VerdeMente

Marzo 2019 | N 232

Entrevista a Juan Manzanera
Meditación y felicidad

Esfuerzo o Destino
Eva Álvarez

Cuando no sabes qué hacer con tu vida
Mónica Morales

¡Pero mira qué eres bicho!
Raquel Serrano

15 ideas para dejar de sufrir
Daniel Gabarró

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?

masala Bio Market

Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

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

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco

masala Escuela de Cocina Bio

Taller de Fermentados

23 de Marzo de 10 a 14h

Conoceremos la importancia que tienen los fermentados para la salud intestinal y general, sus orígenes y su implicación directa en la microbiota intestinal. Aprenderemos a realizar fermentados con recetas fáciles y llenas de vida.

Reservas fermentados@yahoo.es

VISITA NUESTA WEB

Cocina Vegetariana y Vegana
Repostería Crudivegana
Talleres de Algas
Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN

PROXIMA APERTURA

CALLE RELATORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM

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

Raquel Serrano

El poder de los Fermentos

Joaquín Suárez

Alimentación Consciente

Felipe Granado

Cuántica y Bioenergética

Psicología y Terapia

Daniel Gabarró

Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

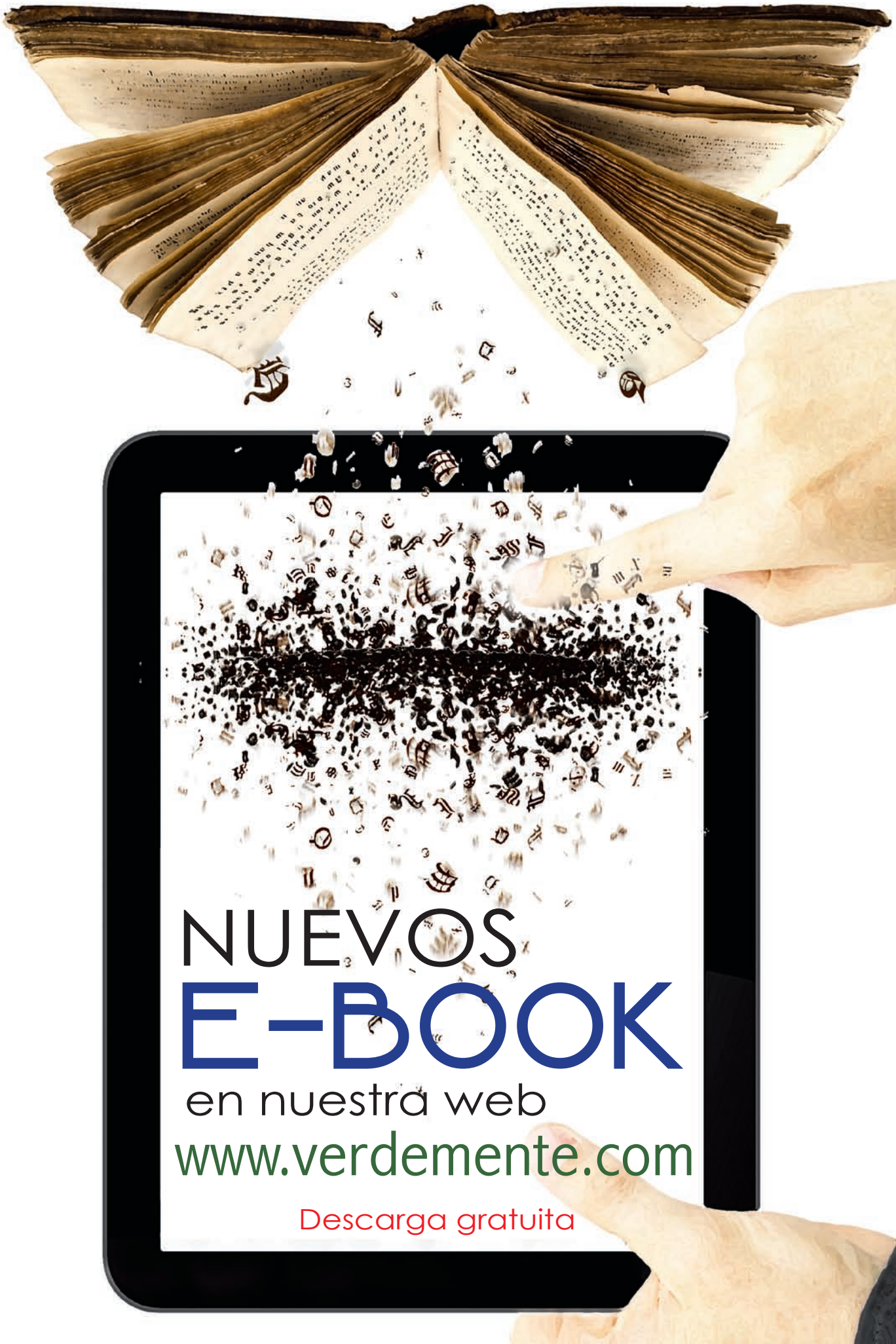
Francisco Alonso

Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación

Chema Pascual

Instrumentos para el alma


NUEVOS
E-BOOK
en nuestra web
www.verdemente.com
Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Llega marzo, qué poco ha llovido este invierno!! La primavera la tenemos encima, y con total seguridad adelantada. *Cuando marzo mayea, mayo marcea…* veremos.

Este mes la revista se ha centrado en varias líneas temáticas. Por un lado, una entrevista a **Juan Manzanera**, que nos ayuda a comprender cuál es el sentido de la meditación, y el principal problema de las sociedades modernas: el sufrimiento. Un sufrimiento que puede tener dos caras, por un lado, el físico, pero especialmente Manzanera señala el espiritual y psíquico. En gran medida, de esa constante disociación entre lo que nos "venden" que somos, debemos ser, o es la felicidad y, por otro lado, lo que vivimos. Es en ese contexto en el que la meditación, la capacidad de superar el aturdimiento y el "ruido" ambiental, nos ayuda a entendernos y a comprender el mundo que nos rodea. Es por tanto, una entrevista densa, que debemos observarla desde una perspectiva positiva y enriquecedora, porque existen formas y medios de superar lo que nos ocurre. Te planteamos también respuestas a tus "peros" para no realizar meditación, tal como señala **Mahabhuta**.

Esta búsqueda de una nueva dirección en nuestra vida, está presente en varios artículos, como el de Mónica Morales en torno a la Espiritualidad y el trabajo consciente, en el de **Peter González**, en el de **Daniel Gabarró** en sus 15 ideas para dejar de sufrir, o **Ramiro Calle** que subraya cómo desde el cuerpo es posible controlar la mente. **Pablo Veloso** reflexiona lo que diferencia una mente consciente en proceso analítico de otra que no lo es, a partir del concepto de "intelectualidad". Y cómo el uso de las Nuevas Tecnologías, enriquecedor en múltiples aspectos, también tiene efectos secundarios, como por ejemplo una cierta pasividad y falta de análisis de la información que recibimos. Esta última genera emociones, que siempre han formado parte de la medicina china, como nos describe **Gloria Merino**.

Junto a ellos, el tradicional interés por los alimentos, y en especial por los fermentados que se ha convertido en un seguro del bienestar probiótico de nuestro organismo, con lo que ello significa. **Raquel Serrano** te anima a conocer, mediante una metáfora, el proceso de fermentación. **Mario Sánchez** nos describe las características de dos de los fermentados más conocidos, la *kombucha* y los *tíbidos* producidos a partir de té.

Empezábamos con una entrevista intensa, y acabamos de la misma forma. Con un análisis de la situación de la mujer en la India. Un país que provoca una enorme atracción e interés espiritual y material en nosotros, pero al mismo tiempo lleno de desigualdades. La India no hay que vivirla ni valorarla desde una óptica europea o eurocéntrica. Nuestra sociedad no debe ser un modelo para ninguna otra. Sin embargo, uno de los valores en los que todos estamos de acuerdo y que se ha originado en los últimos 50 años es la importancia y nueva situación social de la mujer desde Occidente. **Manuel Castro** analiza, desde una perspectiva socio-antropológica, algunos indicadores de la situación de la población femenina en la India. Los datos no son esperanzadores.

Hasta el mes que viene… VerdeMente caleidoscópico. Seguimos!!!

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.
Dirección
Antonio Gallego García
Diseño, Maquetación y Comunicación
Mar Gallego García
Imágenes
Shutterstock - Pixbay

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105
646 926 038
www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Síguenos en:
Facebook: **"Revista Verdemente"**
Google+: **"Verdemente"**
Twitter: **"@RevisVerdeMente"**

24 años

Redacción
C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid
Administración
C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8
Edita VerdeMente S.L.
Imprime Rivadeneyra S.A.
ISSN 2255-5323

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

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

Ejemplar gratuito

Autor: Bess Hamiti
Niña con diente de león (Kosovo)
pixbay.com

SUMARIO

p. 8

Entrevista a Juan Manzanera 8
Meditación y Felicidad

Esfuerzo o Destino ¿de qué depende nuestro futuro? 13
Eva Álvarez Wong

Cuando no sabes qué hacer con tu vida: espiritualidad y trabajo consciente 14
Mónica Morales Roset

Encuentra tu luz a través de los Fosfenos 16
Adriana S. Sorina

¿Estás satisfecho con tu vídeo? 19
Peter González

Bebidas fermentadas con cultivos madre: Kombicha y Tíbidos 22
Mario Sánchez

Sección el poder de los fermentados 24
¡Pero mira qué eres bicho!
Raquel Serrano

p. 24

En lo cotidiano encontrarás la salud y las bases para una mente y un cuerpo en armonía 26
Ángela Gómez

p. 28

Las emociones en la Medicina China 28
Gloria Merino

Sección Instrumentos para el Alma 30
Las melodías del viento
Chema Pascual

Sección Yoga y Orientalismo 32
Por el cuerpo hacía el dominio de la mente
Ramiro Calle

SUMARIO

p. 34

Sección Espiritualidad para Ate@s 34
15 ideas para dejar de sufrir
Daniel Gabarró

Una revelación a través del Cuerpo 36
María Lucas

Sección orientalismo y evolución 38
Buddhi, la mente iluminada
Pablo Veloso

Sección la imagen del "otro" 40
La situación de la mujer en la India: la discriminación continúa
Manuel Castro

p. 40

Cinco excusas comunes para no meditar... y cómo combatirlas 42
Mahabhuta

¿Con qué derecho prohíben la mediciena natural? 44
Rafael Palacios

Bio Vegetariano con Alma 46
Beatriz Calvo Villoria

p. 46

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler/Traspaso 51

Esoterismo 51

Meditación y felicidad

La Actualidad del Orientalismo (IV)

Entrevista a Juan Manzanera

En los últimos años, se ha producido una enorme explosión de diversas formas y variantes en torno al control y reorientación de la mente, en la que se nos asegura un acercamiento nuevo a nuestro bienestar. Cursos, seminarios, talleres, retiros, encuentros, conferencias, que nos permiten tener una enorme oferta para afrontar nuestro crecimiento personal. Frente al interés que la mayoría de las actividades tienen, y lo interesantes que resultan para profundizar en lo que somos y queremos ser, a veces los árboles no nos dejan ver el bosque. Una determinada metodología para encontrar nuestro yo, no tiene que hacernos olvidar el sentido profundo de lo que pretendemos. Como acertadamente indica J. Manzanera en esta entrevista, en la actualidad nos encontramos ante múltiples formas de una nueva realidad: la reinterpretación postmoderna de un elemento central del budismo: la meditación como forma de crecimiento personal. Todas esas nuevas formas suponen, de una manera positiva, una oportunidad. En tu experiencia vital, queda encontrar significados más profundos.

¿Cuáles son los riesgos actuales a los que se enfrenta nuestra mente?

Hoy día, una de las cosas más difíciles de manejar es el exceso de estímulos y la abundancia de información. Tenemos acceso a cualquier cosa, también en el mundo espiritual, y es muy fácil encontrar algo interesante que nos entretenga. Esto hace que en lugar de profundizar y aprender, nos dediquemos a consumir experiencias, ideas, curiosidades, etc. Sucede también en el campo de la espiritualidad y el crecimiento personal. Como consecuencia de tener tanta información mucha gente sólo se dedica a conocer métodos, talleres, ideas o incluso maestros y se olvida de hacer un proceso de aprendizaje e integración. A muchas personas les produce una gran ansiedad estar sin hacer nada, y mucho más estar consigo mismos. Es tremendo ver que en la sociedad actual los estados adictivos están empezando a percibirse como algo normal. Esto es un problema a la hora de encontrar serenidad y satisfacción en la vida.

¿Es la búsqueda de una "felicidad" muy basada en la acumulación y en lo material es el talón de Aquiles de nuestra mente?

Estamos siempre tratando de evitar el sufrimiento. Aunque deseemos bienestar, la mayoría de las veces buscamos evitar sentirnos mal, y a eso le llamamos buscar la felicidad. Sin embargo, no poseemos la suficiente lucidez para ver dónde se halla esa felicidad. Nos dejamos llevar por la inercia y nos dedicamos a tener cosas, y a buscar éxito, reconocimiento, ganancias, etc. Ahora bien, no nos damos cuenta de que en realidad no lo hacemos para ser felices sino para encontrar seguridad y creer que controlamos nuestra vida. De modo que estas actitudes vienen más del miedo y la inseguridad que de un deseo de ser felices. La enseñanza espiritual nos explica que hacer esto tiene muchas probabilidades de fracaso, porque la vida es incertidumbre, insatisfacción y hay muchas cosas que no dependen de nosotros. Nos dicen que la felicidad se haya en cultivar la mente y desarrollar cualidades. Si tuviéramos más claridad y nos detuviéramos a pensar en lo que realmente queremos, enfocaríamos la vida de otra manera.

¿Qué es el sufrimiento, en su contexto contemporáneo?

El verdadero sufrimiento viene de la forma en que afrontamos la vida. Aunque parezca extraño, no son las cosas que nos suceden sino el modo en que las vivimos. Una de las cosas más significativas hoy en día es que hay una mayor incapacidad de tolerar las dificultades normales. Por un lado, el mensaje que impregna la sociedad es ser positivo, asertivo, creer en uno mismo, valorarse, etc., y todo esto es importante. Sin embargo, nos estamos olvidando de que la otra cara también es esencial. También necesitamos saber vivir con serenidad los conflictos, como la inseguridad, la pérdida, la frustración, las decepciones, la incertidumbre, etc. Es preciso contar con ello como parte de la vida. En la vida hay felicidad y sufrimiento, las dos cosas vienen juntas, no podemos pretender vivir sólo en uno de los polos, eso no existe para nadie.

"El verdadero sufrimiento viene de la forma en que afrontamos la vida. Aunque parezca extraño, no son las cosas que nos suceden sino el modo en que las vivimos. Una de las cosas más significativas hoy en día es que hay una mayor incapacidad de tolerar las dificultades normales."

¿Qué deberíamos entender por crecimiento "positivo"?

Crecer y evolucionar, tiene que ver, entre otras cosas, con la capacidad de trascender el punto de vista egocéntrico. Una parte esen-

cial de eso es saber situarse en la perspectiva de los demás, y avanzar hasta ser capaz de ver las situaciones con un enfoque global. Esto implica muchas cosas como, dejar de vivir el yo personal como algo rígido, coherente y central; y empezar a vivirlo más flexible, complejo y formando parte de algo más grande. Por ejemplo, una persona inmadura suele echar la culpa a los demás de sus problemas, mientras que alguien más evolucionado reconoce múltiples causas y condiciones que han conducido a la situación. En gran parte el desarrollo adulto está correlacionado con alcanzar un mayor nivel de amor y compasión, por esto se habla de crecimiento positivo. Puede entenderse como un desarrollo que empieza como puro egoísmo en los estadios menos evolucionados. Luego, viene aprecio hacia algunas personas por mera conveniencia; después, hay amor pero sólo hacia quienes tienen los mismos credos y valores; más adelante, se ama a cualquier persona independientemente de su ideología, género, raza, clase, etc., y finalmente el amor se derrama hacia cualquier ser por el hecho de existir. El crecimiento incluye poseer cualidades y virtudes como la ecuanimidad, la gratitud, el regocijo, el amor, la compasión, la generosidad, la paciencia, etc.

¿Existen formas de crecimiento "negativo"?

A veces se producen regresiones a estados inferiores. De hecho es muy común. En situaciones de mucha tensión y estrés, o cuando estamos en un momento difícil que dura demasiado, algunas personas vuelven a actitudes más infantiles y cerradas. Mas que crecimiento es una forma de involución. También es posible quedarse atrapado en un estado negativo que lleva a una situación cada vez más autodestructiva y paralizante. Nuestra mente funciona por medio de tendencias, de modo que cuando uno cae en estados negativos como el resentimiento, los celos y demás, es fácil que se conviertan en una tendencia mental dañina, y encontrarnos sin fuerzas para vencerla. Estos estados coinciden con un incremento en la angustia vital y el malestar interno. Sólo si la persona toma verdadera conciencia del sufrimiento que está experimentando puede encontrar la fuerza para retomar de nuevo el camino hacia su evolución.

¿Es el victimismo un claro ejemplo de regresión frente a lo opuesto que significa el crecimiento?

