

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Junio 2013

Nº169

La Ecuanimidad

Ramiro Calle

Chakras, el viaje del héroe

M<sup>a</sup> José Alvarez

La personalidad resiliente

Susana Cabrero

La espiritualidad desde  
lo femenino

Pedro San José

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# El libro de las imágenes

Y pasa la tormenta, que todo lo transforma, atraviesa el bosque y el tiempo y todo parece carecer de edad: el paisaje, como un verso del salterio, es pujanza, rigor, eternidad.

Qué pequeño es aquello contra lo que luchamos, lo que contra nosotros lucha, qué grande es; si, pareciéndonos más a las cosas, nos dejáramos asaltar de esta forma por una gran tormenta,- nos volveríamos extensos y anónimos.

Rainer Maria Rilke



**Rainer Maria Rilke** (Praga, 1875 - Valmont, 1926)

Escritor checo en lengua alemana. Fue el poeta en lengua alemana más relevante e influyente de la primera mitad del siglo XX; amplió los límites de expresión de la lírica y extendió su influencia a toda la poesía europea.

En toda su obra destila una singular percepción mística y sitúa la dimensión humana dentro de un amplio universo simbólico.

**Sección Inteligencia Emocional.**

La personalidad resiliente.

**Susana Cabrero 6**

Dualidad de cualidades: la ecuanimidad.

**Ramiro Calle 10**

Meditación integral. Descubriendo el propósito de tu corazón.

**Saranagatidas 12**

La disciplina y la voluntad.

**Makiko Kitago 14**

**Sección Ecocentro.**

**Superalimentos 16**

La fuerza de aceptar a nuestros padres tal y como son.

**Ángel de Lope Alemán 18**

**Sección Bodhisattva Actual.**

La Espiritualidad desde lo femenino.

**Pedro San José 20**

II Congreso en MOVIMIENTO:

Maternidad-Paternidad. Luz Natal.

**Yolanda Caballero 22**

Escuela de Psicodrama Simbólico.

Cenicienta

**Irene Henche Zabala 24**

Meditación y celebración.

**Festival Osho 26**

El viaje del héroe, Chakras

**M<sup>a</sup> José Álvarez 28**

Despertar. El guerrero de luz.

**Juan Ramón 30**

"Chakras, El regreso a casa"

**Entrevista a los autores: María José Álvarez y**

**Guillermo Hernandez-Coronado 32**

Cómo nos desmineralizamos.

**Montse Bradford 34**

Renovar tu vida.

Bienvenida crisis. Uno crece.

**Marta Pato 38**

Volver a lo simple, sencillo y natural

**Om Mahi 40**

**Sección Comunicación y**

**Relaciones Personales.**

**Graciela Large 42**

"Los pensamientos de Swami Sivananda son pura ambrosía".

**Centro Sivananda 44**

Los conflictos, verdaderos tesoros que hallar.

**Claudia Guggiana 46**

Conferencias gratuitas 48

**Cursos 49**

**Tablón de anuncios 50**

**Zen, Naturaleza y Vida Interior**

**Dokuso Villalba**

# Nuestros Colaboradores

SUSANA CABRERO



Periodista con formación en ámbitos como coaching, dinamización de grupos, inteligencia emocional, interpretación, expresión corporal, comunicación, diversas técnicas de expresión creativa, así como el autoconocimiento a través del color y la consciencia... Directora de la Asociación Cúspide Formación. Sección: Inteligencia emocional

RAMIRO CALLE



Profesor de Yoga y pionero en su difusión, orientalista, divulgador incansable de la filosofía de la India y la Espiritualidad. Escritor y director del Centro de Yoga Sadhak.

PEDRO SAN JOSÉ



Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

MONTSE BRADFORD



Especialista en alimentación y nutrición energética, autora de numerosos libros. Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición y salud holística. Galardonada por la Fundación José Navarro con el premio verde 2008 por su obra a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

MARTA PATO



Psicóloga Psicología humanista integrativa, coaching, procesos de pérdidas y duelo, PNL, hipnosis ericksoniana, proceso Hoffman, técnicas de respiración y meditación. Psicoterapeuta y formadora de desarrollo personal en Renovar Tu Vida.

GRACIELA LARGE



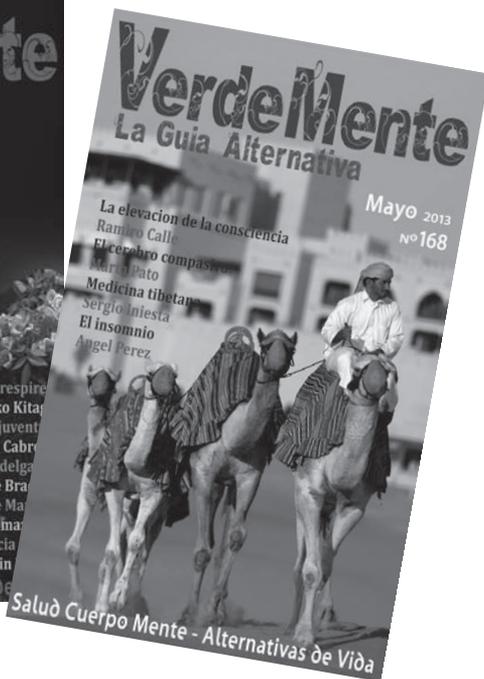
Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Consultora en Comunicación Integral; Inteligencia Emocional; Formación Familiar; y Comunicación No Verbal. Sección: Comunicación y relaciones personales

DOKUSO VILLALBA



Monje Zen transmisor de la Escuela Soto Zen Japonesa, discípulo directo de Taisen Dashimuro, abad del templo zen Luz serena. Escritor conferenciante aficionado a la fotografía y poesía.

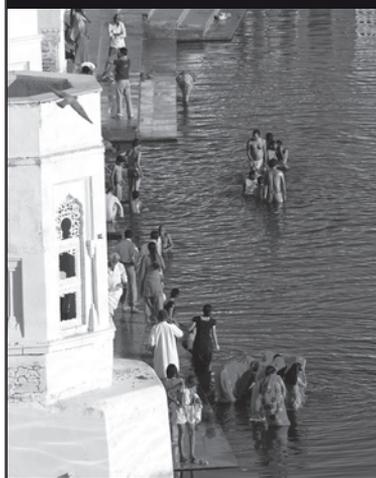
**f** Estamos en Facebook. Revista Verdemente  
**verdemente@verdemente.com**  
**www.verdemente.com**  
 verdemente 100% papel reciclado



Descargate la revista en formato pdf en:

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

Baño purificante en el Ganges (India)



La Guia Alternativa  
de Madrid

**Verde Mente**

19 años

**VERDEMENTE S.L.**

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y M<sup>a</sup>Mar Gallego**

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

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid  
 Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime NILO INDUSTRIA GRÁFICA 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.

**Rellena este cupón  
 y envía 20€ mediante ingreso en  
 cuenta -llámanos para completar  
 información- y te enviaremos a  
 tu domicilio Verdemente durante  
 un año.**

C/ Mayor 6, 3 D piso "8" -Madrid- 28013

**Susíbete a Verdemente**

Nombre .....

Dirección ..... C.P .....

Ciudad ..... Provincia ..... Teléfono .....

¿Cual es tu sección preferida?

Las direcciones de esta lista de correo están sometidas a la Ley Orgánica española 15/1999 de Protección de Datos Personales. Le informamos que tiene usted derecho a acceder a la información de nuestros ficheros que le concierne, consultarla y rectificarla en el caso de que fuera errónea, así como cancelarla y oponerse a la grabación y tratamiento de aquellos datos que no fueren imprescindibles para el mantenimiento de su relación con VERDEMENTE.



# FESTIVAL DE MOVIMIENTO



El próximo sábado 06 de julio se celebrará en Madrid la 2ª Edición de UNO Festival de Danza y Movimiento Consciente en el Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma, ubicado en la calle Soria nº2, muy cerca del metro Embajadores.

Las entradas ya están a la venta, anticipada 25€, 2x1 anticipada 40€, puedes conseguirlas en:

ALMAZEN Calle de Alcalá, 78 28009 Madrid; ECOCENTRO Calle de Esquilache, 2, 28003 Madrid; LA RUTA DE LA SEDA Calle Toledo, 13 28005 Madrid; YOGAES C/ Buen Suceso, 15 - 28008 Madrid; o haciendo un INGRESO en la Cuenta de "la Caixa" Nº: 2100 2225 43 01 00542906, detallar nombre + e-mail para confirmación.

En puerta el día del evento, entrada individual 35€.

UNO abrirá sus puertas desde las 9.45 hs hasta las 23 hs. Habrá dos salas de actividades que, paralelamente, invitarán al movimiento y a la meditación. En la Sala UNO: Sangita Yoga, Body Percussion, Danza Africana con percusionistas en vivo, Giro Sufi, In-Corpore, 5 Ritmos, Danza Contact y Ecstatic Dance. En la Sala CERO: Sesión de Armónicos, Vibración Inducida, Mindfulness, Yoga Nidra, Respiración Consciente y Vipassana. Para finalizar Vibra ofrecerá un concierto que será el cierre perfecto de un día

dedicado a la conciencia y el movimiento.

Javi Molero, Ramiro Quai, Vanesa Peña, Agustín Marín, Antonio del Olmo, Helena Barquilla, Diana Bonilla, David Cobo, Enrique Carriedo, José Luis López, Gustavo Diex y Juan Peláez serán los guías de este divertido y consciente viaje.

Podrás disfrutar de los sabores de la comida natural en el Restaurante Ecológico y pasearte por el mercadillo donde encontrarás libros, cd, ropa, cuadros, elementos de decoración, terapias para la salud, sexualidad femenina etc.

Colaboran con UNO: Almacen, EcoCentro, Espacio en Blanco, Estudio 3, In-Corpore, La Ruta de la Seda, Parvati, Verdemente y Yogaes.

Puedes encontrar toda la información que necesites en [www.unofestival.com](http://www.unofestival.com) y seguirnos en Facebook UNO Festival de Danza y Movimiento Consciente.

¡Recuerda... el sábado 06 de julio tienes una cita contigo!



**Macrobiótica Renovada**

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

• ACADEMIA - Cursos de:

- \* Cocina Macrobiótica
- \* Feng Shui \* I-Ching
- \* Tantra-Yoga Espiritual
- \* Feng-Shui e I-Ching en Taiwán

(Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID  
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767  
Antón Martín  
info@labiotika.es  
www.labiotika.es

**HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**



Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fruta y verdura bio  
Aromaterapia

Nutrición y dietética  
Flores de Bach  
Medicina natural

www.eldruida.es  
CALLEDELA FE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833

## todos los días son especiales

DESCUBRE POR QUÉ EN:  
[www.elvergelecológico.com](http://www.elvergelecológico.com)



Venta online en toda España  
[el-vergel.com](http://el-vergel.com)

DE LUNES A DOMINGO	Martes	Jueves	Sábado
<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">MENÚ DE REGALO</p> <p style="font-size: 0.8em;">Por compras en supermercados o restaurante superiores a 60€</p>	<p style="font-size: 0.8em;">EN OFERTA TODA LA FRUTA Y VERDURA</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">20% DE DESCUENTO</p>	<p style="font-size: 0.8em;">Día del SOCIO</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">10%</p> <p style="font-size: 0.8em;">DE DESCUENTO EN LAS TIENDAS</p>	<p style="font-size: 0.8em;">Día de la MACROBIÓTICA</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">15%</p> <p style="font-size: 0.8em;">DE DESCUENTO en los productos de macrobiótica</p>

NUEVA PROMOCIÓN CON EL CENTRO DE MASAJE MANUAL

Sesión de Reflexoterapia Podal + Masaje en piernas con gel frío + Hemi Sync

0

Sesión de Coherencia Cardíaca + Hemi Sync.

Promoción por compras superiores a 50€ del 1/6 al 31/7 de 2013. Más info en la web

por sólo 15€

¡Descubre la nueva carta del Restaurante!



Ya no necesitas descuentos TODO A PRECIOS ECONÓMICOS

nuevos PLATOS

nuevos PRECIOS

Compruébalo!

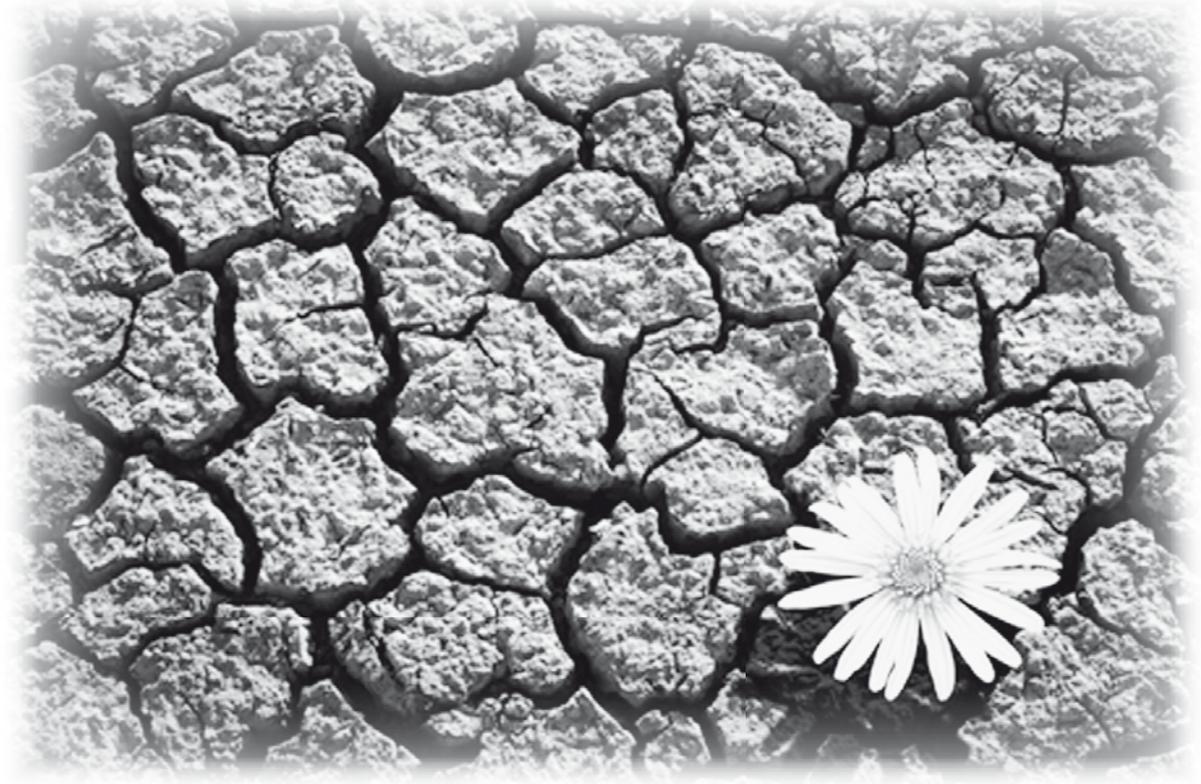
Pº de la Florida, 53 • López de Hoyos, 72

Impreso en papel reciclado Colaboramos con el medio ambiente

V5

# EmoTioNaL

## La personalidad Resiliente



**A** todos nos emocionan las historias de personas que crecen ante la adversidad, a pesar de las dificultades, por muy graves y dolorosas que éstas sean. Son admirables ejemplos de superación con increíbles ganas de vivir y disfrutar. En muchos casos su logro reside en preguntarse “¿qué hago con lo que tengo, con lo que soy?”. Desoyen cualquier clase de mensaje estereotipado porque les dejaría anclados en una situación inamovible justificando sus límites en un bucle sin fin. Los estereotipos sentencian y arrebatan la esperanza de ser alguien diferente y mejor, limitan y anulan el potencial de la persona, lo que podría llegar a hacer y ser.

### ¿Quién sitúa la barrera entre lo posible y lo imposible?

“Había dos niños que patinaban sobre una laguna congelada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación. Cuando de pronto el hielo se revienta y uno de los niños cae al agua. El otro niño viendo

que su amigo se ahogaba debajo del hielo, toma una piedra y empieza a golpear con todas sus fuerzas hasta que logra quebrarlo y así salvar a su amigo. Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido se preguntaron – “¿Cómo lo hizo? El hielo es muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar con esa piedra y sus manos tan pequeñas”. En ese instante un anciano dijo: “Yo sé cómo lo hizo”- “¿Cómo?” Le preguntaron, y el anciano contestó: “No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.”

El potencial que toda persona tiene para sobreponerse a los contratiempos, a períodos de dolor emocional y traumas, resultando fortalecida por éstos, es lo que se denomina Resiliencia. Las personas resilientes llevan la mirada hacia sí mismas, ven lo que pueden hacer ahora, el potencial que pueden desarrollar y lo que serán capaces de lograr en el futuro.

Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los

# InTeLLiGence

acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos. Por un lado gestionan sus pensamientos conduciéndolos hacia el optimismo y la practicidad, y elevan su tono emocional hacia el positivismo mediante el sentido del humor, manteniendo una distancia emocional con la situación para poder evaluarla más objetivamente.

Por otro lado, las personas resilientes se centran en el desarrollo de su capacitación focalizándose en sus fortalezas y no en los riesgos, debido a la influencia debilitante del riesgo como factor que dificulta la adaptación. El riesgo nos hace sentir vulnerables porque centra nuestra atención en nuestras limitaciones y carencias, frenando nuestra iniciativa, uno de los rasgos clave de la personalidad resiliente.

## ¿Qué nos limita?

En nuestra vida cotidiana nuestro comportamiento varía en función de las personas y las circunstancias. Solemos adoptar una serie de roles diferentes con la familia, con los amigos, en el trabajo... etc; en muchas ocasiones nos comportamos según el "papel" que se espera de nosotros, y en otras procedemos con mayor libertad y somos más nosotros mismos. Lo mismo ocurre frente a estímulos dolorosos o situaciones de adversidad o estrés, las reacciones de las personas varían e incluso son opuestas.

Aquellas personas que se sienten incapaces de afrontar la adversidad presentan ciertos rasgos comunes como son una baja autoestima, ausencia de un proyecto de futuro, dificultad para darle sentido al presente y dificultad en las relaciones interpersonales.

Los acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles, conflictos con la pareja y en la familia, situaciones de crisis como las causadas por viudez o el divorcio, grandes pérdidas económicas, tensiones en el trabajo, o de cualquier otra índole, lesiones producidas por un accidente o enfermedad, traumas graves.; son situaciones adversas con las que convivimos, y nos afectan negativamente porque no contamos con la preparación adecuada para saber cómo gestionarlas y hacerles frente.

Esta preparación surge del entorno familiar y de la escuela, que son los que han de configurarse como fuentes de desarrollo del individuo y no de frustración, fuentes de estímulo y no de freno.

En nuestra infancia estamos rodeados de una constelación afectiva, en la que la madre/padre es una pieza fundamental pero no la única; porque está el grupo familiar, la escuela y en especial la relación que se genera con otros niños y niñas.

Aseveraciones como "mal alumno", conlleva implicaciones mucho más allá del simple comportamiento del niño en la escuela, como plantea Boris Cyrulnik "el teorema de

*El Blog de :*

Imparte talleres prácticos sobre los fundamentos de la Inteligencia Emocional. Es formadora en habilidades directivas, comunicación y formación de formadores. Fundadora y Directora de la Asociación Cúspide cuyo objetivo es el desarrollo del individuo y de su entorno aplicando la ecología emocional.

[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)

**CABRERO**

**SUSANA**



Pitágoras puede resultar absurdo e inútil para alguien preocupado por lo que va a ocurrir en su casa cuando regrese del colegio"

Ante comentarios del maestro, el padre y/o madre, del tipo: "no se te da bien esto o lo otro", el niño responde con un comportamiento de evitación y escaso esfuerzo debido a la perspectiva del fracaso. Sin que se percaten de ello, este mal hábito comunicativo está rompiendo el futuro del niño al limitar la fe en sí mismo y en su capacidad de aprendizaje. Cada niño reacciona de forma diferente ante este tipo de profecías de autocumplimiento. Los hay que se las creen y adoptan comportamientos de víctima y derrota convirtiendo su vida en una historia de continuos fracasos.

Pero también hay niños que se rebelan ante estas profecías rechazándolas con fuerza y convirtiéndolas en un reto o un desafío. Y lo intentan, una y otra vez, tantas veces como sea necesario, movidos por un poderoso pensamiento: aunque digan que no se puede, siempre hay otra manera de conseguirlo y lo conseguiré.

## Educando en la Resiliencia

Para Froma Walsh introductora del concepto de resiliencia familiar, la familia es la que educa en primer lugar y en este sentido la familia elige crear un ambiente cultural interno educando a los hijos ante las dificultades mediante mensajes de crecimiento o mediante mensajes de tragedia, dolor, conformismo y resignación. Una educación basada en la resiliencia permite al niño desarrollar un proceso de aprendizaje activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida.

Padres y educadores pueden promover factores como la adquisición de responsabilidades, el altruismo hacia el prójimo como medio de reparación personal, el respeto propio y ajenos, el sentirse amado por uno mismo y los demás, y el desarrollo espiritual, porque todos ellos otorgan sentido a la existencia.

Como adultos, también podemos educarnos de nuevo en el desarrollo de una personalidad resiliente a partir de las oportunidades que nos ofrecen las situaciones que vivimos. En este sentido Boris Cyrulnik, nos invita a ser más conscientes de “las decisiones valientes que tomamos cada día, el gusto por el intercambio con otras personas, el afecto compartido, la pasión que ponemos en lo que nos agrada hacer, las ganas de aprender cosas nuevas, la actitud positiva ante la existencia, los logros de nuestra voluntad (...), todo ello producirá reacciones químicas en nuestro cerebro que aumentarán nuestra sensación de placer y bienestar y amplificarán nuestra sensación de felicidad”.

Es este estado emocional de bienestar el que nos ayuda a relativizar los problemas y adversidades, mitigando el efecto de las experiencias negativas, y facilitando una actitud más proactiva encaminada a ver lo que podemos aprender de la situación. Porque mediante el aprendizaje logramos superarnos a nosotros mismos.

La Resiliencia es un camino de crecimiento. Pero no se construye sola, requiere de fuertes vínculos de afecto que tejemos con nosotros mismos y con quienes nos rodean a lo largo de toda la vida. Requiere del esfuerzo para crear un nuevo paradigma de realidad que permita hacer posible lo imposible.

