nuestras emociones de manera inteligente ya que es pieza clave para conseguir cualquier meta que nos propongamos, y el Coaching te puede ayudar a conseguirlo.

### ¿Qué podemos llegar a conseguir si somos protagonistas de un proceso de coaching?

El coaching te ayuda a conseguir lo mejor de ti mismo en todo lo que desees, ya sea de tipo personal o profesional.



Eleva tu conciencia, genera responsabilidad y construye autoconfianza. El coach te acompaña en el camino hacia la meta marcada que te propongas en la vida, mediante una relación continuada, con un alto nivel de entrega y energía por ambas partes.

### Hay una parte solidaria unida a Expocoaching, ¿Cuál es?

Nuestro propósito con este evento no estaría cumplido al 100% si no existiera esa parte de solidaridad con los que más lo necesitan. Así un 5% de cada entrada irá destinado a APANAG, Asociación de Niños Autista de Guadalajara, con el objetivo de ayudar a la construcción de un centro para niños, adolescentes y adultos con autismo -[www.apanag.es](http://www.apanag.es).

### ¿Qué le dirías a la gente para que asistiera al evento?

Que Expocoaching es una oportunidad única. 3 días de aprendizaje a tiempo completo. Será cómo hacer un master acelerado con los mejores profesores de las diferentes disciplinas del coaching y con el valor añadido de poder disfrutar de casos reales de éxito.

También podrán disfrutar de un amplio escaparate de las mejores escuelas, universidades y empresas de coaching.

Si descuidar el ambiente que se respirará en la Feria ya que habrá personas de todo el marco nacional con un mismo denominador común.

Y alguna que otra sorpresa que no voy a desvelar ¡Toda experiencia se tiene que vivir! Os espero en Expocoaching.

El mejor lugar para aprender, **crecer**, mejorar y **emocionarse**.



**Beatriz Sanz**  
Directora General  
Expocoaching España

# ExpoCoaching

## I FERIA DE COACHING EN ESPAÑA 2014

*"Una ventana abierta al mundo del desarrollo humano"*

**¿Cuándo?** 25, 26 y 27 de abril.

**¿Dónde?** Palacio Municipal de Congresos de Madrid (Campo de las Naciones).

**¿Qué es el Coaching?** Es un método que consiste en acompañar, instruir y entrenar a una persona o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar habilidades específicas.

**¿Para quién?**

**PERSONAS:** un público interesado en un desarrollo personal y/o profesional que quiera mejorar su calidad de vida.

**EMPRESAS:** organizaciones interesadas en el compromiso con sus empleados y equipos.

**Programa:** Jorge Valdano inaugurará Expocoaching España 2014, acompañado de más de 30 ponentes. (Ver programa online)



Temáticas/Días	Viernes 25	Sábado 26	Domingo 27
<b>Bloque 1</b>	Empresarial	Deporte	Personal
<b>Bloque 2</b>	Liderazgo y Equipo	Sistémico	Relaciones
<b>Bloque 3</b>	Emprendedores	Grupo/Equipo	Educación/Ciencia

**Además:** Podrás disfrutar de más de 50 stands, firma de libros, zona para emprendedores, entrevistas, networking, ..., etc.

**Coste de la entrada: 90 €** (Incluye los 3 días del evento)



VENTA DE ENTRADAS

**902 400 222**

El Corte Inglés

**www.elcorteingles.es**

<http://www.expocoaching.net/entradas>

¡Un evento creado para ti, pensado para todos!

# Entrenamiento para Vivir



**L**as personas hacemos cualquier cosa para sentir que tenemos un cierto dominio sobre nuestra vida. Tenemos la idea de que si actuamos de ciertas maneras como ser correctos, hacer todo bien, ser buenas personas o estar muy alertas, viviremos sin problemas. Pensamos que podemos llegar a dominar todo lo que nos suceda y que llegará un día en que todo nos salga bien. No obstante, lo cierto es que vamos a experimentar muchas dificultades en el futuro, hagamos lo que hagamos. La vida implica una sucesión ineludible de vivencias de inseguridad, frustración, pérdida, insatisfacción, etc. Nos ha sucedido hasta ahora y nos seguirá sucediendo. Podemos ignorar esta verdad, ser optimistas y pensar en positivo; pero nada nos va a alejar del hecho de que nos esperan muchas situaciones difíciles.

De modo que ante esto, ¿estamos preparados? ¿tenemos los recursos suficientes para afrontar la vida? Muchos pensarán que pueden hacer algo, adelantarse a los acontecimientos y conseguir evitarlos, pero no suele funcionar. Otros piensan que nunca serán capaces y tratan de esconderse, pero tampoco sirve. Lo más realista es estar dispuesto, prepararse mentalmente para afrontar lo que la vida traiga.

Desde la perspectiva espiritual, la conciencia del dolor de la vida es uno de los elementos que nos impulsan al trabajo interior. Saber que sufrimos nos da el arrojo suficiente para vencer la fuerza gravitatoria del ego. La contracción egocéntrica nos tiene atrapados con mucha firmeza y sólo por medio del suficiente empuje podemos vencerla. Reconocer el dolor es lo que nos da este impulso.

## Abordar el dolor de la vida

En lugar de actitudes derrotistas o negativos, es de vital importancia saber que podemos entrenar la mente. Está en nuestra mano el ser capaces de afrontar el dolor que nos espera. Todo es cuestión de adiestramiento y comprensión.

Para empezar podemos considerar tres aspectos. Primero, necesitamos la apertura mental para aceptar las frustraciones, fracasos, inseguridades y demás como parte de la vida. Además, es preciso aprender a ver que el dolor no es tan real. Por último, es esencial descubrir en nuestra experiencia personal que podemos vivir con serenidad cualquier situación difícil.

1. Entender el dolor como parte de la vida
2. Saber verlo sin importancia
3. Descubrir que podemos manejarlo en paz

Estas tres actitudes socavan el sufrimiento de nuestra vida, le quitan su poder y lo relegan a un segundo plano. La fuerza de las experiencias difíciles viene de nuestra propia mente.

---

*La conciencia del dolor de la vida es uno de los elementos que nos impulsan al trabajo interior. Saber que sufrimos nos da el arrojo suficiente para vencer la fuerza gravitatoria del ego. La contracción egocéntrica nos tiene atrapados con mucha firmeza y sólo por medio del suficiente empuje podemos vencerla. Reconocer el dolor es lo que nos da este impulso*

---

El sufrimiento no tiene realidad en sí mismo ni está ahí fuera esperándonos; viene de nosotros mismos. Si le damos otra perspectiva, se desvela la paz interior que siempre hemos buscado.

## Entrenamiento mental I: Ecuanimidad y empatía

El primer aspecto, viene de una apertura de conciencia a lo que nos rodea. Esto es, entendemos que el dolor es parte de la vida cuando miramos a nuestro alrededor. Al abrir la mente percibimos que en cada momento de sufrimiento hay cientos de personas que padecen lo mismo que nosotros. Cada instante es una experiencia compartida por muchos. Nunca es nuestra historia personal separada de los demás. Siempre que experimentamos dificultades y conflictos estamos conociendo el dolor del mundo.

Entrenando la mente en soltar la vivencia individual del dolor para reemplazarla por la conciencia global del dolor del mundo nos liberamos de una gran carga. El dolor que vivimos es el mismo dolor que están tocando miles de personas. Estamos unidos en esta experiencia de infelicidad que nos vincula, no estamos solos, es el dolor del mundo. Esta empatía universal, cuando la vivenciamos desde la conciencia-dejando atrás la mente lógica y controladora- tiene el efecto liberador de aportar una dimensión nueva a la vivencia de dolor. Es la conciencia de lo global lo que nos libera de la opresión del ego. El sufrimiento vivido como algo personal desde la perspectiva egocéntrica, es agobiante y denso, la empatía nos ayuda a soltar y lo vuelve más liviano.

## Entrenamiento mental II: Atención positiva y Conciencia

El proceso continua cuando aprendemos a dar menos importancia a dificultades que encontramos. Aquí necesitamos cultivar la lucidez que desvela que hay aspectos mucho más valiosos y reales que el dolor. Esto es, no se trata de ignorar el sufrimiento o de meramente quitarle valor, sino del descubrimiento de que en realidad no es tan verdad como

## Juan Manzanera



se formó en el camino espiritual con los lamas tibetanos. Además es licenciado en Psicología y escritor de varios libros sobre meditación.

Actualmente, enseña meditación y pasa consulta como psicólogo en su centro en Madrid e imparte seminarios de meditación por toda España.

# en Paz



parece porque hay otros aspectos más reales. Ahora se trata de aprender a fijarnos en todas las cosas positivas de nuestra vida, pero no sólo eso. Es preciso alcanzar la comprensión de que muchas de ellas son más reales que el sufrimiento. Necesitamos un entrenamiento firme y constante para dirigir la atención a zonas de nuestra vida que damos por hecho o que nunca atendemos, y recobrar el valor y la verdad que contienen.

Parte de este proceso es la constatación de nuestra naturaleza básica. No sólo estamos vivos, sino que somos la vida misma. Nuestra realidad primordial es vida, conciencia despierta y lúcida. Y esta realidad es más verdad que cualquier dificultad. En presencia de la vida que somos las experiencias de sufrimiento son insignificantes y descoloridas. Todo tiene su origen en nuestro ser esencial, todo se sustenta y perece en lo que verdaderamente somos. El sufrimiento no es más que un mero suceso transitorio en la verdad atemporal y eterna donde todo nace. Visto así cualquier conflicto o dificultad es nimio e insustancial.

**Esta es la verdadera liberación y descarga. Percibir donde no duele, eso que nunca ha sufrido en nosotros y nunca puede sufrir, es definitivo. Desde la sabiduría, el dolor nunca es personal, es una vivencia impersonal que nadie posee**

### Entrenamiento mental III:

#### Amor, compasión, perdón y naturaleza primordial

El conocimiento de que podemos manejar en paz cualquier experiencia de infelicidad es de vital importancia. Para ello, lo primero que necesitamos es querernos a nosotros mismos. Esto es, el adiestramiento, que requiere un movimiento de conciencia hacia nosotros mismos mediante el cual tomamos la decisión de cuidarnos, vivir satisfechos y ser felices. Todos queremos felicidad, pero la diferencia aquí es la decisión consciente que viene de experimentarnos a nosotros mismos. Con la mirada dirigida hacia dentro tomamos esta decisión que tiene un gran poder: Voy a cuidarme, voy a hacerme feliz.

Además, cualquier vivencia difícil nos brinda la oportunidad de generar compasión. La compasión, en el sentido budista, viene como consecuencia de empatizar con el dolor del mundo. Aquí se manifiesta como el profundo anhelo de que termine el sufrimiento de todos los seres. Este deseo, que encarna la compasión y surge de un lugar anterior al egocentrismo, es la herramienta de sanación por antonomasia.

**Es la conciencia de lo global lo que nos libera de la opresión del ego. El sufrimiento vivido como algo personal desde la perspectiva egocéntrica, es oprobioso y denso, la empatía nos ayuda a soltar y lo vuelve más liviano**

En concreto, ante la experiencia de dolor reemplazamos nuestra reacción condicionada habitual por la respuesta de compasión. Nuestro dolor se convierte en el detonante de la compasión universal: Que termine el sufrimiento de todos los seres. El perdón es otro de los elementos que contribuyen al descubrimiento de que el dolor puede vivirse con serenidad y contentamiento. No obstante, al igual que sucede con la compasión, aquí el significado de perdón es diferente al que estamos habituados. Perdonar en el sentido que ahora le damos, significa una atención abierta e incondicionada por medio de la cual le hacemos sitio al dolor. Esto es, en lugar del rechazo, la contracción y la contención del dolor, nos abrimos internamente a sentirlo, le damos amplitud y lo respiramos en el espacio abierto de nuestro interior. La aceptación sin resistencias es la herramienta esencial para dejar de alimentar el sufrimiento.

Por último, completamos este entrenamiento mental desplegando la máxima lucidez de la que seamos capaces. El paso definitivo viene del discernimiento del aspecto de nosotros mismos donde el sufrimiento nunca llega. Esta es la verdadera liberación y descarga. Percibir donde no duele, eso que nunca ha sufrido en nosotros y nunca puede sufrir, es definitivo. Desde la sabiduría, el dolor nunca es personal, es una vivencia impersonal que nadie posee. Más allá de la experiencia de dolor se vislumbra la apertura en que sucede, la vacuidad última de la mente en donde el dolor de la vida sólo es como una mota de polvo flotando en un rayo de sol que entra en una inmensa estancia. El conocimiento de nuestra naturaleza primordial es finalmente donde estamos a salvo de cualquier sufrimiento. Vislumbrar esto es la gran oportunidad que tenemos, el privilegio que la vida nos ha concedido habiendo nacido humanos.

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

[www.escuelademeditacion.com](http://www.escuelademeditacion.com)



# El Arte de JIN SHIN JYUTSU

*“La verdad es que dentro de cada uno de nosotros se encuentra el poder para eliminar toda la miseria y CONOCER Paz y Unidad completas, para SER esa hermosa creación de perfecta armonía, para verdaderamente CONOCERME (Ayudarme) a MI MISMO”.*

**Mary Burmeister**

El significado de estas tres palabras ya nos dirige hacia un entendimiento esencial para la comprensión de este Arte:

**Jin** = Hombre de conocimiento, compasión

**Shin** = Creador

**Jyutsu** = Arte

**“El Arte del Creador a través del Hombre de conocimiento”**

**“El Arte de Conocerse, ayudarse a Sí Mismo”**

También decimos que es una armonización de la energía vital en el cuerpo.

Es fácil hablar de lo que se conoce y se ama pero difícil expresar la profundidad y la sencillez que representa Jin Shin Jyutsu.

Los que lo hemos aprendido y lo practicamos decimos que es una fisio-filosofía. Un arte antiguo de armonización de la energía vital en el cuerpo, nacido de la sabiduría innata y transmitido de forma oral de generación en generación durante siglos. El arte estaba casi olvidado cuando el maestro japonés Jiro Murai lo rescató a principios del siglo XX. Él utilizó Jin Shin Jyutsu para auto-sanar un proceso terminal y dedicó el resto de su vida a la investigación y el desarrollo de este Arte, basándose en una gama muy amplia de experiencias personales y en manuscritos como el KOJIKI -Libro de cosas antiguas-.

Él creía que la capacidad para usar este arte es innata en cada uno de nosotros así como nuestras manos, los instrumentos con los que se aplica. El resultado de ese conocimiento le fue transmitido a Mary Burmeister, Japonesa Americana, que lo llevó a Estados Unidos en los años 50.

Mary fue la encargada de difundirlo y hoy en día hay miles de personas que lo han aprendido y lo practican en todo el mundo.

**El Arte de Jin Shin Jyutsu utiliza el poder de la energía de vida. Nuestras manos son como “cables para recargar” recargando la “batería de vida” agotada.**

En Jin Shin Jyutsu hablamos de las actitudes como causa de la desarmonía. Las actitudes significan una respuesta emocional fija. Cuando la preocupación, el miedo, la ira, la pena o el esfuerzo -una de las cinco actitudes- se convierten en la forma habitual de expresarnos, el carácter inflexible y rígido de la actitud afecta a determinadas funciones del cuerpo.

Se pueden armonizar las actitudes simplemente sujetando los dedos y ese acto sencillo nos conecta con ese proceso de

conciencia y comprensión de nosotros mismos. La clave para recobrar la armonía. Jin Shin Jyutsu utiliza “26 cerraduras de energía de seguridad” que están localizadas en el cuerpo, sobre los circuitos energéticos que lo alimentan de energía vital y se encargan de todas sus funciones. Cuando uno o varios de estos circuitos se bloquean, se produce un estancamiento que puede afectar la zona relacionada y a continuación desarmonizar los flujos energéticos en su totalidad. Simplemente tocando una o varias de estas cerraduras combinadas se puede restablecer el equilibrio físico, mental y emocional.

**Un arte antiguo de armonización de la energía vital en el cuerpo, nacido de la sabiduría innata y transmitido de forma oral de generación en generación durante siglos.**

El Arte de Jin Shin Jyutsu utiliza el poder de la energía de vida. Nuestras manos son como “cables para recargar” recargando la “batería de vida” agotada. Nos permite ayudarnos a nosotros mismos a mantenernos sanos, felices y jóvenes. Nos permite ayudar a aquellos que lo necesitan. Todos hemos nacido con un profundo y delicado poder.

Jin Shin Jyutsu nos acompaña en el proceso de “Ahora conocerme a mí mismo” y nos lleva a tomar conciencia de la sabiduría de nuestro cuerpo y a aprender a interpretar sus mensajes utilizándolos para restablecer el equilibrio. Puede aplicarse como autoayuda o por un terapeuta formado. Una sesión dura generalmente una hora. No incluye masaje, ni manipulación de los músculos, ni el empleo de medicamentos y otras sustancias. Es un arte suave que se practica con la punta de los dedos (encima de la ropa) sobre las cerraduras de energía de seguridad útiles a la armonización y a la restauración de la circulación energética.

Este arte sirve para todos, para los bebés y los ancianos, los enfermos y los que están bien o aquellos que quieren estar bien. Su enorme simplicidad hace que sea posible practicarlo en cualquier situación, incluso cuando estamos cansados, debilitados o desanimados. Sujetar los dedos o las cerraduras no requiere de ningún esfuerzo y puede practicarse allí donde nos encontremos.

A veces es difícil aceptar que algo tan sencillo pueda solucionar problemas complejos. La incredulidad en Jin Shin Jyutsu decimos que expresa la actitud del miedo. A menudo llevamos descontentos mucho tiempo pero sólo nos preguntamos cuándo saldremos de ahí en lugar de preguntarnos cómo hemos llegado ahí.

Desde el principio de la medicina -Escolapio- se ha asociado la sanación con el autoconocimiento y esa relación ha sido parte de mi búsqueda personal. Jin Shin Jyutsu me ha ofrecido

la capacidad de ayudar a otros a ayudarse a sí mismos a responsabilizarse de los cambios necesarios para recuperar el equilibrio. Una vez que hemos emprendido ese camino podemos ayudar a aquellos que lo necesiten en nuestro entorno personal.

Podemos aprender Jin Shin Jyutsu a través de dos cursos:

El curso de autoayuda que está dirigido a todos aquellos que quieren descubrir este arte y utilizarlo para su propia armonización. Está dirigido a cualquier persona de cualquier edad y condición física.

El programa de los cursos de autoayuda incluye entre otros:

Noción de profundidad en el cuerpo (concepto específico de Jin Shin Jyutsu)

Localización y significado de las 26 cerraduras de energía de seguridad.

Flujos de autoayuda y series especiales

Los dedos y su relación con las actitudes

Los ochos mudras de Jiro Murai

Los cursos de 5 días están dirigidos a aquellos que quieren descubrir este arte o que ya han utilizado la autoayuda y quieren profundizar en su conocimiento. Para una práctica profesional es indispensable la participación en los cursos de formación. No hace falta experiencia previa para asistir a esos cursos.

Puedes encontrar información sobre Jin Shin Jyutsu en las páginas web:

[www.jinshinjyutsumadrid.org](http://www.jinshinjyutsumadrid.org)

[www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net)

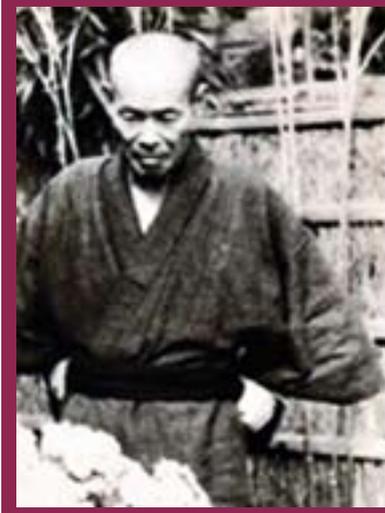


**Mª Jesús Arias** es médico y lleva 30 años dedicada al estudio y la práctica de diferentes modalidades de medicina no-convencional. Es instructora de cursos de Jin Shin Jyutsu autorizada por la Facultad de Jin Shin Jyutsu en Scottsdale (Arizona).

VIDEO



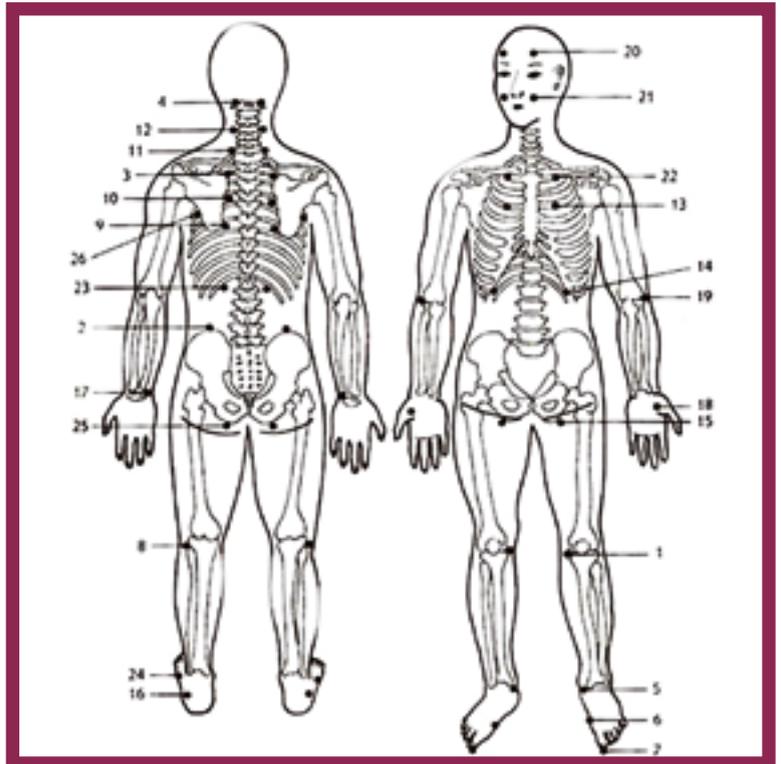
**Contenido Vivo**



Jiro Murai



Mary Burmeister



Las 26 cerraduras de seguridad

## JIN SHIN JYUTSU CURSO BÁSICO DE CINCO DÍAS

**Impartido por María Jesús Arias Cabezudo**  
Instructora acreditada por la Facultad de Jin Shin Jyutsu Scottsdale (Arizona).