Cuando uno siente que no tiene ningún poder sobre una situación puede acabar atrapado en el victimismo. La víctima se identifica con un yo incapaz e indefenso, de modo que sin darse cuenta se rinde y abandona la posibilidad de evolucionar. Mas que regresión es un estancamiento en el crecimiento. La actitud opuesta viene de la decisión de aprender algo. Dejamos el victimismo cuando experimentar una dificultad se convierte en material con el que aprender, por ejemplo, cultivar alguna cualidad o despertar más sabiduría. La actitud de víctima es quedarse paralizado y aprisionado en un rol. Hay quienes lo usan para conseguir controlar a los demás o para hacerles sentir culpables, y a menudo lo consiguen, pero no se dan cuenta de que ellos mismos también quedan atrapados. El victimismo

sólo nos lleva a experimentar lo mismo una y otra vez con diferentes personas. No avanzamos hasta que dejamos el papel de víctimas y asumimos nuestra parte de responsabilidad.

Sin embargo, la tendencia social e individual no parece orientada a resolver el sufrimiento, si no a enmascararlo con psicofármacos. Su consumo aumenta continuamente...

Hay algunos trastornos psicológicos en que, con los limitados conocimientos que tenemos hoy en día, es preciso tomar alguna medicación. El problema es generalizarlo a todos los casos y cuando uno se encuentra mal tomar una pastilla. La gente busca soluciones rápidas. Mucha gente por ignorancia, se ponen en manos de profesionales y hacen lo que dicen, porque se supone que son los expertos. Otras personas por pereza, les resulta mucho más cómodo y rápido tomar una pastilla. Lo que olvidamos es que sin aprender a gestionar los problemas, los psicofármacos contribuyen a que se mantengan. Sería muy necesario que todo el mundo supiera que tiene la capacidad y el potencial de transformar su mente, y además, que tuvieran claro que es una parte imprescindible de la vida. Lo que no afrontamos nos persigue toda la vida.

¿Qué es la compasión?

La compasión es una de las cualidades más importantes que existen, y también la más poderosa para sanarnos y evolucionar. Se refiere a querer ser capaz de aliviar el sufrimiento de los demás. Así pues, tiene varios componentes. Por una parte, hay la conciencia clara de que los demás sufren por diferentes motivos, por otra, está el deseo de aliviar ese sufrimiento; luego tenemos el propósito de aprender y desarrollarnos para conseguir hacerlo, y por último, la acción que lleva a que los demás dejen de sufrir. La compasión nos lleva a trascender la imagen de nosotros mismos limitados y necesitados, y nos transforma en personas verdaderamente despiertas. Una de las características de esta cualidad es lo terapéutica que resulta para la misma persona que la ejercita. Si alguien con poco tiempo y experiencia tuviera que buscar una meditación efectiva y poderosa, la mejor elección sería meditar en compasión.

¿Qué diferencia a la compasión budista, de por ejemplo, la cristiana?

Creo que hoy en día el cristianismo está adoptando muchos elementos de la compasión budista. En todo caso la comprensión del sufrimiento es diferente en ambas tradiciones. El budismo habla de la ignorancia de la realidad y la creencia en la existencia de un yo como la raíz del sufrimiento, por lo cual la compasión está principalmente enfocada en ayudar a los demás a tener la sabiduría que elimina esa ignorancia. Por su parte, la compasión cristiana en su versión más tradicional, no parece que hable tanto de despertar o alcanzar la iluminación. En el budismo, la compasión busca sobre todo ayudar a las personas a trascender la mente, vencer los estados mentales negativos y eliminar el egocentrismo. Además, la compasión budista también incluye el mismo proceso de crecimiento espiritual siempre y cuando sea para lograr la sabiduría y la capacidad de ayudar de verdad.

> *"La práctica de la meditación abarca muchas cosas. Básicamente, queremos dos cosas. Por un lado despertar del mundo mental en que vivimos y por otro desarrollar nuestro potencial. Hay prácticas diferentes para lograr estos objetivos, con lo cual podríamos hablar de meditaciones diferentes."*

En la sociedad actual se nos insiste constantemente en la motivación, como un elemento de impulso constante. Es cierto que planteada en el plano del éxito y del individualismo. ¿A qué se refiere J. Manzanera con el concepto de motivación?

Desde la visión budista todo lo que hacemos deja una huella en la mente. Luego, con el tiempo, esas improntas se materializan en experiencias vitales. Por consiguiente, todo aquello que vivimos viene de nuestros comportamientos pasados. Ahora bien, la cuestión principal es que esas impresiones vienen principalmente de la motivación con la que actuamos, es decir, más que la acción concreta lo importante son las intenciones al hacer algo. Por ejemplo, puedes ayudar a alguien, pero lo que determina el resultado del comportamiento es la intención con que lo haces. De ahí, que cuando hacemos meditación, es fundamental intentar realizarla con una motivación adecuada para obtener los efectos deseados. Esto es muy diferente de la idea de motivarse para tener éxito, emprender o alcanzar alguna meta. Este tipo de espíritu motivacional se encuadra mejor en la virtud budista del esfuerzo entusiasta (virya paramita).

¿Debemos hablar de una meditación o de "meditaciones"?

La práctica de la meditación abarca muchas cosas. Básicamente, queremos dos cosas. Por un lado desper-

tar del mundo mental en que vivimos y por otro desarrollar nuestro potencial. Hay prácticas diferentes para lograr estos objetivos, con lo cual podríamos hablar de meditaciones diferentes. Hay meditaciones en que se detienen los conceptos y otra en que usan; meditaciones en que quieres vislumbrar lo que hay aquí y otras en que cultivas una cualidad hasta perfeccionarla. Son enfoques complementarios que contribuyen a llevarnos a vivir con más plenitud y sentido.

La meditación requiere de un extenso trabajo propio. ¿No supone hasta cierto punto una alimentación de nuestro individualismo? ¿Cómo superarlo para volcarnos en los demás?

Todo tipo de egocentrismo es una forma de ignorancia y oscuridad mental. Cuando meditamos bien, aunque parezca que nos aislamos de los demás, en realidad desarrollamos a una mayor lucidez y sabiduría. Uno de sus efectos más importantes es reconocer la interdependencia, y en particular, descubrir que todos los seres existimos dependiendo unos de otros. Por consiguiente, una mayor conciencia nos hace trascender la idea de un ser individual y separado, puesto que se aprecia como una distorsión de la realidad. Por tanto la verdadera práctica de meditación produce el efecto de eliminar el individualismo. Ahora bien, este proceso se puede hacer mucho más fluido si cada vez que meditamos lo hacemos con la intención de aportar algo positivo a los demás. Por ejemplo, antes de iniciar cualquier meditación pensamos: "Que mi paso por la vida sea beneficioso para los demás, para esto voy a meditar".

¿Cuáles son tus actuales proyectos?

Hay un compromiso firme con el proceso espiritual, ese es mi proyecto desde hace años. Para mí es fundamental seguir haciendo retiros en solitario y trabajar sobre las intuiciones que van surgiendo. Intento meditar lo más posible y seguir avanzando en el camino. Esto delimita mucho mis actividades. Al mismo tiempo, hay una necesidad de compartir con los demás mi experiencia. De modo que mientras haya personas que sientan que les ayuda mi trabajo, el plan es continuar dirigiendo cursos y retiros de meditación ●

Revista VerdeMente

Acerca de JUAN MANZANERA

Juan Manzanera es una de las personas que de una manera más clarividente es capaz de manifestar el significado de la meditación. Durante su juventud conoció el budismo tibetano de la mano de los venerables, Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rinpoche. Fue ordenado monje budista por S.S. Dalai Lama y vivió en un monasterio durante doce años. En el budismo aprendió a conocer la mente y adquirió una visión más amplia y profunda de lo que somos y hacia dónde vamos.

Es Licenciado en Psicología Clínica (colegiado en Madrid), e imparte cursos de meditación desde hace más de 30 años. Su **Escuela de Meditación** de Madrid, es uno de los espacios más importantes para adentrarse en su práctica.

Esfuerzo o destino, ¿De qué depende nuestro futuro?

Un día, el Esfuerzo le dijo al Destino: *"Los resultados que logro son mayores que los tuyos"*. El Destino le desafió diciendo: *"¿qué es lo que has hecho para hacer semejante afirmación?"*. *"Fíjate: El que alguien viva una vida larga o muera joven, sea rico o pobre, triunfe o fracase depende de mío"* respondió el Esfuerzo.

El Destino respondió inmediatamente *"Y entonces, que me dices del mejor discípulo de Confucio que era inteligente y virtuoso pero murió cuando tenía dieciocho años; sin embargo el emperador que era cruel e inmoral vivió una próspera y larga vida y sus ministros que también eran virtuosos tuvieron muertes violentas. Te podría citar a multitud de hombres y mujeres honrados e íntegros que murieron con tal de no servir a los enemigos, muchos de hambre o castigo; a multitud de funcionarios corruptos que se hicieron ricos con sus prácticas y que murieron solo por su edad"*. Y siguió citando ejemplos y ejemplos...

El Esfuerzo no había previsto este aluvión de pruebas contra su afirmación. Frunció el ceño, pero el Destino continuo: *"Si eres tan eficaz como dices, entonces, ¿por qué no haces ricas a las personas más trabajadoras? ¿Por qué no les das una vida larga y prospera a las personas virtuosas? ¿Por qué no están empleadas las personas capaces e inteligentes y por qué los más ineptos ocupan puestos importantes en el gobierno?"*.

El Esfuerzo no tuvo más que añadir antes estos desafíos, así que tímidamente respondió al destino: *"Tienes razón. Después de todo, no produzco muchos efectos. Pero me atrevo a afirmar que muchas cosas suceden como suceden porque tú has ido haciendo daño, ¡torciendo el sino de la gente y disfrutando con ello!"*.

El Destino respondió entonces: *"Yo no puedo forzar la dirección de las cosas. Simplemente les abro las puertas para que pasen. Si algo va bien, dejo que siga su camino; si algo se desvía, no lo impido. Nadie, ni tú ni Yo, puede dirigir el curso de las cosas. La vida larga o breve, rica o pobre, el éxito o el fracaso, la buena o mala suerte, todo se produce por sí mismo. ¿Cómo puedo dirigir los acontecimientos o saber siquiera como acabaran las cosas?"*.

Lie Tse
Adaptación de la Versión de Eva Wong

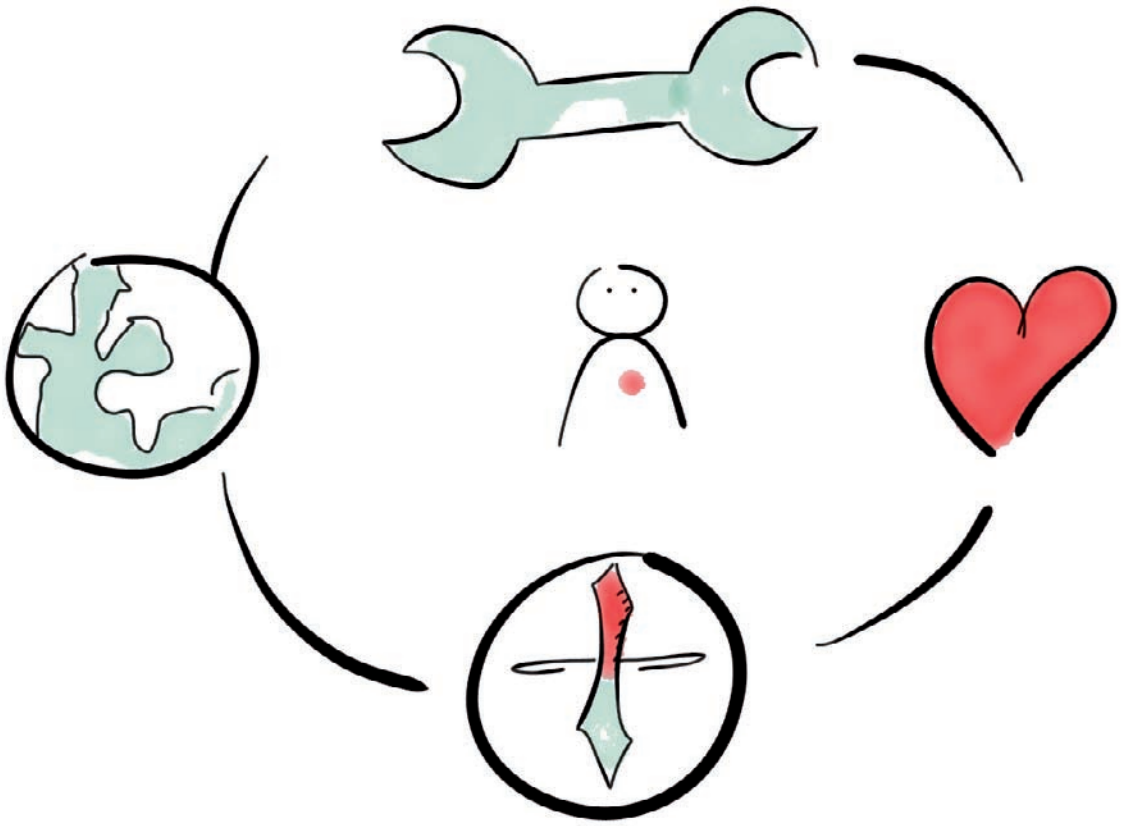
Eva Álvarez
Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.
evayalvarez@gmail.com
evaalvarezmtc.com
644608743

Medicina Tradicional China

Tuina, Moxibustión, Acupuntura, Ventosas, Auriculoterapia, Dietética y Fitoterapia son los ingredientes de la Medicina Tradicional China para crear una receta que tenga que ver contigo y tu dolencia o afección... también con esa con las que te has acostumbrado a vivir!

www.evaalvarezmtc.com 644608743

CUANDO NO SABES QUÉ HACER CON TU VIDA: ESPIRITUALIDAD Y TRABAJO CONSCIENTE



¿No te ha pasado nunca que has pasado por un momento donde "no sabes qué hacer con tu vida", o "para dónde tirar", o "qué hacer para sentirte plena?". Todas estas cuestiones son fuente de sufrimiento, nos restan felicidad, nos impactan en la salud a todos los niveles y en nuestro entorno (familia, compañeros, etc.). Da el paso y contacta conmigo para transformar estas preguntas en motivaciones **para lograr encontrar tu propósito de vida y lograr una mayor felicidad**.

Mi nombre es Mónica Morales, y me gustaría compartir contigo mi propia experiencia y la de muchas personas con las que trabajo.

Hace algún tiempo tenía un trabajo fantástico, buenos compañeros, y me sentía bastante reconocida en mi empresa y en mi profesión. Además yo siempre había pensado que una persona tiene que trabajar de aquello de lo que había estudiado.... Y nada más lejos de la realidad.

La estadística nos demuestra que el 75% de titulados universitarios tienen profesiones que nada tienen que ver con lo que han estudiado. En definitiva, fui víctima del sistema, y lo peor de todo, no lo sabía. Aquí me encontré con mi **primera creencia limitante: *"Tienes que trabajar de lo que te has formado".***

Fue pasando el tiempo en esa empresa en la que lo tenía todo...: una profesión reconocida, buen salario, una pareja,... todo! Lo tenía todo para ser feliz.... y en cambio empezaron los ataques de pánico. Yo, sin entenderlo, me preguntaba por qué me sentía así de mal si yo había hecho todo de manual (estudiar duro, prepararme para el trabajo, etc.). Aquí apareció mi **segunda creencia limitante: *"La felicidad viene después de haber seguido todos los pasos tal y como está marcado en la sociedad"***. Con el tiempo esta creencia la he reformulado, y realmente me he dado cuenta de que la verdadera felicidad proviene de diseñar la vida que quieres llevar, es decir, de tomar tus propias decisiones en lugar de seguir el manual.

Cuando ya todo estaba bastante claro y por lo menos sabía que estaba en mi mano cambiar mi situación, intentar definir aquello que me hacía vibrar e ir a por ello.... Me apareció **otra creencia limitante, bastante común en muchas personas y era *"es demasiado tarde".*** Cuando pasas de los 40, y has redefinido tu nueva carrera profesional y, sobretodo, cuando surge la necesidad de realizar un trabajo que tenga sentido en tu vida, aparece esta creencia, en parte inculcada por la sociedad, de que somos demasiado mayores para cambiar de profesión o darle un nuevo enfoque a la que

ya tenemos. En mi camino tropecé con buenos profesionales, y buenas personas que, curiosamente, también me confesaron que en algún momento de sus vidas habían pasado por este malestar. No estaba sola, ni me sentía un bicho raro.

> "Hace algún tiempo tenía un trabajo fantástico, buenos compañeros, y me sentía bastante reconocida en mi empresa y en mi profesión. Además yo siempre había pensado que una persona tiene que trabajar de aquello de lo que había estudiado... Y nada más lejos de la realidad.

Decidí tomarme un tiempo para mí, para explorar otras actividades, en concreto relacionadas con la espiritualidad y la sanación, y aquí se fue abriendo un mundo bastante interesante que me empezó a dar respuesta a muchas de estas cuestiones. Ahora bien, seguía sin saber cuál era mi propósito de vida, **¿qué había venido a hacer?**

He estado tres años trabajando con registros akáshicos y sanación y en este tiempo, donde he realizado más de 400 lecturas, he sacado algo en claro, y es que a mucha gente le pasa lo mismo que me pasaba a mí. Llegó un momento donde la mayoría de personas que atendía buscaban conocer su misión de vida, cómo empezar a orientar sus acciones hacia ello, y ahí es donde hizo clic: **¡aunar los dos mundos, el más cerebral con el espiritual!**

Este momento me permitió definir con concreción mi propósito de vida, mi misión de vida. Empecé a destilar mi método conmigo misma y he podido unir todos los puntos, encontrar un sentido a todo lo vivido en estos últimos 7 años de mi vida. 7 años donde he fracasado muchas veces, me he levantado y he aprendido. ¡¡Un ciclo he tardado!!

