

Verde Mente

La Guía Alternativa

Abril 2015 Nº189

Descárgate la App
Verdemente Contenido Vivo

Entrevista a Dokushô Villalba

La causa de los dolores crónicos

Fernando Queipo

Nuestros objetivos de vida

Montse Simón

Masaje Esalen

María Lucas

Alimentos funcionales

Angela Tello

Por qué buscamos

Ramiro Calle

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



Quieto en lo oscuro
el pino negro mira
nubes que pasan.



Texto y fotografía 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

Nuestros Colaboradores **VerdeMente**

Zen



Dokusho Villalba
Zen y Naturaleza



Pedro San José
Bodhisattva Actual

Cuerpo y Movimiento



Lalita Devi
Danza y Expresión



Fernando Queipo
Cuerpo, Postura y Salud

Alimentación y Naturopatía



Angela Tello
Coach Nutricional



Montse Bradford
Alimentación Energética

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Yoga, Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para
el despertar

Tradición, Esoterismo



Sebastián Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y
Evolución

Viajes Sagrados



Rafael Navarro
Viajes Sagrados



Eco



Friendly

Verde Mente

La Guía Alternativa

20 años imprimiendo
de forma responsable

Papel reciclado 100%

Contenido Vivo



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida

iii **Disfruta de la primera aplicación para móvil única en todo sector editorial !!!**

Descargate la aplicación móvil **VerdeMente Contenido Vivo** para tu **iPhone**, tu teléfono **Android** o **Tablet** con una sencilla conexión a internet.

La aplicación **¡es GRATIS!** y en unos segundos la tendrás disponible en el escritorio de tu Smartphone o Tablet.

EVENTOS DESTACADOS

Tendrás la oportunidad de recibir informaciones, ofertas puntuales y propuestas alternativas que VerdeMente te propone

VERDEMENTE EN PDF

A través de la aplicación podrás descargar la revista en formato pdf del mes

CÓDIGO VERDEMENTE

Con éste lector exclusivo podrás acceder a las ofertas, presentaciones, videos, fotos, e imágenes y conocer a nuestros anunciantes

CONTENIDO VIVO

Mediante una tecnología única desarrollada por VerdeMente podrás leer el contenido multimedia de la revista

Ya somos Miles de Usuarios

REALIDAD AUMENTADA

En los artículos donde aparezca "Contenido Vivo" podrás acceder a imágenes en **Realidad Aumentada** y enlazar con audios, imágenes o videos

AGENDA

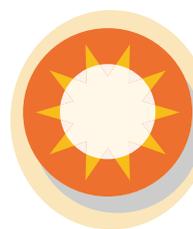
Acceder a la agenda mensual de cursos conferencias talleres y seminarios y a toda la oferta mensual alternativa de Madrid

FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

CONTACTO

Podrás abrir nuestra web y enviar correos a nuestra redacción, también puedes solicitar incluirte en nuestra base de datos





Habitualmente estamos acostumbrados a decir que yo he pensado de esta manera, o de esta otra, dando a entender que somos dueños de nuestros pensamientos, cuando en realidad no los gobernamos para nada.

Si observamos con atención todo lo que pasa por nuestra mente nos damos enseguida cuenta de que no somos libres de pensar lo que queremos.

Los pensamientos son como una flujo que se instala en el torrente de la mente sin control alguno.

Si es verdad que a veces logramos enfocar algún asunto y nos orientamos sobre algo pero en cualquier caso es algo temporal y transitorio.

El pensamiento es una ola inagotable con su propia inercia unas veces es apacible y otras desbocada.

Ese fluir latente es básicamente lo que constituye el **yo**; un yo que a medida que avanzamos en la vida busca fortalecerse, recrearse, conquistar, expandirse... sin embargo, el punto básico que tratamos aquí entre los temas de la revista, es una intención de progreso, pero un progreso que justamente busca lo contrario que es regresar al origen y descubrir con ello que todo nuestro afán no produce paz suficiente, ni tiene fin y que lo esencial es recuperar el latido de nuestro silencio.

Así esbozado, es construarnos para desconstruarnos, y en esa desconstrucción descubre que el paraíso que hemos buscado ya esta aquí con nosotros antes de dar cualquier paso.

Esperamos como siempre que entre las paginas de esta revista puedas encontrar el sentido de lo que te he expuesto en esta atrevida editorial.

Y ese desde luego siempre es nuestro animo y nuestra convicción .

La corriente social nos ha venido dando la razón pues son cada vez mas comunes y de mas interés la necesidad para las personas de esta sociedad moderna el volver al centro de nosotros... meditar, comprender, estimular nuestro cuerpo con técnicas de expansión y conciencia etc.



Este mes de abril te hemos preparado lo mejor; por ello te presentamos a **Pablo Veloso** como nuevo colaborador con una nueva sección que hemos llamado orientalismo y tradición Y a **Lalita Devi** que nos introducirá en la danza y la expresión.

Estamos confiados que este mes siempre hermoso de Abril será rico y provechoso.

Os esperamos como siempre en unos días ya en Mayo que pasan como bien sabes muy rápido.

Antonio Gallego García

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

Mª Mar Gallego García

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

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista Verdemente"

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.

Sumario

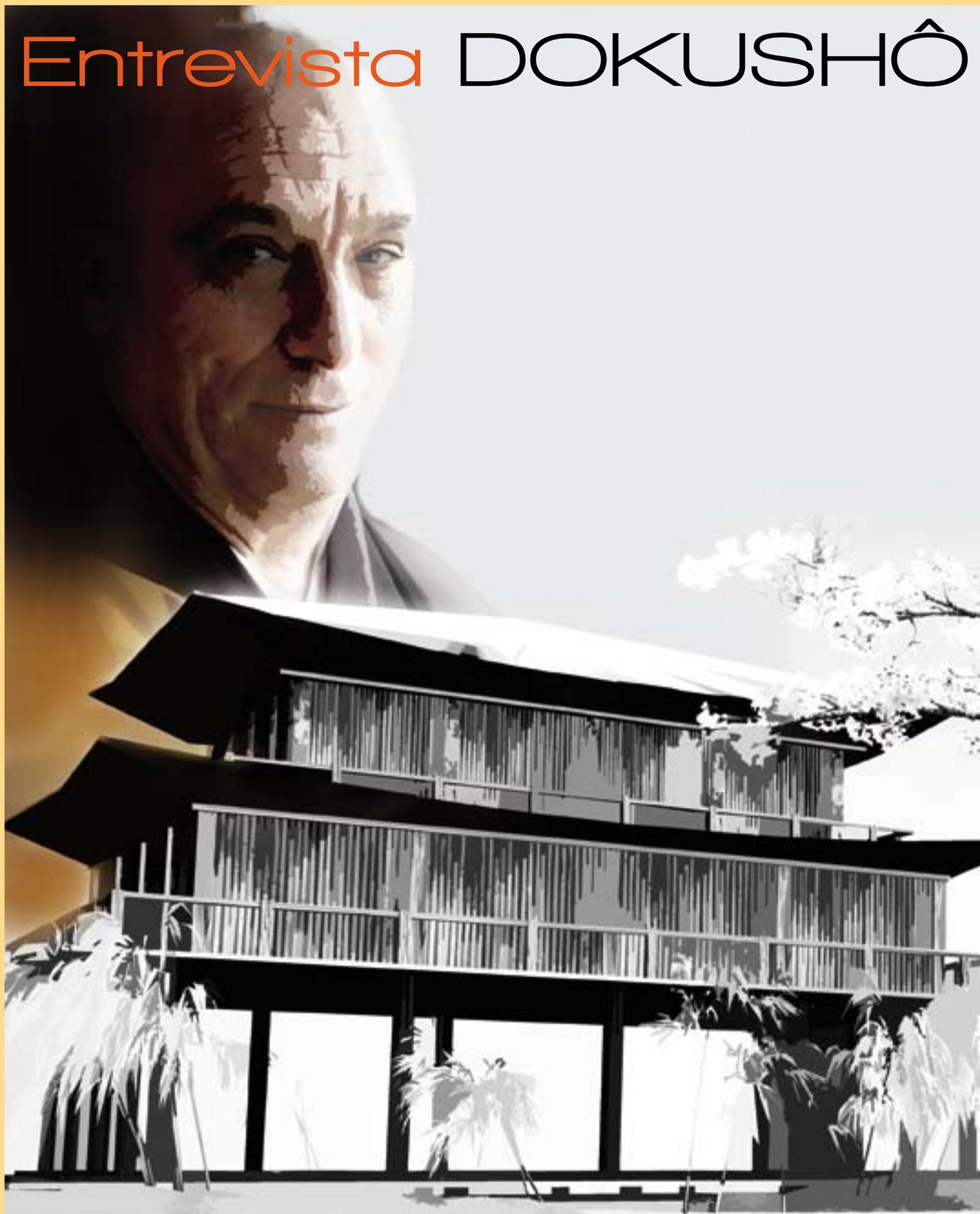
Jardín chino
(Pekín) China
Autor: Sumet Baosin



La Guía Alternativa
de Madrid

- 2** Naturaleza y Zen
Dokushô Villalba
- 8** Entrevista a Dokushô Villalba
Mario Martínez Bidart
- 16** Sección Tradición y Evolución
La Paradoja del Esfuerzo Infructuoso
Pablo Veloso
- 18** Un Nuevo Modo de Vivir
Claudia Guggiana
- 20** Coaching con Caballos
Llano Mayor
- 22** Sección Coach Nutricional
Los Alimentos Funcionales ¿Realmente Funcionan?
Angela Tello
- 24** Sección Alimentación Natural y Energética
La Fertilidad
Montse Bradford
- 26** Sección Danza y Expresión
Cuerpo... Camino hacia el Ser
Lalita Devi
- 28** ¿Qué hace que el Masaje Californiano Esalen sea
tan efectivo a nivel de Relajación
María Lucas
- 30** Sección Reflexiones para el Despertar
Herramientas para aprender a Amar
Daniel Gabarró
- 32** ¿Por Qué Buscamos?
Ramiro Calle
- 34** Sección Viajes Sagrados
Estambul, la ciudad
Rafa Navarro
- 38** Las Algas, las Verduras del Mar
son nuestros Antepasados
Rosa Maria Casal
- 40** Sección Cuerpo, Postura y Salud
¿Cuál es la causa de los Dolores Crónicos
de Espalda y Ariticulaciones?
Fernando Queipo
- 44** Sección Tradición Original
Religiosidad, Sacralidad y Eternidad
Sebastian Vázquez
- 46** Sección Yoga y Vedanta
Nuestros Objetivos de Vida
Montse Simón
- 48** Sección Ecocentro
La biblioteca de Juddi Krishnamurti

Entrevista DOKUSHÔ



VIDEO

Contenido

Vivo

"El Zen es el co

VILLALBA



razón del budismo"

Dokushô Villalba, maestro budista zen

Esta es la simple historia de un monje. O mejor dicho, un simple aspecto de la extensa vida de un monje. De un español nacido en un pueblo de Sevilla hace cincuenta y nueve años, y que llegó a ser el primer maestro budista del país. Si el silencio pudiera traducirse en páginas, habría que dejar en blanco todo lo que sigue para prestar atención a lo que el interior de cada lector percibe como realidad. Aún así, es posible preguntarle a Dokushô sobre aspectos profundos de la meditación, de la existencia humana, de los conflictos cotidianos, y guardar silencio para sentir de qué manera sus respuestas resuenan en cada uno de nosotros

Antes de comenzar a leer esta entrevista, propongo a los lectores un ejercicio de visualización. Cerrar los ojos unos instantes e imaginar esta charla durante una apacible mañana de otoño, en los silenciosos jardines del monasterio Luz Serena. Allí, debajo de un árbol, con su taza de té entre las manos, y vestido con su atuendo de monje zen, encontramos al maestro Dokushô Villalba. Con pausa, sonriente, y con la mirada firme y amable, Dokushô va desgranando una a una las preguntas de VerdeMente, con la misma ecuanimidad con la que la mente de un meditador budista va atendiendo a todas y cada una de las sensaciones que le envía su cuerpo.

Mario Martínez: ¿Qué conserva aún de aquel joven comunista de los '70?

Dokushô Villalba:

En verdad nunca fui comunista de carné. Cuando estudiaba en la Escuela Normal de Magisterio de Sevilla colaboraba con varios grupos de izquierda, entre ellos con el Partido

Comunista y también con el grupo Liberación y la editorial ZYX, más cercana al anarquismo idealista. De aquellos años conservo la sensibilidad social y la conciencia de que necesitamos una estructura política y económica al servicio del bien y de la felicidad de la gran mayoría de ciudadanos.

M.M.: ¿Le aportó el budismo una visión distinta de la política?

D.V.: El budismo me hizo ver que sin una profunda transformación en el interior de las conciencias de los seres humanos, el mero cambio de las estructuras sociales

externas es inútil, como la historia nos lo ha hecho ver en numerosas ocasiones.

M.M.: ¿Algo así como una revolución interior?

D.V.: Sí. Me aparté del activismo social y de la política porque me di cuenta de que la transformación de las estructuras sociales no bastaba para aportar la paz, el bienestar y la felicidad. Comencé a tomar conciencia de que era necesaria al mismo tiempo una revolución en el interior de las conciencias de los seres humanos, no solo de las élites dominantes sino también de la gran mayoría dominada. Por eso me acerqué a la práctica y a la filosofía del Zen. En la meditación zen encontré la interioridad, la paz y el conocimiento de mí mismo que necesitaba. Creo que esto es lo que el Zen está ofreciendo hoy día a miles de personas. Hoy día padecemos la enfermedad de la enajenación -la

alienación de la que hablaba Marcuse. Esto es, vivimos ajenos a nosotros mismos, como extraños para nosotros mismos, debido a que nuestras mentes se proyectan excesivamente en el

exterior y olvidamos el contacto con nosotros mismos.

M.M.: ¿Qué lo llevó a la decisión de seguir el camino del Zen?

D.V.: Yo no decidí practicar el Zen. El Zen apareció en mi vida y se quedó. No tuve opción. La primera vez que me senté en meditación zen fui fulminado por un rayo y los truenos conmovieron totalmente mis valores y mi forma de vida. Es como cuando las limaduras de hierro encuentran un imán y quedan adheridas. No tienen otra opción. En un principio no me interesó mucho el aspecto "religioso" de la meditación zen.

“La primera vez que me senté en meditación zen fui fulminado por un rayo y los truenos conmovieron totalmente mis valores y mi forma de vida”

M.M.: Pero podría haber seguido el camino del catolicismo...

D.V.: Con la religión católica ya había tenido suficiente. Fue la experiencia espiritual, mística, o existencial a la que me condujo la práctica de la meditación zen lo que hizo que me sintiera como en casa. Mi primer maestro, **Taisen Deshimaru**, solía decir que el zen es la esencia del espíritu religioso antes y más allá de cualquier religión, incluido el budismo. Años después, cuando comencé a viajar a Japón, me encontré con el aspecto de religión institucional del zen. Durante años conviví con eso, pero actualmente me interesa cada vez menos.

EL MAESTRO ZEN

M.M.: ¿Qué es el Zen?

D.V.: El Zen es el corazón del budismo. Es una vía de despertar espiritual y existencial, basada en la práctica de la meditación zen, llamada zazen, pero que impregna todas las acciones, palabras y pensamientos de la vida cotidiana. Su origen es la experiencia de Despertar del Budha histórico, Sakyamuni Budha, que vivió alrededor del siglo VI a.c. en el norte de India. Alrededor del siglo V, la práctica de la meditación budista fue introducida en China y allí, al encontrarse con el taoísmo y el confucianismo, dio lugar a la escuela Chan, la primera escuela budista originada en China. En el siglo XIII, la escuela Chan pasa a Japón donde se la conoce como Zen.

M.M.: ¿Y cual es la tarea de un maestro Zen?

D.V.: Un maestro zen enseña el Dharma del Budha en su triple vertiente: vida ética, meditación y comprensión de la realidad. La forma práctica que adopta esta enseñanza depende después de cada maestro. En mi caso, he fundado la **Comunidad Budista Soto Zen** española, formada por mis discípulos, y que ha puesto a punto un programa de práctica y estudio pionero en Europa y en Occidente. Dentro de este programa se encuentra el primer Programa de Estudios Budistas que ha sido sistematizado en España. También he fundado y dirijo el monasterio zen **Luz Serena**, situado en la provincia de Valencia, donde reside una comunidad de laicos, de monjes novicios y de monjes ya formados. Ello implica una gran dedicación. Los maestros zen dirigimos retiros de meditación zen, impartimos seminarios y conferencias, participamos en encuentros budistas e interreligiosos internacionales, etc.

M.M.: Y además dedica bastante energía a la escritura.

D.V.: Si, dedico también un tiempo importante a traducir y a publicar textos importantes de la tradición zen, y escribo de vez en cuando algún libro. ¡No puedo decir que me aburro!

M.M.: Cuéntenos algo más sobre el monasterio.

D.V.: El monasterio Luz Serena es el principal centro de práctica y estudio de la CBSZ. Aquí vivimos en una comunidad de unas quince personas permanentes,

siguiendo un modelo de vida basado en el espíritu del Zen. La comunidad de residentes la formamos monjes y monjas plenamente ordenados, monjes y monjas realizando el noviciado, así como practicantes laicos y laicas. El programa anual de retiros, seminarios y celebraciones, que venimos siguiendo desde hace veintiséis años, atrae a cientos de personas, budistas y no budistas, que quieren aprender e incorporar en sus vidas cotidianas la práctica de la meditación zen y el espíritu del budismo zen.

EL BUDISMO EN LO COTIDIANO

M.M.: ¿Qué significados tiene el Dharma?

D.V.: El término **Dharma** es una palabra sánscrita procedente del hinduismo, aunque en el budismo tiene connotaciones específicas. En el budismo se utiliza en tres acepciones: 1) Dharma es la Realidad Total, el Universo, el Cosmos, la totalidad de todo lo existente; 2) Dharma es la enseñanza o el camino enseñado por el Budha. En este caso se le llama propiamente Buddhadharmas; 3) dharma, con minúscula, es sinónimo de 'ser', de 'cosa'. Por ejemplo, un olor es un dharma, un árbol es un dharma, un riñón es un dharma, un ser humano es un dharma. El Dharma del Buda es un camino que reconduce a cada dharma al seno del Dharma universal.

“La realidad del cuerpo es la experiencia de ser cuerpo y la realidad de las emociones la experiencia de vivirlas”

M.M.: Vivimos día tras día corriendo detrás de los deseos, y al mismo tiempo huyendo de las aversiones. Pero Budha enseña que tanto una cosa como otra son efímeras, surgen y desaparecen. Aún así, sufrimos aferrándonos a lo efímero...

D.V.: Todo es efímero. Lo efímero es todo. Lo que piensas, lo que oyes, lo que ves, lo que sientes, lo que saboreas, lo que amas, lo que odias, lo que recuerdas, lo que proyectas... La transitoriedad, el cambio continuo, es una de las leyes básicas del mundo. El Budha dijo: “*Todo lo que nace, muere*”. Esto no tiene porqué ser doloroso ni causa de dolor. No es el carácter efímero de las cosas lo que nos causa dolor, sino el apego y el rechazo. Queremos que las cosas agradables duren mucho y que las desagradables desaparezcan enseguida. Pero como dijo el maestro Dogen: “*Aunque las amemos, las bellas flores se marchitan. Aunque las odiamos, las malas hierbas crecen*”.

Cuando aceptamos la impermanencia de las cosas agradables y de las desagradables, ni las primeras crean apegos ni las segunda rechazo. Aferrarnos a lo que nos gusta es como aferrarse a un helado un día de verano a las tres de la tarde: una actitud inútil que está abocada a la frustración y al dolor.

M.M.: Esto suena muy lógico, pero ¿cómo aplicamos los preceptos del budismo Zen a nuestra vida cotidiana? ¿Cómo ser ecuanimes ante una pérdida, frente a la euforia, los desencantos, las pasiones, etc.?

D.V.: ¡Como podamos! Cada uno hace lo que puede. Un principio fundamental en el Zen es que la meditación zen y la vida cotidiana no están separados, no deben ser dos

realidades distintas. La práctica de la meditación zen influye naturalmente en nuestra vida cotidiana, y viceversa. La práctica de la Atención Plena que enseña el Zen no se limita al tiempo que estamos sentados en un cojín de meditación, sino que debe ser continuada a lo largo de toda la jornada durante todos los días de todos los meses de todos los años. La práctica del Zen no tiene fin.

M.M.: ¿Cuales serían las circunstancias adecuadas que deberían darse para que una persona dé lo mejor de sí?