**Fechas:** 28 de Mayo al 1 de Junio 2014 (5 días)

1ª parte: 28-29-30 de Mayo 2014

2ª parte: 31 de Mayo y 1 de Junio 2014

**Fechas:** Hotel Lux. Collado Villalba (Madrid)

**Información y reservas:**

Email: [juango@jinshinjyutsumadrid.com](mailto:juango@jinshinjyutsumadrid.com)

Juanjo Juanas 608 506 465 y Marce Hernanz 630 764 750

[www.jinshinjyutsumadrid.org](http://www.jinshinjyutsumadrid.org)



Jin Shin Jyutsu

**"El Arte de  
Conocerse,  
ayudarse a  
sí mismo"**





# El enigma de la

Ya está aquí la primavera, por fin empiezan esos días maravillosos donde toda la magia de la naturaleza se deja ver en plena ebullición, donde las brotes de los árboles empiezan a nacer, los pájaros revolotean de felicidad, y donde se percibe el olor de las flores. Todo este nuevo escenario nos invita a salir de nuestras madrigueras con toda la intención, de dejar caer esos primeros rayos de Sol sobre nuestra piel.

Aunque tomar el Sol puede convertirse en algo peligroso, lo cierto es que se trata de una actividad imprescindible para la salud. Obviamente hay unas horas concretas del día que son más convenientes y también el tiempo de exposición debe ser controlado ya que el exceso de rayos solares puede ser el desencadenante del cáncer de piel. Tomar el Sol es algo vital y más que necesario; sin ser conscientes, la inteligencia suprema del universo nos empuja hacia el Sol por algún motivo. Esa información está impresa en nuestros genes, estamos hechos de tal forma, que para poder encontrarnos totalmente saludables debemos permitir que los rayos del Sol entren en contacto con nuestra piel. No cabe la menor duda, que la necesidad de tomar el Sol para generar vitamina D, es tan sólo una excusa con una doble intención más profunda e impensable para muchas personas. Nada se escapa de la

inteligencia divina, todo está perfectamente calculado, pero a veces, estamos tan ciegos que la mente con su incredulidad nos impide ir más allá de lo que nos explica el intelecto. Todo es maravilloso cuando abres los ojos y descubres la inteligencia del universo que es sólo perceptible para quien lo quiere "ver".

**Quince minutos al día es más que suficiente para hacernos con una ración de nuestra vitamina D. No es un secreto que nada se escapa de la inteligencia que subyace en todo el universo, los rayos solares son importantes porque con ellos se produce el despertar de nuestra conciencia. Levantarse por las mañanas, meditar con los primeros rayos de Sol en nuestro rostro es un práctica que además de saludable nos acerca a nuestro propia divinidad.**

Muchas cosas simplemente no necesitan explicaciones, tan sólo con observar detenidamente una célula, un árbol y el universo podemos ver que todo es absolutamente perfecto. Para tener aún más claras las cosas, la vitamina D se podría obtener a partir de algunos alimentos (huevo, salmón y lácteos) pero sorprendentemente -y está documentado- es bastante difícil conseguirla de forma efectiva a través de este

medio. Sin embargo, el método más eficiente de sintetizar tal vitamina es a través los rayos solares.

¿Para qué sirve la vitamina D? Cumple con muchas funciones realmente importantes para la salud de las personas y es absolutamente imprescindible su presencia para evitar el desarrollo de patologías bastante serias. En primer lugar, esta vitamina es en realidad una hormona llamada Colecalciferol, cuya principal función es la de regular el paso de calcio hacia

nuestros huesos, su déficit puede dar lugar al raquitismo, osteomalacia y osteoporosis. Además de esta importante labor la vitamina D es indispensable para muchas otras cosas:

Regula los niveles de calcio y fósforo en sangre. Estos dos minerales a parte de formar parte de nuestro sistema óseo son imprescindibles para correcto funcionamiento del metabolismo celular. Si nuestra alimentación es deficiente en calcio y fósforo, la vitamina D "ordena" la salida de dichos minerales de los huesos para que puedan llevar a cabo sus otras funciones. Sobra decir que este efecto es negativo para el organismo, de ahí la importancia de una alimentación equilibrada y variada.

Se trata de una hormona antitumoral.

Actúa como protectora e inhibidora en el desarrollo del cáncer; quienes tienen déficit de dicha vitamina están proporcionalmente más expuestos a padecer esta grave enfermedad. De hecho en grandes estudios oncológicos se ha comprobado que quien sufre esta patología presenta niveles bajos de vitamina D.

Las concentraciones bajas en vitamina D puede ser la causa del desarrollo de varias enfermedades de tipo autoinmune.

por intuición, el intelecto aún no había contaminado sus vidas, actuaban con el corazón y la inocencia los impulsaba a pensar que el Sol era algo importante y en efecto lo es, aunque parece que lo hemos olvidado. El contacto con la naturaleza es el escenario donde el ser humano ha recibido inspiraciones

a lo largo de la historia de la humanidad. Sólo en la naturaleza se encuentra el equilibrio de la mente, no se piensa, sólo se observa, se escucha y se respira. Los árboles, los animales, la tierra son poseedores de la energía suprema e inalterable de la cual muchos de nosotros estamos carentes porque vivimos sumergidos un mundo más superfluo.

Está claro que por algún motivo estamos hechos para estar en contacto con el Sol y la naturaleza, quizá el olvido de esta práctica es lo que nos tiene tan enfermos, enfadados, estresados, cansados y angustiados. Retornar a nuestros inicios con una alimentación menos proteica, más natural y el contacto con la naturaleza con toda seguridad nos prolongará esa salud que tanto necesitamos para alargar nuestra experiencia de vida.

**Tomar el Sol es algo vital y más que necesario; sin ser conscientes, la inteligencia suprema del universo nos empuja hacia el Sol por algún motivo. Esa información está impresa en nuestros genes, estamos hechos de tal forma, que para poder encontrarnos totalmente saludables debemos permitir que los rayos del Sol entren en contacto con nuestra piel.**

# VITAMINA D

En casos como la artritis reumatoidea, la colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn y la esclerosis múltiple se ha observado que los niveles de esta vitamina están por debajo de los requeridos.

Niveles bajos de vitamina D pueden dar lugar a la insulinoresistencia porque existe una relación entre la insulina y la vitamina D. Esto puede dar lugar al padecimiento de diabetes.

En un importante estudio publicado sobre el Alzheimer se sugirió que la carencia de esta vitamina podría aumentar el riesgo de padecer esta enfermedad.

Como podemos ver, la vitamina D es más importante de lo que pensamos y aún me quedaría por explicar otros efectos negativos, pero estos son más que suficientes para explicar que muchas veces desarrollamos enfermedades que quizá tienen que ver con la deficiencia de vitaminas, minerales o ácidos grasos esenciales de los cuales no somos conscientes de su verdadera importancia.

La hora ideal para tomar los rayos de Sol es preferiblemente por la mañana antes de las diez -idealmente a la salida del sol- o por la tarde después de las seis de la tarde justo al ocaso. Para conseguir la vitamina D es necesario tener los brazos y piernas descubiertas. Quince minutos al día es más que suficiente para hacernos con una ración de nuestra vitamina D. No es un secreto que nada se escapa de la inteligencia que subyace en todo el universo, los rayos solares son importantes porque con ellos se produce el despertar de nuestra conciencia. Levantarse por las mañanas, meditar con los primeros rayos de Sol en nuestro rostro es una práctica que además de saludable nos acerca a nuestra propia divinidad. Más allá de todo lo empírico, el Sol tiene un enorme poder y nuestros antepasados lo sabían; los egipcios, los griegos, los incas... Todas estas culturas actuaban



Angela Tello

[www.angelatello.com](http://www.angelatello.com)

ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco.



Angela Tello  
COACH DE NUTRICIÓN  
[www.angelatello.com](http://www.angelatello.com)

# Entrevista

# MIRABAI CEIBA

# R

ecuerdo la primera vez que escuché la música de Mirabai Ceiba. Tras una exhausta clase de Kundalini Yoga, estaba tumbada en el suelo durante la relajación. Mientras respiraba empecé a escuchar su música, el sonido del arpa con la guitarra, esas voces... Se me abrió el corazón y una sensación de amor y paz me invadió, una sensación que va más allá de toda palabra. Se podría decir que en ese momento entré en comunión con mi alma, con mi verdadero ser. Desde entonces, cada vez que escucho esas canciones me reconectan con aquella sensación y la vuelvo a revivir una y otra vez.



VIDEO

Contenido  
Vivo

# MIRABAI CEIBA

en concierto

“CANTOS DEL AMOR SAGRADO”

con Bogdan Djukic a la percusión y el violín



MARTES **6 DE MAYO**

20:00h en: TEATRO

**NUEVO APOLO**

Plaza Tirso de Molina 1

**MADRID**

patrocina:



**VerdeMente**  
Contenido Vivo La Ruta Alternativa



EntreMujeres.es

descubre nuestras  
promociones y sorteos

**facebook**

/MirabaiCeibaMadrid

venta de entradas:

**SUMMUM**

- Taquillas del Teatro Nuevo **APOLO**
- **ECOCENTRO**: c/ Esquilache 2
- **PRASAD**: c/ Guzmán el Bueno 14
- **EL VERGEL**: Paseo de la Florida 53  
y c/ López de Hoyos 72

online:



**entradas.com** & **ticketmaster**

más información: [MirabaiCeibaMadrid.wordpress.com](http://MirabaiCeibaMadrid.wordpress.com)

Mirabai Ceiba tiene estas cualidades; te conectan con tu ser, con tu esencia. Cantando y escuchando su música entras en una frecuencia de amor y todos los problemas se alejan, simplemente no tienen cabida en el aquí y ahora. Todo lo que no forma parte del momento presente directamente desaparece y entras en un estado de presencia absoluta. Esa es la inmensa fuerza curativa de la música. Da igual la edad, idioma, gustos

u opiniones que tengamos... esa fuerza va más allá de lo físico y nos conecta con dimensiones superiores, independientemente de cómo nos sintamos o el lugar donde estemos. La música es el lenguaje del corazón, el lenguaje universal a través del cual podemos conectar unos con otros creando una conciencia colectiva donde reinen el amor, la paz y la luz.

Mirabai Ceiba está compuesto por un dúo; Markus Sieber (voz y guitarra) y Angelika Baumbach (voz, arpa y piano). El día que se conocieron se enamoraron profundamente el uno de otro, Markus era actor y Angelika viajaba componiendo y cantando. Él venía de Alemania, ella de México. Desde entonces se dedicaron a la música en cuerpo y alma, creando un estilo diferente que incluía mantras y poemas sagrados del mundo.

**¿Qué es la música para vosotros?**

**Angelika:** Para nosotros la música es una forma de expresión que conecta los mundos internos con los mundos externos.

Hay muchas distintas maneras de acercarse a la música, e infinitas fuentes de inspiración. Lo que a nosotros nos inspira es expresarnos desde nuestro corazón, conectando con el corazón universal, y así crear un espacio en donde podemos encontrarnos con la gente y a través de la música y el canto crear intenciones de sanación, amor y paz.

**Markus:** Podemos ver en todos nuestros viajes y conciertos, que la música es un gran lenguaje universal, que se entiende sin entender las palabras, ella habla directamente de corazón a corazón.

**¿De qué manera la música ayuda a los buscadores de la verdad?**

**Markus:** Nuestra música es una combinación entre mantras de kundalini yoga, cantos sagrados y canciones espirituales, con la intención de llevarnos a un lugar más profundo en nuestro corazón y revelar el centro de nuestro verdadero ser.

Mantra, es una palabra sagrada definida, un código que contiene información de la mente universal y nos conecta con la armonía divina del universo. Se dice que

somos lo que vibramos. Cuando cantamos un mantra y nos sintonizamos con su sonido sagrado y con la música, invocamos e integramos esta cualidad en nuestra vida. Así,

nuestra mente que juzga “bueno o malo”, se puede calmar, y nos volvemos conscientes de nuestra verdad, y del hermoso suceder del momento presente.

**Angelika:** Cuando estamos en una búsqueda de nosotros mismos, o de la Verdad, algo que

es esencial en esta búsqueda es podernos reflejar unos con otros, para poder ver en otros lo que pasa adentro de nosotros. La música es capaz de crear este puente y esta intimidad entre la gente, de manera que nos damos cuenta que compartimos mucho más de lo que pensamos. Todos buscamos la verdad y la felicidad, y el tenernos unos a otros como espejos nos recuerda que no somos los únicos en esta búsqueda, que nos podemos ayudar mutuamente a crecer, y la música contiene este lenguaje universal que todos entendemos, si tenemos un corazón abierto.

**¿En qué idioma son los mantras que utilizáis en kundalini Yoga? Y cómo afectan estos sonidos a nuestra conciencia?**

**ANGELIKA:** Vienen de una lengua sagrada, el Gurmukhi. Es una lengua tan antigua como el sanscrito. Cantando estimulamos 84 puntos meridianos que se encuentran en el paladar. Estos puntos podrían compararse con las

teclas de una computadora, que conectan directamente con el hipotálamo. Esto ajusta las funciones del sistema glandular y el metabolismo para crear una mente equilibrada y neutral.

**Markus:** Cada elemento del universo está vibrando constantemente, cuando uno vibra en ritmo con la respiración y la corriente divina de sonido uno puede expandir su sensibilidad al espectro entero de vibración. Se puede comparar a tocar una nota en un instrumento de cuerda. Así como tú vibras, el universo vibra contigo.

**Maria Sarab Shakti**

# SEMANA SANTA EN LA PLAYA VACACIONES PARA EL ALMA



En Campoamor, en el sureste. Esta vez nos vamos a la playa. Disfruta del sol, de la buena temperatura, la piscina, del entorno y conoce a gente con tu misma filosofía de vida. Diversión, ocio y desarrollo personal.

CONECTA CON TU SER:

llama al tel.: 609 64 04 51

Dinámicas de Crecimiento Personal, Geobiología, Risoterapia, Biodanza, Terapias del Alma, equilibrio energético y mucha alegría y diversión, integrando Cuerpo, Mente y Espíritu.

**420 €**

Del 16 al 20 de abril

- Hotel en la playa<sup>3\*</sup>
- Pensión Completa
- Hab. doble
- Opción hab. Ind.
- Incluye actividades y talleres.

VACACIONES  ALTERNATIVAS

Más información en:  
[www.vacaciones-alternativas.es](http://www.vacaciones-alternativas.es)



## TANTRA INICIACIÓN DE VAJRASATVA Y RETIRO DE MEDITACIÓN Y PURIFICACIÓN

Impartido por Muy Ven Lama Guese Tsering Palden  
Vacaciones de Primavera del 12 al 19 de Abril  
Plazas limitadas, imprescindible inscripción previa

Comunidad Budista Tibetana THUBTEN DHARGYELING  
Calle Comillas 22 – 28002 MADRID – TF: 915 632 959 – [www.budismotibetanomadrid.org](http://www.budismotibetanomadrid.org)

### Asociación Cúspide

#### Meditaciones Creo en Mi

Descubre el maravilloso mundo que hay en ti

Comentarios guiados por Susana Cabrero  
Música y canto de armónicos por Francis Lumbreras

¡Un regalo para tu espíritu!



#### Actividades Abril

- \* Curso Gestión del Tiempo  
Sábado 5 - 10 a 14h
- \* Taller de Pasta Fresca  
Sábado 12 - Turno mañana y tarde
- \* Conferencia La Maternidad  
Miércoles 23 - 20 a 21h
- \* Taller de Jabón Artesanal  
Sábado 26 - Turno mañana y tarde

917 436 554 / 610 508 907 [info@cuspidformacion.com](mailto:info@cuspidformacion.com)  
[www.cuspidformacion.com](http://www.cuspidformacion.com)

### CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

Terapia individual,  
grupal, de pareja  
19 años de experiencia  
Primera Consulta gratuita

“ Taller de  
Constelaciones ”

Plazas  
limitadas

 655 80 90 89



**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo 

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!



# EL RECICLAJE DE NUESTRAS

Cuando hablamos de nosotros mismos nos denominamos “Yo”, pero esta primera persona del singular esta compuesta de muchas capas, es como una cebolla.

Cuando observamos una cebolla, vemos su parte exterior, la piel, pero esto no es tan solo la cebolla! También nosotros somos mucho más que el cuerpo físico que podemos ver.

Podemos ver y tocar nuestro **cuerpo físico** porque tiene una vibración muy lenta, por ello se demuestra de forma sólida. Pero el ser humano esta compuesto de muchas más capas.

También poseemos **el cuerpo emocional**, de vibración mas rápida, el cual no se puede tocar, pero si se puede sentir, y algunas veces de forma muy intensa!

Si nos hacemos una fotografía *kirlian* podremos apreciar nuestra parte energética, diferentes capas de múltiples colores, que variaran y vibraran con diferentes intensidades, dependiendo de nuestro estado de animo y evolución personal interior.

También tenemos nuestro **cuerpo mental**, de vibración todavía más rápida y sutil que los dos anteriores. Nuestros pensamientos se generan a una velocidad increíble, este cuerpo vibra de forma casi instantánea. Podemos generar multitud de pensamientos en un minuto, visualizarnos en un lugar determinado al otro lado del Planeta, o sentir como alguien muy lejano esta pensando en nosotros, etc... nuestro cuerpo mental, es un instrumento muy importante, nuestro ordenador interno, que nos ayuda a vivir, a protegernos de experiencias pasadas de peligro, pero no nos tendría que controlar

## **! Ya que no somos nuestra mente!**

Todos estos cuerpos forman un conjunto imprescindible para poder vivir en este Planeta.

Los necesitamos a todos para nuestra supervivencia pero **no somos ninguno de ellos!**

Para poder empezar a conocer al conductor de nuestro coche, es importante que estos 3 cuerpos estén en armonía, **trabajen para un mismo fin**. Si cada uno de ellos desea cosas diferentes, están por caminos diferentes, lo único que reinara será el caos y la confusión y no será el medio adecuado para inducir al individuo a encontrar la Paz y la Armonía que desea.

Todos estos cuerpos tendrían que formar un equipo de trabajo, una orquesta y su conductor es nuestra parte mas interna y profunda de nosotros que tenemos que aprender a conocer.

Así pues, nuestros primeros pasos en la escuela de la vida, tendrían que ser intentar que todos nuestros cuerpos funcionaran a la perfección- **con un propósito común**.

Ya teniendo claro que tenemos varios cuerpos, el segundo paso seria reflexionar de cómo los cuidamos. Cada uno de ellos tiene diferentes necesidades y tendríamos que tener la claridad suficiente para ver de que forma podemos mantenerlos en buen estado.

**CUERPO FISICO**, dándole una buena calidad de alimentos y bebidas sanas, ejercicio y movimiento, respiración. Nuestra finalidad de comer, es para generar una buena calidad de sangre que cree **vitalidad, energía y salud**. Entendemos muy bien la

clase de alimento que necesita nuestro coche. No intentamos un día de darle tinta, ni agua, ni vino, porque sabemos muy bien que no funcionaria. Sin embargo nos empeñamos en darle a nuestro cuerpo físico sustancias nocivas que poco a poco nos van intoxicando y cambiando nuestra calidad de sangre, produciendo stress y enfermedad!

También, bañamos a nuestro cuerpo a diario, depurándolo de suciedad, pero hacemos lo mismo con los otros cuerpos? Los nutrimos y los depuramos?

**CUERPO EMOCIONAL, es un cuerpo al que todo el mundo tiene miedo de conocer**. Puede porque no lo enseñan en la escuela de pequeños, y de mayores ya hemos creado el habito de “tapar” lo que sentimos, sea por miedo o por arrogancia.

Desconocemos la forma de alimentarlo, de darle a diario: desayuno, comida y cena.

No nos acordamos que también necesita alimento a diario, **pero alimento emocional, no físico!**

Y nos empeñamos en darle pastel de chocolate o atiborrarnos de comida física, en cuanto este cuerpo se encuentra en desequilibrio!

Tenemos que recordar, que el cuerpo emocional carece de sistema digestivo, no tiene ni dientes ni estomago. Es un cuerpo vibracional, por lo que cualquier comida física, no le ayudara en absoluto a remediar sus problemas.

Y vemos por la vida, multitud de cuerpos emocionales inestables, bloqueados y hambrientos porque se carece de la consciencia de cómo nutrirlos, mimarlos y cuidarlos!

**Qué clase de alimento vibracional, satisficeria a tu cuerpo emocional?**

Es una pregunta que como seres humanos, tendríamos que ya saber su respuesta.

Cada persona es única, y se nutrirá de vibraciones emocionales diferentes. Puede que a alguien le satisfaga el oír una música especial, o el canto de los pájaros, o mirar el cielo, o pintar, escribir, observar el mar, acariciar a un gato, hablar con un amigo, bailar, andar, etc...

Estas formas de nutrición emocional son vitales, para poder tener a nuestro cuerpo emocional en óptimo estado, y hay que generarlas regularmente, por igual que damos al cuerpo físico, por lo menos tres comidas diarias.

Creo que una de las causas del porque olvidamos el nutrir a nuestro cuerpo emocional, es porque falta de **consciencia o presencia** en nuestra propia vida.

Cuando estamos presentes en el centro de nuestra propia vida, somos conscientes de nuestras carencias a todos los niveles e intentamos de equilibrarlas.

**Otra necesidad de nuestro cuerpo emocional, es la depuración, y el desapego.**

De nuevo, si hacemos referencia a nuestro cuerpo físico, intentamos limpiarlo a diario, sin embargo, con nuestro cuerpo emocional vamos acarreando en nuestra vida durante años, emociones que ya no necesitamos y que nos crean toxicidad a muchos niveles.