Estamos acostumbrados a ver que el piano ha de tocarse con las manos, sin embargo hay otras posibilidades. Es el caso de Liu Wei, que ha cumplido su sueño de llegar a ser un gran pianista tras el grave accidente que sufrió a los diez años, en el que tuvieron que amputarle los dos brazos. Decidió focalizarse en lo que tiene, y aprendió a tocar a los 19 años con los pies, centró sus esfuerzos en poder cuidar de sí mismo y lograr aquello que desea en la vida. Hoy toca magistralmente el piano con los pies. En palabras de Liu: “Solo pienso que esto es lo que quiero hacer y lo hago”. Recuerda al anciano del cuento: “No hubo nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo”. (Te recomiendo ver actuando a Liu en varios videos en Youtube, así como los videos de Nick Vujicic, dos magníficos ejemplos que te inspirarán).

Puedes hacer frente a las adversidades, superarlas y salir fortalecido y transformado de ellas, prestando atención a lo que te ofrece la vida en los momentos difíciles. Focalízate en aquello que "Tu tienes" en tu entorno social: “Yo tengo personas en las cuales apoyarme, en quienes puedo confiar, personas que me guían y me aprecian”, date cuenta que muchas de ellas surgen de forma inesperada en el momento preciso. Presta atención a aquello que "Tu eres": “Yo soy mis fortalezas intrapsíquicas, mis valores y condiciones personales”. Como base del respeto por ti mismo, por tu valía y singularidad. Y concentra tus energías y pensamientos en aquello que "Tu puedes", respecto a tu capacitación: “Yo puedo buscar la manera de salir de los problemas de forma creativa”.

Encontrarás el sentido de la existencia, y podrás crear tu propio proyecto de vida autotranscendente

### ***Susana Cabrero Luengo***

Directora Asociación Cúspide:  
Desarrollo Personal y Profesional

[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)

**ACTIVIDADES JUNIO**  
**Asociación Cúspide**

**TALLERES**

- \* **Colores en la Alimentación**  
Conferencia Ecoplanet - Viernes 7
- \* **Pan Natural (masa madre)** - Sabado 8
- \* **Asertividad** - Viernes 14
- \* **Jabón y ungüentos** - Sábado 29

---

**ESCAPADA ECOLOGICA : Sábado 22**

**Queso de Cabra Artesanal**  
Elabora queso de cabra en la  
quesería artesanal de Javier  
en el pueblo de San Mamés.

Incluye: desayuno, comida, manual  
y recetario

**Inscripción antes del 19 Junio**

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



**CURSO DE FORMACIÓN PARA MONITORES**



**ESTIRAMIENTOS® DE CADENAS MUSCULARES**

Una práctica corporal precisa y sencilla, basada en el estiramiento suave, sostenido y consciente de las cadenas musculares que habitualmente se encuentran más sobrecargadas. Su finalidad es contribuir al equilibrio corporal relajando tensiones profundas.

Impartido por: **Jorge Ramón**  
Autor del libro ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

— INFORMACIÓN —

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263  
12002 CASTELLÓN  
[www.estiramientosdecadenasmusculares.com](http://www.estiramientosdecadenasmusculares.com)



SPA & CASA RURAL  
**RÍO DULCE**

¡En Aragoza se escucha el Silencio!  
**SPA Y CASA RURAL RIO DULCE**  
Tel. **949 305 306** y **629 228 919**  
Aragosa (Guadalajara)  
a una hora de Madrid  
[casariodulce@hotmail.com](mailto:casariodulce@hotmail.com)  
[www.casariodulce.com](http://www.casariodulce.com)



**CENTRO NATURISTA AILIM**

**REBIRTHING EN AGUA**  
8 de junio  
**CONSTELACIONES FAMILIARES**  
22 de junio  
**EL VIAJE DE LA VIDA**  
29 julio - 4 de agosto  
Vacaciones conscientes en Etxalar (Navarra)

Avenida. Pablo Neruda, 120 (Local 1)  
Tfno: 91-777-66-72  
[ailim@telefonica.net](mailto:ailim@telefonica.net) / [www.ailim.es](http://www.ailim.es)



- **Terapia Floral** (Flores de Bach...)
- **Psicodrama** bipersonal / pareja
- **Terapia Sacro Craneal**

**FERNANDO SÁNCHEZ**  
Psicólogo Colegiado y Director Psicodramático  
Miembro de la ONG'D SEFLOR

**646 201 237**  
[www.concienciaesencial.com](http://www.concienciaesencial.com)

¿Es la Comida un Problema para ti?  
¿Comes cuando no tienes hambre?  
¿Continuas dándote atracones sin ninguna razón aparente?  
¿Está tu peso afectando el modo en que vives tu vida?

Llama a  
**COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS/AS**  
---- REUNIONES DIARIAS ---  
No hay cuotas ni honorarios...nos ayudamos mutuamente  
**686 754 803**  
¡¡CONSULTA NUESTRA WEB!!  
[www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com](http://www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com)

**CURSOS DE DANZA ORIENTAL Junio**

**LUNES INICIACIÓN**  
De 19:00-20:00 h.  
Aprende los movimientos básicos de esta danza.  
Coreografías grupales.  
Carga el cuerpo de energía.

**MIÉRCOLES MEDIO-AVANZADO**  
De 19:00-20:00 h.  
Aprende movimientos avanzados de esta danza y coreografía de velo.  
Modela tu torso y brazos.

**35€**

Imparte: **Mónica Sade**  
Información y reservas:  
[mónica\\_sade@yahoo.es](mailto:mónica_sade@yahoo.es)  
667.39.10.40  
Confirmar asistencia.  
Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15,  
2ºDcha - Metro Tirso de Molina.



Ahora **Benito Gallego Blanco**, pasa consulta en **Madrid** (zona centro)

Con su método de diagnóstico radiestesia (manejo péndulo) para todo tipo de problemas de salud (excepto las genéticas).  
Corrige las patologías con técnicas de la osteopatía sacro craneal, (micro presiones en los huesos de la cabeza en relajación)  
Si una vez hecho el diagnóstico no hace los tratamientos, no tiene que pagar la consulta  
30 años de experiencia con sus métodos avalan los resultados  
Consultas en Madrid centro y en Leganes  
**639 550 675**  
[bgbpendulo@hotmail.com](mailto:bgbpendulo@hotmail.com)  
[www.bgbpendulo.com](http://www.bgbpendulo.com)

**Escapada Ecológica: Queso Artesano**

Descubre cómo hacer **queso, yogurt y cuajada caseros**  
**22 Junio - 55 €**

- \* Aprende cómo hacer queso en la Quesería de Javier en San Mamés
- \* Degustación de quesos y comida
- \* Manual con recetas de quesos, yogurt, cuajada, y recetario



Inscripciones antes del 19 Junio

917436554 - 610508907 [info@cuspidformacion.com](mailto:info@cuspidformacion.com)  
[www.cuspidformacion.com](http://www.cuspidformacion.com)



TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estiMa.**  
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid  
**1º CONSULTA GRATUITA**  
**Tel: 610 256 668**

# CUALIDAD de

La palabra ecuanimidad insume dos términos que ya son muy orientativos: equilibrio-alma. La ecuanimidad es, pues, ánimo equilibrado, ánimo estable y constante, ánimo no sometido a grandes fluctuaciones que van desde una desmesurada euforia hasta el abatimiento o depresión. Todos los sabios, tanto de Oriente como de Occidente, la han considerado una cualidad de cualidades y en un destacado texto de yoga, el Yoga Vashishtha, puede leerse: "La ecuanimidad es como la ambrosía, de un sabor sumamente agradable". Cuando algo es irreparable o irreversible, si uno se niega a aceptarlo y quiere descartarlo, se hace mucho daño a sí mismo y desperdicia sus mejores energías. No se trata de resignación fatalista, sino de aceptar los hechos incontrovertibles, aquello que es insoslayable. Por eso el gran sabio Santideva declaraba: "Si algo tiene remedio, lo remedias y no te preocupes; si no tiene remedio, lo aceptas y no te preocupes". La persona ecuanime pone todas las condiciones para propiciar lo más favorable e idóneo, pero cuando viene lo desfavorable y no puede evitarlo, lo acepta sin generar mayor tensión, sin torturarse y sin malgastar sus mejores energías. Se trata de la aceptación consciente de lo inevitable. Incluso aprende a fortalecerse con aquello de ingrato que no puede evitar y convierte los enemigos en aliados.

Hay un adagio que reza: "Vienen los vientos del Este; vienen los vientos del Oeste". La persona ecuanime prefiere lo agradable, pero cuando surge lo desagradable, mantiene su ánimo presto y sereno y no añade sufrimiento al sufrimiento ni se atormenta. Sabe que todo no puede controlarlo y que lo hay que aprender es a controlar la actitud serena ante lo desagradable y los inconvenientes inevitables. Es una persona ecuanime la que mantiene la mente firme ante lo grato e ingrato, la ganancia y la pérdida, el triunfo y la derrota, la amistad y la enemistad, el amor y el desamor, el encuentro y el desencuentro. Como todo es mudable y cambia, a pesar de ello mantiene su equilibrio mental; como todo es transitorio y la vida está colmada de vicisitudes (alternancias) y todo está sometido a la ley de las dualidades (halago-insulto, etcétera), mantiene su ánimo armónico a pesar de todo ello. Pero la ecuanimidad nunca es desinterés, impasibilidad, indiferencia o apatía, bien al contrario.



Ramiro Calle

# ECUAN

# CUALIDADES



La persona ecuaníme vive todo intensamente, pero no se aferra el disfrute ni crea odio ante lo desagradable, sabiendo que porque hay un lado hay el otro.

La ecuanimidad reporta calma, vitalidad, equilibrada sensibilidad y acción correcta.

La persona se libera de reacciones desmesuradas y tambien de desorbitadas tendencias de apego y aborrecimiento.

La ecuanimidad hay que trabajarla, mediante la práctica de la meditación y el discernimiento correcto. ¿De dónde surge? De la visión clara y penetrativa, o sea de la lucidez. Cuando uno tiene un entendimiento correcto y comprende profundamente que todo está sometido a la impermanencia, brota una actitud de mayor calma y ecuanimidad. La persona aprende a vivirlo todo intensamente pero sin tanto afán de posesión, sabiendo que todo, dentro y fuera de uno, es transitorio y que hay que aprender a soltar, como incluso tendremos que soltar algún día nuestro cuerpo.

Los yoguis, desde hace milenios, han valorado siempre extraordinariamente la ecuanimidad. Todas las técnicas del yoga, incluso las del hatha-yoga, ayudan a desarrollar esta actitud de equilibrio tan provechosa para la vida cotidiana, donde todo resulta contingente. El yoga, con razón, siempre ha sido asociado a las cualidades de soseigo, equilibrio, paz interior, lucidez y, por tanto, genuina ecuanimidad. El verdadero yogui, libre de las redes de la ignorancia, ve las cosas como son y mantiene su centro aunque todo a su alrededor sea un tornado.

## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

*Ramiro Calle* imparte tres clases diarias.  
[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)  
 Telf: 91 435 23 28

# imidad

# MEDITACIÓN INTEGRAL

## Descubriendo el Propósito de tu corazón



### Entrevista a

# Saranagatidas

Director de la Escuela Mahashakti, escuela de Formación de Profesores de Yoga Integral y Presidente de la Asociación de Profesores de Yoga Integral.

*Se tiene la idea de que meditar no es fácil ¿Qué opinas al respecto?*

**SARANAGATIDAS.** Creo que meditar es fácil si sabes cómo hacerlo.

*Y ¿Cómo hacerlo?*

**S.** Lo primero es estar abierto a mejorar, colocarte en una actitud receptiva y avivar la aspiración a conectar con lo más elevado que hay en ti.

*Entonces...*

**S.** Si acompañas un poquito de apertura, receptividad y aspiración con las técnicas adecuadas la Meditación se convierte en un medio

*¿Un medio?*

**S.** Sí, un medio que te facilita experimentar lo más elevado que hay en ti, un medio que te ayuda a gestionar mejor tus procesos psico-emocionales, un medio que te aporta recursos para encontrarte con tu corazón en medio de la vida.

*¿A qué te refieres con “lo más elevado que hay en mí”?*

**S.** El ser humano está constituido básicamente por tres instrumentos: cuerpo físico, vital-emocional y mental, estos instrumentos tienen una razón de ser que no es otra que servir a eso que consideramos lo más elevado y al que nosotros llamamos “Maestro Interior”.

*¿Esta fuerza está en todos los seres humanos?*

**S.** Sí, en todos. Algunas personas tienen una conexión natural con este poder sin hacer nada de nada, para el resto consideramos que la Meditación Integral es un medio que facilita esta conexión a través de una experiencia auténtica y continua tanto sentado como en medio de la vida.

*Y una vez que se ha conectado qué...*

**S.** Descubrimos que ese poder interior, que esa fuerza viva, tiene un propósito y entonces ese propósito podemos hacerlo nuestro y realizarlo, en cada uno es diferente y pueden ser varios, pero es importante no quedarnos solamente en la experiencia del contacto sino que hemos venido aquí a realizar ese propósito, el propósito de nuestro corazón.

**¿Qué técnicas utilizas para este encuentro?**

S. Depende de la situación personal de cada uno, según cómo el alumno se encuentre y dependiendo de las habilidades y las carencias que se detecten se le da unas herramientas u otras, algunos necesitan trabajar más la concentración, a otros se les aportan herramientas para ubicar al observador, a otros se les enseña a mirar, otros comienzan con anapanasati etc.

**Entonces no es para todos igual...**

S. Sí. La práctica meditativa necesita de una personalización y entonces el avance puede ser enorme en muy poco tiempo si se aplica la herramienta adecuada, pero si se está trabajando con herramientas que no se ajustan a tu momento, todo se vuelve tedioso, te desanimas y abandonas la práctica.

**¿Cómo sabemos lo que necesitamos?**

S. Si tienes conexión con tu sabiduría intuitiva entonces sabes lo que necesitas, solo tienes que conectarte y la respuesta surge espontánea, clara y perfecta, pero si no es así puede ser conveniente el ser instruido temporalmente por un buen profesor de Meditación.

**¿Te refieres a un Maestro?**

S. Me refiero a alguien que haya integrado su práctica meditativa, que conozca la metodología de cómo transmitirla y que tenga la habilidad de personalizarla, que te pueda orientar un tiempo

**Orientar ¿hacia dónde?**

S. Es obvio que un buen instructor te orientará hacia tu corazón, a descubrir a tu Maestro Interior. Una vez descubierto ya no necesitarás del orientador externo, lo encuentras todo dentro, todo descubres

que el Maestro Interno siempre ha estado ahí pero ahora sabes cómo escucharlo y experimentas su naturaleza.

**En algunas clases de Yoga se practica la meditación**

S. Sí es así, pero no es común, desgraciadamente el yoga que se practica actualmente es excesivamente físico, falta de un soporte espiritual, creo que no debería de ser así, para mí si en una clase de yoga no hay meditación me parece incompleta.

No contemplo el yoga sin Meditación por eso hago Yoga Integral, donde la Meditación tiene su espacio, pero no un pequeño espacio, no se trata de meditar para salir del paso, sino de enseñar a meditar al alumno.

**Me parece muy bien...**

S. El Yoga Integral tiene una parte Hathayogica muy elaborada que ha de preparar la Meditación, éste y no otro ha de ser el objetivo del Hatha Yoga, facilitar al cuerpo físico equilibrarse, sanar, abrirse y la Meditación ha de crear las condiciones para que el contacto con nuestro corazón sea espontáneo, real y perdurable.

**En síntesis...**

S. el Yoga Integral y dentro de este la Meditación Integral nos llevará a encontrarnos con la Luz, Paz, Amor y Poder ya existentes en nuestro interior, es más, todo lo que nos ayude a ese descubrimiento es Yoga Integral, una vez encontrado se acabó la búsqueda y es entonces cuando hemos llegado a casa y cuando realizamos el propósito de nuestro corazón.

**CURSOS DE VERANO 2013**

**La experiencia con tu Maestro Interior**



**KRIYA YOGA INTEGRAL**

Desde el 31 Julio al 4 de Agosto

**YOGA CELULAR**

Desde el 5 al 11 de Agosto  
Desde el 12 al 18 de Agosto

**HATHA YOGA INTEGRAL**

Desde el 19 al 25 de Agosto

**VIPASSANA INTEGRAL**

Desde el 2 al 7 de Junio  
Desde el 25 Agosto al 1 de Septiembre

**Además, ya está abierta la matrícula para el curso 2013-14**  
**FORMACIÓN PROFESORES DE YOGA INTEGRAL**  
**EN MADRID**



**MAHASHAKTI**  
**ESCUELA DE YOGA INTEGRAL**  
Sierra de Ujué. Navarra.



Tinos: 948 703 085.- 650 060 065

**www.escuelamahashakti.com**

# La disciplina



**E**l aprendizaje de la voz es de cocción lenta y requiere su tiempo y su dedicación. La capacidad de disciplina cuenta mucho más que la calidad natural de la voz. Para nadie hay atajos en el aprendizaje por muy talentoso que sea. La disciplina se rompe cuando el Ser está debilitado. Porque la esencia de la disciplina es la voluntad y ella emana del Ser. Por lo que, para desarrollar la voz es fundamental que el Ser esté bien fortalecido. Y el Ser, no se fortalece obligándole.

## La disciplina nace de la voluntad y la voluntad, del deseo

El motor de la disciplina es la voluntad. La cuestión está, ¿a qué llamamos voluntad?

Hablando con una amiga me di cuenta de que lo que ella entendía por voluntad era bien diferente a mi opinión. Para ella la voluntad “es como una **obligación**”, aunque no te apetezca hacer ciertas cosas, ser capaz de sacar fuerza y obligarte a hacerlo. Si la disciplina nace de esa voluntad, el aprendizaje se basaría en una obligación continua. Lo que supuestamente haces para disfrutar, se convierte en un infierno, más que una disciplina parece someterse a una dictadura interna. Así en lugar de fortalecer al Ser, lo debilita.

Para mí la voluntad nace del **deseo**, es una fuerza interna incomparable a la que surge de la obligación. Emana de las entrañas, de la morada del Ser, hace soñar en algo que amas, ser mejor... Cuando actúas según la voluntad del deseo, la disciplina es como un juego, sucede por sí solo y es incansable porque el deseo hace fortalecer al Ser produciendo todavía más deseo, y por tanto la voluntad se aumenta y lleva a la disciplina.

En mi caso personal, la voluntad y la disciplina han resultado así:

Cuando recibí clase de canto por primera vez, algo corrió por mi espalda, como una electricidad. Mi tripa habló, un tremendo murmullo incitó a que soñase con mi voz, y así lo hice, suelo hacer caso a lo que dice mi tripa. Decidí tomar este camino sintiendo ese deseo profundo, era tan fuerte que no me pesaba ir a la clase ni estudiar, todo lo contrario, con cada avance, más deseo tenía para seguir. Me levantaba a las 5 de la mañana para coger el primer tren llegando a la universidad al tiempo que el portero abría las rejas de la facultad, estudiaba unas horas antes de entrar a clase y muchas noches me quedaba hasta que me

echaban. Así durante dos años... Nadie me obligó a hacer esto, simplemente me salía hacerlo así. ¡Era tan feliz que no podía parar!

Es cierto que en algunos momentos tenía pereza para estudiar. Dentro del aprendizaje, la autodisciplina es la parte más dura, el Ser está desnudo, no se puede engañar a sí mismo, la voluntad es muy fácil de quebrantar en soledad. Aun así, no me hizo falta tener que obligarme a estudiar, simplemente entraba en la negociación y casi siempre, mi voluntad, fraguada del deseo profundo, ganaba al capricho momentáneo. La voluntad cuando está hecha de deseo, es tan sólida que hasta se permite sentir la contradicción, permanecer en ella y seguir el camino a pesar de ello.

La disciplina, surge sin ser obligada hasta en los peores momentos. O un día, si gana el capricho, no pasa nada, la disciplina construida no se rompe por un día. Decido “pecar” y asumo las consecuencias. No hay culpa. Ello también forma parte del aprendizaje.

## La falta de Voluntad

Cuando la voluntad procede de la obligación, llega un momento en el que uno no puede más porque la energía que emplea para actuar no es de disfrute, sino de aguante. El Ser se alimenta del deseo, que es la energía de la vida, pero aguantar es la energía de la supervivencia, no es un acto de vivir, sino de no morir. Así, ante el mismo hecho, los componentes de la energía aplicada pueden ser opuestos, pues tarde o temprano, la obligación hará que el Ser se debilite y no queden fuerzas para afrontar sus obligaciones.

Lo peor es que la persona que ha caído en esa falta de voluntad, suele acusarse de ser vago o inútil, se juzgan e intentan todavía obligarse más, pero en realidad es una víctima de su dictadura interna.

Tú no tienes la culpa. Sé muy bien cómo sufres cuando quieres y no puedes. O ya ni siquiera sabes qué quieres. No eres vago, no eres un inútil, simplemente, te has agotado por obligarte tanto. La vida invita a desear pero la sociedad tiende a obligar. Hemos mamado esta tendencia desde pequeños. Empezando por los padres, siguiendo por los educadores que hemos tenido, muchos nos enseñaban que la disciplina es cumplir obligaciones, a veces con amenazas como, “si no lo haces, mañana te vas a arrepentir”, “si no, no vas a llegar”, “si no, se van a reír de ti”, “si no, viene el coco y...” estas actitudes no fomentan la voluntad del deseo, sino la aniquilan.

# y la voluntad

Un inciso: no estoy apoyando la otra corriente de los educadores que permite hacer a los niños lo que les apetezca. Entre la voluntad y la apetencia hay mucha distancia, tanto como de la libertad al libertinaje.

## Fomentar la voluntad del deseo

Hay otra voluntad, la que emana del deseo, del sueño. Alguien tenía que haberte ayudado permitiéndote sentir el deseo, enseñándote a desarrollarlo hasta que experimentes la gran alquimia de la vida; el nacimiento de la voluntad.

Antes de decir cómo hacer para cultivar la voluntad del deseo, quiero puntualizar que la voluntad de la obligación es una sustituta del deseo. La obligación sirve de momento para actuar, es como un puntal que sirve para cambiar la viga maestra. No se puede quitar, el Ser (la casa) se caería.