Me pareció magia cuando di con mi propósito porque las puertas se empezaron a abrir y tenía una sensación de plenitud al ayudar a los demás a descubrirse a sí mismos, identificar su propósito y dar los primeros pasos para acercarse a él. Con la experiencia, he desarrollado una metodología propia, que incluye tres patas: por un lado te abro la puerta para que puedas ver tu propósito vital, es decir que veas el camino, por otro te quito aquellos bloqueos que te impiden ir hacia ese propósito, y te acompaño en un tramo del camino. La otra pata de la mesa es tu trabajo. No se trata de un proceso pasivo, todo lo contrario, requiere dedicación y compromiso, y eres tú quien define su hoja de ruta y plan de acción.

Lo que he aprendido durante este período es que ***"cuando clarificas tu propósito y ajustas tu brújula, toda tu energía y acciones las enfocas en una misma dirección tienes más probabilidades de éxito"***.

Y eso es lo que te ofrezco, mi experiencia, mis errores y aprendizajes para que tú no los cometas: mis talentos, mis habilidades extrasensoriales y todas mis ganas para ayudarte a clarificar tu camino. Tú puedes tardar bastante menos, y cometer menos errores.

Recuerda, somos muchos los que hemos pasado por este proceso, y por experiencia propia sé lo que es tener tu vida en el aire, o tener un trabajo que no sientes... . Si te atreves a dar el paso y quieres trabajar en tu propio descubrimiento personal, en mí tienes una compañera de viaje.

Y tal como dice T.S Elliot ***"Sólo los que se atreven a ir más lejos descubren hasta donde pueden llegar"*** ●

Mónica Morales Roset
Coach transformacional y de orientación profesional. Lectura de Registros Akáshicos y terapia energética. Titulada en Trabajo Social y Ciencias del Trabajo, con una larga experiencia en el trabajo con personas y organizaciones en momentos de cambio.
www.rosetterapias.com
616013751

Descubre y alcanza tu propósito de Vida
Mónica Morales Roset

Coaching transformacional y orientación profesional
Lectura de Registros Akáshicos
Terapia Energética
616013751
Consulta en Madrid y Consultas a distancia
rosetterapias@gmail.com www.rosetterapias.com

ENCUENTRA TU LUZ A TRAVÉS DE LOS FOSFENOS

Todos los adelantos de las investigaciones sobre la luz y los biofotones vienen a confirmar hoy día lo que los antiguos y grandes sistemas de pensamiento han afirmado desde siempre: nosotros somos seres de luz encarnados en un cuerpo físico para vivir en la "densidad". Vivimos con completa dependencia de la luz, nos alimentamos de ella, funcionamos y evolucionamos con su ayuda, y hasta cuando morimos nos disolvemos en la luz.

Vivimos en un medio natural mantenido por el sol con un largo espectro desde el infrarrojo hasta el ultravioleta que necesitamos también y de la cual somos totalmente dependientes.

El Fosfenismo fue creado por Francis Lefebure, médico de origen francés especializado en neurología y psiquiatría infantil. Se trata de un método que aprovecha la acción dinamizadora de la luz para mejorar la comunicación entre los dos hemisferios e incrementar las capacidades cerebrales en su conjunto: la memoria, la atención, la creatividad, la capacidad de comprensión y la intuición.

> *"Los primeros efectos de los fosfenos se notan sobre el sistema nervioso, de ahí la profunda relajación y descanso que se siente. También tiene un efecto estructurante sobre la personalidad, pues es evidente que si en la vida diaria se siente mayor calma y se está más tranquilo."*

Algo que es posible mediante la contemplación de los fosfenos, esas manchas multicolores que se siguen percibiendo en la oscuridad después de mirar fijamente una fuente luminosa natural y adecuada durante, al menos, treinta segundos.

Dr. Lefebure Methods es un conjunto de técnicas con las que se puede trabajar de manera individual y que ayudan a las personas a aprender a depurar de una forma sencilla, mediante la luz y los fosfenos, las emociones densas que en muchas ocasiones nos impiden vivir en armonía con nosotros mismos y nuestros entornos.

Es evidente que la luz es esencial para nuestra vida y sabemos gracias a todo el trabajo del doctor Lefebure que la aplicación directa de la luz en nuestra vida aporta muy buenos resultados en los casos de ansiedad, depresión, insomnio

Dr. Lefebure Methods®

Mejoría del sueño
Relajación
Intuición
Creatividad

Rendimiento escolar
Tono vital
Emotividad
Estrés

Transformar la luz en equilibrio emocional, mejora cognitiva y expansión sutil

www.luz-natural-mente.com

Curso 30 de marzo

Centro Mandala C/Cabeza 15, Madrid
Adriana Sorina Tel. 609 119 646

> *Cuando la luz llega a nuestro corazón toda la vida cobra un sentido especialmente esencial para la propia existencia. Cerebro y corazón juntos en presencia de la luz te abren sencillamente la puerta de la conciencia.*

y estrés con la ayuda de los fosfenos.

Los primeros efectos de los fosfenos se notan sobre el sistema nervioso, de ahí la profunda relajación y descanso que se siente. También tiene un efecto estructurante sobre la personalidad, pues es evidente que si en la vida diaria se siente mayor calma y se está más tranquilo, estaremos mucho más disponibles para todas las actividades y, en consecuencia, seremos mucho más eficaces.

Además, estas fijaciones desarrollan un gran optimismo. Es, pues, muy interesante dormirse haciendo fosfenos. En general, el sueño sobreviene al cabo de poco tiempo, durante la observación de los colores, y se aprovecha especialmente este aporte de energía. Son numerosas las personas que han recuperado el sueño gracias a los fosfenos. Al día siguiente, se sienten más descansadas y se despiertan a veces con una alegría intensa. Por esta razón es bueno hacer algunos fosfenos antes de comenzar el día. Este efecto estructurante sobre el sistema nervioso es perfecto para numerosas aplicaciones, tanto en el desarrollo de la personalidad como en el plano pedagógico. Estar más descansado, más dispuesto, más dinámico, significa igualmente obtener mejores resultados. La lectura bajo fosfenos da en poco tiempo resultados muy interesantes.

En Fosfenismo utilizamos las lámparas fosfénicas para realizar las observaciones sin ningún riesgo para nuestros ojos. Estas lámparas fosfénicas contienen en su interior un filtro especial para proteger los ojos y todos los colores del espectro solar en una proporción del 92%.

Dr. Lefebure Methods es un trabajo muy apreciado en pedagogía, los estudiantes en presencia de la luz fosfénica experimentan claridad mental y mejoría significativa en el aprendizaje, memorización y creatividad. Cuando la luz llega a nuestro cerebro se produce de una manera natural la estimulación de la glándula pineal, nuestro reloj biológico que segrega serotonina y melatonina, la glándula pineal es la encargada de aportarnos equilibrio entre sueño y vigilia.

Cuando la luz llega a nuestro corazón toda la vida cobra un sentido especialmente esencial para la propia existencia. Cerebro y corazón juntos en presencia de la luz te abren sencillamente la puerta de la conciencia.

El Fosfenismo es fácilmente aplicable en cualquier ámbito profesional si se comprende y se aplica correctamente la técnica.

Totalmente compatible con todas las terapias, la aplicación de la luz fosfénica amplifica los resultados esperados, aportando potencia y más energía en los procesos de sanación.

Puedes descubrir tu luz interior, los fosfenos Dr. Lefebure Methods® un poderoso método de crecimiento personal con más de 60 años de divulgación internacional e investigación constante mediante los seminarios que Adriana S. Sorina organiza en Madrid ●

Conferencia 29 de Marzo a las 19:30h. Centro Mandala.

Adriana S. Sorina
Coach fosfeno pedagoga
609 11 96 46
sorina_e@yahoo.es
www.luz-natural-mente.com

¿ESTÁS SATISFECHO CON TU VIDA?

¿Te has preguntado alguna vez, "¿Cómo es posible que haya terminado mi vida así?" Te sientes desganado, desmotivado, y piensas... "¡Tiene que haber algo más, esto no puede ser todo! Te casaste ilusionado y ahora la relación es un infierno de broncas, estrés y malestar. El trabajo poco mejor, un callejón sin salida, y la salud esperando a que mejoren las cosas para empezar a bajar de peso y cuidarte. ¿Te falta algo en tu vida y no sabes por dónde empezar a resolverlo?

Si no te sientes identificado con ninguna de estas situaciones, ¡Enhorabuena! No hace falta que sigas leyendo. En cambio, si te resuena alguna, el resto del artículo te interesará. Si estás atascado y paralizado en tu vida y sientes que no hay salida, tengo buenas noticias para ti.

Si no te sientes identificado con ninguna de estas situaciones, ¡Enhorabuena! No hace falta que sigas leyendo. En cambio, si te resuena alguna, el resto del artículo te interesará. Si estás atascado y paralizado en tu vida y sientes que no hay salida, tengo buenas noticias para ti. Cualquier

circunstancia, comportamiento o estado mental se puede cambiar.

No te desanimes si no has tenido éxito con lo que has probado hasta ahora. Casi todos los métodos populares hoy en día, trabajan al nivel consciente. Si son ciertas las palabras de Einstein que dijo, *"No podemos resolver nuestros problemas usando el mismo nivel de pensamiento que usamos cuando los creamos"*, puede ser que se tenga que ir al nivel subconsciente para conseguir los resultados que uno desea.

Según el Dr. Bruce Lipton, autor del best-seller, "La Biología de la Creencia", el subconsciente procesa un millón de veces más rápido que la mente consciente. Al ser más rápida y tener la base de datos, la mente subconsciente es la que procesa toda la información que percibe del exterior. Usando la base de datos que recogió de tus experiencias durante tus primeros 7 años, te dirige a responder o reaccionar, de acuerdo a lo que identifica, y se producen los resultados que tienes en tu vida.

Según el Dr. Lipton, *"El secreto de la vida es la creencia. Más que nuestros genes, son nuestras creencias las que controlan nuestras vidas"*. Y para cambiar las creencias, él recomienda el método que él usa, que se llama PSYCH-K®. Se pronuncia "saikei" y significa la *"llave para abrir tu Espíritu, o tu Esencia"*. PSYCH-K® es un conjunto de procesos simples y de auto-empoderamiento para cambiar tus creencias y percepciones que están limitando tu vida.

> El subconsciente procesa con los datos que tiene, y si los cambias, usará la información que tiene más a mano, que es la que tú has reprogramado para producir los resultados que deseas.

Es una forma muy fácil de usar, muy rápida, efectiva, simple y amorosa para que uno mismo pueda trabajar directamente con el subconsciente. Tomemos el caso de un hombre de 42 años que quiso transformar su fobia a los perros.

Llamémoslo Pablo, un hombre de Palma de Mallorca, que durante 29 años ha tenido pánico a los perros. Una tarde andando con su pareja por la ciudad se encontraron con una mujer paseando su chihuahua. Sergio es un hombre en buenas condiciones físicas con 1,90 de estatura y 80 kilos, pero tal era su pánico que al ver al perro, agarró a su pareja por los hombros, y la puso entre él y el chihuahua para protegerse.

Él había hecho el Taller Básico y sabía cómo ha-

cer el proceso. Así que se propuso cambiar el pánico por un nuevo programa, tal cómo *"Me siento seguro y relajado con los perros"* y lo hizo en unos minutos. Unos días después fue a visitar a un amigo a su casa, y mientras estaban sentados en el salón hablando, de repente, se dio cuenta de que estaba acariciando a uno de los dos Pastores Alemanes que tenía su amigo. Los perros estaban sueltos, pero ni se había fijado en ellos hasta el momento que se hizo consciente de que estaba acariciando a uno de ellos.

El subconsciente procesa con los datos que tiene, y si los cambias, usará la información que tiene más a mano, que es la que tú has reprogramado para producir los resultados que deseas. Los procesos suelen durar entre 2 y 5 minutos, y a veces menos. Es muy rápido y eficaz.

Con PSYCH-K® puedes cambiar cualquier creencia o percepción que tienes. Puedes cambiar las que te limitan y/o desarrollar cualquier aspecto de tu potencial que quieras expandir. Puedes aumentar tu capacidad para aprender idiomas, mejorar tu golf, tranquilizar tu mente, superar tu miedo a hablar en público y cualquier cosa que se te ocurra.

Tal vez lo más impactante es, que puedes reprogramar las creencias de tu autoestima, seguridad y confianza que afectan todas las áreas de tu vida. También puedes transformar tus emociones nocivas por más positivas, y transformar traumas.

Sabrás como cambiar cosas pequeñas, al igual que transformar cualquier aspecto de tu vida e incluso profundizar en la conexión contigo mismo y llegar a sentir una profunda sensación de paz interior, bienestar y la conexión con todo.

Se aprende la formación en un taller, intenso y divertido, de 3 días. En él aprendes 2 procesos para cambiar al nivel subconsciente, que puedes utilizar contigo mismo o facilitando con otros. Se dedica un día entero a tu propia transformación donde vas a practicar la facilitación.

Hay plazas limitadas, y si quieres cambiar tu situación actual y volver a tener energía, paz, y sentirte feliz. El secreto es que el cambio verdadero ocurre al nivel subconsciente. En estos días en marzo tendrás la oportunidad de retomar tu poder aprendiendo PSYCH-K

Peter González

Ha instruído más de 400 cursos de PSYCH-K© por todo el mundo. Introdujo el PSYCH-K© en España.
www.transformomivida.com

BEBIDAS FERMENTADAS CON CULTIVOS MADRE
KOMBUCHA Y TÍBICOS

En los últimos años se han dado a conocer por parte de profesionales y divulgadores de la salud natural muchos de las bebidas y alimentos fermentados que en la actualidad ya tienen cierta popularidad en occidente. A continuación vamos a explorar dos tipos de bebidas fermentadas que se elaboran a partir de "cultivos madre autorreplicantes". Estos cultivos son estructuras sólidas gelatinosas que crean los propios microorganismos y que tienen la característica de auto replicarse y crecer. En cada una de estas bebidas bacterias y levaduras viven en simbiosis fermentando los azúcares adicionados para su producción, y fabricando sustancias beneficiosas para la salud del consumidor. Debido a que los azúcares usados para su producción sirven como alimento para los microorganismos, al finalizar una correcta fermentación apenas deberían estar presentes.

La Kombucha

La historia de la *kombucha* se remonta a la dinastía Tsin (Qin), en el 221 a.C. y la dinastía Han (206 a.C.) en China. En este período ya se relatan en antiguas escrituras algunas de sus virtudes para la salud, siendo reconocida como el "hongo de la longevidad". Con el tiempo se ha ido popularizando en otros lugares del mundo como Corea, India, Rusia y más tarde también en Europa.

Esta exótica bebida se prepara a partir de té endulzado que posteriormente es fermentado por la acción de microorganismos asociados a una biocapa de celulosa, semejante al aspecto de un hongo gelatinoso.Por su origen, el té tradicional empleado para su producción son el negro y el rojo: Del japonés *kocha-kinoko* (紅茶キノコ), u "hongo de té negro" y del Chino *jon-cha-chín* (红茶菌) u "hongo de té rojo" respectivamente. Pese a ello, también se puede elaborar con otros tipos de té y hierbas sin teína, variedades que podemos adquirir a día de hoy fácilmente en tiendas especializadas.

Su composición microbiana es muy variada, y en ella podemos encontrar principalmente: bacterias productoras del ácido acético como *gluconacetobacter kombuchae* y *acetobacter xyllinum;* levaduras de los géneros *saccharomycces* y *brettanomyces*; y bacterias *acidolácticas* de los géneros *pediococcus* y *lactobacillus*.

De todos estos microorganismos el *acetobacter xyllinum* es el responsable del "aspecto de hongo" del cultivo madre de la kombucha, pues es la bacteria encargada de sintetizar la celulosa que le da la forma.

Algunas sustancias nutricionales características de la fermentación con el cultivo de *kombucha* son: vitaminas del grupo B y K; minerales útiles propios de la planta infusionada; enzimas digestivas como amilasa, invertasa y sacarasa; ácidos orgánicos del tipo acético, láctico, glucónico, úsnico y cítrico; y aminoácidos libres.

Asimismo se le atribuyen propiedades depurativas, digestivas, probióticas, reconstituyentes, reguladoras sobre el tránsito intestinal, anti infecciosas y con efectos regeneradores sobre el cabello, uñas y tendones.

Tíbicos o Kéfir de Agua

EL origen de los tíbicos o kéfir de agua no está muy claro. Se cree que podrían provenir del Cáucaso y Bulgaria en el caso de Europa, México en el caso de América, o el Tíbet en Oriente. De todos estos lugares parece ser que el Tíbet podría ser con mayor seguridad su origen, de ahí que también se les conozca como "hongos tibetanos".