# Emociones



VIDEO

Contenido  
Vivo

**Hay que reciclar nuestras emociones a diario, para que no se estancuen y nos contaminen. Y porque no lo hacemos?**

- Por falta de presencia y consciencia en nuestra propia vida.
- No hay tiempo para la reflexión.
- Intentamos esconder, enmascarar lo que sentimos.
- Tenemos miedo a comunicarlo,
- Muchas veces debido a que no sabemos la forma de comunicar nuestros sentimientos de forma positiva, constructiva, con respeto y sin herir a la persona a quien va dirigido.
- Nadie puede enfadarse si comunicamos “nuestra verdad” con respeto y honestidad.
- Tenemos miedo a vivirlo, y le ponemos una tapa a cierta emoción o estado de animo, sin darnos cuenta de que esta es la forma para apegarnos todavía mas a ello, y estar reviviéndolo de forma continua y toxica durante años!
- Puede no lo expresemos por orgullo, porque nos hacemos los fuertes, en un momento totalmente erróneo! Hay que tener mucho valor, para poder expresar nuestros sentimientos y pedir ayuda! Y todos la necesitamos en algún momento de nuestra vida!
- No hay tiempo para vivir el suceso, no valoramos esta experiencia en la escuela de la vida. La enterramos en nuestro baúl emocional, porque valoramos tan solo el “Hacer”, en lugar del “Ser”.
- Para poder sentirnos completos y sólidos hay que aceptar las dos caras de la moneda.
- El “Ser” y el “Hacer” se complementan, no pueden existir uno sin el otro.
- El suceso ha sido tan impactante, que nos quedamos estancados en la edad emocional de aquel momento doloroso. Y vemos por la vida adultos actuando con edades emocionales que no corresponden a su edad física.
- No nos han enseñado a ser los creadores de nuestra vida. De responsabilizarnos de todos nuestros actos y con todas sus consecuencias. Y como no creemos que aquellos sentimientos nos pertenecen, seguimos dando la culpa al vecino, marido, perro, coche, o ruido por lo que sentimos!
- En el momento en que aceptamos que somos los creadores de TODA NUESTRA VIDA, se genera una consciencia y con ello la libertad interior. Libertad de poder crear y des-crear en nuestra vida. Y toda esta materia toxica del PASADO, se queda en

nosotros contaminando nuestro PRESENTE y nuestro FUTURO. Juzgando muchas veces nuestro presente con modelos, pautas y hábitos de un pasado que no se reciclo!

**Somos los creadores de nuestra vida, y también podemos descrear lo que no nos guste!**

Si viviéramos con “presencia” reciclando nuestras emociones a diario, tan solo nos tendríamos que preocupar de alimentar a nuestro cuerpo emocional regularmente y nos sentiríamos estables, con armonía y con paz.

---

**El cultivo de nuestros pensamientos es algo vital para obtener una salud sólida e integral. Nuestros pensamientos están generados por nuestras creencias en la vida. Nuestras experiencias nos impactan, a veces de forma muy profunda en nuestro ADN, y nos generan modelos de conducta que puede a la larga no nos beneficien.**

---

**De qué forma podemos reciclarlas?**

La palabra emoción, en ingles “emotion” o mejor dicho e-motion, energía en movimiento.

De esta forma se puede ver muy claramente que nuestras emociones son energías vivas, que no podemos enterrar o pretender olvidar.

Si nos decimos que no existen, nos estaremos engañando de una forma muy infantil!

Estarán llamando a la puerta de nuestra consciencia y tarde o temprano nos afectaran y producirán problemas.

Cuando hay alguien llamando a nuestra puerta, lo dejamos interminablemente insistiendo? O es mas practico, abrir y ver lo que desean?

Creo que cuando nos sentimos inestables, bajos de moral, con emociones extremas, tanto de exceso (ira, agresividad, cólera...) o de deficiencia (victimas, tristes, con miedo...) hay que tener el valor de mirarlas, de conocerlas, de ver que nos quieren decir, que lección podemos aprender de esta energía en movimiento, depurarla y dejarla ir con Luz y Amor.

Podemos pedir ayuda a un profesional. Todos necesitamos ayuda alguna vez en nuestra vida, somos humanos. Los terapeutas emocionales están ofreciendo una función muy importante y vital.

No tenemos ningún problema en ir a un profesional para que nos haga un buen corte de pelo, al dentista o algún otro tratamiento para nuestro cuerpo físico, pero olvidamos de por vida, nuestro cuerpo emocional?

#### Porque nuestro cuerpo emocional esta tan olvidado?

Si lo ayudamos diariamente a desintoxicarlo, será una tarea fácil y rápida.

Hay que depurar y reciclar a diario nuestro cuerpo emocional! Y lo más importante es observar la calidad de pensamientos que tenemos, que son el alimento de nuestro cuerpo emocional. La calidad de nuestras emociones, viene dada por la calidad de nuestros pensamientos.

Somos personas que vemos siempre nuestro vaso medio vacío? Mientras los vasos de los demás los tienen medio llenos? El cultivo de nuestros pensamientos es algo vital para obtener una salud sólida e integral.

Nuestros pensamientos están generados por nuestras creencias en la vida. Nuestras experiencias nos impactan, a veces de forma muy profunda en nuestro ADN, y nos generan modelos de conducta que puede a la larga no nos beneficien. Tenemos que entender que cada circunstancia es única, y que no siempre sucederá lo mismo, aunque el ser humano con frecuencia tiende a juzgar el PRESENTE con modelos del PASADO, generándose poco a poco más inflexibilidad y rigidez en su forma de actuar y pensar.

Cada circunstancia es única, son momentos diferentes y que hay que vivir con presencia y apertura. Pero muchas veces no nos encontramos presentes en nuestras vidas.

Estamos apegados al pasado, o poniendo todas nuestras expectativas en el futuro. Nuestro momento de "poder" es el PRESENTE! El pasado ya no existe y el futuro es tan solo una ilusión.

Para ello, para poder observar nuestros pensamientos necesitamos Silencio, valorar mas el "SER" tener momentos de introspección y de calidad para poder ir escuchando nuestra voz interior, que es la que nos guiara hacia lo que todo ser humano desea conseguir: CLARIDAD, ARMONIA Y PAZ!

## Montse Bradford



Experta de nutrición Natural y Energética.  
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008,

por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

[www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)



### COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB



#### PRÓXIMOS CURSOS 2014

con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACION PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI! PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

#### MONTSE BRADFORD EN MADRID

- VIERNES 25 Y SÁBADO 26 ABRIL 2014
- MÁS INFORMACIÓN: 618 287 484

#### CURSO FORMACIÓN PRIMAVERA 2014

- FIN DE SEMANA- Inicio 15 FEBRERO 2014
- INTENSIVO VERANO 2014 - Inicio JULIO 2014.

**NUEVO - CURSO A DISTANCIA** - ¡solicita el programa!

#### MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2014:

- La alimentación de nuestros hijos - Febrero 2014
- La Alimentación y las Emociones.- Marzo 2014
- Alquimia en la cocina y en la vida - Abril 2014
- Seminario medicinal y de diagnóstico.- Mayo 2014

#### MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: [info@montsebradford.es](mailto:info@montsebradford.es) / WEB: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

## CLASES PRÁCTICAS DE COCINA NATURAL Y ENERGÉTICA EN MADRID

Jueves de 18.30 a 21.30h

-ESCUELA DE MONTSE BRADFORD- IMPARTEN:

- 22 Mayo: Los cereales integrales.
- 29 Mayo: Las proteínas vegetales.
- 5 Junio: Las algas.
- 12 Junio: Cómo cocinar verduras.

Marissa Mudarra - 656 423 036  
María Díez Querol - 618 456 267

- Clase individual: 60 €
- Ciclo Completo (4 clases): 220 €
- Si te apuntas antes del 8 de mayo: 200 €
- Grupos reducidos. Imprescindible reserva.



Coaching Nutricional  
basado en Alimentación Energética  
[www.mariadieznutricionenergetica.blogspot.com](http://www.mariadieznutricionenergetica.blogspot.com)  
Formadas con Montse Bradford

Lugar: CÍRCULO ARMONÍA  
C/ Cabeza, 15, 2º Izq.  
Metro - Tirso de Molina



SPA & Casa RURAL  
**RÍO DULCE**

En Aragosa se escucha el Silencio!

**SPA Y CASA RURAL  
RIO DULCE**

949 305 306  
629 228 919

Aragosa (Guadalajara)  
a una hora de Madrid

casariodulce@hotmail.com  
www.casariodulce.com




**Salterapia** WELLNESS  
BIOTERAPIA BIENESTAR TRAVEL

Centro de terapias naturales  
Pionero en España en haloterapia

elige ser feliz



Plaza Isabel II, - 1 2ª Izda. MADRID  
91 541 83 80 ÓPERA  
www.salterapia.com info@salterapia.com



**SEFLOR ONG'D**  
Sociedad Española para la investigación, promoción y uso terapéutico de las Esencias Florales

\* ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?  
\* Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más  
\* Visítanos, y/o visita nuestra web:  
[www.seflor.org](http://www.seflor.org)

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq  
(28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57  
De lunes a jueves 17 -20h



**CENTRO de NATUROPATÍA**  
en el barrio de Salamanca con los mejores profesionales a tu servicio. Llama o visítanos, ¡nos encantará atenderte!

**CARNET CLUB NATURE'S EQ**  
Por 95 € al mes podrás disfrutar de:

Talleres gratuitos ilimitados: Naturopatía-dietética, Desarrollo personal y control emocional, Salud para la mujer, Claves para lograr objetivos, Generar nuevas estrategias de vida, Meditación guiada, Reconocimiento de sensaciones,... y más

Sesiones a elegir entre: 3 de acupuntura · 2 de naturopatía-dietética · 2 de Osteopatía · 1 rejuvenecimiento facial+1 control dietético · 2 de Gimnasia Abdominal Hipopresiva · 2 de Reiki · 2 par Biomagnético · 1 de Reiki+1 Par Biomagnético · 4 de Coaching-PNL · 4 de Hipnosis · 2 programas de control peso (dieta combinada con acupuntura) 10% de descuento en el resto de nuestra completa gama de técnicas naturales

Curso de "Terapia Biodinámica Craneosacral" · Charla Introducción gratis

¡Oportunidad única! Plazas limitadas Body Intelligence, reconocida escuela internacional de 'Terapia Craneosacral Biodinámica', viene por 1ª vez a España. El domingo 8 de Junio, de 18.30 a 20.30 h., ofrecerá una introducción gratuita sobre su magistral curso. Ged Sumner, fundador y director del curso, será uno de los ponentes

**C/. Recoletos 19, 5º Izq. Tlf: 91 576 97 57**  
[info@natureseq.com](mailto:info@natureseq.com) [www.natureseq.com](http://www.natureseq.com)

**ESCUELA DE REIKI**

- Reiki I: 26 de abril
- Puertas Abiertas: 23 de abril

**CURSOS PROFESIONALES**

- Flores de Bach
- Gemoterapia
- Ciencia Energética
- Pilates/Yoga embarazadas/Chi Kung
- Gimnasia Abdominal Hipopresiva



- Reflexología Podal: 7 de abril (5 lunes)
- Masaje Metamórfico: 10 de abril (5 Jueves)
- Aromaterapia Técnicas de Gotas de Lúmia: 29 y 30 de abril con Lillan Guegogianien
- Curso Almas Valientes: 10 y 11 mayo con Robert Schwartz en Barcelona
- Marmaterapia: 15 al 18 mayo Anand Nirgun
- Reiki Unitario: 31 de mayo y 1 de junio
- Psico-Bioenergética: 31 de mayo y 1 de junio

Plazas Limitadas ¡Apúntate ya!

www.centrolua.es CentroLúa  
C/ Goya, 83 - 1ª Iz. Telf: 91 113 22 30

La sed de paz está en tu interior

Descúbrela Explórala ... y Sientela

18.00 a 19.00 hrs  
1000€ LOS MANES (precio final)

Presentación de la propuesta de paz de Prem Rawat

C/ Plaza del Conde Barajas nº 6 Bajo derecho (junto al Arco de Cuchilleros) Teléfono: 913 852 049

Centro de Información de la Asociación Cultural Paloma de Paz

**HATHA YOGA Y MEDITACIÓN**

BONOS HATHA

Martes - 20 a 21:30 h.  
Viernes - 19 a 20:30 h.



Clase Suelta - 10€  
4 Clases - 33€  
5 Clases - 40€  
8 Clases - 55€  
10 Clases - 72€

Reservación y Reserva: C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. Mando - Tiro de Molino. info@centromandala.es 91.539.98.60

Lee bien todas las condiciones al momento de reservar. Ya los puedes adquirir.

**Estiramientos en Estudio Luna**

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. A cargo de Claudia Bedacarratz

**Clases regulares**

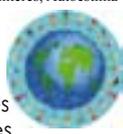
Distintos niveles y horarios - consultar Blog  
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este anuncio)

C/Luna 19, 1ªA (Metro Santo Domingo), 28004 Madrid  
estiramiento@gmail.com, 652 489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

**Psicología Humanista Infantil**

Trastornos Psicósomáticos, TDAH, Control de Esfínteres, Autoestima

**Anne Senior**  
Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil  
T. 669 498 945



info@renaissancecounselling.es  
www.renaissancecounselling.es

**MUSICA Y DANZA EN CENTRO MANDALA**

**CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y CANTOS ARMONICOS**  
VIERNES, 25 DE ABRIL  
20 A 21 H. - 8€  
Información y reservas: 91 539 98 60 - 620 17 30 09  
[mangeles.terapiasnaturales@gmail.com](mailto:mangeles.terapiasnaturales@gmail.com)

**DANZA DEL GIRO DERVICHE**  
DOMINGO, 19 DE ABRIL  
19 A 20,30 H. - 10€  
Información y reservas: [etnoterapia@gmail.com](mailto:etnoterapia@gmail.com)

**TALLER DE FLAUTA KIOWA**  
APRENDE EN UN SOLO DÍA  
SÁBADO, 26 DE ABRIL  
16:30 A 19 H. - 50€  
Información y reservas: 629 654 780  
[infocursos.com@gmail.com](mailto:infocursos.com@gmail.com)

c/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha - Tirso de Molina - 91 539 98 60 - [info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)

# Retiro de Silencio

La escuela de yoga Silencio Interior organiza un Retiro de Silencio  
30 de abril al 4 de mayo  
Convento de San Juan de la Cruz, Segovia.



Retirarse un tiempo en silencio y quietud es brindarse la oportunidad para permitir que la mente se aquiete, y así poder sumergirse en las profundidades del Ser. No hacer nada, pero permitir que todo suceda. Escuchar la vibración del silencio hasta hacerse uno con ella, diluyéndose en la nada para serlo todo.

La mente, siempre quiere hacer algo y el ego conseguirlo todo. Sin embargo, entre los intentos por conseguir y el constante hacer se abre una fisura por donde la vida se nos escapa como si fuera agua entre los dedos, mientras que un extraño desasosiego comienza a invadirnos. La ansiedad se queda instalada como si fuera algo normal, pero, ¿lo es?

Realizar un Retiro de Silencio es tener la oportunidad de realizar un profundo trabajo interno, destinado a todos aquellos que en verdad tienen auténtica sed de comprensión, y por ello anhelan hacer un alto en el camino. Detenerse y simplemente percibir, sentir y escuchar. Un tiempo destinado a hacer el “**no-hacer**”, para sentir el cuerpo y recordar el olvidado sí mismo y escuchar el alma.

Sentarse y sentirse... sin ninguna otra pretensión que compartir el silencio interior con los demás. Tiempo para la interiorización y el auto-conocimiento, para saber quién y qué se es por experiencia directa, sin conceptos ni ideas preconcebidas o adquiridas de los demás.

Unas condiciones idóneas para traspasar las diferentes capas superficiales del ego y la personalidad, con el fin de conectar con zonas más profundas y nucleares, allí donde mora el alma, siempre dispuesta a susurrarnos sus secretos. Lo que en tales estados de profundidad emerja formará parte de la experiencia íntima de cada cual.

En definitiva, un tiempo de silencio y quietud dedicado a la práctica intensiva del Radja yoga, el yoga de la meditación sentada y en quietud. Una oportunidad para brindarse la posibilidad de experimentar el sabor que proporciona la percepción de contemplar cómo el tiempo, el espacio y uno mismo se diluyen en el vacío infinito que todo lo contiene.

Gracias por tu atención.

**Emilio J. Gómez** es profesor de yoga de la escuela de yoga “**Silencio Interior**”.

**Contacto:** 616.660.929 **e-mail:** [info@silenciointerior.net](mailto:info@silenciointerior.net) [www.silenciointerior.net](http://www.silenciointerior.net)



# Biotiful Natura

tu tienda de

## productos ecológicos

### qué te ofrecemos?

Servicio a domicilio  
Venta Online  
Consulta Macrobiótica



- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos
- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios
- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.

sin pesticidas, ni abonos químicos,  
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,  
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos

### dónde estamos

Calle Menorca, 16  
28009 Madrid



ABIERTO  
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO  
de 10 a 21 h.  
ININTERRUMPIDAMENTE  
Domingos y Festivos  
de 10 a 14 h.

## 91 504 62 94

info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

Contenido Vivo

Anunciate aquí.

Si llamas antes del 15  
de Abril  
al 91 528 44 32

Te presentaremos la  
mejor Oferta

M<sup>o</sup> Rosa Casal

## Escuela de Vida



### Macrobiótica & Medicina Oriental



CLASES PRÁCTICAS DE  
COCINA MACROBIÓTICA

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS.  
Donde Tú cocinarás los platos  
Grupos reducidos y ambiente familiar

Próximo Comienzo Nivel 1 y 2:  
3 Abril 2014

Próximo Comienzo Nivel 3:  
29 Abril 2014

COLABORA  
EcoCentro



COCINA CON PLANTAS SILVESTRES

Con salida al campo a identificar y recoger plantas.  
Clases de cocina para aprender a utilizarlas

26 y 27 Abril Con Hélène Magariños-Rey

ATROLOGÍA ORIENTAL

Las 9 Estrellas de Energía - 9 Ki Stars  
10 y 11 Mayo Con M<sup>o</sup> Rosa Casal

COCINA SANA CON ALGAS MARINAS

Propiedades y usos en la cocina  
24 y 25 Mayo Con Hélène Magariños-Rey

### Terapias Reflejas

LOS 7 PRINCIPIOS UNIVERSALES  
FORMACIÓN EN TÉC. METAMÓRFICA

Del 21 de Mayo al 11 de Junio  
Miércoles de 10 a 14 h. Con M<sup>o</sup> Rosa Casal

TALLER DE COSMÉTICA NATURAL

APRENDE A ELABORAR TUS CREMAS Y PRODUCTOS DE BELLEZA  
Cremas, Desodorantes... libros de productos químicos y tóxicos  
23 de Mayo de 17 a 20h.  
Con Hélène Magariños-Rey

### Tao Curativo - I Ching Dao

RESPIRACIÓN DE HUESOS

7 y 8 Junio 2014  
Con M<sup>o</sup> Rosa Casal

RETIRO DE VERANO

INTENSIVO DE MANTRAS

EN ASTURIAS,  
CON EL MAESTRO JUAN LI  
Del 28 de Junio al 6 de Julio

GABINETE DE TERAPIAS CON M<sup>o</sup> ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO  
Charlas gratuitas todos los meses

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809

info@escueladevida.es · www.escueladevida.es





# LAS DIFICULTADES ME PERMITEN AUTORREALIZARME

*Bendice las dificultades. Sin ellas no podríamos actualizar nuestro potencial.*

*No digo que las busquemos innecesariamente, ¡ya hay bastantes en la vida para complicárnosla gratuitamente! Pero agradezcamos las dificultades de nuestra vida:*

*ellas nos permiten aprender lo que todavía ignoramos.*

*Gracias a las dificultades traspasamos nuestra zona de confort y actualizamos nuestro potencial.*

*Gracias a las dificultades llegamos a ser quien estamos llamados a ser. ¡Benditas sean!*

## **Las dificultades son internas, no externas**

En los artículos anteriores indicaba que lo que yo piense marcará mi vida: ante pensamientos de odio, mi vida se llenará de odio; ante pensamientos de comprensión, mi vida se llenará de ternura. Lo que pienso, marca lo que vivo. Por ello, decía, yo soy responsable de lo que siento, yo debo vigilar lo que pienso y hacerme responsable de ello. Afirmaba que no podía ceder este derecho al exterior.

Pero esta afirmación ¿no nos lleva al absurdo de negarnos el derecho a quejarnos y desesperarnos, por ejemplo, ante un accidente del que somos víctimas inocentes? Imaginemos que estamos cruzando una calle de cualquier ciudad mientras el semáforo está verde y, repentinamente, un vehículo que sale de la nada nos embiste y quedamos inválidos tras el accidente. ¿Acaso alguien puede negar que esa es una dificultad externa? ¿Acaso no podemos afirmar que es natural vivir una gran desesperanza y al dolor tras algo así? ¿Acaso no resulta evidente que hemos sido víctimas inocentes? ¿Y no tenemos, pues, el derecho a la queja, al dolor y la tristeza? ¿No contradice eso lo que hemos afirmado anteriormente en esta sección?

Os pido que reflexionemos sobre ello. No se puede negar que el accidente ha sido algo externo, una dificultad que no se me puede atribuir, algo inesperado. Tampoco voy a negar que lo habitual es desesperarse y entristecerse. Pero lo que sí voy a negar es que vivir en el dolor y la tristeza sea un derecho. Creo que estamos equivocados en eso. El derecho que tenemos es a vivir con plenitud, no a sufrir y desesperarnos. Puedo entender que el desespero nos habite, pero no creo razonable creer que ese es un derecho. ¡Al contrario! Nuestro derecho está en vivir con plenitud, al margen de lo que nos suceda.

La dificultad ha sido externa, eso es innegable. Pero el hecho que exista una gran cantidad de personas en sillas de ruedas viviendo una vida feliz, debe volver a situarnos ante una verdad evidente: lo fundamental no es si somos o no inocentes ante ese accidente, si el coche era rojo o verde, si tenemos o no razón... todo eso no importa una vez que el accidente ya ha sucedido. Lo único que importa es darnos cuenta que mientras internamente no hagamos las paces con este tema, quienes estaremos en guerra y sufriremos seremos nosotros.

