

# Verde Mente

Enero 2018 | N 219



## Entrevista a Alexis Racionero

El Chamanismo como camino creativo

**Samantha Libertá**

Año Nuevo ¿Vida Nueva?

**Juancho Calvo**

El trabajo consciente sobre el cuerpo

**Ramiro Calle**

Yoga y Felicidad

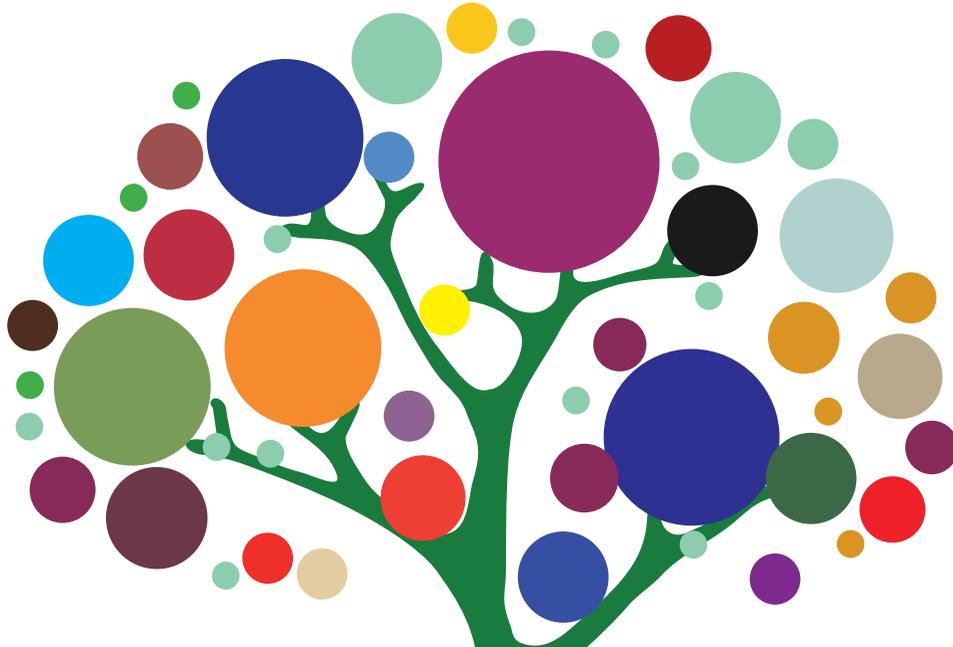
**Pravin Kumar**

Nutrición energética consciente

**Pablo Martín**

**Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida**

# NUESTROS COLABORADORES



## Yoga, Meditación



Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera  
Meditación



Montse Simón  
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo  
Zen y Vida

## Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez  
Tradición Original



Pablo Veloso  
Orientalismo y Evolución

## Etnografía y Mística



Manuel Castro  
La imagen del "Otro"

## Alimentación y Naturopatía



Ángela Tello  
Coach Nutricional



Raquel Serrano  
El poder de los Fermentos

## Psicología y Terapia



Daniel Gabarró  
Reflexiones para el Despertar

## Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso  
Cuerpo, Postura y Salud

## Música y meditación



Chema Pascual  
Instrumentos para el alma

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real food ~

Fruta y verdura Eco  
Productos a Granel  
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres  
Conferencias - Degustaciones  
Elaboración de Productos Eco



VISITA NUESTRA WEB PARA VER LAS PRÓXIMAS FECHAS

Cocina Vegetariana y Vegana  
Yogures Crudiveganos Gourmet  
Quesos Crudiveganos  
Repostería Crudivegana  
Alimenta tu cuerpo

Reserva tu plaza!  
Solicita información



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



NUEVOS

en nuestra web

E-BOOK



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

Descarga gratuita

# EDITORIAL EDITORIAL

El tiempo pasa rápido. Nos encontramos ya en enero de 2018, un nuevo año. Un momento de esperanzas, ilusiones, pero también recuerdos.

Cada uno de nosotros tendrá una opinión diferente de este año. Al margen del bombardeo constante de buenas y malas noticias, hay un año “propio”, resultado de nuestro devenir vital. En él hemos encontrado tal vez, realidades que no esperábamos y que nos han ilusionado.

VerdeMente de alguna manera, es también un “organismo vivo”, en la medida en la que es un reflejo casi histórico de la evolución de las Terapias Alternativas en Madrid. A veces resulta muy ilustrativo leer números de hace una década para observar cuánto han cambiado algunas cosas, y que poco otras. En realidad, el conjunto de las terapias que se han construido sobre el acercamiento al “otro”, la rigurosidad y la honestidad, continúan siendo un éxito personal y de público. Todo aquél que se acerca al mundo de las Terapias Alternativas debe hacerse esas preguntas ¿para qué sirve lo que imparto? ¿A quién ayudo? ¿Y por qué?

VerdeMente sigue siendo un magnífico escaparate, que sigue destacando por la calidad de sus contenidos. En esa línea, se sitúa en este número la entrevista de Alexis Racionero, sobre su último libro, Darshan. Sabiduría Oriental para la vida cotidiana, una excelente obra de viajes e imágenes desde el auto-crecimiento.

Junto a él, no os perdáis las reflexiones de Ramiro Calle sobre el cuerpo y su relación con lo “consciente” en la práctica del Yoga, o Juan Manzanera que analiza la compasión “tóxica”, o Juancho Calvo sobre el tiempo el Zen, que invitan a una profunda reflexión.

Junto a ello, artículos llenos de “sonoridad” como nos presenta Ritual Sound, en la búsqueda de la musicalidad primitiva sin ataduras, o Daniel Gabarró, sobre el Año Nuevo, o Charo Antas, sobre el porqué de la Gestalt.

Ahí estamos, ahí seguimos. VerdeMente comienza un nuevo año cargado de ilusiones. Aquí estamos para vosotros.

**Antonio Gallego**

## VerdeMente

## 23 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación  
y Comunicación

Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

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

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

Síguenos en:

Facebook: **Revista VerdeMente**

Google+: **Verdemente**

Twitter: **@RevisVerdeMente**

Redacción

C/Cabeza, 15, 2 D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3 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.



Cosecha de patatas  
Autor: EdwardSV

Ejemplar gratuito

# SUMARIO



Entrevista a Alexis Racionero 8

Fosfenismo.  
Como activar la energía Kundalini 14  
Adriana S. Sorina

El Chamanismo como camino creativo 18  
Samantha Libertá

*Sección Instrumentos para el Alma* 20

De la improvisación a la mística  
Chema Pascual

*Sección Zen y Vida* 22

Año Nuevo ¿Vida Nueva?  
Juancho Calvo

Sección Meditación 24

Compasión Autodestructiva  
Juan Manzanera

El origen de los Aceites Sagrados 26

Zaida Zeidán

Yoga y Felicidad 28

Pravin Kumar

La presencia: atención y conciencia 30

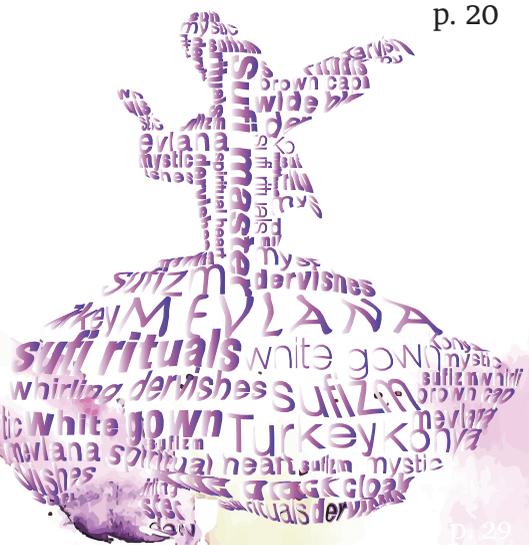
Marcela Çaldumbide

Chi Kung: La esencia de la vida 32

Janú Ruiz



p. 20



# SUMARIO



*Sección Yoga y Orientalismo* 34  
El trabajo consciente sobre el cuerpo  
Ramiro Calle

*Sección Espiritualidad para Ate@s* 36  
¡Feliz Año Nuevo! Feliz no significa fácil  
Daniel Gabarró

Nutrición energética consciente 38  
Pablo Martín

*Sección cuerpo, Postura y Salud* 40  
Clases de autotratamiento y corrección postural  
Francisco Alonso



El viaje creativo de la Terapia Gestalt 42  
Charo Antas

*Sección Salud Preventiva* 44  
Yo. Tu sistema Digestivo  
Cahty Liégeois

Año 2018 46  
María de Oláiz

Libros 48



Agenda 48  
Recomendaciones 49  
Guía Verdemente 50  
Esoterismo 51  
Alquiler 51



# Entrevista a **Alexis** **Racionero**

**Gran parte de nuestro encuentro personal con la Espiritualidad y el Orientalismo, se ha producido a través del viaje. Éste se ha convertido por se en una forma de crecimiento personal. Luis Racionero es uno de los más interesantes narradores sobre el Sureste Asiático en los últimos años. Recientemente ha publicado *Darshan. Sabiduría oriental para la vida cotidiana* (Ed. Kairós), que es una invitación al viaje interior, a través de paisajes y gentes del Sudeste Asiático.**

**¿Por qué tu acercamiento a Asia?**

Mi conexión con Asia viene de mi infancia. Mis padres venían de haberse hecho hippies en California y sus casas estaban llenas de telas indias, sofás zen y motivos orientalistas. Después llegó Star Wars y las lecciones de Owi Wan Kenobi y Joda. El cine de samuráis de Kurosawa y la lectura de libros de mi padre como Textos de estética taoísta u Oriente y Occidente. De ahí ya me adentré en lectura de clásicos como la Bhagavad Gita, los Yoga Sutras de Patanjali o el Tao Te King, además de autores como Alan Watts, Krishnamurti y D.T. Suzuki.

Con treinta años estaba saturado de lecturas y conocimientos, estaba a mitad de mi tesis doctoral sobre la Contracultura americana y el cine de Hollywood de los 70. Llevaba una década de profesor de cine. Necesitaba experiencia. Salir y airearme de tanto mundo académico. Así llegué a la India, en el 2004 y desde entonces no he parado de viajar a Asia.

Mi acercamiento es desde esas lecturas, filtrado por la sabiduría ancestral de aquel continente que ofrece cosas que nosotros perdimos. También hay una fascinación por sus paisajes, sus colores y sus ruinas o templos.

**En tu libro, realizas un viaje a distintos territorios, ¿por qué decidiste esta visión global? ¿Qué pretendías con ello?**

Quería recoger todos mis viajes en un solo viaje, dando una visión global y de conjunto, con el riesgo de querer abarcar mucho y caer en lo superficial. Aún así he querido ofrecer al lector una introducción a las filosofías orientales desde enseñanzas muy simples que pue-

den mejorar nuestra vida cotidiana. A lo largo de los diferentes capítulos abordo un país o territorio con su aprendizaje y mis experiencias de viajes, vinculadas al mismo.

Como viajero siempre me faltó tener algo más que una guía de viaje. Buscaba tener unas nociones religiosas, culturales y filosóficas de los lugares que iba visitando. Mi libro busca llenar ese hueco aunque por encima de todo cubre una cuestión vital personal: la de querer contar todo lo aprendido durante años de lecturas y viajes. Lo he escrito más de una década después de mi primer viaje a Asia, después de haber recorrido lugares como Myanmar, Tailandia, Nepal, Tíbet, Laos, Camboya, Japón o Sri Lanka.

Estructuro el libro en diez capítulos. Cada uno de ellos contiene un aprendizaje vinculado a un territorio y las experiencias de viaje correspondientes. De esta manera trato de ofrecer una guía clara para esta visión global de Asia, en la que el lector no pueda perderse. Además, por lo que me comentan algunos lectores, esto permite leer el libro por capítulos, sin necesidad de seguir un orden cronológico.

**Planteas un discurso antitético entre Occidente, y los elementos que perviven y caracterizan a Oriente. De hecho, el libro tiene mucho de búsqueda. ¿Crees que la pérdida de determinados valores y percepciones en nuestra sociedad es irremediable?**

En este mundo global todo se iguala, se unifica, bajo un monopolio comercial común, es esa gigante Matrix que nos envuelve y que también ha llegado a Oriente. Sin embargo, en mi discurso me interesa-

“ *la gran pérdida occidental es la espiritualidad, producto de haber confundido o equiparado a ésta con la religión. Uno puede estar al margen de una religión como el catolicismo u otra, sin embargo, no puede negar su dimensión espiritual.* ”

ba indagar en las diferencias o en aquello que tiene Oriente que un día perdimos o que procede de su antigua tradición. He querido recuperarlo para complementar y mejorar nuestra vida cotidiana. Para mí la gran pérdida occidental es la espiritualidad, producto de haber confundido o equiparado a ésta con la religión. Uno puede estar al margen de una religión como el catolicismo u otra, sin embargo, no puede negar su dimensión espiritual. Parece como si desde principios del siglo XX con el nihilismo de Nietzsche matáramos a Dios y nos fascinamos con el culto a la razón, pero ya sabemos que ésta puede producir monstruos. Hoy vivimos en una sociedad urbana industrial bastante neurotizada, pensando que sólo somos nuestra mente pero somos mucho más. El hombre como predicán el yoga u otras creencias orientales es cuerpo, mente y alma.

Como me dijo Raimón Pannikar en una entrevista para mi documental Rubbersoul, “el hombre sin espiritualidad se ahoga”. Me temo que esto es lo que nos está pasando. Pese a ello, no pienso que sea algo irremediable, ni esto ni la pérdida de contacto con la naturaleza, ni la falta de comunicación con nosotros mismos. Simplemente, se trata de reaprender, de ser conscientes de ello, buscando el camino que nos lleve a tener vidas más plenas, más alineadas con nuestro dharma o propósito vital, algo que no se trata sólo de ganar dinero.

Hoy existe un gran interés por la meditación Vipasana o Mindfulness, por el yoga, el Tai chi y todo eso que englobamos en la llamada autoayuda o terapias de transformación y crecimiento personal. Ya sucedió al final de los sesenta con el New Age y ahora retorna con mucha fuerza al igual que el ecologismo.

***En tu construcción literaria, tiene un enorme peso la imagen, fruto de tu experiencia vital y profesional. De hecho, no es posible concebir tu hilo narrativo sin esas imágenes, casi diapositivas. ¿Dentro de ese fotograma fijo, cuáles son las diferencias entre los diferentes países que has recorrido?***

Es cierto escribo en imágenes, porque mi memoria es visual. Puedo olvidar un nombre o confundirlo con facilidad pero en cambio sé volver a un lugar diez años después, gracias a mis coordenadas visuales. Me gusta observar, fijar en imágenes y le doy mucha importancia a la naturaleza y los templos. No sólo es conocimiento sino placer estético.

Hay países como Camboya, Laos y partes de Vietnam que son países del agua, muy fluviales, imbuidos por el gran Mekong. Frondosidad, selva tropical, verdes palmeras, campos de arroz, con lugares mágicos como Tam Coc, Luang Prabang o Kep. Otros son lugares de alta montaña con bosques frondosos como el Kashmir o el valle de Parvati en la India. Y también hay



territorios lunares como la alta meseta Tibetana que también puede conocerse desde el extremo hindú de Laddak.

A los países que he recorrido les diferencia el paisaje y en ocasiones el entorno más rural o urbano, y les iguala el hecho de ser países de religión budista o hinduista.

### ¿Y las semejanzas?

Como decía les iguala la raíz común de la que proceden: la gran tradición cultural y religiosa surgida de la India que se extendió por todo el Sudesteasiático, el Nepal, el Tíbet o Sri Lanka. Algunos países como China y Japón quedan más lejanos de estos orígenes pero conservan formas de espiritualidad budistas o elementos comunes entre religiones como el sintoísmo japonés y el taoísmo chino que veneran a los espíritus de la naturaleza o a su energía inaprensible.

Asia tiene una luz dorada muy especial que se repite en muchos lugares como India, Myanmar, Laos, Sri Lanka o Vietnam, algo que los templos tratan de emular con sus grandes pagodas doradas.

Igualmente, las distintas religiones dejan imágenes e iconos comunes, como sucede con el arte budista o los números dioses hinduistas.

Los mercados de ciudades como Bangkok, Yangoon, Delhi o Hanoi pueden ser igual de bulliciosos, comparando productos y puestos o tenderos de misma arquitectura, textura y olores. Ahí un elemento común son las omnipresentes especias, al igual que los campos de arroz tienden a igualar los paisajes.

### ¿Qué entiendes por “Saber Fluir”? ¿Y cómo podemos conseguirlo?

Dejarse llevar, wu wei, seguir la línea de menor resistencia. Podemos conseguirlo no aferrándonos al personaje que hemos construido y liberándonos de la agenda que parece dar sentido a nuestras vidas. Improvisa, libérate y deja que las cosas vengan a ti en vez de correr tras ellas.

Aprende a observar lo que se te presenta sin apenas buscarlo y no te empeñes en ir en la dirección que te presenta obstáculos continuos. Si te dejas llevar y fluyes es más fácil que conectes con tu ser verdadero, libre de introyectos familiares y creencias establecidas.

Una práctica para comprender el *fluir* y la impermanencia de las cosas es meditar delante de un gran río. Perder la mirada en el gran caudal de las aguas que descienden hacia el mar. Asia posee grandes ríos como el Mekong, el Ganges o el Indo.

**Tus libros tienen mucho de grandes relatos de viajes escritos por autores como Thubron. Entiendo que en**

**ese sentido, buscas trascender más allá del mero componente descriptivo. De hecho, tu nuevo libro está muy marcado por ese “Yo” constante, que sirve de referencia. ¿En qué medida ese “Yo” ha sido transformado por Asia?**

Como me dijo Mark Dyckowski, profesor de tantra que vive en Benarés desde hace décadas, viajamos para conocer al otro y acabamos descubriéndonos a nosotros mismos. Él fue a la India como joven hippie, procedente de Inglaterra y se quedó para siempre. Después

de aquel viaje, no volvió a ser el mismo. El viaje le cambió. Eran los primeros años sesenta, cuando muchos jóvenes huían en busca de formas de vidas ajenas al modelo de la sociedad del bienestar occidental. Para mí, el viaje también es una forma de autoprendizaje y conocimiento. Por eso admiro a los autores que como Thubron, Norman Lewis o la increíble Alexandra David Néel hicieron de su vida el viaje, sin que podamos separar su persona y forma de entender la vida con sus experiencias de viaje. Admiro a quienes como el beat Gary Snyder o tantos otros de aquella generación u anteriores fueron vagabundos del dharma (como se titula una de las novelas de Jack Kerouac) que se adentraron en países desconocidos con ningún camino o ruta pre establecida. Ellos son los héroes del viaje interior que nos abren el camino a los que venimos después. Como dice Josep Campbell, no estás solo en el viaje del héroe porque todos los que han transitado antes el camino, te acompañan. Lo mismo puede aplicarse a una crisis personal a superar. Nos sentimos solos pero muchos han tenido que pasar por ahí y a toda esa gente a los que llamo viajeros de la conciencia, en busca de encontrar mayor plenitud en sus vidas es a quien dedico este libro.