D.V.: Un maestro zen dijo: “Si se dan las circunstancias adecuadas, lo hago. Si no se dan las circunstancias adecuadas, las hago”. Deberíamos ser capaces de convertir cualquier circunstancia en una circunstancia adecuada para dar lo mejor de nosotros mismos. Ya que somos nosotros mismos, -nuestros pensamientos, palabras y actos-, los que hacemos que las circunstancias sean adecuadas o no. Muchas veces no somos dueños de nuestras circunstancias, es cierto. Pero sí debemos hacernos responsables de nuestra actitud interior frente a ellas, y de nuestra respuesta.

M.M.: Según el budismo, ¿cual es la misión del ser humano?

D.V.: El budismo no se preocupa por la teología, por el destino o el fin último de las cosas. Te diría que la misión del ser humano es ‘ser humano’, es decir, vivir de acuerdo a su naturaleza de ser humano. Para el budismo, la naturaleza del ser humano es la naturaleza de Buda, esto es, la capacidad de desarrollar plenamente el gran potencial de conciencia y de empatía inherente a la naturaleza humana.

M.M.: Cuando usted dice “ver la realidad tal como es”, ¿a qué se refiere?

D.V.: Quiero decir que la realidad no es tal y como nosotros la vemos, pero tampoco es de otra forma. Esto es, no hay ninguna realidad objetiva independiente del observador. Cada observador crea su propia realidad. En realidad, no ‘observamos’ ninguna realidad externa, objetiva. Lo que llamamos ‘observación’ no es simplemente observación, sino un acto de creación de la realidad que vemos. Vemos lo que estamos creando. ‘Ver la realidad tal y como es’ significa, de este modo, vernos a nosotros mismos creando la realidad que estamos viendo y viendo que los demás también están creando su propia realidad. Este punto de vista se aleja tanto del objetivismo como del subjetivismo. La única realidad absoluta posible es la totalidad de todas las realidades relativas creadas por los seres vivos. Este es un punto de vista equilibrado entre el absolutismo y el relativismo.

M.M.: Siguiendo con la realidad, también ha mencionado usted aspectos tales como la “realidad del cuerpo” y “realidad de las emociones”...

D.V.: La realidad del cuerpo es la experiencia de ser cuerpo

y la realidad de las emociones, la experiencia de vivirlas. Ahora bien, la experiencia de ‘ser cuerpo’ es algo muy mediatizado por los valores y conceptos culturales. ¿Qué y cómo es el cuerpo real del ser humano? Si preguntamos

esto a cualquiera diría que su cuerpo es lo que se encuentra desde la piel hacia dentro. Y que lo demás es ‘eso de ahí afuera’. Los seres humanos tendemos a identificarnos con este

saco de carne y de huesos al que llamamos ‘mi cuerpo’. Cuando le preguntaron a un maestro zen cuál es el cuerpo real del ser humano, respondió: “El universo entero en las diez direcciones es el cuerpo real del ser humano”. Esto es lo que desarrollo en uno de mis últimos libros titulado precisamente “El cuerpo real”.

LA CIENCIA Y EL BUDISMO

M.M.: El cuerpo y las emociones son dos aspectos en los que la ciencia viene trabajando desde hace tiempo, echando mano de las doctrinas orientales. ¿Qué puntos de encuentro observa con el budismo?

D.V.: En el siglo XX se ha producido un hecho que aún pasa desapercibido al gran público: el encuentro de la ciencia con el budismo. El diálogo iniciado continuará desarrollándose cada vez más y se convertirá en un paradigma de una nueva cultura. En Occidente, ciencia y espiritualidad han estado reñidas largo tiempo. Ahora, el diálogo del budismo y la ciencia está evidenciando que no hay contradicción entre la razón y la experiencia religiosa verdadera. Las metodologías de ambos acercamientos son diferentes: la ciencia se basa en la observación empírica del mundo ‘objetivo’ y descubre las leyes universales del universo físico. El budismo también se basa en la observación del mundo ‘subjetivo’, del funcionamiento de la mente, y también ha descubierto leyes importantes de carácter universal que rigen la mente del perceptor. En particular, con el advenimiento de la física cuántica, muchos de los descubrimientos del budismo respecto a la relación entre el sujeto observador y la realidad ‘objetiva’ observada son corroborados por la ciencia. Por otra parte, la objetivación científica

de las transformaciones que la práctica de la meditación produce en los meditadores está dando a la práctica de la meditación una validación científica que está contribuyendo a una mayor aceptación en Occidente.

M.M.: ¿Y cómo es la relación entre el budismo y la psicoterapia?

D.V.: El budismo es una especie de psicoterapia existencial. De hecho, muchas de las terapias humanistas y transpersonales desarrolladas en Occidente en los últimos treinta años han incorporado importantes aportaciones procedentes del budismo. En general, las psicoterapias se ocupan de facilitar el proceso de maduración personal

“Un maestro zen dijo: “Si se dan las circunstancias adecuadas, lo hago. Si no se dan las circunstancias adecuadas, las hago”

“Aferrarnos a lo que nos pusta es como aferrarse a un helado un día de verano a las tres de la tarde”

que conduce a un yo funcional y bien constituido. La psicoterapia existencial del budismo, por su parte, tiene como fin la trascendencia del yo. Ambos aspectos –consolidación del yo y su trascendencia– son necesarios y obedecen a etapas imprescindibles en el proceso de llegar a ser plenamente humanos. No hay contradicción. De hecho, en Occidente muchos practicantes budistas han realizado o realizan procesos psicoterapéuticos, como yo mismo he hecho. Lo cual redundará en una práctica budista más madura y depurada.

M.M.: *¿Se podría aplicar el budismo a la educación occidental, sin que exista algún riesgo de adoctrinamiento?*

D.V.: Podríamos decir que los tres ejes del budismo son: 1) un comportamiento ético que tiene en cuenta el bien de todos los seres vivos, 2) la práctica de la atención plena como pilar central del autoconocimiento, 3) una comprensión profunda de los procesos mentales y emocionales, y de la interacción de la mente que percibe con la realidad percibida. La aplicación de algunos aspectos de estos tres ejes se está llevando a cabo, por ejemplo, a través del **mindfulness**, cuyos orígenes son marcadamente budistas. El budismo cuenta con muchas herramientas, experimentadas y probadas a lo largo de los siglos, que pueden ser aplicadas a la educación, sin que ello suponga ningún tipo de adoctrinamiento. No hay que olvidar que el budismo, antes que una religión al uso, es una práctica de higiene mental y emocional.

M.M.: *En esta línea del mindfulness, ¿qué tareas se encuentra usted desarrollando a nivel social?*

D.V.: Hace unos meses he echado a andar una nueva metodología de mindfulness a la que llamo Entrenamiento en Atención Plena-Mindfulness Basado en la Tradición Budista (MBTB). Durante este año se está formando la primera promoción de monitores o facilitadores de Atención Plena. He concebido este programa como una campaña social de alfabetización en Atención Plena, una especie de voluntariado en el que los monitores no harán su trabajo con el fin de obtener beneficios económicos, sino con la vocación de aportar un bien necesario a la sociedad. Los trastornos en atención están cada vez más extendidos, no solo entre la población infantil en edad escolar, sino también en adultos. Las herramientas para desarrollar una Atención Plena es una de las mejores contribuciones que el budismo puede hacer al bien social, ya que la atención plena es la condición **sine qua non** para que surja la conciencia. Y en estos tiempos de crisis generalizada, la sociedad necesita cada vez más seres humanos plenamente conscientes. La metodología MBTB es aconfesional y está basada en la generosidad de la donación: tanto aquellos

Luz Serena

fundado por el maestro zen
Dokushó Villalba



Práctica y estudio de la Vía del Budha
Retiros regulares de meditación zen

www.sotozen.es / info@sotozen.es
962 30 10 55 - 609 415 605

que quieran formarse como monitores como aquellos que quieran aprender los principios básicos contribuyen económicamente solo en la medida de sus posibilidades, siguiendo una ética de la generosidad, la solidaridad y el intercambio mutuo.

M.M.: *¿Qué es la Comunidad Budista Soto Zen?*

D.V.: Es una entidad religiosa, inscrita legalmente en el Registro de Entidades Religiosas del Ministerio de Justicia español, formada por practicantes budistas zen que estudian y practican bajo mi dirección espiritual. Formamos parte de la Federación Española de Comunidades Budistas -que ayudamos a fundar en el 1989-, y de la Unión Budista Europea. Actualmente, su sede es el monasterio zen Luz Serena y en su seno están integrados unos diez centros de práctica localizados en las principales ciudades españolas.

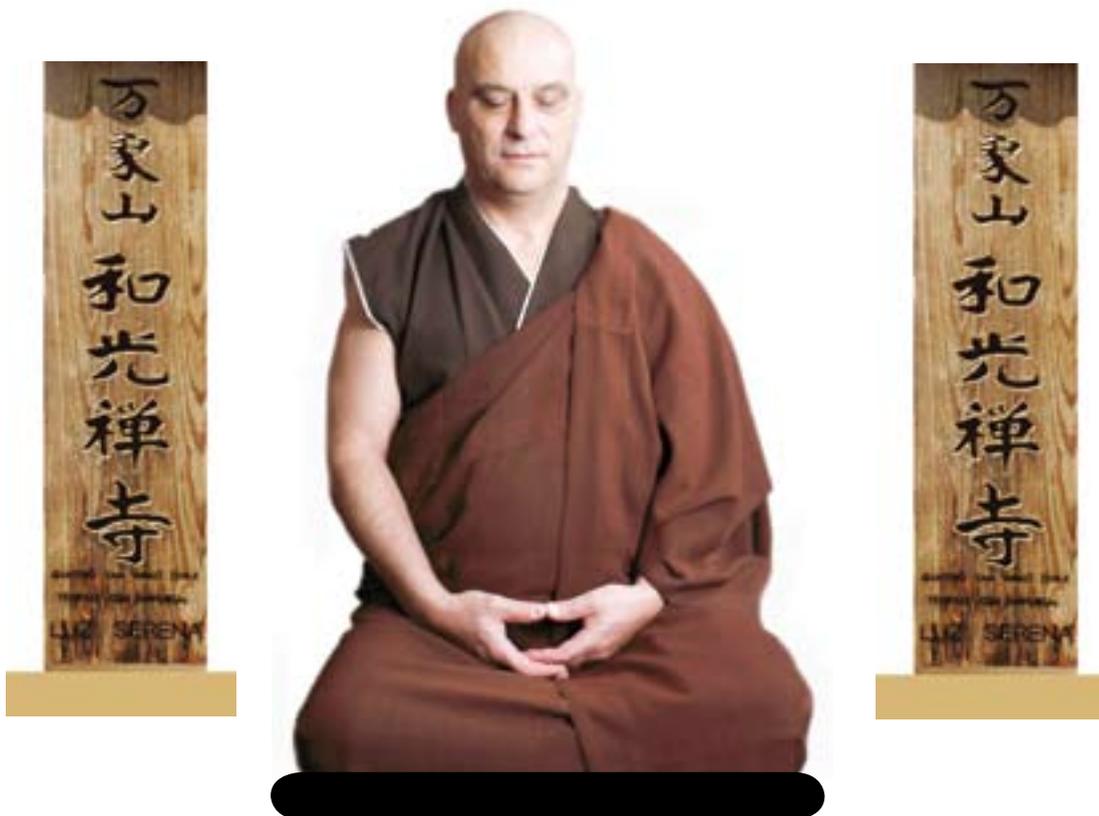
M.M.: *En una imaginaria charla con el Papa, ¿qué cree que se dirían, qué le gustaría a usted comentarle?*

D.V.: No suelo tener muy desarrollada la imaginación y nunca he tenido necesidad de tener una charla imaginaria con el Papa. Hace ya muchos años que dejé de hablar internamente con mi papá. Solo puedo decirte que respeto la figura y la misión del Papa Francisco y que le deseo lo mejor, que es lo mismo que le deseo a todo el mundo.

Mario Martínez Bidart.
redaccion@verdemente.com



Acerca de Dokushô



Francisco Dokushô Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen, discípulo del Muy Venerable Taisen Deshimaru Roshi, de quien recibió la ordenación de monje soto zen en 1978 en París y bajo cuya dirección estudió el Zen hasta su fallecimiento, y del Muy Venerable Shuyu Narita Roshi, de quien en 1987 recibió la Transmisión del Dharma. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen en España y abad-fundador del monasterio zen Luz Serena, donde reside habitualmente. Escritor, conferenciante y traductor.

www.sotozen.es

www.dokushovillalba.blogspot.com.es

Bibliografía de Dokushô Villalba

- ¿Qué es el Zen?* Miraguano Ediciones. Madrid 1984.
- Vida simple, corazón profundo.* Miraguano Ediciones. Madrid 1998.
- Fluyendo en el presente eterno.* Miraguano Ediciones. Madrid 1999.
- Siempre ahora.* Miraguano Ediciones. Madrid 2000.
- Riqueza interior.* Miraguano Ediciones. Madrid 2001.
- Antología poética.* Utrerana de Ediciones. Utrera 1999.
- La doma del buey.* Ediciones Miraguano. Madrid.
- Crónicas del Acantilado Azul (Hekiganroku), 2 Vol. Comentarios.* Ediciones Miraguano, Madrid
- Psicoterapia y Espiritualidad*, en colaboración con Xavier Serrano. Valencia 1995.
- La Voz del valle, el color de las montañas.* Miraguano Ediciones. Madrid, 2007.
- Zen en la plaza del mercado.* Ediciones Aguilar, Madrid, 2008.
- Budismo: Historia y Doctrina. Tercer Volumen: Budismo Zen.* Miraguano Ediciones, Madrid, 2009.
- Clara Luz.* Miraguano, 2009.
- El cuerpo real.* Miraguano Ediciones, 2012.
- Ríos que retornan al océano.* Miraguano Ediciones, 2015.
- Shobogenzo, La preciosa Visión del Dharma Verdadero*, traducción. Kairós, 2015.

Biotiful Natura



"Bueno para tu salud, bueno para el medio ambiente"

Abierto de lunes a sábado de 10h a 21 h
domingos y festivos de 10h a 14h

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario,

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online,

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



C/ Menorca, 16,
28009 Madrid
Tel : 91.504.62.94
Email : info@biotifulnatura.es
Webs :
www.biotifulnatura.com
www.biotifulnatura.es (tienda online)



Tenemos :
Pescado ecológico,
Ternera ecológica,
Pollo ecológico



LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY



RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales
Tlf 91 429 07 80

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

AULA DE ESTUDIOS

Cursos de:

I Ching 825 473 541

Feng Shui 620 079 042

Cocina Macrobiótica 619 62 22 81

Tantra Yoga 914 20 12 36

1ª
CONSULTA
GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DIAS

C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid

www.labiotika.es

labiotikaecotienda.com



Ecofarm

Ctra de la Coruña Km, 22

Tf. 91-637 49 03

Camilo José Cela, 12

Tf. 91-640 57 00

(Las Rozas)

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

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fitoterapia y vendaje bio
Acupuntura



Nutrición y dietética
Herbolario
Kinesioterapia

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 28 33



SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

En Aragón se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

★
Apartamentos independientes
Spa Privado
Senderismo
Sala para Cursos y Talleres
Yoga
Paseo Zen nocturno

★
OFERTAS para ESCAPADAS de
ANIVERSARIO Y CUMPLEAÑOS
Compra - Tarjeta Regalo - Validez 1 Año



Parque Natural del Río Dulce - Aragón (Guadalajara)

www.casariodulce.com
info@casariodulce.com
629 22 89 19 - 949 305 306

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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

La Paradoja del Es

Muchas veces oímos la frase: “Esfuézate más, ponle el pecho a la vida!...”, y, claro, nos decidimos con todo nuestro empeño a redoblar la apuesta que, hasta hace poco, dábamos por perdida. Esto nos vale por un tiempo, dependiendo de la intensidad del incentivo con que se nos haya entusiasmado, pero, pasado ese tiempo, la cosa parece volver a repetirse, como una especie de pesadilla recurrente de la cual es difícil escapar.

Algunos prefieren distanciarse un tiempo de la consecución de tan inalcanzable meta, pretendiendo que no les importaba realmente, tal como cuenta Esopo, en una de sus fábulas, en la que, una zorra, por no poder alcanzar unas apetitosas uvas, afirmó que no valían la pena realmente, y, se retiró con aires de despecho.

Sin embargo, engañarnos a nosotros mismos, no sólo es una tarea infructífera, sino que resulta ser del todo frustrante, tanto como jugar una partida de ajedrez contra nosotros mismos.

Así que, allí estamos otra vez, intentándolo de nuevo, con nuestro propósito original en vista, sea éste la iluminación que la meditación promete, o la más humilde “paz de la mente”, o, por lo menos una cierta estabilidad que nos aporte algo de calma.

Pero, pese a todo, pareciera ser que, cuanto más empeño ponemos en conseguir lo que queremos, cuanto más intensa y redomadamente nos concentramos en nuestra meditación, o cuánto con más pasión nos comprometemos con nuestra dieta, menos parece resultar, o, por lo menos, nos deja esa rara sensación de que el azar, el maldito azar, debe tener

mucho más que ver en el asunto, de lo que se nos antojaba aceptar... Bueno, normalmente, el relato de la vida de una persona, consiste en intentos, más o menos infructuosos por alcanzar lo que pretendemos, seguidos de períodos de hastío, abandono del esfuerzo, a lo cual le sigue un regresar al ruedo otra vez... y así *ad infinitum*.

Pero, entonces, ¿Cuál es la manera de abordar el asunto, tan crucial para nosotros, de encontrar la mejor forma de conseguir lo que deseamos? ¿Es que estamos condenados a fallar? ¿Será que debemos desarrollar una voluntad todavía más fuerte? ¿Será que nos falta una especie de “toque divino”? ¿y, si es así, cómo lo conseguiríamos?

Uf!, demasiado para una persona que, además de todo este empeño, tiene sus

ocupaciones diarias!

Podemos plantear esta cuestión de otra manera, es decir, en lugar de intentar lograr lo que queremos, podemos primero, preguntarnos quiénes somos nosotros.

-¿Qué quién soy yo?, pero si eso está muy claro... eh, yo soy ...yo!

Muy bien, yo soy yo, pero eso es pensar en círculos, tanto como decir que el opio adormece porque posee una capacidad dormitiva... en otras palabras, sigue sin aclararnos quién es ése que intenta el esfuerzo de alcanzar una meta acariciada, sea ésta cual sea.

Vamos entonces a ello: ¿quién soy yo?, esa es la pregunta del millón. Si no podemos responderla, sería como pretender viajar en una moto, y, al ver que no nos movemos, seguir intentando acelerar, sin aclarar primero si posee ruedas...



o ¿Por qué no con

fuerzo Infructuoso

porque, quizá, allí mismo reside el meollo del asunto. Veamos, los chinos, cuando representan un paisaje, en su clásico estilo antiguo (no la China de Mao, ni la capitalista actual), y sí, además, desean mostrar a un ser humano caminando por una montaña o u valle, no lo representan como nosotros, es decir, notorio, en primer plano, destacado, como siendo el rey de la pintura, y con el paisaje alrededor, secundario, sino que, por el contrario, si tuviéramos una de estas mágicas pinturas ante nosotros, nos llevaría un largo rato, descubrir dónde está el personaje humano en dicha representación.

¿A que viene todo esto?. Bueno, para los chinos, el ser humano, resulta ser, no alguien en el paisaje, sino, alguien con el paisaje. ¿Y eso hace mucha diferencia?. Pues resulta que sí, realmente lo cambia todo.

Desde el siglo XVII, con el nacimiento de la ciencia, y, luego, en el siglo XVIII con la revolución industrial, el ser humano occidental comenzó a oponerse a la naturaleza, a verla como un “algo” a subyugar, a dominar, a controlar y transformar, basándose en la premisa de que:

“Vamos a ayudar a mejorar a la Naturaleza, que es demasiado torpe y lenta, a nuestro gusto”

y, de esa manera, decidimos comenzar a cambiarlo todo, a operar en todo, y sí, realmente mejoramos algunas cosas, aunque con el nimio daño colateral de que, posiblemente en algunas décadas, dejemos de existir por extinción.

Cada ser humano posee un *mythos*, una forma de entender la existencia, el cual es tan crucial en cuanto a repercusiones para con nuestra vida, que, puede ser la diferencia entre una vida de frustración constante y otra de tranquilidad y armonía con nosotros mismos y con nuestro entorno. Por ello, quizá, no se trataba tanto de poner más ganas, de esforzarse más, de redoblar el empeño, como de cambiar la manera de ver.