Si la voluntad nace de la obligación, es que el deseo se encuentra hibernando, lo que hay que hacer es, poco a poco ir despertando el deseo y según abra sus ojos, ir sustituyéndolo por la obligación.

## ¿Cómo? Yo aplico en mis clases dos vías; consciente e inconsciente.

**Vía consciente:** transmitir con palabras y sentimientos a mis alumnos para que sepan la alegría que siento por verles en la clase, lo bien que lo están haciendo, así les hago ver sus progresos por muy pequeños que sean. A los que ya han establecido la disciplina de la clase semanal, con el tiempo les planteo dar otro paso, la autodisciplina.

Pero no digo "tienes que estudiar" eso sería un camino fácil para mí y vano para ellos.

"¡Imagínate, si llegaras a repasar tan sólo 5 minutos en casa, cantarías mucho mejor!" "Sé que es difícil para ti enfrentarte con tu voz a solas, pero sería una experiencia riquísima para ti."

### Vía inconsciente:

"Al grano". Amamantar al Ser.

Consiste en mi propia existencia. Afortunadamente sé lo que es la voluntad del deseo y he experimentado el proceso de la transformación soberana; soñar y hacerlo realidad. Esta verdad, se filtra de forma inconsciente amamantando al Ser de los alumnos.

El Ser se amamanta de otro Ser. Es una comunicación más allá de lo que las palabras puedan transmitir. Si el Ser está pleno, es capaz de sentir el deseo. Y a la vez, el deseo nutre al Ser. Este remolino de la vida germina la voluntad, y la disciplina llega como si un bambú brotase con firmeza. No hay lugar para la obligación.

En el mes de Julio, hemos programado un encuentro dedicado al cuidado del Ser. Junto a mis dos compañeros amamantaremos tu Ser, a través del estómago, de los pies y la voz. Estos tres elementos servirán de espejo en el que reflejar nuestro Ser. Creo que es una oportunidad magnífica con la que podrás fortalecer tu voluntad del deseo, la viga maestra de la vida.



**Makiko Kitago** es una cantante lírica –Soprano–, docente vocal y especialista en Terapia Morfoanalítica, nacida en Osaka (Japón) en 1972. Licenciada en canto lírico por la Universidad de Soai fue miembro titular del coro del Teatro Real de 1999 a 2009. Interrumpió su labor como docente durante más de 5 años al comprobar que para enseñar canto debía tener una formación mucho más global y abarcadora que la que le proporcionaba solamente el dominio de la técnica vocal. Fue entonces, cuando comenzó a profundizar en diferentes disciplinas que la llevaron a conocerse mejor y a comprender de un modo más exhaustivo los mecanismos interiores que inciden en la emisión de la voz. A partir de ese momento, comenzó un largo periodo de reflexión sobre la enseñanza que la obligó a una reestructuración total de sus anteriores planteamientos. En 2010 reanuda con entusiasmo su actividad docente.

Saber más: [www.makikokitago.blogspot.com](http://www.makikokitago.blogspot.com)

## Tres Cuidados para el SER

Cocina - Pies - Voz

12, 13 y 14 de julio 2013

Xunqueira de Ambía (Ourense)

Un encuentro para el cuidado del Ser a través de la cocina, los pies y la voz.

Disfruta desde tu Ser en un entorno emblemático.

**COCINA:** José Manuel Cid. (Cocinero titulado y de vocación). Su desafío es "Delicatesen equilibrado". Nos nutre el cuerpo y el alma sin renunciar al deleite gustativo.

**PIES:** Lola Puerta. (Lda. en Medicina, Reflexóloga). Su llamamiento es "Atender la base". Nos descubre el gran universo en la pequeña dimensión.

**VOZ:** Makiko Kitago. (Soprano, guía del desarrollo vocal). Su reto es "Vibrar". La voz hace que se desintegre todo el cuerpo y se reencontramos con la esencia.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

669 851 544 - 988 436 080

Email: [3cuidadosparaelser@gmail.com](mailto:3cuidadosparaelser@gmail.com)

O llamar a Makiko: 619 817 637



# Alimentos

## SUPER

Bajo el término superalimento se recogen diversos productos de origen natural con una serie de propiedades excelentes para la salud del ser humano. Su contenido en nutrientes es excepcional, por lo que es muy recomendable la inclusión de los mismos en una dieta sana y equilibrada. La mayoría son prácticamente desconocidos en España, por lo que iniciamos esta serie de artículos para presentarte algunos de ellos.

### Hierba de Cebada



La hierba de cebada pertenece a una familia de hierbas llamadas hierbas de cereal, y son las hojas de color verde claro, largas y estrechas de las plantas. Lleva cultivándose desde hace miles de años, pero hasta el siglo XX apenas se conocían sus bondades para la salud.

Por lo general, se encuentra en forma de polvos o de zumo, que se agregan a cualquier alimento o preparación, aunque también existe en cápsulas, ya que su uso principal es el de un riquísimo suplemento alimenticio.

La hierba de cebada es interesante nutritivamente hablando porque contiene una enorme cantidad y variedad de nutrientes, tales como vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra soluble, pero la principal razón para consumirla es por su alto contenido en clorofila, con sus cualidades oxigenadoras y alcalinizantes.

Este superalimento tiene el poder de desintoxicar y regenerar nuestro cuerpo en el nivel molecular y celular, promoviendo la salud del sistema circulatorio, digestivo e inmune. Es recomendable para eliminar los tóxicos y alteradores genéticos como humo de tabaco, coches, pesticidas y otros contaminantes alimenticios.

Hay que destacar también otros de sus beneficios como facilita la digestión, reducir el colesterol y ayuda en los problemas de estreñimiento, úlceras y desarreglos intestinales.

Para hacernos una idea de su capacidad nutritiva, se pueden mencionar algunos ejemplos: El zumo de cebada contiene 11 veces el calcio que hay en la leche de vaca, cerca de 5 veces el hierro presente en las espinacas, 7 veces la vitamina C contenida en las naranjas, 25 veces más potasio que los plátanos

y 80 miligramos de vitamina B12 por 100 gramos. También contiene 15 veces más proteína que en la misma cantidad de leche.

### Camu-Camu

El Camu-Camu es el fruto de un arbusto nativo de la Amazonía Peruana, principalmente a lo largo de los ríos Ucayali y Amazonas y sus afluentes.

El interés por este alimento se debe principalmente a su excepcional concentración de vitamina C. Hasta hace poco se sabía que posee al menos 16 veces más que la pulpa de naranja, pero en una reciente exploración al Amazonas se descubrieron ejemplares que presentan entre 3000 a 6000 mg de ácido ascórbico cada 100 g de pulpa, es decir, entre 57 y 114 veces más concentración que la naranja, siendo de un altísimo valor nutritivo y medicinal.



La vitamina C interviene en la formación de colágeno, un constituyente principal del cartílago y del hueso, en la síntesis de hormonas esteroideas y en el metabolismo de las grasas. También participa activamente en el sistema de defensas del organismo. Mejora la cicatrización de heridas y reduce los síntomas provocados por reacciones alérgicas. También tiene efectos antioxidantes contra la acción nociva de los radicales libres.

También se asocian al Camu-Camu propiedades inmunoestimulantes y antibacterianas, previniendo las infecciones y evitando enfermedades como el escorbuto. Ayuda con la fragilidad capilar, hemorragias, malformación de los huesos y dientes, y a evitar la fatiga, ya que cuando nos falta vitamina C podemos sentirnos cansados y con dolores en las articulaciones. Es además un agente esencial en la absorción del hierro por parte del organismo.

#### ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- Maca
- Bayas Goji
- Spirulina en polvo
- Chlorella
- Cacao
- Hierba de trigo
- Aloe Vera
- Semillas de Chía
- Cáfiamos
- Acai
- La Quinoa
- Alga AFA
- Graviola

#### PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- Polen
- Miel
- Própolis
- Jalea



**ACADEMIA DE CIENCIAS DE LA  
SALUD DE MADRID ESTP**

EN COOPERACIÓN CON LA

**ESCUELA SUPERIOR DE  
TÉCNICAS PARASANITARIAS**



# CURSOS

**INICIAL. FÓRMATE Y TRABAJA**

**MATRÍCULA ABIERTA**

## MASAJE

Duración 1 año

## OSTEOPATÍA

Duración 3 módulos 1 año

## FISIOESTÉTICA

Duración 1 año

## ACUPUNTURA

Duración 2 años

## NATUROPATÍA

Duración 2 módulos 1 año

## HOMEOPATÍA

Duración 5 meses

## SPA TAILANDÉS

Duración 7 meses

## NUTRICIÓN NATURAL

Duración 8 meses

[www.escuela-estp.es](http://www.escuela-estp.es) • Telfs. 91 356 96 04

**Madrid**

**C/ Antonio Toledano, 7  
Local Comercial  
91 356 96 04**

**Barcelona**  
C/ Valencia, 151  
Local Comercial  
93 454 75 82

**León**  
C/ Santa Ana, 26  
Local Comercial  
987 232 347

**Salamanca**  
C/ Arco, 2-6  
Entrepant. of. 3  
923 214 756

**Valladolid**  
C/ San Blas, 14  
Entrepant. D  
983 298 428

**La Coruña**  
C/ San Andrés,  
16-1  
981 203 173

**Vigo (Pontevedra)**  
Av. Las Camelias,  
78-oficina E  
986 290 369

**Oviedo**  
C/ Fray Ceferino,  
18 1º Izq.  
985 229 620

# La Fuerza de Aceptar a nuestros Padres tal y como Son



*Ángel de Lope Alemán*

Director de "Desarrollo Sistémico Humano"  
Didacta y Titular de la AEBH. Autor del libro  
"La Visión Sistémica en las Relaciones  
Humanas"

[contacta@dshumano.com](mailto:contacta@dshumano.com)  
[www.dshumano.com](http://www.dshumano.com)

*"Tenemos los mejores padres que hemos podido tener".*

¡Menuda frase!, ¡pensé la primera vez que la oí! Y, ¡menudo descubrimiento!, pensaréis los que sentís adoración por vuestros padres, o menudo autoengaño! pensarán los que tienen o tuvieron relaciones difíciles con ellos.

Pero seguramente lo que no querréis hacer, ni unos ni otros, es "removerlo". Yo te animo de nuevo a que lo hagas. En la "revisión" de ambas realidades, puede que encuentres algo nuevo que te sorprenda. Solamente tenemos que hacerlo desde el respeto, desde el agradecimiento y la aceptación hacia nuestro Sistema de Origen. ¿Y por qué te invito a que hagas esta nueva reflexión?, pues sencillamente porque es en nuestras raíces, nuestro Sistema de Origen, donde vamos a encontrar las respuestas.

Parecería lógico pensar que quién ha vivido un ambiente familiar equilibrado, con buenos valores y rodeado de amor, es un adulto equilibrado, con buenos valores y lleno de amor. Pero en el mundo que nos rodea, vemos que algunas veces no es así. Y a la inversa, podríamos pensar que un adulto desequilibrado, que no sabe lo que quiere y por tanto no es capaz de saber pedir ni de saber recibir, proviene de un ambiente familiar desestructurado y, en cambio, también sabemos que no siempre es así de simple. ¿A que achacarlo entonces, a la casualidad?, ¿al destino?, ¿a la buena o a la mala suerte?

Seguro que podemos darle una buena explicación racional para quedarnos lo más conformes posible, pero esto sería quedarnos en una realidad superficial.

Con la Visión Sistémica de las Constelaciones podemos hacer esta revisión y encontrar una explicación. No será ni mejor ni peor, pero posiblemente será la que más nos ayude si queremos tener una vida lo más sana y

feliz posible, porque la haremos y nos revisaremos desde nuestro sentir, sin engaños.

¿Se os ha ocurrido pensar alguna vez que nuestra manera de vivir de adultos es un fiel reflejo de cómo hemos "tomado" a nuestros padres?, o ¿qué inconscientemente y aunque nos resistamos a ello, reflejamos en nuestra forma de vivir la manera en que hemos recibido lo que nos dieron? Si por el contrario estamos en el enfado viviremos inconscientemente el querer irnos a una forma de vivir completamente opuesta a lo que hemos visto.

Cualquiera de las dos nos dará más tranquilidad si lo vivimos desde una elección consciente en nuestra vida y no desde una "reacción" inconsciente que es lo que muchas veces ocurre.

***"El hombre que no ha "tomado" al padre, no puede llegar a la mujer y la mujer que no ha "tomado" a la madre no puede llegar al hombre".***  
B.H. - ¡Segundo asalto!

Seguro que tenemos amigos, compañeros de trabajo, hermanos, o nosotros mismos, que repetimos los mismos patrones de conquista o de emparejamiento y siempre con similares resultados.

Y si, para empezar, mezclamos las 2 frases que os he señalado anteriormente en estos párrafos en negrita... ¿Os sugieren algo? ¿Quizá un adulto que, aún viviendo su infancia en un ambiente familiar bondadoso, no consigue



**Ecofarm**  
Ctra de la Coruña Km, 22  
Tf. 91-637 49 03  
Camilo José Cela, 12  
Tf. 91-640 57 00  
(Las Rozas)  
Nutrición, Dietética, Cosmética Natural  
Alimentos para diabéticos  
Plantas Medicinales...

**El Trishel y el Druida**  
Kinesiología  
Flores de Bach  
Naturopatía  
Reiki  
Masaje  
Metamórfico  
Otras Terapias Energéticas  
Consulta Holística de Terapias Energéticas  
Pasamos Consultas los SÁBADOS Zona Argüelles  
Etrishelyeldruida@gmail.com  
727. 607.27.81.82

**¡EL PODER PARA DISFRUTAR DE TODAS LAS RIQUEZAS DE LA VIDA ESTÁ DENTRO DE TÍ!**



¡Cuando cambias las creencias limitadoras de tu subconsciente, cambias tu vida!

**APRENDE COMO TÚ MISMO PUEDES TRANSFORMAR CUALQUIER ASPECTO de tu vida re-escribiendo el código de tus creencias subconscientes y lograrás tus metas de abundancia, paz, éxito, salud, amor...**

**¡UN NUEVO PARADIGMA DE PODER PERSONAL!**

**PYSCH-K (se pronuncia saikei) es un proceso efectivo, duradero y fácil de aprender que te permite acceder y trabajar con el subconsciente directamente.**

"Más que los genes, son nuestras creencias las que controlan nuestras vidas. El PSYCH-K es una serie de procesos sencillos que te permiten cambiar tus creencias y percepciones que impactan tu vida, incluso a nivel celular."

Bruce Lipton, Ph.D., reconocido biólogo celular, ganador del Premio GOI de la Paz y autor de la "Biología de la Creencia"

**PRÓXIMOS TALLERES**  
**Mayo**  
Valencia: 11-12 mayo  
Madrid: 18-19 mayo  
San Sebastián: 25-26 mayo

**Junio**  
Palma de Mallorca: 8-9 junio  
Barcelona: 15-16 junio



Peter González  
Austin, Texas.  
Curso en castellano  
+info: Peter González  
topeterg@gmail.com  
Telf. 638-176-079  
Consulta próximos talleres en:  
www.transformomivida.com

**DS HUMANO** EL OLIVOZEN Escuela de Integración de la Consciencia

**TALLERES – MONOGRAFICOS CURSOS y FORMACIONES en CONSTELACIONES FAMILIARES y ORGANIZACIONALES**  
**¡¡¡Abierto Plazo de Inscripción 2013-2014!!!**  
**¡¡¡Beneficiate con nuestros descuentos!!!**

**CONFERENCIAS**  
4, 18 y 26 Junio: **CONFERENCIAS de Constelaciones (Familiares y Organizacionales)** (Madrid)  
**CURSOS**  
17-21 Julio: **CURSO INTENSIVO de Constelaciones en Sesión Individual (con muñecos o avatares)** (Madrid)  
Octubre a Junio: **INICIO de Cursos y Formaciones en Constelaciones Sistémicas** (Madrid)

**Información:**  
625 386 393 / 647 451 494

**Dirige:**  
**Ángel de Lope Alemán**  
Didacta de la AEBH



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

realizarse como pareja, puede tener un vínculo emocional más intenso con uno de sus progenitores y esto le impide "recibir" completamente al otro? Pues es verdad que de ello, se pueden derivar pautas de comportamiento como la del eterno D. Juan o la de la eterna Dña. Inés, aunque sea un ejemplo muy simplista.

Nunca es tarde, ni nunca está de más, otra revisión de nuestro Sistema de Origen. Todos tenemos personalidades diferentes, cada uno somos únicos según percibimos y recibimos nuestras realidades, no hay una manera mejor ni peor que otra, es lo que nos diferencia. Es gracias a ello que somos seres únicos y que somos simplemente lo que nos merecemos, pero matizando que lo que nos merecemos es para lo que estamos capacitados y así podemos realizarnos como personas, aunque a veces nos perdamos por el camino.

Y ahora que sabemos que existe la Visión Sistémica de las Constelaciones que nos ayuda a seguir avanzando, ya tenemos la "Herramienta". Es aparentemente sencilla. El Trabajo requiere de tus ganas, madurez y voluntad, como lo es cambiar cualquier patrón de conducta, pero siempre interesante. Y lo más apasionante es que lo tienes que realizar tú. Tú marcas el ritmo y los resultados, por pequeños que parezcan, siempre te animan a continuar.

# La espiritualidad desde lo Femenino

... Dios fue siempre Diosa cuando eso importó...

Hemos creado un mito, un Ser Superior celoso de si mismo y de su omnipotencia, exigidor de justicia y de sacrificios, embarcado en una gesta universal de condena y salvación, hecho a imagen y semejanza de nuestra masculinidad. Con ello justificamos nuestro propio comportamiento de invasión y posesión neurótica, de defensa cruzada de nuestras grandes verdades, y de nuestra forma de acumular el poder. Nos hemos legitimado con nuestras religiones particulares.

Así se expresa la ortodoxia en las religiones patrísticas, en el Judaísmo, en el Cristianismo y en el Islam. Así se expresan los mitos y metafísicas arquetípicas de las sectas y mitos de todos los tiempos, que se han comportado como dogmas invasores. En la época que le ha tocado vivir a la humanidad, hemos crecido con el signo de lo masculino, con el signo del Padre. Este arquetipo, bien diseñado por Jung, ha predeterminado nuestra ética individual, nuestra organización familiar y nuestra organización social. En lo individual desatando las fuerzas del Yang, de imposición de la invasión en las costumbres y de exhibición del poder; en lo familiar, sometiendo a los miembros vulnerables al macho dictador de la ley y la norma interior de la tribu, del clan y de la familia, en lo social desarrollando sociedades nómadas e invasoras, que se sienten dueñas de la verdad y del bien y lo imponen a otros, multiplicando el efecto de dominación y de explotación, que viene representado en lo económico en la economía de mercado libre y competitivo.

Durante mucho tiempo, y aun ahora en muchas sociedades, nacer mujer es una maldición, es ser el hogar de la inferioridad y de la culpa, cuando no del pecado y la depravación. En la psicopatología de los pueblos se ha instalado, hasta el punto de influir la propia psicología de las mujeres, el sentimiento de culpa y de sometimiento por ser mujer, y el privilegio por ser hombre que se acompaña de dominación y de mando. En el budismo, en el cristianismo, en el islam, en el judaísmo y en general en todas las grandes creencias existe machismo y misoginia. La jefatura de los pueblos y de las iglesias son ejercidas por el hombre y lo masculino, y en general la practica sexual es pecado de la mujer y la mayor abominación, siendo la represión sexual elevada a los altares de todos los cultos.

Cuando la sociedad se vuelve mas tolerante, mas culta y sedentaria aparecen las diosas, como símbolo de la tierra y la fecundidad, de la vida y de la participación. Así, las grandes diosas de la cultura védica, o de la cultura egipcia, nos enseñaron un mundo de integración y tolerancia, de cuidado y participación, que en los tiempos iniciales de nuestra era competían con los viejos y nuevos credos patrísticos. En esta competencia, el Cristianismo elevó a la Madre de Jesús al culto de Diosa acompañante de la Trinidad masculina, a costa de despojarla de sus atributos sexuales, de la negación de sus atributos de mujer, proyectando la misoginia de los padres de la Iglesia hacia la negación de lo sexual como vía de salvación para la mujer. Ser virgen y pura es en esos tiempos ser asexualada.

En el Cristianismo primitivo existió la oportunidad de desarrollar un movimiento espiritual igualitario en las condiciones humanas, incluyendo la igualdad de género, aceptando el liderazgo de la mujer en las comunidades nacientes. Esto estaba en el centro de la posición original de Jesús, que hizo de María Magdalena su compañera y testigo primero del Reino. Sin embargo, pronto en el cristianismo jerárquico se impuso la misoginia y la masculinidad, sufriendo un proceso de jerarquización, de orientación patrística y de elevación del celibato a categoría de perfección, arrinconando a la mujer en los bancos traseros de las iglesias, y al sexo a la represión mas absoluta, al tiempo que el poder religioso se aliaba con el poder civil para mantener el dominio material y espiritual sobre los pueblos.

El resultado de este proceso fueron las guerras de religión, las cruzadas xenofóbicas, la Inquisición, que llevo a la muerte a decenas de miles de mujeres, la intolerancia religiosa,

# Bodhisattva actual



## Pedro San José



Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, con una larga experiencia en gestión de la salud pública, tanto en España como en otros países europeos. Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. También es defensor y promotor de la medicina natural y fundador y director del proyecto del Hotel Balneario El Bosque Madrid Sierra, situado en Mataelpino, en la sierra de Madrid.

Es experto internacional para programas de cooperación. Ha practicado la medicina hospitalaria, medicina de atención primaria y medicina de urgencias durante 12 años. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre **práctica espiritual**.

y la obsesión de la ortodoxia en contra del divorcio, el aborto y el pecado sexual, con el subproducto miserable de la pederastia interior de los presbíteros. El signo del macho ha sido, lamentablemente, equivalente a la degeneración y depravación que ha habido en las actitudes más intolerantes de los credos.