Mi yo fue transformado en Asia porque allí me di cuenta de todo el dolor que llevaba reprimido por diversas muertes de seres queridos. Fui consciente de mi soledad como hijo único de padres separados. Sentí la gratitud por los abuelos que me criaron y los llore como nunca antes. De otra parte, la inmensidad de los Himalayas me convenció de lo importante que es

“Una práctica para comprender el *fluir* y la impermanencia de las cosas es meditar delante de un gran río. Perder la mirada en el gran caudal de las aguas que descienden hacia el mar. Asia posee grandes ríos como el Mekong, el Ganges o el Indo.”



contactar con la naturaleza. La espiritualidad oriental hizo vibrar mi alma y la despertó de tanto racionalismo acumulado. Sin duda, le debo mucho a Asia, y sin todos estos viajes no sería quien soy hoy en día.

Para mí viajar es autoaprendizaje y un medio para conocerte mejor.

**En tu descubrimiento de Asia, fue fundamental el cine... ¿Cuáles fueron tus principales influencias?**

Conocí Asia desde el cine de Hollywood que vi de niño con títulos como saga de Star Wars o Blade Runner que me descubrió el cyberpunk japonés y un paisaje urbano fascinante que después reencontré en Bangkok, Tokyo u Osaka.

Más adelante llegué a Kurosawa y Rashomon, Yojimbo y Los siete samuráis, para seguir con Kwaidan o Harakiri de Kobayashi y ya más reciente el cine de animación de Miyazaki que me parece un creador impresionante. Me gustó mucho también el primer Kim Ki Duk con Primavera, Verano, Otoño, Invierno.

**Hace años estuviste en Cuba. He vivido una larga temporada en Sudamérica, y es difícil no tener algunas imágenes y reflexiones parecidas a las que tú has vivido en Asia. A veces tengo la sensación que nos encontramos en una dialéctica relativamente simple, entre espacios en los que la modernidad salvaje ha roto muchos elementos de entronque vital, y otros en los**

**que es posible encontrar unas relaciones humanas, muy desiguales, pero unidas. Uno de los elementos que siempre nos sorprende más, es la presencia de la muerte, y cómo forma parte del día a día, desde una óptica optimista ¿Cuál ha sido tu percepción sobre ella en Asia?**

El miedo a la muerte es el gran tabú de las sociedades industrializadas, acompañada del culto a la eterna juventud. Sentimos el tiempo de una manera lineal, como principio y final. En Asia, la percepción del tiempo es cíclica. Nacimiento y muerte son una misma cosa. Allí la muerte conlleva dolor por la pérdida pero se vive como un punto y seguido, no final. Cuando presencias los rituales funerarios, tanto en Benarés como en poblados del Sudeste asiático ves naturalidad, el muerto a hombros de los familiares, colores, cantos y emociones sentidas, no sólo tristeza y oscuridad. Así mismo, el anciano siente que es hora de iniciar un viaje a otro lugar.

**Pensabas titular tu libro “El país de las Sonrisas” ¿Por qué?**

De inicio iba a ser un libro concentrado en el Sudeste asiático, en concreto en países como Birmania y Tailandia, de incidencia budista. Tuve una mala experiencia con un editor que me prometió la publicación del libro y otro que debía seguirle, pero nunca se llegó a firmar el contrato.

“ *El miedo a la muerte es el gran tabú de las sociedades industrializadas, acompañada del culto a la eterna juventud. Sentimos el tiempo de una manera lineal, como principio y final. En Asia, la percepción del tiempo es cíclica. Nacimiento y muerte son una misma cosa. Allí la muerte conlleva dolor por la pérdida pero se vive como un punto y seguido, no final.* ”

Me sentí decepcionado y colapsado, así que me lancé a escribir el libro que siempre quise hacer, sin tener en cuenta nada que mi propia voluntad. No como encargo sino del tirón. Se lo llevé a un editor de mayor prestigio con el que había tenido relación anteriormente y por suerte, le gustó el libro. A partir del acuerdo con Agustín Paniker de Kairós, todo fue muy fácil. Me siento muy agradecido por el trato recibido y orgulloso de poder publicar donde publicaron mis padres hace cuarenta años cuando yo nací. Mi madre publicó California Trip y mi padre Ensayos sobre el apocalipsis, ambos en clave contracultural.

**¿Cuáles son tus nuevos proyectos?**

En este momento estoy escribiendo mi primera novela, sobre mi relación con la ge-

neración de los sesenta, pasando por mis etapas de crecimiento, con momentos de rechazo e integración. Siento que he tenido cosas que contar de todas esas gentes que conocí de niño y adolescente. Ahora que

estoy a la mitad de la vida, veo cuánto de todo aquello he integrado y puede servir para pensar que el sueño es posible y que es bonito creer en la utopía, la naturaleza y la espiritualidad. John Lennon dijo que el sueño se había acabado pero luego nos invitó a soñar en un mundo mejor. Mi novela va en esa línea, desde una perspectiva irónica y sentida que combina la memoria histórica. Es bueno saber quién fue Timothy Leary, Gary Snyder, Alan Watts, Terenci Moix o muchos personajes anónimos de un tiempo lleno de flores y buenas conversaciones.

Después me gustaría recuperar un proyecto que aparqué sobre El camino del samurái, mezclando la vía del samurái con los antiguos caminos medievales de Japón y el cine clásico japonés.

**¿Cuándo volverás a Asia, y cuál será tu destino?**

Pienso volver a Japón muy pronto para desarrollar el libro que comentaba y para cumplir una promesa que le hice a mi hija Alicia. Ella viene de allí, donde mi mujer quedó embarazada. Desde entonces, tenemos una bonita historia de amor con este país al que admiro por su armonía y combinación de modernidad y tradición. Me encanta perderme por los viejos bosques de inmensos árboles, contemplar los bellos jardines zen, dormir en ryokans tradicionales con puertas correderas de papel de arroz, sentir la madera del suelo y toda esa tradición vinculada al budismo zen, de espacios minimalistas, organicistas bajo sombras y vacíos.

Igualmente, no tardaré mucho en volver a la India, donde tengo pendiente todo el sur y meterme en un retiro de yoga o ayurveda ●

**Entrevista: Manuel Castro Priego**

## ACERCA DE ALEXIS RACIONERO



Es Doctor en Historia del Cine, y profesor de cinematografía en la ESCAC de la Universidad Autónoma de Barcelona, donde ha impartido clases de análisis fílmico, estética cinematográfica, estilos visuales o sobre cómo el cine puede mostrar la historia, sociedad y cultura del reciente siglo XX. Ha publicado espléndidos libros sobre el quehacer cinematográfico, como El Documental y El Lenguaje Cinematográfico (UOC Ediciones). Su línea de investigación ha girado en torno a la Contracultura y las filosofías orientales. En sus libros reproduce el esquema narrativo cinematográfico y documental en las descripciones paisajísticas y sociales. Entre sus obras destacan, Shanti, shanti. Viaje al norte de la India rodando un documental (UOC Editorial) o El Ansia de Vagar, junto a L. Racionero (RBA, Editores).

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

**Presentación del libro *Darshan. Sabiduría oriental para la vida cotidiana*, el 19 de Febrero en la Casa Asia de Madrid.**

# Fosfenismo

## Como Activar

### La Energía Kundalini



**A** lo largo de la historia de la humanidad mucho se ha hablado, y se ha escrito sobre el despertar de la energía *kundalini*. Muchos maestros, gurús e iniciados han descrito y pincelado la experiencia. Algunas veces bajo los colores del misterio y otras, del peligro, sembrando en la mente del lector la incertidumbre y desconcierto sobre la experiencia de

*kundalini*. Pero, lo que es cierto, es que siempre se ha hablado de la “*subida de la kundalini*” como la ascensión hacia la iluminación y muy poco de cómo activar la energía *kundalini*...

El “*despertar de la serpiente kundalini*” es realmente la luz del Universo con la que cada uno de los seres humanos venimos a la vida y con ella nos vamos de este mundo. Habita dentro de nosotros

[www.luz-natural-mente.com](http://www.luz-natural-mente.com)

## Curso 27 de enero en Madrid

Centro Mandala C/Cabeza,15

información y reservas:

Adriana S.Sorina

Email: [sorina\\_e@yahoo.es](mailto:sorina_e@yahoo.es)

609119646

*La iniciación suprema, el despertar de la energía kundalini. La subida consciente desde el mundo reptiliano a la supraconsciencia con experiencias transformadoras que cambiarán tu vida.*

**DR LEFEBURE  
METHODS®**



como una semilla plantada en la tierra, y la podemos despertar conscientemente transformando esta semilla de luz en una planta luminosa erguida poderosamente hacia arriba. Puede fusionarse con la luz del Universo y disfrutar en equilibrio de la Unidad si la cultivamos con las “*técnicas para despertar kundalini*” seguras y poderosas que ofrece Dr. Lefebure Methods.

Nadie como el doctor Francis Lefebure ha explicado “*cómo activar la energía kundalini*”, el fenómeno más poderoso de “*despertar espiritual o cambio de conciencia*”, de un modo tan coherente, sencillo, comprensible y accesible para todo el mundo. La energía más poderosa de la vida, la fuerza de la creación, la magnitud de la energía sexual es la encargada de elevar el poder creador de “*kundalini el yoga de la energía*” a través de los chakras por la columna vertebral, para alcanzar el “*despertar espiritual*” del ser humano.

La idea que siempre está presente en todas las técnicas poderosas para el despertar *kundalini* y vivir las experiencias, es invertir el proceso natural de la energía sexual. Es decir, en vez de dirigir todo ese caudal de energía inmenso hacia la perpetuación de la especie, explotarlo para alcanzar el cielo.

El celibato de los sacerdotes o la abstinencia de los yoguis y de todos los iniciados no tiene más objeto que convertir la energía que atesoran en cata-pulta hacia el Universo.

La experiencia del despertar de kundalini es un proceso mental de éxtasis, de trascendencia y de conciencia, producido por unas conexiones neurológicas que se obtienen mediante luz y ritmo.

“VIVIR CONSCIENTE Y PLENAMENTE LA EXPERIENCIA DEL DESPERTAR DE LA ENERGÍA KUNDALINI TE AYUDARÁ A COMPRENDER QUE TODO LO QUE HAS ESTADO BUSCANDO TANTO TIEMPO REALMENTE SIEMPRE HA ESTADO ALLÍ, EN TU INTERIOR; EN SU PASO POR CADA CHAKRA DE TU CUERPO ENERGÉTICO Y EN SU PLACENTERA ASCENSIÓN.”

Cuando hablamos de luz estamos hablando de un fosfeno, la irradiación interior que aparece tras observar fijamente una fuente de iluminación adecuada. Pero en el caso de las experiencias de *kundalini*, hablamos de una luz giratoria, un fosfeno girando, ya que la fuerza original en todas las cosas, tiene una estructura en torbellino. No importa que sea la nebulosa que da nacimiento a los sistemas estelares, o el torbellino de la sangre en el corazón, que es el centro de la vida física, el universo gira, y la serpiente se guía con la luz girando.

En la enseñanza de, “cómo activar la energía kundalini”, se explicará mediante ejercicios prácticos el método para el “despertar de kundalini” y así poder llevarte a tu casa esta maravillosa técnica. Con ella comprenderás cómo acceder a tu semilla de luz, cómo regarla gracias al trabajo consciente con la luz el ritmo y la vibración, cómo hacer florecer esta semilla en tu camino del despertar espiritual, para que una vez florecida la semilla, puedas probar todos los frutos de este grandioso manjar que reside en tu interior. Con ello, podrás vivir un cambio irreversible en tu conciencia, que es realmente el objetivo del que tanto se ha hablado sobre la iluminación.



**Adriana S. Sorina**  
Coach fosfeno pedagoga  
[www.luz-natural-mente.com](http://www.luz-natural-mente.com)

Vivir consciente y plenamente la experiencia del despertar de la energía *kundalini* te ayudará a comprender que todo lo que has estado buscando tanto tiempo realmente siempre ha estado allí, en tu interior; en su paso por cada chakra de tu cuerpo energético y en su placentera ascensión. Todo ello te hará ver como cada rincón de tus sombras se llenará de luz, como cada una de tus guerras se llenan de paz y al limpiar tu canal central la energía *kundalini* te desvelará los secretos de cómo ser un poco más humano, cómo abrir tu corazón al amor, al amor verdadero, a la esencia de la vida misma.

“LA EXPERIENCIA DEL DESPERTAR DE KUNDALINI ES UN PROCESO MENTAL DE ÉXTASIS, DE TRASCENDENCIA Y DE CONCIENCIA, PRODUCIDO POR UNAS CONEXIONES NEUROLÓGICAS QUE SE OBTIENEN MEDIANTE LUZ Y RITMO.”

No te pierdas esta oportunidad para descubrir los secretos escondidos en tu interior con el curso “Cómo activar la energía kundalini” el sábado 27 de enero del 2018 en Madrid en el Centro Mándala C/Cabeza no 15 Imparte el curso: Francesc Celma director de Fosfenismo en España e Iberoamérica ●



## Centro de Retiros Espirituales y de Crecimiento Personal

*Donde todo el año puedes aprender a vivir en el presente*

Un centro residencial abierto a todas las personas que quieren transformar su vida a través de un profundo cambio interior.

Aquí tenemos todos lo necesario para que lo logres:

- **Crecimiento personal:** yoga, meditación, tantra...
- **Naturaleza:** lindando con el parque natural de Gredos
- **Programa personalizado:** especialmente diseñado para tu crecimiento
- **Convivencia:** con otras personas que vienen a realizar un profundo trabajo interior
- **Equipo:** cualificado y con alto nivel de consciencia
- **Instalaciones:** con todos los recursos necesarios para que disfrutes de un gran retiro.



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

927 57 07 25 - 606 35 03 32

Sierra Sur de Gredos - La Vera (a 1h 45 min. de Madrid)



**S**i pudiese resumir en dos palabras qué es para mí el Chamanismo, diría que son todas aquellas prácticas que conectan al ser humano con sus dones naturales de clarividencia, curación y conexión con las fuerzas de la naturaleza.

Solemos identificar el chamanismo con un escenario de hombres y mujeres con vestimentas de colores, adornados con plumaje que cantan y bailan alrededor del fuego. También vemos al chamán como una figura poderosa que sana a las personas con las manos, cantándoles y dándoles medicinas. Todo esto es correcto, ya que buena parte del Chamanismo que ha llegado a nosotros, nos ha transmitido esta imagen, que en realidad no es tan lejana de lo que eran los curanderos (magos y brujas) que existían en un tiempo y de los que, después de siglos de ortodoxia científica en occidente, nos hemos olvidado. Como suele ocurrir buscamos muy lejos lo que tenemos muy cerca, ya que todo ser humano tiene el don de auto curarse, de sentir o incluso de ver la energía, percibiendo el propio campo energético y el de los demás. Como seres humanos tene-

mos la necesidad de abrirnos a la vida, de conectar con los elementos: bañarnos en el agua, correr en el viento, encender un fuego y caminar descalzos sobre la tierra, comunicar con nuestro ser y con los espíritus que nos rodean. Sobre todo liberarnos de los pesos ancestrales de sacrificio y sufrimiento que hemos heredado de nuestra historia y de nuestros padres.

Los chamanes de América, de Siberia y de otras tradiciones no ven a sus ancestros como una carga. Ellos honran a sus antepasados, hablan con ellos y sobre todo no consideran como sus ancestros únicamente a los de su linaje, sino también a los árboles, las piedras, el sol, la luna, las estrellas. Ellos creen que todo lo que existió antes de nosotros debe ser honrado porque gracias a todos ellos estamos aquí. Después de varios años como facilitadora de Constelaciones Familiares, viendo sanar muchas relaciones y soltar mucha carga familiar, empecé a practicar el arte chamánico y me di cuenta del enorme potencial energético y de los dones que tenemos como raza humana, los cuales estamos derrochando por estar llevando el peso del pasado o actuando según programas repetitivos que heredamos inconscientemente.

**“COMO SUELE OCURRIR BUSCAMOS MUY LEJOS LO QUE TENEMOS MUY CERCA, YA QUE TODO SER HUMANO TIENE EL DON DE AUTO CURARSE, DE SENTIR O INCLUSO DE VER LA ENERGÍA, PERCIBIENDO EL PROPIO CAMPO ENERGÉTICO Y EL DE LOS DEMÁS.”**

# El Chamanismo Como Camino Creativo

El ser humano es sustancialmente un animal creativo. Esto quiere decir que, aun manteniendo características propias de los animales, también posee una parte mental, otra emocional y otra espiritual que, al colaborar entre ellas, permiten que sus actos se transformen en obras de arte. La misma vida es una obra de arte y, cuando nos prestamos a ser un canal y a dejarnos atravesar por este aliento vital, nuestros actos dejan de ser condicionados y se vuelven actos creativos, incluso sagrados en cuanto a expresión de nuestra divinidad. Es decir, en un momento dado podemos crear nuestra propia realidad simplemente conectándonos a esta corriente que llamamos vida. La única limitación que tenemos para poder ser artistas de nuestra propia vida es debido a que no estamos constantemente conectados, ya que venimos de siglos de predominio de la mente sobre el resto de las facultades humanas. Por lo tanto, ahora que el ser humano está despertando, en el sentido de que está alineándose con su sentir, es el momento de volver a aprender a ser canales y a usar nuestros dones para crear una nueva humanidad.

En la mayoría de las tradiciones chamánicas es determinante vivir con un propósito o intento, puesto que desde ese lugar podemos enfocar nuestra energía y a la vez lograr que nuestro propósito se coordine con los de la Tierra, como son evolucionar, crear abundancia, armonía, hermandad y amor. Puede ocurrir que no nos resulte sencillo crear un propósito cuando estamos perdidos y que incluso nos cueste elegir qué comer. Esta confusión se da cuando no estamos en nosotros mismos, cuando nuestra energía está atrapada en algún otro lugar, como en una situación externa, una conversación vivida o algún suceso del pasado. En el chamanismo hay varias formas para recuperar partes de nuestra energía. Algunas muy simples, que podemos practicar a diario para estar presentes en nosotros, y otras para casos más puntuales, durante una sanación chamánica, como la recuperación del alma.

En otras ocasiones queremos realizar proyectos o enfrentarnos a situaciones que consideramos difíciles y no nos sentimos con fuerza suficiente para hacerlo. En estos casos, saber

conectar con el propio animal (o animales) de poder nos puede facilitar el camino. Así podemos invocar algunos de nuestros ancestros para que nos aporten cualidades y dones que en ese momento no podemos ver y reconocer en nosotros.