A principio de los años 90, la madre Teresa de Calcuta, en un viaje al templo budista de Johkang (Tíbet), conoció los tíbicos. En su posterior estancia en América, repartió unos cuantos ejemplares de hongos que los monjes la habían regalado con la intención de extender su consumo y así

> *A medida que nos familiaricemos con la producción artesanal de este tipo de bebidas fermentadas existen infinidad de posibilidades para crear originales recetas, incluyendo zumos naturales de frutas y hortalizas, plantas medicinales y hierbas aromáticas.*

ayudar a los enfermos por todo el continente.

La elaboración de los tíbicos es simple, solo se requiere una base de agua azucarada, a la que también se suele adicionar zumo de limón y algún fruto desecado como higos y dátiles.

A diferencia de la kombucha el cultivo madre de los tíbicos se manifiesta en forma de múltiples nódulos semi translúcidos de celulosa formados por dos capas, la externa más compacta donde se localizan las bacterias y levaduras, y la interna con textura esponjosa debido a la formación natural de dióxido de carbono.

Al igual que ocurre con la kombucha las bacterias acidolácticas y levaduras presentes en este tipo de cultivo, utilizan los azúcares disueltos en el agua como alimento para su desarrollo, dando lugar a subproductos metabólicos como ácidos orgánicos, dióxido de carbono, enzimas y vitaminas. El resultado después de 1 o 2 días de fermentación es una bebida carbonatada con notas de sabor ácidas y dulces. Si el tiempo de fermentación se prolonga puede producirse una concentración de alcohol de 0,3-2% y una mayor cantidad de ácido acético.

Algunos microorganismos presentes en el kéfir de agua son: bacterias productoras del ácido láctico como *L. brevis, L. casei* y *L. Rhamnosus*; y levaduras de los géneros saccharomycces.

Entre sus propiedades destaca como tónico digestivo, probiótico y regulador intestinal.

Tanto la preparación de kombucha como de tíbicos es sencilla, solo es necesario adquirir los cultivos madre y aprender los pasos esenciales para asegurarnos de que la fermentación es adecuada, evitando su contaminación y asegurando su viabilidad para un consumo habitual. Con su utilización notaremos mayores beneficios.

A medida que nos familiaricemos con la producción artesanal de este tipo de bebidas fermentadas existen infinidad de posibilidades para crear originales recetas, incluyendo zumos naturales de frutas y hortalizas, plantas medicinales y hierbas aromáticas.

Incluir en nuestra dieta una variedad de alimentos y bebidas fermentadas artesanas nos ayuda significativamente a mantener nuestros intestinos en buen estado y en consecuencia disfrutar de una salud ejemplar ●

CULTIVA VIDA: COSECHA SALUD

Mario Sánchez

Naturópata. Profesor de Macrobiótica y Alimentos Fermentados en la Biotika**www.labiotika.es**

¡PERO MIRA QUÉ ERES BICHO!

¡Cuántas veces habremos oído esta frase en boca de nuestros padres cuando éramos niños! ¡Si supieran cuánta razón tenían aun desconociendo su más amplio sentido!

Por ello me dirijo a todos vosotros, padres e hijos para afirmar con orgullo ¡sí, soy un bicho! Aunque en realidad más que un bicho somos, y digo somos porque cada uno de vosotros también lo sois, una comunidad de ecosistemas constituidos por millones de microorganismos clasificados en centenares de especies, generando estructuras altamente organizadas e interactuando en simbiosis con su huésped: nosotros.

Y creedme que hay razones de peso como para afirmarlo, ya no solo por el número de estos bichitos que habitan en nosotros, superable al de nuestras células, sino que también esa parte "humana" que nos identifica tiene sus raices en asociaciones microbianas. Así, nuestras células surgen de la fusión de dos microorganismos (arquea y bacteria) hace millones de años. Es decir, nuestras mitocondrias celulares son descendientes de una bacteria. Los cilios móviles de las células de la tráquea, de las trompas de falopio e incluso los espermatozoides apuntan a tener su origen en bacterias espiroquetas como fruto de una relación simbiótica, o de cooperación.

Este marcado liderazgo de los microorganismos en nuestro organismo se pone de manifiesto con la presencia de los 8 millones de genes no humanos (bacterias, virus, hongos entre otros) frente a los 23.000 propiamente humanos.

E incluso vamos más allá con las últimas comprobaciones que establecen que *"el 98,5% del genoma que se consideraba "adn basura" en realidad controla y regula al otro 1,5%, donde se pensaba que estaban solo los genes. Uno y otro están formados por genomas completos o fragmentos de genomas de virus, retrovirus o elementos provenientes de ellos"*. Así lo explica Máximo Sandín (Doctor en Ciencias Biológicas y en Bioantropología) **www.somosbacteriasyvirus.com**.

De ahí que ese sentido de individualidad, resultado de una mente *egoica*, se desvanece con el concepto, para unos más difícil de digerir que para otros, del ser humano como el fruto de la interacción de millones y millones de microorganismos perfectamente organizados que trabajan para mantenernos con vida.

¡Porque la Vida es colaboración y no lucha!

Todavía nos falta mucho por descubrir de este inconmensurable universo y solo podremos dar un paso hacia adelante en nuestra evolución trabajando al lado de ellos para conocerlos y entenderlos, porque conociéndolos a ellos nos conoceremos a nosotros. Recordad que estos microorganismos no forman parte de nosotros sino que nosotros formamos parte de ellos. Aunque el orgullo

> "Estos microorganismos, únicos habitantes de la Tierra hace 3.500 millones de años, los organismos vivos más abundantes en el planeta, capaces de vivir y desarrollarse en cualquier ecosistema, son los auténticos creadores de la vida, y si estamos vivos es gracias a ellos."

MAESTRO GAMAL ABDUL
INICIO DE TEMPORADA
2019 PRIMER VIAJE A
EGIPTO
PUENTE DE MAYO

INFORMACION Y RESERVAS: ZAIDA ZEIDAN
gamalegiptoviajesyformacion@gmail.com
Telf. 670566704

ESENCIAS SAGRADAS Y REIKI EGIPCIO

SALIDA EL 28 DE ABRIL
REGRESO EL 5 DE MAYO

Vuelo directo Madrid Luxor-Visitas :Dendera y Abidos Templo de Luxor- Necrópolis de Tebas, Valle de los Reyes-Colosos de Memnon-navegaremos por el Nilo a bordo de la motonave. Templo de Edfu-Kom Ombo-Aswan- Abu Simbel, Templo de Philae- paseo en faluca .
Cairo Faraónico e Islámico y Copto-Gran Pirámide y Esfinge, Pirámides de: Sakkara, Serapeum y Dahshour Espectáculo de danzas Sufís, Giróvagos paseo calle Moez. Tarde en el Cairo con el Maestro Gamal en su Perfumería en Giza.
Viaje de ocio y crecimiento personal.

inútil que nos ciega, hace creernos que somos la especie más evolucionada superior a las otras especies con una exclusiva identidad que nos desvincula del resto, solo nos genera problemas. Estos microorganismos, únicos habitantes de la Tierra hace 3.500 millones de años, los organismos vivos más abundantes en el planeta, capaces de vivir y desarrollarse en cualquier ecosistema, son los auténticos creadores de la vida, y si estamos vivos es gracias a ellos.

Por eso, en una inagotable esperanza y confianza para que se arroje luz a este firmamento microscópico, injusta y duramente tratado, que durante siglos ha tenido que padecer el veredicto humano de culpabilidad. Somos muchos, y cada día más, los que creemos que estamos a tiempo de revertir el daño producido a toda la biosfera. Por ello, apostamos por regenerar nuestros organismos a través de una alimentación rica de probióticos como la que nos proporciona el consumo de alimentos fermentados. También regenerar nuestros campos devolviendo su potencial microbiológico entre otros, como la hace la agricultura regenerativa, en campos seriamente minados de pesticidas, antibióticos y agroquímicos, que están haciendo agonizar a la tierra, privándola de su riqueza nutricional y energética para satisfacer la masiva demanda industrial.

Creo que todo esto sería motivo suficiente para despertar en ti el interés por comprender, profundizar y amar este bondadoso y maravilloso universo microbiano, si te importa la Vida en la Tierra, si te importa tu Vida ●

¡Te invito a conocerlo!

Raquel Serrano

Naturópata, Kinesióloga y Nutricionista Ortomolecular. Especializada en Nutrición Terapéutica y salud digestiva.
Movimiento MicroVida
www.fermentados.es
637881976

TALLER DE FERMENTADOS
Sábado, 23 de Marzo
10 a 14 h
La Fermentación es Vida
¡Únete a la MicroVida, sin ella no puedes vivir!
www.masalabio.com - www.fermentados.es
fermentados@yahoo.com
693 568 509 - 637 881 976
Escuela de Cocina - Masala Bio
C/Relatores, 5 - Tirso de Molina - Madrid

En Lo Cotidiano Encontrarás La Salud Y Las Bases Para Una Mente Y Un Cuerpo En Armonía

Se denomina *Dhinacharya*, a la rutina diaria ayurvédica, que aquí presentamos conjuntamente con los beneficios y propiedades del aceite de sésamo.

En Ayurveda, la rutina diaria fomenta la base para la verdadera salud. Para lograr el equilibrio tenemos que ser respetuosos con la naturaleza y con nuestros biorritmos, así podemos garantizar una adecuada distribución y aprovechamiento de la energía en el cuerpo.

En muchas ocasiones, nos podemos sentir cansados, sin energía, desvitalizados y con una gran fatiga, tanto física, como mental. Además de las diferentes causas fisiológicas, no podemos olvidar la importancia que tienen los hábitos de la vida diaria, y la relación con un estado óptimo de salud.

Si queremos estar sanos, tener una piel luminosa, estar con energía y con un intelecto despierto, necesitamos lograr un equilibrio en el tiempo: descanso, horas de trabajo y tiempo libre.

“En Ayurveda, la rutina diaria fomenta la base para la verdadera salud. Para lograr el equilibrio tenemos que ser respetuosos con la naturaleza y con nuestros biorritmos, así podemos garantizar una adecuada distribución y aprovechamiento de la energía en el cuerpo.”

Las rutinas diarias son saludables para nuestro cuerpo y nuestra mente, favorecen que esta última esté tranquila y centrada, aportando la sensación de haber cumplimentado tus objetivos. Es decir, el compromiso que te hayas marcado contigo mismo, que produce un estado de mayor energía y motivación.

Cuando hablamos de rutina diaria, *Dinacharya*, es esencial que se ajuste a ti y a tu vida actual, que la puedas realizar. A continuación, vamos con algunas ideas prácticas, que se pueden hacer de forma que restablezcan la salud en el cuerpo y en la mente:

1) Empezar y terminar el día con oración, meditación, *Pranayama* o el ritual que elijas para equilibrar la vida espiritual y material.

2) Levantarse sincronizando tu reloj biológico con el de la naturaleza y el sol, a ser posible entre las 6:00 y las 7:00 de la mañana.

3) Beber un vaso de agua templada al levantarse ayuda a eliminar toxinas.

Es un buen momento para vaciar los intestinos a primera hora de la mañana. Esto también ayuda a eliminar la pesadez causada por el *dosha kapha*. Entre muchos beneficios te hará sentirte despierto y alerta para iniciar el nuevo día.

4) Lavar la cara y las manos con agua fresca, agua de rosas o con una decocción de *Amalaki* (excelente antioxidante).

5) Para limpiar adecuadamente los dientes puedes usar dentífrico de plantas herbales indicadas para este fin. Realizar un colutorio de aceite de sésamo, es una forma de limpiar toda la cavidad bucal y al mismo tiempo lograr sus efectos beneficiosos: Desinflamar las encías, proteger los dientes y ser un excelente blanqueador. Las gárgaras con aceite de sésamo ayudan a luchar contra los virus y las bacterias, responsables de los resfriados y las infecciones de garganta.

6) Aplicar un aceite adecuado para la constitución sobre la cabeza, que ayuda a mantener el cabello y el cuero cabelludo sanos y a prevenir el dolor de cabeza, la caída del pelo y el encanecimiento. Cuando se aplica antes de acostarse, también favorece el sueño.

El auto masaje del cuerpo con aceite de sésamo durante 15 minutos el día antes del baño o de la ducha mejora la piel, tonifica los músculos y los vasos sanguíneos y actúa como calmante sobre el sistema nervioso. Si tienes un poco de tiempo, vierte un poco de aceite de sésamo en las orejas y masajéate el cuello, la cabeza, la columna y la planta de los pies. Aplicar el masaje con aceite de sésamo, aunque solo sea tres veces por semana tendrá un efecto beneficioso. Resulta especialmente calmante. Estimula la circulación, ayuda eliminar los desechos de los tejidos, mejora la visión, realza los cinco sentidos, induce al sueño reparador y ayuda a retrasar el envejecimiento.

7) En los oídos podemos poner aceite de sésamo. Es especialmente bueno para reducir los síntomas de *vata* como; trastornos auditivos, pitidos, acumulación de cera.

8) Ejercicio

Debe hacerse ejercicio regularmente por la mañana hasta romper a sudar. El ejercicio vigoroso es más adecuado en invierno y en primavera, el ejercicio regular aumenta la vitalidad y la resistencia frente a las enfermedades al fomentar la inmunidad. Favorece la circulación y la eliminación de desechos. También reduce la tendencia a la depresión y a la ansiedad. Dependiendo de la edad, las personas *kapha* deben hacer ejercicio más intenso, los tipos *Pitta* moderado y no competitivo y los tipos *Vata* deben dar paseos suaves o hacer yoga.

9) Tomar baños de agua caliente/templada según dosha, purifica los sentidos, disipa la fatiga y aumenta la fuerza energética del cuerpo. Tras el baño es el mejor momento para la meditación.

10) La ropa ideal es de fibras naturales como el algodón, la lana, lino o la seda. La piel necesita respirar y permitir a la sangre circular libremente ●

Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

LAS EMOCIONES EN LA MEDICINA CHINA

Si algo nos define como seres Humanos son las emociones, siendo el mundo emocional inmensamente rico e íntimo en cada persona. Las emociones nos conectan con nuestro ser. Son primitivas a veces incontrolables y nos comunicamos con el mundo externo a través de ellas.

Si visitamos a un especialista occidental con un malestar psicológico o emocional nos dira que la causa esta en la mente, pero si vamos a un Profesional de la Medicina Tradicional China con el mismo caso, nos dirá de un modo metafórico, que nuestro malestar se aloja en el corazón. En *Medicina Tradicional China el término utilizado para definir la Mente es "SHEN", teniendo este su morada en el Corazón*, es sabido que la mente o nuestra capacidad de pensar esta en el cerebro, pero la teoría de las Emociones en está filosofía oriental nos hace entender la importancia de estar conectados con el corazón o el espíritu, alcanzar la armonía entre la razón y el corazón, estar en paz internamente y con el entorno.

> "La forma en que nos relacionamos con el Mundo, desde un punto de vista clásico chino comprende que la Mente no se puede separar del Corazón, es decir lo cognitivo de lo afectivo. "SHEN" es la voluntad, la memoria, las emociones, los pensamientos, el conocimiento, la conciencia, el concepto del Yo."

La forma en que nos relacionamos con el Mundo, desde un punto de vista clásico chino comprende que la Mente no se puede separar del Corazón, es decir lo cognitivo de lo afectivo.

"SHEN" es la voluntad, la memoria, las emociones, los pensamientos, el conocimiento, la conciencia, el concepto del Yo.

Para esta tradición viva, el Cuerpo no se puede separar de la Mente, influenciándose mutuamente según sus estados.

¿Pero Cómo Influencia El Estado Interno De Los Órganos En Nuestra Actividad Emocional?

- **Cuando El Hígado Esta Equilibrado:** Hay mayor flexibilidad mental, sentido y propósito interno, visión de futuro, adaptación a los cambios y avance en la vida, capacidad de planificación, mínimo estrés y tensión.
- **En Desequilibrio:** se manifiesta con frustración, ira, enfado, violencia, crítica, desánimo o depresión. Suele coincidir con **personas perfeccionistas, exigentes**, que también se preocupa fácilmente; insatisfacción con los propios logros.
- **Cuando El Riñon Esta Equilibrado:** Capacidad de administrar bien la energía y los recursos; buena resistencia y concentración; no hay temor a la soledad, valentía, tranquilidad y serenidad; voluntad y motivaciones sanas para alcanzar metas.

- **En Desequilibrio**: se manifiesta con miedo, la pérdida de voluntad o motivación. Persona asustada, que siempre temerá lo peor, frecuente en una **persona pesimista con sentido de culpa.**
- **Cuando El Pulmón Esta Equilibrado**: Apego equilibrado y saludable: saber cuánto aguantar y cuándo soltar; se permite llorar por completo antes de dejar; persona con fuertes valores internos y una vida de alto principio, capaz de reflexionar interiormente, inspirado por la belleza en todas sus formas.
- **En Desequilibrio**: se manifiesta con nostalgia, tristeza, desánimo, inapetencia y **problemas de relación con el mundo exterior, incapacidad de dejar ir el pasado**.
- **Cuando El Corazón Esta En Equilibrio**: Cálida personalidad y capaz de mantener la intimidad; equilibra la actividad con un sueño reparador; mente enfocada con pensamientos claros y fácilmente capaz de expresarse.
- **En Desequilibrio** se manifiesta con ansiedad, nerviosismo, intranquilidad, **persona que habla mucho y realiza movimientos muy rápidos**.
- **Cuando El Bazo Esta En Equilibrio**: Capacidad de establecer límites saludables, satisfacción con la vida. Persona práctica, simpática y responsable.
- **En Desequilibrio**: se manifiesta con excesivo pensamiento, obsesión, preocupación. **Persona sobreprotectora, que ignora sus propias necesidades frente a otros**.
- Podemos decir que el estado interno de los órganos y las funciones bioquímicas internas corporales, influyen en nuestra psique, a la vez que grandes desequilibrios emocionales o fuertes emociones mantenidas en el tiempo podrían afectar de forma física a nuestro cuerpo.