Si consideramos, como es mi convicción, que la orientación femenina es sinónimo de inclusión, de participación, del Cáritas y del amor incondicional, de comunión y de la tolerancia original de los fundadores hacia todos los seres, a lo largo de los siglos surgieron resistencias y rebeldías frente a las exageraciones machistas del poder civil y religioso. Así la rebeldía interior del Poverello de Asís, el movimiento de las beguinas y la tradición del amor místico que cautivo a Teresa de Jesús y Juan de la Cruz, así como la experiencia de Unidad de Eckhart, Taulero y tantos otros. El movimiento místico de todas las tradiciones sigue esta orientación femenina del hecho religioso. Donde lo masculino tiende a la separación y la exclusión, lo místico femenino tiende a la inclusión y la unidad, donde lo masculino llevado al extremo del machismo espiritual tiende al odio religioso, al dogma impositivo y a la intolerancia con otros credos, lo femenino tiende a la aceptación, a la inclusión, al anti dogmatismo y a la participación ecuménica. La experiencia mística es la experiencia del amor entendido como el entramado básico original, y por tanto establece la interconexión entre todos los seres. Esto expresa la naturaleza femenina de lo divino.

Conviene no establecer el debate religioso en términos de feminismo contra machismo, pero la rectificación hacia los atributos de la feminidad en la experiencia religiosa es el signo central de la evolución. Por ello, podríamos decir, que la maduración espiritual, igual que la maduración de la sociedad civil, se expresa de forma que junto a la masculinidad existente aparezca un proceso poderoso de maduración humana que coloque nuestro componente femenino en condiciones de igualdad. Así, a la fuerza, coraje y racionalidad que constituye la fuerza motora de la civilización, ha de unirse la tendencia creciente a colocar la inclusión, la participación, el respeto humano, y el amor por todo lo existente, en el centro de nuestro desarrollo. La integración de lo masculino y de lo femenino es el proceso interior culmen de la experiencia espiritual. Quizás así, en la celebración de la vida, podamos rescatar nuestro linaje de tanta depravación y tendencias opresivas. En ese momento, cuando juntos hombres y mujeres hayamos rescatado a nuestro linaje de su tendencia autodestructiva podremos decir justamente que " Dios siempre fue Diosa cuando eso importó"

*Pedro San José*

# II Congreso en MOVIMIENTO



## Maternidad-Paternidad

Celebrando la Vida 29 de Junio 2013

### ¿Qué es Celebrando la Vida\*?

Es un Encuentro Anual para todos: Padres, Madres, Hij@s, etc. donde un buen número de profesionales que trabajan en torno a la concepción, embarazo, parto, postparto, crianza, educación, nueva escuela..., comparten su conocimiento desde la Alegría de Celebrar la Vida de un nuevo Ser aunando experiencias.

### El encuentro: Celebrando la Vida\*

Van a ser jornadas donde la ciencia nos muestra el camino del alma. Un nuevo paradigma se abre entre lo ancestral y lo contemporáneo. Recuperemos entre tod@s el poder que la mujer tiene por sí misma. Su capacidad de albergar vida, parir y criar es innata. Muchos roles nuevos han aparecido en estos últimos años de profesionales holísticos acompañando a este proceso. Celebrando la Vida piensa y nace para aunar las fuerzas creativas de todos los que trabajamos en torno a la mujer embarazada parto y postparto.

Es un evento que se entretije entre ponencias, experiencias, canciones y proyecciones. Es un evento que da lugar a espacios de práctica para probar diferentes opciones de cómo enriquecer el embarazo, postparto, crianza, con diferentes talleres. Es un concierto de unos y otros.

Hagamos una fiesta, brindemos con alegría por cada vida que llega al mundo. Sonriamos y anidemos a cada mujer que alberga vida, a cada compañero, compañera que, desde la **CONCEPCIÓN, ACOMPAÑA** en ese viaje.

Enhebreemos nuestros caminos profesionales para entretijear una gran manta de colores. Sostengamos en armonía cada inicio de familia sea cual sea el tipo de familia. Seamos una **RED** con independencia profesional inspirándonos unos a otros. Respiremos en silencio de escucha profunda, palabra acertada. Demos la bienvenida sin competencia ni egos, sin hablar en alto. Susurremos con el pensamiento que **ES FACIL, QUE ES, QUE SUCEDE**, que hay disfrute en gestar, parir, amamantar, criar, educar... Cada embarazada es única, vida con más vida.

Llevemos el canto, la danza, lo lúdico a un acto donde la palabra sabia de cada ponente se refuerce con alegría. Y con ello brindar entre todos SIEMPRE a los verdaderos protagonistas: **LA NUEVA VIDA QUE LLEGA**.

### \*Apertura, Ponencias y Ponentes, Mesas Informativas, Espacios de Práctica\*

**María Villarroya** participa en Celebrando la Vida, cantando en directo, con su trabajo Silencios Cantados, compartiendo lo que ha creado, vivido y sentido desde sus Entrañas. Sus letras y cantos nos invitan a contemplar y sentir a la hija, a la mujer, a la madre, a la amiga, al padre, al compañero...

**Organiza:** LUZNATAL [www.luznatal.com](http://www.luznatal.com)

**Participan:** ginecólogos/as, matronas/nos, doulas embarazo, parto, postparto y duelo, profesoras/es de yoga prenatal, postnatal, canto prenatal, asesoras de lactancia, instructoras avanzadas de porteo, madres de día, profesionales del parto en casa y hospital, expertas en nutrición, directoras/es, asociaciones: red circular de doulas, nacer en casa.

**Dirigido a:** Profesionales entorno a la maternidad, madres, padres, hijos, personas interesadas en el embarazo, parto, postparto, profesionales de la educación temprana y todos aquellos comprometidos en la evolución personal.

**Fecha:** 29 de junio de 2013 **Horarios:** 9:00 a 19.30 (la zona cuenta con numerosos restaurantes, desde vegetarianos, comida internacional, pizzerías, etc. Una de las salas del centro está dedicada para las mujeres de lactancia y hay lugar para el descanso). **Dónde:** Centro MANDALA, **Calle:** de la Cabeza 15, 2º dcha. **Metro:** Tirso de Molina (L1, salida c/ Magdalena) Lavapiés (L3). **Parking:** Plaza de Jacinto Benavente y C/ Relatores.

**Precio:** El evento este año es la voluntad, tanto la parte de ponencias como de prácticas

Si quieres reservar tu entrada directamente entra en [www.celebrandolavida.es](http://www.celebrandolavida.es)

**Nota:** Este año, una vez que se hayan cubierto los gastos, los beneficios obtenidos se entregarán a la Asociación "Nacer en Casa"

**Yolanda Caballero Gardyn**

tel. 654 069 121-luz@luznatal.com

[www.luznatal.com](http://www.luznatal.com) - [www.yogaydanzaportando.com](http://www.yogaydanzaportando.com)



# MASJABÓN



## ¿Qué hace embadurnando su piel con grasa?



*El 75% aproximado de su cuerpo es... agua*

*La grasa no aporta agua y sus células se mueren.*

*Masjabón sana su piel por dañada que la tenga, aporta toda la salud, suavidad y elasticidad que siempre necesitó.*

*Neutraliza la cal y el cloro del agua. Desinfecta profundamente.*

*Desintoxica, elimina las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas, picores, alergias, etc.*

*Úselo en su ducha y no necesitará ni cremas. Adiós las cremas, adiós a los gastos.*

*No es un jabón... es todo lo que su piel necesita.*

*Los únicos jaboneros que no vendemos jabón*

C/ Montera, 24 - 5 ofic. Bº - [www.masjabon.com](http://www.masjabon.com)

Tel. 911 152 343

**Envíos a toda España** La mayor innovación en terapias dérmicas

## ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES®

Mejora tu conciencia corporal - Ayuda a prevenir lesiones - Alivia la tensión  
Alivia la tensión muscular - Aumenta tu bienestar

Todos los **Martes** de 18:00 - 19:30 y de 20:30 a 22:00

20 €<sup>1/2</sup>mes - 35 €/mes - CLASE DE PRUEBA 5 €



Reserva tu plaza e informate: Mónica Álvarez - 630.85.45.37 / [malvarezd333@gmail.com](mailto:malvarezd333@gmail.com)

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - [info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es) - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

CentroLúa

### Terapias de Vanguardia

¿Preparando las vacaciones? Si te quedas en Madrid, ven a vernos.

**Vacaciones Integrales para adultos:** Meditación, pintura, mandalas, escritura creativa...

**Verano creativo para niños:** Talleres de inteligencia emocional para descubrir su potencial a través del juego y el aprendizaje: pintura, meditación, yoga y cuentos.

**Noesiterapia (Dr. Escudero):** viernes 21 de Junio

**ThetaHealing: fin de Semana 28, 29 y 30 de Junio**



Consulta nuestros Descuentos de Temporada en la web o Facebook

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

C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30



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

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

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

## YOGA FACIAL

Un método natural y sencillo que revitaliza la piel y tonifica la musculatura facial, dotándola de mayor volumen y firmeza. Mejora el riego sanguíneo, regenera los tejidos y retrasa notablemente el envejecimiento dando como resultado una piel más tersa.

**17 y 19 de JUNIO - 10:00 a 12:00**

Reserva tu plaza e informate: **Vhidya** - [vhidya.yoga@gmail.com](mailto:vhidya.yoga@gmail.com) / 658 77 90 61

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - [info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es) - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

## Espacio de Simbología de los cuentos de hadas

### Érase una vez....el Psicodrama Simbólico

#### Introducción a la simbología de los cuentos de hadas o maravillosos

Siguiendo el recorrido del viaje del héroe, nos encontramos con el cuento de **Cenicienta**

Para este cuento tomamos como referencia base la versión de Perrault e introducimos algunos elementos de la versión de los Hermanos Grimm, así como de la de Walt Disney.

#### Significado global:

Cenicienta es el cuento que nos habla de la “muerte de la madre”, en cuanto a la pérdida definitiva de la infancia y la soledad consiguiente. La niña ha dejado de ser niña y debe enfrentarse sola a la vida.

También nos habla de la relación entre iguales, en el sentido de que Cenicienta debe hacerse un sitio, conquistar la igualdad y la justicia.

Bruno Bettelheim destaca en este cuento la rivalidad fraterna como tema fundamental, aspecto que sí está y puede aportar contenidos de trabajo, pero, desde mi punto de vista, el contenido esencial de Cenicienta es la soledad de una hija, ya mayor, con respecto a la madre. La necesidad de que configure su identidad propia, separándose y diferenciándose de ella, para salir de su prolongado apego a la figura materna, que la llevaba a pasar todo su tiempo al lado del fogón, que representa el ámbito materno, apegada a las cenizas. Por eso es un cuento en el que está tan presente la relación con otras mujeres, la propia madre muerta, las hermanastras y la madrastra.

Cenicienta nos descubre lo que sí se puede conservar de un modelo de mujer y lo que se debe desechar. Estamos ante un cuento de identidad de género. Cenicienta se apoya en el legado que le ha dejado su madre, “que era la mejor persona del mundo”, según Perrault, en la autenticidad y fuerza del vínculo con la misma, aunque ya no esté presente, para poder soportar la larga travesía de penalidades, hasta llegar al baile, que simboliza la nueva vida que se le abre.

También podemos considerar a Cenicienta un cuento que nos habla de una situación muy injusta, en la que alguien

es tratado y valorado muy por debajo de lo que merece, y es relegado a un rol de explotación y de servidumbre. En el cuento asistimos a la conquista de la justicia, puesto que todos sabemos quién es realmente Cenicienta, no es ninguna criada, y cómo va a acabar el cuento, no sólo restituyéndole lo que ella merecía, sino convirtiéndola en princesa.

Otro tema de gran interés en Cenicienta es el del vestido, el yo social, que puede ser una apariencia que oculte las verdaderas características de alguien, como ocurre con los personajes de las hermanastras o de la misma Cenicienta cuando va vestida con andrajos y manchada de ceniza; o una imagen que prolonga el yo interior, y es un espejo del mismo, mostrando su belleza, como en el caso de Cenicienta cuando se viste con los vestidos que le ha dado el hada.

Finalmente, en esta primera consideración del cuento de Cenicienta, quiero detenerme en los zapatitos, que evocan la identidad original de una persona, en este caso Cenicienta, que es única: sólo ella puede calzar correctamente el zapatito. El zapato también es un símbolo del paso por la vida, de la huella que cada uno deja, de su propia historia. Estos zapatos de Cenicienta son unos zapatitos para bailar. El baile es un símbolo de la vida.

Cenicienta, después de haber resuelto el apego a su madre puede ir al baile, a la nueva vida, no ya de hija, ni de niña, sino de mujer.

Es muy importante subrayar la etapa de soledad y abatimiento en la que se encuentra Cenicienta, cuando se siente impotente para conseguir ir al baile, a pesar de todos sus intentos, en cualquiera de las tres versiones que hemos tomado como referencia.

#### ASPECTOS DE LAS TRES VERSIONES EN LA SECUENCIA DEL CUENTO

■ La versión base que seguimos en este cuento es la de Perrault, pero a ella añadimos los siguientes elementos de los Hermanos Grimm y de Walt Disney:

■ Una mayor descripción de la madre de Cenicienta, así como de la relación con su hija, de su misma muerte, y

# SIMBÓLICO

## Cenicienta

del vínculo que permanece en la hija, una vez que la madre ha muerto. (Hermanos Grimm)

■ La actitud disconforme de Cenicienta, aunque realice las tareas que se le ordenan. (Hermanos Grimm)

■ La aparición del hada madrina de una manera mágica, en un clima especial. (Walt Disney)

■ El tema del vestido que se hace Cenicienta, partiendo de uno de su madre al que añade elementos de las hermanastras y la madrastra. (Walt Disney)

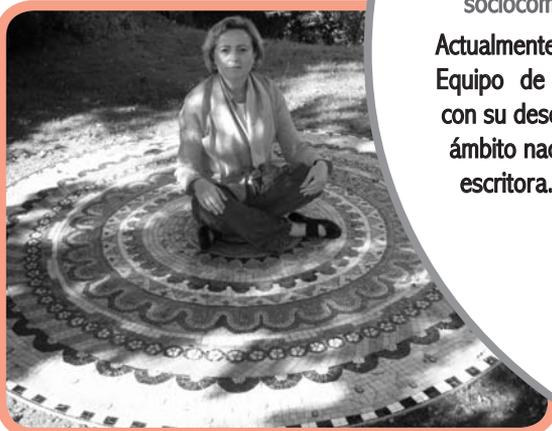
■ El desenlace con las hermanastras es un tema que se invita a resolver a cada participante o a cada grupo, de una manera original.

■ De los tres desenlaces posibles, el perdón ante el súbito arrepentimiento de las hermanastras (Perrault), el terrorífico castigo (Hermanos Grimm), o la omisión de este vínculo en el final del cuento (Walt Disney), no considero válido ninguno.

■ Los participantes, en el ámbito grupal que se constituye mediante el trabajo de psicodrama simbólico, suelen aportar desenlaces originales muy valiosos e interesantes.



**Irene Henche Zabala:**



Es Psicóloga, psicoterapeuta especialista en niños, adolescentes, grupos y familias.

Es Psicodramatista y terapeuta familiar. Dirige la Escuela de Psicodrama Simbólico. Autora del libro Educar en valores a través de los cuentos, y de diversos capítulos y artículos.

Es la creadora del Método de Psicodrama Simbólico, que ha desarrollado a lo largo de años de investigación y aplicación en los contextos educativo y clínico.

Posteriormente, este modelo ha sido desarrollado también en el ámbito sociocomunitario y el de la formación.

Actualmente, Irene Henche trabaja compagina su trabajo de Psicóloga en un Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica, de la Comunidad de Madrid, con su desempeño en la Escuela de Psicodrama Simbólico, impartiendo cursos en ámbito nacional e internacional, y desarrollando su labor como psicoterapeuta y escritora.

Cuenta con un amplio equipo de colaboradores, entre los que se cuentan, de manera más cercana:

Juan Madrid Gutiérrez  
Melquisedec García Cob  
Oriol Lafau Marchena  
María Teresa Noguera i Turbau

# Meditación y Celebración



**¿Has visto alguna vez un árbol deprimido? ¿Has visto un pájaro preocupado?**

¿Qué ocurriría si te dijeran que la vida es un momento para celebrar y para disfrutar? La naturaleza se presenta ante sí misma como es, sin juicios. Cientos de místicos y sabios, nos han repetido una y otra vez, que la base de todo el dolor que sentimos, reside en que los seres humanos, somos los únicos que estamos tan identificados con nuestras propias ideas, deseos o emociones, que nos olvidamos de nuestra propia esencia. Es paradójico, que seamos nosotros mismos los que nos limitamos a experimentar la plenitud de la vida. Y es en este momento, cuando abrimos una puerta hacia el miedo, a sufrir y a decirnos yo no valgo o yo no puedo.

La celebración surge del gozo que se experimenta profundamente en el interior, primero, y después brota hacia afuera en forma de canciones,

danza y risas desbordantes, y sí, incluso lágrimas, ya que hay espacio en nosotros para todo lo que existe. La verdadera celebración, surge cuando nos relajamos en lo que realmente somos y abandonamos cualquier expectativa de lo que “deberíamos” de llegar a ser, permitiendo que la vida suceda de una manera fácil y mágica a través de nosotros.

Y si quieres, a esto también lo puedes llamar meditación en vez de celebración; Es lo mismo, el templo no es para los que tienen caras largas, no es para estar rígidos y aburridos. Es el espacio para simplemente ser, para experimentar la realidad sin interferencias y para regresar al estado natural de consciencia que realmente somos, donde no hay nada que hacer, nada que conseguir, ni nada que obtener. Simplemente, sentir el éxtasis de ser tú mismo y de permitir que sea la propia vida la que te guíe y te cuide, en vez de frustrarte, en tratar

de controlarla una y otra vez.

Osho, como un místico contemporáneo, nos ha acercado la meditación de una manera natural, sencilla y revolucionaria. Desde su juventud se empapó de los conocimientos ancestrales de todas las corrientes espirituales conocidas, desde el sufismo, el tantra, el zen, etc. Para después desarrollar **las Meditaciones Activas OSHO**, como una manera de acercar a las personas de hoy en día la sabiduría de todos los tiempos.

La belleza de la ciencia interior reside en que permite a quien quiera explorar y experimentar con ella, hacerlo a su propia manera. Se elimina así la dependencia de una autoridad exterior, la necesidad de aceptar una cierta ideología, o la obligación de estar afiliado a cualquier organización. Una vez se entienden los pasos, es cuando llega la verdadera libertad, cada uno recorre el camino en base a

FESTIVAL 2013

# OSHO

04 A 07 DE JULIO EN TARRAGONA



- Meditaciones activas con música en vivo
- Talleres vivenciales
- Conciertos Sesiones individuales
- Comida vegetariana Piscinas naturales
- Zona de chill out

692 982 443 [www.festivaldeosho.es](http://www.festivaldeosho.es) [info@festivaldeosho.es](mailto:info@festivaldeosho.es)

**Prueba una Meditación de Osho gratuita en el Centro Mandala de Madrid**  
c/cabeza 15, 2dcha(Metro Tirso de Molina) Jueves 13 de junio a las 20:30. Confirmar asistencia al 692 982 443. Aforo limitado a 50 personas.

sus necesidades individuales, al ritmo que necesita en cada momento, y se da cuenta, que no hay que hacer ningún esfuerzo especial para ser feliz. Puede ser que lleves meditando muchos años o que no sepas que es la meditación, da igual, lo único necesario son las ganas de crecer y descubrirse. Es una invitación a ser auténticos, a expandirnos más allá de los límites de la propia mente y experimentar quien realmente somos.

En España, se celebra desde hace varios años, un festival abierto a todos aquellos que quieran compartir esta experiencia. Somos personas de diferentes lugares, algunos convivimos varios años directamente con Osho en la India y para otros es algo nuevo. Algunos somos mayores y otros jóvenes, incluso niños. Hemos descubierto un escenario único de abundancia natural para este propósito, un castillo inspirado en Gaudí e integrado en el bosque, comida sana para nutrir el cuerpo, tres grandes salas que funcionan simultáneamente con múltiples actividades a lo largo del día, conciertos para celebrar desde el alma, zonas de chillout para compartir en un ambiente consciente y amoroso. Piscinas de agua natural para relajarnos y más de 200 personas, que en cada momento, eligen en lo que les apetece participar.

Facilitadores, que han dedicado toda una vida a explorar el camino místico junto a Osho, nos invitan a participar en más de 15 talleres sobre respiración consciente, constelaciones familiares, tantra, codependencia, canto armónico, técnicas chamánicas de sanación, shiatsu, tibetan pulsing, craneosacral, chi kung, danza del vientre, neodiseño humano etc. Meditaciones activas de Osho, algunas guiadas directamente con música en vivo. Varios conciertos a cargo de Devakant y músicos profesionales del mundo de Osho, así como la posibilidad de recibir sesiones individuales.

Eventualmente, también facilitamos eventos gratuitos con meditaciones de Osho en varias ciudades españolas. Toda una invitación a celebrar y a compartir lo que somos.

Para más información visita

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

692 982 443

[info@festivaldeosho.es](mailto:info@festivaldeosho.es)

**Masajista Diplomada**  
 Metamórfico - Drenaje Linfático  
 Pares Biomagnéticos - Quiromasaje  
 Reflexología Podal  
 Maestra de REIKI, cursos  
 Aromaterapia - Healing & Touch  
 Gladys Olmedo - 915 238 618  
 Metro Sol-Móvil 665 160 168  
[Masajeterapias@gmail.com](mailto:Masajeterapias@gmail.com)

**JARDÍN MARIPOSA**  
**MADRID, TENERIFE, BARCELONA**  
 Centros de Retiro y Terapias Naturales  
 Charlas, talleres, formación profesional, actividades de verano. Alojamiento, cocina ecológica y rutas alternativas, un paraíso natural en pleno Atlántico!  
 C/Carranza, 5, 1º <M> Bilbao  
 652211282 [www.Jardin-Mariposa.com](http://www.Jardin-Mariposa.com)

**CHARO ANTAS**  
**Terapeuta Gestáltica y Consteladora**  
**Terapia individual, grupal, de pareja**  
**16 años de experiencia**  
**Primera Consulta gratuita**

“Taller de Constelaciones”  
 Plazas limitadas

655 80 90 89

**PRÁCTICA DEL ZEN EN EL TEMPLO DE SHORIN-JI**

TRES SESIONES DE NUEVE DÍAS EN AGOSTO

Tel.: 622 084 456 • [www.zenkan.com](http://www.zenkan.com)

**Estiramiento por Biomecánica**

INTENSIVOS DE VERANO EN JULIO

Sesiones de estiramientos específicos para la espalda y los pies, las partes más castigadas de nuestro cuerpo. Cada tema se desarrollará teóricamente con láminas anatómicas para una mejor comprensión. Consultar Blog para precios y horarios.