En general abrazar estas tradiciones nos devuelve un saber milenario que está ahora de nuevo al alcance del ser humano, para que pueda dirigir el timón de su propia vida ●



**Samantha Libertá**

Facilitadora en Constelaciones Familiares y Chámánicas, especializada en Psicología del desarrollo y en los fenómenos de trance, Facilitadora en Rebirthing, profesora de Yoga Iyengar, desde más de diez años se dedica al Chamanismo realizando talleres y retiros en toda Europa.

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

## INICIACIÓN AL CHAMANISMO DEL 27 AL 28 DE ENERO DE 2018



En Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha - Madrid

Charla gratuita el Martes, 23 de Enero a las 20:00  
En Ecocentro - Sala Ecosofía - C/ Esquilache, 2, 28003 Madrid

INFORMACIÓN: ANA BELÉN - 676 05 25 55



SATNAM SALUD  
[www.satnamsalud.com](http://www.satnamsalud.com)



# De La Improvisación a La Mística

*El compás lo es todo. Los planetas y cada piedra que giran en el universo lo hacen de forma acompasada, moviéndose sobre sí mismos y alrededor de otros sin que se choquen, guardando la distancia y velocidad adecuada. Cuando no existe el compás, se incrusta el caos.*

Estas palabras, del guitarrista flamenco Raúl Rodríguez, respondían a la pregunta: qué es para ti el compás. En realidad define de una forma artística lo que se llamó la música de las esferas en la época de Platón, donde el movimiento armónico de los planetas definían la escala pitagórica que dio pie a la progresión musical que hoy conocemos todos.

Hoy ya sabemos que todo es vibración, incluso la materia. La música al fin y al cabo no es otra cosa que vibración de ondas más o menos ordenadas. En este espacio, nos proponemos demostrar que practicar una actividad musical nos puede llevar a entablar un diálogo con la naturaleza y, a la postre, a una armonía personal.

De hecho, en un principio, los elementos naturales y los animales fueron quienes nos enseñaron a musicar. Fue-

ron las aves quienes con su canto ordenado trasladaron al hombre las posibilidades de su voz melódica. Y fue la naturaleza quien nos enseñó a crear los primeros instrumentos, como las flautas (el canto de aves) o los zumbadores (el sonido del viento), o el *didgeridú*, el sonido de los sueños.

El gran musicólogo Marius Scheneider va aún más lejos al conjeturar que *“la música es la más alta forma de espiritualización de la naturaleza, pues expresa ésta con un mínimo de materia (vibración ordenada)”*. Pero también nos advierte del peligro que supone que *“el hombre moderno en su pensar, corre el peligro de perder el contacto con la verdad inmediata (natural) al desear imponer sus ideas al mundo circundante (artificial)”*. En vez de hacer que cada idea sea una verdad viable, un ritmo verdadero de la naturaleza, consonante con las leyes íntimas de la vida, prefiere un ritmo artificialmente creado.

Sin embargo, en los tiempos actuales, la música ha derivado en muchos casos en una interpretación del papel pautado o partitura, creándose un mayor vínculo mental que emocional, fundamentalmente en el intérprete. El gran músico de Jazz Jorge Pardo remarcaba en una conversación que *“la partitura ha de servir como una anotación para poner de acuerdo a varios músicos o recordar uno mismo lo compuesto, pero que no sirva como presión para el ejecutante que ha de estar más en sintonía con su alma creativa”*.

Hoy, la enseñanza musical, y su gran dificultad para plasmarla eficazmente en un instrumento, ha paralizado la posibilidad de que muchos de nosotros, seres ocupados con familias, trabajos, etc, afrontemos tocar un instrumento sin miedo a hacer el ridículo. Hemos perdido el ritmo... de la vida.

## EL PODER DE LA IMPROVISACIÓN

Ya hemos hablado en estas páginas de la variedad de instrumentos que se puedan tocar sin que sea necesario aprender música. En realidad, se trata más de un desaprender. De un dejarse llevar. ¿O poseer? Golpear



“En los tiempos actuales, la música ha derivado en muchos casos en una interpretación del papel pautado o partitura, creándose un mayor vínculo mental que emocional, fundamentalmente en el intérprete.”

repetidamente un tambor por ejemplo, con un ritmo simple pero constante, nos va sujetando nuestro hemisferio izquierdo – el pensante- concentrado en no perder el ritmo, de forma que el derecho – el intuitivo – coge más presencia y se va dejando poseer por ese tiro natural. Es ahí donde conectamos con la vida rítmica, cíclica en sus estaciones, armoniosa en su compás.

Pero es hora de girar con otros planetas. Al tambor se suma una flauta nativa (pentatónica y fácil de tocar), una voz grave que susurra como un mantra, un hand pan que nos eleva, una voz más aguda que improvisa una melodía, quizás una maraca... No hace falta que todo empiece bien, sólo hay que dejar que todo se vaya colocando. Seguramente nos sorprendan los resultados, no por lo bonitos que puedan ser, sino por lo que nos hacen sentir: la vida en su forma más primigenia. ¿Música o mística?

Marius Scheneider afirma que “todas la tradiciones místicas utilizan la música para penetrar en la ley divina de la naturaleza”. Pero para ello “hay que entregarse al ritmo creador, no para disecarlo, sino para vivirlo. De forma que sabemos lo que hacemos, pero no conocemos lo que hacemos o de qué modo lo hacemos.”

En la santería cubana practicada con tambores *batá*, el músico-místico se ve de pronto poseído por *Changó* (dios del fuego) o *Yemayá* (diosa de todos los océanos) y vive la deidad cabalgando sobre el ritmo. La música deja de ser arte para convertirse en mística, unión con la naturaleza esencial.

En la improvisación yace la mística. Aparca el miedo al ridículo, a la desafinación, al arte de ritmo. Escucha al que toca a tu lado y acoplaros en la divina danza del devenir. Escucha el silencio y siente la ausencia, la muerte, el tempo necesario para que vuelva a brotar el ritmo y la melodía. Da voz ahora a tu miedo: gritaaaaa!!! Da voz a tu amor: susurraaaa!!! Da voz a la vida: canta!!! ●

## 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

- Blanqueamiento dental Inocuo.  
En una sola sesión.
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclinas.
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocranial.



- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- Periodoncia (encías).
- Ortodoncia invisible.
- Terapias para eliminación de Metales pesados.

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2  
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)

[monica.odontbio@hotmail.com](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)  
[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981



**SHIATSU**  
REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

**Masaje THAILANDÉS**

Elena. 91 705 74 37 609 915 925



### Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos y estudiosos de los sonidos místicos. En 1995 funda Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a las diversas culturas del mundo y recoger los Instrumentos Sonoros que usan para conectar con Deidades, ancestros o formas de poder, y en último caso, para adentrarte en uno mismo/a.

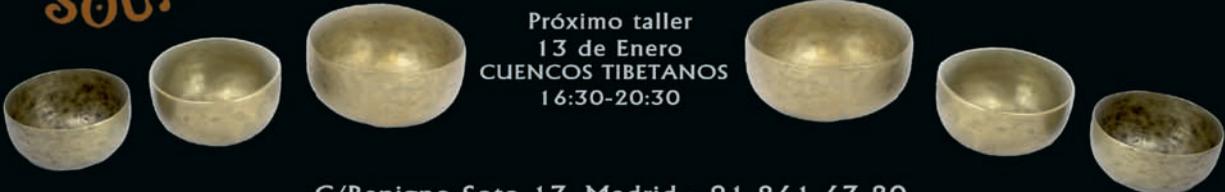
[info@ritualsound.com](mailto:info@ritualsound.com)



## RITUAL SOUND

### Instrumentos para el Alma

Tienda Online & Showroom - Talleres y Encuentros



Próximo taller  
13 de Enero  
CUENCOS TIBETANOS  
16:30-20:30

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20  
[www.ritualsound.com](http://www.ritualsound.com) - [info@ritualsound.com](mailto:info@ritualsound.com)

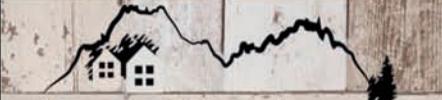
# Año Nuevo ¿Vida Nueva?

Pasó la Nochevieja y comenzó el Año Nuevo. Hemos celebrado el final del año que ha quedado atrás y el inicio de este nuevo año que se abre ante nosotros lleno de posibilidades. Nuestra idea de tiempo es lineal, como parece ser nuestra existencia, que va sumando minutos, días, noches viejas, años nuevos. Como en una película que va sumando fotogramas, planos, frases y escenas, hasta que (igual que en nuestra propia vida) tarde o temprano llegamos al inevitable final. El Tiempo parece así una apisonadora existencial en forma de reloj de arena que a la vez que va sumando va restando, hasta que irremediamente todo se acaba. Por eso este regalo efímero que llamamos Vida o Tiempo es tan valioso y por ello se nos insta constantemente a aprovecharlo al máximo, en lugar de a malgastarlo con tareas sin fin y con distracciones infinitas. No es de extrañar que por este motivo en los retiros Zen se recite frecuentemente: “Nacimiento y muerte son un asunto serio. Todo pasa deprisa. Estad siempre vigilantes. Nadie sea descuidado. Nadie olvidadizo”.

La idea de Vida, como algo amplio, cuando se cruza con la idea de Tiempo, como algo limitado, da como resultado la idea de Oportunidad. Por ello desde la antigua Grecia se habla de dos concepciones de tiempo muy diferentes: Chronos y Kairós. Chronos se corresponde con el tiempo lineal, imparabile, que podemos medir en minutos y organizar en nuestra agenda. Este es un tiempo que se refiere a la cantidad. Sin embargo, Kairós se corresponde con el tiempo como posibilidad, con el aprovechamiento de ese instante perfecto que no se puede medir, solo se puede experimentar, pues no tiene que ver con la cantidad sino con la cualidad. A Chronos lo vemos todos continuamente, no hay más que mirar el reloj o el calendario. Pero Kairós resulta más difícil de ver, pues está más relacionado con la intuición y con cómo el tiempo puede convertirse en una Oportunidad para la transformación.

Podemos pasarnos la vida llenándonos de tareas y parlotando mientras esperamos que el día acabe, que llegue el viernes, o que “esto termine” y llegue “lo siguiente”. O podemos abrirnos en cuerpo y alma a la experiencia para dejarnos atravesar por la posibilidad de despertar, evolucionar, trascender. Chronos es la línea horizontal que avanza hacia adelante, Kairós es la línea vertical que la atraviesa. Chronos y Kairós están creando constantemente un cruce dinámico “tierra-cielo” que pone límites en el Aquí y abre posibilidades en el Ahora para que se despliegue todo el potencial de la existencia en este preciso instante.





**Huerto San Antonio**



**Sierra de La Cabrera**  
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño  
en un espacio  
natural único

Retiros, Alojamiento rural, Gastronomía, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com  
918689214 - 617401805

**Regala salud y bienestar estas Navidades**

Sauna finlandesa dentro del bosque, Jacuzzi, Masajes, Comida energética, Meditación, Paseos en la Naturaleza, Yoga, Sesiones Coach personalizadas...



Personaliza tu pack de regalo, con o sin alojamiento

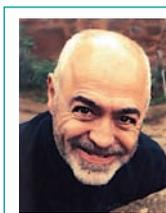
La apasionante aventura del Zen es precisamente una invitación a colocarme, reconocermé más bien, en el centro mismo de esa cruz tierra-cielo, Chronos-Kairós, en la que mi existencia y la existencia en su totalidad pueden revelarse no como algo que sucede "ante mí" sino como algo que está en mí, que soy yo, y a cuyo misterio y dinamismo puedo despertar instante tras instante.

Cuando aprecio mi nacimiento porque asumo que un día moriré y por lo tanto valoro plenamente el regalo de esta vida, cuando estoy atento y no vivo de forma descuidada y olvidadiza, el tiempo no se mide en segundos, días o semanas, sino en oportunidades para abrir los ojos, despertar, atreverme, comprender, desprenderme, dar el salto, agradecer. Entonces la vida no me llama la atención con las doce campanadas de nochevieja sino que simplemente me da una campanada, siempre en el momento oportuno, normalmente cuando menos me lo espero, y siempre en el corazón. Y me susurra: "¡Ahora!", "¡Eso es!", "¡Sí!", "¡Oh!". Y entonces parece que Chronos ha hecho el trabajo necesario para llevarme hasta este preciso instante y por eso ahora Chronos parece detenerse, la vida se abre y todo puede tomar otra dirección. Se ha puesto en marcha Kairós, se descubre ese momento de oportunidad reveladora en el que la vida nos muestra la puerta hacia lo realmente nuevo, no porque la vida sea nueva sino porque se han renovado los ojos que la ven.

La Vía del Zen es un camino para despertar al aprecio por la vida en su totalidad, instante tras instante, apreciando así el valor del presente y de

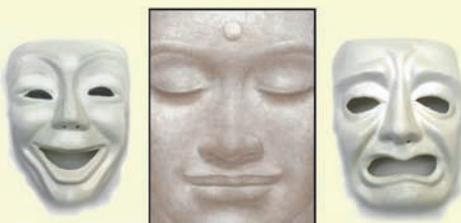
“LA VÍA DEL ZEN ES UN CAMINO PARA DESPERTAR AL APRECIO POR LA VIDA EN SU TOTALIDAD, INSTANTE TRAS INSTANTE, APRECIANDO ASÍ EL VALOR DEL PRESENTE Y DE SU POTENCIAL DE TRANSFORMACIÓN.”

su potencial de transformación. Cuando entendemos la vida y el tiempo de esta manera, cuando yo asumo mi vida y mi tiempo como una oportunidad, entonces no solo descorcho una botella de cava al oír las doce campanadas en nochevieja sino que a cada instante yo soy la botella y, si me entrego sin miedo, la vida misma puede descorcharme y mostrarme que un año nuevo, una vida nueva, me están esperando a cada instante, si yo me renuevo por dentro y aprovecho la oportunidad ●



**Juancho Calvo**  
Profesor de meditación zen y movimiento en "Zen y Vida".  
[www.zenyvida.com](http://www.zenyvida.com)  
639 210 808

# Taller de Meditación Zen



**Taller invierno 2018**  
inicio 18 de enero

Grupo mañana: jueves de 11 a 14.  
Grupo tarde: jueves de 19 a 22.

Centro Mandala  
Calle de la Cabeza 15, Madrid.

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

**Movimiento - Corazón - Despertar**

**E**s esencial cultivar la compasión. En ello encontramos una de las herramientas más poderosas para superar tendencias y condicionamientos. Además, el proceso de evolución personal está ligado directamente al desarrollo de la compasión y el despertar espiritual es más fluido y completo cuando la hemos integrado en nuestra práctica.

En este contexto, la compasión se entiende como el deseo de que los demás dejen de sufrir, así como la inclinación y las acciones encaminadas a aliviar el sufrimiento que encontramos. En estos momentos en que resulta frecuente encontrarse con personas que no ocultan su narcisismo y egoísmo, personas que buscan y valoran la confrontación con los demás, gentes que sólo persiguen actividades lo más adictivas posibles, etc., etc., parece más vital que nunca valorar y fomentar la compasión.

Ahora bien, desvivirse por estar al servicio de los demás y ser aparentemente desinteresado no significa necesariamente tener compasión. Algunas veces las actitudes de tolerancia, aceptación y consideración por los demás encubren un patrón autodestructivo y limitante. Volcarse por los demás y sacrificarse pueden deberse más a una huida de uno mismo que a un interés genuino por beneficiar al prójimo. Un aparente altruismo, en ocasiones, esconde una pobre valoración personal junto con arraigados sentimientos de culpa.

Todo esto puede verse reforzado en ambientes de tipo espiritual, por ejemplo, en el mundo del yoga y la meditación, donde se valoran actitudes de entrega desinteresada y servicio. Encontramos personas que parecen naturalmente inclinadas a la compasión y la ayuda; sin embargo, hay algo que falla: su necesidad de ayudar esconde una estrategia inconsciente para ocultar lo que a uno le disgusta de sí mismo.

Hablando con propiedad, es incorrecto decir que haya una compasión autodestructiva, porque lo cierto es que no se trata de compasión. Estas personas ayudadoras y serviciales se caracterizan por poseer poca empatía. Les vemos ayudar, entregarse, y sacrificarse por los demás. Sin embargo, muchas

veces resultan molestos, ayudando sin que se les pida y a veces haciendo esfuerzos innecesarios e inútiles. Además, se les ve siendo excesivamente generosos con los demás, sin poner límites y siempre adoptando un papel secundario. Esta actitud les lleva a sentirse atraídos por personas y situaciones que les maltratan y les conducen al fracaso y la pérdida de autoestima. Es muy común que ellas mismas sientan que merecen humillación y desprecio.

Lo curioso de estas personas es que nunca se dejan ayudar por nadie y suelen alejarse de personas generosas y desinteresadas. Se sienten más atraídas por personas poco sensibles e incluso dañinas que por quienes les aprecian.

Aparentemente, su actitud es un modelo de altruismo, son dignos de confianza, honrados, tienen mucha paciencia y son tolerantes. Sin embargo, por otro lado, no se esfuerzan por progresar, se sienten incómodos con los apreos y recompensas, y les cuesta disfrutar de los momentos de alegría; a menudo, se abandonan y descuidan de sí mismos. Rara vez reconocen los sucesos positivos que les acontecen y tienden a la tristeza, las actitudes depresivas y la sumisión. Es frecuente que se agoten hasta no poder más, y no se dejen ayudar. Cuando están con otras personas siempre están pendientes de los demás y se llenan de tensiones y ansiedad.

Con compasión nos enfocamos en hacer algo efectivo por el otro, en lugar de una ayuda ciega. Es muy común que quienes tienen este falso altruismo acaben ayudando a personas egoístas que abusan de ellos, y ni siquiera se den cuenta, pues nunca sospechan de las segundas intenciones de aquellos a quienes ayudan. Cuando hay compasión, esto no sucede porque el objetivo es hacer que el otro viva sin sufrimiento, y cuando uno se encuentra por ejemplo, con alguien que abusa y descubre que la ayuda es inútil, simplemente se aleja.

Mientras que en la auténtica compasión se busca lucidez y claridad para ver lo que el otro necesita, en estas actitudes disfrazadas de altruismo uno cree que todo el mundo le necesita, no hay conciencia clara del otro sino una especie de estado imaginario en que uno se cree que es imprescindible para los demás. La persona vive con el pensamiento de que debe sa-

## Compasión Autodestructiva





## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual

*"Que el objeto de la vida es la propia  
experimentación de la vida y, con respecto a  
ello, todos los hombres y el resto de los seres  
vivos tienen el mismo valor."*

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



crificarse y facilitarle las cosas a los demás; uno mismo no cuenta, sólo los demás importan. En esta forma de actuar, las propias necesidades siempre son secundarias y uno está dispuesto a dejarlo todo por ayudar a quien lo necesite. Claro que luego, la mayoría de las veces su esfuerzo

no sirve de nada, cuando no está encaminado a preocuparse por alguien que se está aprovechando de lo poco que uno se valora. La persona que ayuda de esta manera justifica su comportamiento diciéndose saber lo que le falta al otro y convenciéndose de que percibe a la otra persona cuando en realidad desconoce sus necesidades, intenciones y deseos.