Así pues, aunque las dificultades sean objetivamente externas, lo que importa es la respuesta interna que le damos. Eso es lo único sobre lo que podemos actuar y, por tanto, esa es nuestra responsabilidad. Si queremos ser felices, deberemos darnos cuenta que cualquier dificultad es básicamente interna, aunque su origen objetivo sea externo. Por lo tanto, la respuesta que demos dependerá de nosotros, no del exterior.

No importan las dificultades externas, sino las respuestas internas que ofrecemos.

---

**No se puede negar que el accidente ha sido algo externo, una dificultad que no se me puede atribuir, algo inesperado. Tampoco voy a negar que lo habitual es desesperarse y entristecerse.**

---

## **Las dificultades señalan mis límites**

Cuando nos encontramos postrados en una silla de ruedas y pensamos que nunca podremos volver a ser felices, estamos descubriendo un límite mental nuestro: creemos que felicidad y andar son sinónimos. Esto es falso y, como todas las ideas falsas, producirá sufrimiento.

Si, por ejemplo, nuestra pareja nos abandona y nos rompemos por dentro porque creemos que somos víctima de algo muy injusto, estaremos descubriendo un nuevo límite mental nuestro: creer que sin esa persona no podemos ser felices.

Todas las dificultades nos indican nuestros límites. Pero es liberador darse cuenta que hay personas que van en silla de ruedas.. ¡y son felices! Es liberador ver que hay gente que ni tan siquiera conoce a la persona que nos ha abandonado... ¡y son felices! Por lo tanto, el dolor no nace del hecho en sí, sino de nuestra incapacidad de vivir la nueva circunstancia. Cuando seamos capaces de descubrir que podemos ser felices aunque no andemos, cuando seamos capaces de descubrir que podemos ser felices sin la persona que nos ha abandonado, habremos ampliado nuestros límites y estaremos más cerca de una verdadera comprensión de la vida, más cerca de la paz interna invulnerable.

## Las dificultades son el pan nuestro de cada día

Si hemos podido reconciliarnos con nuestra silla de ruedas o con el abandono que hemos sufrido, entenderemos que ahora somos más libre y más felices: nuestra felicidad no depende de poder o no andar, nuestra felicidad no depende de la presencia o no de ciertas personas. Nuestros límites se han ampliado y nuestra vida se vuelve mucho más libre y feliz.

**Todas las dificultades nos indican nuestros límites. Pero es liberador darse cuenta que hay personas que van en silla de ruedas.. ¡y son felices! Es liberador ver que hay gente que ni tan siquiera conoce a la persona que nos ha abandonado... ¡y son felices! Por lo tanto, el dolor no nace del hecho en sí, sino de nuestra incapacidad de vivir la nueva circunstancia**

Es en ese momento cuando podemos descubrir que las dificultades siempre nos han ayudado, puesto que siempre han conducido a una ampliación de nuestros límites y, por lo tanto, a hacernos más libres, más felices. En ese momento, podemos darnos cuenta que las dificultades han enriquecido nuestro mundo y son la forma como tiene la vida para hacernos entender lo que nos cuesta comprender. En ese momento, nos podemos dar cuenta que las dificultades son la escuela de la vida: nuevas lecciones diarias para comprender lo que nos cuesta.

Y, claro, en ese momento entendemos la frase “danos el pan nuestro de cada día” y comprendemos que no se trata del pan físico, sino de bendecir las dificultades que nos hacen crecer. Bendecirlas porque nos abren los ojos ante temas desconocidos y, tras abrirlos, vemos nuevos horizontes... ¡y somos más libres!

Repito lo que he dicho al principio: no busquemos dificultades por ellas mismas, pero demos la bienvenida a las que aparezcan en nuestra vida. Las dificultades nos ayudan a descubrirnos, amplían nuestros límites y nos ayudan a autorrealizarnos. ¡Benditas sean!

## PRÁCTICA

Quando nos encontremos ante una dificultad importante en nuestra vida os sugiero que paréis un momento e intentéis responder a las siguientes preguntas:

1.- ¿Puedo evitar esta dificultad? Si la respuesta es sí, entonces evítala. No estás obligado a vivir todas las dificultades, la vida ya te dará las tuyas. Si no puedes huir de la situación, entonces está claro que esa dificultad puede enseñarte algo, así que pasa a la siguiente pregunta.

2.- ¿Qué debo aprender de esta dificultad para que deje de dolerme? ¿Qué aprendizaje debo realizar? ¿Qué hecho me estoy negando a aceptar y dicha negación me produce dolor? Cuando descubras esta respuesta, el dolor se transformará en paz y aceptación. Podrás actuar para cambiar la realidad, pero tu acción no estará motivada por el dolor sino por la comprensión.

3.- Bendice la dificultad que tuviste que enfrentar. Gracias a ella obtuviste más conocimiento, más paz, más comprensión. Bendice la dificultad.

4.- Finalmente, ante cada nuevo día ruega que te lleguen las dificultades que están previstas para ti. Son las lecciones que te conducen, directamente, a la libertad. Por lo tanto, pide con sinceridad que las dificultades lluevan sobre ti, igual que deseas que la lluvia caiga sobre la tierra sedienta.

Gracias a ellas, florecerás.

**Daniel Gabarró** realiza cursos de crecimiento personal y



despertar espiritual. También imparte formaciones para empresas uniendo espiritualidad y empresa. Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.

Más información en

[gestion@danielgabarro.com](mailto:gestion@danielgabarro.com),

[www.aulainterior.es](http://www.aulainterior.es) [www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com)

**Daniel Gabarró**  
ESPIRITUALIDAD y EMPRESA

Curso Presencial:

# Las LEYES del ÉXITO en la EMPRESA

Un curso intensivo de 3 días dirigido a **Empresarios, Autónomos y Emprendedores** que te llevará a dominar las **Leyes del Éxito Empresarial** e inmunizar tu empresa ante la crisis económica.

+información: [www.espiritualidadyempresa.com](http://www.espiritualidadyempresa.com)



**IMPORTE:** Daniel Gabarró

Empresario, Sherpa espiritual, escritor, conferenciante y formador. Diplomado en Dirección y Organización de Empresas. Diplomado en Magisterio, Psicopedagogo y Licenciado en Humanidades. Ex-profesor de la Universidad Ramón Llull y de la Universidad de Lleida. Colaborador de la revista VERDEMENTE.



**ORGANIZA:**

BOIRA - Servicios de Formación.



**+ INFORMACIÓN:**

[www.espiritualidadyempresa.com](http://www.espiritualidadyempresa.com)  
668 859 890  
[info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)



VIDEO



Contenido Vivo

# EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA



**E**n Occidente tenemos una compulsiva tendencia a deformarlo todo, falsearlo, desvirtuarlo, insustancializarlo y desdibujarlo. Más aún con respecto a las genuinas enseñanzas espirituales que nos han llegado de Oriente. ¿Por qué llamamos, por ejemplo, yoga a lo que no es yoga, sino puro culturismo o atletismo? ¿Por qué tendemos a crear neoyogas, neotantras y noevedantas que nada tienen que ver con los verdaderos yoga, tantra y vedanta? ¿Por qué adulteramos tan alegremente los más venerables sistemas espirituales de Oriente, traicionándolos en base a falaces pretextos de que los estamos adaptando, como si, por ejemplo, hubiera que adaptar el juego del ajedrez al occidental? Es la fea y compulsiva tendencia a “descafeinar” todo lo espiritual venido del antiguo oriente, a ponerlo al servicio no del desarrollo interior y la liberación de la mente, sino de conseguir más rentabilidad en el negocio, desestresarse o tener un cuerpo más esbelto.

**Minfulness es, con su paticular toque de insustalización y degradación, una técnica basada en la meditación Vipassana, mostrada por el Buda, y en el Satipatthana o Sermón de la Atención, que nos ofrece valiosas claves y procedimientos para poder establecer la atención mental pura tanto durante la práctica de la meditación como en la vida cotidiana.**

Claro que es bueno poder combatir el estrés y mitigar la ansiedad, pero si dejamos todas estas psicologías de la autorrealización en solo eso, estamos desaprovechando neciamente lo mejor de las mismas y las estamos convirtiendo en meros placebos o analgésicos espirituales. Y luego, ese estrecho enfoque y ridículo snobismo, por utilizar vocablos extranjeros, para lo que hay términos castellanos igualmente válidos más. ¿A qué viene la utilización del término mindfulness pudiendo utilizar el de Atención o atención consciente? ¿Simplemente porque en inglés se utiliza ese término? ¿O por qué en esa supina idiotéz cientifista por despojarlo todo de un sentido que pueda tener un tinte místico, es mejor utilizar este vocablo para denominar a unas técnicas que se desgajan de la verdadera Enseñanza, se insustancializan y rebajan, se ponen al servicio solo de contrarrestar el estrés o conseguir un poco más de estabilidad mental o rendir más en la empresa? Y encima muchos de los que promueven el mindfulness no tienen ni idea de donde procede este método o intencionadamente lo ocultan o no quieren verlo o tanto quieren “cientificarlo” que prefieren ignorar su paternidad y que no se asocie con el yoga o con Buda o los ancestrales y originales métodos de meditación.

Minfulness es, con su paticular toque de insustalización y degradación, una técnica basada en la meditación Vipassana, mostrada por el Buda, y en el Satipatthana o Sermón de la Atención, que nos ofrece valiosas claves y procedimientos para poder establecer la atención mental pura tanto durante la práctica de la meditación como en la vida cotidiana. Vipassana es un tipo especial de visión y el término pertenece a la lengua pali, un derivado del sanscrito, que hablaba Buda.

La meditación budista vipassana es la que trata de desarrollar ese singular tipo de visión penetrativa que es capaz de percibir más allá de las apariencias y penetrar en la médula misma de las cosas, descubriendo así la realidad que escapa a la percepción y cognición ordinarias. La atención pura -que es aquella que no juzga ni prejuzga y se limita a captar el hecho tal cual es- es un destacado factor de autodesarrollo y liberación mental.

**Vipassana es ver sin reaccionar, sin tanto extraviarse en reacciones de apego y odio, pudiendo así obtener un enfoque penetrativo, claro y ecuánime, que vela tanto por el bienestar mental y emocional como por el físico.**

Nos permite ver lo que es y no lo que queremos o tememos ver o nos han dicho que hay que ver. Se limita a percibir el hecho escueto sin reacciones, creencias o conceptos. Mediante la meditación vipassana, y sus numerosas técnicas, la persona va entrenando metódicamente la atención mental y consiguiendo esa visión justa y cabal que va cambiando su psicología y actualizando los potenciales de su mente. Como indico en mi obra *Enseñanzas de Meditación Vipassana*, para el cultivo metódico de la atención se utiliza la aplicación de la misma a los procesos corporales y a los mentales, y más allá de la meditación sentada, se trata de mantener la mente más atenta en las actividades de la vida diaria.

Vipassana es ver sin reaccionar, sin tanto extraviarse en reacciones de apego y odio, pudiendo así obtener un enfoque penetrativo, claro y ecuánime, que vela tanto por el bienestar mental y emocional como por el físico. Todo ello es de enorme efectividad para modificar los viejos y dolientes modelos de conducta mental y liberar la mente de la ofuscación, la avidez y el odio. Su alcance, pues, es infinitamente mayor y más esencial que el propuesto por los “mindfulness”. Pero como siempre, otro signo de Occidente, lo meliflúo, lo “descafeinado”, los analgésicos espirituales y las falsas promesas de atajos para llegar al cielo, venden más que las genuinas técnicas de autorrealización que no se contentan con quitarnos un bloqueo en la espalda o procurarnos un poco de relax, sino en liberarnos de muchos condicionamientos y hacernos realmente libres.

*Ramiro Calle*



## CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)

Telf: 91 435 23 28

# DEVA PREMAL & MITEN *Entrevista*



 VIDEO  
Contenido  
Vivo

## CON MANOSE

La música que nace desde la meditación y la celebración de la vida

**L**a música de Deva Premal y Miten transmite el resultado de las enseñanzas que ellos mismos cultivan. Es una expresión de amor y devoción a través del sonido. Esta pareja lleva cantando desde 1991, cuando se conocieron en India. Su apertura y humildad ha tocado los corazones de miles de personas en todo el mundo. Entre sus admiradores se encuentran Eckhart Tolle, Brandon Bays o la estrella del rock Cher, El propio Dalai Lama, al escucharles, literalmente expresó: *“beautiful..., beautiful music”*.

*Beautiful,  
beautiful  
music...*

H.H. Dalai Lama



An evening with  
**DEVA  
PREMAL  
& MITEN**  
with  
**MANOSE**

12 de mayo - **MADRID** - teatro APOLO  
14 de mayo - **BARCELONA** - teatro BARTS

Entradas desde 25 euros

Ya a la venta en Madrid: [www.entradas.com](http://www.entradas.com) Barcelona: [www.barts.cat](http://www.barts.cat) y taquillas del teatro



### ¿Que os llevó a hacer este tipo de música?

**Deva:** Crecí cantando mantras... *Gayatri mantra* era mi canción de buenas noche. También cantaba mantras mientras paseaba con mi padre...era algo familiar siendo yo muy pequeña. Cuando nos conocimos, Miten y yo quisimos compartir estos sonidos que tanto amábamos con otras personas, poco después grabamos nuestro primer CD. Sí! Este es el proceso como surgen naturalmente las cosas.

### ¿Cómo sucede la práctica de sanación a través de los mantras?

**Miten:** Deva es un puro canal para la transmisión de los mantras desde que era niña. A las personas nos cuesta entender la diferencia entre un lenguaje que es energético de un lenguaje creado por la mente. Deva recoge a través de su voz la esencia de lo que en sanscrito se denomina "ananda": la vibración y el sonido de la dicha. Si estamos suficientemente receptivos, sentimos la energía que contiene ese sonido.

**Deva:** Desde la sabiduría ancestral nos ha llegado el significado que estos maestros percibían cuando usaban estos sonidos. Utilizaban fórmulas donde introducían palabras del sanscrito enfocadas hacia áreas específicas de la vida para la sanación física, emocional...Así tenemos una colección de sonidos medicinales que funcionan a nivel celular. No es un lenguaje que necesitamos entender previamente para utilizarlo. Es un código de sonido universal que nos conecta a todos.

### ¿Cómo os han llegado todos estos mantras?

**Miten:** Cada mantra ha llegado como un regalo y una bendición; del sanscrito principalmente, también de sufíes, hopí, tibetanos... Es todo un reto poner música sin disminuir su poder. Recuerdo una colaboración donde unos monjes tibetanos y Deva cantaron juntos creando una grabación maravillosa.

### ¿Sois entonces cantantes sagrados?

**Miten:** Cantantes sagrados suena un poco pretencioso... Hmmm... ¿no crees que toda la música sea sagrada?

### ¿Cómo utilizáis los mantras en vuestra vida personal?

**Miten:** Hace dos noches, me levanté y no me sentía muy bien. El hecho de cantar uno de los mantras aligeró

el sentimiento de miedo y depresión de ese momento. Interiormente canté "*Ganesh mantra*" 54 veces y a continuación "*Om Shanti*" otras 54 veces más. Esta práctica tan sencilla me ayudo a regresar de nuevo al hogar de paz interior. Los mantras son una expresión que me llegó estando con el místico Osho y que han ido conduciendo mi vida hacia una dicha maravillosa.

### ¿Qué le agradecéis a la vida?

**Deva:** Me ha llevado de lo ilusorio a la verdad, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad. Agradezco todos los mantras, especialmente *Gayatri mantra* que me cantaba mi padre cuando yo aún estaba en el vientre de mi madre.

### ¿Cual es vuestra aspiración más grande?

**Deva:** Experimentar la unidad, con la esperanza de inspirar a los demás a realizar lo mismo... todos somos un resplandor de la divinidad y la consciencia en todas sus formas.

*En un ambiente tranquilo, Miten coge una guitarra e invoca una vibración trascendental -como el encantador de serpientes que despierta una cobra - Deva cierra sus ojos entonando una refinada y elegante vibración que Miten delicadamente acompasa. Es un hermoso ballet. Una melodía que llega como un regalo desde la Fuente divina:*

*"Om asatomo satgamaya. Tamasoma jyotirgamaya. Mrityorma amritamgamaya"*

La sabiduría ancestral, nos ha llegado el significado que estos maestros percibían cuando usaban estos sonidos. Utilizaban fórmulas donde introducían palabras del sanscrito enfocadas hacia áreas específicas de la vida para la sanación física, emocional, así tenemos, una colección de sonidos medicinales que funcionan a nivel celular.

El hecho de cantar uno de los mantras aligeró el sentimiento de miedo y depresión de ese momento. Interiormente canté "*Ganesh mantra*" 54 veces y a continuación "*Om Shanti*" otras 54 veces más. Esta práctica tan sencilla me ayudo a regresar de nuevo al hogar de paz interior.

La manera más poderosa de compartir su dicha es a través de sus conciertos.

Dentro de su próxima gira europea visitarán el Teatro Nuevo Apolo de Madrid el 12 de mayo y el Teatro Barts de Barcelona el 14 de mayo. Les acompaña el maestro de flauta Basuri Manose.

En la anterior gira se agotaron las entradas, te recomendamos reservar ya tu asiento en Madrid: [www.entradas.com](http://www.entradas.com)

Barcelona: [www.barts.cat](http://www.barts.cat) para disfrutar de esta extraordinaria y única experiencia.

# CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Nuevo Curso del 3 Marzo al 19 Mayo - 80€ al mes  
Lunes de 18 a 20 h

Incorporación al curso hasta el 14 de Abril. Infórmate

Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento...  
Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Imparte: Ines Garcia  
zarzaleja@gmail.com  
893 34 99 09

Centro Mandala  
c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. Metro - Tirso de Molina  
info@centromandala.es - 91.639.98.80



## Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

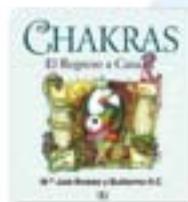
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®  
www.elviajedelheroe.es y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)  
www.chakraselregresoacasa.es

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)  
www.chakraselviajedelheroe.es

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)  
www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva\_info.html



Tel. 656 60 57 33 · pablo@elviajedelheroe.es · www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es

### ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodriguez  
Colegiada. 28003149  
**Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED**  
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPEA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
  - FITOTERAPIA
  - MATERIALES NOBLES Y BIOCAMPATIBLES SIN BISFENOL A.
  - PERIODONCIA (ENCÍAS)
  - ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
  - TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
  - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
  - BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
  - EXCELENTE RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS
- Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)  
monica.odontbio@hotmail.com  
monica.odontbio@gmail.com  
PREVIA CITA:  
91 369 00 03 - 669 703 981

### II Edición Hacia el corazón del Yoga

Descubre. Entiende. Practica.

Sábado 12 de Abril  
10:00 - 14:30  
16:00 - 20:00

Centro Mandala Madrid  
Adéntrate en la historia, filosofía y práctica

Imparten: María G. (Kundalini Yoga)  
Cris A. (Vinyasa Yoga)

30 euros. Material y comida incluidos  
Plazas limitadas. Necesaria Reserva

Información y reservas:  
691 432 979 - 610 670 161  
yogacris@gmail.com  
kundaliniyoga.maria@gmail.com

Próximos talleres  
www.yogaconcris.com

Akram Vignan

### La experiencia directa del Alma en Madrid

Por Pujya Deepakhtat

Evento Gratuito

MADRID  
25, 26 y 27 de Abril de 2014  
Hotel Nuevo Boston Madrid

Ceremonia para la Experimentación del Alma  
Sábado 26 de Abril, a las 17:00 horas.

Más Información en:  
http://www.tarpala.wordpress.com

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

# Bodhisattva

## Nuestra Verdadera Naturaleza



Cuando comencé a escribir estos artículos, querido lector de este aprendizaje de Bodhisattva, te confesé los muchos momentos en que me siento abrumado por el dolor que nuestro mundo, nuestros hermanos nos provocan. Injusticias, opresión, violencia, dogmatismo, acumulación material sin fin, explotación del hombre por el hombre. Son todos signos de nuestro tiempo, tiempo en que todavía reina la mente egoica que nos hace esclavos de nosotros mismos, nos lleva a vivir en celdas de fronteras por nosotros mismos construidas, y desde las que amenazamos el destino de nuestro universo. Por ello, hoy quiero volverme contigo hoy al origen de lo que somos. Por favor, calla y escucha conmigo los signos de esperanza.

Cuando Bodhidharma propuso la forma de practicar en China, produjo una auténtica revolución en la comprensión de la práctica de lo que se vino a llamar Chan y luego Zen. Su punto de partida es el mismo del Buda. Todos los seres estamos ya iluminados desde el origen. Somos seres perfectos participando de la verdadera naturaleza. Nuestra práctica es simplemente la manifestación de nuestro estado natural. Es nuestra forma ilusoria de pensar la que nos impide vivir de acuerdo a lo que ya somos originalmente. Por ello, la práctica del zazen es la manifestación en quietud de esta realidad.

Anteriormente, se proponía el camino espiritual como un recorrido hacia una meta, meta de perfección moral y de ser y comportarse, que se suponía como algo a alcanzar. Esto se proponía a los practicantes como una disciplina, incluso consistente en etapas, al final de la cual se encontraba el bien deseado: la iluminación o el estado iluminado, como algo que no tenemos y que tenemos que alcanzar. Esta es una forma de pensar ilusoria y egoica, en la que somos considerados seres imperfectos, separados, en camino hacia un bien moral superior. Esta forma de pensar no se diferencia de las concepciones ortodoxas tradicionales en la mentalidad judeo cristiana, en la que la criatura está separada, perdida y de naturaleza “pecaminosa”, por lo que ha de recorrer un camino de penalidades, retos y sufrimientos antes de encontrar el paraíso perdido, de encontrarse con el Ser Superior, que es El que da la gracia que nos rescata de nuestra condición inferior, recuperando por su misericordia y por nuestros méritos la condición que no poseemos de origen.