Pero el ser humano va más allá, y en sus múltiples facetas, forma un complejo sistema físico, psíquico, espiritual y existencial, al cual hay que atender, desde la mente, el cuerpo y el **SHEN o Espíritu, cuya voz nos susurra:**

"No había prisión para el espíritu, pero con el paso del tiempo el hombre aprendió a tejer pensamientos, formular creencias, inventar mundos y de esta forma el espíritu fue atrapado y le arrebataron su identidad, confundido no pudo ver el gran espacio y se olvido como ser espíritu....se dice que el canto del río, la voz del viento, el fuego del sol y el murmullo de la naturaleza pueden despertarle como si de un gran sueño se tratara, al ritmo del corazón" ●

Gloria Merino

Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.
625565889
www.namarupaterapias.es

CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
17 de MARZO
CHI KUNG PARA EL HÍGADO
Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

Huerto San Antonio
Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)
Un lugar de ensueño en un espacio natural único
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
Ruralinside.com - info@ruralinside.com
918689214 - 617401805

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

TRATAMIENTO INTEGRAL
ANTI-EDAD
REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE
Efecto Lifting
BELLEZA Y SALUD
INCLUYE:
-DIAGNÓSTICO
-LIFTING CON ACUPUNTURA
-MASCARILLA NATURAL-BIO
-MASAJE ORIENTAL
CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO
1 SESIÓN GRATIS
Gloria Merino
Cita previa: 625565889
www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
Acupuntura y Masaje
Madrid

Las Melodías Del Viento

La primera vez que sentí el tintineo del viento fue paseando por las tierras de un monasterio budista en Nepal. Salía de la primera puja de la mañana y estaba amaneciendo. En ese estado de frescura mental, comencé a oír pequeños agudos que parecían fundirse con los sonidos de pájaros y ramas mecidas por el viento. Me fijé y vi pequeñas campanitas en los aleros de los tejados de las que se movían finas hojas de metal colgadas de su badajo. En el silencio de las montañas, aquel sonido parecía llegar de los cielos.

Utilizar el viento como fuerza propulsora de un instrumento musical es algo que el hombre descubrió hace mucho. Se han encontrado yacimientos de 3.000 años a.c. con huesos y conchas sujetas por hilos. Pendían escalonadamente para que el azar del viento provocara el choque de las piezas y producir así un sonido que dependía del viento.

Campanas De Viento

Todos conocemos los móviles de campanas en forma de tubo y atadas entre sí circularmente. Se las conoce como campanas de viento o campanas tubulares E n el año 2000 a.c. ya se habían desarrollado campanas de bronce a orillas del Mediterráneo, forjadas por herreros egipcios. Pero fue en las antiguas civilizaciones de Asia donde se empezaron a refinar los sonidos y escalas. En China, se elaboraban campanas tubulares (*fengling*) desde 1.100 años a.c. con fines espirituales: las colocaban en puertas y ventanas para atraer a los espíritus bondadosos y ahuyentar a los malvados.

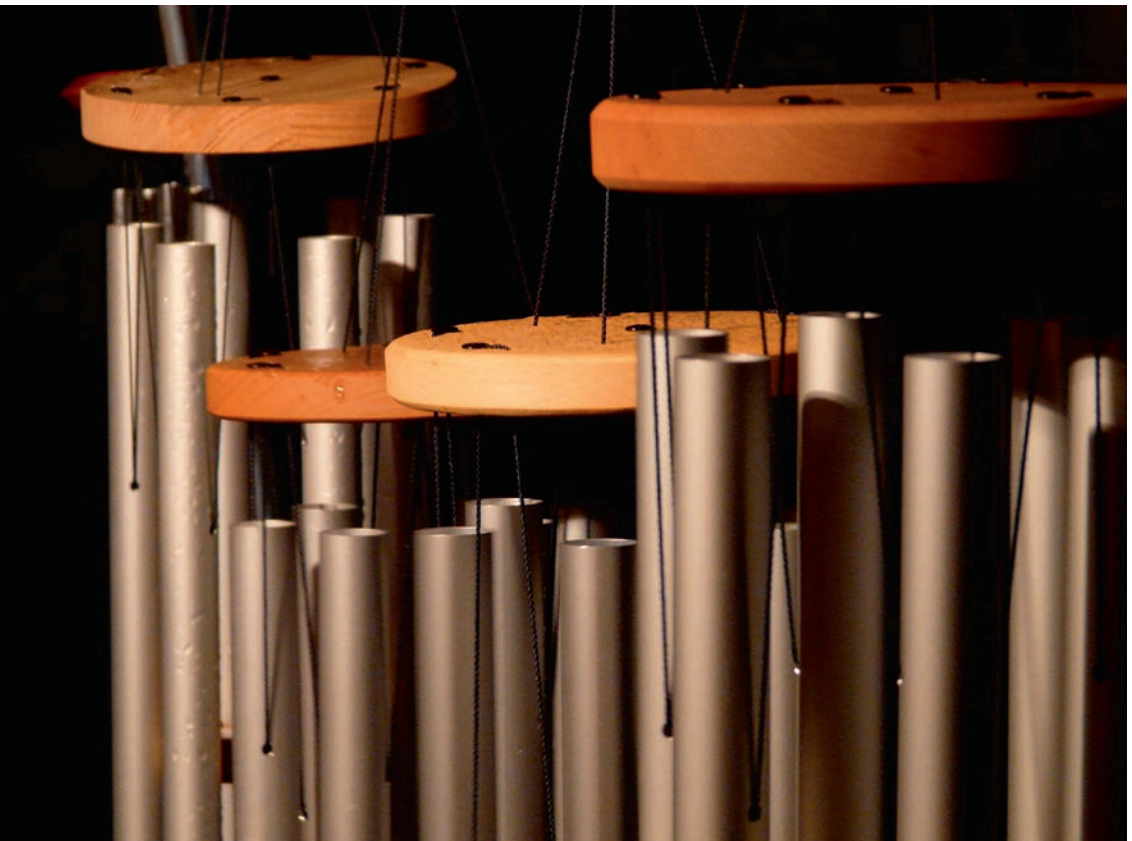
En el Japón antiguo, se extendió el uso de las campanas de viento (*fürin*) para equilibrar con su sonido las diferentes energías de los habitáculos de las casas. Una técnica que siguió desarrollándose, empleando diferentes elementos, hasta convertirse en la terapia del hogar que hoy conocemos como Feng-Shui.

Los balineses crearon sus propias campanas tubulares utilizando el bambú. Colocaban sus móviles en los campos de arroz para ahuyentar con su sonido a pájaros y animales del preciado grano. Pero pronto, estos agradables móviles pasaron a decorar sonoramente sus casas y templos.

En Occidente, la campana tubular se construye también para uso terapéutico. Suelen ser sets de campanas para chacras (7 piezas) o de escala *solfeggio* (6 piezas), o la quinta perfecta (dos piezas). Se acercan las campanas al paciente mientras se golpean con una baqueta y dejar así que la vibración ordene y el sonido calme.

La Revolución Del Carrillón Zapphyr & Koshi

Estoy tumbado sobre mi *yogamad* y el cuerpo parece estar fundido con el suelo. He hecho un viaje sonoro a las profundidades de mi ser arrastrado por las ondas de un enorme gong planetario. Solo hay silencio a mi alrededor. De pronto, comienzo a escuchar un sonido que parece llegar de otro lugar, pero un lugar que reconozco enseguida como dentro de mi casa. Es imposible dejar de sentir ese tintineo tembloroso, esa melodía acristalada que me muestra el camino certero hacia mi ser consciente. De nuevo en la realidad del momento, abro los ojos y pregunto ¿de dónde llegó ese sonido?, ¿qué lo produjo? ¿Acaso era una cajita musical como las que recordaba de pequeño cuando giraba la pequeña manivela que hacía sonar una melodía como de cuento? No, me dijo el maestro de gong, es un *Shanti bell,* o carrillón *zaphir*,



> *Utilizar el viento como fuerza propulsora de un instrumento musical es algo que el hombre descubrió hace mucho. Se han encontrado yacimientos de 3.000 años a.c. con huesos y conchas sujetas por hilos.*

como prefieras llamarlo. ¿Te gustó?

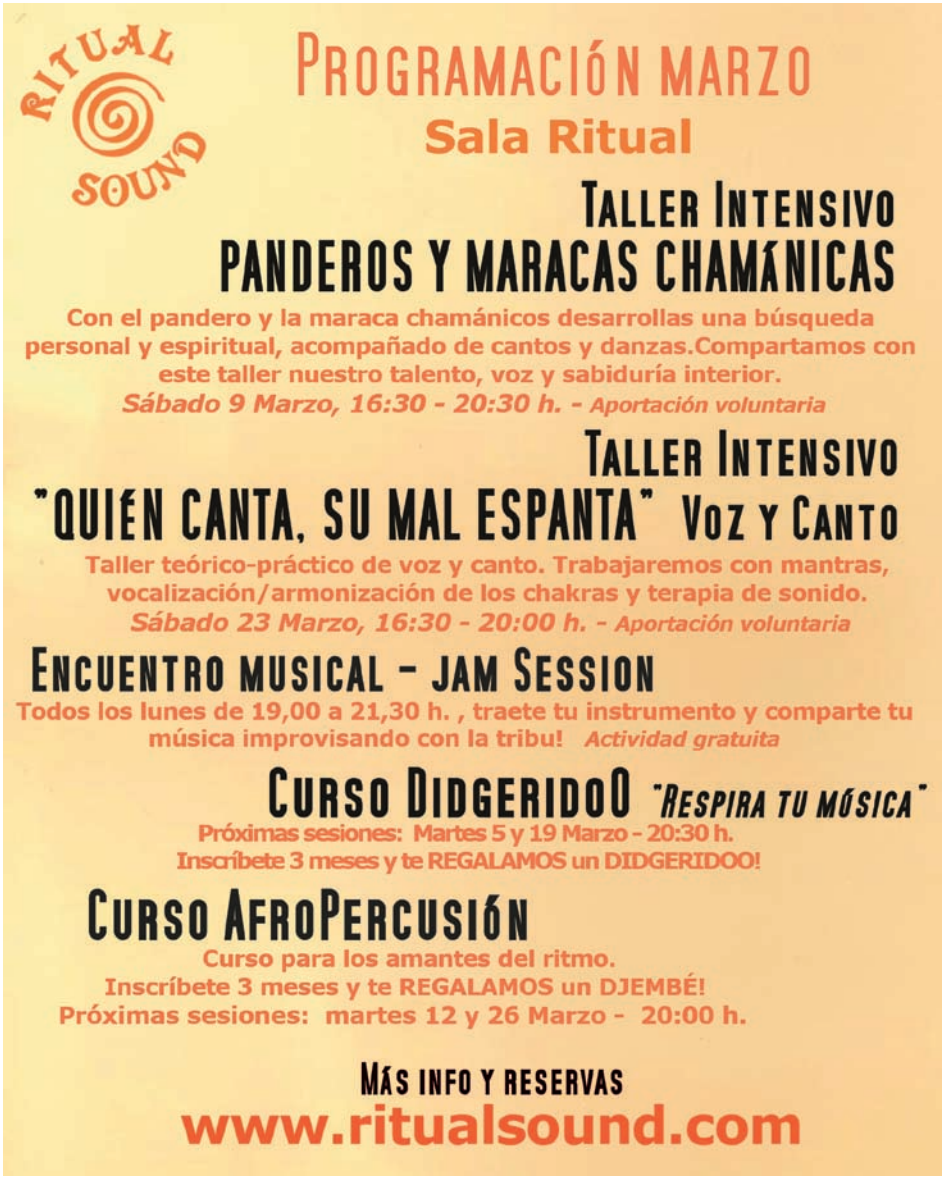
¡Me-en-can-tó!

Este pequeño móvil sonoro nació en Francia, en las faldas de la cordillera pirenaica, en 1992, construido artesanalmente por una pareja que se hacía llamar Atelir Zaphir Sari. El móvil se basa en una idea revolucionaria: en vez de que cuelguen barras de aluminio de una madera, se construye una caja cilíndrica que alberga ocho varitas de acero, afinadas cada una de ellas en una nota perteneciente a una escala pentatónica concreta. Al mover el instrumento, una pequeña pieza de cristal golpeará aleatoriamente las varitas, sonando distintas variaciones de la misma escala. El sonido es puramente cristalino y, en su conjunto, produce una sensación indescriptible de paz, - de ahí su nombre primigenio: *shanti Bell* -.

Hay cinco escalas pentatónicas diferentes y, si bien todas ellas tienen un sonido mágico, se diferencian sutilmente en su intencionalidad: *Sufí* es más espiritual, Blue moon más imaginativa, etc.

En 2010, se produce una división en la matriz de la empresa *Shanti bell* y ambos socios dividen sus creaciones. Se añaden así los innovadores *Koshi*, cuya variación fundamental es cerrar la caja cilíndrica con una chapa de bambú y crear las escalas pentatónicas basándose en los cuatro elementos: tierra, agua, fuego, aire.

Su uso es hoy en día muy variado, desde el simple móvil sonoro que, al golpearle un puerta o el aire de una ventana, crea aleatoriamente su melodía particular, hasta su uso en terapias tan variadas como el baño de gong, viajes de sonido, meditaciones o regresiones ●



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

info@ritualsound.com

POR EL CUERPO HACIA EL DOM

Yoga es un término que puede traducirse por "unión", "enlace" o "yugo". Representa la unión o armonización del cuerpo y de la mente, puesto que, indiscutiblemente, el yoga fue el precursor de la ciencia psicosomática y ya los primeros yoguis, basándose en su experiencia personal, se percataron de que todo aquello que le sucede al cuerpo repercute en la mente y viceversa. Somos así una unidad u organización psicosomática y contamos con unos instrumentos vitales (que nos acompañarán desde el nacimiento a la muerte) que podemos utilizar para el trabajo interior y el autodesarrollo.

Al trabajar conscientemente sobre el cuerpo, también lo hacemos sobre la mente, del mismo modo que al trabajar sobre la mente también lo hacemos sobre el cuerpo. Cuerpo y mente están estrechamente interrelacionados y por esta razón con la práctica del genuino *hatha-yoga* o yoga psicofisiológico, estamos favoreciendo el cuerpo y también la mente. Del mismo modo que la práctica de la meditación no solo tiene óptimos resultados sobre la mente sino, asimismo, sobre el cuerpo. Lo ideal por ello es la aplicación de ambas modalidades de yoga, complementadas con una actitud de atención, ecuanimidad, lucidez y compasión para la vida diaria.

El yoga revalorizó enormemente la corporeidad, al servirse de ella como eficiente herramienta para la autorrealización. Pero, además, las técnicas del *hatha-yoga*, cuando se realizan con la suficiente atención mental y una adecuada actitud de interiorización, se están convirtiendo también técnicas no solo fisiológicas o corporales, sino de gran alcance energético y mental. Todas las técnicas del hatha-yoga son "herramientas de contramecanicidad", que tratan de que seamos más conscientes y menos mecánicos, pudiendo así ir cambiando modelos mentales y ensanchando la consciencia. Para lograr esa "contramecanicidad", los movimientos son lentos y conscientes, la postura se inmoviliza, la respiración se pausa y la mente se concentra y se libera de automatismos. El adiestramiento sobre el cuerpo se convierte en una beneficiosa acción sobre la mente.

Por su parte en la meditación, no solo hay un control sobre la mente, sino también sobre el cuerpo, que debe estar en una posición definida e inmovilizarse. El apaciguamiento mental y emocional, favorece todas las funciones del cuerpo. Tampoco pasemos por alto que el yoga ha sido la primera psicología del mundo y como incluso reconocen muchos psicólogos occidentales y sin prejuicios, la psicología occidental está en mantillas con respecto a la oriental, que tiene miles de años de antigüedad. El yoga es, pues, tanto una técnica espiritual para liberar la mente de corrupciones, como una ciencia integral de la salud. En mi obra *Principios de Yogoterapia* un gran número de médicos de distintas especialidades apuntalan lo beneficioso en todos los sentidos de la práctica del yoga.

> "El yoga revalorizó enormemente la corporeidad, al servirse de ella como eficiente herramienta para la autorrealización. Pero, además, las técnicas del hatha-yoga, cuando se realizan con la suficiente atención mental y una adecuada actitud de interiorización, se están convirtiendo también técnicas no solo fisiológicas o corporales, sino de gran alcance energético y mental."