En el fondo, detrás de todo hay alguien que se siente inferior a los demás, se está comparando siempre y siente culpa con frecuencia. Cuando cultivamos la compasión genuina, necesitamos un concepto de nosotros mismos sano y positivo, así como una capacidad tanto de dar como de recibir; sin embargo, en esta situación de falsa generosidad se produce una especie de orgullo negativo, en el sentido de que la persona se siente inferior y con una gran necesidad de ser sumiso; les cuesta recibir ayuda y suelen buscar el aprecio de quienes les tratan peor, que son las personas que más les agrada ayudar.

No es fácil salir de esta situación, máxime si uno se encuentra en un entorno espiritual en que se valora el sacrificio, la entrega a los demás y la renuncia a las necesidades propias. Cualquier actitud encaminada a cuidarse uno y avanzar personalmente es interpretada por estas personas como una forma de egoísmo. Lo cual parece más bien una excusa para no enfrentarse a sí mismas, pues se sienten continuamente heridas y humilladas, y se perciben de forma muy negativa, sintiéndose avergonzadas con frecuencia.

La verdadera compasión se apoya en la comprensión de lo valiosa que es la vida en virtud del potencial que hay en ella. Ejercitamos la compasión como uno de los pilares que enriquecen la vida; en lugar de una forma de autosacrificio, buscamos enriquecernos a través de la compasión. En lugar de apartarnos para que los demás triunfen, la compasión nos demanda seguir avanzando para llegar a todos los seres. La compasión favorece y nos empuja a caminar hacia el progreso personal y la liberación del propio sufrimiento. Cuando tenemos compasión sabemos que tenemos que dedicar tiempo a nosotros mismos con el fin de saber ayudar mejor y tener más habilidades.

La compasión se produce una vez que hemos cultivado

**“LO CURIOSO DE ESTAS PERSONAS ES QUE NUNCA SE DEJAN AYUDAR POR NADIE Y SUELEN ALEJARSE DE PERSONAS GENEROSAS Y DESINTERESADAS. SE SIENTEN MÁS ATRAÍDAS POR PERSONAS POCO SENSIBLES E INCLUSO DAÑINAS QUE POR QUIENES LES APRECIAN.”**

otros estados positivos, entre ellos el regocijo. De modo que cuando hay compasión nos fijamos en las personas más elevadas y despiertas, y sentimos alegría, no nos apartamos ni los ignoramos como en el caso del altruismo enfermizo. Hay una felicidad al ver personas que

han trascendido el sufrimiento y un saber disfrutar. Los ayudadores compulsivos no son capaces de alegrarse por la felicidad de los demás sólo buscan alguien a quien ayudar y en numerosas ocasiones se inventan que alguien les precisa.

Cuando tenemos compasión, aprendemos de los maestros y de las personas más avanzadas que nosotros. Estamos abiertos y receptivos a ser transformados por su influencia y presencia. Sin embargo, cuando estamos en esta actitud nociva, nos relacionamos con los maestros con actitudes serviciales y dóciles que nos impiden aprender y evolucionar. Puesto que a estas personas no les gusta pedir favores ni recibir ayuda, siempre mantienen una actitud ambigua con los maestros y su única forma de expresarse es ayudar compulsivamente y sacrificarse. Pueden llegar a creer que son los que mejor sirven al maestro y al mismo tiempo sentirse continuamente heridos y rechazados por los demás.

Es pues, importante entender bien el camino espiritual y la práctica. Como sabemos, estamos atrapados en numerosas creencias y actitudes que desconocemos y nos impiden avanzar. Cuando hablamos de compasión, es importante saber qué es y cómo se practica.

No debemos pasar por alto uno de los mayores perjuicios que conlleva todo esto. Quienes no conocen bien el camino espiritual y toman como modelo este tipo de falso altruismo pueden acabar desarrollando una aversión a las actitudes bondadosas, con lo cual pierden la oportunidad de cultivar la auténtica compasión; se privan del privilegio de conocer el inmenso poder sanador y liberador de la compasión.

El camino no es fácil, siempre se cruzan impresiones mentales del pasado. Por tanto es importante estar alerta y revisar una y otra vez si nuestra práctica es correcta, sincera y en consonancia con la enseñanza ●

**Juan Manzanera**  
Escuela de Meditación  
Clases y seminarios  
**630. 448. 693**  
[www.escuelademeditacion.com](http://www.escuelademeditacion.com)



# El origen



## de los Aceites Sagrados

**Nuevamente en España el maestro perfumista Gamal Abdul, febrero 2018, primera semana en Sevilla. Para aquellos que ya conocemos al Maestro Gamal, sabemos que es un privilegio tenerlo entre nosotros, sencillo y cercano con solo su presencia nos aporta un alto nivel energético, y mucha alegría.**

Gamal es un gran Maestro de Reiki egipcio. Vidente y Sanador. Su principal herramienta es la Aromaterapia Egipcia, que aplica en el manejo de la bioenergía. Dotado con el don de la comunicación, es Maestro de sanadores que acuden a sus enseñanzas desde todos los rincones del mundo. Vive en el barrio de Gizeh, en El Cairo. Allí le visitamos todos sus alumnos para formarnos en Reiki Egipcio, y navegar por el Nilo visitando los centros energéticos de Egipto que se relacionan con los Arquetipos faraónicos de los Dioses.

El templo de Saqqara hace más de 2.500 años A.C. fue un lugar de sanación, donde se practicaba una medicina energética con tratamientos basados en los aceites sagrados. En una sala del Templo están contenidas todas las formulas antiguas, y sobre ellas trabaja el Maestro Gamal .

Las funciones principales de los Chacras y los Aceites Sagrados Egipcios consisten en vitalizar los cuerpos espirituales y físicos. También en abrir las múltiples vías a nuestra auto conciencia en diferentes niveles, transfiriendo energía e información. Todo ello genera un alto estado vibracional, que nos libe-

ra de impactos negativos, y nos protege. Se expande nuestra aura con fotones de luz y aroma, abriéndose puertas dimensionales a sueños lucidos, claridad mental. Los aceites Sagrados Básicos cumplen funciones terrenales y los Superiores funciones espirituales.

Para uso terapéutico los aceites sagrados egipcios se utilizan para algunos trastornos de la conducta, mentales y emocionales debido a su actuación directa sobre las diferentes glándulas endocrinas y chakras.

Esto tiene una incidencia directa en nuestro metabolismo, jugando un papel principal el sentido del olfato, que está conectado directamente al sistema límbico, siendo esta la parte del cerebro humano que controla las emociones y que también posee importantes funciones relacionadas con la memoria. A nivel espiritual, nos ayuda a desarrollar a través de la pituitaria una conexión con otras dimensiones más sutiles y obtener información en las meditaciones.

Entre los aceites, debemos diferenciar dos grupos: los 7 Aceites Sagrados Básicos, como son el Ámbar Rojo, Almizcle, Jazmín, Rosa, Ámbar Cachemir, Sán-

# FORMACIÓN EN ACEITES SAGRADOS EGIPCIOS EN MADRID

10-11 FEB. 2018

Consultas privadas  
7-8-9 FEB.  
Previa cita



IMPARTE:  
MAESTRO GAMAL ABDUL  
PERFUMISTA Y VIDENTE

DÓNDE  
CENTRO MANDALA

Info y reservas: Zaida Zeidan // Tel. y WhatsApp +34 670 566 704 // zaizeiahma@hotmail.com

Centro Mandala - C/Cabeza, 15 - 2º derecha - (Metro Tirso de Molina) Madrid

dalo y Flor de Loto y los Siete Aceites Sagrados Superiores, Papiro, Mirra, Incienso, Flor del Nilo, Agua de Oro, Carnation, Flor de Sakara.

Cada Aceite con sus propiedades físicas, psíquicas, emocionales y espirituales, son un tesoro para potenciar cualquier terapia. La madre naturaleza en su grandiosa generosidad nos regala multitud de flora. El hombre conectado a esta naturaleza y a los Guardianes que cuidan y protegen el orden del universo espiritual del entorno, escucha los antiguos secretos de los antepasados Egipcios. Es posible emplear la alquimia y extraer la medicina de las flores a través del aceite esencial, que es sagrado por sus propiedades curativas, y activado por todos los factores naturales que rodean el nacimiento de esa flor.

De todos los aceites, el de Rosa es el aceite Maestro, porque purifica el corazón. Nos permite vivir en el amor y la compasión. Nos ayuda a perdonar, dándonos la energía necesaria para volver a comenzar cualquier proyecto de vida, y evitando el caos.

Gamal Abdul visita Madrid en febrero, y atenderá personalmente consultas privadas. En ellas ayudará

“ *Cada Aceite con sus propiedades físicas, psíquicas, emocionales y espirituales, son un tesoro para potenciar cualquier terapia.* ”

a nivel energético y espiritual a las personas, siempre y cuando ellas también acepten el trabajo que vienen hacer. Les aconsejará la esencia adecuada para armonizar sus canales energéticos.

Y en la Formación del fin de semana, se trabajará con cada cualidad del aceite sagrado, observando los cambios, y cómo los chacras se desbloquean, se purificándose, y moviendo toda la energía de grupo a dimensiones más elevadas, es una fantástica experiencia. Con el aprendizaje de las esencias, tanto para uso personal, como para ayuda en las terapias para otros seres, conocerán una nueva dimensión vital ●



**Zaida Zeidan**

Organizadora del Curso de Aceites Esenciales Egipcios.  
zaizeiahma@hotmail.com  
670 566 704

Nuestra vida es como un péndulo, que se balancea entre la felicidad y el sufrimiento. En 2008 el departamento de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Stony Brook, Nueva York, tras recoger datos de personas de entre 17 y 85 años de edad, observó que somos más felices después de los 50 debido a que el estrés provocado por las responsabilidades y deberes cotidianos empieza a disminuir a esa edad, mientras que se encuentra en su punto más alto entre los 22 y los 25 años de edad.

“KRISHNA, SU MAESTRO, SU GURÚ, LE EXPLICA EL ORIGEN DE LA PREOCUPACIÓN (ESTRÉS) Y DE LA TRISTEZA: EL PENSAMIENTO OBSESIVO SOBRE UN OBJETO GENERA UN APEGO, QUE A SU VEZ GENERA EL DESEO COMPULSIVO DE OBTENERLO.”

En la Bhagvadgita el angustiado Arjuna experimenta una enorme dificultad y estrés al tener que enfrentarse a su deber. Krishna, su maestro, su gurú, le explica el origen de la preocupación (ESTRÉS) y de la tristeza: el pensamiento obsesivo sobre un objeto genera un apego, que a su vez genera el deseo compulsivo de obtenerlo. Si, empujados por el deseo, obtenemos finalmente dicho objeto, aparece el miedo a perderlo, mientras que si no lo logramos experimentamos el enfado y la ira. Este círculo vicioso es el causante del estrés y de la tristeza. Para resolver el problema y llevar a cabo sus responsabilidades con éxito, Krishna le dice a su discípulo que actúe como un YOGI. Pero, ¿Qué es lo que hace un Yogi? Obviamente, hace YOGA.

Encontramos la descripción detallada del YOGA en los 196 sutras (o fórmulas para ser feliz) que componen los 4 capítulos de los Yoga Suttas de Patánjali. De acuerdo con la psicóloga positivista Sonja Liubomirsky, la felicidad tiene dos componentes. El primero son emociones positivas como la alegría, el afecto, la moderación, etc. Y, el segundo, la auto-satisfacción (self-satisfaction). El Yoga, como filosofía, considera la auto-satisfacción como la felicidad de raíz, y las demás emociones positivas como un reflejo de dicha auto-satisfacción. Veamos los tres primeros sutras.

El primero de los sutras de Patanjali es:

अथ योगानुशासनम्॥१

ATHA YOGA ANUSHASANAM

La traducción simple es: “Ahora comienzan las instrucciones de la disciplina del Yoga, de acuerdo con la tradición”, si bien el sutra contiene varias capas de significado diferentes dependiendo de la experiencia del practicante.

Según Krishnamacharya este sutra representa el firme compromiso de ambos, profesor y estudiante, de continuar la práctica del Yoga hasta experimentar su verdadero significado. Sin tal compromiso, ambos podrían perder el interés.

Veamos otra interpretación, la primera palabra ATHA se define como una impresión mental subconsciente o samskara especial, que conduce al estudiante a comenzar el estudio del Yoga Sutra en este preciso momento: “ahora”. También implica finalizar el estudio con el mismo entusiasmo con el que se emprende.

La segunda palabra, YOGA, usada por el autor por primera vez, significa en este sutra “la disciplina filosófica del Yoga”. La raíz etimológica de Yoga es “yuj” que tiene diferentes significados.

De acuerdo con el primer Diccionario de Sanscrito, Amrit-Cosha, existen cinco sinónimos de Yoga: Sanahanam (Protección), Upayam (Instrumento), Sangati (Junto), Dhyanam (meditación), Yukti (inteligencia).

La palabra ANUSHASANAM procede de la raíz “Sadhu Anu Sista” que significa un tipo de enseñanza que tiene que ser seguida como tradición. Aquí el autor quiere decir que también él ha sido enseñado por alguien, de modo que se presenta, no como el fundador del Yoga sino como compilador de esta disciplina que existe previamente.



द्वितीयः

५

५

El segundo Sutra es:

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥२॥

YOGASH CHITTA VRITTI NIRODAH

El significado simple es: “Yoga es el control de las modificaciones en el campo de la mente”. Aquí la mente es el instrumento de percepción del exterior que procesa la información captada a través los sentidos, y se compone de cuatro aspectos funcionales que veremos más adelante. El objetivo de la filosofía del Yoga es dirigir la mente de la manera más sutil o detallada posible. En dicho objetivo, el cuerpo y la respiración son considerados como instrumentos de control mental. Con el tiempo, cuando las modificaciones de la mente son controladas, aparece la auto-satisfacción.

Los cuatro aspectos de la mente son los siguientes:

- Manas: Es la facultad de la mente que recibe las sensaciones de los sentidos y les devuelve la respuesta consecuente.
- Buddhi: Es la facultad bidireccional de discernimiento. Cuando se dirige hacia fuera se identifica con la capacidad intelectual. Cuando lo hace hacia el interior, con la sabiduría intuitiva.
- Ahamkara: Ego, la facultad mediante la cual la personalidad establece su identidad.
- Chitta: Es el campo mental completo incluidos el inconsciente universal e individual, así como manas, buddhi, y ahamkara. El autor no dice que Yoga sea el control de las modificaciones de manas, de buddhi o de ahamkara, sino de Chitta. Las modificaciones del campo mental completo tienen que estar bajo control para llamarlo Yoga.

El tercer Sutra es:

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्॥३॥

TADA DRASHTUH SVA-RUPE VASTHANAM

Significa: “Entonces (tras la disolución de los vrittis -modificaciones de la mente) el que ve descansa en su auténtica naturaleza”. Cuando la mente se concentra en un solo objeto sin apego, libre de los otros pensamientos del espectro mental, entonces “el que ve” (the seer) observa el objeto tal como es, sin experimentar deseo por él. En ese “momento” la mente experimenta auto-satisfacción y se establece en su auténtica naturaleza, que trae felicidad y refleja alegría, empatía y otras emociones positivas que son expresiones de la felicidad.



Hoy,  
mi casa es mi cuerpo

SESIONES INDIVIDUALES  
GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES

Pilar Campayo  
(Plaza Castilla)  
pcampayo@msn.com  
677 03 84 61



www.antigimnasia.com

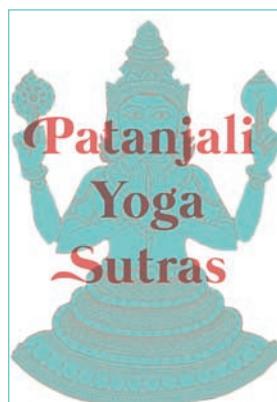
Rosa León (Gran Vía)  
rosaleonag@gmail.com  
660 33 76 71

Los otros 193 versos de los Yoga Sutras de Patanjali son medios, instrumentos y prácticas para controlar las modificaciones de la mente y como consecuencia obtener la felicidad ●



**Pravin Kumar, PhD**

Nacido en Bodhgaya, en India. Desde la niñez ha practicado meditación y estudiado Yoga y Budismo. Después de graduarse en Botánica con honores por la universidad de Delhi, obtiene el doctorado en Yoga en la Dev Sanskrit University de Hardwar. Enseña durante 7 años Yoga y Meditación en el SRSAG Ashram de Rishikesh.



Más información:



**Study and meditation group**  
Practice & Theory

Desde febrero de 2018. Martes de 19:00-21:00

Presentación: 9 y 23 de enero 2018, 19:30 h.

**Centro Mandala**

c/ de la Cabeza, 15 28012 Madrid

Teacher: Pravin Kumar PhD

Traducción simultánea: Quique Gutiérrez del Álamo

Quique Gutiérrez del Álamo:  
quique.yoga@gmail.com

Facebook Nadi Yoga

Pravin Kumar (only English):  
kumarpravin487@gmail.com

Facebook Yoga Sagarmatha Madrid

# La Presencia:

Es requisito imprescindible para estar presente caminar abiertos. Mantener un estado de atención pura, sin prejuicios, condicionamientos o velos que enturbien lo que realmente estamos presenciando.

En la trayectoria de cultivar esta presencia aparece la necesidad de abrirnos a nuestro sufrimiento y acogernos plenamente con todo lo que sentimos. Es esta apertura la que nos va permitiendo respirar el aroma de una sutil y saludable transformación. Vamos conociendo que el camino es un proceso y la vida un movimiento continuo.

Poder habitarlos íntegramente de forma transpa-

tural de nuestro núcleo existencial, con un entusiasmo impregnado de confianza, con una fuerza natural que nace de saber qué dar. Recibir amor es un privilegio que se vislumbra eterno.

Cuando cultivamos la atención de estar presentes estamos cuidándonos profundamente. Estamos inmersos en el conjunto sin sentirnos fraccionados.

Estar presente es un arte, requiere aceptación a lo que acontece dentro y fuera. Saber romper los velos de la ilusión y mi-

## Atención y Conciencia

rente y honesta cada momento, nos concede a su vez el honor de observar la belleza en la simplicidad. Y es así como poco a poco vamos descubriendo el sabor de la verdadera felicidad. Una felicidad que no depende de resultados ni de factores externos, sino de permitirnos humildemente ocupar nuestro lugar en el mundo, sin esfuerzo, sin máscaras, desnudos, sin proyecciones, sin algo que ocultar.