Esta forma de pensar es considerada en el budismo “karmica”, esto es productora de ciclos de méritos y deméritos, que no escapan a la rueda de la vida. Es una forma de pensar basada en una falacia: nuestro ego como una entidad separada. Nuestro zazen se convierte así en un esfuerzo egoico, en búsqueda de metas perdidas. Nuestra vida es así sufrimiento, colocando en el futuro la esperanza de redención. Nuestro presente es esfuerzo e insuficiencia, donde nuestra conciencia es individualista, dualista. Todo lo que hacemos, lo que sentimos, lo que pensamos, lo imaginamos resultado de una identidad individual que nos hemos inventado, de un yo que produce separadamente nuestro avance. Nos movemos así en una rueda sobre la que no avanzaremos, no romperemos la barrera entre el yo y el tu de esta forma. Nuestra meditación sedente

**El camino espiritual como un recorrido hacia una meta, meta de perfección moral y de ser y comportarse, que se suponía como algo a alcanzar. Esto se proponía a los practicantes como una disciplina, incluso consistente en etapas, al final de la cual se encontraba el bien deseado: la iluminación o el estado iluminado**

se convierte en un esfuerzo para hacer silencio, pero afirmando al tiempo que es un esfuerzo de nuestro supuesto yo. Nos acabalgamos en nuestra identidad individual para conquistar una supuesta montaña ética. Parecemos “fantasmillas empeñados en soltar nuestras vestiduras de las ramillas del bosque, pensando que estamos solos en el intento”. Así andamos

por la vida, perdidos y buscando afanosamente, intentando apuntar nuestros méritos en una tablilla, y comparándonos continuamente con otros. De ahí surgen todas las envidias, celos, temores y posesiones, nuestra tendencia depredadora de explotación hacia otros, y también nuestro miedo a perder y nuestro miedo a saltar al vacío, a perder el control.

Por eso Suzuki dice que cuando tratamos de alcanzar la iluminación, se crea karma que nos gobierna y perdemos el tiempo en el cojín negro.

La perspectiva del Bodhidharma es radicalmente diferente. No hay ningún camino, ni pasos a dar en búsqueda de nada, ni metas que obtener, ni vida superior que descubrir. **Todo está aquí desde el principio.** Somos perfectos desde el origen... No existe un yo que pueda darnos identidad. No existe una entidad separada, ni un ser perdido que precise recuperarse. Tenemos la joya dentro de nosotros, ¡¡Ya!!.. Somos la luz, somos inseparables de todo lo que existe, somos Uno con lo Uno. Somos Dios con Dios. El único estado de vida perfecto que existe es este momento. El único futuro diferente que existe es ahora. El futuro es ahora.

# Actual

## De Mente Zen, Mente de Principiante

(De acuerdo al texto de Shunryu Suzuki)

*Nuestra comprensión del budismo no es una comprensión meramente intelectual.*

*La verdadera comprensión es la práctica misma.*

*Espíritu tradicional del Zen*

*Nuestra meditación sedente se convierte en un esfuerzo para hacer silencio, pero afirmando al tiempo que es un esfuerzo de nuestro supuesto yo. Nos acabamos en nuestra identidad individual para conquistar una supuesta montaña ética*

Por ello nuestra practica, si vivimos esto, en lugar de ser un proceso en búsqueda del paraíso perdido, es la manifestación aquí y ahora de nuestra naturaleza original. Nuestra práctica ha de ser no un cumulo de conceptos éticos o filosóficos que nos colocamos delante, sino tan solo nuestro cuerpo quieto y nuestra respiración. Manifestación actual de lo que existe.

Se nos exige tan solo fe. Un salto hacia delante creyendo eso, que ya somos lo que queremos alcanzar, y deberemos dejar de correr y convertirnos solo en el cojín negro en quietud, en la respiración quieta, manifestación de toda la realidad. No buscar nada, no querer nada, no perseguir nada, no alcanzar nada.

Otra consecuencia de nuestra decisión, de nuestra practica según el maestro Suzuki, es que no existe separación entre nosotros y lo que entendemos como totalidad. ¡somos la totalidad!. O, podríamos decir, somos aquí y ahora la expresión, en el mundo fenoménico, de la Unidad. Un destello de luz de lo Eterno que atraviesa el espacio de las mil y una cosas. Así, cuando nos sentamos en meditación, todo el universo se sienta con nosotros, cuando el universo canta, nosotros cantamos con el todo. Así nuestra ética deja de existir como un esfuerzo de redención, es la manifestación natural y acorde con lo que somos. ¿Qué sentido tiene atribuirnos mérito por hacer el bien? Somos simplemente la manifestación acorde con nuestra naturaleza. Cuando damos un beso de comunión, lo que somos como forma se besa en el vacío. O, todo lo que existe expresa la unidad. Entendemos desde aquí el porque de nuestra sensación de plenitud cuando experimentamos la unión con otro ser. Son solo añoranzas de nuestro verdadero hogar. Nuestro hogar es la expresión del amor. Es la expresión creativa de lo Uno. ¿Por qué no nos comportamos siempre así? En nuestra expresión en el mundo de las formas y las manifestaciones de vida hemos perdido el recuerdo de lo que somos. Es como si tuviéramos un velo que nos impide vivir despiertos, nos impide mirar de frente la realidad. Nuestra práctica del silencio es el esfuerzo por retirar ese velo, por despertarnos. Pero no buscando recuperar una naturaleza perdida, sino para darnos cuenta de lo que realmente somos. Por eso debemos abandonar en la práctica del zen (que es

Pedro San José es médico y maestro



zen de "Nube Vacía", línea de zen fundada por Willigis Jäger, y presidente de la "Fundación Caminos de Sabiduría Oriente-

Occidente". Esta dedicado a la guía espiritual y el acompañamiento en la práctica del zen de personas y grupos. Es autor de varios libros de crecimiento personal (Los dos últimos, -"Los koans de Jesús de Nazaret" y "Caminando el zen") marcan su forma de guiar).

Dirige la web [www.espirituyzen.org](http://www.espirituyzen.org).

la práctica de nuestra vida) todo sentido de camino y de búsqueda, todo sentido de peregrinaje o de redención, toda idea de ir al encuentro de alguien. ¡Ese Alguien ya está aquí! Esto tiene múltiples consecuencias para nuestra vida. La felicidad no está fuera de nosotros. Forma parte de nosotros mismos. Nuestro afán por superar lo separado, lo desunido, lo injusto, no es un afán desesperado. Está condenado a cumplirse. Este es el signo de nuestra esperanza.

Existe la tentación de no moverse: Como ya somos perfectos, ¿para que tanto esfuerzo?. Como todo está bien desde el principio, no tenemos ojos para la injusticia, para la violencia o el mal. Esto es otra falacia. La forma incorrecta de ver es lo que produce el sufrimiento. Un despierto es una persona profundamente pragmática, ya que es más lucido del velo que cubre lo que existe. Es más lucido de las consecuencias del movimiento kármico, las guerras, la miseria y la injusticia; y se queda en medio de todo para cumplir el destino de la recuperación de todo lo que existe, siguiendo el ideal Mahayana, o la practica cristiana del amor como manifestación de la Unidad.

*Así nuestra ética deja de existir como un esfuerzo de redención, es la manifestación natural y acorde con lo que somos. ¿Qué sentido tiene atribuirnos mérito por hacer el bien? Somos simplemente la manifestación acorde con nuestra naturaleza*

Lo importante es este momento. Nuestra manifestación en este momento de lo que realmente somos. La expresión aquí y ahora de lo Eterno. Realizando esta manifestación recuperamos al universo para la Unidad. Solo si avanzamos en nuestra vida dando manifestación en cada momento presente de nuestra verdadera naturaleza, nuestro mundo se transformará a nuestro paso y nuestra vida será plena. Nos observaremos a nosotros mismo y a los demás, como los arboles y las flores nos observan, en plena libertad, sin juicios, sin apearse o rechazar. Esto es vivir de acuerdo a nuestra naturaleza. Nuestra comprensión es la práctica misma. Al comprender esto, damos manifestación de la Unidad y nuestra vida es la expresión del Despierto. Y desde hay abrimos el camino para la recuperación del Universo, para la instauración del Reino de Dios, en palabras de Yeoshua.





**Graciela Large de la Hoz**  
Inteligencia Emocional y  
Coaching



- ¿Como sois?, dice ella.
- ¡Románticos!, contesta él.
- Ah, ¿a eso le llamas ser romántico?
- Claro, buscamos el amor donde sea por muy pequeña que sea la posibilidad
- ¡Ya! O sea que tu crees en lo nuestro por muy pequeña que sea la posibilidad.

No te imaginas lo que creo en nuestra historia.

Extracto del diálogo de la película **Stockholm**, ganadora de tres premios Goya: mejor director novel, actriz protagonista, y actor revelación. Reproduce la mentalidad del cazador y la presa en su actual versión. Ahora mismo, en alguna parte un hombre está cazando, seduciendo, mientras la presa trata de aclarar un supuesto imposible: ¿le gusto?

Y hay dos condiciones que se cumplen en el cazador y en la presa:

Si es un buen cazador insistirá hasta conseguir la presa. Tiene experiencia y cuando elige presa sabe que puede lograr su objetivo.

Y quien es cazado sabe de su condición de presa. Su instinto le avisa, sin embargo, las palabras del cazador la calman, la hipnotizan. Parecen prometer algo que anhela y se deja engañar

**¿Sabes lo que pienso?... que eres un mentiroso. Que mientes en todo. Que obviamente no estás enamorado de mi. De hecho te has guardado muy bien de decirme tu nombre por si nos volvemos a encontrar. Y lo más importante, creo que el chico con el que nos hemos encontrado te odia porque después de acostarte con su amiga, ella quedó prendada de ti y de tus mentiras, y tú ni la llamaste, ni le cogiste el teléfono. ¿A que no me equivoco? ¿A que pasaste de esa chica?**

El juego cazador y presa va unido a una programación fisiológica orientada al apareamiento que se dispara al enamorarnos, y es inevitable a la hora de ligar. Las atracciones que se producen son imparables y se despiertan los aspectos de nuestra personalidad que amamos y/o rechazamos.

# Plano

Después de acostarse dos personas suele darse, de inmediato, expectativas diferentes, aunque el ligue sea del mismo sexo. Se asume uno u otro papel. Cazador y presa no quieren lo mismo, y se convierte en un drama cuando la experiencia toma la forma del conflicto interno de ambos, aunque sea uno sólo el que lo manifieste. Para el otro es algo ignorado, aunque en esencia sea un conflicto común para ambos.

Por ello, habría que distinguir primero entre la naturaleza fisiológica del flirteo, que es diferente en un cerebro masculino del femenino, y por otro, lo que busca nuestra personalidad al entrar en el juego.

Louann Brizendine en su libro *EL Cerebro Masculino*, donde explica las claves científicas de cómo piensan y actúan los hombres y los niños, dice: los investigadores han observado que, cuando un hombre se siente sexualmente atraído por una mujer, quiere acostarse con ella lo antes posible. Para los hombres estudiados, más de una semana era un tiempo de espera excesivo. En cambio, las mujeres preferían esperar tres veces más.

Para el cerebro masculino el flirteo es un deporte de disponibilidad al contacto, y los hombres que mejor juegan son los que obtienen más puntos, agrega el libro. Así mismo en el libro *El Cerebro Femenino*, de la misma autora, asegura que la mujer tiene que confiar con quien está.

Esta diferencia entre cerebros bien podría ser la clave para que la presa se deje engañar y termine por confiar en las palabras que escucha, en vez de hacer caso a los avisos, o evidencias, que intuitivamente asocia. El instinto del cazador se basa en la observación y recoge señales, gestos y actitudes que revelan lo que necesita la presa. Sabe qué decir para desmontar cualquier duda, eludir el no, e insiste hasta que doblaga su sentido común.

Se promueven relaciones de igualdad con personas empoderadas en sí mismas, y esto falla debido aquellos aspectos de la personalidad que no se conocen, y que actúan

como imanes, atrayendo situaciones y personas, que en principio, parecieran ser diferentes a nosotros, y que nos completan. Sin embargo, manifiestan aspectos negados, que dan lugar a una identidad que es presa fácil para el cazador.

Esto sin olvidar que muchas presas también son cazadoras, aunque eso pueda significar jugar el juego de la autodestrucción, como ocurre en la película. Cuando el odio a uno mismo da lugar a la venganza, se genera sufrimiento y el vínculo desde el dolor.

En muchas ocasiones consentimos en nuestras relaciones situaciones inconcebibles queriendo aclarar sentimientos y comportamientos. Es más, creyendo que el otro nos obliga a vivir situaciones que no queremos, para experimentar lo más desconcertante: pese a los indicios nos acostamos, y consentimos ser presa.



AUDIO

Contenido  
Vivo

# Secuencia

## TALLER PLANO SECUENCIA:

11 de Abril

¿El vínculo me define?

Tu vida es una creencia sobre ti. Una Identidad que te da seguridad. Y con ella percibes, te relacionas, e interpretas lo que pasa.

¿Cuándo la creaste? ¿Y de qué manera decide por ti?

Poco importa hasta que desees un hijo y no viene; la pareja nos deja cuando lo hemos dado todo; o nos falta algo, y no sabemos qué.

En ese momento queremos respuestas. Es una crisis de Identidad.

Conocer nuestro GAPs perceptivo nos revela nuestros verdaderos deseos.

Lo haremos durante todo el ciclo y en cada sesión. La escenas nos ayudan a conocernos para incorporar nuevos referentes de Identidad.

Antes de tener respuestas es importante hacerse las preguntas adecuadas.

- Pero me lo estás poniendo difícil.
- ¿No estás acostumbrado verdad?
- ¿Tú crees que siempre consigo lo que quiero?
- Y cuando no lo haces te pones así de imbécil.
- ¿Y qué haces tú cuando no consigues lo que quieres?
- Nada especial, yo si estoy acostumbrada.
- ¿Por eso pareces tan triste?
- ¿No era amargada?
- No, triste. Lo he pensado cuando te he visto.
- Entonces la abraza e intenta besarla.
- ¿Qué haces imbécil?
- ¿No te das cuenta que no quiero besarte?
- Entonces, ¿qué coño haces en mi salón jilipollas?

## PLANO SECUENCIA

11 DE ABRIL - 18 a 21 h.

¿EL VÍNCULO ME DEFINE?



Creamos vínculos desde el Amor.  
Olvidamos el Amor al crear polaridad.  
SER completos, en cambio, suma vínculos.

## DESCUBRE TU GAP PERCEPTIVO

Taller mensual:

35€ por persona - 60€ dos personas

Ciclo completo - Cuatro Talleres:

115€ por persona - 190€ dos personas

Información y Reservas

[www.enrelaciones.com](http://www.enrelaciones.com)

[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es) / [info@enrelaciones.com](mailto:info@enrelaciones.com)

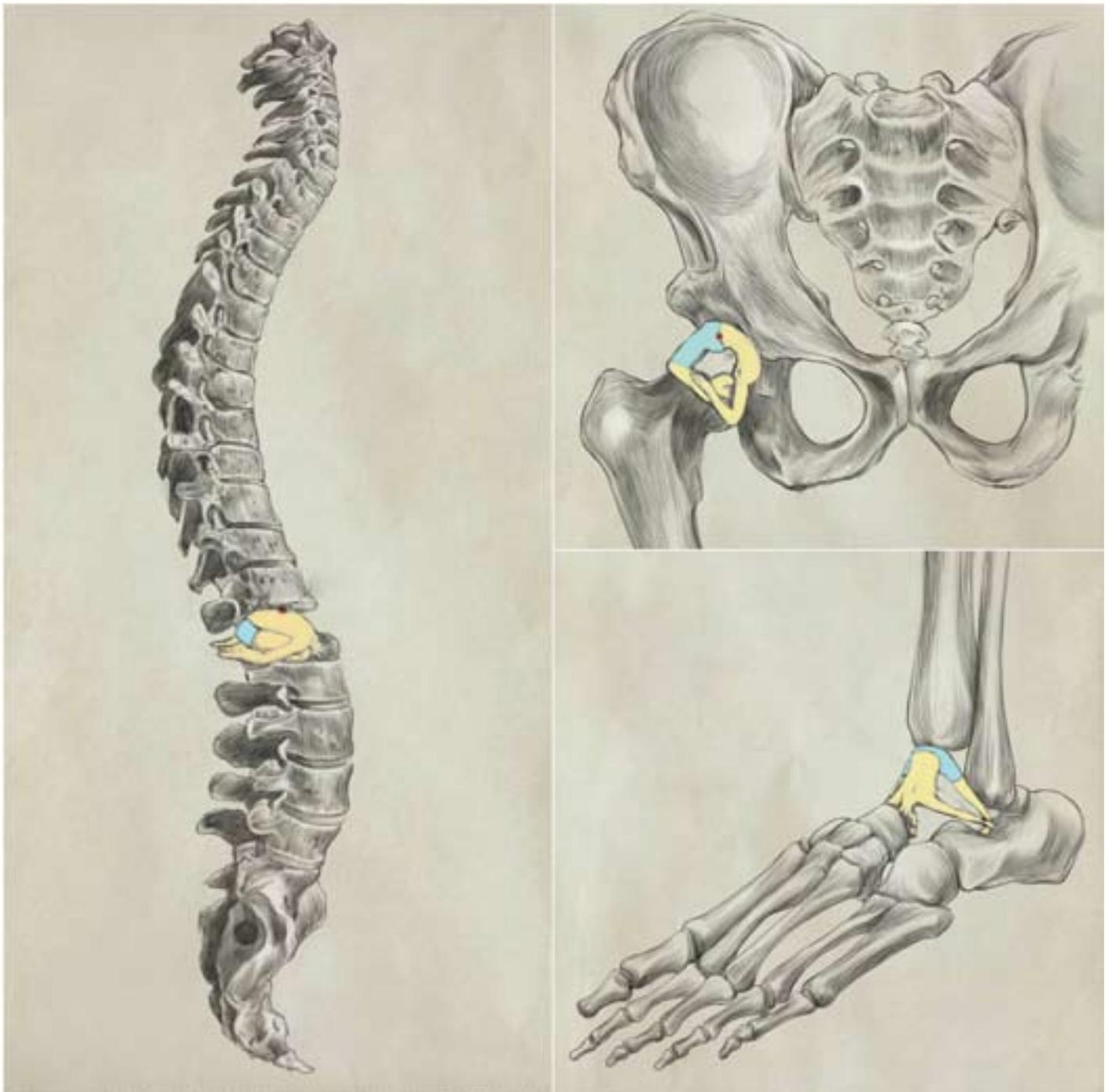
91 539 98 60 / 607 18 99 58 / 646 92 60 38

PRÓXIMO TALLER 23 DE MAYO - ¿RELACIÓN O RELACIONARSE?



# EL YOGA

# Terapeutico



# H

ace unos meses, en un relajado desayuno después de una práctica de yoga, comenzamos a recordar nuestros primeros contactos con este mundo.

El momento cumbre llegó cuando Sofía contaba lo que hace 15 años le había comentado una amiga al empezar a practicar yoga. Las palabras textuales fueron las siguientes: “¿Yoga? pero ¿esos quiénes son los pirados de los soles y la lunas?” Las risas duraron horas y el chiste nos acompaña en muchos momentos desde entonces. Quince años después de tan gloriosa frase el yoga está totalmente normalizado, y sus beneficios están constatados por la comunidad médica tanto a nivel físico como emocional.

Este aval de los expertos en salud, es lo que ha hecho que una parte importante de los asistentes a las clases de yoga hayan llegado hasta aquí recomendados por sus terapéutas/ médicos como solución o alivio a algunas molestias o lesiones.

Esto a su vez, ha influido notablemente en la manera en la que tiene que afrontar la clase el profesor de yoga. Ya no basta con estirar y relajar, es fundamental conocer cómo funciona el cuerpo, saber enfrentar y tratar patologías y dolencias habituales que creamos por culpa de nuestro estilo de vida.

Lo que nos exige nuestro día a día como profesores de yoga consiste en saber cómo funciona el cuerpo humano, esa máquina increíblemente perfecta con la que estamos en diálogo continuo y que apenas escuchamos y saber que el dolor llega cuando no trabajamos dentro de lo que se conoce como “patrón ideal”. Este patrón es una red energética o un mapa de alineamiento óptimo que guarda el mayor potencial para nuestra salud. El yoga, como ciencia y como arte,



**Cursos de Masaje Tailandés**  
"Aprende un arte terapéutico milenario"

**Próximas combocatorias:**

- \* Experto en Masaje Tradicional Tailandés (120h)  
del 5 de Mayo al 13 de Julio
- \* Yoga terapéutico (24h)  
17-18 /24-25 de Mayo



**Centro de Masajes**

- \* Masaje Thai (1h/ 25€)
- \* Masaje Thai & Pindas Herbales (1h / 30€)
- \* Reflexología Podal Thai (1h /25€)
- \* Thai Oil (1h/40€)



C/Velarde nº20  
28004 Madrid  
(<M> Tribunal)  
91 446 97 87 / 656 547 663  
www.mthai.es



nos ofrece las herramientas para alinearnos con nuestro patrón energético y así mantener una buena salud a todos los niveles. Cuando alineamos y trabajamos el cuerpo de acuerdo a su patrón óptimo, la salud de las articulaciones mejora, los músculos y tejidos conectivos se vuelven más fuertes, resistentes y flexibles al ser ejercitados en su alineamiento correcto.

El tono muscular del y también la circulación nivel más sutil (prana). rodeada de músculos o activen ayudan al músculos ayudan a iniciar apoyan y otros se oponen conjunto, los diferentes equilibrar las energías de

La movilidad y la articulaciones funcionan en equilibrio de manera que a una mayor movilidad, una menor estabilidad (y viceversa). El estiramiento alarga los estabilizadores musculares de una articulación concreta, permitiendo una mayor variedad de movimiento. La práctica de yoga ayuda a alargar los músculos que rodean las diferentes articulaciones y por ello aumenta la capacidad de movimiento de todo el cuerpo.

Todos tenemos un patrón ideal, es una red energética o un mapa de alineamiento óptimo que guarda el mayor potencial para tu salud. Las posturas de yoga trabajan para reestablecer el flujo de energía y procesos internos, y ayudan a que el cuerpo se depure y descargue tensión. En un constante juego de equilibrio entre fuerza y flexibilidad.