Por *Claudia Bedacarratz*

C/Luna 19, 1ªA (esq. San Bernardo), 28004 Madrid  
[estiramiento@gmail.com](mailto:estiramiento@gmail.com) - 652 489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

# El Viaje

Un mapa para hacer  
consciente el inconsciente

# Chakras



Los chakras son ruedas de energía ubicadas en el aura (cuerpo etérico) que funcionan como traductores de frecuencia para que se entiendan nuestro organismo físico, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestro espíritu.

**La filosofía hindú reconoce 7 vórtices principales desde el coxis hasta la coronilla que son siete pasos hacia la plenitud del Ser.**

Los chakras son un mapa vivo en el interior del ser humano que nos indica cómo trascender los límites de nuestra personalidad para alcanzar la totalidad del Ser que somos. Es como si nos hubiésemos dejado un camino dentro de nosotros mismos para regresar a casa, es decir para salir de la dualidad (felicidad-infelicidad, alegría-tristeza, amor-odio, masculino-femenino) y volver a la Unidad (plenitud, amor, totalidad). El Viaje del Héroe es la forma que tenía Carl G. Jung de llamar a ese mapa que él hallaba en todas las manifestaciones de lo simbólico: sueños, mitos, cuentos, astrología, kábala, tarot, sincronicidades, I-Ching... En 1932 el psiquiatra suizo, después de un viaje a la India, descubre que también los chakras contienen El Viaje del Héroe, un camino por el inconsciente para acercar nuestro ego o personalidad a nuestro verdadero Ser.

En los chakras está contenido todo el universo. Cuando los centros energéticos están bloqueados por causas físicas, emocionales o mentales encontramos disfunciones orgánicas o psíquicas en las áreas que dominan estas ruedas del conocimiento. Y como estas ruedas resuenan con todo lo creado, las formas de sanar estos chakras cuando se desarmonizan son múltiples, abarcan desde herramientas propias de la psicoterapia, hasta posturas de yoga, ciertos movimientos, alimentos, piedras, aromas, colores, etc.

## *Los 7 pasos hacia la plenitud*

Estos serían los pasos de ese viaje a través del inconsciente:



**1. Raíz:** Aprendemos a sobrevivir, sentimos que pertenecemos a un grupo y adquirimos un código de honor y unos valores. En desequilibrio tenemos miedo a sobrevivir afectiva y materialmente y podemos presentar trastornos alimenticios, hipoactividad e hiperactividad. Podemos oscilar entre sentirnos víctimas de este mundo cruel o vivir la vida desde el materialismo. Nuestra hazaña es amar la vida cuidando de nosotros mismos y dándonos seguridad y alimento. Para ello debemos de convertirnos en madres de nosotros mismos. Nos puede ayudar: pasear en la naturaleza, jardinería, constelaciones familiares..

# del Héroe



**2.Sacral:** Una vez enraizados, nos entregamos al placer y al disfrute de la vida. Empiezan las relaciones con los otros que hacen de espejo de todos nuestros rostros. Si está desequilibrado nos lleva a ser poco empáticos, aislarnos, sentirnos culpables y a autosabotearnos para impedirnos disfrutar. Nos hacemos adictos y compulsivos. Nuestro reto es autogestionarnos emocionalmente y relacionarnos con los demás, viéndoles como espejos de nosotros mismos. De esta manera nos erigimos como emperadores de nuestra vida, disfrutándola con creatividad. Terapias: pintar, bailar, dinámicas de grupo, técnicas sexuales taoístas y tántricas, masajes, sonrisa interior taoísta.



**3.Plexo Solar:** Aquí nos individualizamos, conquistando nuestro poder personal y nuestra autoestima. En desequilibrio querremos controlarlo todo y nos haremos perfeccionistas; baja autoestima y agresividad. La empresa del tercer chakra es convertirnos en guerreros al servicio de nuestro Ser, para ello hemos de encontrarnos cara a cara con nuestra sombra, nuestros miedos. Terapias: Liberación de la rabia, trabajo con la sombra y los miedos.



**4.Corazón:** La conquista de nuestro poder personal nos lleva a amarnos incondicionalmente y a no enjuiciarnos. Si logramos esto, empezaremos a ver a Dios en todo el Universo. De esta forma nos transformamos en amantes porque vivimos felices, conectados a nuestra esencia. Abandonamos la complacencia y nos hacemos compasivos. Pero si está desequilibrado tendremos dependencia afectiva, melancolía, miedo a la soledad, miedo al compromiso, miedo a la traición, excesiva complacencia. Terapias: Trabajo con el niño interior, arteterapia, colorear mandalas, risoterapia...

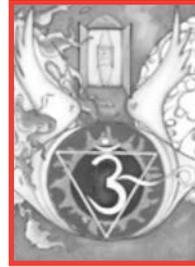


**5.Garganta:** El corazón nos conduce a saber quienes somos y a amarnos, por tanto la garganta nos permite expresar quienes somos, hacer lo que amamos, a comunicar lo que de verdad sentimos. De esta forma nos convertimos en magos de nuestra vida. En desequilibrio viviremos amurallados, sintiéndonos incapaces para expresar emociones porque tenemos pánico a ser juzgados o por el contrario seremos cotorras inmersas en una diarrea verbal que nos mantiene incomunicados. Terapias: Escuchar el silencio, cantar, escribir, polarización energética para aprender a escuchar nuestro cuerpo.

**María José Alvarez**

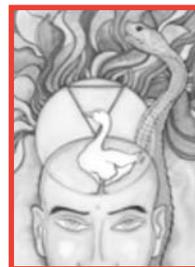
Terapeuta Transpersonal especialista en Terapia Regresiva y creadora del método El Viaje del Héroe®

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



**6.Tercer Ojo:** Aquí conquistamos la objetividad en conjunción con nuestro sexto sentido. Empezamos a descifrar las señales del Universo. Escuchamos a nuestra

voz interior y nos dejamos guiar por ella. En desequilibrio: pesadillas, dificultades en el aprendizaje, falta de objetividad, superficialidad, mente cerrada, alucinaciones. Terapias: Meditación, visualización, trabajo con el mundo simbólico, terapia regresiva, análisis de sueños.



**7.Corona:** Aquí regresamos a Casa. Hemos entendido que la existencia es sólo un experimento. Nos amamos y vemos a Dios en todas las cosas. Trascendemos nuestra

existencia y conquistamos nuestra maestría poniéndola al servicio de la Unidad. Pero si está desequilibrado los problemas asociados a este chakra serían el pensamiento obsesivo y confusión. Terapias: Pasear en la naturaleza, aquietar la mente, yoga, tai-chi, chi-kung ...

VACACIONES CONSCIENTES EN LA SIERRA DE GREDOS DEL 18 AL 26 DE AGOSTO DE 2013

**Chakras**  
El viaje del héroe

Curso intensivo de verano para trabajar los chakras desde tu cuerpo físico, emocional, mental y espiritual con múltiples herramientas psicoterapéuticas

Con los autores de "Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) y "Chakras, El regreso a casa" (Arkano Books, 2012)

PLAZAS LIMITADAS. Información: Cari 630 37 53 11 · [cari@elviajedelheroe.es](mailto:cari@elviajedelheroe.es) · [www.chakraselviajedelheroe.es](http://www.chakraselviajedelheroe.es) · [www.chakraselregresoacasa.es](http://www.chakraselregresoacasa.es)

# Despertar

# El guerrero de

En este mundo hay muchos mundos y todos en un movimiento continuo al observar la naturaleza vemos que nada permanece, todo tiende a mutar y transformarse, solo la ignorancia humana se afana en perpetuarse generación tras generación.

Nos aferramos al sufrimiento repitiendo nuestros errores una y otra vez. ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? Robotizados como autómatas reproducimos nuestra conducta respondiendo ante los mismos estímulos con idénticas respuestas. Nos sentimos programados.

## ¿Realmente existe la libertad?

Nuestra mente es una preciosa joya y nos tiene hechizados, una herramienta tan poderosa hay que saber manejarla, como un arma de doble filo viene sin manual de instrucciones y conviene aprender cómo funciona. En la vida vamos poco a poco a trompicones dándonos cuenta de que todo lo que pensábamos del mundo es solo una interpretación, muchas veces errónea, y con las dificultades cotidianas y de forma intuitiva conseguimos con mucho esfuerzo, tímidamente ir reprogramándonos. Estos procesos son normales, pero se nos hacen lentos y angustiosos, nos desgastan haciéndonos perder energía e ilusiones, desvitalizándonos por incómodos y repetitivos. Pero se pueden manejar con maestría aprendiendo a jugar con unas sencillas reglas.

Hemos descubierto hace nada la inteligencia emocional y el cerebro del corazón, poniendo nuestro sistema de valores y creencias heredados en entredicho. Si hay suerte y la vida nos da un buen palo a tiempo tenemos una oportunidad de despertar a una visión más grande y rica de la realidad. Aún así vemos como la mayoría de la gente

torpemente se aferra a sus ideas y quieren tener razón y sus vidas se convierten en un tránsito doloroso e insatisfactorio que sin solución acaba en desdicha, enfermedad e infelicidad, pero tenían razón y han sido víctimas de sí mismas.

Para todos y en todo momento hay una oportunidad de posibilitar el cambio y la transformación. Tenemos que aprender que es lo que nos está impidiendo el movimiento

natural, observar cual es nuestra actitud de fondo, abierta o cerrada, a que vengan nuevas situaciones y nuevas respuestas. Activando la creatividad, a veces muy dormida, vivir se convierte en una aventura maravillosa y lúdica donde nos convertimos en maestros de nosotros mismos. No te lo tomes todo tan en serio, permítete jugar y date una oportunidad. Al conectar con tu **SER** creativo con tu maravillosa y divina esencia todo se mueve en el universo, te instalas en un pulsar espontáneo y natural, cósmico, como el de las estrellas y galaxias. Conectas con la fuente de energía y fluyes en un nuevo mundo lleno de posibilidades. Hay un **GUERRERO LUMINOSO** que



quiere dentro de nosotros despertar, deja ya de lamentarte del mísero mundo donde habitas y atrevete a crear uno

LUZ



nuevo. El poder está dentro de ti, actívalo, deja que emerja esa fuerza. Ahora es el momento, cuando todo se tambalea y la penuria del engaño y la miseria humana saltan a la **LUZ**. Todas las contradicciones del sistema se están haciendo visibles personal y colectivamente. Todos vamos en el mismo barco, todos somos **UNO**, responsables, toma tu timón y despliega tus las velas. Práctica el abrazar tu sombra, el silencio interior, actualiza tus dones, abandona esa pelea con el mundo y contigo mismo que te agota, firma la **PAZ** dentro de ti y únete a la cresta de la ola de los insurgentes En medio del caos cuando nadie sabe por dónde tirar, se está formando un tsunami que barrera todo lo hasta ahora conocido Súbete a la onda de los soñadores, sincronízate, has venido a eso, cumple tu **PLAN**. Desprograma la mente, es la hora de **RENACER**, o muere para siempre con toda tu razón.

El **GUERRERO** como arquetipo universal, es un símbolo muy poderoso que actúa como puente entre capas de la psique humana. Utilizamos los símbolos porque concentran muchos significados activando unas fuerzas del centro del yo a nuestra periferia, desde nuestra esencia a nuestra realidad cotidiana. Lo que pretendemos que se muestre y realice lo pulsamos desde dentro. Así la mayor cualidad de un guerrero espiritual es la de estar al servicio de un propósito elevado, más importante que uno mismo. En la mitología está

al servicio de un Rey, si este es un rey corrupto que sirve a la codicia ó al poder, se convierte en un mero soldado, un peón de la sombra. El **REY VERDADERO** representa la justicia, el equilibrio entre los estamentos, la equidad, el bien común por encima de lo personal. **EL GUERRERO DE LA LUZ** al servicio de la causa transcendental recoge todos los atributos regios, los hace suyos, y los pone en acción. Arropado bajo el manto de un código de valores y por la fuerza que deviene de lo más elevado actúa con nobleza y honor, su estrategia es la astucia, el conocimiento y la inteligencia.

Aquí reside un gran reto para nuestra sociedad de hoy en día, si queremos regeneración es imprescindible activar la energía del guerreo en nuestro mundo, convertir a nuestros añiados jóvenes, aferrados a la comodidad de la queja continua, el sillón tecnológico y las modas pasajeras, en guerreros adultos maduros y responsables, cuyas cualidades sanen nuestra sociedad enferma por la codicia.



**Juan Ramón**

Profesor de yoga.

Guía meditaciones para despertar.

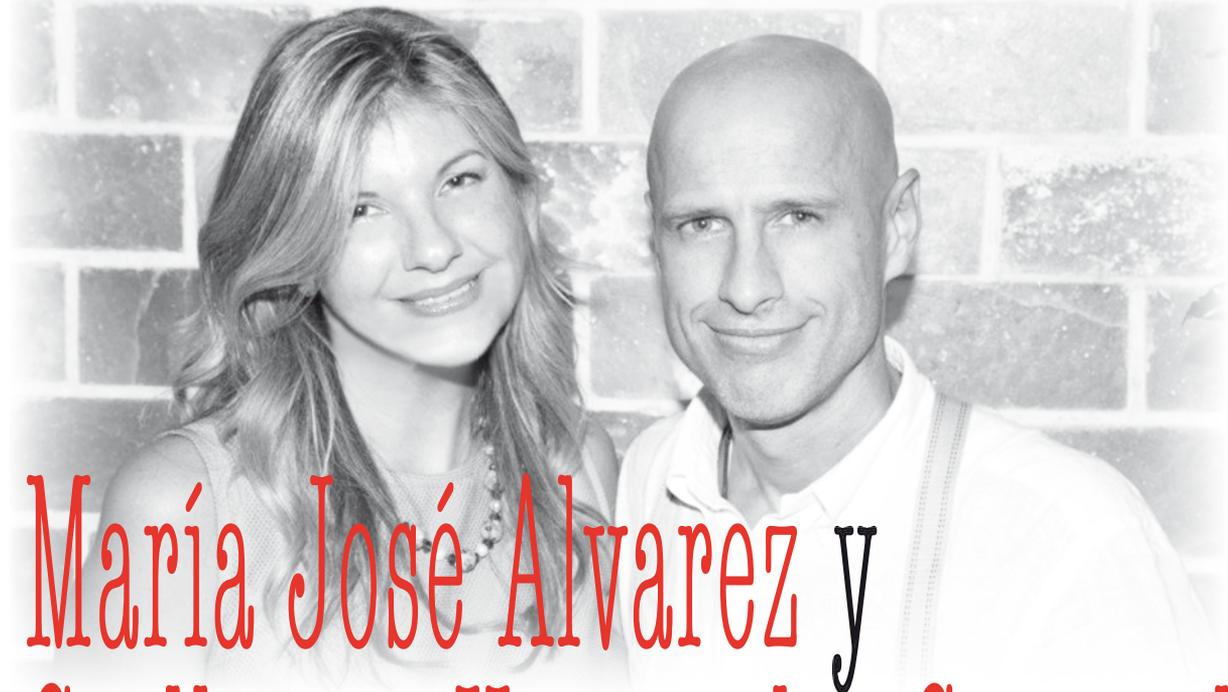
## TRABAJO INTERIOR

En grupo  
En sesiones individuales



[www.yogaypilates.org](http://www.yogaypilates.org) [juanfestivalsonido@gmail.com](mailto:juanfestivalsonido@gmail.com)  
Teléf. 91 345 68 67 y 648 515 648 C/. Menéndez Pidal, 27

# Entrevista a



## María José Álvarez y Guillermo Hernández-Coronado

Después del éxito de “Chakras, El Viaje del Héroe” (Arkano Books, 2010) que ya va por la segunda edición, en papel y también en formato electrónico (Amazon), María José Álvarez junto al ilustrador de su anterior libro, Guillermo Hernández-Coronado lanza su segundo libro sobre energía, “Chakras, El regreso a Casa” (Arkano Books, 2012). Es también un libro muy original, en color, ilustrado bellamente con dibujos simbólicos y que se presenta como una novela y un pequeño ensayo que recuerda los puntos más importantes acerca de cada chakra. Guillermo y María José son terapeutas transpersonales y colaboran juntos en muchos de sus proyectos profesionales.

**VERDEMENTE:** *Después de escribir un ensayo tan completo sobre chakras, plasmado en “Chakras, El Viaje del Héroe” ¿Por qué os embarcáis en una novela sobre el mismo tema?*

**María José:** Porque queríamos hacer un libro de chakras dirigido al hemisferio izquierdo del cerebro, es decir a la parte racional y lógica (consciente) para que el lector comprendiera desde su mente el tema de los chakras y otro dirigido al hemisferio derecho, el emocional y creativo con el fin de despertar el inconsciente del lector y que asimilase el tema de forma automática, desde el corazón. El anterior era para la mente del lector y este es para el corazón.

V.: Todo en este segundo libro es simbólico y va dirigido a despertar el inconsciente del lector. El formato del libro, los

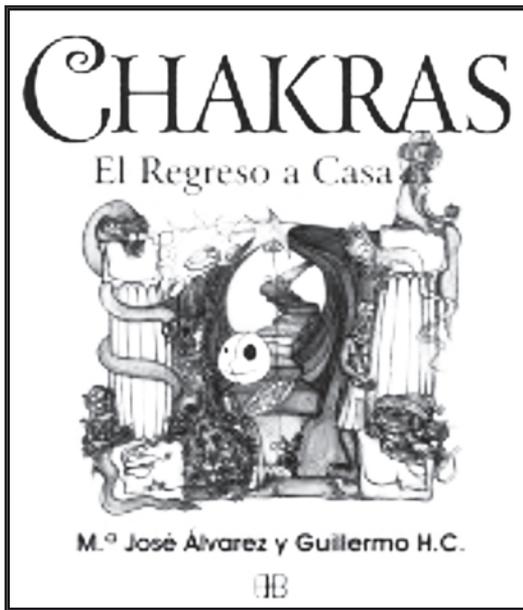
bellos dibujos que funcionan como mandalas, la letra azul, las meditaciones y los protagonistas de la novela con todas sus peripecias en ese viaje por los chakras de la Tierra... ¿Podéis resumirnos la trama de la novela?

**Guillermo:** Desde el Olimpo, representación de la Unidad, los dioses se dan cuenta que el Ser Humano está atascado en su proceso evolutivo. Por eso dos de sus deidades deciden encarnar en la Tierra para ayudarlo. Lo harán a través de la activación de un mapa interior: los siete chakras. Así Hermes, mensajero de los dioses encarna en Mercurio, un joven, apuesto y disparatado escritor. Y Afrodita, diosa del amor y la belleza encarna en Venus, una bella y seductora fotógrafa. Ellos se encuentran en Jerusalén, aparentemente por casualidad y se embarcan en un viaje iniciático por distintos puntos energéticos por la cuenca del Mediterráneo, que son los chakras del planeta. Cada vez que ingresan a través de meditaciones en cada uno de estos templos viven una experiencia espiritual y entran a trabajar de forma consciente e inconsciente con sus propios chakras.

**De alguna forma las aventuras de Venus y Mercurio en cada chakra son un prólogo simbólico de las explicaciones que ofrecéis de cada vórtice en la parte técnica en forma de cuadros sinópticos...**

**MI:** Si, en los cuadros sinópticos hacemos un resumen de lo expuesto en el primer libro, es decir hablamos del significado de cada chakra, del color, las partes del cuerpo físico a las que afecta, las glándulas, las piedras con las que se armoniza, los aromas, las disfunciones físicas y psicológicas que pueden tener lugar y las formas de sanarlas, los arquetipos

# Chakras, El regreso a casa (Arkano Books, 2012)



*que lo envuelve todo. Supongo que esto tampoco es por casualidad, ¿verdad?*

**G.:** No, claro que no. En el libro no hay absolutamente nada fortuito. Los dos tenemos mucho sentido del humor y para nosotros es muy importante. Consideramos que la alegría es la puerta del amor y un ingrediente fundamental para vivir la vida. Si no nos divertimos la vida es gris. Nosotros hemos querido con este libro que los lectores se rían y se diviertan tanto como nosotros al escribirlo.

*¿Qué son exactamente los chakras y para qué sirven?*

**MJ:** Los chakras son transformadores de frecuencias para que nuestros distintos campos energéticos se entiendan. Funcionan como traductores de conferencia para poner en comunicación nuestro cuerpo físico, nuestras emociones, mente y espíritu acerca de las experiencias que nos toca vivir. Pero sobre todo son un mapa vivo interior del Viaje del Héroe, es decir un camino para regresar a casa.

*¿Y qué significa regresar a casa?*

**G.:** Despertar, salir de la dualidad. Entender que todo lo hemos elegido nosotros. Desde nuestro sexo, nuestros mapas interiores, el tiempo en el que hemos decidido nacer, el lugar, nuestros padres, nuestras circunstancias... Despertar implica encontrarnos con nuestra sombra (lo que nos asusta de nosotros mismos y del mundo) y establecer un romance con ella, responsabilizarnos de nuestras heridas, crear una coherencia entre lo que hacemos y cómo nos sentimos, poner a nuestro guerrero a defender y luchar por nuestro corazón, ser padres de nuestro niño interior y estar en contacto y alineados con la sabiduría del Ser que somos, reconociendo en el otro el Dios que es.

**Entonces habremos regresado a casa y viviremos en la Unidad. Tendremos la maestría de crear la realidad que queremos y evitar lo que no queremos y ya no necesitamos. Y esto se puede hacer a través del mapa interior de los chakras. Siete pasos para volverse sabios y totales.**

Más información en :

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

relacionados cuando está en desequilibrio o cuando está equilibrado y toda suerte de conceptos relacionados con cada uno de estos vórtices, desde un punto de vista sociológico y psicológico.