La sabiduría nos conduce a cultivar la facultad de observar lo que cada instante nos regala, mirando la unidad con los ojos de la interrelación. Compartir esos momentos de apertura nos conecta con la alegría na-

rar de frente nuestros miedos para poder Ser y abrazar la vida.

Todos necesitamos amar y ser amados, podemos reconocernos vulnerables y sabemos que la verdad nos lleva a la Unidad.

Una de las prácticas meditativas consiste en alimentar nuestro estado de presencia sintiendo con agradecimiento cada respiración. Un agradecer consciente de ser, de compartir una sonrisa a la vida y

**Bija yoga**  
**Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga**  
**Clases regulares de YOGA y Meditación**  
**Martes de 19.00 a 20.30h**  
**Centro Mandala**  
**Taller "La muerte, una enseñanza de vida"**  
**11 y 12 de Febrero - Bilbao**  
 <Metro Lavapiés-Sol>  
 Síguenos en FACEBOOK  
[www.facebook.com/bijayoga](http://www.facebook.com/bijayoga)  
**Información y reservas:**  
[bijayoga@gmail.com](mailto:bijayoga@gmail.com) 605 800 697

**ESPACIO ALMA MADRID**  
**CLASES DE YOGA**  
  
**HORARIOS DE YOGA**  
**Lunes y Miércoles**  
 16:30h  
 18:30 h  
 20:30 h  
[www.espacioalmamadrid.com](http://www.espacioalmamadrid.com)  
[info@espacioalmamadrid.com](mailto:info@espacioalmamadrid.com)  
 635648829

“SER CONSCIENTE DE NUESTRA RESPIRACIÓN NOS PERMITE UNIR CUERPO, MENTE Y CORAZÓN. NOS DEJA RECONOCER AL AMADO Y SINTONIZAR CON ÉL. NOS PERMITE OFRECERLE EL MEJOR DE LOS REGALOS, NUESTRA ATENTA PRESENCIA.”

El silencio nos ayuda a comprender, sentir, conocer, ser amables y compasivos.

Nos invita constantemente a empezar de nuevo y nos indica que en cada instante está Todo.

Nos ayuda a encontrar la calma y la serenidad al reconocer que no tenemos que buscar nada fuera, que ya tenemos todo dentro. Nos aleja de las prisas, metas, luchas y carreras. Nos acuna en lo ya que somos, un estado de Paz y Armonía ●



**Marcela Çaldumbide**  
 Teraperuta Gestalt  
 Experta en Minfulness  
 Mediadora familiar  
 e intergeneracional.

Directora de  
**El juego de Conocerse**  
 660 473 346

[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)

una entrega al devenir. El estado de agradecimiento se va convirtiendo en una tendencia, nos envuelve de una energía sanadora, regenerativa.

Ser consciente de nuestra respiración nos permite unir cuerpo, mente y corazón. Nos deja reconocer al amado y sintonizar con él. Nos permite ofrecerle el mejor de los regalos, nuestra atenta presencia.

El silencio observado con el corazón nos arropa y nos dirige a lo Esencial. Nos vacía de los ruidos que nos adornan, agitan y separan.

El silencio nos invita a crear una melodía en cada movimiento, nos facilita danzar nuestra armonía con lo externo, intuir el gesto, respirar el aroma del tono en la palabra.

## CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

### Siete puertas hacia la atención plena

Acompañamiento en el crecimiento personal como camino de transformación, empleando las técnicas de mindfulness

#### INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 24 de Febrero
- 2- La Mente / Emociones - 3 de Marzo
- 3- El Silencio y Creatividad - 10 de Marzo
- 4- El inconsciente/la sombra y el carácter - 17 de Marzo
- 5- El Alma - 24 de Marzo

Duración: 15 horas  
 Fechas: 24 de marzo  
 3, 10, 17 y 24 de marzo

Precio: 175 € (los 5 talleres)  
 Día: Sábados de 10:30 a 13:30  
 Lugar: Espacio Ronda  
 c/ Roda de Segovia, 50 Madrid

**PRESENTACIÓN**  
**8 de Febrero - 20h.**  
**Espacio Ronda**

Curso/Taller impartido por  
**Marcela Çaldumbide**  
 Experta en Mindfulness  
 Terapeuta Gestalt  
 Directora del Juego de Conocerse

**Inscripciones**  
**660 473 346**

[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)  
[www.eljuegodeconocerse.com](http://www.eljuegodeconocerse.com)

# CHI KUNG

## LA ESENCIA DE LA VIDA

La Medicina China y la tradición Taoísta, nos habla de una energía que se encuentra presente en el origen de todos los seres vivos y que hace que cada uno sea lo que es con sus propias peculiaridades.

A esta energía que es **origen y fuente de la vida**, la llamaron **El Jing** o **la energía esencial** y se almacena en nuestros **riñones**.

Esencia viene del latín “essere”, que significa ser, es decir, aquello que hace que seamos lo que somos, como especie y como individuos.

Esta energía es la encargada de darle una forma a la vida. Es la materialización del SER de Humanidad en un cuerpo y es la responsable también de mantener este cuerpo. Por lo tanto, se utiliza para reponer la salud y en recuperarnos de nuestras enfermedades y de que la vida siga multiplicándose, por lo tanto de la reproducción.

Podríamos resumir su importancia afirmando: si hay Jing hay vida si el Jing desaparece hay muerte.

### QUE ES EL JING

Es el material de base para la formación del cuerpo, la matriz de donde proviene la vida, es el programa de la existencia. En este sentido, aunque la Medicina Tradicional China no lo expresa explícitamente, puesto que se trata de un concepto muy reciente, es bastante probable que el **Jing** sea el soporte de la genética y de los caracteres hereditarios, es decir del **Adn** y del **Arn** mensajero.

El **Jing** es una reserva de formas y de **Qi** (energía), un campo de



posibilidades a través del cual la vida puede expresarse y desarrollarse.

### EL ORIGEN DE LA VIDA

Según la Medicina China, lo que se forma en primer lugar es el JING y cuando está formado, entonces empieza a formarse el cuerpo humano.

- El JING permite el crecimiento y la nutrición de los huesos, los dientes, los cabellos y el cerebro, de la carne y de la piel, de la sexualidad y de las gónadas.

- El JING es una reserva de energías y de formas, es usado todo el tiempo para sostener la estructura corporal, se transforma constantemente en ENERGÍA para mantener las funciones vitales del organismo.

Resulta esencial para el bien-

“PODRÍAMOS RESUMIR SU IMPORTANCIA AFIRMANDO: SI HAY JING HAY VIDA SI EL JING DESAPARECE HAY MUERTE..”

estar, la salud y la longevidad, su debilitamiento conlleva a la enfermedad y su desaparición la muerte.

## DOS TIPOS DE JING

### A) JING HEREDADO O DEL CIELO ANTERIOR

Es todo lo que proviene del periodo prenatal. Tiene que ver con lo genético y lo congénito.

- Es la herencia genética que nos legaron nuestros padres y a través de ellos también de nuestros ancestros.
- Es la unión del JING del padre y del JING de la madre (a través del espermatozoide y del óvulo).
- Los riñones gobiernan las energías del cielo anterior y almacenan el Jing del padre y de la madre.
- El Jing del cielo anterior es una herencia que entregan los padres a sus hijos en el momento de nacer y que el hijo deberá de administrar durante el resto de su vida.
- El Jing del cielo anterior supone una cantidad limitada y no puede ser renovado (salvo mediante ciertas prácticas taoístas).
- Al nacer, el Jing que heredamos es limitado y variable y solo nos permitiría vivir un cierto número de años, y no alcanza la capacidad de reproducirnos.

### B) JING ADQUIRIDO O DEL CIELO POSTERIOR

- Son las energías que obtenemos después del nacimiento y que nos sirven para mantener nuestras actividades fisiológicas. El sistema digestivo es quien gobierna las energías adquiridas o del cielo posterior, con sus funciones de digestión de los alimentos y absorción de los nutrientes.
- El Jing del cielo posterior proviene de la asimilación del Jing que extraemos de los alimentos y las bebidas que representan el QI (energía) de la Tierra.
- El Jing heredado debe ser reforzado, estabilizado y mantenido constantemente con el aporte de los nutrientes de los alimentos y las bebidas.
- El Jing adquirido se utiliza para alimentar a los órganos, y el excedente que no es utilizado se guarda en los riñones.

## EL JING Y LOS RIÑONES

Los Riñones almacenan la Esencia Heredada y la Adqui-



# Escuela de Vida *M<sup>a</sup> Rosa Casal*

---

*Macrobiótica & Medicina Oriental*
*Terapias Reflejas*

**ENERO 2018: COMIENZO FORMACIÓN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL**

**27 y 28 Enero 2018**  
EL ORDEN DEL UNIVERSO  
FILOSOFÍA ORIENTAL Y MACROBIÓTICA  
Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

.....

**24 y 25 Febrero 2018**  
FUNDAMENTOS DE MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL - Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

.....

**CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA**  
Ven a aprender con "las manos en la masa"  
3 Niveles: Principiante - Medio - Avanzado

**¡PRÓXIMAS FECHAS EN ENERO 2018!**

**Ecocentro**  
Centro colaborador

**REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA**  
PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL  
*Visión Psicoemocional Integrada*  
Nivel 'Practitioner' y 'Especialización'  
Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

1<sup>a</sup> clase-conferencia GRATUITA de presentación  
24 Enero a las 17:30h. en Escuela de Vida

**LA TÉCNICA METAMÓRFICA**  
*Formación Única con los 3 Niveles Completos*

TÉCNICA METAMÓRFICA – N I  
CROMOTERAPIA APLICADA – N II  
*(Método ÚNICO desarrollado por M<sup>a</sup> Rosa Casal)*  
PRINCIPIOS UNIVERSALES – N III

1<sup>a</sup> clase-conferencia GRATUITA de presentación  
24 Enero a las 10:30h. en Escuela de Vida

GABINETE DE TERAPIAS Y ASESORAMIENTO DE SALUD · CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

**Más info: 695 309 809 · info@escueladevida.es · www.escueladevida.es**

rida, generan los líquidos orgánicos y los distribuyen. Rigen el equilibrio térmico (frío-calor). Nutren a los huesos, los dientes y el pelo. Regulan el desarrollo del feto. Rigen el sistema genitourinario, el sistema neuro-endocrino y el útero. Aportan su energía para formar la médula ósea, la medula espinal y el cerebro.

De ellos depende el sentido del oído. Fijan la memoria y son el asiento de la voluntad, como la fuerza que necesitamos para superar las dificultades en nuestra vida ●



**Janú Ruíz**  
Instructor de Qi Gong  
914131421 - 65676231  
[janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)  
[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)




**Formación de Profesores  
Clases Regulares  
Colección de DVDs**

**22 de ENERO**  
**CHI KUNG PARA LOS RIÑONES**

**Janú Ruíz**  
914 131 421 - 656 676 231  
[janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)  
[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)

# El Trabajo Consciente Sobre El Cuerpo



Nunca se ha valorado en Occidente, salvo en excepcionales ocasiones y en algunas escuelas de sabiduría o conocimiento iniciático, la enorme importancia y trascendencia del trabajo consciente sobre el cuerpo. Éste puede convertirse en una fantástica herramienta transformativa y nos puede ayudar a entrenar metódicamente la atención mental pura y a unificar el cuerpo y la mente, de tal modo, que sea posible conseguir otro tipo de percepción y una mayor intensidad de consciencia. El cuerpo se convierte así en “objeto” viviente para la aplicación de la atención y la evolución consciente. Además, de acuerdo a no pocas tradiciones espirituales de Oriente, y algunas de Occidente, el cuerpo físico se ve correspondido por un cuerpo energético y, al trabajar conscientemente sobre uno, se hace sobre el otro. Por otra parte, el cuerpo dispone de su propia sabiduría y hay que tratar de entender su especial “lenguaje”. Por la conquista del cuerpo a la de la mente; por la de la mente a la del cuerpo. El cuerpo tiene muchas perlas que nos pasan desapercibidas, pero que podemos ir descubriendo. Es el vehículo del ser, el instrumento mediante el cual nos expresamos en este plano y que podemos poner al servicio de nuestro autodesarrollo y unificación de la consciencia.

Como el cuerpo es algo concreto, dentro de lo que cabe, resulta una herramienta extraordinaria para estimular y reorientar la consciencia, así como para centrar la atención en el momento presente. El cuerpo puede utilizarse para hacer determinados movimientos y ejercicios que intensifiquen la atención y desarrollen la consciencia (gimnasia sagrada, danzas sacras, *hatha-yoga* o *taichi*) o bien simplemente, como soporte para integrar la mente en el mismo y conectar con las sensaciones y funciones corporales. Hay, pues, distintos modos de servirse del cuerpo como herramienta de autodesarrollo.

El cuerpo es un reservorio de energías, que se pueden sabiamente incrementar y redirigir. Es un laboratorio viviente en el que poder trabajar con mucho provecho espiritual. El yoga

denomina a la energía vital *prana*, y ésta hace posible todas las funciones psicosomáticas. De ahí que el yogui se empeñe en el control y unificación de esta valiosa energía, de la que uno se abastece a través de cinco fuentes primordiales: respiración, alimentación, descanso, sueño e impresiones mentales. Es la fuerza dinámica que emana de la fuerza cósmica. El yogui se sirve de la respiración y su estrecho control para dominar la mente y unificar la consciencia. En mi obra “*Yoga, método Ramiro Calle*” me refiero extensamente a todo ello. La respiración es el caballo y la mente el jinete. Mediante la atención y control de la respiración, la persona va estimulando sus potenciales internos y otorgándole a la mente un gran sosiego. También los ejercicios de control respiratorio ayudan a la interiorización profunda y el dominio de las modificaciones mentales. El cese del pensamiento ordinario, permite la captación de lo que está más allá del mismo. La respiración es un *sadhana* muy vigoroso. El ser humano es un universo en miniatura, y existe una interrelación muy estrecha entre la mente y la respiración y entre la respiración y la fuerza cósmica.

No hay ejercicio psicosomático tan inteligente y solvente como el verdadero *hatha-yoga*, que en la actualidad tantos falsarios se empeñan en desnaturalizar o distorsionar, convirtiéndolo en un ejercicio atlético sin el menor contenido espiritual. El verdadero *hatha-yoga* se sirve de determinadas posiciones estáticas, para a través de ellas, tomar estrecha consciencia de las sensaciones corporales, burdas y sutiles, afinar la atención e interiorizarse. El esquema corporal en detención consciente, nos ayuda a conectar con lo que está más allá de la mente, con un espacio de consciencia plena. Aunque el *hatha-yoga* tiene una acción muy beneficiosa sobre el cuerpo, realmente busca el desarrollo de la consciencia, así como estimular todos los potenciales internos. El genuino *hatha-yoga* es por excelencia una técnica de “*contramecanicidad*”, es decir de “*desautomatización*” y “*descondicionamiento*”.

Sentir el cuerpo es un método extraordinario de *autopetración* y consciencia de sí. Sintiendo el cuerpo y la respiración uno puede ir más allá, y sentirse en lo profundo, desarrollando la desnuda sensación de ser, la presencia de sí. Ya las antiguas escrituras de la India nos hablaban de “*cavar*” en el cuerpo. Mediante el entrenamiento mental se va aprendiendo a sentir más y más el cuerpo y a ser consciente y autoconsciente. Eso trae consigo muchos beneficios somáticos, mentales y espirituales. Uno conecta con el cuerpo y va entrando ecuanímicamente en las sensaciones y más allá de las sensaciones.

El *savasana* o relajación profunda es mucho más que un método para aliviar las tensiones neuromusculares y “*desestresarse*”. Es un viaje hacia adentro a través de la completa detención del cuerpo, que va conduciendo a la de los alborotados procesos mentales. Al detener el cuerpo, la calidad de consciencia es distinta. La mente se encaja en el cuerpo y la sensación de ser y estar se acentúa, puesto que hay pensamientos que nos llevan hacia afuera. Sentir el cuerpo desde la ecuanimidad siempre es

El **Círculo Agora** es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensiones cooperativa y de libre participación.

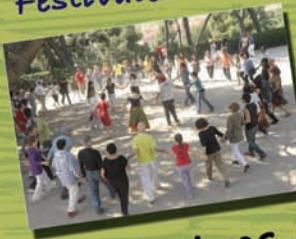


## Festival de Invierno - Febrero/Marzo

Estar atentos a nuestra web.

Próximamente publicaremos fechas y lugar del festival.

Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano



Meditación

Creatividad



Cursos



Talleres

Más información  
[www.circuloagora.com](http://www.circuloagora.com)  
[info@circuloagora.com](mailto:info@circuloagora.com)  
650 146 115  
606 525 426

una práctica saludable, que coopera en la integración cuerpo-mente y armoniza la unidad psicosomática. Por otro lado todo lo que nos ayude a romper y superar determinados automatismos, coopera de manera extraordinaria en la evolución de la consciencia y la independencia de la mente. La persona interesada en el despertar consciente, tiene que aprovechar todo aquello que pueda servirle en esta dirección. Por el cuerpo, más allá del cuerpo; por la sensación a la fuente de la sensación; por los pensamientos al pensador, y más allá del pensador. El cuerpo se utiliza para recoger la consciencia y evitar que algo la desvíe. He practicado *hatha-yoga* a lo largo de más de medio siglo y es una técnica que nos permite conectar con otro tipo de frecuencia. Siempre que se trate del *hatha-yoga* original y no de yogas atléticos o de inventos yóguicos como el “*yoga a cuarenta grados*”, que no causan el menor beneficio y sí perjuicios. Aparte de no tener el menor contenido psicoespiritual, lo que ya desacredita a estas formas de yoga en cuanto que no son auténtico yoga. En el *hatha-yoga* el cuerpo nos ayuda a percibir sensaciones burdas y sutiles, a trabajar de dentro afuera y de afuera a dentro, a establecernos en la energía del observador atento y sosegado. Trabajamos conscientemente sobre el cuerpo para ir a la esencia nutritiva del mismo. El cuerpo es un gran acumulador de energías, una réplica del universo. Lo que está afuera está adentro; lo que está adentro está fuera. El cuerpo nos permite trabajar en su crisol para realizar una especie de alquimia transformadora. Es una oportunidad que no se debe desaprovechar.

El asceta menospreciaba el cuerpo, el yogui lo revalorizaba. Este cuerpo es, ciertamente, manantial de placer y de dolor, y por eso mismo trabajar con él es un banco de pruebas para desarrollar el esfuerzo correcto, la atención vigilante y la firme ecuanimidad. Pero hay que evitar el apego al cuerpo, que antes o después decaerá, enfermará y morirá. Hay un ejercicio que consiste en ir sintiendo el cuerpo físico o denso, el cuerpo sutil, el cuerpo mental y emocional, para situarse más allá de esos ropajes psicosomáticos y conectar con la realidad más profunda.