**Cualquier tipo de yoga mejora nuestra salud física, emocional y espiritual pero es con la terapia a través del yoga como se consigue llevar al cuerpo a su alineamiento óptimo. Cada cuerpo refleja la experiencia de vida de esa persona, se producen bloqueos en ciertas partes y lo que pretendemos a través del yoga es que la energía vuelva a fluir.**

El cuerpo tiene una inteligencia innata que busca armonía y salud. Cuando el cuerpo externo está alineado con su patrón óptimo, el cuerpo lo percibe y el sistema nervioso se relaja. Sin embargo, por lo general, el cuerpo no es lo suficientemente fuerte, así que alinearse consciente para llevar a los la acción muscular, a una

Cuando una postura apropiado alineamiento, lesión física se reduce La lesión muscular habitualmente cuando una trabaja o estira de forma otra lo hace de manera puede suceder en los que trabajan en exceso, de forma insuficiente o en acción debe ser realizada

Para cada acción en una dirección, debe haber una acción que la equilibre en la dirección opuesta.

Cuando alineamos diferentes partes del cuerpo es necesario recordar el Principio del Balancín: si un extremo de un hueso o sección del cuerpo se mueve en una dirección, el extremo o sección opuesta se moverá en la dirección contraria. Este principio es fundamental en la realización de las posturas de yoga. El yoga terapéutico tiene como base el conocimiento de anatomía y fisiología del cuerpo humano y su práctica se lleva a cabo en función de las necesidades biomecánicas del practicante con el fin de llevarle a su patrón óptimo. Cada uno de nosotros tenemos unas particularidades y asimetrías aunque no seamos conscientes de ello. Por eso cada persona necesitará un ajuste concreto en cada postura.

**La terapia en el yoga realiza un trabajo muy específico para cada dolencia y se adapta a las necesidades de la persona según su patología.**

El practicante de yoga terapéutico aparca la autocomplacencia y deja a un lado todo lo que suponga afianzarse en su dolencia para explorar a través de un diálogo con su cuerpo y sus molestias un camino hacia la curación que dependerá de su actitud y capacidad de creer en sí mismo para obtener los mejores resultados.

Cada vez está más demostrado que nuestra salud depende de nuestros pensamientos y emociones y que está en nuestras manos el participar en la creación de esos mismos pensamientos para generar mayor bienestar en nuestro organismo. No es algo milagroso, no se consigue en un momento ni de un día para otro. Es un trabajo que requiere esfuerzo y dedicación y que llevado a cabo nos reportará increíbles beneficios.

**El yoga terapéutico será con toda seguridad un pequeño paso para las dolencias y un gran paso para el autoconocimiento y crecimiento personal.**

**El yoga, como ciencia y como arte, nos ofrece las herramientas para alinearnos con nuestro patrón energético y así mantener una buena salud a todos los niveles.**

**El yoga terapéutico tiene como base el conocimiento de anatomía y fisiología del cuerpo humano y su práctica se lleva a cabo en función de las necesidades biomecánicas del practicante con el fin de llevarle a su patrón óptimo.**

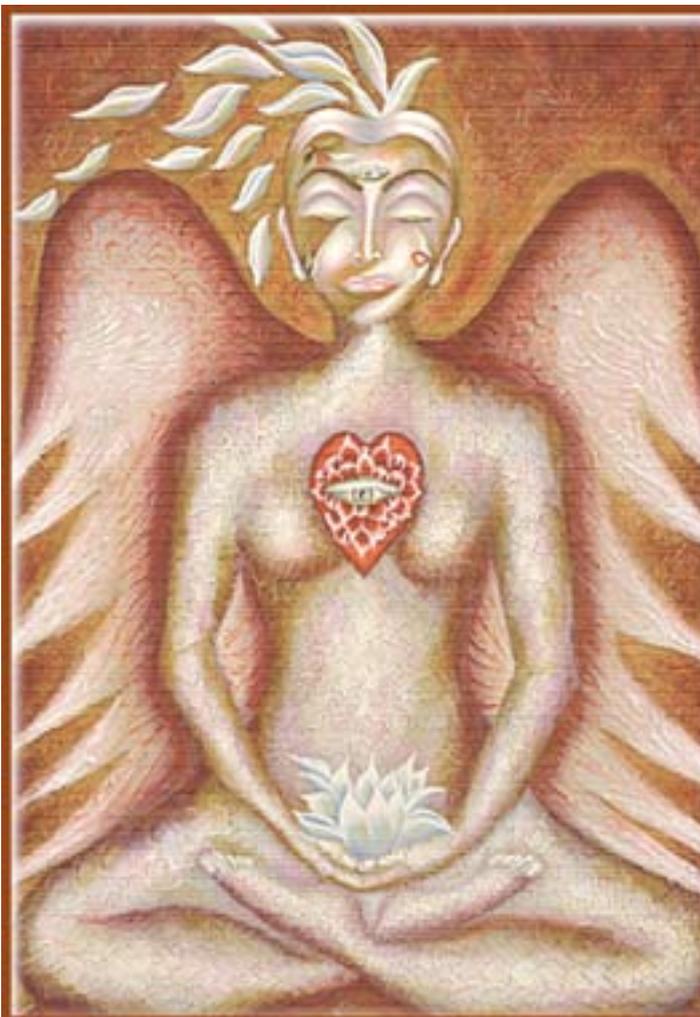
cuerpo se incrementa de energía, incluso al Cada articulación está que según se relajen movimiento. Unos el movimiento, otros lo a él. Trabajando en músculos actúan para cada parte del cuerpo.

estabilidad de las requiere un esfuerzo huesos, a través de colocación correcta.

se realiza con el la posibilidad de significativamente. se produce parte del cuerpo se excesiva mientras insuficiente. La lesión tejidos conectivos en los que trabajan ambos. Por ello, toda de forma equilibrada.

**Beatriz Bernal**

Profesora y masajista de MTHAI



## YOGA INTEGRAL

Semana Santa 2014

El 17, 18 19 y 20 de Abril

Coste: 195 € (alojamiento y comida incluido)

## YOGA CELULAR

Puente de Mayo 2014

Desde el 1 al 4 de Mayo

Coste: 195 € (alojamiento y comida incluido)

## INICIACION A LA VIPASSANA

Retiro de 5 días desde el 5 al 9 de Mayo

Coste: 195 € (alojamiento y comida incluido)

ORGANIZA

## **MAHASHAKTI**

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL

Sierra de Ujué (Navarra)

Tlfnos. 948 05 07 05 – 650 060 065

[www.escuelamahashakti.com](http://www.escuelamahashakti.com)

## LIBROS para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: [www.loslibrosdelolivo.com](http://www.loslibrosdelolivo.com)

los libros del olivo

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estiMa.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

## ¡Descubre el poder medicinal de tu voz! con InnerVoicing

Clases de  
**AUTOSANACIÓN Y  
MEDITACIÓN**  
a través de la voz

[www.jesusyanes.com](http://www.jesusyanes.com) info@jesusyanes.com Tf: 916 571082- 659 906 936

- Aprende a utilizar la vibración de la voz para sanarte. Una herramienta infalible para comunicarnos con nuestro interior
- Una nueva forma de meditación más rápida, más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.



La casa  
del Sol Naciente

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

# MIRADAS

## en la CITY

### Reflexiones



“Dudar de todo o creérselo todo son dos soluciones igualmente cómodas que nos eximen de reflexionar.” **Henri Poincaré**

Reflexionar es una capacidad para entendernos y entender a los demás. La cognición y la intuición se unen para captar el estado de la mente y anticipar comportamientos en función de percepciones, emociones y sentimientos. La manera en que cada uno reflexiona determina la relación que tiene consigo mismo y con los demás.

¿Tienes una buena relación con tus reflexiones?

La reflexión, como toda capacidad, evoluciona con entrenamiento. Hay 3 elementos clave:

- 1.- **La observación:** mejor cuanto más neutra y libre de juicio.
- 2.- **El autoconocimiento:** lo que nos gusta y lo que no nos gusta también.
- 3.- **La empatía:** esa capacidad para conectar y sentir junto al otro.

¿Cuáles son tus reflexiones últimamente?

Contestándome a esta pregunta llevo la mirada a lo destacado en redes durante el último mes. Twitter, facebook y linkedin son los diarios del s XXI. Estas son algunas reflexiones:

#### EL SENTIDO DEL HUMOR

Tal y como decía *Oscar Wilde*, la vida es demasiado importante como para tomársela en serio. Solemos dar demasiada importancia a las cosas que nos ocurren y a nosotros mismos, es por ello que nuestra mente se va llenando en exceso de pajas mentales. Practicar el sentido del humor, la alegría y la risa aflojan la tirantez del apretado mundo. La capacidad de reírnos de las circunstancias y de nosotros mismos nos permite tomar distancia y transformar las emociones menos gratas.

¿Cuándo fue la última vez que sentiste agujetas en la tripa de risa?

Entrenar el sentido del humor es saludable porque reduce el estrés, ayuda a tener mejor calidad de vida y a ser más felices.

#### PROYECTOS EN ACCIÓN

La situación actual es una invitación a liberarnos del miedo, abrimos al amor y conectar con el propósito vital. Cada vez son más frecuentes manifestaciones culturales a pie de calle donde laten infinitas posibilidades y talentos ilimitados. Son el reflejo de un giro de 360° necesario en el modo que vivimos. Hasta aquí. No hay vuelta a atrás. Las pequeñas acciones determinan nuestro modo de ser, de hacer y de estar en el mundo.

¿Cuál es tu sueño? ¿Qué pasos realizas día a día para convertirlo en realidad?

El coworking, trabajo en sinergia cooperativa y el crowdfunding, micromecenazgo como modelo de financiación colectiva son nuevos valores que posibilitan la liberación de la tiranía de los viejos moldes.

#### LA PAREJA

Con la idea de relación llegan expectativas, recuerdos de otras historias y condicionantes sobre lo que debería de ser o no ser. Soltar estas ideas y comenzar a relacionarnos desde lo que se da en cada instante nos acerca a un relacionarnos de otra manera. Nada ni nadie nos salva de encontrarnos con nosotros mismos. *La pareja nos puede aportar felicidad, sin embargo no tiene el poder de hacernos felices. Este poder tan solo está en nuestras manos.*

¿Qué esperas que tu pareja haga?

¿Qué estás dispuesto a hacer tú por el otro?

¿Cuáles son las condiciones?

¿Estás dispuesto a darte a ti lo que pides al otro?

¿Y lo que te cuesta darle al otro, te lo das a ti mismo?

¿Qué te lo impide?

La película *HER* de *Spike Jonze* señala un futuro no muy lejano donde nuevos modelos de relación surgen para favorecer la evolución de cada componente de la pareja dentro de sus

VIDEO



Contenido  
Vivo



posibilidades. En el pasado queda el cuento de “fueron felices y comieron perdices”.

#### LA MÚSICA Y ALIMENTACIÓN

Somos lo que comemos. Somos lo que escuchamos. La música y la alimentación son elementos vibratorios para el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

Echa un vistazo a tu frigorífico.

¿Qué encuentras?

¿De qué te das cuenta?

¿Qué estás escuchando últimamente?

¿Con qué te conecta?

Revisa lo que comes y lo que escuchas porque está diciendo mucho de ti y de la relación que mantienes contigo mismo.

Estas reflexiones convergen en un punto:

¿Qué es lo que aporta LA FELICIDAD?

Según Carl Gustav Jung las 5 causas de la felicidad son:

1. Una buena salud física y mental.
2. Buenas relaciones personales y de intimidad, tales como las de la pareja, la familia y las amistades.
3. La facultad para percibir la belleza en el arte y en la Naturaleza.
4. Razonables estándares de vida y trabajo satisfactorio.
5. Una visión filosófica que permita lidiar de manera satisfactoria con las vicisitudes de la vida.

Observando el ritmo de esta urbe dese Miradas en la City, reflexiono y me pregunto: ¿Ir más despacio nos ayudaría a sentirnos más felices?

*Marta Pato*



**Marta Pato**

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.  
Formadora de Grupos de  
Desarrollo Personal y  
Organizacional.

[renovartuvida.blogspot.com](http://renovartuvida.blogspot.com)

[renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com)

692 831 629

## Todos los Lunes de 20:00 a 21:30 h. MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación

Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quien va dirigido?

A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?

Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

## Una Nueva Mirada Todos los miércoles de 19 a 21 h.

Taller trimestral de Crecimiento Personal  
informate: [www.renovartuvida.blogspot.com](http://www.renovartuvida.blogspot.com)

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación  
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha. - Metro: Tirso de Molina.



# ¿Realidad

Montse Simón



Soy una aprendiz de la vida y mis ganas de Comprender me llevaron a estudiar y licenciarme en Filosofía. Practiqué artes marciales japonesas durante seis años y, atraída por la sabiduría oriental, me inicié en la práctica del yoga y el estudio del sánscrito. Viví en Varanasi, casi tres años donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University. En la actualidad continúo

con prácticas que me ayudan indagar en la vida y en mí misma. Imparto clases de sánscrito y de yoga, así como seminarios sobre sabiduría hindú.

**D**icen que cada noche soñamos y que a través de los sueños gestionamos parte de lo que había quedado en el subconsciente. Seguro que en alguna ocasión has tenido una pesadilla y te has despertado sudando y al encender la luz y mirar a tu alrededor te has tranquilizado diciéndote “*menos mal que era sólo un sueño*”.

El sueño parecía tan real que incluso tu cuerpo respondía físicamente.

**¿Qué ocurriría si un día despertásemos de nuestra propia vida? ¿y si todo lo que nos ocurre en el día fuese sólo un sueño?**

Esta es una de las cuestiones que se plantea la tradición india conocida con el nombre de *advaita vedanta*. Esta tradición, que piensa que en el fondo todo lo que se nos aparece como múltiple y diversa realidad está hecha de una sola y la misma esencia en todos los seres, nos invita a inspeccionar nuestros estados de conciencia: la vigilia, el sueño con sueños y el sueño profundo (en el que no hay sueños), como un ejercicio que nos puede ayudar a comprender lo verdaderamente real.

El estado de vigilia es el de nuestra vida cotidiana. Vivimos identificados con nuestro cuerpo, la mente, los sentidos, el aire que respiramos... Si alguien nos lastima sentimos dolor, si alguien nos abraza sentimos placer, nos preocupamos por lo que vamos a hacer, por lo que ocurrirá, por lo que los demás pensarán, por la casa, el trabajo, el dinero, la salud, etc. y todo esto lo materializamos a través del cuerpo.

Sin embargo, en el momento que cerramos los ojos y logramos desconectar de toda esa “*realidad*” nos quedamos dormidos y comenzamos a soñar. Entonces lo que ocurre ya no ocurre en el mundo externo sino dentro de nuestra mente. Sólo al despertar la persona se da cuenta de que no era “*real*”, que se trataba simplemente de un sueño. Pero mientras el sueño dura lo vive como algo que realmente le está sucediendo.

El *advaita vedanta* nos invita a cuestionarnos que si un sueño nos parece tan real y después resulta que no lo es, ¿por qué no podría ser que todo lo que vivimos como “*real*” fuese sólo una proyección mental? ¿Y si pudiésemos despertar de

nuestra vida tal como la conocemos? ¿En qué consistiría ese despertar?

Antes de entrar en esto, veamos un estado de consciencia más: el sueño profundo. En el sueño profundo no hay ni siquiera sueños, nadie a quién le ocurra nada, ni “yo”, ni “tú”, ni proyecciones, ni preocupaciones. Sólo hay un profundo descanso. Al despertar uno se dice: “*qué bien he dormido, no sabía nada*”. Es decir, no sabía quién era pero todavía queda en mí la sensación de haber dormido muy a gusto, así que debía de haber dicha en ese estado de sueño profundo.

El estado de sueño profundo sería comparable al estado de plena dicha que somos en esencia. Lo que ocurre es que en el estado de sueño profundo no hay consciencia de esa dicha y por eso al levantarnos no recordamos nada, sólo la sensación de haber dormido plácidamente. Sin embargo, pronto retomamos la carga del sufrimiento: la identidad, las posesiones, los problemas, las obligaciones, las quejas, los insaciables deseos, las expectativas...

Nuestra verdadera esencia es dicha infinita. La felicidad, no es algo que debamos buscar fuera sino que constituye nuestra verdadera esencia. Ya somos eso que buscamos ser.

Igual que el hilo que sostiene el collar no se ve, pero es el que hace posible el collar, del mismo modo la Consciencia

Absoluta, la Dicha Plena, el Ser, es la fuerza invisible que sostiene todo el universo. Siempre andamos buscando que algo externo nos haga felices: una casa, otra pareja, otro libro, otro curso... sin darnos cuenta, sin aceptar, que ya estamos completos, que ya somos esa felicidad que buscamos.

Comprender esto y vivir de este modo es vivir libre,

liberado de todo sufrimiento. Y no porque neguemos el sufrimiento, sino porque ya no nos identificamos con los pensamientos que lo provocan. Porque lo vemos y entonces sabemos que no somos eso.

Despertar es darnos cuenta de que somos en esencia infinitos y vivir esa infinitud produce una dicha igualmente infinita.

Todo esto puede sonar extraño. ¿Cómo podemos decir que en esencia somos infinitos cuando constantemente vemos sufrimiento y muerte en el mundo? ¿cómo podemos cuestionar si nuestro mundo y nuestra vida es real?

Plantearse este tipo de cuestiones constituye en el *advaita vedanta* una vía de conocimiento de uno mismo.

No se trata de una huida para no responsabilizarnos de nada, no se trata de volver la vista diciendo “como no es real no va conmigo”, sino que se trata de hacer un ejercicio de comprensión que nos lleva a cambiar la mirada.

La raíz del sufrimiento radica en la ignorancia y la ignorancia consiste en un error, que es el de identificarnos con el cuerpo, con la mente, con los pensamientos, con lo que tenemos, con lo que hacemos, con el ego... Identificarnos con el “yo” y “lo mío”, con todo aquello que es limitado y finito, olvidando nuestra verdadera naturaleza infinita. Y tanto el ego como el cuerpo son muy útiles para la vida cotidiana, incluso para

# ¿Sueño?

VIDEO



Contenido  
Vivo



El advaita vedanta nos invita a cuestionarnos que si un sueño nos parece tan real y después resulta que no lo es, ¿por qué no podría ser que todo lo que vivimos como "real" fuese sólo una proyección mental?

poder conocerse y comprenderse a uno mismo. El problema es cuando reducimos nuestro Ser al ego y al cuerpo.

Despertar significa poder sentir la placidez y la dicha del sueño profundo en estado de vigilia.

¿Y cómo despertar? Dándonos cuenta de que ya somos esa dicha, de que no necesitamos perseguirla. Dándonos cuenta de que todas las penas y alegrías que sentimos, todos los pensamientos, todo aquello con lo que normalmente nos identificamos es pasajero. El conocimiento comienza por distinguir lo que es pasajero (dure dos segundo o mil años) de lo que es eterno.

¿Y si resulta que podemos vivir sin apegarnos al sufrimiento ni al gozo? ¿Si resulta que podemos vivir el presente sabiéndonos ser esa Vida que nunca muere? ¿Acaso no nos parecería entonces que la forma de vida que habíamos vivido hasta ahora no era realmente real?

Hacerse todas estas preguntas ya es en sí mismo una práctica. Pero además te invito a estar muy atento en las siguientes semanas al momento en que te despiertas por la mañana. Mira si puedes darte cuenta de cómo la "maquinaria" del pensamiento se pone en marcha. ¿Dónde estabas hace un momento cuándo dormías profundamente?

Montse Simón



Bija Yoga. Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información: Montse Simón  
605 800 697 // [bijayoga@gmail.com](mailto:bijayoga@gmail.com)

Trabajo en grupos reducidos  
(zona de Embajadores y Lavapiés).

## TALLER DE INTRODUCCIÓN AL SÁNCRITO PARA LA PRÁCTICA DE YOGA

EN ESTE CURSO TRATAREMOS:

- Cómo pronunciar correctamente el sánscrito
- Pronunciación y significado de varias posturas, chakras, bhandhas, vayus, pranayamas y mudras
- Conceptos fundamentales de la filosofía del yoga
- Recitación de algunos mantras



Práctica meditativa **Sábado 17 de Mayo de 10 a 14.** Aportación: 20 €  
Centro Mandala C/ de la Cabeza, 15, 2º dcha. (Metro: Tirso de Molina)

**D**entro del actual sistema de creencias relativo a la constitución invisible del cuerpo humano, prácticamente la única referencia utilizada es la de los chakras. Esta referencia tiene un origen hindú y fue traída a Europa en la época de la colonización de la India por los ingleses. Más concretamente se debe al ministro de la iglesia anglicana y teósofo Leadbeater que en 1927 publicó un breve libro con el título de *Los chakras*. Dado el prestigio que la Sociedad Teosófica tenía dentro de los círculos esotéricos europeos y norteamericanos, el asunto de los chakras despertó un enorme interés dentro de estos círculos que rápidamente tomaron el texto de Leadbeater como un motivo de estudio aceptando su contenido sin ningún tipo de discusión. Desde estos círculos llegó más tarde a la “nueva era” que es la que se encargó de modo entusiasta de convertir este asunto en algo recurrente estimulada por la llegada de sistemas, religiones y prácticas desde Oriente.

Hoy, pasados más de ochenta años desde la aparición de ese libro, la ingente obra publicada posteriormente sobre chakras no varía en lo esencial de lo escrito por el religioso inglés. Dejando al margen la singular biografía del clérigo que se autoproclamaba como vidente, lo cierto es que la información tradicional en los textos clásicos de la India sobre los chakras es muy exigua y, por ejemplo, lo más común es la descripción de seis chakras y no siete como sostiene Leadbeater. No podemos olvidar tampoco al segundo divulgador inglés de este concepto, aunque esta vez lo hace dentro de su contexto del tantrismo. Es Arthur Avalon- seudónimo- que en la obra *The serpent power*, afirmó haber traducido del sánscrito dos textos clásicos. Son: *Shat chakra nirupana* donde describe también seis chakras y no siete, y el *Paduka panchakra*. Sin embargo, lamentablemente, nunca se han encontrado esos textos fuentes originales que supuestamente tradujo Avalón y son muchos los que afirman que el autor inglés se inventó dichos textos para dar categoría a sus investigaciones sobre el tantra, y que esas descripciones fueron tomadas de información verbal que recopiló.