***Si, pero este libro añade algo que el anterior no contemplaba: relacionáis cada vórtice con un mito griego. ¿Por qué?***

**MJ:** Los mitos son arquetipos psicológicos, hablan de los problemas humanos y sus soluciones, por tanto perfilan patrones existenciales y conductuales comunes a toda la humanidad. Nos valemos de los mitos griegos porque esta cultura es la cuna de la civilización occidental. Cada chakra según gire en armonía o en desarmonía está relacionado con un arquetipo, por tanto también se correlaciona con un mito.

***El libro es sorprendentemente completo y muy bello, además de muy profundo en todo su contenido, tanto en la narración como en la parte ensayística. Pero lo que más impresiona es el sentido del humor***



## Terapia Regresiva

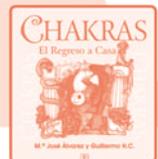
Viaja al pasado para sanar tu presente  
y mejorar tu futuro

Por: María José Álvarez,



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

Es autora de  
"Chakras. El Viaje del Héroe"  
(Arkano Books, 2010)  
y acaba de publicar  
"Chakras, el regreso a Casa"  
(Arkano Books, 2012)



Tel. 656 60 57 33 · [info@elviajedelheroe.es](mailto:info@elviajedelheroe.es) · [pablo@elviajedelheroe.es](mailto:pablo@elviajedelheroe.es)  
[www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) · [www.terapiaregresivamadrid.es](http://www.terapiaregresivamadrid.es)

# ¿CÓMO NOS DesMineralizamos?

**Si todavía seguimos con unos hábitos de vida opuestos a nuestras necesidades reales, nunca llegaremos al equilibrio y armonía verdaderos.**

A nivel de nutrición no es de extrañar que llegemos a estados de debilidad y desmineralización, observando la forma en que la sociedad se alimenta.

Un desayuno vital, con alimento y fuerza, casi no existe. Nos contentamos con la típica pasta azucarada y claro esta el estimulante del café para ayudar a despertarnos o mejor dicho poner a nuestro organismo en un estado total de "alerta" innecesaria. Con lo cual nos hace perder muchos minerales de reserva (nos desmineralizamos).

Llegamos al mediodía y con todo el trabajo y obligaciones, nuestra comida es rápida para poder seguir el ritmo frenético de una sociedad que no respeta, ni valora al Cuerpo Físico.

Puede que la cena sea ligera al llegar tarde a casa, cansados y sin ganas de preparar nada. Nos conformamos con un 'pica pica' que a veces o casi siempre sobrepasa su nombre!

*El alimentar a nuestro Cuerpo Físico no es tan solo para saciar la sensación de hambre, o llenar un estomago vacío. En nuestra cocina diaria fabricamos nuestra calidad sangre. Una sangre ligeramente alcalina, limpia y sana, nutrirá a todo nuestro organismo, proporcionándole los nutrientes necesarios para un óptimo funcionamiento. Pautas a tener en cuenta:*

## 1) CONSUMIENDO ALIMENTOS EXTREMOS

Por un lado tenemos las carnes, grasas saturadas que producen al consumirlas acidez en la sangre. Por otra parte, estimulantes, alcoholes, excesos de vinagres, azúcares, bebidas gaseosas y artificiales...

Que también producirán un pH en la sangre ácido. Teniendo nuestro cuerpo que compensarlo

Rápidamente con reservas de minerales, si estas son suficientes, o decreciendo la calidad de huesos y dientes. Afectando a nuestro sistema nervioso y debilitando en forma general a nuestro sistema inmunitario.

## 2) CONSUMIENDO EXCESO DE CRUDOS

Los crudos sean frutas, verduras... nos aportan muchas vitaminas y fibra, pero también su contenido en líquido es alto, diluyendo nuestros minerales si su consumo es excesivo.

## 3) DEBILITANDO NUESTROS RIÑONES

Los riñones juegan un papel primordial, ya que son los

encargados en regular el delicado equilibrio entre sodio y potasio. En regular la densidad y vitalidad de nuestros huesos.

## 4) VIDA MODERNA.

Por supuesto, todo el mundo puede comprender fácilmente que el ritmo y forma de nuestra vida, especialmente en ciudades no nos ayuda a remineralizarnos. Desde el aire que respiramos a la gran cantidad de máquinas eléctricas que utilizamos a diario, en nuestro trabajo y en casa,

A la falta de ejercicio, stress a todos los niveles y en general pérdida de contacto con la Naturaleza.

## 5) FALTA DE CONEXION INTERIOR

Es su causa principal.

Si nos esforzamos de encontrar nuestra conexión, de aceptarnos, respetarnos, y amarnos, habrá una CALIDAD DE VIDA, nos cuidaremos a todos los niveles. Cultivaremos nuestras emociones, pensamientos, acciones, siempre dirigiendo nuestra energía positiva y altos ideales hacia nosotros y hacia los demás.

## EN NUESTRA COCINA CREAMOS SALUD

### FORMAS DE REMINERALIZARNOS

A nivel nutricional, si damos a nuestro cuerpo lo que necesita para continuar con sus funciones vitales, nos sentiremos fuertes y con centro.

Una alimentación con alimentos naturales biológicos basándose en cereales integrales, proteínas de origen vegetal, verduras frescas, frutas de la temporada, semillas, frutos secos, algas y condimentos naturales, nos proporcionaran cimientos sólidos para una energía vital duradera.

### FALTA DE MINERALES

Podemos aportar minerales a diario en nuestras comidas, en forma de:

- **ALGAS**, pequeñas cantidades serán suficientes, pero lo más importante es su consumo diario, en cada comida.
- utilizando sal marina al cocinar,
- utilizando condimentos naturales salados en pequeñas cantidades como: la salsa de soja, miso de buena calidad
- consumiendo verduras biológicas, sin químicos, ni fertilizantes artificiales.

Desde la antigüedad y en todo el mundo, los pueblos costeros han incorporado vegetales marinos (ALGAS) en sus dietas. Incluso las gentes que habitan lejos del mar han

usado como alimento las verduras del de lagos y ríos.

Hace mas de dos mil años los antiguos coreanos enviaban verduras marinas a la corte imperial de China, donde eran muy apreciadas por su poder medicinal. En todas las islas del pacifico, la utilidad de las algas tiene una larga historia. También existe constancia del uso de vegetales marinos en el noroeste de Europa. Los celtas y los vikingos mascaban alga DULCE en sus viajes. El alga NORI o "laver" ha sido popular desde los tiempos de los romanos y la "laverbread" todavía se vende en mercados en Inglaterra.

Los japoneses, gracias a su larga y accidentada línea costera, son quienes mas han desarrollado el potencial culinario de las algas. Su demanda ha superado el abastecimiento natural de varias especies, ahora profusamente cultivadas a lo largo de toda la costa. Aunque

Las algas contienen ácido alginico, sustancia pegajosa que sujeta sus células de forma compacta, capacitándolas para vivir en un ambiente de constante circulación de agua; este ácido ayuda a combatir toxinas en nuestro cuerpo, y permite su eliminación natural.

Las verduras del mar alcanzan mas de un 25% mas de minerales que la leche, aunque virtualmente no aportan calorías. Son ricas en vitaminas, A, B, C, D3, E, K, y en menos cantidad la B12 (que difícilmente se obtiene con alimentos de origen vegetal)

En España tenemos muchísimas variedades, y tendríamos que poner énfasis en el uso de las mas locales, que se encuentran en el Norte de España, como en sus cercanías (Francia e Inglaterra).

# Verduras de Mar



en lugares con mucha polución, desafortunadamente ya no crecen. De hecho una de las propiedades de las algas, es propiciar la expulsión de metales contaminados, radiactivos y tóxicos.

**Gracias a su alto contenido en minerales, Las verduras del mar son un alimento totalmente necesario en estos momentos para:**

- 1) Reforzar y remineralizar nuestra estructura ósea.
- 2) Contrarrestar toda la polución que tenemos, debido al excesivo uso de aparatos eléctricos (ordenadores, teléfonos, móviles, microondas, cocinas eléctricas, etc...)
- 3) Producir en la sangre un efecto alcalinizante.
- 4) Depurar nuestro sistema circulatorio de los efectos ácidos de la dieta moderna.
- 5) Disolver grasas, colesterol y depósitos de mucosidades que aparecen en el cuerpo, por un exceso de grasas saturadas y productos lácteos.
- 6) Nutrir nuestro sistema nervioso y reforzarlo.
- 7) Reforzar nuestro sistema inmunitario.

En su uso a lo largo de la historia, los vegetales marinos han sido siempre apreciados por sus propiedades salutíferas. El origen de la vida esta en el mar. Millones de años de erosión lo han enriquecido con gran abundancia de todos lo minerales necesarios para la vida. Las algas contienen entre 10 y 20 veces mas minerales que las terrestres .

El yodo es difícil de obtener de cualquier otra fuente que no sea el mar y las algas lo contienen en suficiente cantidad.

## ALMACENAMIENTO Y PREPARACION

Se suelen adquirir secas y es aconsejable guardarlas en recipientes herméticos. Al cocinarlas casi todas aumentan de tamaño, unas mas y otras menos. Los tiempos de remojo también cambian, según la textura del alga. Siempre se lavan rápidamente debajo del grifo con agua fría y luego se dejan en remojo, el tiempo recomendado.

Hay algunas de las algas, que por su delicado sabor y textura, pueden consumirse después de remojar, haciéndolas muy versátiles, ya que se pueden añadir al final de toda clase de platos; estas son: Wakame, Dulce y Arame.

En general, diríamos que las algas son el "comodín de la baraja" y se pueden integrar a toda clase de preparaciones: desde sopas, ensaladas, platos de verduras, de cereales, proteínas vegetales, e incluso utilizar el alga AGAR AGAR en postres.

### Las de uso mas común en España son:

**NORI**, El alga Nori recogida se lava, luego se mezcla obteniendo una especie de pasta densa y se extiende en pequeñas cantidades sobre esteras de bambú, en donde se procede a su secado, obteniendo las delicadas hojas. Tiene un alto contenido en proteínas, grandes cantidades de vitaminas C y B1, y es especialmente rica en vitamina A. Contribuye a disminuir el colesterol en el cuerpo.

La hoja de Nori, se tuesta brevemente por su parte rugosa hasta que toda su superficie cambia a color verde claro brillante. Se utiliza como snack, en desayunos para

acompañar a las cremas de cereales, sopas, o en rollitos con cereal, los famosos "sushis".

**WAKAME**, El alga wakame es nativa de las aguas japonesas, aunque una planta similar "la alaria" conocida comúnmente en inglés como wing kelp o dabberlocks, se encuentra en aguas atlánticas. Se considera un alga marrón. Secas se pueden confundir por alga kombu, aunque al remojarlas las dos veremos su diferente consistencia. Es muy rica en calcio y contiene altos niveles de vitaminas B y C.

También tiene la propiedad de ablandar las fibras de los alimentos con los que se cocina. Su tiempo de remojo aproximadamente 3 o 4 minutos.

**DULCE**, Es la más popular del Atlántico norte y la han usado como alimento durante miles de años los pueblos del noroeste de Europa. Es de color rojizo, tiene una textura muy suave, por lo que casi no requiere tiempo de remojo (1 -2 minutos) son suficientes. Es el alga más rica en hierro, lo que la hace un importante fortalecedor de la sangre. Es alta en potasio, magnesio, yodo y fósforo.

**KOMBU**, Conocida como Kelp. Tiene muchísimas variedades y texturas. Es la más dura, por lo que se recomienda para platos de cocción larga. Rica en ácido alginico y algenico (depurador natural de los intestinos) y glutámico (ablanda las fibras de otros alimentos, especialmente las legumbres). Favorece la absorción de los nutrientes en el cuerpo. Se utiliza en: platos de cocción larga: caldos, sopas, legumbres y proteínas vegetales, estofados, etc...

**ARAME**, remojada 10 minutos e integrada en ensaladas, salteados de verduras, con proteínas vegetales, etc... Cocinada brevemente. Tiene un alto contenido de azúcar natural sin calorías, el manitol, presente en muchas algas marrones. Especialmente rica en yodo y calcio.

**ESPAQUETTI DE MAR**, remojada 15-20 minutos, y cocinada con platos de verduras, cereales, proteínas, añadida a ensaladas, etc..

Es un alga muy atractiva, al tener la forma de espagueti. Si el agua del remojo es muy salada, se puede desechar y utilizar agua fresca para cocinarla hasta que este tierna (aproxim. 20-30 min.) Contiene también gran cantidades de minerales.

Tendríamos que consumirlas a diario en pequeñas proporciones, para poder beneficiarnos de sus beneficios.

No es necesario utilizar más de una o dos en una comida. La variedad, se obtiene con el uso frecuente, no con una sobredosis un día determinado. La cantidad por persona y por comida puede ser de una o dos cucharadas.

Os recomiendo que descubráis este mundo, todavía desconocido para muchos, especialmente en los países del Occidente. No solo por su fácil utilización e integración en cualquier cocina y tradición; pero por sus excelentes cualidades para todos, desde los más pequeños hasta los más ancianos.

## MONTSE BRADFORD



Experta de nutrición  
Natural y  
Energética.  
Escritora y  
terapeuta

de psicología Transpersonal  
y Vibracional. Imparte  
seminarios por toda  
Europa. Galardonada con  
el PREMIO VERDE 2008,  
por su trayectoria profesional  
a favor de la alimentación  
responsable y desarrollo  
sostenible.

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

Búscame en:



/montsebradford

### COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB



#### PRÓXIMOS CURSOS con MONTSE BRADFORD

##### **CURSO INTENSIVO VERANO 2013**

Curso pensado para personas que viven lejos de Barcelona o no disponen de tiempo el resto del año para realizar las otras modalidades. Un ahorro de tiempo y dinero.

##### **FECHAS**

- **MÓDULO 1: JULIO: 3, 4, 5, 6 y 7 ó SEPTIEMBRE 4, 5, 6, 7 y 8.**
- **MÓDULO 2: OCTUBRE 10, 11, 12 y 13.**
- **MÓDULO 3: DICIEMBRE 5, 6, 7 y 8.**

##### **CURSO FIN DE SEMANA - INICIO OCTUBRE 2013**

##### **FECHAS:**

- **SEMINARIO 1- 26 y 27 OCTUBRE 2013**
- **SEMINARIO 2- 16 y 17 NOVIEMBRE 2013**
- **SEMINARIO 3- 14 y 15 DICIEMBRE 2013**
- **SEMINARIO 4- 11 Y 12 ENERO 2014**
- **SEMINARIO 5- 8 y 9 FEBRERO 2014**
- **SEMINARIO 6- 22 y 23 MARZO 2014**
- **SEMINARIO 7- 12 y 13 ABRIL 2014**
- **SEMINARIO 8- 24 y 25 MAYO 2014**

##### **MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:**

**TELÉFONO: 618.287.484**

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

## MEDITACIONES PARA FERTILIDAD Y EMBARAZO

Un viernes al mes - Próximo 14 de Junio  
Meditaciones para fertilidad y embarazo 19:00 a 20:30  
**15 € por pesona / 25€ con acompañante**

Comunicate con tu cuerpo  
Recibe los mensajes de tu bebé

**Esther Santiago**  
Psicóloga y Musicoterapeuta - lavozdelamaternidad@gmail.com  
www.lavozdelamaternidad.com - 629939849

Centro Mandala  
c/de la Cabeza, 15, 2º dcha.  
Metro - Tirso de Molina



### ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual

Visita:  
www.martinus.dk  
Programa de radio  
www.spheraradio.com

### Taller de meditación

*El Despertar del Tercer Ojo* -DTO- en Madrid  
¡Despierta esta visión interior que todos tenemos pero pocos usan!

Fechas: **del 18 al 19 de mayo de 2013**  
Información y reservas: [infospanish@clairvision.org](mailto:infospanish@clairvision.org)  
Teléfono: 620 849 466




### Práctica de Yoga y Meditación

Clase de prueba gratuita  
Todos los niveles y horarios  
Abierto fines de semana

C/ Camino de Vinateros. 47 (local)  
28030 Madrid (Moratalaz)  
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Tel: 91 430 82 96  
email: [info@mangalam.es](mailto:info@mangalam.es)  
web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)



**Talleres regulares**  
Formación  
(3ª Promoción 2012-2013)  
Plazas limitadas

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

**91 459 92 80 / 686 320 489**  
[felixarca@circuloscreativos.com](mailto:felixarca@circuloscreativos.com)

### Juan Manzanera

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



### ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

INFORMACIÓN: 91-468-03-31  
Horario Secretaría: 17 a 20hs ( de lun a vie)  
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias  
[www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es) - [taichixinyi@terra.es](mailto:taichixinyi@terra.es)

Masaje, Sanergia, Matrix Energética, Metamórfico, Reiki, Terapia Floral, Reflexología Podal, Estética, Drenaje Linfático, Detoxificación, Presoterapia, Radiofrecuencia

GABINETE Y A DOMICILIO  
Loli Ayllón  
666 727 052 / 91 526 25 21  
[www.naturterapias.tk](http://www.naturterapias.tk)

# HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

**Clases de Hatha Yoga y Meditación**  
*"Porque en el camino está la meta"*

Mañanas: Martes y Jueves - 9:30-11:00  
Tardes: De Lunes, Martes y Jueves - 20:00-21:30

**CLASE DE PRUEBA GRATIS**  
1 clase semanal / 37€/mes  
2 clases semanales / 60€/mes

**Bono Hatha - 5 clases - 50€** (Válido para los meses de Junio y Julio)

Profesoras: Teresa Mollinedo (Miltla) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72  
Rebeca Alberto (Vidia) 658.77.90.60 - Matilde Badillo (Rhada) 619.62.44.87

INFORMACIÓN:  
c/de la Cabeza, 15, 2 dcha.  
Metro - Tirso de Molina  
Telf. 91.539.98.60






**Marta Pato**

# Renovar Tu Vida

## ¡Bienvenida Crisis! Uno Crece

*Imposible atravesar la vida  
sin que una amistad cause decepción,  
sin padecer algún quebranto de salud,  
sin que un amor nos abandone,  
sin que nadie de la familia fallezca,  
sin equivocarse en un trabajo.  
Ese es el costo de vivir.*

*Sin embargo, lo importante no es lo que sucede,  
sino cómo reaccionamos ante lo que sucede.  
Si coleccionamos heridas eternamente sangrantes,  
viviremos como pájaros heridos incapaces de volver a volar.  
Uno crece...*

La palabra Crisis procede del griego, en su significado etimológico responde a “replantear la cuestión” y “poner en marcha”. La connotación de la palabra crisis no es negativa en si misma sino todo lo contrario. Una crisis es la oportunidad para involucrarnos en reconducir la realidad que nos rodea. Nuestra sociedad, inmadura emocionalmente, la aborda coloquialmente desde el temor y la incapacidad de afrontar nuevos retos. Sin embargo, por el simple hecho de ser humanos contamos con la capacidad de sobreponernos ante la adversidad sin rompernos. Las crisis son naturales en cualquier realidad organizada que es inestable, incierta y sujeta a evolución.

*Uno crece cuando acepta la realidad y tiene aplomo de vivirla.  
Cuando acepta su destino y tiene voluntad de trabajar para cambiarlo.*

Una crisis es una situación que viene desencadenada por un fuerte sentimiento de pérdida y dolor emocional, que una vez superado, convierte el suceso en una gran oportunidad de crecimiento. Son periodos de la vida **que fortalecen**. Del caos aparece el orden. La naturaleza nos muestra esta danza homeostática constantemente. La crisis junto con el dolor son necesarios para crecer y así alcanzar el equilibrio. Cuando la inercia deja de servirnos como guía aparece una invitación a revisar determinados aspectos de la vida. El principio del cambio está en el replanteamiento de una determinada situación y el siguiente paso siguiente es comenzar a disolver las pautas de comportamiento reactivas y repetitivas.

*Uno crece cuando supera, valora y sabe dar frutos.  
Uno crece cuando abre camino dejando huellas, asimila experiencias ¡Y siembra raíces!*

Las crisis ofrecen una mirada en una nueva dirección. La ruta es reconocer la parte que nos toca, aceptar el movimiento impredecible de los acontecimientos de la vida y resolver asignaturas pendientes. Al elaborar las dificultades surge la renovación del guión de nuestra propia vida. Si miramos las distintas pérdidas que la vida nos plantea como un gran ensayo de la pérdida final que es la propia muerte aprendemos a mirar la vida de otra manera. Vida y Muerte están íntimamente relacionadas. Mirando la vida como un juego en el que vamos ganando y perdiendo desarrollamos la capacidad de darnos cuenta que vivir tiene un sentido más profundo. Tener presente la vida más allá de las formas, permite que adentremos

## MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL

Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica  
Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos,  
mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



### Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

Centro Lua, c/ Goya nº 83  
un fin de semana cada mes

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

Cita previa, Teléf 669 199 142

**SHIATSU**  
REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

**Masaje THAILANDES**  
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

mucho más en el fondo, descubriendo que vivir va más allá de los sucesos físicos, mentales y emocionales. Vivir se convierte en un asunto existencial donde la casualidad deja de tener sentido. La Alegría de vivir viene de la plena consciencia de lo que acontece en la vida

*Uno crece ayudando a sus semejantes, conociéndose a sí mismo y dándole a la vida más de lo que recibe.*

Cuando entramos en crisis, en general la sociedad sustentada en un sistema de control, nos invita a mirar hacia otro lado con frases del tipo: "Ya pasará", "No mires hacia atrás", "Hombres y mujeres hay a montones". Esta sociedad nos alienta a ignorar y a sustituir rápidamente el animal, objeto o persona perdida por otra. Así evitamos entrar en una parte más íntima y profunda, evitamos traspasar el dolor, parando, observando e integrando. Al realizar este paso de forma consciente además de preguntarnos ¿quién ha perdido qué?, también nos preguntamos ¿cuáles han sido las pérdidas y cómo nos han ido afectando? Y algo todavía más profundo, nos podemos llegar a preguntar ¿Quién soy? Cuestión que toca una dimensión transpersonal provocando un gran descubrimiento y transformación de cada individuo y, por tanto, de la sociedad.

**Ahora, detente un momento. Revisa tu biografía vital y pregúntate:**

**¿Cuál ha sido la pérdida más significativa de tu vida?**

**¿En qué sentido creciste con ello?**

**¿Cómo ha cambiado tu vida desde entonces?**

## ODONTOLOGÍA BIONATURAL



Dra. Monica Rodriguez  
Colegiada. 28003149

**Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED**

Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía  
Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

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

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

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

**PREVIA CITA:**

91 369 00 03 - 669 703 981

## MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Todos los Lunes - 20:00 a 21:30

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación.