“SE TRATA DE AUTOEXPLORARNOS PARA LLEGAR A LA FUENTE DE NOSOTROS MISMOS.”

Shankaracharya nos decía:

“Que el sabio, despojándose de sus disfraces, se sumerja completamente en el Ser que impregna todo, como el agua en el agua, el éter en el éter, la llama en la llama”. Se trata de autoexplorarnos para llegar a la fuente de nosotros mismos.

En la práctica del *hatha-yoga* se trabaja con la atención vigilante y serena. El cuerpo deja que la vida pase por él. El mismo cuerpo se utiliza para retrotraer la atención sobre uno cuando se dispara hacia lo exterior. En tanto el cuerpo no enferme irremediablemente, no sospechamos siquiera la fuerza de que dispone. Si el cuerpo está mejor “conscienciado”, nos aporta una energía extra que nos será muy útil en el ejercitamiento por el despertar interior. Como dicen los yoguis, se va pasando de lo denso a lo sutil y de lo sutil a lo ultrasutil; de lo sensible a lo suprasensible. Si el cuerpo lo disponemos para ello, deja que la energía estancada pueda eclosionar. Mucha de su energía se disipa por una motricidad mecánica exagerada, por todo tipo de automatismos somáticos y mentales y porque el *prana*, utilizando el término yóguico, se estanca y no fluye de modo natural.

La corporeidad es una fuente de dolor y de placer, pero en el yoga se convierte en esa tercera vía hacia el gozo interior, la plenitud y la captación de “aquello” que está más allá de la corporeidad ●



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

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

Telf: 91 435 23 28

# ¡Feliz Año Nuevo!

## Feliz no quiere decir fácil

*Al margen de la diferencia horaria; del número de campanadas que se den; del alimento que escojamos para celebrarlo; o de las tradiciones que tengamos, hay algo que es común en todo el mundo. Tres simples palabras que pronunciamos siempre: ¡Feliz año nuevo!*

Estas palabras no son fruto del azar. Estamos deseando a nuestros seres más queridos que tengan un año fácil, un año sin problemas, pues **creemos erróneamente** que la **felicidad tiene relación directa con la facilidad**. Pero, más bien, es todo lo contrario.

¿Quieres investigar qué significa ser feliz?

### **ABRAZA TU VIDA**

Muchas veces me preguntan: ¿qué quiere decir ser feliz? Y yo siempre respondo de una manera muy sencilla: **somos felices cuando abrazamos la vida que nos toca vivir**.

Eso implica que, al margen de lo que nos ocurra, sepamos decir sí a la vida que estamos viviendo. Naturalmente, las vidas de otras personas nos pueden parecer maravillosas. Pero si somos conscientes de que la única vida dónde podemos aprender, crecer, descubrirnos y expresarnos, es la propia... ¡no desearemos ninguna otra vida! Al comprenderlo, renunciamos a tener una vida distinta y, en consecuencia, comprendemos que somos felices.

### **EN BÚSQUEDA DE LO DESCONOCIDO**

Imaginad que tengo la semilla de un roble. Tengo dos opciones: o bien fructifica, crece y se desarrolla en todo su potencial; o bien quedará reducida a una simple promesa que nunca fue.

Este ejemplo podemos trasladarlo a nuestra vida. O bien consigo desarrollar mi potencial, explorando aquellas áreas que tengo menos desarrolladas hasta hacerlas crecer como un roble grande y



fuerte; o bien nunca llegaré a expresar el potencial que tengo en mí.

Todo aquello que me ayude a desarrollar mi potencial será positivo y será una ayuda para que yo me descubra. En ese sentido, desearme que las cosas sean fáciles es, a menudo, negativo. Básicamente, porque son las grandes dificultades las que conllevan un mayor aprendizaje.

Por ejemplo, cuando los niños/as están en la escuela, los maestros les plantean retos que aún no entienden porque buscan su máximo bien. A un niño/a que no sepa sumar, le animarán a comprender la suma. Y, una vez haya logrado ese conocimiento, se le planteará el reto de la resta, luego el de la multiplicación y así sucesivamente.

Por ello, si amamos a alguien, no le deseamos un año nuevo fácil. Deseémosle que la vida le traiga muchas lecciones, que aprenda muchas cosas difíciles para que crezca. Eso sí es un signo de amor, pues el aprendizaje le ayudará a tener la sabiduría suficiente para ser feliz.

Así pues, no se trata que las cosas sean fáciles, sino que **la vida nos plantee aquello que ignoramos**. No para sufrir, sino para crecer y aprender a ser felices en cualquier circunstancia.

### LA VIDA: UN CURSO DE TRES ASIGNATURAS

La vida es un curso de tres asignaturas: aprender a ser feliz; aprender a amar; y aprender a mantener la paz interior al margen de lo que ocurra fuera. Cuando le deseamos a alguien que sea feliz, le deseamos que sea capaz de abordar estas tres asignaturas con éxito.

No quiero extenderme en el tema del amor, puesto que ya escribí un artículo el pasado mes de octubre, en el cuál afirmaba que el amor no es un sentimiento (VM, 216). Aprender a amar significa busca el máximo bien para mí y para el otro.

Paralelamente, en el momento que aprendemos a mantener nuestra paz interior al margen de lo que ocurra, nos convertimos en dueños de nuestra acción. A partir de ahí, cualquier aprendizaje es gozoso.

La suma de estos dos aprendizajes nos conduce, irremediablemente, a la tercera asignatura que es, ni más ni menos, que aprender a ser feliz. En relación a este último,

uno de mis maestros decía que el aprendizaje es inevitable y que aprendemos por dos caminos: por sufrimiento o por discernimiento.

Ojalá, algún día, descubramos que los problemas no son un obstáculo sino un camino al autoconocimiento. Y, en este despertar, aprendamos gozosamente por discernimiento en lugar de por sufrimiento, abracemos las dificultades con ganas de aprender en lugar de huir de ellas y alargar, inútilmente, una situación difícil.

### TE DESEO UN AÑO...

La próxima vez que quieras decirle a alguien ¡felicidades!, que en tu interior resplandezca el deseo de que esta persona crezca y florezca. No solo el deseo de que todo le sea fácil y de que no tenga problemas, puesto que eso sería una ausencia de amor hacia ellas.

Deseo que te mires al espejo y te desees un año entero de crecimiento por discernimiento. Y que esos retos o dificultades que aparezcan en el camino, sean vividos positivamente.

### PARA TI

Si estas palabras te han resonado, te animo a descargar un capítulo de las *7 herramientas del amor*, dónde hablamos de las dificultades como herramientas de crecimiento ●

Lo encontrarás en:

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

“  
*La vida es un curso de tres asignaturas: aprender a ser feliz; aprender a amar; y aprender a mantener la paz interior al margen de lo que ocurra fuera.*  
”



**Daniel Gabarró**

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. [www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com)

## VISITA

[danielgabarro.com/verdemente](http://danielgabarro.com/verdemente)  
y descárgate gratis  
el capítulo 6 del libro

**7 herramientas  
del amor**  
(Capítulo 6 - Agradecer)

 [danielgabarro.com](http://danielgabarro.com)



# Nutrición Energética Consciente

¿De qué hablamos exactamente cuándo nos referimos a la nutrición como algo “energético”? ¿cómo se relacionan la alimentación y la consciencia?, ¿qué podemos esperar de sistemas de alimentación que se apoyan en dichas consideraciones?, ¿qué aportan estas formas de entender la nutrición?

Me siento feliz de poder compartir mi visión, sobre estas cuestiones, en la medida en que aporten una mayor perspectiva al lector. Afortunadamente, en nuestras modernas sociedades occidentales, términos como: Energético, Bioenergética, Sentir, o Conscien-

nuestra salud. Según apuntan, podemos tener en cuenta muchos y diferentes principios para seleccionar los alimentos de nuestra dieta: biológicos, químicos, físicos, psicológicos, éticos, filosóficos, sociales, etc. Podemos seleccionar nuestros alimentos diarios en base a la cantidad de calorías que necesitamos, o según los macro nutrientes contenidos en ellos: glúcidos, lípidos, proteínas; podemos seleccionarlos según su contenido en minerales, vitaminas, aminoácidos, etc, o podemos tener en cuenta si estimulan ciertas funciones en nuestro organismo, si son ricos en hierro, calcio, vitamina B12, etc. Podemos tener en



cia, están más relacionados con el estilo de vida y con la alimentación que nunca, así pues, es posible que usted haya conocido o practicado alguna propuesta de salud, de desarrollo personal, de estilo de vida o de alimentación, que exponga aspectos relacionados con la energética o con la adquisición de consciencia.

En lo que a la nutrición se refiere, la clave parece estar en lo que nos aportan algunas de estas propuestas, en cuanto a las recomendaciones sobre la selección de nuestros alimentos, la forma de prepararlos, e incluso, la manera de ingerirlos, promoviendo en definitiva una higiene alimentaria lo más adecuada para

cuenta si son de comercio justo, si han sido cultivados libres de pesticidas, herbicidas, etc, o si pertenecen a un entorno local y de la estación. Como vemos, a la hora de seleccionar nuestros alimentos diarios podemos llevar nuestra atención sobre una multitud de características a cada cual más importante. El límite de estas guías de salud, se pone de relieve cuando nos preguntamos cuál de aquellos sistemas es el que necesitamos, cuál es el que mejores resultados nos puede ofrecer y cuál es que más corresponde a nuestras necesidades. Todas las propuestas son valiosas, pero ¿cuál es la acertada para cada uno?

Usted puede ayudarse de cualquier sistema, todos

son válidos si tienen eficacia para usted. Lo que le aporta un sistema en el cual el Concepto Energético es su método director es una valoración integral del alimento en función de la proporción y comportamiento de las Fuerzas de la Naturaleza en él.

Lo genial de este punto de vista es que, estas fuerzas naturales, no sólo están presentes en los alimentos, sino que también lo están en cada uno de nosotros: en nuestra fisiología, psicología, mundo emocional y espiritual, en las complejas relaciones de todos estos aspectos, y en todos los fenómenos que se manifiestan en nuestro entorno e influyen en nuestro completo sistema vital.

El hecho de poder valorar la proporción y comportamiento de las fuerzas naturales en todas las áreas de nuestra vida, hacen de ésta una herramienta multifunción, para asistirnos, en la selección de alimentos que llevamos a cabo en cada una de las cambiantes circunstancias de nuestra vida, adaptándose perfectamente a cada situación.

Puede ser que hoy nos sintamos fuertes físicamente, cansados mentalmente y con una bronca interna emocional. ¿Nos será suficiente, entonces, saber cuántas calorías, cuánta vitamina C, o cuál es el Ph de un alimento para seleccionarlo como adecuado a nuestras necesidades? Y de ser así, ¿cómo sería

“A LA HORA DE SELECCIONAR NUESTROS ALIMENTOS DIARIOS PODEMOS LLEVAR NUESTRA ATENCIÓN SOBRE UNA MULTITUD DE CARACTERÍSTICAS A CADA CUAL MÁS IMPORTANTE. EL LÍMITE DE ESTAS GUÍAS DE SALUD, SE PONE DE RELIEVE CUANDO NOS PREGUNTAMOS CUÁL DE AQUELLOS SISTEMAS ES EL QUE NECESITAMOS, CUÁL ES EL QUE MEJORES RESULTADOS NOS PUEDE OFRECER Y CUÁL ES QUE MÁS CORRESPONDE A NUESTRAS NECESIDADES.”

más conveniente cocinarlo?, ¿o quizá sería mejor comerlo crudo?, difícil tarea si no aplicamos de manera intuitiva el Concepto Energético a la ecuación. Desarrollar el conocimiento energético, desarrollar el estudio de las fuerzas naturales en cada fenómeno, nos

aporta una apreciación coherente e integral de nuestra vida y nuestro mundo.

Por otra parte, al realizar una selección basada en el estudio energético y aplicarla a nuestra forma personal de alimentarnos, nuestra sangre se comienza a fortalecer, las células recuperan su estructura y funcionalidad originales, el organismo se va deslizando hacia la unificación integral, dejamos de ser partes que se relacionan para volver a ser. Un Ser, este Ser unificado e integrado recupera un juicio afinado, nuestra capacidad de percepción se amplía, la claridad mental se agudiza, la visión profunda de la realidad reaparece, es entonces, cuando podemos decir, que nos hacemos progresivamente más conscientes del tejido de Fuerzas Naturales que llamamos Vida ●

**Pablo Martín Rivera**



Nutrición Energética Consciente. Colaborador y consultor de Macrobiótica en La Biotika.  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)  
[macrobiótica@labiotika.es](mailto:macrobiótica@labiotika.es)

## ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios  
 Jornadas de convivencia  
 Seminarios de Verano  
 Conferencias  
 Formación de Instructores

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)  
 c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

[asociacion@taichixinyi.org.es](mailto:asociacion@taichixinyi.org.es) - [www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es)

## HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales  
 Cosmética natural  
 Fruta y verdura bio  
 Aromaterapia



Nutrición y dietética  
 Flores de Bach  
 Medicina natural

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

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

LA BIOTIKA  
 Desde 1979

TAKEAWAY



RESTAURANTE  
 Macrobiótico  
 Vegano  
 Vegetariano  
 Dietas especiales

ECOTIENDA  
 Productos  
 Certificados BIO

Tif 91 429 07 80  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

AULA DE ESTUDIOS

I CHING: [iching-info@labiotika.es](mailto:iching-info@labiotika.es)  
 FENG SHUI: [cari.esfeng@gmail.com](mailto:cari.esfeng@gmail.com)  
 I CHING DAO: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
 MACROBIÓTICA: [actidades@labiotika.es](mailto:actidades@labiotika.es)  
 YOGA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)

Tif 646 85 64 28

1ª CONSULTA GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DIAS

C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014  
 C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA

¡SIGUENOS!



# Clases de autotratamiento y corrección postural



En la consulta, mucha gente me pregunta cuál es la actividad o deporte que mejor le viene, en la que no se haga daño y sea beneficiosa para su salud. Después de mucho tiempo sin saber muy bien qué contestar, ya que no hay actividad perfecta para todo el mundo, si no que cada uno somos diferentes y nos viene bien una u otra, me doy cuenta que lo mejor es algo que sea individualizado para cada persona aun-

que se haga en una clase de grupo.

“ Tanto si hacemos deporte como si no, es decir, tanto el que pasa 8 o 10 horas al día sentado como la persona muy activa, al final necesitamos encontrar el equilibrio y la flexibilidad adecuada para prevenir dolores y desgastes excesivos de nuestras articulaciones

Cuando buscamos una actividad, en realidad lo que estamos buscando es que sea dirigida, que nos haga salir del estrés diario, en la que nos corrijan si hacemos algo mal y que además estemos con un grupo de gente, ya que somos seres sociales, y sobre todo, que nos mejore desde el punto de vista de la salud.

Tanto si hacemos deporte como si no, es decir, tanto el que pasa 8 o 10 horas al día sentado como la persona muy activa, al final necesitamos encontrar el equilibrio y la flexibilidad adecuada para prevenir dolores y desgastes

excesivos de nuestras articulaciones, o también saber quitarnos el dolor cuando aparece o lleva mucho tiempo con nosotros.

Los que trabajamos con el cuerpo y la salud, nos damos cuenta que no hay una actividad que venga bien para todos, a no ser que se analice la postura de cada uno y los puntos que hay que trabajar de forma individualizada, y eso lo hacemos muy pocos profesionales.

Con este concepto y entendiendo como funcionan las cadenas musculares e influyen en nuestra postura, surgió la idea de hacer una actividad en grupo pero individualizando los ejercicios o estiramientos, potenciando o estirando lo que cada uno necesita. Es esta la forma de mejorar la salud enfocándonos



hacia el automantenimiento o autotratamiento. El tema de la postura y como el cuerpo se adapta o cambia en función de nuestras posiciones, mantenidas o actividad física que practicamos, siempre me ha llamado la atención. Pero lo más importante, es que mucha gente tiene el concepto de que tiene una mala postura que le produce dolores, y por lo tanto





algo tiene que hacer para mejorarla y es urgente ponerse manos a la obra.

No tenemos que olvidar que al final todo somos pacientes y todos tenemos algún dolor, aunque sea de cabeza o de estómago de vez en cuando, o dolor



con la menstruación o nos duelen las rodillas cuando nos agachamos. Y esa situación se puede mejorar siempre que haya un buen diagnóstico postural y nos indiquen los ejercicios o estiramientos adecuados habiendo hecho un diagnóstico adecuado antes.

Nuevamente la idea es mantener la estructura corporal y sistema fascial flexible, sin grandes fijaciones, ya que a la larga es el origen de dolores, malas posturas, desgaste excesivo de las articulaciones, etc...



Pero para entenderlo todo, es importante saber que el sistema fascial se ancla a algunas estructuras del cuerpo firmemente y si esas estructuras están bloqueadas puede haber dolores a distancia, ya que se produce un estiramiento de este sistema.

Como podemos ver en las fotos (Imagen 1-4), los estiramientos de estos puntos de unión o anclaje son importantes en primer tiempo y serán diferentes en cada persona. En un segundo lugar se trata de estirar cadenas fasciales enteras (Imagen 5-6). Y en tercer lugar reprogramar la postura utilizando la hamaca K-

No dudes en llamarnos, te ofrecemos un diagnóstico gratuito y una clase de prueba para cambiar tus dolores, posturas y salud en general ●

**“Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema...”**



**Francisco Alonso**  
Osteópata D.O.  
Fisioterapeuta col. 1213  
[www.osteofisiogs.com](http://www.osteofisiogs.com)  
[osteofisiogs@gmail.com](mailto:osteofisiogs@gmail.com)  
91 115 42 08

**Clases de  
Estiramientos  
de Cadenas  
Musculares  
K-STRETCH**

**Método RCP**

**Cadenas MioFasciales  
Osteopatía**

**Tratamiento Individual – Grupal  
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!**

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía [www.osteofisiogs.com](http://www.osteofisiogs.com)  
[hola@osteofisiogs.com](mailto:hola@osteofisiogs.com) / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

# EL Viaje Creativo de la Terapia Gestalt



## (Reflexiones de una terapeuta gestáltica)

Será porque en mi andadura profesional he tenido la suerte de formarme con Francisco Peñarrubia, Claudio Naranjo, Alejandro Jodorowsky, Joan Garriga y Bert Hellinger, entre otros. Y también porque a mis años, que no son pocos, reconozco pertenecer a ese grupo de gente que cree, que cada persona puede encontrar su fuente de inspiración interna para poder desarrollar una vida "llena de Vida", que he decidido enfocar el proceso terapéutico como un viaje hacia nosotros mismos. En la búsqueda del **gran potencial creativo, la fuente de inspiración única que tenemos todos los seres humanos**, la cual nos permite crear, re-crear y transformar nuestra

existencia. Para poder acceder a dicha fuente, que en Gestalt se denomina: "autorregulación orgánica", primero tenemos que desarrollar un conocimiento y una conciencia clara de nosotros mismos. Un **Darnos Cuenta** de esas gafas que nos hacen ver y movernos frente a determinadas circunstancias de una forma o estilo específico.