En cuanto a los *Upanishads* podemos encontrar en dos de ellos leves menciones a los chakras. Y ya, en lo que se refiere al budismo, es en el budismo tibetano *vajrayana* donde hay referencias a cinco chakras. Por último, añadir que en toda la extensa obra védica, incluidos todos los demás *Upanishads*, o en el famoso texto “madre” del yoga *El yoga sutra de Patanjali* ni tampoco en la abundante literatura budista clásica del Canon Pali, están mencionados los chakras. Respecto al resto de culturas fuera de la India, si bien plantean la existencia de una constitución invisible del ser humano, no referencian nada sobre esa estructura de los chakras.

La historia posterior la conocemos y, adaptándose como esquema indudable la propuesta de Leadbeater de siete chakras, fue adoptada y difundida por el movimiento *new age* hasta llegar hasta hoy. Es decir, que este tema tan recurrente y hoy prácticamente imprescindible en toda la literatura “nueva




---

Lo cierto es que la información tradicional en los textos clásicos de la India sobre los chakras es muy exigua y, por ejemplo, lo más común es la descripción de seis chakras y no siete como sostiene Leadbeater

---

era” tiene un sustrato exclusivamente tántrico y, además, nada claro, en cuanto a las fuentes. Si además sabemos que el tantra, bien sea el manejado por el hinduismo, el budismo tibetano o el jainismo, se caracteriza por ser un conjunto de filosofía y prácticas especialmente complejas incluso para avezados tántricos, y que los textos de tantra son especialmente oscuros, se hace extraño entender como un sistema tan poco cimentado haya triunfado. Tal vez sea por la misma razón por la que el tantrismo original, nos llegó como neotantrismo prácticamente vinculado únicamente al sexo o como la doctrina de la reencarnación o el karma propios de las religiones de la India fueron contaminados por la nueva era con conceptos judeo-cristianos hasta desvirtuarlos de su significado original.

Sea como fuere, lo cierto es que hoy en occidente todo lo relativo a los chakras es prácticamente un dogma y lo mismo vale aplicarlos en la psicología o para cualquier terapia sea cual sea su origen y naturaleza. Respecto a este vínculo con la salud resulta al menos curioso que los dos grandes sistemas de medicina de Oriente, la Medicina Tradicional China y el Ayurveda no tengan,

# UNA REFLEXIÓN SOBRE EL TEMA DE LOS CHAKRAS

en sus orígenes clásicos, referencias a los chakras, aunque la MTC sin embargo tiene a la energía y sus canales como algo fundamental o manejan en profundidad conceptos como *tan tien* o *chi*, lo cierto es que los chakras brillan por su ausencia. También lleva a reflexión que tampoco técnicas tradicionales como el qi jong o el más moderno shiatsu, por poner solo unos ejemplos, mencionan los chakras, salvo adaptaciones modernas hechas por la nueva era y sin fundamento tradicional. Tampoco en las artes marciales *do* como el aikido.

É insisto, si las hay, son modernas y no son parte sustancial de su enseñanza.

Si tomamos también a los grandes maestros y vías espirituales vemos que tampoco hacen la más mínima alusión a ellos, si bien en el sufismo, por ejemplo, tenemos los *lataif*, pero son algo muy alejado a la visión de la “nueva era” respecto a los chakras.

Es por tanto algo absolutamente sorprendente como la repetición exhaustiva de prácticamente la misma información sobre este tema lo ha inundado todo de chakras.

Desde la meditación hasta el reiki, desde la cristaloterapia hasta los mandalas, desde el tarot hasta el chamanismo, nada se ha librado de su correspondiente dosis de chakras.

Además es de destacar que después de los libros de Leadbeater y de Avalon no haya aparecido ningún otro que haya aportado nada sustancialmente diferente que no sea repetir variantes sobre lo mismo.

Otro hecho curioso ha sido el de vincular los chakras, en principio de naturaleza energética según los clásicos, con la espiritualidad.

Por eso, sin duda lo más relevante sea que ninguno de los grandes de la espiritualidad universal o entre los Grandes Maestros, nunca se les haya oído mencionar nada de chakras.

Ni Jesús, ni Buda, ni Mahoma, ni Lao Tse, ni Sankara Tampoco los encontramos en las cumbres de la espiritualidad cristiana como

San Francisco, San Juan de la Cruz o Santa Teresa, ni entre los grandes del sufismo como Ibn Arabí o Rumi, podíamos continuar con iluminados más recientes como Ramana o Nisargadatta por no mencionar a los maestros zen que ignoran este tema al igual que los maestros advaita. En cuanto a los grandes textos sagrados de la humanidad como el Gita, los Evangelios, los más importantes Sutras, el Corán, el Tao Te Ching, el Vivekacudamani, etc., ninguno de ellos han ocupado una sola línea para ni siquiera mencionarlos. Asimismo tampoco están presentes en la Tradición iniciática de occidente como por ejemplo entre la

rosacruz o masonería o tampoco hay ni rastro entre sistemas de profundo conocimiento esotérico como la vieja religión egipcia, los cultos místicos greco-romanos o los movimientos gnósticos. Tal vez su conocimiento y estudio en el ámbito de la salud sea eficaz aunque tampoco ni el doctor

Bach, fundador de la medicina floral, ni el doctor Hahnemann fundador de la homeopatía, ambas terapias vinculadas a la energía, le dedican ni una línea o si volvemos la vista al gran Paracelso tampoco encontramos en su ingente obra nada relacionado con los chakras, sin mencionar que en toda la profusa literatura alquímica y esotérica europea que va desde el medioevo hasta la publicación del libro de Leadbeater aparezca nada que tenga que ver con este sistema.

¿Desconocían Jesús, Buda, los maestros zen, Mahoma y los maestros sufíes, Sankara y Patanjali, los médicos descalzos chinos, los alquimistas y tantos otros “Grandes”, conocidos o anónimos, anteriores a 1927 la existencia de los chakras?

Dado que no soy terapeuta ni médico, ignoro si los chakras son “humo” en cuanto a la salud se refiere como tantas otras cosas nacidas de esa confusa época teosófica y trasplantadas a la new age.

Pero sinceramente creo que cabe deducir que el tema de los chakras ha resultado y resulta irrelevante para las grandes vías espirituales y por eso ha sido siempre ignorado.

En occidente todo lo relativo a los chakras es prácticamente un dogma y lo mismo vale aplicarlos en la psicología o para cualquier terapia sea cual sea su origen y naturaleza



## SEBASTIÁN VÁZQUEZ

lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como “La Presencia de Dios”(EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de “Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente”(EDAF, 1999) y “Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente”(EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela “Por qué en tu nombre” (Dilema, 2010)



Mindfulness es prestar atención de manera intencional al momento presente, desde una actitud de aceptación, curiosidad y no juicio.

(Jon Kabat Zinn)

# EL ARTE DE SOLTAR

Una conducta humana muy frecuente es la de intentar atesorar objetos, relaciones, poder, dinero, títulos, etc. De esa manera buscamos seguridad. Esa parte de nosotros mismos a la que denominamos **ego**, nos hace sentirnos insuficientes y buscamos compensación para sobrevivir. Pero aunque tengamos suficiente, no dejamos de querer más. Nuestro ego cree que cuanto más consiga y cuanto más controle, más feliz será. Todo lo cual es erróneo.

Este deseo de aferrarse a las cosas choca con una característica de la realidad, que es la **impermanencia**. Nada material permanece estable. Todo se transforma y desaparece. El tiempo nos va arrebatando posesiones, personas, la salud, y al final la vida. Por eso la pretensión de retener cualquier cosa es absurda. Esto nos causa sufrimiento. Dice una cita budista: *Donde hay apego, hay sufrimiento.*

## Soltar es un proceso

Es bueno aprender a soltar, a no apegarse. Esto es lo que hacemos todas las noches al acostarnos. Nos desprendemos de nuestras preocupaciones para conciliar el sueño. Sabemos por experiencia que cuando nos aferramos a nuestros asuntos no logramos dormir. Solo al renunciar al control y soltar podemos dormir.

Cuando aparecen dificultades o problemas en la vida a veces es aún más complicado, pues podemos estar muy embrollados en una situación y con unos sentimientos demasiado intensos como para poder soltar. Al afrontar emociones difíciles se trata de entrar en un proceso donde primero se requiere poner consciencia, observando sin reprimir o negar lo que es, permitir la emoción y darle un espacio para que se exprese; darnos cariño y comprensión, para finalmente llegar a un estado de calma donde sea posible soltar lastre emocional.

Muchas veces queremos huir de algo porque nos desagrada o molesta. No confundamos esto con soltar, sino que se trata de rechazo y evasión, de oponer resistencia. Podemos recordar la otra cita budista: *Donde hay aversión, hay sufrimiento.*

Cuando no es posible soltar, se puede simplemente **dejar estar** lo que se presenta, ya sea miedo, rabia o dolor. Se trata de hacernos conscientes, **permitir** ir y venir a las emociones intensas y los pensamientos. **Hasta que estemos preparados para dejar ir.**

## Actitud hacia el pasado

Al practicar habitualmente la meditación, tarde o temprano, afloran en la mente episodios y emociones del pasado. La actitud meditativa es observar lo que aparece, tomando conciencia de que los recuerdos son productos de la mente sin real consistencia.

Pero a veces las huellas emocionales del pasado son intensas y nos oprimen.

En los casos más leves, basta la concienciación de esas emociones pasadas y aplicar la atención meditativa para que las emociones vayan perdiendo fuerza y así podamos desprendernos de la carga del pasado

En otros casos, la intensidad del impacto emocional fue tan fuerte (como el estrés post-traumático) que se necesita asistencia psicológica para desactivar esas huellas emocionales profundas.

El duelo sería el proceso de aceptar una pérdida, dejar ir el

sentimiento doloroso, y reconciliarnos con el presente.

Hay emociones que parecen haberse quedado estancadas como el caso del odio, la culpa y los resentimientos. Es como si los episodios que provocaron esas emociones no se hubieran acabado y el drama sigue vivo en la mente. En realidad, nos hemos quedado atrapados en nuestra propia mente que recrea el dolor y no es capaz de cerrar y soltar.

**El perdón es un movimiento que nos lleva a soltar el dolor, el resentimiento acumulado, o la culpa.** Para la mayoría de las personas es un proceso. Cuando hay heridas profundas puede llevar un tiempo prolongado, y pasar por diversas fases emocionales, hasta llegar a un alivio de cargas y liberación.

---

Este deseo de aferrarse a las cosas choca con una característica de la realidad, que es la impermanencia. Nada material permanece estable. Todo se transforma y desaparece. El tiempo nos va arrebatando posesiones, personas, la salud, y al final la vida.

---

Muchas veces se trata principalmente de *perdón hacia nosotros mismos*, por el daño que nos hemos hecho o hemos permitido que nos hagan.

Perdonar o perdonarnos no significa justificar acciones dañinas, es un acto del corazón que permite liberarnos de las penas del pasado. Aunque puede surgir espontáneamente, también puede desarrollarse. Igual que existen meditaciones para cultivar la compasión, existen meditaciones para *cultivar el perdón*, cuya práctica nos prepara para liberar cargas, para abrir el corazón a la comprensión y al amor.

## Actitud hacia el futuro

Los seres humanos solemos vivir más en el futuro que en el presente. Solemos imaginar lo que creemos que nos traerá dicha en un futuro, y nos quedamos esperando que se cumpla esa fantasía sin vivir el momento.

Vivir el presente con plenitud hace que preocuparnos por el futuro se haga innecesario, simplemente dejamos que vaya llegando, sin estar atados a nuestras expectativas. La práctica meditativa propone no controlar, abrirse, dejar ir los miedos.

No se trata de no tener objetivos y evitar planificar. Se trata de no estar sujetos a lo que pase en el futuro para estar bien, de estar abiertos a los resultados cualesquiera que sean. Como dice el Baghavad Gita: *actua sin apegarte al fruto de tus actos.*

Al tener una actitud de apertura hacia el futuro, somos capaces de recibir lo que nos traiga la vida, con curiosidad y aceptación. Paradójicamente esta actitud mental fomenta la creatividad y la espontaneidad, mucho más que un estado de preocupación por lo que pueda pasar, el cual estrecha nuestra mente.

## Actitud en la práctica de mindfulness.

El meditador principiante se suele encontrar con *juicios, resistencias, autocríticas, dudas...* que produce su mente al practicar. Se trata de *tomar conciencia de esas inercias e intentar dejarlas marchar* y en su lugar ir asumiendo una **actitud**

# MindFULNESS



El perdón es un movimiento que nos lleva a soltar el dolor, el resentimiento acumulado, o la culpa. Para la mayoría de las personas es un proceso. Cuando hay heridas profundas puede llevar un tiempo prolongado, y pasar por diversas fases emocionales, hasta llegar a un alivio de cargas y liberación.

**benevolente de observación paciente.** También se suele tener pretensiones y expectativas respecto a la práctica, que debemos abandonar, para ir hacia una **actitud más abierta, sin idealizar la meditación ni centrarse en los logros.** Pues si meditamos para obtener algo, ya nos escapamos del presente, posponiendo la vida para el porvenir.

Las nuevas pautas facilitan la calma mental. La mente se tranquiliza cuando se concentra en el momento presente (por ejemplo en la respiración) sin querer controlar o luchar por obtener algo.

**Vamos aprendiendo a soltar a medida que desarrollamos la práctica. Es un proceso que se complementa con la aceptación.** Y que se puede cultivar: *Dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que se va.*

**Se produce el auténtico soltar, como consecuencia de la elección de abandonar un estado mental, y es entonces cuando hay equilibrio en la mente y compasión en el corazón.**

Recordando a **Ajahn Brahm**, *la meditación es un proceso natural de llegar al descanso y requiere que uno se quite del medio por completo. La meditación profunda solo ocurre cuando realmente uno suelta, se abandona.*

Es decir, **que el verdadero final del camino de soltar, además de soltar apegos a las cosas y a los contenidos mentales, es desprenderse del propio ego, que es quien se apega. Entonces ya no queda nadie que pueda aferrarse a nada.**

**Agustín Prieta.**



Psicólogo clínico, instructor de Yoga y Mindfulness  
[www.agustinprieta.wordpress.com](http://www.agustinprieta.wordpress.com)

**MEDITACION SIN FRONTERAS -MEDSF-** es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la práctica de mindfulness.

**Necesitamos voluntarios con experiencia.**

[contacto@meditacionsinfronteras.org](mailto:contacto@meditacionsinfronteras.org)

*Síguenos en Facebook*

**Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA**

**Martes de 14:30 a 15:30 - Viernes de 19:30 a 20:30**



VIDEO

**Contenido  
Vivo**



# Amor, Perfección y Resistencia

**E**l amor es la energía de la vida, la fuerza vital cuántica que nos constituye y nos identifica. Es la energía del amor en el núcleo de cada una de nuestras células, irradiando poderosamente tanto a nuestro ser profundo, como al universo que nos envuelve. Lo que llamamos amor, no es sólo una emoción o un hermoso sentimiento. Es también una fuerza interna, una voluntad de nuestro yo superior. Amamos sólo lo que queremos amar y sólo podemos amar si queremos hacerlo. El amor es lúcido, emocionante y fuerte. Se une somáticamente a la verdad y la belleza, al sentimiento y la creatividad. Y también a las fuerzas transformadoras y creativas de la atracción erótica y la sexualidad.

El amor a nosotros mismos no es imposible. Ni tiene por qué ser tan difícil como podemos pensar. Puede nacer y crecer en nosotros. Nace de aceptarnos como somos ahora y crece al buscar no el perfeccionismo del ego sino la perfección de nuestro ser real.

**La perfección** está en buscar el amor en el momento presente. La perfección real, la única que podemos conseguir y hacia la que queremos crecer, no es tanto el resultado de un largo proceso sino la aceptación de todo en su actual desarrollo. En el proceso del crecimiento, aparece siempre un potencial nuevo cuando se realiza una etapa. La perfección es la aceptación tanto del que estado actual como de lo que

puede llegar a ser. La perfección no es conseguir un éxito en vez de un fracaso, sino admitir que ambas cosas puedan ocurrir y que el proceso continúe. Es más importante cómo se esté en el proceso que lo que se consiga. El progreso de la humanidad y de la persona ocurre en la medida en que se cumplen las leyes naturales universales. Hay una ley universal de evolución hacia la perfección en la unidad. Estar en la perfección significa estar agradecido por el privilegio de participar en ese proceso.

**La resistencia** desde un punto de vista psico-corporal es la batalla permanente que presenta nuestro yo inferior o sombra, a nuestra evolución y desarrollo personal, incluyendo la salud física. La resistencia se forma y organiza en el cuerpo desde la etapa embrionaria a la post-adolescencia y organiza una red de defensas las cuales configuran la estructura del carácter. Un automatismo defensivo que se establece en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y bloqueos de energía que se agudizan cuando aparece el conflicto y el estrés. Esta estructura psicósomática individual está formada por la constitución somática heredada que llamamos temperamento, donde predomina la actividad bien sea del cerebro externo, medio o interno. A esto, se añaden las defensas contra el dolor en la historia personal y, en particular, la forma en que nos amaron y aprendimos a amar en las etapas de la crianza, infancia, adolescencia y juventud con sus correspondientes huellas físicas, emocionales y psíquicas.



## CENTRO NATURISTA AILIM

### ACUNAR AL NIÑO HERIDO, RENACER AL NIÑO MARAVILLOSO

Taller de desarrollo personal  
con renacimiento, juego consciente,  
musicoterapia, trabajo sistémico  
y regresivo, metamórfico, PNL y otros.

30 de mayo al 1 junio.  
Residencial en albergue.

Avda. Pablo Neruda. 120 (Local 1)  
Tfno: 91-777-66-72  
ailim@telefonica.net / www.ailim.es

## psicologiaparatodos.es

Autoestima-Estabilidad Emocional  
Seguridad-Cambios vitales- Salud  
**Consultas para todos: 35 euros**  
629654780 infocursos.com@gmail.com

## PSICONUEVAERA

Psicología Integral - Hipnosis -  
P.N.L. - Terapia Regresiva - Reiki

Tel: 638707699 / 607838078  
www.psiconuevaera.com



## XXIII CONGRESO INTERNACIONAL de la FUNDACIÓN LAMA GANGCHEN PARA LA PAZ en el MUNDO



El Lama Gangchen Rinpoche  
nos enseña un sistema de  
**AUTOCURACIÓN** dirigido  
a todas las personas  
interesadas en aprender a relajar  
el cuerpo y la mente, desarrollar la  
paz interior y la energía del  
amor, en equilibrio con las  
circunstancias de la vida cotidiana.

Días: 9, 10 y 11 de Mayo de 2014.  
**Inauguración:** Viernes 9 a las 17.00 h.  
Lugar: CENTRO MODA SHOPPING  
"Auditorio Sala A - MAPFRE"  
Avda. Gral. Perón, 40 -MADRID  
**Información** tef: 91 467 26 58  
**e-mail:** congresolama@gmail.com

# VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

Se forman así las **estructuras de carácter** lábil, colapsado, denso, inflado o rígido que llevan a un tipo de resistencia, una limitación y un condicionamiento que se mantiene y empeora a lo largo de la vida adulta: aunque hayan desaparecido las causas que lo motivaron en los primeros años del desarrollo personal.

La batalla contra las resistencias no puede ser dirigida desde el propio ego que las causó. Por lo demás, el efecto de la actuación terapéutica sobre esos cimientos estructurales puede ser formidable. No se puede hablar de verdadero crecimiento si no es desde el centro personal, desde el cor o núcleo energético del ser humano. El cor es la total capacidad del ser humano, que se localiza en el núcleo de cada una de nuestras células. Una masa incandescente a la vez fuente y receptor de la energía vital. Esta energía tiene la cualidad de estar disponible a nosotros y es benigna. Es extremadamente inteligente y amable, buena para uno. Es abundante y está no solo en las grandes sino en las pequeñas cosas. Genera, mueve y multiplica. Simplemente es. No obedece a criterios morales ni sabe de lo importante o no importante. Se manifiesta en el Ahora inmediato y no tiene conflicto. No es buena o mala, no

está dividida. Conoce. Su naturaleza es una vasta inteligencia. Cuando alguien se une profundamente a esta fuerza, se siente ampliamente inteligente y abierto. Y cuando la retiene, se siente amenazado, limitado o frágil. Cuando esta energía está en el Ahora, es como una vela que arde: hay calor y luz. Pero si uno apaga la vela, ésta se vuelve fría y se solidifica. De igual manera, la energía que era calor y luz cuando no fluye, se estanca y tiende a petrificarse formando ciertos bloques densos y opacos en los cuerpos energéticos que llegan a grabarse en el cuerpo físico.

En la práctica terapéutica corporal energética trabajamos de una manera integral con el nivel físico y emocional, volitivo y espiritual, desde un nivel tanto inconsciente como consciente. Nos fijamos en primer lugar en la alteración característica que ha hecho la persona en su forma corporal y su manera de estar en la tierra, es decir, su forma de arraigarse en la realidad del aquí y ahora.

Jaime Guillén

# Instituto de Psicoterapia Corporal Energética

## Talleres Intensivos mensuales, Psicoterapia Individual y de parejas

### FORMACION EN PSICOTERAPIA CORENERGETICA

Un Programa Master de dos años con un tercero opcional de especialización, certificado por la Asociación Española de Psico-Somatoterapia (Miembro de FEAP), diseñado para cubrir necesidades personales y profesionales

INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL ENERGETICA

DIRECTOR: JAIME GUILLÉN DE ENRIQUEZ 606595789, 918902038 Información y reservas: corepath@hotmail.com [www.coreenergetica.com](http://www.coreenergetica.com)



# EN LA BIBLIOTECA DE ...



Los grandes autores de todos los tiempos han dejado tras de sí numerosas obras que son un regalo para el lector actual, pues contienen algunos de los secretos y verdades que hoy en día nos conciernen. Unas perlas de sabiduría que aquí te presentamos, con el fin de poner al alcance de todos, un completo universo de conocimiento.