Como le decía el brujo Juan Matus a Carlos Castaneda:

“-Puedes decir que, en el caso de la muerte de un persona a quien amo, mi desatino controlado es cambiar los ojos.

Pensé en la gente que yo amo, y una oleada de pena, terriblemente opresiva, me envolvió.

Dichoso usted, don Juan dije. Usted puede cambiar los ojos, mientras que yo no puedo sino mirar.

Mis frases lo hicieron reír.

¡Qué dichoso ni qué la chingada! dijo. Es trabajo duro!”

Cambiar los ojos, es aprender a ver la vida desde otro ángulo, a cambiar el *Mythos* que hemos heredado de nuestra cultura... y pasar a un *Mythos* homeostático, orgánico, en el que ya no somos el jinete que intenta doblegar al corcel, sino ahora el centauro, alguien que se sabe uno con su cuerpo, con su mente, con su corazón, y con su entorno... y eso hace toda la diferencia...

Por ello, en la siguiente ocasión en la que te enfrentes a un desafío, no lo consideres como algo personal, algo que tu tienes que solucionar, sino, más bien, como algo que va aconteciendo como un todo, algo que la vida entera está haciendo. Y si, lo que va resultando no es de tu preferencia, recuerda a la pintura china, y, sabe que la vida se equilibra siempre a sí misma, y que tu, ese tu, es la vida misma, tanto como tu miedo o tu inquietud lo son...



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”, de corte irónico-cultural. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte cursos, seminarios y talleres acerca de temáticas afines al desarrollo humano y al autodescubrimiento.



siguio lo que quiero?



Un Nuevo Modo de Vivir



Cuando observamos la realidad, muchas veces podemos percibir aspectos de nosotros y de los demás, pero de un modo parcial. Establecemos pautas de comportamiento para estar tranquilos y establecemos pactos con los demás para poder relacionarnos de un modo seguro. Todo a nuestro alrededor son pactos, ideas, conceptos. Lo definimos absolutamente todo en un intento por controlar y dominar. Vivimos en la mente.

Cuando necesitamos por sobre todas las cosas establecer condiciones para vivir, de alguna manera estamos matando o relegando a nuestro yo esencial que late por resurgir y ser. En la medida en que relegamos ese potencial oculto y escondido, nos perdemos de nosotros y perdemos en gran medida nuestro camino.

Todos en algún momento de nuestra vida nos sentimos perdidos, solos, sin poder comprender qué hacemos parados en nuestra vida. Esto suele ocurrir cíclicamente. En algún momento es como si perdiéramos el hilo argumental que nos trajo hasta donde estamos parados y no sabemos qué hacer, hacia dónde ir.

En la medida en que vivimos en las ideas, en los conceptos previos y en los planes, en algún momento del recorrido nos sentiremos perdidos, solos, faltos de estímulo. Porque no se puede vivir de espaldas a lo auténtico, de espaldas a lo creativo, de espaldas a lo inocente, de espaldas a aquello intangible que también somos, que en principio es desconocido y que surge espontáneo a veces, cuando dejamos de frenar, de idear, de controlar. Solo entonces se produce algo así como una explosión dentro de nosotros que nos hace sentir

aliviados. Lejos de sentirnos solos y desprotegidos, nos sentimos seguros, sostenidos por algo que no sabemos qué es. Eso que no sabemos, es lo auténtico, es donde siempre hemos de vivir asentados, pero no queremos, no comprendemos, no creemos que vivir en ese estadio es posible.

La clave para hallarnos es soltar los conceptos, soltar las definiciones, soltar las ideas y vivir abiertos a lo que surge, vivir abiertos a la corriente de la vida que nos trae el mensaje, el gran mensaje que hemos de desentrañar.

Donde las circunstancias no nos son ajenas, sino verdaderas aliadas de un gran despertar, de un gran conocimiento que se alza a nuestros pies

Ese mensaje se presenta dentro de lo cotidiano y aparece, se presenta ante nosotros por sí solo, pero muchas veces nos oponemos a lo que viene y pretendemos con nuestra voluntad cambiar los acontecimientos para acomodarlos de nuevo a nuestras ideas previas.

La vida así se convierte en una lucha permanente por ocupar lugares, por dominar, por controlar nuevamente la realidad.

No podemos controlar la realidad; ella es más rápida y más poderosa que nosotros, y aunque aparentemente controlamos, no lo hacemos; solo ponemos trabas, que lejos de allanarnos el camino, a la larga nos lo cierran.

Es posible un paisaje diferente. Es posible vivir de otro modo. Solo hemos de comprender el mecanismo que se levanta a nuestros ojos. Ese mecanismo nos pide calma para recibir, calma para esperar, calma para encontrar, que es encontrarnos detrás de los gestos, de las palabras, abrimos solo a nosotros y no a

los demás, abrimos a comprendernos, a amarnos, abrimos a ser auténticos, espontáneos, abrimos a conocernos. En la medida en que estamos abiertos, hallamos la fuerza necesaria para continuar. Pero no hemos de cambiar nada, no hemos de oponer nada, solo hemos de comprender el verdadero sentido que tienen para nosotros las circunstancias que se presentan. Entraremos de este modo, en una dinámica nueva y diferente con leyes distintas, donde todo adquiere siempre un sentido nuevo, donde todo nos trae un mensaje diferente, donde nunca nos cansamos, donde los demás no son los demás, sino una extensión de nosotros. Donde las circunstancias no nos son ajenas, sino verdaderas aliadas de un gran despertar, de un gran conocimiento que se alza a nuestros pies.

No hemos de enfrentarnos a nada, solo hemos de encontrarnos en eso a lo que pretendemos enfrentarnos. Sí, es simple y a la vez complejo porque nos cuesta renunciar a nuestra voluntad aparente, nos cuesta entregarnos, pero si no lo hacemos, nunca encontraremos el camino, la llave, nunca comprenderemos el sentido primigenio que nos trajo a la vida, nunca comprenderemos su lenguaje y nunca nos adentraremos en un nuevo modo de vivir, no alejado sino centrado, en un nuevo modo donde no existen los contrarios ni los opuestos, sino un solo lenguaje que es universal, que nos aúna.

En este tiempo de cambio yo os digo: *¿estáis dispuestos a abandonar viejas creencias en pos de vivir en consonancia con otro lenguaje más sutil, que nos permita amarnos sin contradicciones ni mentiras?*

Claudia Guggiana

Estiramiento emocional

en la voz

con Makiko Kitago

No la reprimo ni se me desborda, la siento plenamente en "el cuenco", permanezco en él. Así vivo y desde allí te hablo, con toda mi presencia sintiendo absolutamente TODO.

619 817637

www.desarrollovoal.blogspot.com

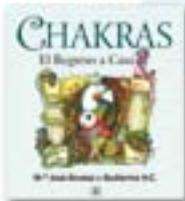


Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

Por **María José Álvarez**
 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.chakraselregresocasa.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



Estiramiento

En Estudio Luna

Clases regulares

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

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

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




FORMACIÓN

Talleres regulares

(Abierta matrícula 2014-2015)
 Plazas limitadas

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

91 459 92 80 / 686 320 489 felixarcadarbuka@gmail.com



“Introducción a la Psicoastrología”

Sábado 11 y Domingo 12 de Abril - Taller: 12 horas - Aportación 120€

Jacinto Hermoso es terapeuta transpersonal, formado en Psico-astrología y psicoanálisis mitológico y orientador en formación de Desarrollo Personal

“Con considerable seguridad puede esperarse que una situación psicológica dada, bien definida, se acompañe de análoga configuración astrológica...”
 Carl G Jung

c/ Infantas 18,1ª - 28004 Madrid - 91 001 38 69 / 653 19 56 12 info@massalma.es - www.massalma.es

COACHING CON CABALLOS

EL PODER DE LA EQUINOEMOCIONALIDAD



Se entiende por *coaching* el método que se basa en acompañar a una persona o a un equipo con el fin de conseguir un objetivo determinado con los mejores resultados, o bien para desarrollar algunas habilidades específicas relacionadas con el desarrollo humano tanto a nivel personal como profesional.

Los caballos son animales sociales, amables, cariñosos y altamente emocionales, capaces de percibir nuestras emociones de manera inmediata. Son auténticos maestros en la práctica del “aquí” y el “ahora” y unos medidores fabulosos de la autenticidad. No mienten, no manipulan, no tiene ego, no juzgan, pero sí reaccionan sobre lo que perciben. Son capaces de acentuar nuestra sensibilidad y potenciar cualidades como la empatía, la comunicación no verbal y la relación con los demás.

Por su naturaleza, son animales fuertes, vigorosos, libres y que viven en manada, y poder llegar a interactuar con ellos, sentir el equipo, poder dirigirlos obteniendo su colaboración, hace que sientas la verdadera naturaleza del liderazgo.

El **coaching asistido con caballos** se basa en el proceso de coaching tradicional pero con una metodología propia y un planteamiento efectivo y está indicado para todas aquellas personas u organizaciones que deseen experimentar un crecimiento personal o profesional y que deseen realizar cambios sustanciales.

Las sesiones que se trabajan son ejercicios que se desarrollan en un entorno de libertad y en plena naturaleza, donde el estrés, el ruido o las prisas no tienen cabida.

Es un proceso vivencial entre el caballo y la persona, dónde el animal se convierte en tu espejo. Es un trabajo de pie a tierra y se trabaja sin montar al caballo.

Son sesiones personalizadas, dependiendo del objetivo que se quiera conseguir, tanto a nivel individual como de equipo y están supervisadas en todo momento por un coach y un experto equino profesional.

El objetivo de cada sesión es trabajar y potenciar, de una manera rápida y eficaz, el autoconocimiento, la integración de equipos, la gestión emocional, el liderazgo o la comunicación, entre otros. Durante la realización de los mismos, se crea un clima de colaboración y de aprendizaje fomentando el descubrimiento y manejo de esas cualidades y actitudes.

Un reto en el desarrollo del potencial humano, es la gestión emocional. Las emociones son respuestas rápidas e innatas a estímulos externos y que conviven

diariamente con nosotros. Con este tipo de coaching se puede descubrir y tomar consciencia de las emociones que vivimos diariamente. Para realizar una gestión emocional efectiva y llegar a la excelencia personal, uno de los puntos a tener en cuenta es dar la bienvenida a las emociones y no tratar de “esconder” lo que nos está pasando. Tenemos que ponerles su propio nombre y explicar y sentir la emoción tal y cómo nos afecta a nuestro comportamiento. Estamos acostumbrados a responder a la pregunta básica “¿qué tal estas?” con un “bien, mal o regular” pero esto no es suficiente. Con los caballos, la identificación de las emociones y la expresión de las mismas, nos sale de manera natural y espontánea.

Este tipo de coaching te ayuda a que tomes conciencia del momento presente, del aquí y del ahora y que conectes con tu yo interior. Te permite identificar cómo estás, cómo te sientes, cuáles son tus puntos fuertes, tus miedos, tus reacciones, cómo es tu comunicación, tanto la verbal como no verbal, tu corporalidad, etc. y descubrir cuáles son tus áreas de mejora, facilitando el desarrollo de tus aptitudes y competencias. Para ello, el coach está constantemente dando *feedback* a los participantes en forma de pregunta poderosa de lo que va observando en cada proceso. Y por otro lado, el especialista equino, la persona que acompaña al coach, observa y está pendiente en todo momento del comportamiento y posibles reacciones del animal.

El hombre proyecta en el caballo sus inseguridades, su nivel de autoestima, su estilo de liderazgo, su ego, sus emociones; el animal devuelve de manera amplificada lo que le transmitimos. Éste, tanto sólo o en manada, nos explica lo que siente, si le inspiramos miedo o desconfianza, si nuestra aproximación fue invasiva o respetuosa, si se sintió cuidado o agredido. Te entrega simplemente su reacción ante tu estímulo. Perciben perfectamente lo que está pasando y quién está alterando su entorno.

Toda esta información que recibes, hace que reflexiones y que busques nuevos planes de acción para ponerlos en práctica en tu día a día, con el propósito de ayudarte a mejorar aquello que no te gusta o que simplemente no te habías planteado antes.

Es entonces cuando el objetivo se ha cumplido; es entonces cuando se ha llevado a cabo un nuevo aprendizaje.

Es una experiencia única, diferente e inolvidable que formará indiscutiblemente parte de tu camino de aprendizaje

¡Vívela! ¡Te esperamos!

Si quieres más información, visítanos en nuestro stand Llano Mayor en la feria internacional dedicada al coaching, Expocoaching que tendrá lugar los días 24, 25 y 26 de Abril en el Palacio Municipal de Congresos de Madrid.

VIERNES 24 de ABRIL EMPRESA

* Más información sobre Ponencias & Master Classes en www.expo coaching.net

	HORARIO	TIPO	TÍTULOS Y PONENCIAS	PONENTES
	8:15	Inicio	Acreditaciones y Visita Expositores	
	9:30	Apertura	INAUGURACIÓN EXPOCOACHING 2015	
LIDERAZGO EMPRESARIAL	10:30	Ponencia	"Liderar" el futuro o "jefear" el pasado	Pilar Gómez Acebo
	11:00	Mesa redonda	Directivos emocionalmente inteligente: éxito empresarial	
	11:45	Descanso	Visita Expositores	
NUEVAS TENDENCIAS	12:30	Ponencia	Cómo generar compromiso en el minuto uno	Josep Manel Ventosa
	13:00	Ponencia	Los 5 talentos más buscados	Laura Cantizano
	13:30	Ponencia	Growth Coaching: "Personas que cambian, organizaciones que crecen"	Ignacio Bernabé
	14:00	Descanso	Almuerzo/Visita Expositores	
EMPRENDEDORES	15:30	Ponencia	Mejor proyecto emprendedor 2015	
	16:00	Taller	Vender coaching: Las 3 palabras mágicas del neuromarketing...	Josepe Garcia
	16:45	Descanso	Visita Expositores	
SABIDURÍA	17:30	Caso de Éxito	Transformando el lenguaje para la gestión del cambio: Una historia de Éxito	Jesus V. Izquierdo y Susana Hidalgo
CLAUSURA	18:15	Clausura		Mario Alonso Plug
	19:00	Cierre	Visita Expositores	

SÁBADO 25 de ABRIL EQUIPOS

	HORARIO	TIPO	TÍTULOS Y PONENCIAS	PONENTES
	9:00	Inicio	Acreditaciones y Visita Expositores	
	9:30	Apertura	Apertura de día dedicado a Equipos y Grupos	
DEPORTE	10:30	Ponencia	Coaching, herramienta para desarrollar potencial y rendimiento de EQUIPOS con RETOS	Montse Cascalló
	11:00	Taller	Fitness coaching	Alfredo Bastida
	11:45	Descanso	Visita Expositores	
ALTO RENDIMIENTO	12:30	Ponencia	Coaching de equipos de alto rendimiento	Javier Carril
	13:00	Mesa Redonda	El camino hacia la excelencia en los equipos	
	14:00	Descanso	Almuerzo/Visita Expositores	
MOTIVACIÓN	16:00	Taller	Neurocoaching - Música para el subconsciente	Silvia Escribano y Guglielmo Foffani
	16:45	Descanso	Visita Expositores	
SABIDURÍA	17:30	Caso de Éxito	Las 4C's (confianza, compromiso, cercanía y creencias)	Laboratorio Bristol Myers Squibb
CLAUSURA	18:15	Clausura	Maestro de ceremonias	
	19:00	Cierre	Visita Expositores	

DOMINGO 26 de ABRIL PERSONAL

	HORARIO	TIPO	TÍTULOS Y PONENCIAS	PONENTES
	9:00	Inicio	Acreditaciones y Visita Expositores	
	9:30	Apertura	El poder de tu mente	Bernabé Tierno
PERSONAL	10:30	Ponencia	Soy lo mejor que me ha pasado	Rosetta Forner
	11:00	Mesa redonda	El coaching en nuestra sociedad actual: un paso más hacia el cambio	
	11:45	Descanso	Visita Expositores	
SALUD	13:00	Taller	Haz que suceda	Armando Solarte
	14:00	Descanso	Almuerzo/Visita Expositores	
EDUCACIÓN	15:30	Ponencia	Bioeducación: una vuelta a ser humanos	Helena López Casares
	16:00	Taller	Docentes del Siglo XXI para alumnos del Siglo XXII	Mar Romera
	16:45	Descanso	Visita Expositores	
CLAUSURA	18:15	Clausura	Neurodanza: cuerpo, conciencia y emoción en movimiento	Instituto Internacional de Biodanza
	19:00	Cierre	Visita Expositores	

VENTA DE ENTRADAS
902 400 222 
www.elcorteingles.es

PATROCINADORES:















VENTA DE ENTRADAS
www.expo coaching.net/entradas

CÓDIGO PROMOCIONAL
EXP2015
10% de descuento en entrada

¡ADELANTATE!
precio online

ALIMENTOS

P

ara muchas personas el concepto de “alimento funcional” es desconocido, sin embargo su consumo cada vez está más

extendido en la población. Para conocer más detalladamente qué son estos productos, primero vamos a familiarizarnos con estas palabras: “alimentos funcionales”, “alimentos medicamento”, “alimentos fortificados” y “alimentos biológicamente activos”. Todas estas palabras engloban un sólo significado: alimentos cuya naturaleza ha sido modificada.

Los productos funcionales son alimentos a los que se les ha añadido minerales, vitaminas, ácidos grasos, fibra alimentaria, antioxidantes y microorganismos. A priori, uno puede imaginar que estos productos son beneficiosos, pero la publicidad desmesurada e inconsciente, ha desvirtuado el término de alimentación sana y ha convertido a estos productos en una especie de bálsamo milagroso.

Siendo pragmáticos, he de decir que lo único que verdaderamente protege a nuestro cuerpo es aprender a alimentarnos de una forma más consciente y amorosa.

Es normal sentirse confundidos porque la industria alimentaria ha sabido aprovechar el desconocimiento de los consumidores y nos ha seducido con sus alimentos mejorados. No obstante, hay que estar atentos porque la letra pequeña de los yogures que afirman disminuir los niveles de colesterol, advierte que estos sólo son efectivos con un cambio de hábitos alimentarios. Si no se tiene en cuenta este apunte puede que nos equivoquemos al no tomar otras precauciones quizás más importantes que la ingesta de dicho yogur.

Un aspecto llamativo que conviene resaltar es que la **European Food Information Council** dice que: “la legislación europea relativa al etiquetado

prohíbe atribuir a los alimentos propiedades preventivas, terapéuticas o curativas”; sin embargo, hay más de un anuncio publicitario que nos hace suponer que consumir dichos productos es conveniente para la salud. Existe en el mercado una marca de margarina que cita estas palabras: “cuida tu corazón”, a simple vista parece que la marca afirma que la margarina cuida tu corazón, o ¿acaso lo que quiere decir este anuncio es que yo debo cuidar mi corazón? Si lo que quiere decir es que la margarina cuida mi corazón ¿Eso es legal desde el contexto regulador de las leyes del etiquetado?, ¿está comprobado científicamente que esa margarina tiene más beneficios que perjuicios a pesar de las grasas “trans” que contiene?



AUDIO

Contenido
Vivo



¿REALMENTE

Estas publicidades tan descontroladas y a la ligera son las que confunden a los consumidores y nos desvían de nuestro verdadero objetivo que es cuidar nuestra salud de una forma natural. El hecho de que una publicidad diga que unos yogures con bifidobacterias regulan el tránsito intestinal y

Si quieres cuidar de tu corazón, evita el consumo de grasas saturadas provenientes de las carnes y lácteos y consume más verduras, hortalizas y legumbres

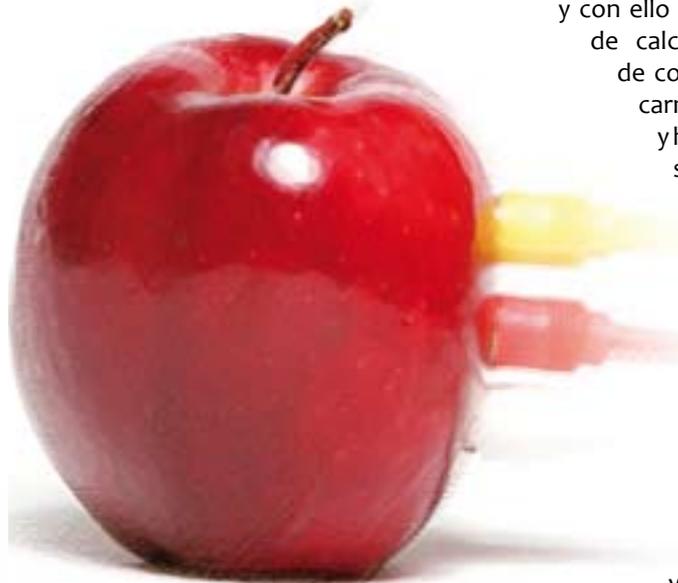
te harán sentir “más ligera”, no significa en absoluto que consumiendo estos productos vas a conseguir resolver un problema de estreñimiento crónico. Si sufres de estreñimiento debes visitar a un profesional de la salud para que te ayude a descubrir el trasfondo de tu problema. Dejar la salud en manos de la industria alimentaria no es buena idea desde ningún punto de vista.