**Un acompañante gratis cada lunes.**

**¿A quién va dirigido?**

A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

**¿Qué aporta?**

Alivia el estrés, Aumenta la serenidad, Enfoca la atención.

**Taller**

## Una Nueva Mirada

**JUNIO**

Sábado 15 de 10:00-14:00 y de 16:00-18:00 (80€)

Inscripción y Reserva: [renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com)

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación

Centro Mandala - C/de la Cabeza, 15, 2 Dcha. - Metro: Tirso de Molina.

**Marta Pato**

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

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

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

692 831 629

# Volver a lo SIMPLE

Por eso desde hace muchos años vengo desarrollando Retiros de Autoconocimiento en lugares Naturales (Montañas, Valles, Cuevas, Desiertos, Playas, Mar...) donde nos beneficiamos de lo que da la Naturaleza y lo sumamos al Trabajo Evolutivo de Desarrollo que he denominado **“Chamanismo del Ser para el Ser”**.

Este nombre da origen a un tipo de Trabajo Interno en la Naturaleza y con la Naturaleza, tanto Interna (la tuya) como Externa, la de la Madre Tierra y sus Fuerzas Elementales, que va más allá de pertenecer a esta o aquella corriente de Chamanismo, sino que es practicable en cualquier lugar del Mundo sin pertenecer a nada, ni a nadie y es practicable por todos. Porque te devuelve a una visión más íntima y sincera y simple de ti mismo, con más Autoconocimiento y una mayor consciencia, sencilla,

## SENCILLO Y NATURAL

proveniente de la experiencia directa y no de lo que nadie te cuente o te diga, de este Planeta que nos

**Volver a lo simple, sencillo y natural no sólo es cuestión de cambiar de la ciudad al campo, o de la alimentación carnívora a la vegetariana, o de la medicina convencional a la alternativa.**

Volver a lo simple, sencillo y natural es un proceso Interno para vaciar nuestras Mentes de todas las Creencias rígidas, anquilosadas, obsoletas que enredan nuestras vidas, nuestras relaciones, nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Por tanto si no **“Vacías tu Mente”** te puedes ir al campo, volverte alternativo, vegetariano, hippie, naturista, nudista, etc., pero donde quiera que vayas llevarás contigo una mente que no es simple, sencilla y Natural.

Lo primero que ha de perder la Mente si queremos alcanzar ese estado de Paz Interior, son las Represiones, Obsesiones, Creencias Rígidas, Emocionales, Físicas, Afectivas, Autoengaños, etc. Porque una Mente que carga represiones es una Mente densa, pesada.

Y por supuesto que se puede tener una imagen muy alternativa, muy hippie y tener una mente muy represiva y densa. ¡Es mejor no idealizar nada por la imagen que da! Esto es sólo un juego del Ego y para el Ego.

Si quiero volver a tener una Mente Simple, Sencilla y Natural, como cuando eras un niño Inocente, pero con la Madurez de una persona adulta (sin hacerse el infantil, el Peter Pan), es necesario entrar en un Profundo y Holístico trabajo de Autoindagación de uno mismo, para conocer muchos aspectos de nuestras rutinas Mentales, Afectivas, Sexuales, Emocionales que provienen de una mente que ha acumulado dificultades para la Sencillez y la Naturalidad.

La Naturaleza nos aporta su Sencillez, Simplicidad y Naturalidad, pero hay una parte del Trabajo Personal que cada uno debe hacer.

Acoge y el papel fundamental que tiene en todos tus desarrollos.

Estos retiros los pueden hacer yupis, hippies, amas de casa, médicos, albañiles porque nos devuelven a todos una forma de “Ser” más Sencilla en nuestras Mentes, porque la Naturaleza no te puede dar una Mente Sencilla si no te trabajas la Sanación Interna de la que ya tienes y con la que funcionas, porque de esa Mente surgen todos los problemas de tu vida.

Por eso llamo a estos Retiros que vengo impartiendo desde hace más de 20 años **“Chamanismo del Ser”**, es para tú Ser.

He conocido a lo largo de mi vida gente complicada en el campo, en la ciudad, personas supuestamente muy trabajadas... En cualquier lado puede estar oculto un Ego no resuelto, no integrado, un Ego que se proyecta, y esto es una Mente Complicada, porque no se ha resuelto a ella misma. No ha soltado el lastre de los deseos, juicios, obsesiones, venganzas, competitividades... sigue siendo una Mente Agresiva, aunque a veces se disfrace de Mansa.

Practicar el Silencio, la Meditación, es parte de mi vida y de mi dedicación en el **“Chamanismo del Ser”** y en los trabajos de Evolución Holística como Retiros, cursos, sesiones que imparto. Los Conciertos-Terapias de Sonidos de los 5 Elementos surgen de mi Experiencia Meditativa Interior y de mi Escucha de las Fuerzas de la Naturaleza. Es una forma de trasladar las Fuerzas Elementales del Agua, la Tierra, el Aire, el Fuego, el Éter a una sala en un centro por medio de Instrumentos Musicales escogidos para tal fin y la utilización de mi voz produciendo cantos Chamánicos, Angélicos o Mantras, dependiendo del Elemento con el que esté Trabajando y los Instrumentos que esté utilizando, para que las personas que participan de esto reciban en sus cuerpos, campo energético, Chakras, en sus Mentes, campo psíquico y en el Plano Espiritual, las vibraciones de la Naturaleza. Es un

viaje de Autoindagación a través de un viaje Interno visual, auditivo y sensorial de 2 horas. Este tipo de Trabajo lo realizo dos veces al año: en el Solsticio de Invierno (diciembre) y en el Solsticio de Verano (Junio). Éste es el próximo.

De esta forma, trabajando con la Naturaleza, en la Naturaleza, con la Mente, la Meditación, la Autoindagación en procesos de Desarrollo Evolutivo Holístico, podremos volver a tener Mentes más Sencillas y Naturales, menos complejas, desequilibradas, desajustadas, manipuladoras, agresivas, obsesivas, angustiadas, depresivas, compulsivas, estresadas... Porque todos esos desajustes de nuestras Mentes, y que son comunes a todos puesto que es Social, Educativo, se van resolviendo, haciendo tu propio camino de Autoconocimiento y Desarrollo Interior. Para volver a tener una mente más Meditativa y menos en conflicto, una Mente más Creativa y menos Destructiva y Autodestructiva, una Mente más Receptiva y menos llena de memorias condicionantes y recuerdos y Cargas Traumáticas. Una mente más fresca y menos envejecida, densa y enredada.

Se nos ha dicho que con los años, la edad, la vejez, es normal que nuestras Mentes se vuelvan más torpes, densas y que vayan perdiendo facultades. ¡Claro que sí! Si sólo estás experimentando la Mente como la parte Física, el Cerebro, las Neuronas.

Pero si has aprovechado tu vida para conocer tu Mente y Trabajar "la Consciencia de uno mismo", eso nunca Envejece, ni Enferma. Es la única parte de lo que somos que ni Envejece,

ni Enferma, ni Muere, porque "la Consciencia Despierta" pertenece a lo Eterno o al plano del Alma.

Podemos aprovechar nuestras vidas para hacer ese viaje hacia adentro y descubrir lo que nunca Muere, o desaprovecharlas y estar siempre en la conquista de lo externo y nacer y morir con el cuerpo y la identidad de tú Ego.

Cuando llega la Muerte física hay gente que muere y gente que no. Los que han despertado la Consciencia viven la Muerte como un Tránsito Meditativo del cuerpo al Alma. Los que no han despertado la Consciencia y sólo se han vivido a través de sus funciones biológicas, el cuerpo y la identidad Psicológica con el cuerpo, acaba todo y son muertes con estrés.

Por tanto, devolver nuestras Mentes a un Estado de Calma y de Despertar es el camino de lo Eterno. Y en lo Eterno todo lo que sucede a nivel Terrenal es un Juego de la Consciencia para el Despertar. Si no puedes mirar tu vida, la Vida, a través de una Consciencia Despierta, la vida se convierte en una sucesión de acontecimientos, peleas, envidias para conquistar la salud, la estabilidad, la seguridad, el Amor, el dinero, etc. Y llega la muerte y te lo arrebató todo, todo pierde sentido.

Dalea tu vida la oportunidad de la Autoindagación, merece la pena, gozar un solo instante de una Mente en calma, sin prisas, ni temores, ni apegos, juicios o deseos, sólo Calma Silenciosa.

Gracias  
*Om Mahi*

## PRIMAVERA - VERANO DESARROLLO ESPIRITUAL Y EVOLUCIÓN HOLÍSTICA

### CONFERENCIA GRATUITA

#### Presentación Concierto Solsticio y Retiros de Verano

Viernes, 14 de Junio a las 20:30 h. en Centro Mandala

### CURSO TODOS LOS MIÉRCOLES (hasta el 17 de Julio)

De 20.30hs a 22.30hs // TRABAJOS HOLÍSTICOS: CUERPO-MENTE-EMOCION-CONSCIENCIA

### INTENSIVOS DE MEDITACIÓN - ÚLTIMO DOMINGO DE MES

PRÓXIMO EL 30 DE JUNIO de 11.00h. a 14.30h. y de 17.00h. a 20.30h.

Meditaciones Guiadas y Orientadas: De la Mente a la No Mente.

### CURSOS - RETIRO DE VERANO

- **Julio Retiro de Montaña (Sierra de Madrid) Chamanismo del Ser del 11 al 14.**
- **Agosto Residencial de Meditación (Mohernando-Guadalajara) Del 5 al 9.**  
Silencio, Recogimiento, Meditación, Descanso y Sanación del Alma.
- **Septiembre (Cabo de Gata-Almería) Del 4 al 8.** Naturaleza y Chamanismo del Ser.

### SESIONES INDIVIDUALES (2 horas previa cita)

Un espacio y un tiempo personalizado de Orientación Espiritual y Evolución Holística por percepción sensitiva en cualquier tema personal.

### CONCIERTO - TERAPIA SOLSTICIO DE VERANO - 21 de Junio - 19:30

Los Cinco Elementos de la Naturaleza producidos a través de Tambores, Palos de Lluvia, Ocarinas, Flautas, Semillas, Campanas Tibetanas... disfruta durante 2 horas con estos sonidos.



OM MAHI. ALMA LUZ. Guía Espiritual, Orientadora Holística, Canal Sensitivo con más de 20 años de experiencia en el campo del Desarrollo Humano

**Centro Mandala** - c/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.

Información y Reservas: **663.445.227** - [www.ommahi.es.tl](http://www.ommahi.es.tl)



# Comunicación

El Blog de :



GRACIELA LARGE

Graciela Large

Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial.

Talleres temáticos y sesiones.

Periodista en medios de Comunicación escrita y Audiovisual de Colombia y España.

[graciellarge@gmail.com](mailto:graciellarge@gmail.com)  
[www.graciellarge.com](http://www.graciellarge.com)

¿Qué es un HÉROE para una MUJER?

...Una expresión de sí misma que no se quiere expresar.

¿Qué un HÉROE para un HOMBRE?

...Una camino que no le ilusiona, y se detiene.

¿De qué hablan los hombres?

...De aquello que les aleja de mirarse.

¿De qué hablan con una mujer?

...Consiguen dejar de ignorar lo que llevan dentro.

Hay un camino que vale la pena descubrir si quieres que una relación de pareja funcione. Tiene que ver con incorporar la fuerza del HÉROE. Es un camino que muchos de nosotros decidimos no hacer y que nos mantiene en la paralización, agarrados a una persona.

Inteligencia Emocional

Comunicación...

## Comunicación en Pareja

GRACIELA LARGE DE LA HOZ  
Formadora. Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional



Mi objetivo es propiciar relaciones interpersonales y de pareja, entre personas completas, que abandonan libremente la tendencia a completarse con otro.

- En tres sesiones decides si quieres arreglar la mejor relación que puedes tener: contigo mismo.
- Consulta personalizada con tu pareja.

Se trata de aprender juntos a fluir, expresarse, comunicarnos y llegar a acuerdos, sin perder la amistad y el amor.

Tels. : 01 369 20 59 y 607 16 99 58. Blog: [www.graciellarge.com](http://www.graciellarge.com)  
Correo: [graciellarge@gmail.com](mailto:graciellarge@gmail.com)



"Si conoces tu yo lo suficiente como para amarlo, incluido aquello que rechazas, entonces funcionará cualquier relación."

Joaquina Fernández

Convertimos a la pareja en una disculpa personal, focalizados en el miedo; o en la intolerancia: hipotecados porque tememos algo...

- Que nos dejen de querer.
- Que descubran algo malo de nosotros.
- Que tengamos que hacernos cargo de nosotros.
- Que nos quiten el rol en el que nos movemos.

Exigimos que el otro cambie porque no sentimos la fuerza para decir: AQUÍ ESTOY YO y también puedo asumir mis verdaderas motivaciones con ilusión.

Y en otros casos, negamos el compromiso que nos da el matrimonio. La posibilidad de

# Relaciones

# & Personales

tener una pareja que refleje nuestra propia unión interior. Entonces nos hemos detenido en un héroe porque nos parece un sacrificio CRECER, y nada nos estimula o ilusiona.

La respuesta a esa negación no está en la superficie, ni en aquello que nos decimos abiertamente. Cuando una persona se obceca por tener una pareja, o no la quiere, o se relaciona sin comprometerse, hay dudas de valoración personal que le llevan a perseguir la pareja, o a ir a la contra de la experiencia. Nos apresuramos a creer que así el camino es más libre y fácil. Sin embargo, eludimos recorrer el camino del Héroe, que solamente se libera precisamente cuando uno se compromete con un propósito vital.

A partir de ese momento el Héroe defiende sus ideales, batalla por ellos y los pone al servicio del cambio del mundo. En vez de ese recorrido, le echamos la culpa a la pareja, a su búsqueda, o a su ausencia.

El camino del héroe es la realización y el éxito personal, algo que tradicionalmente se ha vinculado a la energía masculina, sin embargo, es común a hombres y mujeres.

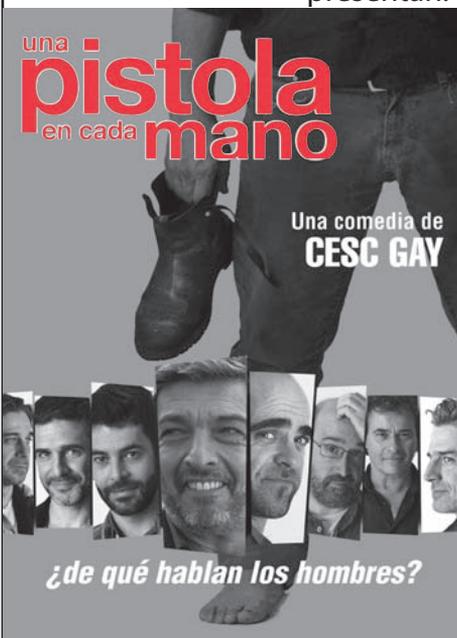
Cuando esa realización se niega, el hombre se abstrae de mirarse, y de penetrar en su naturaleza interior. Sin embargo, cuando llega a cierta edad se empieza a mirar en su propio reflejo. Es el momento en que la caza, como recuerdo ancestral, ha dejado de ser lo más importante.

En la mujer, el camino del héroe le devuelve a sí misma. Permite que la energía masculina brote de su interior, en vez de creer que son valores exclusivos del hombre. Un pensamiento ancestral que habla de necesitar a un hombre para SER, para SOBREVIVIR, para SENTIRSE AMADA, para experimentarse COMPLETA.

El camino del héroe como un recorrido arquetípico masculino de hombres y mujeres es nuestra propuesta del viernes 28 de junio. La película UNA PISTOLA EN CADA MANO nos guiará por el camino del Héroe aplicado a la relación de Pareja con uno mismo, y con el reflejo de lo que somos. Te esperamos.

**Viernes, 28 de Junio de 19:00 a 22:00**

Comunicación en Pareja y Centro Mandala  
presentan:



¿Qué es un HÉROE para una MUJER?  
...Una expresión de sí misma que no se quiere expresar.

¿Qué un HÉROE para un HOMBRE?  
...Una camino que no le ilusiona, y se detiene.

¿De qué hablan los hombres?  
De aquello que les aleja de mirarse.

¿De qué hablan con una mujer?  
Consiguen dejar de ignorar lo que llevan dentro.

**ENTRADA GRATUITA**

Centro Mandala

C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.  
(Metro - Tirso de Molina)



Hay camino que vale la pena descubrir si quieres que una relación de pareja funcione.

**Imparte**

**Graciela Large.**  
Formadora. Experta en  
Comunicación e  
Inteligencia Emocional.



**INFORMACIÓN Y RESERVAS (AFORO LIMITADO)**

verdemente@verdemente.com  
info@centromandala.es  
www.gracielalarge.com  
Telf. 91.539.98.60 / 91.362.20.59

# "Los Pensamientos de Swami"

## Swami Vishnudevananda

VerdeMente ofrece en primicia editorial un anticipo del libro *"Así piensa Swami Sivananda"* que se presenta el 8 de Junio en Madrid.

*"Así piensa Sivananda"* es un homenaje del Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid al Gran Maestro de Maestros, con motivo de la celebración del 40º aniversario de la Fundación, por Swami Vishnudevananda, de un Centro que, desde 1973, se ha convertido en un oasis de paz en la ciudad, compartiendo la experiencia del Yoga con miles de estudiantes.

*"Así piensa Sivananda"* nos acerca ciento ocho pensamientos y un poema. Ciento ocho es el número de las cuentas del mala, el instrumento que los meditadores utilizamos para repetir el mantra. Ciento ocho pensamientos clasificados en diez decálogos, conjunto de consejos básicos para nuestra vida, síntesis de su reflexión y ocho ideas sobre la salud.

Pero el mala tiene ciento ocho cuentas y una diferenciada que simboliza el monte Meru o el Maestro. Por eso añadimos un poema que sintetiza su forma de pensar. Porque la vida es poesía, no prosa, según Sivananda.

### YOGA: Una herramienta para el bienestar y la salud

El Yoga es un sistema de educación integral del cuerpo de mente o intelecto y especialmente del espíritu interior. Un método que revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana.

El Yoga te muestra un maravilloso método de elevación de la maldad a la bondad, y de la bondad a la divinidad, y finalmente al eterno resplandor divino.

El Yoga es una ciencia perfeccionada por los antiguos sabios de la India, y no es sólo de la India, pertenece a toda la Humanidad. Es una ciencia exacta, un sistema práctico y perfecto.

El Yoga es, ante todo, una forma de vivir, no algo separado de la vida. El Yoga no es renunciar a la acción, si no actuar eficazmente con el espíritu adecuado. El Yoga no consiste en una huida del hogar y del entorno humano, si no en un proceso de amoldar la propia actitud al hogar y a la sociedad bajo un nuevo entendimiento. Por eso la práctica del Yoga se ha adaptado de forma tan rápida a Occidente y se desarrolla como una forma de vivir con plenitud, para personas de toda naturaleza, con independencia de su origen y condición.

### Decálogo para saber qué es el yoga

- 1.- El Yoga es un sistema de educación integral.
- 2.- El Yoga es un método que revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana.
- 3.- El Yoga es, ante todo, un modo de vida.
- 4.- El Yoga no renuncia a la acción, sino que te permite actuar eficazmente con el espíritu adecuado.
- 5.- El Yoga es para todos.
- 6.- La práctica del Yoga no se opone a ninguna religión.
- 7.- El auténtico Yoga precisa de una intensa disciplina personal.
- 8.- El Yoga no se lleva bien con las prisas, pero sí con la paciencia, con la vida sencilla y con la austeridad.
- 9.- La aspiración espiritual es el primer paso en el camino del Yoga.
- 10.- El Yoga te infundirá renovadas fuerzas, tranquilidad y autoconfianza.

### Todos somos principiantes en la práctica del Yoga

A través de ejercicios sencillos (asanas) que mejoran los distintos sistemas anatómicos que componen nuestro cuerpo, de prácticas de respiración consciente (pranayama), del aprendizaje de la relajación adecuada, de la simplificación de la dieta, transformamos nuestro ser, positivizando nuestros pensamientos y hábitos vitales.

*"Si sigues estos cinco puntos ganarás fuerza y equilibrio para afrontar la vida y tendrás un nuevo ángulo de visión de la salud y del pensamiento positivo"* solía decir Swami Vishnudevananda, uno de los discípulos más próximos de Swami Sivananda y al que envió a Occidente, hace ahora más de 50 años, para enseñar Yoga y Vedanta. De esta forma y con la paciencia que otorga una práctica constante, el principiante se da cuenta de que se opera un cambio sutil en la forma en la que afronta la vida.

La integración de los mencionados elementos nos conduce, por la abstracción de los sentidos (Pratyahara), a la mejoría de la concentración (Dharana), y a la meditación (Dhyana), que nos aporta silencio profundo, fortaleza espiritual y paz mental, verdadera naturaleza del Yoga.

# Sivananda son Pura ambrosía //

## Decálogo para los principiantes

- 1.- Sé sobrio y equilibrado. Cultiva una vida, pensamiento y conducta rectos.
- 2.- Haz el suficiente ejercicio en forma de una sencilla rutina de asanas y pranayama.
- 3.- Siéntate cada día en una postura en la que puedas permanecer inmóvil durante un rato, espira lenta y profundamente, luego inspira y retén la respiración. Exhala muy despacio a continuación. Conseguirás tener una mente firme y tranquila.
- 4.- Respira consciente mientras caminas.
- 5.- Come con moderación alimentos frescos, nutritivos y fáciles de digerir y ayuna de vez en cuando.
- 6.- No hables, ni comas, ni duermas demasiado. Reduce tu cantidad de pensamientos y cierra los ojos siempre que puedas. No dejes que tu mente vagabundee.
- 7.- Busca unos minutos cada día para la meditación en silencio, preferiblemente en las horas tempranas de la mañana y del atardecer. Sé regular en tu práctica. Libérate de las emociones, la ansiedad y los sentidos.
- 8.- Contempla sólo el Ser infinito. Incorpora a tu vida la paciencia, la perseverancia, la compasión, el amor y el perdón a los seres que te rodean y a ti mismo.
- 9.- Cultiva siempre pensamientos positivos y sublimes. No olvides que te conviertes en los que piensas, formando así tu propio carácter. Sé consciente de que con tus pensamientos creas la realidad que vives y te rodea
- 10.- Conserva tu energía mental y utilízala para la meditación y el servicio útil a la Humanidad.