**LOUISE L. HAY** (Los Ángeles, 8 de octubre de 1926) es una de las figuras más representativas del movimiento Nueva Era y está considerada la impulsora del movimiento de crecimiento personal.

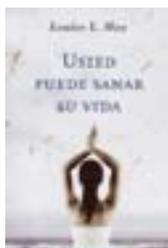
Tras una infancia y adolescencia cargadas de problemas y miseria y superar un cáncer y un divorcio, Louise L. Hay fue descubriendo que cada uno puede cambiar su vida, si consigue cambiar su forma de pensar y elige las palabras adecuadas para ello.

Después de ayudar a muchas personas en el seno de la Iglesia Ciencia de la Mente, y fruto de su experiencia con ellas, fue estableciendo las causas emocionales y espirituales de las enfermedades y así publicó su primer libro *Sane su cuerpo*. A raíz de su publicación, comenzó a viajar dando conferencias y facilitando talleres sobre amarse a uno mismo y sanar nuestras vidas, basados en la idea de que cada persona tiene la posibilidad de revelar su potencial ilimitado, sus recursos internos y con ellos acrecentar su bienestar, el cual se logra integrando los cuatro ámbitos esenciales del ser humano: el físico, el emocional, el intelectual y el espiritual.

Con más de cuarenta títulos publicados, sigue hoy impulsando un movimiento mundial de amor y autotransformación.

Estas son algunas de sus obras más destacadas:

## ***Usted puede sanar su vida***



El mensaje de Louise L. Hay es muy sencillo: la clave para determinar nuestro futuro se encuentra en nuestra mente, en lo que pensamos de nosotros. Cuando creamos paz, armonía y equilibrio en nuestras mentes, los encontramos en nuestras vidas.

A partir de estos principios, la autora nos sugiere una forma de vivir que tendrá como resultado una mayor autoestima, una convivencia en paz con nosotros mismos y los demás y la posibilidad de conseguir lo que queremos para nuestras vidas.

También nos ofrece una herramienta para luchar contra las enfermedades que nacen de los estados anímicos, con una lista de probables causas y la actitud mental adecuada para

combatirlas. Una obra concebida como una vivencia cercana y personal con la autora, que comparte su propia experiencia vital para mostrarnos cómo es posible cambiar nuestras vidas.



## ***Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida***

En este manual de trabajo, basado en su obra *“Usted Puede Sanar su Vida”*, Louise L. Hay nos lleva en un viaje de curación a través de áreas muy concretas de nuestra vida.

## ***Tu felicidad empieza ahora***

Pensamientos, sentimientos, emociones... Tu mundo interior construye, minuto a minuto, tu realidad y tu futuro. Louise L. Hay fue la primera en comprender las consecuencias de esa realidad: para encontrar felicidad en tu vida debes crear armonía en tu mente.



Afortunadamente, cuentas con una poderosa herramienta para conseguirlo: las afirmaciones. La autora te enseña a utilizarlas para transformar positivamente los ámbitos más

importantes de tu vida: salud, miedos, autocrítica, adicciones, perdón, trabajo, dinero, amigos, amor y vejez.

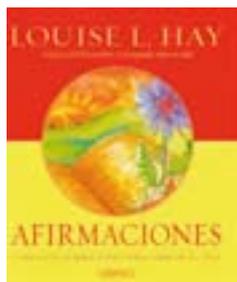
## ***Afirmaciones***

Las afirmaciones positivas son una fuente inmensa de poder personal. Mediante ellas podemos cambiar y mejorar cualquier aspecto de nuestra vida.

Cada pensamiento y palabra que pronunciamos es una afirmación. Incluso las conversaciones que sostenemos con nosotros mismos, nuestro diálogo interno, son una

cadena de afirmaciones positivas o negativas.

Nuestras creencias no son más que patrones habituales de pensamiento aprendidos durante la niñez. Y aunque muchas



# Formaciones en Kinesiología del Alma

dirige tu vida conscientemente

¿Porqué repites las mismas experiencias en tu vida?  
¿Porqué no cambia nada a pesar de haberlo trabajado?

Con Kine del Alma realizarás el salto cuántico que necesitas para limpiar programas limitantes y crear nuevos patrones.

Formaciones periódicas en Madrid, Barcelona, Alicante, Vigo y Valencia.

contacto: Edurne Sainz-Esquerria

+34 658 690 417

1psicologia.diferente@gmail.com

www.karunadeva.com



## PINTURA y CALIGRAFIA JAPONESA

26 y 27  
abril 2014

La carpa y poemas del agua



686533048

www.shodocreativo.com

contacta@shodocreativo.com

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

## TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- ICHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
  - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
  - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATOCOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasales y PULSOLOGÍA APLICADA

### CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Formación profesional impartida por

**Brigitte GROS**



Comienzo nueva promoción Febrero 2014

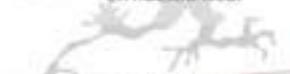
## ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA SIMPATOCOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES

Más información y Programa Detallado en nuestra web:



MATRICULA ABIERTA PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS  
www.acupuntura-taemo.es

620 906 728

# ZEN

Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Primavera

con

**Dokushō Villalba**

Monasterio Zen Luz Serena

del 16 al 20 Abril 2014



## Talleres, Cursos y Formaciones CONSTELACIONES SISTÉMICAS

(Familiares, Organizacionales, Educativas,...) Reconocidos por la AEBH

Próximas actividades en MADRID:

4-5 Abril: Monográfico «La Salud y los síntomas». Manuel Zapata

5 Abril: Taller Abierto «El mensaje de nuestras enfermedades». M. Zapata

26 Abril: Angel de Lope-ExpoCoaching-LA VISION SISTEMICA en EQUIPOS

17 Mayo: Taller Abierto «Shock y Trauma. Traspasa». Angel de Lope

Abierta inscripción CURSOS-FORMACIONES 2014-15

Formaciones avaladas por la AEBH

¡INSCRIBETE AHORA! ¡y...beneficiate de los descuentos

www.dshumano.com - contacta@dshumano.com 91 574 46 98 - 625 386 363 - 647 451 464



Angel de Lope  
Director DS-Humano  
Dicta por la AEBH  
Coach Sénior AECOP



Manuel Zapata  
Ldo. En Medicina

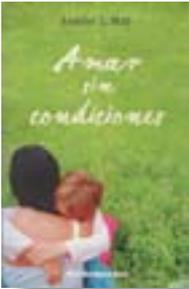


nos benefician, otras pueden limitar nuestra habilidad para crear las cosas que realmente queremos en la vida.

Tenemos que reaprender a pensar y hablar de forma positiva para vencer el hábito arraigado de la negatividad. Los principios propuestos por Louise L. Hay, aplicables a temas como la salud, el perdón, la prosperidad, la creatividad, las relaciones, el éxito profesional y la autoestima, te permitirán disfrutar de la vida maravillosa que mereces.

### Amar sin condiciones

Este libro está dedicado especialmente a los que están inmersos en la búsqueda de la paz interior necesaria para pasar por experiencias intensas.



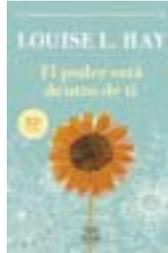
Mediante el amor a nosotros mismos y a los demás, sanaremos a este planeta de temor y enfermedad.

### El poder está dentro de ti

Este libro es la continuación de Usted puede sanar su vida, en el que Louise L.

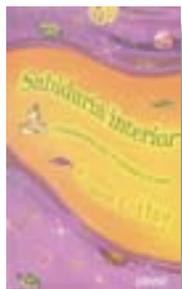
Hay comparte las nuevas ideas que le han ido surgiendo desde la publicación del anterior, atendiendo sobre todo a las personas que le han escrito solicitando mayor información.

La idea queda clara en el título: el Poder que todos buscamos “fuera” está también dentro de nosotros, y a nuestra disposición para que lo empleemos de forma positiva.



### Sabiduría interior

En el interior de cada uno de nosotros existe un centro de sabiduría mucho más grande y más profundo de lo que creemos. Los pensamientos que presenta esta obra están concebidos para conectar con ese centro y potenciar nuestra comprensión de la vida. Si estamos dispuestos a abrir nuestra conciencia a nuevas ideas y formas de pensar, nuestra vida cambiará para mejor.



Nuestra manera de empezar la jornada marca el tono de las experiencias posteriores y de nuestras reacciones ante ellas. Una manera adecuada de usar este libro consiste en abrirlo al azar al despertarnos cada mañana. Sea cual sea la meditación escogida, seguro que nos transmitirá el mensaje perfecto para ese

día. También es agradable cerrar la noche con pensamientos positivos. Ello nos permite tener sueños plácidos y despertar a la mañana siguiente con la mente despejada.

### Milagros de hoy en día



Reúne los testimonios de hombres y mujeres que vencieron graves enfermedades o terribles adicciones, que crearon océanos de abundancia o encontraron la vocación con ayuda de esta guía espiritual de nuestro tiempo. Personas de carne y hueso que constituyen la prueba radiante y palpable de que los milagros son posibles... también hoy en día.

Sus relatos te harán reír y llorar, te conmoverán y emocionarán. Iluminarán breves instantes en el día a día y, por encima de todo, te proporcionarán una poderosa inspiración para crear milagros maravillosos en tu propia vida.

### OTRAS OBRAS DE LOUISE L. HAY

- El sida*
- Pensamientos del corazón*
- Vivir*
- Los colores del futuro*
- Tú puedes crear una vida excepcional*
- Gratitud*
- Tú puedes hacerlo*

### Librería Nueva Conciencia Ecocentro

915-535-502

690-334-737

[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

Contenido Vivo 

**MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL**  
Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica  
Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos,  
mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:  
[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Programa de radio

[www.cosmologiademartinus.es](http://www.cosmologiademartinus.es)

## MASAJES ORIENTALES S.M



Centro de Salud  
y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo  
28001 Madrid  
Tlf 91 431 49 33  
91 431 42 14

Masajistas Titulados Nativos-as  
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje  
a Cuatro Manos, Masaje Tuina

### TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba  
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

### FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

Contenido Vivo

Consultas  
Expertas  
Tarot Evolutivo  
Tarot Terapia  
KARMA - CAUSA Y EFECTO  
Adivinación  
V 932 44 03 06  
806 401 300

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE TAI CHI XIN YI

- Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
- Jornadas de convivencia
- Seminarios de Verano
- Conferencias
- Formación de instructores

INFORMACIÓN: 91-468-03-31  
Horario Secretaría: 17 a 20hs (de lunes a viernes)  
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

[www.taiichixinyi.org.es](http://www.taiichixinyi.org.es) - [taichixinyi@terra.es](mailto:taichixinyi@terra.es)

LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa  
Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa

**CENTRO MANDALA**  
dispone de salas para la  
organización de clases, talleres,  
seminarios etc. Salas amplias, de  
diversos tamaños,  
muy luminosas y diáfanas.  
Organizamos Cursos y Talleres  
91 539 98 60 / 61723 61 05.

**SE VENDE** – Refugio seguro en tiempos de crisis.

Finca Marisofia, cerca Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche, ideal para autoabastecimiento, agua, electricidad, calefacción – gratis, casa de 350 m2 en 2 plantas y cortijo antiguo de piedra de 80 m2. Terreno 10 hectáreas, manantial y pozo propios, arroyo, encinas, alcornocales, olivos, huerta.

Descripción detallada, fotos, precio, facilidades de pago en:  
Más información: <http://marisofia54.blog.de> // [marisofia2.0@gmail.com](mailto:marisofia2.0@gmail.com)

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto  
620 621 803 / 649 115 784

**SE ALQUILAN DESPACHOS**  
para consultas y una sala para actividades de 70 metros. Todo exterior y luminoso.  
Metro Plaza de Castilla. C/ Enrique Larreta 1º A y B. Tlf: **91 323 61 59**

**Vendo preciosa finca autosostenible**  
a pie de río a 1h y 15 de Madrid, con casa-chalet totalmente reformada, luz, agua corriente, 3.000 m2 de parcela, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, enclave único, senderismo, golf.  
**Oportunidad 112.000 €**  
Tel 658 24 57 67

Se alquila sala y despachos para terapeutas, masajes, yoga. Metro Tirso de Molina Tel: 610 256 668

**COACHING HOLÍSTICO**  
Sesiones desde la toma de conciencia  
Con yogaterapia, meditación, trabajo corporal y emocional  
[daltit@gmail.com](mailto:daltit@gmail.com)  
[daltitcoaching.wordpress.com](http://daltitcoaching.wordpress.com)

**CONSTELACIONES FAMILIARES**  
Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal  
- Kinesología Holística  
Virginia Alburquerque  
[www.avalonbienestar.com](http://www.avalonbienestar.com)  
Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99  
Herbolario Bambu  
San roque nº 45 S.S. de los Reyes

Centro bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases y despachos para consultas. Zona "metro GOYA".  
91 309 23 82.

**Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma**  
Centro Lua, c/ Goya nº 83  
un fin de semana cada mes  
[www.solylunamasajes.com](http://www.solylunamasajes.com)  
Cita previa, Teléf **669 199 142**

**SHIATSU**  
REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

**Masaje THAILANDÉS**  
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

# CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App "VerdeMente Contenido Vivo" en:



Entra en App "VerdeMente Contenido Vivo" y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:

**d** Pulsa "Agenda" y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.

**o** Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



**ARATAROT**  
*Reconocida  
 Vidente  
 Astrologa,  
 Tarotista*  
 Consultas personales en Madrid  
 Cita previa  
 626 301 834 / 806 466 949 902 021058  
 Coste de llamada r.f. 1,16 €/minuto r.m. 1,51 minuto iva incluido.  
 Solo mayores de 18 años  
 Tu Carta Astral Gratis en  
[www.aratarot.com](http://www.aratarot.com)

**RENEE PIÑEIRO**  
**VIDENTE MEDIUM TAROT**  
 \* \* Estoy para ayudarte \* \* \*  
 Consulta de 20 años en Madrid Centro  
 CITA PREVIA  
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

oo **HEISABEL** oo  
 TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI  
**TAROT** Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico,  
 Oráculo de los Ángeles.  
**ENERGIA** Sesiones de Energía. Con Cristales  
 y Piedras. Armonización de Chakras y  
 Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y  
 Protección Energética.  
**CONSULTAS** • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO  
 EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR  
 oo **696 02 53 08** oo

TAROT de los ALQUIMISTAS  
 Consultas Particulares  
 Cursos Tarot, Activatorio, Evolutivo, Meditativo  
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)  
 Masaje Metamórfico  
 Rosemary Tl. 91 553 67 90 -651 329 193

**MÉDIUM VIDENCIA TAROT**  
 Consulta una hora 35€  
 y media hora y 20€  
 Zona centro  
 Pilar 691 015 567

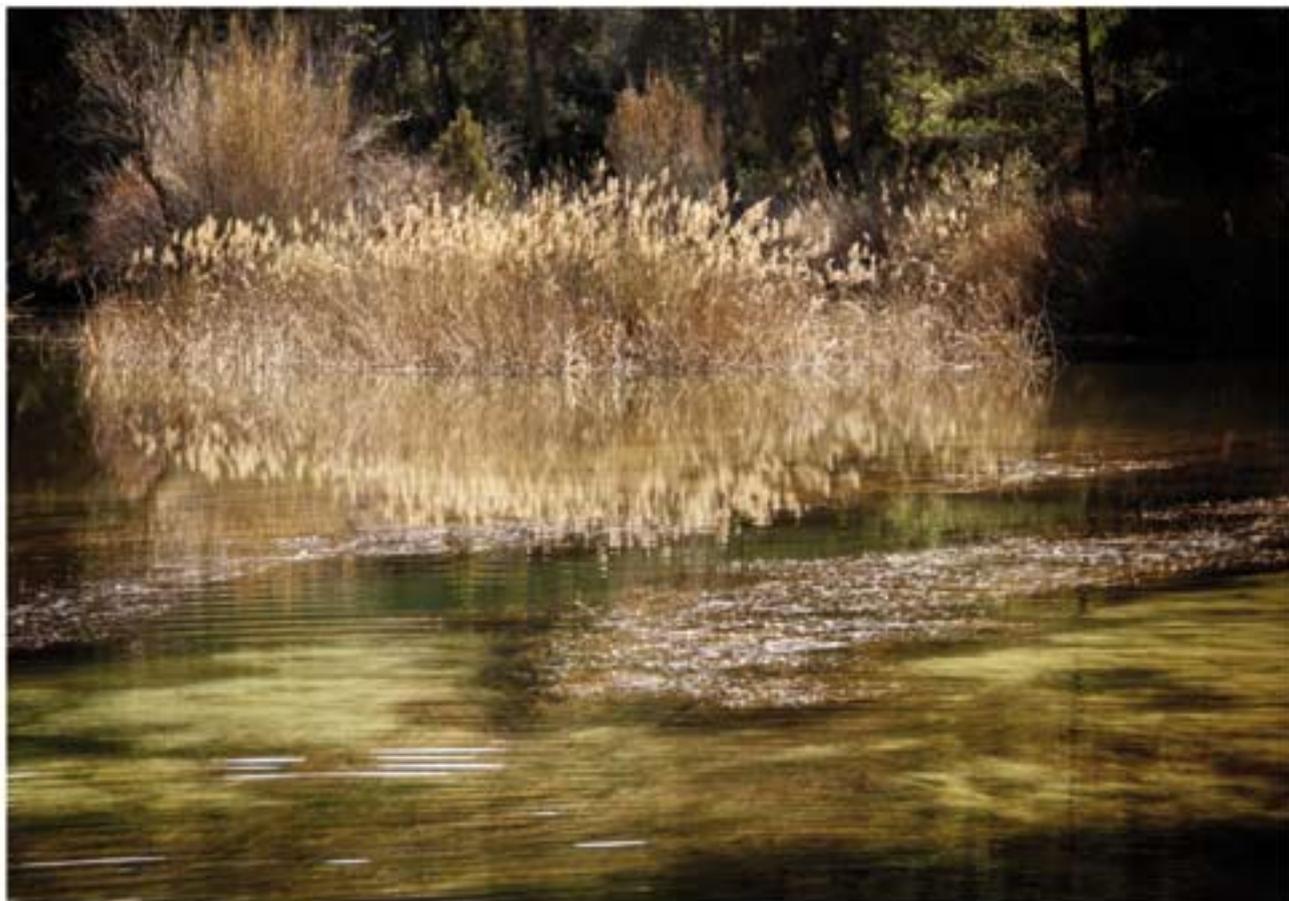
**SANACIÓN ENERGÉTICA**  
 PREVIA CITA  
**622 64 33 67**

Luciana de Orismás  
 Tarotista Brasileña  
  
 672 87 87 57

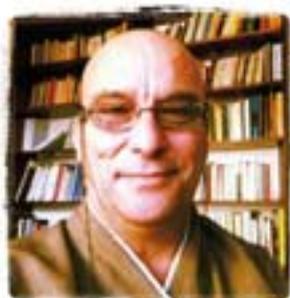
**VIDENTE MARTA VELARDE**  
**Videncia Natural Sin Consacarte**  
**806 454 213**  
**960 966 018**  
 Tendrás **TODAS** las respuestas que buscas

TODAS TUS PREGUNTAS SERÁN MIS RESPUESTAS HACIA TUS DUDAS  
**TAROT BERKANA**  
**806 40 51 82**  
 TODO LO QUE TE PREOCUPE Y NO TE DEJE PENSAR, YO TE PUEDO AYUDAR  
**93 659 19 64**  
 VISAS A 0,80 CÉNTIMOS MINUTO

**Patina Malina**  
 Tarotista y vidente  
 Amor - Dinero - Trabajo - Salud  
**806.535.742**  
**918.340.602**  
 OFERTA VISA: 30 min por 20€



Viene cansado  
el río y todavía  
tan lejos el mar.



## Fotografía y texto de Dokushô Villalba

Dokushô Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del Monasterio Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.

VIDEO



Contenido  
Vivo



# EcoCentro

## Vida saludable y sostenible

### Alimentación Ecológica

### Multi-Tienda Natural

### Restaurantes Bio-Vegetarianos

### Hoteles Rurales

### Ecosofía: Formación y Cultura

## La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres

### Finca-Hotel para grupos residenciales

Zona de naturaleza exuberante, rodeada de bosques y gargantas de aguas cristalinas. A solo 2 horas de Madrid.

Finca aislada con capacidad para 70 personas en cabañas totalmente equipadas en habitaciones dobles, baño propio, cocina y salón.

Te garantizamos la tarifa más ajustada con la mejor relación calidad/precio. Incluida la máxima visibilidad de tu seminario en nuestros medios de difusión: boletín electrónico, portal web, contraportadas de revistas, agenda impresa, redes sociales, tablón de anuncios...



### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- 4/6 abril: Retiro de Yoga Depurativo. Con Jorge Santos.
- 17/20 abril: Vacaciones Alternativas Semana Santa. Beatriz Vázquez.
- 1/4 mayo: El Universo a tu vera. Con Juan Carlos Escanciano
- 1/4 mayo: Tantra. Con Xavier Domenech
- 23/25 mayo: Camino del Corazón. María Pinar y Luis Arribas.
- 23/25 mayo: Yoga es salud. Con Antonio Quintanar.
- 30/1 junio: Encuentro con Emilio Carrillo.



### NOVEDADES EcoCentro Tv

Estrenamos un nuevo canal de vídeos de producción propia a favor del cambio social.

EcoCentro Tv se suma a la nueva corriente de periodismo positivo e independiente que da voz a los proyectos que transforman el mundo.

Un nuevo canal de vídeos con entrevistas a personalidades de prestigio del mundo de la cultura, el arte, la ciencia y el espíritu y noticias que incentivan el cambio global que queremos ver.

Todos los vídeos en  
nuestra web

+Info en

[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

actualizada a diario



@EcoCentroMadrid

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 690-334-737  [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)