Unos huevos enriquecidos con omega 3, son el reclamo de ciertas marcas que pretenden convencer a un determinado sector de la población de su efectividad para prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Si quieres evitar los riesgos coronarios, en vez de comer huevos provenientes de gallinas sobre-alimentadas con omega

3, sería más razonable basarnos en una alimentación rica en pescados grasos, en frutos secos y en semillas. Si quieres cuidar de tu corazón, evita el consumo de grasas saturadas provenientes de las carnes y lácteos y consume más verduras, hortalizas y legumbres. Esto siempre será mejor que consumir alimentos tan sofisticados como esos huevos que hasta el momento nadie avala de forma legítima.

Por último, si deseas tomar antioxidantes, hazlo a través de las bayas (arándanos, moras, frambuesas,

FUNCIONALES



personas) son contraproducentes porque aumentan la acidez interna y con ello se provoca la pérdida de calcio óseo. El enfoque de comer en un mismo día carne, productos lácteos y huevos, es disparatado si la intención es mantener un organismo sano. En este aspecto las campañas de concienciación no existen porque es mejor que las personas enfermen y consuman servicios hospitalarios, medicamentos y alimentos funcionales como las leches con extra de calcio. Con respecto a las leches enriquecidas me parece

Insisto que comer de forma equilibrada y natural no es difícil, además es nuestra única garantía de salud. Variar la dieta es lo más correcto para aportar los nutrientes necesarios que nos asegurarán una salud de hierro. Mientras no existan alegaciones de salud comprobadas con respecto al consumo de productos funcionales, lo mejor es no creernos todo lo que se publicita y acudir a un profesional de la salud si el deseo es conducir nuestro cuerpo hacia el bienestar.

Para terminar, no olvides observar el hermoso equilibrio que te rodea, la perfección de la naturaleza, la perfección de todos los acontecimientos de tu vida. Aún en los momentos más oscuros y difíciles, pregúntate el porqué y el para qué de las cosas que te suceden, esto te ayudará a ver la vida desde otra perspectiva más sana y equilibrada.

FUNCIONAN?

grosellas, etc.) que contienen una abundante cantidad de estas sustancias. Por otro lado las **brassicas** como el brócoli, las coles de bruselas, el repollo, la coliflor, etc., son auténticos reservorios de antioxidantes. Además existen multitud de téis (té verde, té negro, té blanco, té rojo, etc.) en el mercado con poderosos efectos antioxidantes y claramente beneficiosos para la salud. No debemos dudar de la naturaleza porque todo lo que necesita nuestro cuerpo ella nos lo ofrece de forma inteligente para que nuestro organismo lo aproveche de una manera natural.

Es evidente que si la verdadera intención de las instituciones fuese promover el bienestar de las personas y aumentar su esperanza de vida, su trabajo estaría enfocado hacia las campañas de prevención para evitar por ejemplo que las mujeres desarrollen osteoporosis. Desafortunadamente a nadie se le advierte que las dietas hiperproteicas (consumidas por la mayoría de las

conveniente señalar que de nada sirve consumir calcio extra a través la leche si las concentraciones de otros minerales como el fósforo, magnesio y la vitamina D no están en las proporciones correctas; esto impide que la absorción del calcio sea completa y es exactamente lo que ocurre con la leche de vaca. Por otro lado, la leche de vaca contiene casi cuatro veces más cantidad de calcio que la leche humana y si a ello se le añade aún más calcio pueden suceder dos cosas: acumulación de calcio en los riñones por exceso de este (cálculos) o eliminación del extra de calcio por heces y orina. Debe quedar claro que la osteoporosis no se produce por falta de calcio, sino por la pérdida de este debido a una alimentación excesivamente ácida.

Angela Tello

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

La FERTILIDAD



Para que una pareja este receptiva a crear un nuevo ser, es importante su preparación a muchos niveles. La alimentación juega un papel muy importante, igual como el ejercicio físico, vida sana, estado emocional equilibrado, etc... Hoy en día, vemos desafortunadamente como muchas parejas se encuentran en estados de profunda desesperación por no poder ver realizado su sueño mas importante: crear un nuevo ser, tener un hijo!

Puede que este problema haya existido desde miles de años, pero parece que en estos momentos va en aumento, y la ciencia con todos sus avances que posee, todavía se ve

incapacitada para paliar este problema de forma natural.

A nivel energético podemos observar sus causas, de forma muy sencilla. Tan sencilla, que muchos pensarán y lo juzgarán como argumentos demasiado simples o poco científicos. Pero que en mi experiencia de ver, conocer y observar muchas parejas han tenido sentido.

Para que una pareja sea fértil, las dos partes tienen que estar sanas. La problemática no necesariamente necesita recaer siempre en la mujer.

LA MUJER Y LA FERTILIDAD

La estructura energética de la mujer a nivel superficial, puede parecer más frágil, ligera, sensitiva, dulce, receptiva, todo ello para equilibrar nuestra estructura energética interior opuesta: de energía de contracción, cerrada, de acaparar, acumular, de energía centrípeta. Prueba de ello,

podemos acarrear sin dificultad a un bebé durante 9 meses!

En general, somos más prácticas, hacer malabarismos con nuestro tiempo, mantener muchísimas riendas funcionando a la vez sin perder nuestro centro. Para ello se necesita una fuerza de contracción Yang, energía centrípeta. Podríamos decir que la mujer tiene a nivel interior una constitución más Yang que el hombre.

La estructura energética del hombre a nivel superficial es de solidez, fuerza, densidad, con músculos más potentes, estructura robusta, voz potente, etc...

Para encontrar el equilibrio y armonía en cualquier forma en la vida, siempre buscamos su opuesto. Si hace frío, deseamos calentarnos, si hace calor enfriarnos, si hemos estado muy activos deseamos la pasividad

(dormir, descansar...) etc.

Para que la energía de la mujer pueda fluir con facilidad y su cuerpo encontrarse en equilibrio, deberá alimentarse en **abundancia de los alimentos que el Reino Vegetal nos ofrece** (alimentos de energía más Yin, con referente a los del reino animal Yang).

Alimentos como: cereales integrales, verduras, proteínas vegetales, legumbres, semillas, frutos secos, algas, frutas, etc.... Cocina con simplicidad, pero con vitalidad, fuerza y claridad.

Hoy en día vemos, que realmente este no es el caso. Más y más mujeres, basan su alimentación diaria, con excesos de alimentos con efectos totalmente opuestos a lo que necesitan. **Alimentos con efectos acumulativos, densos, sólidos, pesados, que crean estagnación, tensión, de cierre energético.** Alimentos como: excesos de proteínas de origen

animal (huevos, carnes rojas, embutidos, quesos salados) acompañados de exceso de horneados (pan, galletas, bollería, pizzas...) y exceso de sal en todos los snacks y comidas ya preparadas...).

Si se toman estas energías que producen los efectos mencionados, a nivel energético la mujer sufrirá síntomas como: **obesidad, retención de líquidos, deseo por lo dulce, problemas de menstruación, menopausia** (sofocos, calores... síntomas de exceso de energía Yang), etc... y **también problemas de fertilidad. El óvulo no estará tan receptivo, abierto energéticamente para ser fertilizado.**

Estará cerrado, tenso, contraído, bloqueado, puede que recubierto de grasas innecesarias, y no podrá hacer su función con facilidad: **abrirse al Universo para crear una nueva vida.**

EL HOMBRE Y LA FERTILIDAD

La estructura energética del hombre a **nivel superficial** es de solidez, fuerza, densidad, con músculos mas potentes, estructura robusta, voz potente, etc... todo ello para equilibrar su estructura energética interior opuesta, mas Yin (órganos reproductores exteriores, menos capacidad para efectuar mil cosas a la vez, al mismo tiempo que mas capacidad mental, mas creativos, visionarios, idealistas, etc.)

Para equilibrar sus necesidades energéticas, su alimentación debe de estar orientada haciendo más énfasis en efectos mucho más Yang que en la mujer.

Esta es la energía que necesita para equilibrar y reforzar su estructura Masculina. Más cantidad de cereales, de proteínas (con frecuencia pescado), de algas y condimentos salados.

Más cantidad de aceite y sal. Cocciones más largas, más elaboradas y ricas. Por descontado Variedad de verduras en especial redondas y de raíz, pero cocinadas de forma que les refuerce y revitalice.

Con la desvaloración del acto de cocinar, también hemos perdido las formas tradicionales que nuestras abuelas e incluso madres nos regalaban a diario. Una cocina **Rica, Sensorial, Pero Con Poder, Fuerza, Solidez Y Vitalidad.**

Ya **no se cocina**, se come cualquier cosa, predominantemente comidas congeladas y ya preparadas (desea hace meses puede!), calentadas en microondas, que han perdido totalmente el efecto de nutrirnos en profundidad. Esto repercute directamente, en la energía masculina. Incrementado, por el exceso del consumo de alimentos con efectos extremadamente Yin para el hombre: azúcar, helados, chocolate, pastelería, cafés, té, exceso de especias, vinagres, frutas tropicales, crudos, comidas y bebidas frías, bebidas azucaradas y alcohol.

Estos alimentos producirán el efecto

de dispersión, expansión, enfriamiento, debilidad, Impotencia, eyaculación precoz, y por descontado la calidad del esperma no será la optima.

Estará débil, sin energía, puede haber perdido su propósito, su rapidez, fuerza y dirección.

También por descontado, existen los casos opuestos:

La mujer esta demasiado Yin (débil, frágil, sin energía), su óvulo no tiene la fuerza para poder generar la energía de contracción necesaria para ser fecundado.

O el hombre esta demasiado Yang (cerrado, tenso, bloqueado...), su esperma no tiene la chispa, la movilidad, necesaria para fecundar el óvulo.

Pero en general, mi opinión personal, es que el problema principal es el descrito.

Y se podría remediar o paliar, si empezamos a tomar mas consciencia del efecto energético y saludable de una alimentación natural, simple, con fuerza, con calor y vital, pudiendo en muchos casos, **ayudar con el tema de la fertilidad.**

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



ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MBB



PRÓXIMOS CURSOS 2015

con Montse Bradford

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

SEMINARIO DE MONTSE BRADFORD EN MADRID:

• VIERNES 24 Y SÁBADO 25 ABRIL 2015. [¡Inscríbete ya!](#)

CURSO INTENSIVO VERANO 2015 - Inicio JULIO 2015

MONOGRÁFICOS ESPECIALES:

- LA ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA - 11-12 Abril 2015
- EL YIN/YANG EN LA ALIMENTACIÓN Y EN NUESTRAS VIDAS - 18-19 Abril 2015
- SEMINARIO MEDICINAL Y DE DIAGNÓSTICO - 16-17 Mayo 2015
- LA SALUD DEL SISTEMA DIGESTIVO Y SISTEMA NERVIOSO, COMBINACIONES DE ALIMENTOS - 23-24 Mayo 2015
- EL PESO NATURAL. COCINA PARA LA MUJER Y EL HOMBRE - 13-14 Junio 2015

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es



CUERPO

¿Qué es para mí el cuerpo? ¿Cómo me relaciono con él? ¿Soy responsable de sus necesidades básicas? ¿Y de las emocionales, afectivas, energéticas? ¿Acaso soy consciente de la comunicación que existe entre el cuerpo, la energía vital, los planos afectivos, mentales y espirituales?

Son muchas las preguntas que podría formular acerca de nuestra relación vez que siento que hay algo desconectado o no alineado dentro de mí, en ese instante la comunicación con mi cuerpo.

“El Cuerpo es nuestro Gran Libro de información de nuestras vivencias, emociones Todo lo que somos está alojado y

Habitamos un cuerpo físico, nos encarnamos para vivenciar el estado de la el sendero de búsqueda personal.

Un cuerpo no integrado alojará dos energías paralelas, desconectadas y es la animal, la que a todos nos arrastra a cubrir y satisfacer las necesidades descanso y sexualidad. La segunda energía es la divina o espiritual, la sutileza del cuerpo, la comunicación con otros planos de conciencia y autorrealización.

Para que estas dos energías convivan tendremos que considerar el cuerpo como realización humana.

“Despertar al Infinito célula, es un camino de Vida. el Ser, un viaje hacia el

Habitar un cuerpo despierto intensa personal, una invitación contiene. Como piel, huesos y que somos,

básica e íntima con el cuerpo. Cada trato de observar cómo está siendo

Vida. Aloja toda la y experiencias. representado en él“.

materia, y a través de él recorrer

enfrentadas. La primera energía básicas e instintivas de alimento, aquella que trata de recordarnos percepción, una búsqueda hacia la

y confluyan de forma armoniosa, parte esencial de un proceso de

Potencial alojado en cada Una puerta de ingreso hacia Alma”

requiere en primer lugar de una llamada a observar y abrazar el templo que nos cuerpos, no sólo estamos compuestos de órganos; como materia, mente y espíritu experimentaremos diferentes niveles de densidad o sutileza según vayamos viajando por los diferentes cuerpos que somos.

Alimentar y nutrir el cuerpo de forma consciente y holística, son la clave para alcanzar equilibrio y evolución en nuestras vidas.

EL Alimento, fundamental el medio de energía, no sólo alimento físico, también emocional, pensamiento positivo, contacto y tiempo en la naturaleza, de qué vibraciones nos rodeamos, cómo descansamos, cómo son nuestras relaciones sexuales ,creativas o espirituales.

El **MOVIMIENTO** es una herramienta para restaurar el flujo natural de la energía en el cuerpo, así como para tomar conciencia de la relación que existe en nosotros entre los diferentes cuerpos.

Cualquier movimiento corporal implica una activación en cadena que movilizará el resto de

VIDEO



Contenido Vivo

..Camino hacia el Ser

los cuerpos. Si el movimiento es integrado, el cuerpo físico movilizará el cuerpo pránico o energético, al desbloquear puntos de energía condensada o contenida, aumentando así de forma casi inmediata nuestra energía vital. Se genera una retroalimentación que desencadena la génesis de nuevos movimientos, cada vez más ligeros y livianos, y al mismo tiempo nos sentiremos con más energía y vitalidad.

En ocasiones, el movimiento nos genera miedo o rechazo. Porque creemos que en el estado de quietud encontraremos confort y estabilidad. Pero la vida es movimiento. Transformación. Vida-Muerte-Vida.

El cuerpo que se expresa libre en el fluir, nos guía hacia el flujo natural de la vida, acompañándonos en los procesos de transformación, creación y recreación, yendo al encuentro de nuestra plenitud.

Integrar Movimiento y Quietud, nos aportará equilibrio y armonía vital. Comprender que es el ciclo natural de la respiración, del latido cardiaco, de la noche y el día.

Las oportunidades que nos aporta la **DANZA** cuando en ella están integrados la filosofía del Yoga, la atención plena del movimiento Consciente, y los beneficios energéticos de un flujo equilibrado, son inmensas.

Es a través de ella que comenzamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo, y en ese instante nos manifestamos en Presencia. El cuerpo toma forma, y se proyecta lejos a cada movimiento.

En primer lugar, el movimiento integrado del cuerpo físico generará un movimiento energético y pránico que percibiremos como aumento de la energía vital básica. Nos sentiremos más livianos, sosegados y reconfortados. Cada posibilidad de abrirnos a un nuevo movimiento, nos arrastra fuera de nuestra zona de confort, dejando atrás patrones y posturas con las que nos etiquetamos, y movilizamos nuevos rincones de nuestro alma.

Ese incremento del prana celular activará en cadena el despertar de los otros cuerpos sutiles. Si nos damos permiso, además de un movimiento físico y energético experimentaremos una liberación a nivel afectivo, algo se ha movilizó en planos emocionales o mentales, y toma forma o conciencia con el movimiento

En ese instante, nuestra conciencia es más clara, nuestra vibración más sutil, y amplificaremos nuestra visión y luz interior. A partir de este momento, nos aberturamos a un torrente de energía canalizada como creatividad, que nos anuncia un estado de presencia especial, la del cuerpo espiritual. Son instantes de eternidad, dónde habitaremos espacios de comunión con el Todo.

Son muchas las tradiciones y escuelas de conocimiento que nos ofrecen la vía de transformación y evolución a través del Cuerpo.

La integración psicocorporal desde el movimiento, no solo nos permite tomar conciencia de nuestras diferentes dimensiones, sino que nos ofrece comprender el crecimiento y evolución de los diferentes cuerpos sutiles. Hemos de buscar un desarrollo integral de todos los cuerpos, para alcanzar una vida plena y completa, llegando a afrontar situaciones de la vida que requieren de otros músculos y habilidades que no sólo los físicos.

Por tanto, el Movimiento nos abre un portal directo hacia la liberación del infinito potencial alojado en cada célula. Acceder a toda la información contenida en nuestra piel, huesos, órganos aprender a canalizarla, liberarla o activarla. Habitar de forma amorosa y consciente el cuerpo, sanar los bloqueos o interferencias que se generan entre los diferentes centros, y aprender a potenciar la energía en cada uno de ellos, volviéndolos todos activos y bien desarrollados.

“Que el Cuerpo nos muestre el Camino”



Lalita Devi

Bailarina Holística, integra la Danza como Lenguaje del Alma. Diplomada en Hatha Yoga, Chakradiagnosis y Reiki Usui y Egipcio. Dirige la Formación Integral en Danza Kundalini, Danza Sagrada Ritual, Movimiento Holístico Femenino y Círculo Integral de Mujeres. Imparte clases regulares de Danza Mística, talleres de Ady Yoga, y encuentros de Giro Místico.

www.sarasvatidanza.com

Sarasvati Espacio Holístico

DANZA YOGA TERAPIA

C/EUGENIO SALAZAR 42. MADRID <M> PROSPERIDAD Y CRUZ DEL RAYO
606 64 49 87 SARASVATIDANZA@GMAIL.COM

www.sarasvatidanza.com

¿Qué hace que el Masaje Californiano Esalen sea tan efectivo a nivel de relajación?



La presencia en el contacto, la atención en la respiración y los diferentes ritmos que forman parte del masaje son unos de los puntos fundamentales en la transmisión de esta calma.

En el Masaje Californiano Esalen toda la intención y los detalles están orientados a ese espacio de relajación que se extiende no sólo al masaje en sí, sino al entorno cuidado y cálido, y al trato con la persona.

La presencia en el contacto es llevar la consciencia al sentido del tacto -todos los sentidos reciben y dan información- La apertura de este sentido conlleva no sólo a recibir la información de lo que está siendo tocado sino a dar la intención en lo que queremos transmitir, prestando atención a que el contacto se puede dar a muchos niveles: desde el más sólido-físico al más etéreo, nos adentramos en un cuerpo con su estructura ósea, su musculatura, sus distintos sistemas líquidos, sus emociones, su energía y sí, por supuesto su *sistema nervioso*.

¿Cómo podemos seguir relajándonos aún cuando se localizan esas áreas de tensión/dolor?

La presión que ejercemos en este masaje se realiza trasladando el propio peso del cuerpo del terapeuta a la zona de contacto -sin añadir fuerza u esfuerzo- lo que hace que ésta vaya gradualmente en aumento **en un diálogo con los tejidos que da el tiempo que necesitan para ir lentamente aflojándose**, sin causar ese dolor que denominamos intrusivo, el que nos impulsa a contraer la musculatura en una reacción defensiva.

Esto transmite a la persona una confianza que le permite relajarse aún se localicen esas áreas de tensión/dolor y pueda además colaborar en su proceso mediante la respiración.

¿Y esa acción mental que no conseguimos parar?

Algunas mentes son más difíciles de entregarse que otras, dejar de escuchar ese ruido de fondo hasta llegar al silencio es también un aprendizaje. Mantener la atención en **una respiración profunda, pareja y lenta**, hace que la mente se vaya poco a poco entregando al silencio y sea el cuerpo mismo el que respire según precise, inspirando con profundidad o exhalando en un suspiro, sin poner ningún tipo de esfuerzo en ello.