En su afán por la autorrealización o en el intento por aproximarse a ella, el yogui se sirve de sus instrumentos vitales (cuerpo, mente, energía) y los pone al servicio de ese propósito. El cuerpo-mente es el vehículo del Ser. El *hatha-yoga* auténtico y el *radja-yoga* (yoga

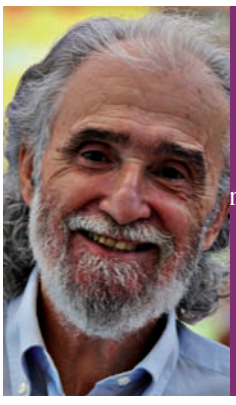
INIO DE LA MENTE

de la mente) son laderas complementarias para llegar a la cima. Para aquellos que dispongan de tiempo y la motivación suficiente, será de gran provecho practicar en casa unos minutos de *hatha-yoga* (*asanas*, *pranayama* y relajación) y unos minutos de meditación, atendiendo así los dos lados de esa unidad psicosomática que nos ha sido dada, y que podemos reorientar hacia la Armonía.

El verdadero hatha-yoga, tan diferente a los "yogas" deportivos, es un medio para interiorizar la mente y desarrollar un tipo especial de percepción (la percepción yóguica), que permite conectar con lo más íntimo de uno mismo más allá del pensamiento ordinario o conceptual. Además de los asana, el pranayama y la relajación, el *hatha-yoga* se sirve de técnicas de control psicosomático y energético muy elaboradas y precisas, denominadas *mudras* y *bandhas*, así como de métodos de higiene física muy solventes, llamados *shatkamas*. Por su parte el *radja-yoga* o yoga psicomental, se sirve de técnicas de concentración, meditación, introspección y visualización.

Cuerpo y mente son ese laboratorio viviente en el que el yogui trata de experimentar su propia organización psicosomática y utilizarla como lanzadera hacia otros planos de consciencia, donde prevalecen la intuición , la lucidez y la compasión ●

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA
SHADAK
Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.
Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28

COACHING
CRECIMIENTO PERSONAL
ÁRBOL DEL KARMA
ATRÉVETE A DAR EL CAMBIO! TE ACOMPAÑO
Teresa 640 23 42 10
teresardgzj@gmail.com

HENNA METHOD
PELUQUERIA NATURAL
¡Prueba la experiencia!

Tratamientos y color para el cabello a base de Henna.
C/Dos Hermanas, nº19 - Madrid
91 085 25 07
hennamethod.com

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 - www.taichixinyi.org.es

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIES

Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach
www.eldruida.es
C/ de la Fe, 9 - 28012 - Madrid
91 527 28 33

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFATICO
QUIROMASAJE
Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

15 IDEAS PARA DEJAR DE SUFRIR

Cuánto más sabes, más paz interior tienes.
Muchas ideas que hemos creído desde pequeños son falsas y, por ello, nos confunden y nos llenan de sufrimiento. Para disfrutar de la vida, debemos dejarlas caer y sustituirlas por información de sabiduría que nos haga más sabios y felices. Solo así, experimentaremos cambios reales en nuestro día a día.
Como suele decirse: si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo. En este caso: no pienses siempre lo mismo. ¿Te atreves?

Reeducar La Mente

Antes de explicar estas quince ideas, me gustaría recordarte algo.

La mente es muy poderosa. Mientras siga poblada de ideas erróneas, estas dirigirán nuestra vida y, consecuentemente, lo único que obtendremos será sufrimiento. Por ello, reeducar la mente es clave. Para vivir en plenitud, solo necesitamos tres cosas: en primer lugar, **información de sabiduría**; en segundo lugar, **saber manejar la energía para poder acceder a la información**; y, por último, **práctica**.

Desde el momento en que estás leyendo este artículo, es porque decides buscar información para mejorar tu vida. ¡Fantástico! Te invito a seguir leyendo y a verificar punto por punto. Sabrás que estás en el camino adecuado cuando tengas **más paz interior y más armonía externa**.

15 Ideas Para Verificar

1. **Lo que pienses marcará lo que vivas y cómo lo vivas.** No son los sentimientos aquello que marcan lo que vivimos, sino lo que pensamos. Lo que pensamos produce unos sentimientos y estos nos llevan a actuar en una dirección u otra. Centrarnos en cambiar los sentimientos es inútil: lo que debemos cambiar son las creencias (ideas) que los generan.
2. **Solo tú puedes pensar por ti**. Somos responsables de lo que pensamos. Consecuentemente: tú eres responsable de tus sentimientos. Tú eres responsable de la respuesta que das a la vida. No culpes a otros de lo que tú estás pensando.
3. Por consiguiente, **las circunstancias externas no son las que te hacen feliz o desgraciado/a**. Lo que te hace feliz o desgraciado es lo que piensas sobre las circunstancias.
4. **Las dificultades no existen**: existe nuestra falta de conocimiento, de habilidad. Las "dificultades" que vivimos son la oportunidad para aprender lo que todavía no sabemos.. ¡y así desaparecerán pues se convertirán con cosas fáciles, que ya dominamos! Aprendiendo lo que ignoramos, nos volveremos más sabios.
5. **El mal, la maldad, no existe**. Todas las personas actuamos pensando que lo que hacemos tiene justificación. También cuando actuamos rompiendo las normas y las leyes. Creer en el mal, nos lleva a huir, atacar o castigar. La consecuencia es hacernos correspondiente de una vida llena de violencia.
6. **La injusticia no existe**, lo que sí existe es el fruto de la ignorancia. Las personas actúan conforme a su nivel de ignorancia. Cuanta más sabiduría, menos dolor ge-

> *La mente es muy poderosa. Mientras siga poblada de ideas erróneas, estas dirigirán nuestra vida y, consecuentemente, lo único que obtendremos será sufrimiento. Por ello, reeducar la mente es clave.*

neran. Pero no es injusticia: es la acción correspondiente a su falta de sabiduría. Si creemos en la injusticia nos convertiremos en vengadores justicieros y nos corresponderá vivir en un mundo de venganza y dolor.

7. Por lo tanto, **el culpable no existe. La culpa no existe**, sino que es el fruto de la ignorancia. Si creemos en la culpa y los/las culpables nos maltrataremos o acusaremos a los demás y les desearemos mal... ¡y ese odio estará dentro de nosotros y nos dolerá!

8. A nivel profundo, **nadie te beneficia, nadie te perjudica y nadie te hace daño**. Es una consecuencia de lo anterior.

9. A nivel profundo, **tú no perjudicas a nadie, no haces daño a nadie, no beneficias a nadie**. Es otra consecuencia de lo anterior.

10. **Los defectos no existen, solo las cualidades**. No se puede ser "tonto": se tendrá menos inteligencia que otra persona, pero solo existe la inteligencia en mayor o menor grado. No se puede ser "antipático": existe la simpatía en mayor o menor grado. Y así sucesivamente. Es decir, tenemos virtudes poco desarrolladas, pero no defectos. Si luchamos contra los defectos en lugar de hacer crecer las virtudes nunca los superaremos: es como luchar contra la oscuridad en lugar de encender la luz.
11. Todos nuestros **problemas psicológicos provienen de un desarrollo insuficiente de nuestras cualidades**. Centrémonos en hacer crecer nuestras cualidades/virtudes, por ello el trabajo de reequilibrio de los centros es clave.
12. **Vemos el mundo como somos, no como es**. Solo podemos ver lo que tenemos dentro. Toda percepción es una proyección. Sin reequilibrar los centros vivimos deformando la realidad y, al deformarla, nunca podremos captar la profundidad de ninguna enseñanza profunda... ¡la deformaremos!
13. **Ayudar** significa hacer algo por alguien que no puede hacerlo por sí mismo. En caso contrario es interferencia y falsa bondad: no permitimos aprender a la otra persona.
14. **No somos dueños de nadie**. No somos dueños de nada, solamente compartimos partes de nuestra vida con otras personas y administramos los bienes a los que tenemos acceso. No son "nuestros".
15. El otro no es responsable de lo que nosotros sintamos. Por lo tanto, no tenemos derecho **a exteriorizar todo lo que sentimos, pues no siempre es adecuado**. No nos relacionemos compartiendo emociones y sentimientos agresivos (se incrementa el malestar y se estropean las relaciones), relacionémonos desde los sentimientos y las emociones positivas y, sobre todo, relacionémonos desde el amor (el deseo de buscar tu bien y el bien de los demás, al margen de lo que sientas).

Pero Hay Algunas Más...

Si este tema te interesa, te animo a descargarte gratuitamente el PDF del libro ***"21 creencias que nos hacen sufrir"***. En él encontrarás información para verificar que te ayudará a reeducar tu mente. También puedes comprarlo en papel en cualquier librería ●
Lo encontrarás en: **www.danielgabarro.com/verdemente.**

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. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas.
www.danielgabarro.com

Una Revelación a través del Cuerpo

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

El Masaje Californiano Esalen es una terapia manual preventiva y resolutiva, basada en la idea que la salud es un estado natural y que el cuerpo tiene la capacidad innata para sanarse a sí mismo. Las distintas técnicas que se practican buscan descubrir bloqueos y liberar la energía, restableciendo patrones de flujo normal que mantengan el campo energético abierto y flexible.

Desde esta comprensión nuestro objetivo en el masaje no es otro que el de ofrecer a la persona un espacio de encuentro consigo mismo en el que pueda prestarse a escuchar, e ir aprendiendo a volverse participativo. Respirando se acompaña el masaje, se mueve la energía, sin hacer más que estar presente, recuperando la responsabilidad que nos es propia y que nos empodera.

Definir este masaje como una técnica nos lleva a interpretarlo como algo estructurado y rígido, cualidades antagónicas de esta alma californiana. Para transmitir qué es este masaje es primordial hacer hincapié en su prisma, cuyas bases son la observación y la escucha sin juicio. Cultivando la presencia abonamos un campo fértil en el que el cuerpo despliega su revelación.

Esta visión del californiano puede resonar mucho con corrientes de otros campos han alcanzado gran popularidad en las últimas décadas -si bien aún les queda camino por conquistar-. Tal es el caso, por ejemplo, del trabajo que realizó Maria Montessori a través de la educación. Para ella, los maestros debían ser a la vez científicos y místicos ya que: *"tenían una misión concreta que superaba el rol tradicional del enseñante, que es el de transmitir conocimientos: ser sensible al misterio encerrado en el corazón del niño, al milagro de la vida"* .

Su propósito fue el de cultivar las potencialidades existentes para que puedan desarrollarse y expandirse. El Masaje Californiano se afianza sobre una amplia gama de técnicas (algunas de ellas muy precisas y resolutivas) que nos permiten adaptar la sesiones según la necesidad y los gustos del receptor, y a la vez otorgan riqueza y libertad de

> *nuestro objetivo en el masaje no es otro que el de ofrecer a la persona un espacio de encuentro consigo mismo en el que pueda prestarse a escuchar, e ir aprendiendo a volverse participativo. Respirando se acompaña el masaje, se mueve la energía, sin hacer más que estar presente, recuperando la responsabilidad que nos es propia y que nos empodera.*

creación al dador, algo altamente gratificante.

Y en la misma línea, consiste en ser sensible al misterio que guarda el cuerpo, la vida y su manifestación. En observar también las emociones que guardamos y no miramos; y darles el espacio para que todo aquello que necesite salir sea expresado libremente, sin juzgar. *Esta liberación nos permite evolucionar hacia la autenticidad de lo que somos.*

Y al igual que creía Maria, siendo auténticos, libres y caminando de la mano de nuestro ser más profundo sólo podremos cultivar semillas para la paz. Spazio Masajes está al servicio de quienes desean incorporar más íntimamente su corazón en su trabajo tomando responsabilidad por su salud y su vida.

Por la cual más de 500 personas han pasado por la experiencia de la formación, atravesando un proceso personal de apertura, crecimiento y aprendizaje.

Muchos llegan a experimentar y descubrir como parte de este proceso de auto-conocimiento desde lo corporal ●

Inicio Próxima Formación 2019

María Lucas Ruiz

Terapeuta de Masaje Californiano Esalen ®. Instructora de la Escuela Spazio Masajes. Directora de Espacio Calithai Masajes.

www.masajeterapia.net - 667 40 65 41

SPAZIO MASAJES

693059088 - info@masajecalifornio.com

BUDDHI, LA MENTE ILUMINADA

Partamos de *buddhi* o el intelecto. Normalmente entendemos "intelecto" como "mente" (sí, así de planos somos), como pensar, o como mucho como ser "inteligentes". La palabra "inteligencia" proviene de *inte-leggere* y significa "leer entre líneas". Entonces, alguien que utilizase su intelecto (*buddhi*), estaría viendo cosas que otros no ven. Por ejemplo, alguien dice: -sí, a las cuatro estaré allí, tú espérame dónde acordamos-. Una persona que esté funcionando a través de su mente habitual (*manas*) tomará esa afirmación por lo que su contenido lógico expresa, por lo que seguramente irá a las cuatro al punto de encuentro. Por el contrario, una persona que estuviera funcionando también a través de su intelecto (*buddhi*) sospecharía de los gestos corporales que el emisor de la afirmación hizo visibles (gestos faciales, postura corporal, inflexiones en la voz, antecedentes del individuo, rapidez en el habla, mirada, etc...), y quizá llegaría a una conclusión diametralmente opuesta. Y por ello no acudiría a la citada reunión, sabiendo que su interlocutor probablemente dijo eso tan solo para salir del aprieto en que se encontraba, pero que no tenía la más mínima intención de cumplir lo que sus palabras afirmaban.

Los griegos llamaban a la mente habitual, psique o alma (pronunciada "*psijé*"), y al intelecto nous o "espíritu" (pronunciado "*nus*"). Podemos imaginar a la mente cotidiana como aquello que está muy comprometido con los datos evidentes y al intelecto con aquello que escudriña buscando lo que no está expuesto pero igualmente está allí. Si funcionamos tan solo en el ámbito de la mente cotidiana nuestro mundo estará basado en lo dado. Así si "a" es "a" y "b" es "b", así lo recordaremos siempre que alguien nos lo pregunte, pero si un día alguien osara preguntarnos: -¿y si mezclas "a" con "b" que sucede?-. No sabríamos responder, porque para ello habría que tener una capacidad de imaginar algo que no está allí, algo que quizá no sucedió todavía, y eso es campo del intelecto.

Aunque parezca mentira, un gran porcentaje de la humanidad jamás echa mano del *buddhi* o intelecto, y tan solo baraja datos (qué equipo ganó ayer, si lloverá mañana, qué bonita es fulana, no me gusta mengano o si subirá el precio del combustible), es decir, es incapaz de aplicar el poder de síntesis, porque para ello hace falta la "abstracción", palabra cuyo sentido nos habla de "sacar de lo visible, de lo dado".

Cuando hablamos de la intuición en contraposición a la razón, nos referimos al intelecto. Si planteáramos todo el sistema enumerativo que el *samkhya* nos propone como una especie de árbol (como el de la *kabbalah*), tendríamos al purusa arriba del todo junto con prakritti a su lado, luego un poco más abajo *mahat*, y

"Todas las prácticas meditativas buscan disminuir el "ruido mental", es decir, el funcionamiento de manas o la mente habitual, de forma que se ponga en evidencia el sutil funcionamiento de buddhi. A veces nos pasa en la vida cotidiana, casi por casualidad, que nuestra mente por un momento se calma, y surge allí mismo un pálpito, una intuición, que para nuestra sorpresa, nos da la clave para la solución de un problema que acarreábamos desde hace días sin dar con la solución."

enseguida el *antahkarana* que estamos examinando, comenzando (desde arriba) por *buddhi*. Esto nos pone en evidencia que quien funciona frecuentemente desde buddhi se encuentra más cerca de purusa por lo que, si imaginamos a *purusa* como un sol, el sol de la mónada vital, *buddhi* sería el principio (del *antahkarana*) que está más "calentito". Tal como una bola de hierro que ponemos cerca de un fuego toma calor y también lo irradia, así también el intelecto es aquel en quien se pone en evidencia la irradiación del "Espíritu Supremo", por lo que todo lo que exprese el intelecto tendrá ese "perfume" de profundidad y armonía. A diferencia de manas o la mente racional habitual, que por estar más alejada, se encuentra más "fría", y todo lo que de ella provenga carecerá de la profundidad citada más arriba.

Todas las prácticas meditativas buscan disminuir el "ruido mental", es decir, el funcionamiento de manas o la mente habitual, de forma que se ponga en evidencia el sutil funcionamiento de *buddhi*. A veces nos pasa en la vida cotidiana, casi por casualidad, que nuestra mente por un momento se calma, y surge allí mismo un pálpito, una intuición, que para nuestra sorpresa, nos da la clave para la solución de un problema que acarreábamos desde hace días sin dar con la solución.

La mente racional (*manas*), tan solo acumula datos y se basa, para funcionar en *raga* y *dvesha* (atracción y rechazo). Ya lo dijimos, la mente habitual ve objetos aislados y los cataloga. Era tarea del *vaisesika* o ciencia el catalogarlos "allí afuera". Pero es la del *samkhya* el hacerlo "dentro", por lo que el mismo árbol que la ciencia catalogó como perteneciente a tal y cual familia botánica, el *samkhya* o psicología, a través de *manas* o la mente se sentirá atraída o repelida hacia el mismo árbol.