Conceptos culturales, dinámicas emocionales, acciones y posicionamientos que nos fueron transmitidos por la familia de origen, en primer lugar, y más tarde en la escuela y el entorno donde crecimos. Así como también los episodios vitales y

“TRASCENDER LOS CONDICIONAMIENTOS, LOS VIEJOS PATRONES, LOS ANTIGUOS ESQUEMAS, Y COMPRENDER QUE VIVIR ES EXPERIMENTAR, ES MOVIMIENTO, Y ES DINAMISMO.”

relacionales que hemos experimentado desde nuestro nacimiento y en nuestra infancia. Esta historia personal, este guion de vida, ha hecho que fuéramos construyendo un mapa de ruta para salir al mundo. Este mapa en muchas ocasiones lo confundimos con el territorio.

Para que no ocurra de esta manera, tenemos que actualizar, observar y experimentar **todo el tiempo** los hechos en **el puro aquí y ahora**. Con esto me refiero a los momentos y las circunstancias del **presente continuo**. Dicho **presente** nos conecta con lo real y nos invita a descubrir y redescubrir herramientas para experimentarlo. En muchos casos encontramos recursos en nosotros mismos, que desconocíamos. En eso consiste el crecimiento. Y les puedo asegurar que mientras tengamos vida es posible.

Es desde este **puro presente** que podemos **darnos cuenta** de nuevas capacidades frente a los hechos; los hechos siempre son dinámicos y constantemente están invitándonos a un nuevo desafío creativo donde el viaje misterioso de la Vida, se hace evidente con toda su riqueza.

Soltar amarras, romper barreras, atrevernos poco a poco a experimentar nuestra creatividad y el deseo de desarrollar todos nuestros potenciales es la invitación que hace desde sus orígenes La Terapia Gestalt. Convertir nuestra existencia en un camino lleno de diferentes aventuras y aprendizaje.

Este viaje, este proceso, esta posibilidad sólo se puede hacer en el **presente, en la pura presencia de la vida que constantemente se está manifestando en nosotros. despertar del cuento que nos contamos para sentir cada momento que estamos viviendo, el cual es irrepetible y único.**

Es por eso, que los invito a que se atrevan a responder a cada respiración, a cada latido del corazón, a cada movimiento, cada vez con más conciencia. Con más conciencia de que somos cocreadores con la misteriosa energía vital, de nuestra existencia.

Cocreadores implica también ser responsables, y ser responsables no es nada más y nada menos que responder a cada circunstancia que nos plantea la realidad.

Vivir en el cambio y descansar en el cambio constante, como lo hacen nuestras células y por lo tanto nuestro cuerpo, que va más allá de la razón.

**La espada de Damocles**

Programa de radio:

"Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza: La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir..."

Conduce: Pablo Veloso

[www.espadaweb.blogspot.com](http://www.espadaweb.blogspot.com)

Y no estoy hablando de desechar la razón ni mucho menos, solamente darle el espacio correspondiente, el cual tiene que equilibrarse con el desarrollo emocional, con la conciencia del cuerpo y sobre todo con la humildad de que cada movimiento es desconocido. Decirle a la razón que estamos bastante "pez" frente a la fuerza misteriosa que nos mueve todo el tiempo, aún desde lo imperceptible.

Nuestra fuente creadora necesita la libertad de poder expresarse y nosotros estamos capacitados para desarrollar la valentía de atrevernos a ser nosotros mismos.

Trascender los condicionamientos, los viejos patrones, los antiguos esquemas, y comprender que vivir es experimentar, es movimiento, y es dinamismo. Poder recuperar la curiosidad del niño, la capacidad de crear e investigar, acompañada por la emoción del descubrimiento constante de que estamos vivos **AQUÍ Y AHORA**. Y que en realidad esta es la única obvia.

Por eso amo y practico La Gestalt y otras terapias de corte humanista y creativo. Porque la Gestalt sigue siendo para mí una revolución que nos invita a una evolución permanente hacia la experiencia de que **AQUÍ Y AHORA, ¡SI ESTAMOS VIVOS!** ●

**CHARO ANTAS**  
**Terapeuta Gestáltica**  
**y Consteladora**

Terapia individual,  
 grupal, de pareja  
 20 años de experiencia  
**Primera Consulta gratuita**

"Taller de  
 Arteterapia"  
 Plazas limitadas

**655 80 90 89**

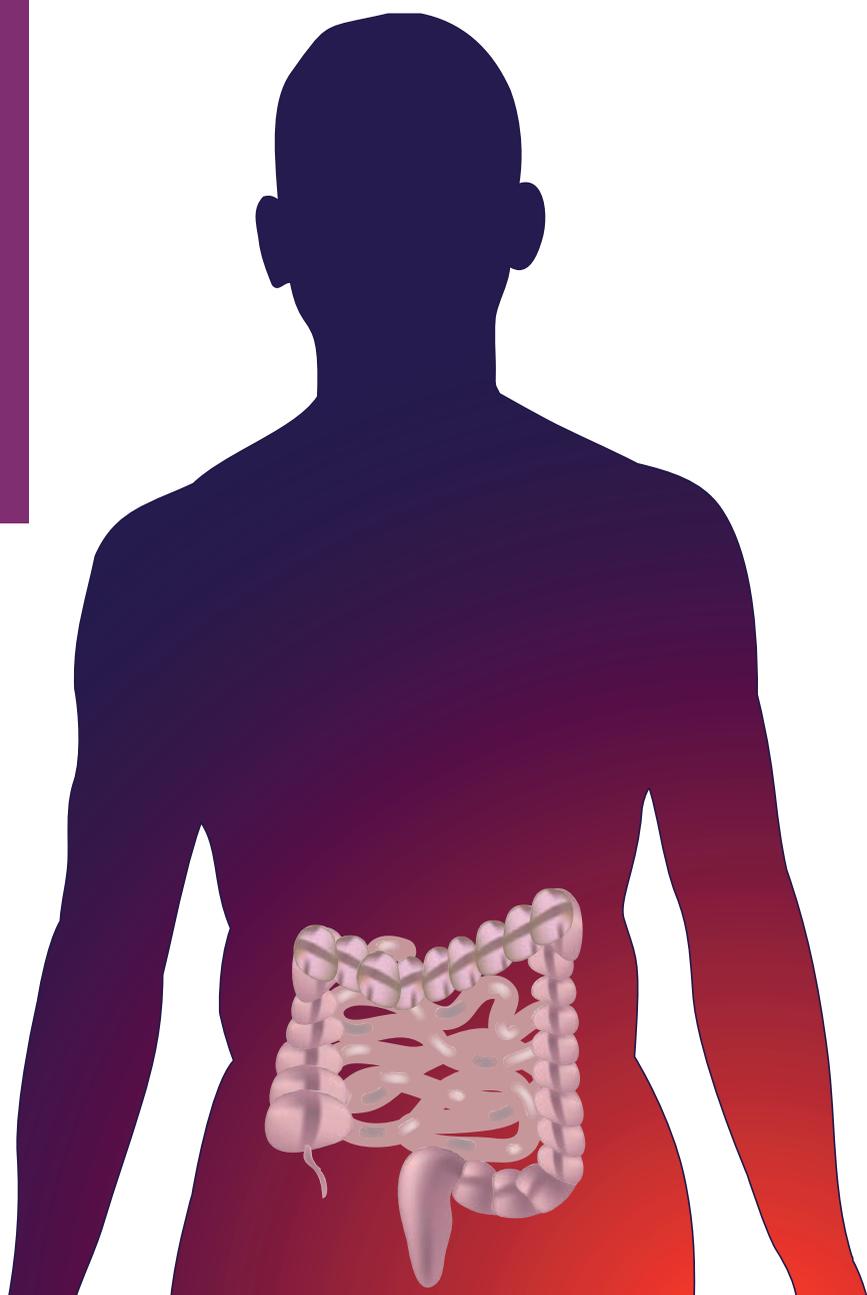
**H**oy me decido a coger la palabra, yo, tu sistema digestivo. Después de una temporada de fuerte demanda, es tiempo de que me escuches para enterarte de cómo tengo pensado seguir adelante y asegurar el servicio mínimo que tu vida me exige.

Soy uno, pero múltiple. Todo un equipo me compone. Sin mí y mis colaboradores, no vives, por mucha energía que tengas. Venga, sígueme, adéntrate en ti mismo.

Soy tu boca. ¿Cómo me tienes? Sabes que los excesos de dulces y harinas, de alcohol me han acidificado. Me duelen tus encías, sangro cuando me cepillas, tus dientes me indican en directo las temperaturas externas. Necesito cuidado, porque de mí depende toda la asimilación de los almidones de los que vas a extraer parte de tu energía. Si mis enzimas no trabajan en un medio más suave, se mueren. Y mando para mi colaborador una buena parte de mi trabajo. No sé si él se hará con ello.

Soy yo, tu estómago. ¿Para qué sirvo yo?: yo soy el

## “Yo, tu Sistema Digestivo”



responsable número uno de la catabolización. Esto significa que recibo la mercancía y la trituro, la preparo con mis aliños especiales para que luego mis colegas vayan sacando de mi preparación los elementos que nutrirán mi huésped, ¡tú!. A pesar de una apariencia fuerte, soy muy delicado. Y tú, muchas veces, me ignoras, a menos que te dé avisos dolorosos.

Estos tiempos atrás, he recibido mercancía de todo tipo. Todo a la vez. Me toca determinar con qué ingrediente mezclar una sin que se me pierda la otra. He recibido mucho gas, con azúcar, esto me perturba mucho el Ph. Ya sabes, tengo un Ph muy peculiar, muy fino de 4,5. Al verterme gas, este Ph se me sube a la cabeza, y no puedo ordenar mis elixires. ¿Consecuencia? Dejo pasar alimentos mal digeridos que no servirán para nada, o peor, que van a hacer daño a algunos de mi equipo.

También me has sobrecargado de trabajo. No te das cuenta de mi tamaño real: apenas más grande que un puño y medio. Y cuando ves lo que me obligas a tragar, alucinas.

Déjame hablar ahora, yo, tu Hígado. Antes, vosotros creáis que yo era el Alma. No lo soy. Pero soy la Placa Metabólica más importante de tu cuerpo. Fabrico los jugos de mi colaborador el estómago, trabajo mano a mano con tu Páncreas y con tu Vesícula Biliar. Fabrico la bilis, ese importante transportador tanto de nutrientes como de desechos. Fabrico también tus nuevas proteínas, a partir, de lo



**Apartamentos rurales independientes.**  
**Spa privado, Masajes, Senderismo ,**  
**Yoga, Reiki, Meditación...**  
**Encuentros, talleres, eventos...**

**Vacaciones Relax - 4 y 5 noches**  
**Escapada con niños**  
**Escapada en pareja - Fin de semana - Spa**

**www.casariodulce.com**  
**casariodulce@hotmail.com**  
**949 305 306 - 629 228 919**

**“YO, TU INTES-  
 TINO. SI SOY FUERTE,  
 TÚ RESPLANDECES DE  
 ENERGÍA, TIENES BUEN  
 HUMOR Y VAS POR LA  
 VIDA SEGURO DE TI  
 MISMO.”**

que me das. Con ellas, aseguro tu inmunidad, construyo y reconstruyo cada día tu cuerpo, tus músculos; tu cerebro se nutre de lo que le proporciono, controlo tu nivel de agua, sin ella, se te bloquearían varios movimientos metabólicos.

Este tiempo atrás, he sufrido mucho. Me pides, a partir de calorías vacías, que te proporcione equilibrio. Me has sobrecargado de azúcares, lo cual me obliga a dedicar más tiempo a eliminar que a fabricar. Me notas más o menos sutilmente: te has hinchado, tienes retención de líquido, me manifiesto en tu boca, estás cansado, tienes frío y no hay quien te mueva de tu sofá. Te duele la tripa, tus articulaciones son rígidas, tienes sed, tienes la cabeza como un tambor cuando te hablan de chocolate. Todo eso es lo que te digo para que me hagas más caso.

Yo, tu Páncreas, no te cuento casi nada, salvo cuando me enfado muy fuerte. Mis señales de malestar son discretas y pasan desapercibidas pero cualquier desarreglo afecta hasta a tu humor matutino. Solo me relacionas con la Diabetes pero soy capaz de mucho más. No me vas a creer si te digo que mi principal elixir afecta a tu salud hormonal, y quien dice hormonas piensa en sexualidad. Sí, sí, hasta allí llego. Mejor ser amigo mío.

Y yo, tu Vesícula Biliar, ¿Qué te crees que hago todo el día? Tengo forma de pera, soy de tamaño pequeño pero no por eso carezco de interés. Ya te lo ha dicho mi amigo Hígado, yo almaceno la bilis, la concentro incluso, recibo los excesos de colesterol y con la bilis, me encargo de eliminarlo. Transporto tus inmunoglobulinas A, que protegen el interior de tus intestinos. También me encargo de regular tu tránsito intestinal. Te ayudo a eliminar tóxicos y metales pesados. ¿Si-gues pensando que soy una Doña Nadie?

Yo, tu intestino, llego el último. Pero yo soy la sede de tu sistema inmunitario. Dentro de mí, se decide cuáles van a ser las partículas que identificarás como tuyas y las que no. Si soy fuerte, tú resplandesces de energía, tienes buen humor y vas por la vida seguro de ti mismo. Pero si no me respetas, te llevo a la depresión, pues fabrico tu serotonina casi solo. Puedo dejar pasar partículas que llegarán al corazón de tus células y dañarán tu ADN, abriendo camino a tus generaciones.

Dime, tú, mi Huésped, ¿Qué piensas hacer para echarme un cable, a mí, tu Sistema Digestivo?

Venga, te doy ideas. Apunta. Y actúa.

Bebe agua. Mucha. Mejor tibia que fría. Añade un par de veces al día hierbas amargas.

Respira profundamente. Tu respiración me ayudará a eliminar toxinas.

Muévete. Disfruta sin exceso de paseos por el aire libre, sacude tu pereza, tú eres Vida, eres Movimiento. El sofá es mortal para todo tu cuerpo.

Deja de pensar en comer. Vuelve a una alimentación básica, de pobre, tanto en cantidad como en ingredientes. Acuérdate que estás hecho para comer alimentos naturales.

Organízate: comer sano requiere organización sin obsesión.

Pide consejo para recuperarme, sanarme.

Aquí está mi traductora, ella te ayudará. No lo dudes, pues yo soy la Vida, soy Tu Vida ●



**Cahty Liegeois**  
 Nutriteraapeuta en Ecocentro.  
 www.ecocentro.es  
 Consultas gratuitas: miércoles tarde, y Jueves mañana y tarde.

# AÑO 2018

Como cada año, hago para los lectores de “Verdemente” el pronóstico numerológico del año que nos deja y un pequeño resumen del que se va. Nos deja 2017, un año de energía 1 y viene 2018, un año de energía 2. El año 2017 era un año 1, año de inicio de ciclo. El nuevo año es 2, la nueva energía de este nuevo ciclo que comenzó se va asentando y pasa por el corazón.

La energía 1 es masculina y mental. La energía 2 es femenina y emocional. Como vemos el cambio es total. Todos pasamos de un año universal mental a uno emocional. De una energía de acción a una energía de recepción. Seguramente los sentimientos estén a flor de piel.

Los años 1 tienen un ritmo intenso y trepidante. Los años 2 tienen un ritmo más pausado y reposado. Es el momento de hacer balance entre todo lo iniciado en año interior, qué proyectos continuar y cuales descartar. Puede parecer un año aburrido en comparación. Y es que el entusiasmo de los inicios da lugar al “¿y ahora qué?”, que es más vacilante y dubitativo, mientras que

el 1 lo ve claro y se tira de cabeza. El 1 solo ve una meta. El dos ve las dos caras de la moneda, y, al querer atender a ambas puede elegir una solución que, queriendo complacer a todos, a todos deja insatisfechos. Ese es el desafío, que no se produzca el descontento de todos, sino, por el contrario, soluciones que contenten a todos. Las decisiones que vemos claro en sus inicios pasan por el tamiz del corazón y el convencimiento inicial se torna en dudas. Todo forma parte del ciclo. Lo importante es el resultado final.

Este año 2018 tiene una energía muy adecuada para emparejarse y asociarse. Sin duda veremos nacer nuevas asociaciones antes impensables. Es la energía de la asociación la que lleva a esas uniones.

Las personas regidas por el número dos se sienten un apoyo para los demás, su motivación es ayudar. Esa es la energía dominante que ya está asomando. Si te descubres deseando emparejarte o deseando buscar un socio para algún proyecto, sin duda es la energía de este año 2018, de energía dos que busca la compañía del otro para el apoyo mutuo.

**“ESTE AÑO 2018 TIENE UNA ENERGÍA MUY ADECUADA PARA EMPAREJARSE Y ASOCIARSE. SIN DUDA VEREMOS NACER NUEVAS ASOCIACIONES ANTES IMPENSABLES. ES LA ENERGÍA DE LA ASOCIACIÓN LA QUE LLEVA A ESAS UNIONES. LAS PERSONAS REGIDAS POR EL NÚMERO DOS SE SIENTEN UN APOYO PARA LOS DEMÁS, SU MOTIVACIÓN ES AYUDAR. “**

Hatha Yoga - Yoga Integral - Yoga Green - Nayana Yoga  
Yoga Terapéutico - Kundalini Yoga - Yoga-Pilates  
Pilates Contemporáneo - Danza Oriental - Tai Chi - Chi Kung  
Estiramientos de Cadenas Musculares - Mindfulness - Zen

Horarios mañana y tarde - Grupos reducidos  
Salas para cursos y talleres  
Consulta nuestra Web - Siguenos en Facebook: Centro Mandala Madrid

[www.centromandala.es](http://www.centromandala.es)  
915 39 98 60

[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)  
646 92 60 38

Para que las asociaciones que nazcan este año sean exitosas, es importante hablar todo por adelantado, dejar bien asentadas las bases, las tareas, y comprometerse con la parte correspondiente de cada uno. También es importante que la comunicación sea constante y transparente. Y aprender a ceder cuando hay que hacerlo, y a no ceder cuando no se puede ceder. Ese es el desafío de este año: el equilibrio y la armonía en las nuevas asociaciones.

La energía que se mueve es la de nuevas formas de ser poderosas, la de la ayuda mutua, la del apoyo. Emociones y sentimientos. Quizás broten nuevas expresiones artísticas conmovedoras.