Otro aspecto simultáneo que juega su papel en este propósito del que hablamos, son los **diferentes ritmos y profundidades** que tiene este masaje (todo un conjunto de técnicas de las que ya hablaremos en otra oportunidad).

Transitar del ritmo del hamacado que llega como una vibración a la estructura ósea a la plena quietud, de un movimiento fluido de contacto con la piel y la musculatura más superficial al trabajo lento y preciso del tejido profundo; hilado de una forma armónica, hace también que la mente se rinda y se entregue.

Esta terapia corporal, si bien es muy efectiva para aliviar determinados estados: dolencias físicas, tensión mental, angustia emocional... es también una **oportunidad de descanso, de quietud y de placer** a la que hay que devolverle su merecido valor.

Mucha de la acción que tenemos en el día a día, y en nuestra vida, es puramente mental. Todo tipo de pensamiento: interpretaciones, especulaciones, recuerdos, imaginación... es una acción mental, y **como toda acción conlleva una tensión que a menudo es el desgaste más profundo que tenemos sumado a la dificultad de ponerle freno.**

Todos podemos disfrutar y obtener sus beneficios, este masaje va dirigido a todas las personas ya que se enfoca dependiendo de la necesidad y estado de cada uno: niños, adultos, ancianos, contracturados, estresados o cualquiera que disfrute de **ese momento tan especial que es tumbarse en una camilla con la disposición de relajarse.**

María Lucas – Espacio Calithai Masajes
Masajista Esalen Certificada
www.masajeterapia.net

ESPACIO CALITHAI MASAJES

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN
Afloja la rigidez corporal
Suelta el control mental
Promueve una postura funcionalmente correcta
Masajista Esalen Certificada

¿NECESITAS UNA SALA DE TERAPIAS PARA TRABAJAR?
camilla/futón - infusiones
mantas eléctricas - ducha
recepción

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA
c/ Duque de Alba, 3. 1º 2º
Tirso de Molina

María Lucas
667 40 65 41
(whatsapp)
calithai.maria@gmail.com

LIBROS



para ti

los libros del olivo

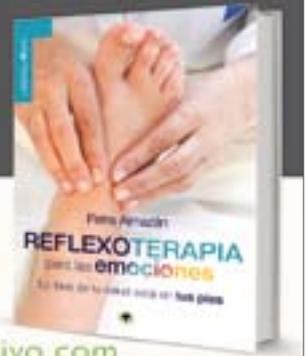
Pídalo en tu librería o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com

Conoce de la mano de Petra Almazán qué es la **Reflexoterapia Podal** y descubre los beneficios que te aporta

REFLEXOTERAPIA

para las **emociones**

La llave de tu salud está en tus pies



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

Tel: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

CENTRO NATURISTA AILIM

Terapia Holística y Transpersonal
Formación en Terapia Holística,
Terapia Floral y otras
Grupo de meditación y desarrollo personal
(Quincenal, miércoles 19:15 h)
Grupo de trabajo personal con constelaciones
(Quincenal, miércoles 19:15 h)

PRÓXIMOS TALLERES:

Constelaciones familiares 24 de Abril

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 91 777 66 72

centroailim@ailim.es / www.ailim.es

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
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 YIN YANG MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfologías y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATCOTERAPIA
- 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

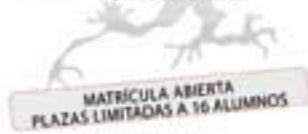
ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATCOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más información y Programa Detallado en nuestra web:



CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

620 906 728

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN a través de la voz

- 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.



www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 916 571082- 659 906 936

MASAJES ORIENTALES S.M



Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje Balinés
Masaje 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

Centro de Salud y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo
28001 Madrid
Tlf 91 431 49 33
91 431 42 14



¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es



TERAPEUTA GESTÁLTICA
PSICOTERAPEUTA CLÍNICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

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



Herramientas para aprender a AMAR



En la edición de marzo comenzamos nuestro camino juntos, aprendiendo que el amor no es un sentimiento, y que no basta con sentir algo por alguien para vivir una relación sana. A partir de esta entrega, vamos a ir proponiendo herramientas para que podamos amar en la práctica a las personas. Si las aplicamos, nuestras relaciones estarán llenas de amor y serán gozosas. Aquí presentamos dos, de las siete herramientas para crear y disfrutar relaciones sanas

No basta con querer el bien del otro para amarlo. Hay que saber actuar de forma en que, a pesar de lo que sentimos y de las circunstancias, sepamos hacer algo que efectivamente beneficie al otro; por lo tanto, debemos tener herramientas de relación. El problema es que, socialmente, permitimos dejar a nuestro libre albedrío la forma en que vamos a relacionarnos con los demás. Y como a veces nos falta un poquito de criterio, acabamos haciendo sufrir a personas que, en realidad, queremos amar.

Las herramientas pueden explicarse en positivo (lo que hay que hacer) o en negativo (a lo que hay que renunciar). ¡Allá vamos!

HERRAMIENTA N° 1

Aceptar que todo cuanto sucede es necesario.

Todo lo que ocurre tiene una causa previa. Pretender que algo no debería haber ocurrido es estar en contra de la ciencia; si hubo una causa previa es inevitable que vivamos lo actual. No podemos pretender que las cosas suceden por magia, sería un absurdo. En todo caso, tenemos que plantearnos cómo nosotros producimos causas que generen aquello que deseamos. Y para eso están las **7 herramientas del amor**. Pero hay que entender que “cualquier cosa que ocurra es necesaria”. Si no me gusta lo que vivo, significa que no he sido capaz de generar las causas previas adecuadas. Luego, en lo que debo centrarme es en mí y en lo que yo hago, en cómo yo género mis propias causas previas.

Cambia tú, para que yo esté bien.

Digo esto porque, lo habitual, es que nos centremos en obligar a los otros a cambiar: “yo quiero cambiarte a ti cuando tengo problemas en mi relación contigo...” ¡Pero si yo tengo problemas, el que tiene que cambiar soy yo! Esto sería como decir, “¿Sabes qué pasa? Pasa que tú me das mucho dolor de cabeza, así que tómate tú la aspirina”. No tiene ninguna lógica. Si en mi relación yo tengo dolor de cabeza, yo tengo que resolver lo de mi cabecita, y tú resuelves lo de la tuya. Se trata de aceptar que tú vives tu proceso y yo vivo el mío. Asumir que lo que ocurre es necesario para que yo pueda

aprender, es el primer paso; porque focalizo mis actuaciones en mí, no en el otro. No quiero cambiar ni forzar al otro, me limito a hacer mi parte, lo hago y punto.

La otra forma de explicarlo sería preguntándome: ¿A qué estoy renunciando? Estoy renunciando a la lucha contra el mundo. Y yo nunca lucho contra el mundo; el mundo existe, lo observo, y me planteo cómo puedo mejorarlo. Yo gozo enriqueciéndolo, en vez de luchar contra él “porque esto no debería haber ocurrido y todo debería ser distinto”. Si tú me dices a mí que yo debería ser distinto, es que no me amas, no me aceptas como soy.

Y tú podrías preguntarte: Pero si no lucho, ¿estoy aceptando o me estoy resignando? Hay una gran diferencia... Cuando yo acepto algo, dentro de mí hay mucha paz, sé que estoy haciendo lo que debo hacer. Cuando me resigno, en cambio, dentro de mí hay lucha, un dolor, un rencor... porque en realidad no he aceptado, he claudicado. Pongamos como ejemplo al invierno: yo no puedo hacer otra cosa que aceptar que el invierno es frío. ¡Querer cambiar el invierno es raro! Es estar equivocado, es no respetar al mundo. Y es confundir cual es mi papel en el mundo. ¿Quién me creo ser yo para decidir cómo es el invierno? ¿Quién soy yo para decidir cómo tienen que ser los demás? Es confundir mi papel, crearme que yo soy Dios, en lugar de saber quien realmente soy.

Por lo tanto, esta primera herramienta me dice que no debo intentar cambiar a los demás. Para recordármelo, yo suelo repetirme una frase que resume esta herramienta muy bien: “Todo lo que ocurre es perfecto y necesario”.

Un ejercicio para esta herramienta

Para verificar que esto es cierto, sugiero que se haga lo contrario: a partir de ahora, ante cualquier cosa que no te guste de los demás, oblígales a cambiar. Diles que son ellos los que tienen un problema. ¡Fuérzalos!. Olvídate de ti, tú no hagas nada, tú ya estas bien. Tú eres perfecto, que sean los demás que cambien. Y verás como, al hacer esto, tu vida se llena de problemas. De este modo, habrás verificado la necesidad de aplicar esta herramienta.

¿Quién soy yo para decidir cómo tienen que ser los demás?



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.

HERRAMIENTA N° 2

Actuar cuidando a los demás, como yo quisiera ser cuidado.

Por respeto a mí. Por el compromiso conmigo.

Siempre recuerdo a los profesores que sacaron lo mejor de mí; ellos confiaban en mí, me respetaban, me daban su apoyo. ¿Y sabes qué respuesta les di?

Me esforcé mucho más.

Por lo tanto, para obtener

lo mejor de los demás, y

lograr que los demás saquen lo mejor de sí mismos/as, tengo que tratarlos como yo quiero ser tratado. ¿Por bondad? No. Porque ese es el compromiso que he firmado conmigo. Es decir que, cuando no insulto ni grito a la gente, cuando los trato bien, cuando cuido a los demás, lo hago porque tengo un compromiso conmigo y deseo serme fiel, no quiero traicionarme a mí mismo. Y ese compromiso lo mantengo, al margen de que tú me grites, de que tú no lo tengas conmigo. Porque cuando yo mantengo la paz en mi interior tratándote bien, yo estoy contento conmigo, y con el tiempo tú confiarás en mí.

Por lo tanto, esta herramienta nos habla de actuar con eficacia y siempre con serenidad. Si en un momento pierdo los nervios –que eso puede pasar- procuraré no perderlos contra ti. ¡Saldré a la calle y daré diez largos gritos! O me pondré bajo la ducha de agua fría y diré: “¡Ay Dios mío, que terrible!!!”... Pero no te insultaré, ni te morderé. Te trataré siempre con mucha ternura. Esta herramienta es básica, y sirve para padres y madres, pero también para tus parejas, o para tus socios de negocios. Y cuidado, porque pretender que, cuando yo te agredo de palabra, de obra o de pensamiento, eso no deje marca, es mentirse. Tú me podrás perdonar, pero si yo te he agredido, tendrás una cicatriz. Así que es mejor no llenar de cicatrices nuestras relaciones.

Los tres niveles de la agresión

Entonces, actuar con eficacia y serenidad significa mantener con firmeza y lealtad el tipo de relación que yo quiero tener en mi vida, al margen de lo que tú hagas. Y aquí estoy renunciando a agredirte en tres niveles: renuncio a la agresión física (en este punto, la gran mayoría de los lectores de esta revista no tendrá problemas). Pero hay otros dos niveles de agresión en los que estamos trabajando: en la agresión verbal y en la agresión mental, en pensar que tú deberías actuar distinto, pensar que tú no das lo bastante, pensar que tu deberías ser como yo quiero. Eso es mentira.

Tú estas en tu proceso y yo lo respeto, y estando yo en mi proceso te cuido tanto como puedo. Con la máxima eficacia y serenidad, respetando con firmeza y con lealtad mis acuerdos. Y cuando yo empiezo a respetarte mentalmente, dentro de mí hay una paz infinita, y entonces me corresponden relaciones de amor pacífico e infinito. Cuando dentro de mí hay paz, en el exterior hay paz. Es por eso que yo me obligo a mí mismo a respetar los acuerdos que yo mismo me he marcado.

Compruébalo tú mismo.

Te propongo que hagamos el siguiente ejercicio: tratemos siempre a los demás de una forma excelente, de una forma muy tierna, con mucha serenidad y eficacia. Y comprobemos cómo eso nos da mucho más poder en la relación. Por el contrario, dejémonos llevar por la violencia de las acciones, de las palabras o del pensamiento, y podremos ver cómo entramos en una conducta mecánica... ¡Va a ser un desastre! Porque mis relaciones van a ser mecánicas, llenas de violencia, llenas de crítica, de discriminación y la consecuencia será inevitablemente que mi vida se llenará de dolor.

¿Y qué hacemos con las personas tóxicas?

Las personas tóxicas que están en nuestra vida nos dan la gran oportunidad de aprender mucho de ellas, la oportunidad para bendecirlas y permitir que marchen a otro sitio. Todo lo que se resiste, persiste, reza el dicho popular. Si me enfrento a ellas, se quedarán. A decir verdad, ellas no son tóxicas, son personas que se encuentran en una situación de mayor ignorancia que la nuestra, y por lo tanto se relacionan más desde la violencia, la imposición, o el maltrato. Pero si yo respeto eso y aplico la tercera herramienta, nos vamos a salvar. Claro, pero para ello debemos esperar a la próxima edición de esta revista...

Textos: Daniel Gabarró

Redacción: Mario Martínez Bidart



Para invitarte a seguir esta sección

A partir de esta edición te ofrecemos las “Siete herramientas para aprender a amar”. Estas dos herramientas que conocimos hoy se completarán con las otras cinco, que entregaremos en las próximas ediciones. Te aseguro que transformarán tu vida, no te las pierdas.

Y si no quieres esperar, puedes ver el contenido aquí:
www.campusdanielgabarro.com

¿Por qué



Contenido
Vivo



Buscamos?

Hay muchas búsquedas, pero una sola Búsqueda

Se entiende por Búsqueda ese intento continuado por autodesarrollarse, darle un propósito de autoperfeccionamiento a la vida, querer ascender a niveles de consciencia que ofrezcan respuestas a los grandes interrogantes existenciales, idoneizar la relación con uno mismo y con los demás, ampliar la comprensión y actualizar potenciales internos para vivir con más plenitud, entendimiento correcto, lucidez y compasión.

Hay personas que enseñada sienten un llamado especial cuando tienen noticias de que hay enseñanzas y métodos para evolucionar

Desde épocas muy remotas ha habido personas que han aspirado a otro tipo más elevado y revelador de percepción, a otra manera de ver y sentir, a un modo eficiente de liberar la mente de las cadenas de la ofuscación, la avaricia, el odio y el miedo; personas que no se han resignado a las ordinarias pautas sociales ni viejos patrones, que se han rebelado contra los límites de su fosilizada psicología y tendencias mentales insanas, que han buscado la manera de

desempeñar la consciencia y que ésta pueda convertirse en un faro en la larga marcha de la autorrealización; personas que tratan de captar lo que se encuentra detrás de las apariencias y que convierten su vida en una búsqueda en pos de “aquello” que puede proporcionar un sentido a lo que no parece otra cosa que un desatino o un absurdo despropósito. Desde la insatisfacción profunda, uno se pone en marcha incluso sin saber a dónde llegará o de qué fuerzas dispondrá para lograr su objetivo. Como declaraba Jung, es un camino que espanta. Pero uno no elige abocarse a esa Búsqueda, sino que ella le toma a uno.

Es un llamado interior al que difícilmente uno puede resistirse. No es un acto de reflexión o voluntad, sino que surge una especie de impulso que te coloca en la senda de la Búsqueda como el sabueso rastrea su presa sin descanso. Por razones muy misteriosas, en unas personas se activa el mecanismo de la Búsqueda y en otras jamás lo hace. Cuando se puede desencadenar no es posible precisarlo. Personas hay que desde niñas sienten esa poderosa e incontrolable necesidad y no se contentan con lo aparente; otras tienen que esperar muchos años o solo una circunstancia muy grave (un accidente, la muerte de un ser muy querido) dispara ese enigmático mecanismo.

Pero el que es tomado por el anhelo de buscar, difícilmente puede ignorarlo; solo queda seguir buscando, aprendiendo, estando en el intento por encontrar respuestas que no derivan de creencias o conceptos, sino de experiencias internas y una manera especial de ver tras una honda y laboriosa transformación. No se trata de sentirse un poco mejor o superar la ansiedad o determinadas carencias psíquicas o emocionales; se trata de querer ver lo que se oculta tras el muro espeso de lo aparente, de penetrar en otra realidad que se oculta como la perla en la ostra, como la nata en la leche.

Una insatisfacción muy profunda e imprecisa subyace en aquél que se decide a buscar. Uno trabaja denodadamente por discernir entre lo que uno es o creó ser, entre la autoimagen y la esencia o yo más profundo. Esta es una Búsqueda larga y sin atajos. Mentores o conferenciantes hay que se presentan como iluminados y que de repente y fácilmente se autorrealizaron. Mienten o alucinan. Si mienten es para conseguir afirmar su ego-rascacielos u obtener con poco esfuerzo buenas sumas de dinero; si alucinan es que la mente desde la que tratan de orientar a los demás está enferma. Si uno investiga en lo que ha representado la Búsqueda desde sus primeros tiempos, descubrirá que jamás nadie serio y solvente dijo que fuera fácil; ni los más grandes del espíritu han podido sustraerse al esfuerzo y el sadhana (práctica). Son los neovedánticos y a menudo su jerga edulcorante los que seducen diciendo que ya estás iluminado o que la iluminación está al alcance de la mano. Como muchos aspirante quieren que se haga el trabajo por ellos o acortar el camino, caen en esos cebos que son anzuelos envenenados, y quieren conseguir en unos días, o incluso instantáneamente, lo que un yogui o monje zen demoran treinta años en obtener. Hay, sin duda, maestros-bisutereros y maestros-joyeros.

La Búsqueda no es una elección libre. Ella misma se impone a unas personas y a otras no. Hay personas que enseguida sienten un llamado especial cuando tienen noticias de que hay enseñanzas y métodos para evolucionar, y algo muy poderoso se mueve en ellas, como un impulso sagrado hacia lo incondicionado. Otras personas son incluso refractarias.

El que busca no cesa en su empeño de encontrar instrucciones para poder mutarse psíquicamente y lograr una rendija de luz en la densa niebla de su mente. En su anhelo por despertar su potencial interior o espiritual, como queramos

llamarle, dará la bienvenida a todos esos procedimientos que cooperen en su desarrollo interno y le faciliten una mente nueva, libre de heridas, que le ayude a captar lo más esencial y poder sustraerse a la influencia abrumadora de lo accesorio, superficial, engañoso y causa de ofuscación y desequilibrio.

Es también una búsqueda para ir más allá del ego y, por tanto, del apego y del odio.

Hoy en día en que el yoga, al haberse puesto de moda, está siendo tan falseado, desdibujado y pervertido por muchos desaprensivos para mercantilizarlo y rentabilizarlo

(con lo que comenzaron los mentores hindúes que llevaron el yoga a Estados Unidos), hay que insistir en que éste fue el primer método de trabajo interior de la Humanidad y que sus milenarias enseñanzas y métodos fueron adoptados por gran número de

disciplinas filosófico-religiosas, desde el budismo theravada al budismo tibetano o el zen, desde el jainismo al gnosticismo o al monacato cristiano ortodoxo, sin olvidar el vedanta o el sufismo.

No es a través de las creencias que pueda eclosionar en la mente la luz de la consciencia ni en el corazón la de la compasión, sino a través del paciente trabajo interior y la experiencia personal, desde la humildad, sin dogmatismos de ningún tipo, confiando en el gran número de técnicas de autodescubrimiento y realización de sí que nos han brindado las mentes más lucidas de la Humanidad.

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

Tel: 91 435 23 28

Desde la insatisfacción profunda, uno se pone en marcha incluso sin saber a dónde llegará o de qué fuerzas dispondrá para lograr su objetivo

No se trata de sentirse un poco mejor o superar la ansiedad o determinadas carencias psíquicas o emocionales; se trata de querer ver lo que se oculta tras el muro espeso de lo aparente



Tenía una imagen muy distorsionada de lo que es Estambul y Turquía: mi mente estaba repleta de prejuicios, historias, películas, imaginaciones y miedos. Durante años, me negué en varias ocasiones a ir a “ese sitio”. Por fin visitamos Estambul en un viaje de placer, y me maravilló la ciudad, el emplazamiento, la historia y la gente; entendí el cliché hispánico de “*la pasión turca*” y descubrí una ciudad que es cuna y puente de culturas y comprendí que Estambul ha sido y es una Nueva York de este lado del mundo, con mucho más corazón y solera, desde hace dos mil años. Estambul es “La Ciudad”, con un sentido que se puede aplicar a pocas urbes.

Disfruté mucho en nuestro primer paseo por **Sultanahmet** –muy turístico, muy bien cuidado, muy bello–, descubriendo las calles empedradas, los interesantes restaurantes, las casas de madera de dos pisos, los vendedores ambulantes de frutas, y bebiendo un zumo de granadas, en un acto de conexión con esa tierra a través del líquido rojo.