Vivimos en un mundo de manas o mente habitual, que cataloga todo lo que ve bajo los simples parámetros de "me gusta" o "no me gusta". Y en eso se encuentra la respuesta de por qué no hay armonía en nuestro mundo actual. No hay buddhi o intelecto. El intelecto, al contrario de la mente diría ante el mismo árbol: -ése árbol es como una imagen de mi vida, tengo mis "raíces" en la "tierra" de mi pasado familiar, pero la voluntad, mi "tronco", me ayuda a erigirme alto para que las "ramas" de mis aspiraciones me permitan elevarme hasta dónde la "luz del sol" de Dios me puede nutrir. Y así es que llego a dar aquellos "frutos" que no ocurrirían de otra manera-. ¿Qué ha hecho el *buddhi* con la visión de un simple árbol? Pues no se ha centrado como hizo la mente en "me gusta" o "no me gusta", sino que supo ir más allá, se "salió" de los límites literales que el árbol le imponía, y alcanzó sutilezas propias de los poetas, pudiendo de esa forma, utilizar como soporte o sustrato, un simple árbol, para proyectarse al infinito...

Por ello decía Heidegger que la poesía era la forma más adecuada para hablar de lo sublime. Sin embargo, nuestro mundo actual carece por completo de poesía, de música, de pintura, aunque aparente tenerla y en grandes cantidades gracias a las redes sociales, porque lo que cuenta no es la cosa en sí, sino desde qué posicionamiento se la aborda. Esto es, yo puedo estar frente a la más maravillosa pintura, u oír la sinfonía más conmovedora que jamás se haya compuesto, y sin embargo abordarlas desde mi inercia consumista, positivista, por lo que la pregunta que me estaré haciendo en el momento en que esté frente a ellas es: -¿y esto de qué me sirve?- De lo más triste ●

Extracto del libro: "Sadhana, el camino interior", de Pablo Veloso

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

LA SITUACIÓN DE LA MUJER EN LA IN

La cultura hindú nos atrae a través de su filosofía, y sus valores en estrecha relación con el budismo. En la actualidad, esos elementos conforman una realidad que aúna modernidad (la India es uno de los países con mayor desarrollo en torno a las Nuevas Tecnologías), junto a valores tradicionales. A pesar de estos elementos indudables, se trata también de una de las sociedades en las que la mujer se encuentra en una situación de vulnerabilidad en muchos aspectos. Del total de la población del subcontienente indio (1.372 millones de habitantes según los datos de la ONU a través de su 2017 *Revision of World Population Prospects*), la diferencia entre el número de hombres y mujeres es de 45 millones de personas. ¿Cuáles son las razones de esta aparente diferencia que se sitúa en términos porcentuales entre un 3-4% más de varones que de féminas? Hay diversos motivos, que aúnan prácticas culturales surgidas a partir de relaciones económicas desiguales entre grupos, dentro de un rígido patriarcado. Las diferencias son mayores en el Norte del País, donde hay una política familiar orientada a la supervivencia del varón frente a la mujer, que empieza ya durante el periodo de lactancia, más largo en los niños que en las niñas. También en el acceso hospitalario: las familias deciden emplear sus recursos, en caso de enfermedad, en la supervivencia del varón.

¿Qué motivaciones impulsan esta clara diferenciación? Las razones son fundamentalmente dos: la producción y la política en torno al matrimonio, que implica la inversión en renta en la conformación de nuevas familias. El cultivo del arroz en el sur del país

DIA: LA DISCRIMINACIÓN CONTINÚA

en el que el grueso de la mano asalariada son mujeres, ha permitido una mayor participación de éstas en la toma de decisiones y en la planificación económica. En el norte el cultivo extensivo de cereal requiere una mano de obre extensiva a lo largo del año, en el que el papel de género central es el masculino. El papel de la mujer, además, tiene un carácter más secundario, trabajando en la economía sumergida, o directamente al margen de los sectores productivos con el mantenimiento de ésta en el hogar, un trabajo sin ningún tipo de reconocimiento. Pero junto a ello, la verdadera diferenciación parte del mantenimiento y expansión por todo el país en las últimas tres décadas de las dotes matrimoniales, a pesar de las restricciones jurídicas. Los matrimonios suponen la transferencia de recursos económicos desde la familia de la novia hacia la del novio, que implica dinero, joyas y también otro tipo de pactos que incluyen una gran diversidad de bienes. Los matrimonios provocan situaciones de desequilibrio económico, especialmente en aquellas familias que cuentan con varias hijas, lo que significa una pérdida de renta y recursos disponibles. En el sur, la situación queda mitigada por el papel de la mujer en la cadena productiva y una relación más igualitaria entre los hermanos, que permite emplear recursos de los matrimonios de los hermanos en los de las hermanas o viceversa. En el norte a mayor nivel de renta de la familia, más importante será la dote que entregar a la familia del novio.

> *"Pero junto a estas prácticas culturales que generan una situación de discriminación de partida, existen otros elementos. Uno de ellos, es la consideración de la mujer como un bien principalmente económico."*

Las prácticas de las dotes alcanzan su máxima contradicción en las clases medias y altas. Si una familia cuenta con tres varones en edad matrimonial y una mujer, la entrada de dotes será en una relación de 3:1. Ahora bien, la dote que acompañará el matrimonio femenino, será muy alta, lo que le permitirá acceder a un miembro de una clase social más elevada, lo que se considerará un vínculo de inversión futura importante.

Pero junto a estas prácticas culturales que generan una situación de discriminación de partida, existen otros elementos. Uno de ellos, es la consideración de la mujer como un bien principalmente económico. La situación en la que quedan las viudas, por ejemplo, es de máxima vulnerabilidad. Muchas de ellas quedan abandonadas, sin recursos económicos, bajo el control de la familia de sus maridos, y expulsadas de sus hogares, ya que se las consideran un mal augurio. Y las posibilidades de ser viudas en la India son elevadas. A pesar de las prohibiciones legislativas que prohíben expresamente el matrimonio en el que participen niñas, estos se siguen produciendo. Son frecuentes los matrimonios entre mujeres muy jóvenes y hombres con una importante diferencia de edad. ¿Por qué?, una vez más por la valoración de la mujer como un bien de carácter económico. Cuanto más joven es la esposa, menor será la dote que haya que entregar a la familia del novio. A medida que la mujer tiene una mayor edad, habrá que aumentar la aportación de recursos.

A pesar de los profundos cambios en el régimen jurídico las situaciones de desigualdad se mantienen, con formas complementarias de las que hemos descrito. El reciente estudio de la Fundación Thomson Reuters para el año 2018 alerta del mantenimiento de unas condiciones similares a las analizadas en una primera investigación en el año 2012, que convierten a la India en "El país más peligroso del mundo para las mujeres[1]". A pesar de lo alarmante que pretende ser el la denominación del estudio, es indudable la intensa discriminación que se produce en el ámbito sanitario, educativo, cultural, económico y de violencia sexual ●

[1] http://poll2018.trust.org/

Manuel Castro Priego

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas.

Cinco Excusas Comunes Para No Meditar… y Cómo Combatirlas

Estás preocupado, estresado y obsesionado. Duermes mal, tienes dolores corporales asintomáticos, pero que no corresponden con ninguna dolencia. Probablemente necesites practicar meditación, pero… ¿cómo y dónde?

1. Tengo miedo de mis pensamientos… si medito están presentes.

La mayor parte de los pensamientos que nos asaltan suelen ser resultado de una experiencia negativa en el pasado, que no ha sido gestionada por nuestra mente adecuadamente. Desde el presente, podemos aprender a enfrentarnos a ella, analizarla, y sobre todo observar lo que hay detrás de lo que "nos parece". En muchas ocasiones esos pensamientos no han sido analizados, identificando los motivos que los originan, que suelen además tener un reflejo en pautas de comportamiento: soledad, inseguridad, tristeza, comportamiento obsesivo. La meditación nos permite enfrentarnos a ellos desde una actitud plena y tranquila, en la que podemos diseccionar lentamente qué nos ocurre y enfrentarnos a ello desde el presente.

2. No puedo concentrarme. Me pongos nervioso, y no tengo muy claro para qué sirve esto.

La meditación no genera resultados inmediatos. Ni se pretende obtener una felicidad instantánea. Probablemente no la consigas, ni tampoco sentirte mejor en poco tiempo. Es mucho más simple. Dedica entre 5 a 20 minutos a meditar. Te asaltarán pensamientos de aburrimiento, impaciencia, pero forman parte de las emociones, de tu estado de ánimo… .¡sigue! Se trata de encontrarte en una situación neutral. Concéntrate en tu respiración. Cada vez será un proceso más natural.

3. No soy una persona ordenada y disciplinada… la meditación exige un gran esfuerzo.

Todos estamos sujetos al tiempo. Convierte la meditación en una rutina diaria, como ducharse, lavarse los dientes, tomar un café. Pero si no es posible integrarla todos los días, no ocurre nada. Lo único que tienes que esperar de la meditación las mismas dificultades que te requieren otras actividades. Está claro que después de estar una semana sin correr, no consigues que te sea tan fácil ni con los mismos resultados que si practicas running todos los días… Eso también es clave en la meditación, no esperes expectativas, ni un resultado diario cuantificable.

4. No tengo tiempo.

Los periodos cortos de meditación pueden ayudarte. Incluso cinco minutos. No tienes por qué adoptar una posición determinada. Te puedes tumbar, ponerte cómodo entre cojines. Siéntate erguido pero sin tensión en tu espalda o rigidez, no intentes parecerte a una estatua griega. Cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces, sintiendo el aire que entra en tus fosas nasales, llena tu pecho y abdomen y se libera. Luego, deja que tu atención descanse en tu ritmo natural de respiración. Si tu mente divaga, no te preocupes. Observa lo que has captado y comienza de nuevo con la respiración, concentrándote en ella. Nada más, no necesitas artilugios, ni ropa deportiva de primera, solo tú, y tu respiración.

> "En realidad, descubrirás que esa idea que empezó siendo la búsqueda de una práctica egoísta: lo hago para sentirme bien, te permite identificar una nueva realidad. Te despierta sensaciones nuevas: una mayor concentración, un análisis reflexivo de tu entorno."

5. No lo estoy haciendo bien.

No hay una manera de meditar correctamente. Cada persona tiene sus propias técnicas y sus propios elementos para meditar. He visto gente meditando de pie a lo largo del día. ¿Cuál es tu forma, y cómo sabes que es la incorrecta? Muchas veces, para superar nuestra inseguridad recurrimos a alguien que nos guíe, que nos dirija. Aprovechemos lo que nos enseña... pero no lo olvides el camino lo tienes que continuar tú.

Una de los primeros aspectos que debes saber es que aunque hay ambientes más propicios para la meditación, un entorno abarrotado o ruidoso también puede ser utilizado. Muchos expertos incluso sugieren que se realice en las primeras fases también en estas condiciones, como una forma de evitar la dispersión y mejorar la concentración. No consiste en convertirte en una réplica perfecta de una estatua de Buda. La meditación de la atención plena, que es la versión occidental de la meditación budista, se centra en la respiración, sin reprimir pensamientos concretos, ni ideas. No olvides que la meditación no es un objetivo calculado ni medible. La superación de las primeras fases de la meditación te hará entrar en partes que parecían dormidas de tu subconsciente.

¿Y cuál es el objetivo de la meditación? ¿Para qué medito? En realidad, descubrirás que esa idea que empezó siendo la búsqueda de una práctica egoísta: *lo hago para sentirme bien*, te permite identificar una nueva realidad. Te despierta sensaciones nuevas: una mayor concentración, un análisis reflexivo de tu entorno. Pero también sentimientos que hasta ahora no habías sentido de la misma forma: me refiero a la compasión. Un sentimiento de comprensión con el otro, de una relación humana en la que los aspectos materiales ya no son tan significativos, y en el que importan los seres humanos. Solo eso. Ni más ni menos ●

Mahabhuta

¿CON QUÉ DERECHO PROHÍBEN LA MEDICINA NATURAL?

Hipócrates: *"Estableceré el régimen de los enfermos de la manera que les sea más provechosa según mis facultades y a mi entender, evitando todo mal y toda injusticia. No accederé a pretensiones que busquen la administración de venenos, ni sugeriré a nadie cosa semejante".*

Todos aquellos que hacéis uso de los herbolarios y la medicina no invasiva con vuestro cuerpo os estaréis preguntando cómo es posible que hayamos llegado hasta el punto en el que el Estado se entrometa en cómo cada uno autoadministra su propia salud, llegando incluso, como está ocurriendo en varios países occidentales, a imponer la vacunación obligatoria. Para entender cómo el llamado Estado de Derecho ha llegado a arrogarse semejante intromisión en la vida personal hay que retroceder a la Revolución Francesa, cuando se pone en marcha la llamada "revolución democrática", que sustituye a Dios como emanador de la soberanía para sustituirlo por la Ciencia, entendida ésta como el método ensayo-error, realizado desde la máxima objetividad. En ese "cambiazo", el llamado derecho natural fue sustituido por el derecho positivo, que basa su supuesta infalibilidad en que está apoyado por la ciencia empírica.

En la práctica, lo que sucedió es que la unidad fundamental del conocimiento, que se desprende de la propia idea divina, se desgajó en múltiples ciencias que abordaban el saber desde perspectivas diferenciadas y a menudo enfrentadas, bajo los respectivos designios de los dioses griegos que esta nueva civilización adoraba. Las logias masónicas que comandaron ese proceso fueron paulatinamente arrogándose la potestad de emitir permisos y licencias a través de los diferentes colegios profesionales, bajo la premisa de que ahora ellos eran la máxima "autoridad".

La teoría darwinista que separó al Hombre de Dios, y lo sustituyó por la cadena de mutaciones aleatorias que conocemos como "Teoría de la Evolución", terminó emparentando a los seres humanos con monos, sin capacidad, por tanto, para reclamar su Libertad, su autonomía, en un mundo guiado por unos supuestos "derechos humanos". Lo que nadie te contó es que esos supuestos derechos naturales (descendientes de la Ley Natural) se convirtieron en patrimonio de los estados, como tales, soberanos, e, igual que te los otorgaban… te los podían quitar.

El robo de nuestra salud (y de nuestra libertad) terminó de consumarse a principios del siglo XX, cuando la Fundación Rockefeller comenzó a financiar a las universidades de medicina norteamericanas y, finalmente, consiguió que el colegio de médicos emitiera las primeras disposiciones para comenzar a ilegalizar los remedios naturales. La premisa jurídica que animó estas prácticas es que la salud pública era una cuestión de Estado, cuyos nuevos sacerdotes eran los médicos, comprados por Rockefeller y la poderosa industria

farmacéutica. Los acuerdos que sellaron el final de la II Guerra Mundial alumbraron la eclosión de las llamadas organizaciones internacionales. Con la ONU a la cabeza, otorgaron supremos poderes para dictar los principios sobre los que habían de regirse en cada sector. La Organización Mundial de la Salud pasó así a ser la máxima autoridad sobre nuestra salud, con la salvedad de que el ex jefe de la Agencia Mundial del Medicamento, el colombiano Germán Velásquez, desveló en entrevista a la Cadena SER que en las últimas décadas las propias compañías farmacéuticas y la Fundación Bill Gates se han convertido en los máximos donantes de esta organización.

Teniendo en cuenta que un sinnúmero de testimonios ha demostrado que el objetivo de estas compañías no es la salud de los humanos sino la venta de medicamentos ha quedado comprobado que su objetivo es multiplicar el número de enfermedades, para justificar que la mayor parte de la población esté medicada. El máximo eslabón en esta pérfida campaña es la multiplicación de las vacunas, que está en el origen de la inaudita expansión de enfermedades que afectan al sistema inmunológico, como alergias, intolerancias y el rango de enfermedades conocidas como "raras", que no son más que reacciones de nuestro organismo ante la cantidad de sustancias tóxicas con las que convivimos diariamente, comenzando por los llamados "disruptores del sistema endocrino", reconocidos causantes de esterilidad y ante los cuales los organismos de la salud rehúsan prohibirlos.

Los ataques a la medicina natural, personificados en las figuras del agricultor catalán Josèp Pamiés y el heterodoxo investigador alemán, Andreas Kalcker, son pues la lógica consecuencia de unas prácticas que no buscan nuestra salud, sino nuestra enfermedad.

La Ley natural fundamento, al fin y al cabo, del derecho positivo- viene a nuestro rescate por el propio juramento hipocrático que da origen a la ciencia de la medicina y los fundamentos del propio Derecho, comenzando por Santo Tomás de Aquino, que dejó dicho que "el cuerpo es un templo divino"; es decir, al ser hecho por Dios, nadie tiene derecho a imponerte que te inyectes enfermedades, ni siquiera bajo el pretexto de prevenirlas.

La Ley Natural está por encima de todo ●

Rafael Palacios

Periodista. Ha trabajado en medios como Telemadrid, RNE o revista Quo. Se hizo famoso revelando verdades incómodas a través de su web, **rafapal.com,** donde se convirtió en un referente hispanoamericano, con una media de 350.000 lectores mensuales durante ya más de una década. En la editorial Siglo XXI ha publicado una docena de libros. Canal YouTube Rafa Pal.