Tengo muchas esperanzas en este año nuevo, pues en realidad es un año 11 ( $2 + 0 + 1 + 8 = 11$ ,  $1 + 1 = 2$ ) y el 11 es un número maestro, lo que indica sabiduría, conexión con los planos más altos, ideas claras y elevadas. Y, sobretodo, una gran capacidad de servicio.

Un año 11 genera inspiraciones y ampliación de la conciencia. Es muy posible, si estamos atentos y centrados, que en este año se produzcan acuerdos y consensos antes impensables. Es por estas energías maestras que se mueven y posibilitan esta ampliación de la conciencia. Pero para que su efecto se lleve a cabo tenemos que estar evitando las alteraciones de aquellos que siempre hacen mucho ruido para que reine el caos y la exaltación. Cuantas más personas estemos serenos y en la energía de la meditación y de la oración, más fácil será que se dé este salto que afectará para bien a toda la humanidad. Si no fuera así, entonces simplemente reinaría la energía 2, la de las asociaciones y la buena voluntad, que tampoco es mala. Pero sería perder una oportunidad.

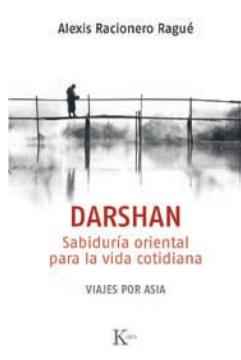
En mi pronóstico del año 2017 dije que la energía dominante era la del emprendimiento y que preveía la apertura de nuevos negocios. Yo lo he visto en mi ciudad. Es increíble la cantidad de negocios nuevos y de negocios de toda la vida que han hecho un profundo cambio para adaptarse a los nuevos tiempos.

También dije que era un año de nuevos comienzos, de comenzar nuevas relaciones, nuevas situaciones, y también a mi alrededor y en mí misma he visto y vivido estas novedades. Dije que era un año optimista en lo económico y parece que los datos van bien.

Además de mi pronóstico del nuevo año quiero recordaros que estoy a vuestra disposición para hacer os vuestro estudio numerológico personal y vuestras consultas en temas de pareja o de negocio. Un estudio numerológico es una grata experiencia en la que se te revelan los mensajes que tus números personales dicen sobre ti, tu personalidad y tu camino de vida. También enseñé numerología a quien quiera aprender el apasionante mundo de los números ●



**María de Olaiz**  
Terapeuta  
[mariaolaiz.blogspot.com.es](http://mariaolaiz.blogspot.com.es)

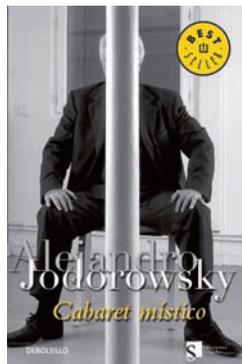


**Darshan**  
**Sabiduría oriental para la vida cotidiana**

Alexis Racionero Ragué

Asia es un manantial de sabiduría del que todos podemos beber. Aunque milenarias, sus fuentes filosóficas y espirituales permanecen vivas en el día a día. Este libro propone un viaje físico, intelectual y emocional a las raíces de las distintas filosofías orientales y a sus formas de espiritualidad.

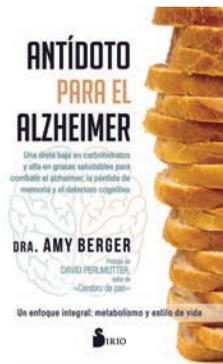
15€  
Ed. Kairós



**Cabaret místico**  
**Alejandro Jodorowsky**

En Cabaret místico se da estructura a los encuentros que, desde hace años, Alejandro Jodorowsky viene manteniendo con el público que acude a sus conferencias. Más de un centenar de chistes e historias iniciáticas le sirven de base para analizar al ser humano sin su «máscara», con sus problemas, miedos, inseguridades y carencias.

9,95€  
Ediciones B



**Antídoto para el Alzheimer**

Amy Berger

Es un riguroso trabajo sobre la relación entre ciencia y espiritualidad, una obra que te invita a reflexionar abriendo las puertas de esa otra realidad. Te ayudará a descubrir que en ti hay algo más que lo meramente material. En tu interior reside una dimensión eterna e infinita que te está llamando, y este libro te ayudará a escucharla.

16,95€  
Ed. Sirio



**En mis propias palabras**  
**Dalai Lama**

El Dalai Lama ofrece aquí fundamentos budistas claves para aplicar en la vida cotidiana. Su Santidad define la noción de felicidad, de karma, habla de la meditación y, finalmente, nos apela a tener un sentimiento de responsabilidad universal que guíe nuestras relaciones en este mundo cada vez más fragmentado.

8,95€  
Ediciones B



**La naturaleza de la realidad**

Ervin Laszlo

La naturaleza de la realidad constituye la síntesis intelectual de Ervin Laszlo, resultado de medio siglo de apasionantes estudios sobre el significado y propósito de la existencia. Laszlo nos ofrece nada más y nada menos que un nuevo paradigma de la realidad.

18€  
Ed. Kairós

## AGENDA

### Conferencias, Talleres y Cursos

**9 y 23 de Enero - Conferencia**

**Patanjali Yoga Sutras**  
Centro Mandala  
quiique.yoga@gmail.com

**4 de Enero - Conferencia**

**Reflexología Podal**  
Escuela de Vida  
695 309 809 - info@escueladevida.es

**13 de Enero - Taller**

**Cuencos Tibetanos**  
Ritual Sound  
91 861 63 20  
info@ritualsound.com

**18 de Enero - Taller**

**Zen y Vida**  
Centro Mandala  
639 210 808 - info@zenyvida.com

**22 de Enero - Curso**

**Chi Kung para los Riñones**  
656 67 62 31 - 91 413 14 21  
janu@chikungtaojanu.com

**23 de Enero - Conferencia**

**Iniciación al Chamanismo**  
Ecocentro  
SatnamSalud  
676 052 555

**27 de Enero - Curso**

**Energía Kundalini**  
Centro Mandala  
609 11 96 46  
www.luz-natural-mente.com

**27 y 28 de Enero - Curso**

**Iniciación al Chamanismo**  
Centro Mandala  
SatnamSalud  
676 052 555

**27 y 28 de Enero - Curso**

**Macrobiótica**  
Escuela de Vida  
695 309 809 - info@escueladevida.es

**7, 8 y 9 de Febrero - Curso**

**Formación en Aceites Sagrados Egipcios**  
Centro Mandala  
670 566 704 - zaizeiahma@hotmail.com

**8 de Febrero - Conferencia**

**Iniciación Mindfulness**  
Espacio Ronda  
660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

**24 de Febrero al 24 de Marzo - Curso**

**Iniciación Mindfulness**  
Espacio Ronda  
660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

**24 de Febrero al 24 de Marzo - Curso**

**"La muerte, una enseñanza de vida"**  
605 800 697 - biiyayoga@gmail.com

**24 y 25 de Febrero - Curso**

**Fundamentos de Macrobiótica**  
Escuela de Vida  
695 309 809 - info@escueladevida.es

### Retiros, Vacaciones, Festivales

**Mundo Consciente**  
**La Vera, Sur de Gredos**  
606 35 03 32  
www.mundoconsciente.com

**Festival de Invierno - Febrero/Marzo**

**Círculo Ágora**  
650 146 115 - 606 525 426  
www.circuloagora.com

**Spa Casa Río Dulce**

**Vacaciones de Verano con Niños**  
casariodulce@hotmail.com  
949 305 306 - 629 228 919

**La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza**

**Centro de Cursos y Turismo Alternativo**  
625547050/lacasatoya@lacasatoya.com

**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera**

**Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**  
617401805 - info@ruralinside.com

### Formaciones

**Enero - Clases Prácticas**

**Cocina Macrobiótica**  
Escuela de Vida  
695 309 809 - info@escueladevida.es

**Aula Interior**

aulainterior.com

**Escuela de vida**

695 309 809 - info@escueladevida.es  
www.escueladevida.es

**Formación en Qi Gong Terapéutico - Chi Kung**

656 676 231 - 91 413 1421  
janu@chikungtaojanu.com

**Direcciones**

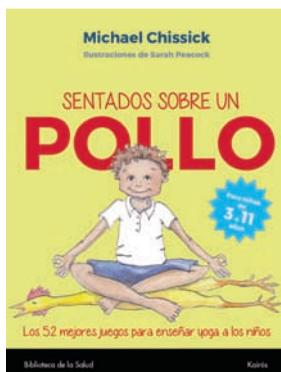
**Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid**  
**Espacio Ronda - C/ Ronda de Segovia, 50, Madrid**  
**Ritual Sound - C/Benigno Soto, 13, Madrid**



**Eres un bicho raro**  
Kate Peterson

He aquí una carta de amor al bicho raro que todos llevamos dentro: aquella parte de nosotros que siente que nunca ha encajado, y a la que ni siquiera le molesta no hacerlo. Este peculiar diario también es un divertido libro de actividades. Está repleto de criaturas algo «diferentes», así como de listas, propósitos, ejercicios creativos, láminas para colorear y mucho más.

9,9€  
Ediciones B



**Sentados sobre un pollo**  
Michael Chissick

Lleno de divertidos juegos y rebosante de hondura pedagógica, Sentados sobre un pollo es un manual diseñado para motivar a los niños a que desarrollen sus habilidades de autocontrol, relajación o resolución de conflictos, mientras disfrutan de actividades lúdicas como el «Juego de la banana», «Árboles sigilosos», «Equilibristas geniales» o «Sentados sobre un pollo».

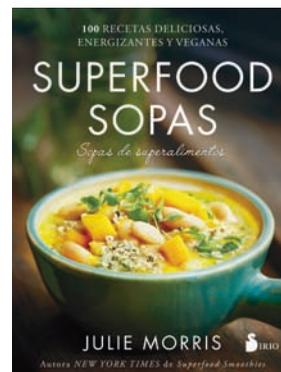
18€  
Ed. Kairós



**Tu ensalada para llevar en un tarro**  
Abraham Berengere

¡Come sano y sabroso en cualquier momento y lugar! Imagina una ensalada compuesta de distintas capas artísticamente dispuestas en un tarro de cristal transparente para llevar de picnic, a la oficina, o simplemente para degustar de forma deliciosa y equilibrada en casa.

14,95€  
Ed. Timun Mas



**Superfood Sopas**  
Julie Morris

100 Deliciosas sopas con todo el poder natural de los superalimentos ¡Es tiempo de sopas! La aclamada chef, experta en superalimentos, Julie Morris, ha elegido 100 recetas elaboradas con alimentos no procesados, integrales y nutritivos. Deliciosas sopas a base de verduras, frutas, legumbres, cereales, semillas y frutos secos.

16,95€  
Ed. Sirio

## RECOMENDACIONES

### Océanos: la exposición. El último territorio salvaje Hasta el 14 de Enero

Museo de Ciencias Naturales - Madrid



Es un recorrido por el fondo oceánico que incluye réplicas de animales marinos, imágenes 3D estereoscópicas, pantallas interactivas... El visitante se

sumerge en lo más profundo del océano a través de este material de rodaje del documental *Océanos*.

Horario: 12 a 22 h.

[www.oceansworldexhibition.com/madrid/](http://www.oceansworldexhibition.com/madrid/)

### Gastrofestival 2018 Del 20 de Enero al 4 de Febrero

Madrid



Madrid se convierte en una gran fiesta de los sentidos gracias a la novena edición de Gastrofestival, la mejor forma de acercarse a la gastronomía y disfrutar de su vinculación con diferentes disciplinas artísticas.

[www.esmadrid.com/gastrofestival](http://www.esmadrid.com/gastrofestival)



### Plantación Anual Popular en La Dehesa de La Villa - 21 de Enero

El centro de educación ambiental de Dehesa de la Villa participa en la Plantación Popular Anual que convocan las asociaciones de vecinos con la colaboración de la Unidad de parques Históricas del Ayuntamiento de Madrid.

[www.actividadesambientalesdehesavilla.com](http://www.actividadesambientalesdehesavilla.com) - 91 480 21 41

### Alimentación

**Escuela de Vida** (pág. 33)  
695 309 809

### Chi Kung

**Janú Ruíz** (pág. 33)  
91 413 14 21 – 656 676 231

### Desarrollo Personal y Terapias

**Charo Antas** (pág. 43)  
655 80 90 89

**Daniel Gabarró** (pág. 37)  
www.campusdanielgabarro.com

**Fosfenismo** (pág. 15)  
609 11 96 46  
www.luz-natural-mente.com

**Satnam Salud** (pág. 19)  
676 052 555  
www.satnamsalud.com

### Ecotiendas

**Ecocentro** (pág. 52)  
91 553 55 02 – 690 334 737

### Escuelas de Conocimiento

**Cosmología de Martinus** (pág. 25)  
www.cosmologiademartinus.es

### Fisioterapia/Osteopatía

**Osteofisio** (pág. 41)  
91 115 42 08

### Herbolarios

**El druida de Lavapiés** (pág. 39)  
91 527 28 33

### Masajes /Quiromasaje

**Shiatsu** (pág. 21)  
60991 59 25

### Meditación

**Juan Manzanera** (pág. 41)  
630 448 693

### Música

**Ritual Sound** (pág. 21)  
91861 63 20

### Odontología Natural

**Mónica Rodríguez** (pág. 21)  
91 369 00 03 – 669 703 981

### Restaurantes

**La Biotika** (pág. 39)  
646 85 64 28

### Tai Chi

**Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi** (pág. 39)  
91 468 03 31

### Técnicas Corporales

**Antigimnasia** (pág. 29)  
660 337 671 – 677 038 461

### Turismo Rural

**Huerto San Antonio** (pág. 23)  
91 868 92 14 – 617 401 805

**La casa Toya** (pág. 25)  
976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 45)  
949 305 306 – 629 228 919

### Viajes / Retiros

**Mundo Consciente** (pág. 17)  
927 57 07 25 - 606 35 03 32

**Círculo Ágora** (pág. 35)  
650 146 115

### Yoga

**Centro Mandala** (pág. 47)  
91 539 98 60 – 646 926 038

**Centro Shadak** (pág. 31)  
91 435 23 28

**Espacio Alma** (pág. 31)  
635 648 829

**Biiija Yoga** (pág. 31)  
605 800 697

# VerdeMente

Potenciamos la lectura  
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas



el tarot de **Julia**

3ª Generación de videntes  
 Vidente de Nacimiento  
 Mentalista / Psíquica  
 Clarividente / Numerología  
 Tarotista / Medium

**806 511 309**  
**91 112 67 66**

**Oferta 15min / 12€**

20 años de experiencia  
 en temas de pareja

Coste máximo: 60min Red Fija: 1,21 Red Móvil: 1,57 IVA Incluido. Mayores 18 años. MAM/Agto Correos 57204 28223 Madrid.

**Tarot del Amor**

**SÓLO Con Tu Nombre Te Puedo Ayudar**

**806 51 70 23**

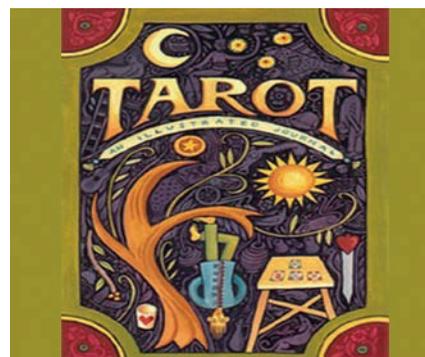
con la colaboración especial de Chelo

**91 266 93 75**

consulta nuestras ofertas

<http://www.chelovidenciatarot.es>

Coste máximo: Red Fija: 1,21 60min Red Móvil: 1,57 60min. IVA Incluido. Mayores 18 años. MAM/Agto Correos 57204 28223 Madrid.



Te inquieta algo? Tienes dudas?  
 Necesitas un consejo?  
**806556296 - Ángela**

**RENEE PIÑEIRO**  
**VIDENTE MEDIUM TAROT**

\* \* \* **Estoy para ayudarte** \* \* \*

Consulta de 20 años en Madrid Centro  
 CITA PREVIA  
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

ALQUILER



**Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA**

Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m<sup>2</sup> en dos plantas y cortijo de piedra de 80m<sup>2</sup>, 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. El conjunto es apto para personas electrosensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona. **Más información y muchas fotos: [www.marisisofia.wordpress.com](http://www.marisisofia.wordpress.com) - [marisisofiaz.o@gmail.com](mailto:marisisofiaz.o@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.**

Contenidos  
 Promociones Especiales  
 WEB  
 Blog  
 Mailing  
 Redes sociales

[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)  
[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)  
**91 528 44 32 - 646 92 60 38**





# ecocentro

## Espacios para la Nueva Conciencia

Del 09 al 11 de febrero



**Retiro con Emilio Carrillo**  
**El Conocimiento de Uno Mismo:**  
**La Constitución Septenaria del**  
**Ser Humano.**

Crecimiento personal y  
desarrollo espiritual

+info: [www.hospederiadelsilencio.com](http://www.hospederiadelsilencio.com)

Día feliz por el planeta



**-10% en tiendas y restaurantes**

Enero:

-Miércoles 31, luna llena.

-Consulta otras fechas en nuestra web

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta  
Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto.  
No acumulable a otras promociones.

En la Hospedería del Silencio



**Próximos seminarios**

Enero:

-Viernes 19, Retiro de Ayurveda, Yoga y Astrología  
Védica. Con Centro Sukha.

Febrero:

-Viernes 16, Retiro Yoga Profundo: Alimentando el Alma.  
Con Eva Klimberga.

-Viernes 23, Retiro Yoga y Gestión Emocional.  
Con Miriam Simón

+info: [www.hospederiadelsilencio.com](http://www.hospederiadelsilencio.com)

Novedad



**Cenas Benéficas**

Enero:

-Lunes 22, Fundación Retina.

-Lunes 29, Setem.

Febrero:

-Lunes 19, Somos Galgos.

**Se entrega el 50%**  
**de lo recaudado durante la cena**  
+info: [www.ecosofia.ecocentro.es](http://www.ecosofia.ecocentro.es)

Novedad



**Restaurante Gourmet.**

**Nueva Carta. Ven a saborearla.**

**Menús especiales para grupos.**

**Cenas benéficas todos los meses.**

Disfruta de la cocina sana y saludable  
en tus reuniones y eventos.

Opciones personalizadas, caterings.

# ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

Alimentación Ecológica  
Multi-Tienda Natural  
Restaurantes Bio-Vegetarianos  
Hoteles Rurales  
Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

C/ Esquilache 2 a 12  
eco@ecocentro.es  
915 535 502  
690 334 737  
Cuatro Caminos  
Ríos Rosas o Canal

**La Hospedería  
del Silencio**

Robledillo de la Vera,  
Sierra de Gredos  
Cáceres  
hpd@ecocentro.es