Si puedes, debes ir a Estambul, pues lo tiene y lo representa todo: Belleza, Cultura, Comida, casi cualquier cosa que imagines. Y para colmo, los precios son más bajos que en España, y la seguridad es completa. Está cerca, y te reconecta con la historia y con el mundo, ofreciendo casi un viaje iniciático con toda la comodidad del viaje turístico.

Estambul son muchas ciudades en una, barrios que se fueron transformando en ciudades; comentaré someramente sobre la ciudad antigua, Gálata, o el barrio de los extranjeros, al otro lado del Cuerno de Oro y Nisantasi, la actual milla de oro.

ESTAMBUL ANTIGUO

Lo primero es lo primero, y claro, lo central es **Santa Sofía y la Mezquita Azul**, y en medio, la maravillosa plaza para disfrutar del espectáculo a ambos lados, ambos magníficos.

La plaza es un lugar de disfrute de turcos y turistas, de cultura y religiosidad y está preparada para ello. Sentarse, pasear, mirar, tomar un helado, gozar del atardecer, los gatos y las palomas, te transportan a un estado de bienestar que hace que digas “*este es el sitio, claro*”. El emperador romano Constantino I sabía lo que hacía cuando fundó el imperio de oriente con capital en lo que entonces llamaban **Nueva Roma o Constantinopla**.

SANTA SOFÍA, AYASOFYA

Pues es bonita, por fuera, y por dentro; y mucho más, es impresionante, para eso la construyeron, para pasmar al personal y pudieran intuir la majestad y belleza de lo divinal; es muy impactante andar, observar, con respeto la que fue “*La Iglesia de la Cristiandad*”. Imaginar los siglos de rituales y ceremonias y coronaciones de emperadores. Los mosaicos de Jesús y María, son de una gran belleza. Hay una belleza especial en el arte bizantino, que va más allá de palabras.

Pasear con calma, sentarse, leer la guía, observar a turistas, viajeros y peregrinos, bien vale la pena. Y visitarla en una segunda y tercera ocasión, también, pues guarda muchos espacios y belleza. Las calles de atrás que dan a Topkapı, son también un paseo tranquilo e interesante.

Mezquita Azul. Muy bella, construida a semejanza, y mejorando en lo posible a Santa Sofía.

Cisternas Romanas. Me gustó mucho visitar este lugar, que me impresionó en su grandeza, sólo para guardar el agua de la ciudad, y las dos caras de Medusa, esculpidas en roca, con las serpientes por cabellos. Me inquietó algo, y fascinó también, el secreto de Medusa, que te convierte en piedra con su mirada.

Topkapı, lo que fue el palacio del Sultan, ahora se puede visitar, y es un paseo agradable y muy didáctico. Siento decirlo, pero

ESTAMBUL

VIDEO



Contenido Vivo





Giro Derviche

LA Ciudad



recordaba a cada paso la inigualable belleza de la Alhambra, con la que ni puede compararse. Hay un interesante museo de joyas y trajes otomanos, pero lo que sí tomo completamente mi atención y produjo un fuerte impacto es el museo de reliquias históricas y religiosas, pues ahí donde lo ves, contiene objetos maravillosos, sean verdaderos o no: El bastón de Moisés!, la espada de David, y pelo de la barba de Mahoma!, cubiertas de oro de la Meca, etc. Y lo digo con total respeto y maravilla de lo que allí hay y que bien merece una respetuosa visita.

Tuvimos la experiencia, divertida al recordarla, de tomar un taxi en la plaza de Ayasofía (nunca lo hagas), acordar el precio y luego ser conducidos a nuestro destino. En un momento dado, el taxista cruzó la calle y se puso marcha atrás a toda velocidad, con nosotros en casi estado de shock. Luego, en el pago, un intento de engaño al recibir el conductor el billete y cambiarlo por otro de menor valía, exigiendo más dinero. **Mezquitas e Iglesias**

Si puedes, visita la mezquita de Suleimán y la Iglesia de San Salvador en Chora: maravillosa.

MERCADOS

Esperaba más del Gran Mercado, que es grande, pues toda la ciudad antigua es un gran mercado. Es curiosa la visita. Sin embargo, disfruté mucho **Mercado Especias**, aunque turístico, tiene un sabor más ancestral y puedes comprar alguna cosa interesante. Y seguir paseando por las mil calles y tiendas de la zona llenas de personas de todas las edades, nacionalidades y credos.

ESTAMBUL MODERNO

Gálata

El paseo por Gálata es obligado, arriba y abajo, por calles llenas gente

y de interesantes tiendas, de anticuarios y regalos. La Torre de Gálata, con su plaza es un punto de interés. Debo reconocer que sucumbí a la tentación de visitar el hotel Pera Palace, dónde Ágata Christie escribió Asesinato en el Oriente Expres.

Hay en Gálata una orden Sufi que celebra algunas de sus ceremonias en público, es otra de las experiencias necesarias. Me gustó, pues creo que era totalmente serio, alejado de concesiones al turismo, fue bello ver al maestro y

Pasear con calma, sentarse, leer la guía, observar a turistas, viajeros y peregrinos, bien vale la pena



Rafael Navarro

Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y Juan Ruiz. Creador de Hermesán, dedicada a la formación transpersonal y la salud natural. rafaelnavarro33@gmail.com // www.facebook.com/viaheros.



Ψ HERMESAN

FORMACIÓN TRANSPERSONAL

- Ψ **Viaje al Inconsciente, 24 pasos para salir del autoengaño**
Conferencia Gratuita en Espacio Ronda, Vi. 10 Abril, 19 h.
Ahimsa Lara Rivera. Inicio Viernes 17 Abril, 18 h.
- Ψ **Transformar las Emociones con Mindfulness**
Curso con Dr. Vicente Simón, 25 y 26 Abril
- Ψ **Chamanismo Esencial: Ritmos, Músicas y Trance**
Antonio Gámez y Rafael Navarro, 25 Abril
- Ψ **Espagiería, Alquimia y Medicina, conferencia gratuita**
Eloy Sanz, Espacio Ronda, 2 Mayo, 18 h.
- Ψ **Medicina Tibetana, conferencia y meditación gratuita**
Lama Jampa Chojor, Viernes 15 Mayo, 19 h. E. Ronda
- Ψ **Ladakh, el pequeño Tibet, 12 al 26 Julio**

www.hermesan.es 670 431 064

los derviches girar y orar como planetas alrededor del Sol, recitando el nombre de Dios en silencio, en sus mentes y sus corazones.

Taksim es la plaza moderna, que corona Gálata, centro neurálgico del Estambul moderno. Las cafeterías, repletas de pasteles turcos o baklavas, son otra parada requerida. Hay algo de místico en los Baklavas, creo que podría decirse que son comida de Dioses.

Nisantasi es el barrio moderno de lujo, dónde ir a ver tiendas, comer o tomar algo. Es más que pijo. Rusos mega ricos, turcos fastuosos, gente joven, guapa y rica pavoneándose como pavos reales, a cada cual más ostentoso que el anterior. Turquía no tiene nada de pacata, es inmensa, cultural y económicamente, puente de culturas, te hace descubrir mundo y ampliar horizontes, una visita obligada de apertura mental y social.

Fue un gusto descubrir Ortakoy, pequeño barrio junto al puente, lleno de vida, y Huqqa, para ver a los ricos de allí.

Casi se me olvidaba, una visita a Estambul, debe incluir una excursión en uno de los muchos barcos que cruzan el Bósforo y descubrir la ciudad de las mil mezquitas desde el mar, que era cómo en tiempos pasados, se llegaba a este lugar tan especial. Estambul es la ciudad del "Agua", pues está marcada por el mar, que era la vía de comunicación con el mundo.

TURQUÍA

Turquía es un mundo en sí, creo que es un país para vivirlo, Me llaman especialmente la atención la tumba de Rumi en Konya, y Efeso, la ciudad nacimiento de Pablo de Tarso. En otro ámbito, escuche a un amigo que la fuente de la eterna juventud está en Turquía!

Estambul está impregnada de magia, misterio y belleza, ahora siento que es casi un lugar de peregrinaje, como lo son otras ciudades y lugares sagrados, y que lo debió ser en su día, tanto con el Imperio Romano de Oriente, como con el Imperio Turco posterior.

Espero que estas notas te abran el apetito de visitar Turquía y Estambul, y que lo puedas cumplir, pues será un regalo que te harás a ti mismo y que el Universo gozará contigo en tu experiencia.

Rafael Navarro

XXIV 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: 8, 9 y 10 de Mayo de 2015.
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

Osteopatía y Acupuntura
Olvidate del dolor
 O. Sacrocraneal y Masaje
 David Valero 630 94 34 73
 conociendolaosteopatia.com

Sanación por comprensión
REGRESIÓN CONSCIENTE
 CANALIZACIÓN Ansiedad, Miedos, Fobias, Depresión, Obsesiones, Timidez, Anorexia, Bulimia etc.
 Separaciones, Familia, Hijos etc.
 Tf. 651 19 69 22

Juan Manzanera
 Escuela de Meditación
 Clases y seminarios
 Tel.: 630. 448. 693
 www.escuelademeditacion.com

Masaje hindú abhyangam
 Es uno de los masajes sanadores más completos que existen

Naturopatía
Medicina natural
Dietética
Homeopatía
Fitoterapia
Prácticas terapéuticas
Meditación
Reiki
Shiatsu

Dietas curativas, depurativas y preventivas
Cursos de formación
Solución y prevención de la obesidad
Problemas de estrés
Procesos bronquiales y asmáticos
Medicina hindú ayurveda

EMVA
 C/General Álvarez de Castro, 41
 Esc. Izquierda
 1ª Planta - Local 11
 Distrito de Chamberí
 28010 Madrid
 Telf: 606 64 32 35 - Encarnación
 tukansi@yahoo.es
 www.emvasalud.com

Salud y Bienestar a tu alcance

ALGAS

Las verduras del mar son nuestros antepasados

Si hacemos un breve viaje por el tiempo (apenas 2800 millones de años) que duró el proceso de la filogénesis en el planeta Tierra, para gestar la vida biológica que, junto con otras muchas formas de vida, compartimos, nos encontramos con el Origen, con el Mar.

Dentro de las entrañas de la Madre, en lo profundo y oscuro de su vientre: el Mar, se gestó la vida como una ofrenda que más adelante, saldrá a la luz.

Las primeras formas del mundo vegetal: el Placton, las microalgas y las algas que surgieron después, iniciaron un salto evolutivo crucial para las demás especies que seguirían luego apareciendo. Desarrollaron la capacidad de la fotosíntesis, la posibilidad de intercambiar el CO₂ por el O₂ dentro del mar, transformando así, por completo la atmósfera del planeta y permitiendo la llegada de la luz solar en abundancia, condición imprescindible para el desarrollo del proceso evolutivo posterior.

Estas algas primitivas, fueron como las Madres de la Vida, y también las más aventureras, ya que 1 millón de años más tarde, se atrevieron a colonizar la tierra, dando lugar a todos los vegetales modernos y tapizando el planeta de bosques y selvas. Tanto en la tierra como en el mar, se convirtieron en nuestra despensa, en la fuente del alimento para el resto de los seres vivos.

Las algas, tanto antiguas como modernas, guardan en su memoria los secretos del inicio de la vida en el mar. En el fondo, nosotros también somos o llevamos dentro “ese mar”, más del 70% somos agua, con la misma “personalidad mineral y el mismo perfil marino que el agua del mar”, según el biólogo francés Rene Quinton.

Tanto las investigaciones modernas, como la antigua sabiduría de la macrobiótica, contemplan la gran similitud que muestran nuestros fluidos en sales minerales y oligoelementos, con el agua del mar.

En el fondo, no debe ser motivo de asombro, ya que, también somos portadores de la misma proporción entre agua y sólido que nuestra Madre Tierra. Somos una réplica de su esencia en cada una de nuestras células. Nuestros fluidos, lágrimas, saliva, la sangre, la linfa, el líquido cefaloraquídeo, los líquidos intersticiales y un largo etc. llevan la memoria de nuestro Origen en el Mar.

En la Macrobiótica, le damos una gran importancia a este hecho, cuidando mantener en nuestro interior, ese equilibrio hidro-salino, que es fuente de vida y de salud.

El Japón, dónde nace la Macrobiótica, es un país donde, desde muy antiguo se valoraron las algas como un alimento especial. Pero encontramos en muchas otras culturas antiguas, muy extendido su uso alimenticio y medicinal, como

en China, Corea, Filipinas, Chile, Perú, la Bretaña francesa y en el norte de España, más concretamente en Galicia, se utilizaban como abono para los cultivos, alimentos para los animales y algunos usos medicinales.

De las 30000 especies que existen y que realizan el increíble trabajo de limpiar nuestro océanos incansablemente, vamos a prestarle especial atención a las que más utilizamos como fuente de nutrientes y efectos medicinales para tratar ciertos tipos de síntomas.

En la Macrobiótica, le damos una gran importancia a este hecho, cuidando mantener en nuestro interior, ese equilibrio hidro-salino, que es fuente de vida y de salud

PARA EMPEZAR, TODAS ELLAS:

- Eliminan estancamientos, tanto físicos como energéticos
- Eliminan flemas y grasas del cuerpo y de la sangre, reduciendo el colesterol
- Ayudan a reducir peso
- Nutren y fortalecen los riñones, los pulmones y el intestino grueso
- Ayudan al hígado en su función de desintoxicación
- Alcalinizan la sangre y regulan su Ph
- Ayudan a equilibrar el metabolismo del agua, y los fluidos Yin del Cuerpo (la Linfa)
- Neutralizan el exceso de radiaciones
- Nos aportan la Minerales y vitaminas en abundancia

¿Es posible pedirles algo más?

EL ALGA WAKAME

Es una de las más ricas en **Calcio**, (11 veces más que la leche) y su proporción entre Calcio y **Fósforo**, la convierte en ideal para los huesos, las uñas, la piel y el cabello. En la Macrobiótica, recomendamos tomarla a diario en la sopa de Miso. Es muy indicada para relajar los músculos, previniendo calambres y espasmos. Es una excelente fuente de **Yodo**, esencial para el buen funcionamiento de la glándula Tiroides, que en desequilibrio influye en el exceso de grasa corporal, impide seguir acumulándola y también ayuda a disolverla. Es muy rica en **aminoácidos esenciales**, lo que le da un alto valor proteico.

Contiene sustancia capaces de **eliminar metales pesados** y radioactivos, incluso neutraliza en parte el efecto de la nicotina.

EL ALGA KOMBU

Igualmente es una gran limpiadora de metales pesados, y su uso diario nos protege de la contaminación ambiental. Especialmente rica en **Magnesio, Calcio y Yodo**. Sabemos que el Calcio y el Magnesio juntos, regulan funciones del Sist Nervioso y Muscular. Previene la arterioesclerosis y

los problemas circulatorios que pueden llegar a producir síntomas tan graves como el infarto, gracias a su **acción fluidificante** sobre la sangre. Regula el peso corporal y la recomendamos especialmente en problemas de Hiper o hipo Tensión arterial. Su acción fungicida natural, la convierte en un buen tratamiento en problemas de candidiasis.

Remineraliza y fortalece los riñones. Y evita el exceso de sequedad que aparece con la edad.

Y algo importante de recordar, es que ayuda eliminar quistes o masas acumuladas en cualquier lugar del cuerpo. Muy indicada para utilizar en la cocción de legumbres y potajes.

EL ALGA NORI

Contiene una gran cantidad de **aminoácidos**, lo que la convierte en una buena fuente de proteínas, fáciles de digerir. Es muy rica en **Vit A**. Y sus valores en **Pro-B12** son de los más altos. Tiene un bajo porcentaje en grasas insaturadas (como todas las algas) y dentro de ellas, abundan los ácidos grasos esenciales, **Omega 3 y Omega 6**.

Por su efecto remineralizante, se convierte en ideal para prevenir carencias y para todas las edades: niños, adolescentes, deportistas, embarazadas. Como todas las algas, elimina grasas y mucosidades estancadas o solidificadas, ayudando a regular el colesterol. Fantástica para cuidar la vista, la piel y las mucosas. Indicada en el tratamiento de la anemia.

EL ALGA ARAME

Es un alga muy rica en **Calcio y Hierro**. Regula la **tensión arterial**. Una de sus virtudes más especiales, es que es una gran limpiadora del **Apto. Genital femenino**, ayudando a restablecer su ph ideal. Fortalece los huesos, los dientes y el pelo. Y nos ayuda a mantener la piel firme y sin arrugas. ¡¡¡Atención chicas!!!

EL ALGA AGAR-AGAR

Agar significa "gelatina". Como vemos por su nombre repetido, ya nos da idea de que es "pura gelatina". La podemos utilizar como gelificante y conservante. Tiene un efecto muy regulador y lubricante sobre el **intestino**, ayudándole a evacuar de una manera muy natural.

Recomendado en curas de adelgazamiento y en tratamiento **anti-ansiedad**, por su efecto relajante. Muy rica en **Vit A, B1, B2, C y D**. También en **Calcio, Fósforo y Magnesio** y varios oligoelementos vitales para el organismo.

EL ALGA DULSE

De este alga, hemos de destacar su alto contenido en **Hierro, Potasio y Yodo**. Es especialmente rica en Hierro y en **Vit C**, que facilita su absorción, por ello la recomendamos en cualquier tipo de anemia. Por tener un alto **valor proteico**, está muy indicada también es astenias o debilidad en procesos post-operatorios. Como todas las algas rojas, ricas en carotenoides, ofrece una acción vermífuga muy importante en tratamiento **contra parásitos**, ayudando a la flora intestinal. Aconsejable en cualquier problema digestivo.

Como nota curiosa, en Irlanda, se pone de aperitivo con al cerveza negra. ¿Igual hemos de probar a cambiarla por las aceitunas o las patatas fritas, a ver que pasa?

EL ALGA HIZIKI

Es una buena fuente de **Calcio** (14 veces más que la leche) por eso la utilizamos para fortalecer los huesos, los dientes, y los tejidos duros en general. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, /tanto la Hiper como la hipoglucemia). Tiene un efecto relajante sobre el sistema nervioso. Contiene 8 veces más **Hierro** que la carne roja.

El refinado de los cereales y el empobrecimiento de la tierra, con el aumento de una agricultura industrializada, dan en estos tiempos modernos, como resultado, una carencia de ciertos nutrientes imprescindibles para la salud, entre los que se encuentran los minerales. Una falta de buenos minerales, puede dar lugar a problemas de salud verdaderamente serios, ya que intervienen en muchas en importantes funciones, como: La transmisión de impulsos en el sistema nervioso, El aprovechamiento del O2 en el cuerpo, La formación de masa ósea, La regulación del ritmo cardiaco

Su déficit se observa en muchos síntomas, como: Falta de vitalidad, Anemia, Depresión, y una lista interminable, que no siempre se reconoce como sinónimo de la carencia de algo tan esencial para la vida, como son los minerales. Ellos representan el aguan del mar, en estado concentrado, y por supuesto están en la raíz misma de la vida.

Como vemos, las Algas son, principalmente seres portadores de los mejores minerales y los más fáciles de absorber y aprovechar. Por si todas estas bondades son fueran suficientes, ellas nos recuerdan nuestro Origen.

En la Macrobiótica, aconsejamos un pequeño trozo de alga en cada plato, para conservar limpio y equilibrado, nuestro Mar. Y recuperar nuestra memoria de Salud Original.

¡¡¡Merece la Pena apuntarse!!!



Mª Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida
Consultora y Profesora Macrobiótica
www.escueladevida.es

Mª Rosa Casal **Escuela de Vida**

Macrobiótica & Medicina Oriental

Curso anual Cocina Macrobiótica

SICOANALOGÍA
EL LENGUAJE CON QUE EL UNIVERSO NOS HABLA
Con Jose Mª Villagrasa - 30 y 31 Mayo 2015

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA
módulo 3: LOS EFECTOS DE LOS ALIMENTOS
Con María Gómez Casal - 9 y 10 Mayo 2015
módulo 4: LAS ALGAS MARINAS
Con Hilène Magariños-Rey - 20 y 21 Junio 2015

Tao Curativo - I Ching Dao

ARMONIZAR LAS EMOCIONES
Con Mª Rosa Casal - 13 y 14 Junio 2015

CURSO/TALLER SEMANAL
Mayo-Junio - NIVEL EMOCIONES Y HUESOS
Con Mª Rosa Casal - Miércoles de 12h a 14h

RETIRO DE VERANO CON EL MAESTRO JUAN LI
INTEGRIDAD ENERGÉTICA. SEMINARIO ESPECIAL PARA TERAPEUTAS - MENTE DE LA ABUNDANCIA
Del 8 al 27 Julio 2015 - Cond. Cantábrica (Asturias)

Terapias Reflejas

FORMACIÓN INTENSIVA EN TÉCNICA METAMÓRFICA Con Mª Rosa Casal

CROMOTERAPIA APLICADA
25-26 Abril 2015

LOS 7 PRINCIPIOS UNIVERSALES
6-7 Julio 2015

GABINETE DE TERAPIAS CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

COLABORA: **EcoCentro** Charlas gratuitas todos los meses

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809 - info@escueladevida.es - www.escueladevida.es

¿CUÁL es la CAUSA de los DOLORES CRÓNICOS de Espalda y Articulaciones?