Bio vegetariano con alma

El nuevo eslogan de Ecocentro es una declaración de intenciones. Cada cierto tiempo esta empresa viva acentúa unos elementos u otros, renovando así sus eslóganes, para narrar todos los matices que vertebran su filosofía. En esta ocasión, esta frase intenta recoger la fidelidad a unos principios rectores que han fundamentado la historia de este proyecto empresarial. Principios que edifican una trayectoria y que se diferencian por tanto de esos eslóganes de moda, maquillajes verdes, que muchas grandes empresas que han entrado recientemente en el sector de la alimentación ecológica, se han aplicado de forma superficial ante la oportunidad de un nicho de mercado que no para de crecer

Un crecimiento que forma parte de una nueva conciencia en un doble sentido. Por un lado, la reacción ante las enfermedades que la alimentación industrializada produce en casi toda la población mundial, ya que sus prácticas basadas en insumos químicos incompatibles con la vida, se han extendido por todo el orbe. Se deteriora así todos los ecosistemas que forman parte de esa asombrosa Unidad llamada Gaia, que navega en un no menos asombroso cosmos y que legaremos totalmente herida a las siguientes generaciones. Desde ese principio de responsabilidad, es desde donde se utiliza el prefijo bio, ofreciendo productos de calidad desde hace más de 25 años a las personas que deciden cambiar sus hábitos de consumo a favor de la Vida.

El segundo vocablo vegetariano entronca con una sensibilidad especial ante el sufrimiento de los animales. El restaurante de Ecocentro y todos los productos de alimentación que se pueden encontrar en este multiespacio se esfuerza en ofrecer una variedad amplísima de productos y platos deliciosos a todas las personas que eligen cambiar sus hábitos de alimentación. Evitamos secundar las prácticas despiadadas de las industrias cárnicas, produciendo un sufrimiento terrible a nuestros compañeros de viaje, que como decía una conocida activista y actriz francesa hace que comamos angustia existencial. Y también se vincula a una apuesta de salud ante los estudios científicos que avalan este tipo de alimentación como una respuesta preventiva a muchas enfermedades

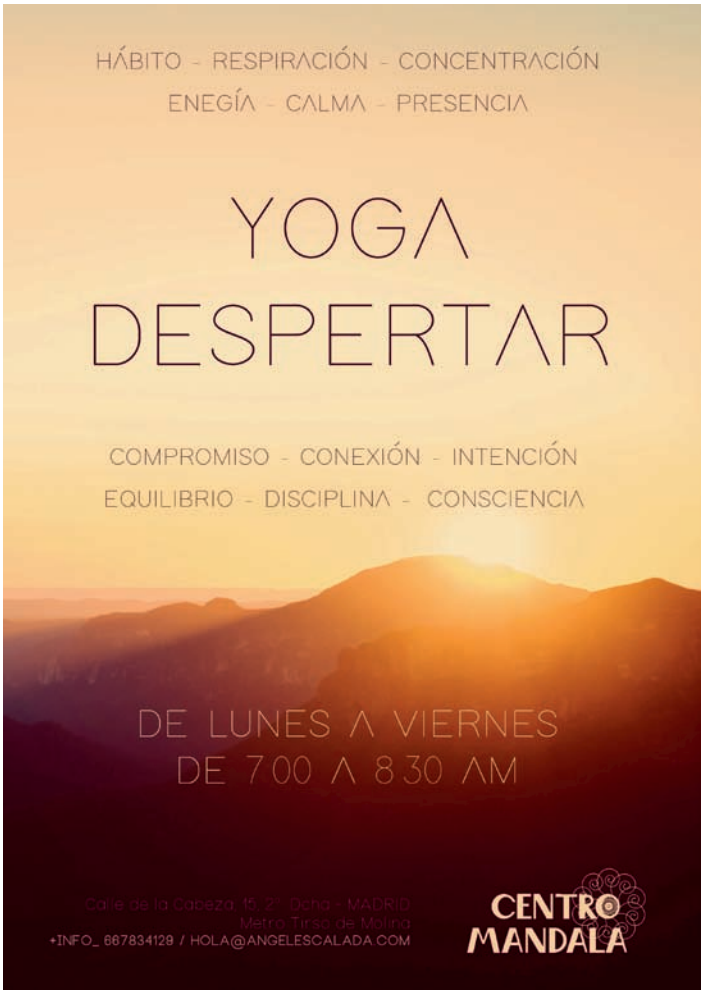
El tercer elemento, con alma, es una referencia a la dimensión más intangible, espiritual que ha acom-

pañado a Ecocentro desde los inicios y que se concreta especialmente dentro de su apartado temático, "Ecosofía", que se hace eco a través de todo tipo de cursos, talleres, retiros en la Hospedería del Silencio, su proyecto rural en Extremadura, conferencias, charlas, conciertos... de esa corriente de pensamiento que promueve la búsqueda de una sabiduría para habitar el planeta, en medio de la crisis ecosistémica global que enfrenta la humanidad. Con su proyecto de comunicación Ecocentro Tv que recoge la sabiduría de las principales tradiciones sapienciales, su librería especializada en salud y conciencia o el proyecto Música con Corazón, Ecocentro marca la diferencia con cualquier otro tipo de proyecto "verde". Aunando en el corazón de Madrid todos los elementos para una verdadera cultura bio, viva. Una visión integradora y holística de lo que el ser humano es, como cuerpo, mente y espíritu

Beatriz Calvo Villoria

Periodista y directora de Ecocentro TV.

www.ecocentro.es



Mindfulness. La lámpara de la mente

Ramiro Calle

Esta obra no solo aclarará muchos aspectos del verdadero adiestramiento y alcance de la atención plena, sino que ayudará a muchas personas a entrenarse en los métodos concebidos por los grandes maestros desde hace milenios. Mucho se ha hablado del mindfulness estos últimos años, como si fuera un descubrimiento actual, pero si uno quiere avanzar en el viaje hacia dentro.

17,9€

Ed. Martínez Roca

Meditación, la felicidad callada

Juan Manzanera

Meditar sigue siendo tan útil como siempre lo ha sido. Ya hace tiempo que la meditación salió de los templos, ermitas y monasterios, y hoy en día, cada vez un mayor número de personas buscan momentos para sentarse en silencio y profundizar en su ser.

15€

Ed. Dharma

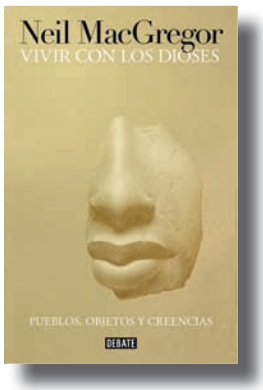
La ciencia y las prácticas espiriuales

Rupert Sheldrake

En este pionero libro, Rupert Sheldrake nos muestra cómo la ciencia valida siete prácticas esenciales para la mayoría de religiones y que forman parte de nuestra herencia humana común: meditación, gratitud, conexión con la naturaleza, relación con las plantas, rituales, cantos y peregrinación a lugares sagrados.

18€

Ed. Kairós



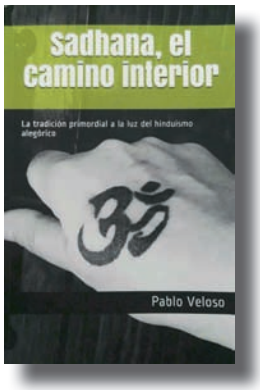
Vivir con los dioses

Neil MacGregor

Este brillante historiador del arte nos desvela la sagrada relación que ha existido a lo largo de los años entre el hombre y su lugar en el cosmos mediante la exposición de una serie de caleidoscópicas narraciones que han ido dando forma a nuestras sociedades, nuestras creencias y nuestras relaciones interpersonales.

39,9€

Ed. Debate



Sadhana, el camino interior: La tradición primordial a la luz del hinduísmo alegórico

Pablo Veloso

Cuando hablamos de "tradiciones primordiales", "filosofía perenne", o "sanatana dharma", nos referimos a un conjunto de pautas con las cuales poder construir una imago mundi o imagen del mundo que vemos y habitamos cada día. Estas tradiciones son producto del acopio de milenios de investigación de hombres y mujeres de cada cultura.

9,9€

E-book

Agenda

Conferencias, Talleres y Cursos

8, 9 y 10 de Marzo - Congreso
I Congreso Internacional de baraja y tarot
www.congresobarajaytarot.com

4, 11, 18 y 25 de Marzo
Jam Session
www.ritualsound.com - 91 861 6320

5 y 19 de Marzo - Curso
Didgeridoo
www.ritualsound.com - 91 861 632

8, 9 y 10 de Marzo - Taller
Constelaciones Sistémicas
info@lolarosa.es - 655 896 146

8, 10, 16, 22 y 31 de Marzo - Taller
Constelaciones Familiares
info@constelacionesycoaching.com

9 de Marzo - Taller
Panderos y maracas chamánicas
www.ritualsound.com - 91 861 632

10 y 16 de Marzo - Taller
Costelaciones Familiares
629 953 383

23 de Marzo - Taller
"Quién canta su mal espanta" Voz
www.ritualsound.com - 91 861 632

17 de Marzo - Curso
Chi Kung para el hígado
www.chikungtaojanu.com

22 al 24 de Marzo - Taller
Psych-K
www.transformandomivida.com

28 al 31 de Marzo - Seminario
Insight I
www.insight.org.es

29 de Marzo - Conferencia
La luz para el insomnio
www.luz-natural-mente.com

30 de Marzo - Curso
La luz para el insomnio
www.luz-natural-mente.com

12 y 14 de Abril - Seminario
Sanar tu vida
www.mariarosacasanovas.com

12, 14, 16 y 28 de Abril - Taller
Constelaciones Familiares
info@constelacionesycoaching.com

Retiros, Vacaciones, Festivales

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza
Centro de Cursos y Turismo Alternativo
lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
617401805 - info@ruralinside.com

Masajes Ayurvedicos
Retiros estacionales
677 35 25 27 - www.masajesayurvedicos.com

Spa Casa Río Dulce
Vacaciones de Verano con Niños
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

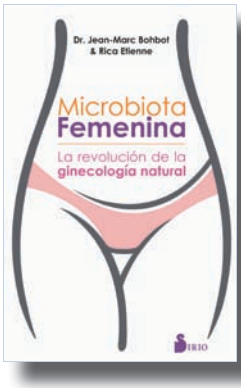
Formaciones

Aula Interior
aulainterior.com
www.universidaddevida.com

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

Escuela de vida
695 309 809
www.escueladevida.es

Espacio Calithai Masaje
667 40 65 41
www.masajeterapia.net



Microbiota femenina la revolucion de la ginecologia natural

Dr. Jean-Marc Bohbot Y Rica Etienne

Las mujeres tienen un tesoro común, su microbiota vaginal. Los especialistas están cada vez más interesados en la población de microbios que viven en la vagina y cuyo estado y equilibrio tienen un papel clave en la salud. Saber cómo funciona abre valiosas vías para favorecer el bienestar íntimo, pero también para prevenir o curar un gran abanico de dolencias.

13,95€

Ed. Sirio

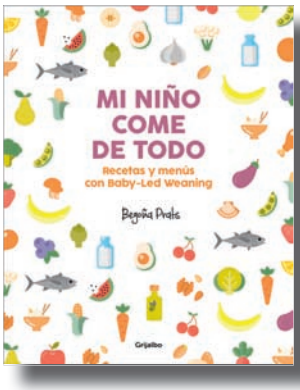
Tan solo... respira

Mara Jiménez

La naturaleza es tan sabia que nos ha otorgado un regalo de gran valor. A través de la respiración podemos gestionar las emociones, cambiar estados de ánimo, mejorar nuestras relaciones personales, conseguir lo que nos propongamos y, en definitiva, alcanzar un mayor estado de salud y bienestar.

14,5€

Ed. Isthar Luna-Sol



Mi niño come de todo

Begoña Prats

Esta guía que tienes en tus manos te va a hacer la vida más fácil: si la pones en práctica, tu bebé comerá de todo, de forma sana y saludable, y tú ahorrarás tiempo y dinero. Para empezar, conocerás qué es el Baby-Led Weaning, por qué es bueno para tu hijo y cuándo y cómo debes introducirlo. Podrás después pasar a la práctica siguiendo las sencillas recetas que incorpora el libro, tanto para el momento del desayuno y merienda, como para la comida y la cena.

18,9€

Ed. Grijalbo

Sin dieta para siempre

Gabriela Uriarte

Sin dieta para siempre es una guía tan completa como única en la que encontrarás: Consejos para hacer tu compra de comida real, pautas para leer etiquetas y distinguir entre un buen procesado y un ultraprocesado, estrategias para sobrevivir a las comilonas sociales y ejemplos para planificar tus menús semanales. Pero también descubrirás 33 recetas sencillas y saludables para desayunos, snacks, comidas y cenas, que te darán ideas y te ayudarán a organizarte mejor en la cocina.

17,9€

Vergara

TRAIL DE LA MUJER - 10 de Marzo 10:30 - 13:30

Bienvenidas a la primera edición de este evento deportivo femenino creado para disfrutar del trail popular, la solidaridad y las ganas de pasarlo en grande. ¿Te apuntas? Destierra el asfalto y los kilómetros marcados. Olvida el crono y recupera las sensaciones, 9 km. adaptados a todos los niveles para que las chicas disfrutemos de nuevos retos. **#ELMONTESETIÑEDEROSA**

Dehesa de Navalcarbón, Av. Nuestra Señora del Retamar, Las Rozas.

ESTRUENDOS SONOROSOS. MÚSICA PARA LA REAL CAPILLA DE PALACIO - 07 de Marzo

El programa de inauguración del XXIX Festival Internacional de Arte Sacro es un ambicioso proyecto de recuperación en torno a la música religiosa de la Real Capilla. La base del proyecto es la recuperación de música de Nereydas, como base del proyecto I+D Mad-Music. San Jerónimo el Real (Iglesia de los Jerónimos) Madrid.

ENTRADA LIBRE hasta completar aforo. Horario: 20:00 - 21:20

LA EXPOSICIÓN 'BALTHUS' - hasta el 21 de Marzo

La exposición 'Balthus' llega el 19 de febrero a nuestras salas para mostrar el trabajo de uno de los grandes maestros del arte del siglo XX y uno de los más singulares de su tiempo. Su obra, admirada por muchos y rechazada por otros, no deja a nadie indiferente.

Museo Nacional Thyssen-Bornemisza - **www.museothyssen.org.**

Fé de Erratas (offline)

Nº 231, pág. 11. Dónde pone "es responsable de diversos servicios culturales de la Generalitat" debe poner "coordinadora del curso de Formación de Instructores de Mindfulness (FIM), avalado por el Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza".

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 37)
695 309 809

Raquel Serrano (pág. 25)
637 881 976

Masajes Ayurvedicos (pág. 33)
677 35 25 27

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 29)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 33)
91 085 25 07
www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 29)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Adriana S. Sorina (pág. 17)
Luz natural - 609 119 646

Daniel Gabarró (pág. 35)
www.campusdanielgabarro.com

Mónica Morales Roset-Coaching (pág. 15)
rosetterapias@gmail.com

Milagros Estanislao (pág. 45)
Constelaciones
info@constelacionesycoaching.com

Peter González - PSYCH-K (pág. 21)
info@transformomivida.com

Teresa Rodríguez-Coaching (pág. 21)
info@transformomivida.com

Ecotiendas

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

Herbolarios

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

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 13)
644608743

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 37)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 27)
677 35 25 27

Shiatsu (pag. 33)
609 915 925

Música

Ritual Sound (pag. 31)
www.ritualsound.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 29)
630 448 693

Restaurantes

La Biotika (pág. 23)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 33)
91 468 03 31

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 29)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 23)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 21)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Zaida Zeidán (pág. 25)
670 566 704

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 35)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 43)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 35)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 33)
91 435 23 28

ALQUILER DE SALA en SOL

Terapias y/o Cursos

669568501

www.avabodha.es

TRASPASO HERBOLARIO

Traspaso herbolario en funcionamiento por jubilación. Zona Las Rozas (Madrid)

www.miherbolario-mandragora.com

639 779 424

ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

Preparada especialmente para curso de cocina vegetariana, vegana, macrobiótica...

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.

Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com

617 23 61 05 - 91 539 98 60

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

CENTRO MANDALA

Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.

91 539 98 60 / 646 92 60 38

Esoterismo

Tatot y vivencia de Rosa

Seriedad - Honestidad - Sinceridad

Consejera en el Camino

PETICIÓN CITA:

606 92 08 00

Por cada consulta regalo 10 minutos de masaje metamórfico de pies

ecocentro

bio vegetariano con alma

multi-tienda

Asesoramiento gratuito en alimentación y salud natural

Nuestras dependientas te ayudarán a resolver tus dudas.

Nueva tienda digital Muy pronto estará disponible para tu compra fácil y sin moverte de casa.

restaurantes

Biobufé

Informal, económico. Comida caliente al peso, cocina abierta todo el día. Cáterin para grupos, servicio a domicilio

Restaurante Gourmet

Romántico, con encanto. Menú abierto en todos los turnos.

invitamos a tu acompañante

A cenar en el restaurante gourmet durante el mes de marzo

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento, si no la tienes te la hacemos en el momento.

Promoción no acumulable.

ecosofía

Talleres y Seminarios

Emilio Carrillo, Dora Gil, Violeta Arribas, Miyo Fiel y otros muchos de yoga, meditación, terapias etc.

Conferencias, talleres, clases, conciertos, cenas benéficas.

Alquiler de salas luminosas.

la hospedería del silencio ***

Finca-Hotel en Gredos Sur

Espectacular enclave natural a sólo 2 horas de Madrid.

Cabañas muy confortables.

Amplia difusión gratuita de tus seminarios en medios propios y revistas del sector.

ecocentro

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

Alimentación Bio-Vegetariana
Multi-Tienda y Restaurantes
Librería
Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Solidaridad

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

La Hospedería del Silencio
Robledillo de la Vera,
Sierra Sur de Gredos
Caceres
hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es -