“Los dolores articulares, musculares o neuríticos, localizados o generalizados, de columna o extremidades, permanentes o recurrentes, que, en muchos casos, suelen acompañarse de malestares orgánicos aunque no pensemos que pueden tener relación entre ellos...”

Para entender cuales son las causas del dolor y de los males más comunes para poder tratarlas correctamente debemos comenzar por recordar como funciona el cuerpo y como puede alterarse su fisiología.

El organismo tiene salud cuando los líquidos fluyen libremente por el cuerpo, es decir, cuando los sistemas circulatorios no tienen obstrucciones a su paso. De este modo, las células de las estructuras corporales pueden recibir los elementos nutricios, transportar la información nerviosa y hormonal y eliminar los productos tóxicos.

Cuando las estructuras corporales pierden su normal movilidad se generarán tensiones y obstrucciones en esas vías circulatorias. Por lo tanto, si los nervios se comprimen, se irritan produciendo dolor irradiado, adormecimiento, hormigueos, etc.. La obstrucción de los sistemas circulatorios de eliminación y depuración (linfático y venoso) impedirán la limpieza del cuerpo favoreciendo la acumulación de toxinas en músculos y articulaciones. Además hay órganos (hígado, riñones, pulmones, intestino) encargados de la depuración y eliminación que, si no funcionan correctamente, acumularán toxinas que alterarán los sistemas orgánicos y favorecerán la contractura muscular y los dolores articulares.

¿Cómo comienza este proceso?

Cuando el cuerpo recibe un trauma, sea este físico, químico o emocional, va a alterar la movilidad de sus estructuras; esta avisará al sistema nervioso central (SNC), el cual va a responder enviando mensajes de alarma, defensa, rechazo, ataque, etc., a los distintos sistemas corporales. Esta información se materializa en forma de aumento o disminución de tono muscular produciendo contracturas y tensiones, aceleración o bloqueo del tono del sistema neurovegetativo alterando el funcionamiento de vísceras y órganos o glándulas: así pueden aparecer los primeros dolores o síntomas...

Como todas las estructuras corporales se hallan envueltas y comunicadas entre si por medio de membranas de tejido conectivo llamadas *fascias*, la afectación de movilidad en una estructura va a repercutir sobre otras generando circuitos de información alterada que conforman *patrones traumáticos*, que son la base del dolor y la enfermedad crónica, ya que la disfunción de los tejidos queda guardada en la 'memoria' del SNC.

Ejemplo: "por un esfuerzo, un niño se genera una restricción en L2, vértebra que está conectada al ángulo duodeno-yeyunal y a la raíz del mesenterio por medio de un ligamento (*fascia*), a los pocos días presenta dolores lumbares que luego se alivian, al año comienza a tener problemas digestivos, dos años después presenta dolores en la rodilla (entre L2-L3 sale un nervio que inerva la rodilla), más tarde surgen dolores lumbares que le ocurren en la cama y al levantarse y se alivian cuando empieza a moverse..."

La historia puede seguir en función de las compensaciones o nuevos bloqueos que vaya generando el cuerpo ya que, como todas las estructuras se hallan comunicadas por medio de la fascia (tejido conectivo que envuelve y conecta todas las estructuras anatómicas), el organismo va alterándose y compensando estas disfunciones produciendo síntomas locales o a distancia que la persona no percibe hasta que comienzan a

dificultarle la vida.

La consecuencia final de este proceso es la *enfermedad orgánica*, o sea, lo que conocemos por enfermedad convencionalmente que no es otra cosa que el resultado final de todo este proceso: artrosis, hernia de disco, hernia de hiato, gastritis, miomas, sinusitis, etc..

¿Cómo podemos detectar las causas de estos dolores?

Una terapia que intente modificar las *causas* del problema debe apoyarse en un exhaustivo chequeo diagnóstico. Para diagnosticar las causas del dolor, además de entender el funcionamiento del cuerpo y como se enferma, debemos sumar un profundo conocimiento de la topografía anatómica y un prolongado entrenamiento de la *palpación y la percepción manual*.

Para establecer un buen *diagnóstico*, el Osteópata debe descubrir en la unidad corporal del paciente los bloqueos mecánicos causantes de la sintomatología. Esto se realiza a través del interrogatorio, la observación y, sobre todo, de la *palpación manual* de las distintas estructuras y la escucha manual de los tejidos.

De este modo, el Osteópata evaluará la movilidad y la vitalidad del cuerpo globalmente para determinar las alteraciones primarias causantes de los desequilibrios funcionales que están afectando la salud del paciente y produciendo los síntomas. La escucha de la movilidad de la fascia nos será de gran ayuda para conducirnos a esos bloqueos que quedaron grabados en la "memoria del tejido". Por la disposición de las fascias, las disfunciones se suceden formando cadenas de lesión dentro de las cuales hay un origen o lesión primaria:

"un problema ginecológico podrá ser causa de migrañas o un bloqueo del hígado, vejiga o una cicatriz podría ser el origen de una lumbalgia o ciática".

En cualquier caso nuestra tarea es descubrir estos encadenamientos para luego "desenredarlos". Para ello debemos "escuchar" al cuerpo a distintos niveles de

profundidad, chequeando el sistema osteo-articular, visceral y cráneo-sacral, lo que nos permite apreciar la *movilidad* y la *vitalidad* del paciente.

"Siguiendo con el ejemplo del niño podemos descubrir, explorando la fisiología del paciente, una importante tensión de su duramadre (membrana que envuelve al sistema nervioso y comunica toda la columna) y esta tensión pudo ser el punto de apoyo de la alteración de L2".

Para diagnosticar las causas del dolor, además de entender el funcionamiento del cuerpo y como se enferma, debemos sumar un profundo conocimiento de la topografía anatómica y un prolongado entrenamiento de la palpación y la percepción manual

Muchos dolores articulares tienen su origen en disfunciones viscerales, es decir en alteraciones de movilidad de las vísceras que, además de afectar el funcionamiento orgánico, serán causa de dolor muscular y articular



¿Cómo podemos Corregir estas alteraciones?

Para ello, utilizamos distintas *técnicas manuales* suaves y precisas, que consisten en la aplicación de presiones, movimientos y posturas para liberar las restricciones fasciales, normalizar las disfunciones y activar los fluidos. Las técnicas osteopáticas de corrección se aplican sobre la columna, las articulaciones periféricas, las vísceras, el cráneo, las cadenas fasciales, etc. Al igual que el diagnóstico, constituyen un trabajo artesanal ya que se basarán en la sensibilidad manual: el Osteópata percibe en todo momento la modificación que se está produciendo en los tejidos y corrobora su normalización para determinar la efectividad de la técnica. Por eso, el tratamiento osteopático será diferente en cada sesión ya que el osteópata va liberando "capas" para modificar la fisiología alterada del organismo posibilitando la normalización de las estructuras corporales no sólo con el fin de eliminar el síntoma sino para mejorar la salud general del paciente, en un verdadero "diálogo con los tejidos".

En el ejemplo anterior, si el chico es tratado a tiempo, deberíamos devolver la movilidad de L2 y, si es necesario liberar al intestino, de este modo, desaparecerían los síntomas.

Si existiera una tensión de duramadre y no la corrigiéramos, sus dolores lumbares mejorarían y hasta podrían desaparecer pero posteriormente, surgirán otros síntomas, por ejemplo cervicales, que el cuerpo estaba compensando o encubriendo...

Si el mismo paciente concurre varios años después llegará con muchas compensaciones y, seguramente, con otras disfunciones agregadas, nos encontraremos entonces con patrones traumáticos que deberemos modificar. En este caso sería más apropiado un tratamiento de dentro hacia fuera, entonces trabajaríamos con técnicas fluidicas y fasciales para restablecer la vitalidad y cambiar la información de los tejidos, restableciendo luego la movilidad visceral y osteo-articular con técnicas funcionales.

La duración del tratamiento dependerá de cada persona, algunos casos se resuelven en 1 ó 2 sesiones mientras otros pueden necesitar meses, pero en general en no más de 5 sesiones debemos notar una respuesta positiva a la terapia. La frecuencia entre sesiones oscilará entre 1 y 3 semanas para un tratamiento habitual.

En muchos casos es importante hacer una Reprogramación Corporal Postural para modificar los Patrones Alterados que pueden impedir una recuperación a largo plazo de estos pacientes...

ALGUNOS DOLORES DE ORIGEN VISCERAL

Como señalamos anteriormente, muchos dolores articulares tienen su origen en disfunciones viscerales, es decir en alteraciones de movilidad de las vísceras que, además de afectar el funcionamiento orgánico, serán causa de dolor muscular y articular. Daremos entonces algunos ejemplos:

Lumbalgias: muchos malestares y dolores lumbares tienen su origen en alteraciones de la movilidad del riñón que afecta al psoas o por disfunciones del hígado con incidencia sobre el diafragma. Los excesos de toxinas (alimentos, medicamentos, etc) suelen afectar mucho el funcionamiento de estos órganos.

Cérvico-braquialgias: los dolores cervicales con irradiación hacia el brazo u hormigueos pueden estar ocasionados por fijaciones en el domo pleural, es decir en los ligamentos que conectan la parte alta de los pulmones con las cervicales bajas. Por esta zona pasan importantes nervios y arterias que van hacia el brazo.

Dolores de costillas y esternón: estos dolores más palpitations, ansiedad, etc. pueden originarse en bloqueos de movilidad del mediastino y la fascia que recubre al corazón que se comunica por varios ligamentos con estas estructuras y con nervios cérvico-dorsales. Los problemas emocionales suelen afectar la movilidad de esta zona.

Mareos y cervicalgias: tensiones en diafragma y disfunciones del estómago van a traccionar de la cadena visceral anterior que nace en el cráneo produciendo bloqueos en las primeras cervicales que afectarán el riego sanguíneo y tensiones cérvico-craneales.

Migrañas, lumbago, defensas bajas: son síntomas que pueden presentarse cuando está alterado el funcionamiento del intestino, sobre todo el colon, por eso es fundamental mantener la movilidad de este órgano y mantenerlo limpio de toxinas.

CONCLUSIONES E INDICACIONES

Lo que queremos dejar claro en este artículo es que el malestar, el dolor y la enfermedad forman parte de un proceso que comienza cuando el cuerpo altera su funcionamiento y puede terminar en la enfermedad orgánica. Por eso le damos una importancia al estudio y observación del funcionamiento del cuerpo ya que allí está la clave de su curación -aún cuando la enfermedad orgánica ya está presente- dado que su causa está en la disfunción mecánica. De ahí que en casos de artrosis, hernias discales, de hiato, miomas, etc. siempre debemos modificar la función mecánica para revertir el proceso orgánico.

Entonces, si entendemos el funcionamiento y podemos detectar sus alteraciones, a través de la Osteopatía se pueden tratar una gran cantidad de problemas: osteo-articulares, circulatorios, digestivos, respiratorios, nerviosos, etc.



Fernando Queipo D.O.
Osteópata-Fisioterapeuta
91 115 42 08
osteofisiogds@gmail.com

**A mi también me
Dolía la Espalda
...pero ya
No me Duele!!!**



Método RCP

Osteopatía - Cadenas Musculares

Tratamiento Individual - Grupal

¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogds.com
hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

METODO BATES DE VISIÓN NATURAL

¿SABIAS QUE EXISTE UNA ALTERNATIVA A LAS GAFAS Y LENTILLAS Y OPERACIONES?



TALLER DE VISIÓN NATURAL

La Visión Natural es eficaz para mejorar defectos de refracción como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia... sin gafas ni cirugía.

Todos los viernes de 18 a 20h.

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inés García - 693 349 909 - zarzaleja@gmail.com - 91539 98 60 - info@centromandala.es

DS
HUMANOS



EL OLIVAZEN
Escuela de Integración
de la Conciencia

DA un PASO hacia DELANTE
Es tu MOMENTO de CAMBIO

5 Mayo: CONFERENCIA gratuita

CONSTELACIONES SISTÉMICAS Tu CUERPO REFLEJA tu INTERIOR

ENFERMEDAD, CAMINO para el CAMBIO

10-12 Abril - MONOGRAFICO

11 Abril - TALLER práctico

CONSTELACIONES ORGANIZACIONALES

CLAVES para MEJORAR en tu SISTEMA LABORAL

8-10 Mayo - MONOGRAFICO

9 Abril - TALLER práctico



Angel de Lope (Marzo)
Director DS-Humano
Díada de la AEBH



Manuel Zapata (Abril)
Ldo. En Medicina
Díada de la AEBH

Información : 625 386 393- 647 451 494

91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

Terapias de Vanguardia

CentroLúa

ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: sábado 18 de abril
- Taller de Reiki Genial: 14 de abril
- Taller de Chakras y Reiki: 30 de abril
- Reiki III: sábado 9 de mayo
- Reiki I: domingo 14 de junio
- Reiki II: sábado 20 de junio

Novidades:

Grupos de acompañamiento para adelgazar: miércoles quincenales
Clases de Yoga y Pilates todos los martes y jueves.

www.centrolua.es

C/ Goya, 83 - 1º Iz. Tel: 91 13 82 30

- Curso de habilidades en consulta para terapeutas (4 meses)
- Método Yuen Nivel II: sábado 25 y domingo 26 abril
- Formación en Esencias de Bushi
Módulo I: sábado 11 y 12 de abril
Módulo II: sábado 23 y domingo 24 de mayo
- Astrología Kármica: sábado 25 y domingo 26 abril
- Mindfulness: inicio miércoles 15 de abril
- Taller de Conciencia Integral y Danzas Sagradas: sábado 9 y domingo 10 de mayo
- EFT I: domingo 19 de abril
- Taller de EFT - Sanar Vidas Pasadas: jueves 23 abril
- EFT I y II (Intensivo): sábado 13 y domingo 14 junio
- Par Biomagnéticos Módulo I - 11 y 12 de abril
Módulo II - 9 y 10 mayo, Módulo III - 6 y 7 junio

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

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XINYI



- 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 20h (de lun a vie)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodríguez
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 BIOCOMPATIBLES 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
- EXCELENTES 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

MÚSICA PARA NO MÚSICOS

Aprende a tocar instrumentos sin ser músico.
Flautas de caña, arpa, cuerdas, cuencos, percusión.
Música étnica terapéutica, nativa y oriental.
Construye tus propias melodías y viajes de sonido
Para aficionados, terapeutas, amantes de la música



DOMINGO 19 DE ABRIL, de 18:30 a 21h.

Imprescindible reservar plaza con anticipado www.asyagroup.es
CENTRO MANDALA, C/ de la Cabeza, 15, 2º infocursos.com@gmail.com



RELIGIOSIDAD,

A través de la historia, en todas las religiones, encontramos personajes que han llegado a cumbres de realización. San Juan de la Cruz llegó a través del cristianismo, Ramana a través del hinduismo, Ibn Arabi a través del islam, etc... Son numerosísimos los ejemplos que demuestran que las diferentes religiones, podemos también llamarlas Vías, han servido de marco y han conducido a numerosos practicantes a su objetivo: llevar al ser humano hasta la Realidad Última; han cumplido su función de *religión*, han reunido a la criatura con Dios. Y asimismo nos damos cuenta de otra cosa: cuanto más profundizamos en el mensaje de esas personas realizadas más observamos que los dogmas y creencias inamovibles se desvanecen y que las Vías, más que divergir, se complementan y unifican.

Sin embargo, no hay que confundir la religión con la religiosidad. La diferencia es que la religiosidad significa un paso más allá que penetra directamente en la dimensión trascendente del individuo. Y la religiosidad es un impulso implícito en el ser humano. Un impulso al que hay que darle salida.

Muchas personas inteligentes o de fuerte intelecto han despreciado a las religiones por la fuerte carga dogmática que tienen y la, muchas veces, simplicidad de sus postulados, teniendo además presente que estos postulados están enmarcados en un tiempo y culturas ya muy antiguas. Pero las religiones no son más que expresiones precisas en un determinado tiempo y cultura de un pensamiento religioso que triunfa en la historia. Las religiones son distintas opciones que se han ofrecido a lo largo de la historia como "vías" de acceso a lo trascendente.

La religiosidad, sin embargo, es intrínseca al ser humano y su expresión es sutil, creativa y estética. Y tiene un punto de partida:

La percepción de la eternidad. La capacidad de percibirse como eterno. Lo que antiguamente se denominó el sentido de lo trascendente.

Hemos dicho que el olvido o pérdida de la dimensión trascendente provoca numerosos conflictos internos a las personas que no se conforman con la visión exclusivamente materialista y sin significado de la existencia

que preconiza la cultura actual, ni les son suficientes ni comprensibles los postulados dogmáticos o las creencias inverosímiles de las religiones organizadas. La pérdida de esta religiosidad es el origen de muchos de los desequilibrios y problemas que aquejan al ser humano, por tanto es necesario recuperarla.

Adjunto unas pautas clásicas extraídas de diversas fuentes que han ayudado en diferentes culturas y épocas a "recordar" nuestra naturaleza trascendente y a recuperar la religiosidad inherente al ser humano.

La autopercepción de nobleza, dignidad y sacralidad provoca que la mirada al mundo participe de ello, por lo que paulatinamente se empieza a percibir la vida y a los vivientes- sobre todo al "otro"- como nobles, dignos y sacros



Nos percibimos *eternos de un modo profundo.*

No limitados exclusivamente a los confines de la materia.

Nos declaramos conectados a lo **sacro**. A un no-lugar, a un no-espacio, a un no-tiempo en el que lo bueno, lo bello y lo justo es permanente.

Asimismo aspiramos que en este nuestro mundo cada vez sea más y más presente lo bueno, lo bello y lo justo.

Nos percibimos **nobles, dignos y sacros** y por ello percibimos y honramos a los seres humanos y demás vivientes como **nobles, dignos y sacros**.

Tratamos que la expresión de la **nobleza, dignidad y sacralidad** que somos se haga patente en la intención correcta, palabra correcta y acción correcta.

Tratamos por tanto de expresar en nuestro entorno, de acuerdo a la medida de nuestras capacidades, la intención, palabra y acción correctas en modo de valores y virtudes tales como la tolerancia, generosidad, educación, respeto o sinceridad entre otras de las que han hablado profusamente distintas religiones, filosofías y culturas.

Asimismo privilegiamos lo que une sobre lo que separa, lo que construye sobre lo que destruye, lo fundamental sobre lo accesorio y lo que es inherentemente benéfico sobre lo que es inherentemente nocivo.

SACRALIDAD

SEBASTIÁN VÁZQUEZ

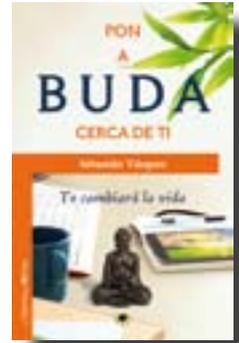


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

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)



Cada persona es un SER único e irrepetible y que por ello mismomerecer honradayrespetada independientemente de su edad, sexo, raza, creencias u opción sexual por su mera condición de ser humano.

El redescubrimiento de la religiosidad parte del sentimiento profundo de sentirse **eterno**.

Esta sensación interior, individual y emanente de lo más profundo del ser, cuando se toma conciencia de ella, empieza a percibirse sobre uno mismo como **nobleza y dignidad**. En realidad es la percepción de lo **sacro**. Es la percepción de sentirse conectado a algo **superior** de lo que se forma parte.

La autopercepción de **nobleza, dignidad y sacralidad** provoca que la mirada al mundo participe de ello, por lo que paulatinamente se empieza a percibir la vida y a los vivientes- sobre todo al "otro"- como **nobles, dignos y sacros**.

Ese percibir al otro y a uno mismo desde esta perspectiva provoca a su vez el natural fluir de los valores, las virtudes, que se manifiestan en el pensamiento, en la palabra y en la acción, con dignidad, respeto y honra hacia uno mismo y hacia el otro.

Como hemos dicho en realidad se trata de **recordar**.

Se trata de pasar de la fe a la certeza en un recorrido clásico capaz de ser identificado por los que transitan la Vía.

Confianza en la certeza =alguien dice que existe el mar.

Conocimiento de la certeza = veo, huelo y oigo el mar.

Verdad de la certeza = me baño en el mar.

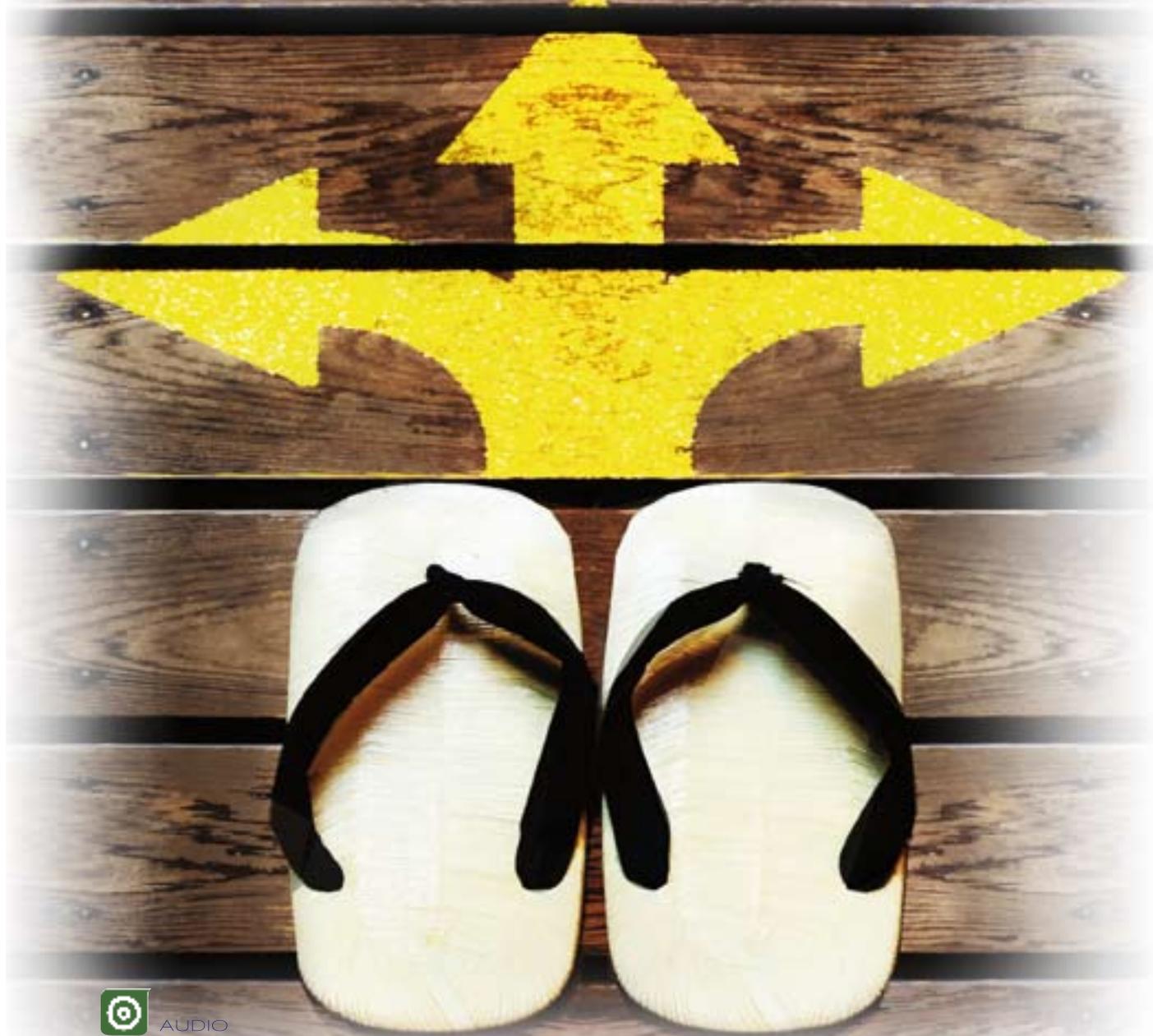
Vida de la certeza = SOY EL MAR.

Las religiones no son más que expresiones precisas en un determinado tiempo y cultura de un pensamiento religioso que triunfa en la historia

Y ETERNIDAD



Nuestros OBJETIVOS de VIDA



AUDIO

Contenido Vivo

La pregunta acerca de cuál es mi función en el mundo es posiblemente una de las que nos tiene los sesos más devanados. Personalmente, la cuestión me la presento en ocasiones como un ataque que cuestiona el sentido de mi vida. En otros casos, intento obviarla por miedo a la posibilidad de que desmorone los significados de los que revisto mi vida.

completamente seguro de que la única función es Ser y que sólo puedo Ser amando, independientemente de la forma que eso tome.

En la India clásica, se establecieron una serie de ideales que de algún modo pretendían encarnar en la sociedad un orden espiritual. Hay himnos védicos que describen de forma poética la formación del universo.

En uno de ellos se recurre a la imagen de un Hombre Primordial, cuyas partes del cuerpo se convierten en los distintos elementos del universo e incluso en las distintas clases sociales, que normalmente conocemos como castas:

Mientras que hay otros momentos en los que emerge de lo más profundo una llamada al Amor, algo interno que está

**“12. Su boca se convirtió en el brahmán,
sus brazos en el príncipe-guerrero, sus piernas en
el hombre común que se dedica al negocio.
El siervo humilde nació de sus pies.”**

(Rgvda, 10.90.12)

Las clases sociales fueron, idealmente, una forma de organizar la sociedad consciente de que cada uno cumple con su función como parte de un todo. Sin embargo, la aplicación de este orden social no sólo ha distado del ideal sino que se ha utilizado de forma completamente contraria, justificando con ello abusos de poder y con rechazo de las formas y del Ser que subyace en ellas.

Por otro lado, se establecieron también unas etapas de vida que, de nuevo, establecían un ideal para guiar la vida de una persona: primero la vida de estudiante, después la de cabeza de familia, una vez cumplidos los deberes familiares-sociales, retirarse en el bosque para meditar y en un último estadio, sabiéndose uno completo en sí mismo,

renunciar al mundo. En estas etapas se satisface tanto el aspecto social como el aspecto espiritual de la persona. De hecho ninguna de ellas está desprovista de la dimensión espiritual, ya que el estudio debe entenderse con indagación en uno mismo a través de las escrituras, la vida social tiene un componente ritual fundamental que sirve para mantener la cohesión social y el orden cósmico. Respecto a las dos etapas en las que la persona se retira de las obligaciones sociales, tienen claramente un componente de meditación y re-conocimiento de nuestro verdadero Ser.

Finalmente, se exponen unos objetivos de vida que el ser humano siente la necesidad de satisfacer y es necesario que satisfaga. Un primer objetivo es lo que la tradición llama *dharma*. El *dharma* es el orden, la ley que sostiene la armonía y la convivencia entre las personas. Se trata de una ley de carácter moral, que no moralista, que no está escrita en ningún lado pero que de algún modo todos conocemos. Este *dharma* venía determinado en muchos casos por la clase social a la que se pertenecía, un claro ejemplo de ello es cuando en la *Bhagavad Gītā*, Kṛṣṇa insta a Arjuna a luchar en la batalla cumpliendo así con su función de guerrero. Un segundo objetivo sería el de generar riqueza y un tercero el de satisfacer los deseos sensuales, todo esto siempre desde la honradez y el cumplimiento del *dharma*. El último objetivo que suele mencionarse es el de la liberación, la necesidad de la persona de saberse Libre, de liberarse del sufrimiento, de Ser en su plenitud. Entiendo que este es el fin último de toda persona, lo que popularmente expresamos como “todo el mundo quiere ser feliz”. Sin embargo,

por alguna extraña razón nos perdemos en satisfacer el resto de objetivo y relegamos este a una especie de ideal casi imposible de alcanzar, aunque los seres a los que hemos considerado sabios no dejan de repetirnos una y otra vez que en realidad ya somos eso. ¿Cómo sería nuestra vida si dejásemos que este objetivo, esta función en el mundo, Ser, fuese el que guiase todas nuestras acciones? ¿Y si pudiésemos asumir que la finalidad última, y la

única que puede persistir de que por ejemplo yo escriba este artículo y de que tú lo leas sea simplemente Ser?

Una diferencia esencial entre los tres primeros objetivos de vida definidos y el último es que los tres primeros tienen un componente pasajero y temporal, mientras que la liberación (*moksa*) apunta a lo eterno. ¿Y a caso no es lo eterno el sostén de todo lo pasajero? ¿A caso mi función como estudiante, profesora, enfermera, terapeuta, funcionario, comercial, etc., como amiga, hija, pareja, mujer, marido, madre, padre, etc. no son sólo las muchas formas que toma el objetivo último de Ser? Ser lo que ya soy, ser la plenitud y la dicha absoluta que en unos casos tomará la forma de tristeza, en otros de alegría, de enojo y de todas las funciones sociales

habidas y por haber. Pueden existir muchos objetivos en la vida, pero a través de esos muchos objetivos nunca lograremos la plenitud o la eternidad porque, por un lado, seguiremos pensando que es algo a conseguir o alcanzar en un futuro y el futuro nunca llega y, por otro

lado, porque lo que es finito y pasajero no puede ser infinito y eterno. Como decía uno de mis maestros “no puedes convertirte en infinito a menos que ya lo seas”.

En fin, si este es un tema que te toca, te invito a reflexionar acerca de él. No te creas nada de lo que lees aquí, pregúntate a ti misma en el corazón. Tal vez tu función en la vida ya se está cumpliendo por sí sola. ¿Cómo sería vivir manteniéndonos conscientes de que lo que mueve todos los objetivos que nos planteamos es la Felicidad, llámémosle, Plenitud, Ser, Amor...? ¿Te suena? ¿Nos permitiría esto soltar el esfuerzo por demostrar, o por ser algo o alguien? ¿Podríamos soltar el agotamiento que comporta tenerse que defender constantemente de lo que percibimos como una amenaza a nuestra identidad? ¿Actuaríamos de otro modo al recordarnos que la única finalidad de lo que estamos haciendo es Ser Libres? Yo voy a probarlo, con la única finalidad de Ser ¿Te animas?

Montse Simón



Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

Escuela de Sánscrito, Filosofía y Yoga

Clases de YOGA

(Martes y Jueves de 19.00 a 20.30h)

Cursos de SÁNSCRITO

Seminarios de FILOSOFÍA INDIA

<Metro Lavapiés-Sol>

Información y reservas:

biijayoga@gmail.com 605 800 697

Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/biijayoga



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.

EN LA BIBLIOTECA DE ...*Krishnamurti*

Jiddu Krishnamurti nació en 1895 en un pequeño pueblo del sur de la India. Cuando rondaba los 15 años fue adoptado por la Dra. Annie Besant, entonces presidenta de la Sociedad Teosófica, y le proclamaron “el próximo Instructor del mundo”. Para preparar el mundo para esta llegada, se creó una organización llamada “La Orden de la Estrella” y nuestro joven hombrecito fue designado su máximo dirigente. En 1929 renunció a seguir con ello y disolvió la Orden, fiel a su descubrimiento de que “la verdad es una tierra sin caminos”. A partir de entonces, durante casi sesenta años hasta su muerte en 1986, viajó por todo el mundo hablando a grandes audiencias y a individuos, de la necesidad de un cambio radical en la humanidad.

Krishnamurti es considerado mundialmente como uno de los grandes pensadores y maestros religiosos de todos los tiempos. Expone con gran precisión el funcionamiento sutil de la mente humana, y señala la necesidad de generar en nuestra vida diaria una cualidad meditativa profunda y espiritual.

Habla de las cosas que nos afectan a todos en la vida cotidiana, de los problemas del vivir en una sociedad moderna, con su violencia y corrupción, de la búsqueda individual de seguridad y felicidad, de la necesidad de que la humanidad se libere a sí misma de las cargas internas del miedo, de la ira, de las injurias y del sufrimiento. El habla de la realidad, atemporal y universal.

En varias ocasiones aceptó el reto de investigar teorías con científicos y psicólogos. Amistosos e interesantes encuentros que dieron lugar, en ocasiones, al descubrimiento de las limitaciones de sus propias teorías.



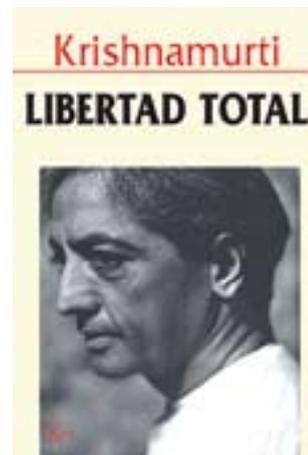
Krishnamurti dejó una gran cantidad de literatura en forma de charlas públicas, escritos, diálogos con profesores y estudiantes, científicos y renombrados religiosos, entrevistas en radio y televisión, así como cartas y diarios personales. Mucho de este material ha sido publicado en libros y en formatos audiovisuales.

Para el que quiera profundizar más en la vida de este hombre sin igual, puede consultar las biografías de Mary Lutyens y Pupul Jayakar.



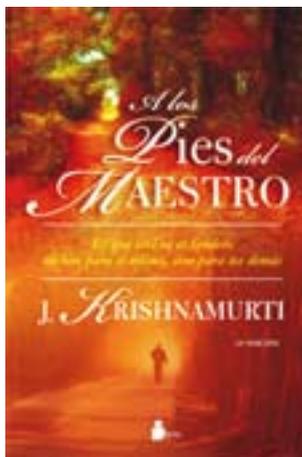
LA LIBERTAD PRIMERA Y ÚLTIMA

En este libro nos propone superar el ego y los sistemas de pensamiento organizado para alcanzar la liberación, pues la esperanza está en el interior de cada ser humano y no en los credos religiosos, ni las doctrinas filosóficas. Ejemplificando su exposición con diversos temas como el sufrimiento, la envidia o la sexualidad, Krishnamurti nos enseña cómo alcanzar la esencia de la realidad a partir de la espontaneidad, el autoconocimiento y la libertad interior.



A LOS PIES DEL MAESTRO

Krishnamurti escribió esta verdadera joya de la literatura espiritual de todos los tiempos siendo todavía un niño y fue publicada por primera vez en 1910. En ella transcribe con claridad y sencillez, las enseñanzas orales de su Maestro, con la esperanza de que puedan ayudar a otros, al igual que le ayudaron a él. Joyas espirituales cuya validez sigue vigente en cualquier época. Consta de 164 breves aforismos resumidos en cuatro capítulos: Discernimiento, Carencia de deseos, Recta conducta y Amor: «El que está en el Sendero no vive para sí mismo, sino para los demás. Se olvida de él para poder servir a otros. Es como una pluma en las manos de Dios por la que fluye su pensamiento y se expresa en la acción. Es como un canal de fuego vivo que derrama sobre el Mundo el Divino Amor que lleva su corazón».



LIBERTAD TOTAL

Es una recopilación de lo más esencial de su pensamiento, e incluye selecciones desde su primero hasta su último trabajo. En el libro encontraremos una valiosísima exposición sobre la naturaleza del yo, la meditación, la sexualidad, los misterios de la vida y de la muerte. Krishnamurti, que no acepta ninguna autoridad espiritual (ni siquiera la suya propia), nos incita así a pensar críticamente, a liberar nuestras mentes, a inventar nuestra aventura personal.



LA BENDICIÓN ESTÁ EN UNO MISMO

Este libro incluye la última serie de charlas públicas que ofreció en Bombay en febrero de 1985. Estas charlas son extraordinarias por las perspectivas y los matices inusuales de Krishnamurti al tratar los temas psicológicos. En ellas, el autor insiste en que nos demos cuenta de que estamos malgastando nuestras vidas al no liberarnos de nuestras heridas, conflictos, miedos y sufrimientos, y al seguir en nuestro estrecho mundo de la especialización. La última charla termina con un penetrante sentimiento religioso y una afirmación profunda: «Así, pues, si ponemos todo nuestro corazón, toda nuestra mente, todo nuestro cerebro, surgirá algo que está más allá de todo tiempo. Ahí es donde reside esa bendición. No está en los templos, en las iglesias o en las mezquitas. Esa bendición se encuentra donde uno está».

OTRAS OBRAS:

La verdad es una tierra sin caminos
Cartas a las escuelas
El arte de vivir
Amor, sexo y castidad

Librería Nueva Conciencia Eocentro
915-535-502 // 690-334-737
eco@ecocentro.es www.ecocentro.es

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.

e Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



Susíbete a
VerdeMente
por 20€ al año*

Entra en www.verdemente.com, regístrate y podrás suscribirte a nuestra revista para recibirla en tu domicilio y recibirás un obsequio por suscripción.

Regala una suscripción y la enviamos donde quieras*

*En la suscripción anual se recibirán 11 números. Envíos a Península, Baleares y Canarias.

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 alquila sala y despachos para
 terapeutas, masajes, yoga. Metro
 Tirso de Molina Tel: 610 256 668

EN VENTA-FINCA MARISISOFIA



Realiza tu proyecto de Turismo rural, eco-granja,
 huerta ecológica, olivar, vida autosostenible. Aquí te
 esperan 10 hectáreas de terreno, totalmente vallado,
 bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras,
 árboles frutales, zona ajardinada, un precioso arroyo
 que lleva agua todo el año y todo esto cerca del Parque Natural
 de Aracena y Picos de Aroche.. Casa de 350 m2 en 2 plantas y
 cortijo antiguo de 80 m2, piscina. Agua propia. Para el suministro eléctrico y agua caliente
 contamos con la sana energía solar. **Más información:**



www.marisofia54.blog.de // Telef: 653 919 246 // marisofia2.0@gmail.com

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.

TAROT de los ALQUIMISTAS
 Consultas Particulares
 Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)
 Masaje Metamórfico
 Rosemary Tf. 651 328 193

**¿SABES QUE TE DICEN
 TUS NÚMEROS?**
**CONSULTAS
 NUMEROLÓGICAS**
MARÍA DE OLAIZ
NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

*Consultas
 Expertas*
 TAROT TERAPIA
 ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300



TAROT - CONSULTAS
CURSOS DE TAROT
TRABAJOS ENERGÉTICOS DE LUZ
NARET
 CITA PREVIA **658 80 10 65**

MÉDIUM VIDENCIA TAROT
 Consulta una hora 35€
 y media hora y 20€
 Zona centro
 Pilar **691 015 567**

∞ HEISABEL ∞
TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
TAROT Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico.
 Oráculo de los Ángeles.
ENERGÍA 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
∞ 696 02 53 08 ∞

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida
 Tu primera revista Multimedia
 ¡Descubre vídeos, fotos,
 imágenes, audios...!

SANACIÓN ENERGÉTICA
 PREVIA CITA
622 64 33 67

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT
 * * Estoy para ayudarte * *
 Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883



Desde 1993

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Cultura



Ampliada y renovada

Tu Tienda: -5% en todas tus compras

Compra por internet alimentación, cosmética y herbolario de forma sencilla, rápida y con descuento.



50%
Descuento

Promoción zodiaco

Mientras rige tu signo del zodiaco.
-En el Restaurante a la Carta.
-Para clientes con tarjeta descuento.
-No valido para menú tipo A.



Regalos sin sorteos

Estancias rurales y masajes ayurvédicos

Por cada 300 euros de compra:
-Vale regalo masaje ayurveda
-2 Vales regalo estancia rural



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

- A sólo 2 horas de Madrid
Estamos en la Comarca de la Vera.
- Cabañas muy confortables, con maravillosas vistas, reformadas y con energías renovables.
- Amplia difusión gratuita de tus seminarios

15%

Descuento seminarios temporada baja

10%

Descuento seminarios temporada alta



Novedad

Retiros de Panchakarma daniela@ayurvedaterapeutico.org

+Info:

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

- Ciclos de 14 días en junio, septiembre y noviembre.
- Ciclos de tratamiento intensivo de ocho días en junio, agosto, septiembre, octubre y noviembre.

Incluye tratamiento completo de purvakarma, panchakarma y rasayana, traslado con alojamiento y tratamiento en cabaña individual, diagnóstico y supervisión especializada por doctoras españolas e hindúes y tutoría personal.

www.ecocentro.es

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

Ecocentro

@EcocentroMadrid

EcocentroTv