Desde estas páginas de Verdemente el Centro de Yoga Sivananda quiere invitar a toda la comunidad del Yoga en España a celebrar su aniversario: 40 años compartiendo Yoga, del 7 al 13 de Junio. **La fiesta principal, completamente gratuita, será el 8 de Junio en el Colegio Calasancio de Madrid, calle Conde de Peñalver 51.** Comenzará a las 15:30 con una clase de asanas y finalizará con un gran concierto de mantras a cargo de Sri Venugopal Goswami, una de las mejores voces de la India, acompañado de excelentes instrumentistas clásicos de ese país.

Os esperamos a todos aquellos que habéis pasado durante estos 40 años por el Centro Sivananda. Bienvenidas vuestras amistades y todas las personas que quieren compartir y vivir una Jornada de Celebración del Yoga.

## Yoga, Salud, Paz y Sabiduría

Sábado Día 8 de junio

Un regalo para todas y todos:

Entrada libre

Celebración de puertas abiertas para todas las amigas y los amigos del Yoga

### Horario

14:30 h Apertura de puertas y recepción

15:30 h Gran clase de yoga para todos los niveles

17:30 h Acto principal de la jornada

Palabras de Bienvenida, Gopala

Palabras del Embajador de la India

Asanas, la calma del movimiento

(Coreografía de asanas),

Swami Atmaramananda

Yoga y hábitos alimenticios,

Ana Moreno, nutricionista

Yoga y ciencia, Teófilo Calvo, farmacéutico

Yoga y sociedad, Carlos Fiel, médico

Cantar el Yoga, con Swami Sivadasananda

Tejer la tela de la paz, Swami Durgananda

20:30 h. Concierto para la Paz

con Sri Venugopal Goswami

Colaboración del Centro Internacional

de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid

[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)

[www.facebook.com/yoga.sivananda.madrid](https://www.facebook.com/yoga.sivananda.madrid)

[https://twitter.com/yoga\\_sivananda](https://twitter.com/yoga_sivananda)

Formación de profesores  
y vacaciones de Yoga  
En lacasatoya  
(Aluenda-Zaragoza)  
15 de agosto a 11 de septiembre



[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu) tlf 91 361 51 50

**L**os conflictos que observamos en el exterior no son tales; son simples caminos propios de indagación profunda, tan profunda como podamos llegar a albergar. Los conflictos tocan hilos invisibles muchas veces, a nuestro yo consciente. Están compuestos de circunstancias que no podemos comprender su sentido real. En ellos intervienen personas o situaciones perturbadoras, experiencias que no podemos soltar, a las que nos apegamos con fuerza y que están presentes, que se repiten como un recordatorio; es como un estandarte que llevamos a cuestas, que nos marca el rumbo.

En la medida en que no conocemos el sentido real que los conflictos tienen, los vamos arrastrando. Aunque aparentemente el conflicto haya desaparecido, su sentido nos marca el camino y su recuerdo nos informa de que tenemos algo pendiente sin resolver en nuestro interior.

Muchas veces, esas circunstancias vuelven a salir a la luz, generando escenarios similares para que volvamos a examinar lo que sentimos, lo que pensamos y nos volvamos de cara a una mayor introspección.

Otras veces, la huella dejada penetra y penetra, y se hace palpable hasta el punto de que no nos deja continuar por el sendero que llevábamos



# Los CONFLICTOS, verdaderos tesoros que hallar

anteriormente. Ese recordatorio nos perturba, no nos deja respirar, no nos deja tranquilos sino que actúa y actúa recordándonos su situación, su origen, haciendo que miremos nuestro sentir, que lo llevamos guardado como si de un tesoro se tratara.

Ese sentir lo impregna todo, aunque no seamos conscientes de ello, eso que nos ocurre va atrayendo hacia nuestra vida las circunstancias precisas para que sigamos indagando, para que sigamos mirando, para que nos demos cuenta al fin de su sentido profundo y podamos integrar ese conocimiento de nosotros que está implícito en el aprendizaje al que nos conduce su presencia.

Todos los cuestionamientos que nos hacemos, las vivencias que atraemos de algún modo, están en consonancia con eso que no podemos resolver, que no podemos liberar.

Hemos de ser conscientes de estos procesos internos para ocuparnos productivamente, para que los escenarios que vivamos se transformen en acontecimientos que suman, que nos impulsan y en no en meros recordatorios



**Claudia Guggiana**  
FILOSOFÍA DEL CONOCIMIENTO  
FORMACIÓN INTERIOR  
LIBROS  
**AutoConocimiento  
AutoAyuda**

**PRESENTA**  
**su último libro**  
**"Ejercicios para el REENCUENTRO"**

**MIÉRCOLES**  
**26 de junio de 2013**  
**ECOCENTRO**  
**Sala 81**



Tels.: 666 222 934 - 91 411 04 03  
[www.cursos-autoconocimiento.com](http://www.cursos-autoconocimiento.com)  
[eternity@eternityediciones.com](mailto:eternity@eternityediciones.com)

# Tarot de Anaía



Vidente y Astróloga.  
puestas a todas tus dudas.  
Absoluta confidencialidad.

**806 506 890**

**VISA 902 884 526 Consulta 15€**

Precio máximo: Red Fija: 1,18 euro/min. Red Móvil: 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

**TAROT de los ALQUIMISTAS**  
Consultas Particulares  
Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo  
Iniciación al Reiki (todos los niveles)  
Masaje Metamórfico  
Rosemary Tf. 91 553 67 90 -651 328 193



## Fatima Molina

Tarotista y vidente  
Amor - Dinero - Trabajo - Salud

**806.535.742**  
**918.340.602**

Respuestas claras  
Toda la verdad  
f e  
www.tarotdefatima.com

Oferta Visa: 30 min por 20€

**Datatel** Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €; Red.Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.



## Gabriel Vidente

**806 506 182**

24 HORAS EN DIRECTO

"Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas a encontrar la luz de su destino."

Precio Máximo: Red Fija 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080



## ARA

Reconocida Vidente,  
Astróloga, Tarotista.

Consultas personales en Madrid  
Cita previa **626 301 834 / 806 466 949**  
**VISA 902 021 058**  
Coste de llamada r.f 1,16 €/min. r.m 1,51 €/min iva incluido.  
Solo mayores de 18 años.  
Tu Carta Astral Gratis en  
**www.aratarot.com**

∞ **HEISABEL** ∞  
TAROTISTA - VIDENTE  
ENERGETISTA - MAESTRA DE REIKI  
**CONSULTAS DE TAROT:** Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico, Oráculo de los Ángeles. AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO. EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR.  
**ENERGÍA:** Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza de Aura y Protección Energética.  
∞ **696 02 53 08** ∞

de situaciones poco placenteras que escondemos en un rincón olvidado para no darnos cuenta, para despistarnos de ellas.

Esto no es fluir con la corriente de la vida; esto no es vivir. Esto es seguir encerrados en una especie de caverna donde solo existe el parecer mental fruto de las convenciones, de la educación recibida, del ideal al que aspiramos, de los vacíos y miedos sin comprender.

El mecanismo de la vida es simple. Ella nos da la mano para descubrirnos, pero nosotros ignorantes de su proceder y sentido, nos aferramos a lo único conocido y seguro que poseemos: nuestros argumentos y ellos lo tienen todo, ellos lo controlan todo, ellos dirigen nuestra atención, ellos nos conducen.

En la medida en que vivimos aferrados a esos argumentos, estamos ciegos y en esa medida estamos disparados hacia situaciones poco constructivas, poco claras, situaciones que terminarán arrastrándonos.

En la medida en que comprendamos que los argumentos que nos conducen, solo son eslabones para seguir subiendo en la escalera del autoconocimiento, estaremos en condiciones de soltarlos cuando llegue el momento, la señal de que hemos de abandonarnos a lo nuevo que llega, a la creación, a la vida para despertarnos a la realidad sutil que nos anima, que crea todo lo vivido, todo lo apreciado.

En esa tesitura hemos de situarnos si en verdad deseamos el éxito, la felicidad, la paz y que nuestra existencia cobre el sentido edificante que en verdad posee.

Todo a nuestro alrededor cambia y se transforma cuando podemos situarnos en ese campo y aquello que vivimos se convierte en tesoros que vamos incorporando a nuestra posesión auténtica y más preciada: nuestro interior.

**Claudia Guggiana**

## Centro Galatea

VEN A CONOCERNOS Y  
DESCUBRE EL MÉTODO TEA  
(Terapia Floral, Energía Reiki, Análisis  
Astrológico)

DISFRUTA DE NUESTRAS TERAPIAS Y  
CURSOS

ASTROLOGÍA	TALLERES DE LOUISE HAY
CARDAS ASTRALES	TERAPIA CON CUENCOS Y
FLORES DE BACH	MINERALES
TERAPIA EMOCIONAL	COACHING
REIKI, OSTEOPATÍA	YOGA
REFLEXOLOGÍA PODAL	PILATES
MASAJE METAMÓRFICO	MEDITACIONES
PSICOLOGÍA POSITIVA	

**CARMEN LÓPEZ VÁZQUEZ**  
Alcalá 118, 1º C (metro Goya)  
28008 Madrid  
Tf: 910 093 126  
Mail: centro@galateaterapias.com  
www.galateaterapias.com

Galatea

# Conferencias Gratuitas

Sabado/1	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera.	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
Domingo/2	18:30	Eco-cinefórum. Ciclo "Relaciones que cambian". Coordina y modera equipo "Más que Silencio".	Ecocentro
Lunes/3	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. M <sup>a</sup> José Trillo.	Ecocentro
	19:00	Mindfulness y el poder de la presencia. Techu Arranz y Gustavo Bertolotto Vallés.	Ecocentro
Martes/4	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Reprograma tu mente. En tu inconsciente se encuentran todos los programas que sostienen tu personalidad.	Ecocentro
Miércoles/5	18:00	Investigación en la conciencia. ¿Qué es la no-dualidad?. Juan Ramón Galán.	Ecocentro
Jueves/6	18:00	Del ego a la abundancia. Averigua cómo convertirte en una persona más allá de tus límites. Juan Carlos Rodríguez	Ecocentro
	18:15	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez.	Ecocentro
	20:15	Sanándonos con el Ho'oponopono y las Esencias Florales. Montse Fernández.	Seflor
Viernes/7	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz.	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García.	Ecocentro
	19:30	Técnicas de liberación emocional: EFT una herramienta para crecer en tu vida. Ana Fernández.	Centro Mandala
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Maybe Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
Domingo/9	18:30	Eco-cinefórum. Ciclo "Solidaridad-mujer-transformación". Se proyecta "Y ahora a dónde vamos". Más que Silencio.	Ecocentro
Lunes/10	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	17:00	Clase abierta de enraizamiento	Centro Lua
	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Nueva astrología. Principios o postulados. José M <sup>a</sup> Blasco.	Ecocentro
	19:00	Profundizando en registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal. M <sup>a</sup> José Trillo.	Ecocentro
Martes/11	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero.	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento. La exigencia. Paloma Crisóstomo.	Ecocentro
Miércoles/12	17:50	Respiración holotrópica de Stanislav Grof	Ecocentro
	18:00	Iniciación a la meditación. Asociación cultural Sahaja Yoga	Ecocentro
	20:30	Musicoterapia: sonido y música para el bienestar y el desarrollo personal. Juanjo Hervás	Centro Ailim
Jueves/13	20:00	Meditación Osho. Aforo limitado	Centro Mandala
	20:15	Meditación floral. Fernando Sánchez	Seflor
Viernes/14	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Maybe Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
	20:00	Vive tu presencia. Sergi Torres	Centro Mandala
	20:30	Presentación Concierto Solsticio y Retiros de Verano. Om-Mahi	Centro Mandala
Sábado/15	11:15	Cómo hacer un cambio. Cómo hacer un cambio fácil hacia una alimentación inteligente. M <sup>a</sup> Rosa Casal	Ecocentro
Domingo/16	18:30	Eco-cinefórum. Proyección de la película "Vivir de la luz". Análisis metafísico. Ricardo Palacios	Ecocentro
Lunes/17	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. M <sup>a</sup> José Trillo	Ecocentro
Martes/18	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	18:00	Revertir el envejecimiento. Plenitud para siempre. Adolfo Pérez	Ecocentro
Miércoles/19	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
Jueves/20	18:00	Cristo vuelve. Habla su verdad. El contenido de sus cartas abrirá tu mente. Carlos Oliver	Ecocentro
	19:15	Constelaciones familiares. Se realiza una constelación familiar. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
	19:30	Energía la matriz de la existencia	Centro Lua
Viernes/21	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Diagnostico gratuito de tu constitución y tu condición. M <sup>a</sup> Rosa Casal. Reserva	Ecocentro
	18:00	Psicoterapia transpersonal. Claudio Galindo	Ecocentro

## Conferencias Gratuitas

	19:30	Concierto del Solsticio de Verano. Om-Mahi. (25€)	Centro Mandala
	19:30	ZEN, ¿Mensaje o camino?. Pedro San José	Centro Mandala
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Balletero	Jardín Mariposa
Domingo/23	11:30	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Cáncer. José M <sup>a</sup> Blasco	Ecocentro
	19:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez	Ecocentro
Lunes/24	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
Martes/25	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero	Ecocentro
Miércoles/26	20:30	La Técnica Metamórfica y el equilibrio de la etapa prenatal. Juanjo Hervás	Centro Ailim
Viernes/28	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	La verdadera medicina preventiva es tu estilo de vida y tu comida. M <sup>a</sup> Rosa Casal	Ecocentro
	19:00	Cine-Taller Gratuito. Género y Equidad. "Una pistola en cada mano". Aforo Limitado. Graciela Large	Centro Mandala
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Balletero	Jardín Mariposa
	20:00	Solsticio de verano celebracion de la luna	Centro Lua
Sábado/29	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera	Ecocentro
Domingo/30	11:00	Película documental "El fenómeno Bruno Gröning. Tras las huellas del sanador milagroso". Alemania 1949	Ecocentro

## Cursos y Talleres

7	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
8	Rebirthing en agua.	Centro Ailim
14	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
15	Una Nueva Mirada. Marta Pato.	Centro Mandala
16	Reiki II	Centro Lua
17 y 19	Yoga Facial	Centro Mandala
21	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
22	Registros Akasicos nivel I	Centro Lua
22	Constelaciones Familiares.	Centro Ailim
22, 23	Tarot Intensivo	Centro Lua
28	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
28,29,30	Theatahealing nivel I	Centro Lua

## Centros

### AILIM

C/ Pablo Neruda nº 120  
91 777 66 72

### CENTRO LUA

C/ Goya nº 83  
91 113 22 30

### CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza nº 15,  
2º Dcha  
91 539 98 60

### ECOCENTRO

C/ Esquilache nº 2-12  
91 553 55 02

### JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, nº 5 ,1º  
652 211 282

### SEFLOR

C/ Claudio Coello nº 126, 1º  
91564 32 57

Se alquila habitación personas responsables limpias, con derecho a cocina y baño piso amplio soleado, exterior, junto al metro y bus a la puerta. 650 69 63 79.

Centro Galatea aula despachos y salas luminosas para consultas, clases o cursos de fin de semana. Metro Goya. C/ Alcalá 118, 1º C. 91 009 31 26.

## Agencia Matrimonial

Amanecer, garantizamos presentaciones y actividades de calidad.

Trato personalizado y cuota económica.

Telf. 91 445 74 68

www.agenciaamanecer.com

Centro de Terapias de Vanguardia ALQUILA:

Salas de 20, 25, 50 m<sup>2</sup> y despachos

En Goya, 83, junto Corte Inglés y C/Alcalá.

www.centrolua.es Telf: 675132885 / 679124716

## Trabajo

Enfermera, mujer de 43 años se ofrece para trabajar en centros, hospitales o domicilios. También ayuda en labores domesticas. Disponibilidad absoluta, vehículo propio, experiencia. 636 166 505.

Peruana (nacionalizada española) se ofrece para trabajar al cuidado de personas mayores y enfermos en domicilios u hospitales, labores domesticas tb. Disponibilidad Tardes y noches. 633 947 766. Rosa

## Varios

### VIAJE A INDIA

quince días de peregrinación espiritual en Septiembre, con Sacerdote y Astrólogo Hindú, Puyas de purificación Priya Tel 627.328.017

PROFESOR DE MATEMÁTICAS  
CON MÁS DE 10 AÑOS  
DE EXPERIENCIA

**CLASES DE  
MATEMÁTICAS**

GRUPOS REDUCIDOS  
PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO

**ALBERTO**  
605 023 026 / 653 656 565  
albertogalan74@hotmail.com

¿Quieres una clase gratis para el cuidado de tu piel? Llamame de 11h a 21h al 692 695 300

Estudiante de Macrobiótica y alimentación energética ofrece: Clases particulares de cocina; Asesoramiento dietético y cocinado en el propio domicilio lacuieraencasa@gmail.com

Sacerdote se ofrece para realizar bodas a personas LGTB (Lesbianas, gay, transexuales y bisexuales) así como a separados, de forma totalmente gratuita. Telf. 666 662 853.

Persona seria y con experiencia se ofrece para enseñar el tarot y las flores de Bach. María. Contacto: laemperatriz4@gmail.com.

Vendo preciosa finca a pie de río a una hora y quince de Madrid, finca autosuficiente, 3.000m<sup>2</sup> parcela, casa-chalet aprox 80 m<sup>2</sup> construidos, totalmente reformado, 2 habitaciones (antes 3), 2 cuartos de baño, gran cocina-comedor. Finca autosuficiente, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, bonistas vistas, situada en un enclave único, senderismo, golf, ideal persona quiera irse a vivir al campo.

Oportunidad 112 000 € 658 245 767

**CENTRO MANDALA**  
dispone de salas para la  
organización de clases, talleres,  
seminarios etc. Salas amplias, de  
diversos tamaños,  
muy luminosas y diáfnas.  
Organizamos Cursos y Talleres  
91 539 98 60 / 61723 61 05.

## YOGA ANANDAMAYA

Alquiler de sala diáfana de 50 m<sup>2</sup> techos altos y suelos de madera noble. Ideal para talleres de todo tipo incluso danza y teatro. Alquiler de salas más pequeñas para consultas, masajes que se alquila por horas y días.

www.retiroanandamaya.com  
Telf: 647512278/915044429

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

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.

## Amistad

Hombre con interés en la temática de la revista le gustaría relacionarse con mujer que practique yoga, haya hecho terapias o sea afín a estos temas para mantener una amistad sana y positiva. anandaji@mixmail.com.

Me gustaría conocer a un hombre bueno, culto, noble, entre 50 y 60 años, que comparta conmigo mis aficiones: el arte, la naturaleza, hacer senderismo, los animales, viajar. Para amistad y ser compañeros en la vida. amara04@hotmail.es.

Separado, 68 años, busco encontrar una mujer entre 58 y 63 años, con ganas de vivir la vida y disfrutar de todos los momentos y ocasiones que nos da, simpática, sincera, con ganas de amar y ser amada, pues el amor no tiene edad, para conocernos y si surge la química entre ambos y lo menos bueno que la vida nos depara. No busco ligues ni malos rollos, busco una relación estable y duradera. Si piensas y sientes así, llámame al 616 73 19 43. José.

¿Eres hombre y tienes entre 55 a 70 años? ¿Estas solo? Somos un Grupo de Hombres y Mujeres en tu misma situación, en el que actualmente hay mayoría de Mujeres, gente sana y divertida, que nos reunimos los Sábados, a las 19,30 horas en la Cafetería Santander – Plaza de Sta. Bárbara 2 (Metro Alonso Martínez donde tenemos un Coloquio). Al acabar vamos a tomar algo por ahí o a donde decida el Grupo. Este día se proponen las Actividades para el Domingo, Martes y Jueves siguientes. Te esperamos, contáctanos. No te arrepentirás. Ángel 654 91 14 93. José: 616 73 19 43.

¡Hola! Soy una chica de 38, interesada en muchos de los temas de la revista, especialmente en el trabajo sobre las energías. Me gustaría conocer a personas afines. Madrid y alrededores. raquelstein@hotmail.es.

Madridiño desea amistad con mujer hasta 44 años que este interesada en temas espirituales para intercambiar y compartir, también viajar y rutas por la naturaleza 630837662

Con ganas de vivir, de comunicarme y de tener amigos de verdad. Mujer de 56 años. Aficionada al teatro, al yoga y a mil cosas más, busco un hombre de mi edad, más o menos, que no fume y que tampoco haya perdido la esperanza. Amistad, no ligoteo, por favor. fatamorgana22@yahoo.es

Sr. Ecuatoriano 64 años simpático busca amistad con señora amante de la naturaleza caminar pasear sincera simpática. Cristóbal 675 46 53 88.

Willy 35 vegetariano muy simpático deportista quiromasajista, shiatsu, reiki, meditación, terapias alternativas, me encanta el yoga, senderismo, pilates aromaterapia, etc. Busco amistad con chica amante de la naturaleza. 691 17 42 09. naturalezaverde1@live.com.

Hombre de 56 años sencillito desearía comunicarme con mujer sencilla y buena persona que le gustase alguna de estas cosas la lectura el deporte el viajar y la naturaleza. 636369222

Chico 33 masajista terapeuta de reiki sanación reflexología. Soy sincero cariñoso simpático me gusta el mundo de la meditación yoga tantra, reiki, deporte. Busca amistad con chica afín. Carlos 636 27 91 23. duendecillo.20@hotmail.com.

Willy 35 vegetariano muy simpático deportista quiromasajista, shiatsu, reiki, meditación, terapias alternativas, me encanta el yoga, senderismo, pilates aromaterapia, etc. Busco amistad con chica amante de la naturaleza. 691 17 42 09. naturalezaverde1@live.com.

Ismael 34 masajista reikista sanador limpiezas espirituales busca amistad con chica afín a la astrología, tarot, médium, vidente, numerología, yoga, meditación, 619 68 52 10. azulluz@live.com.

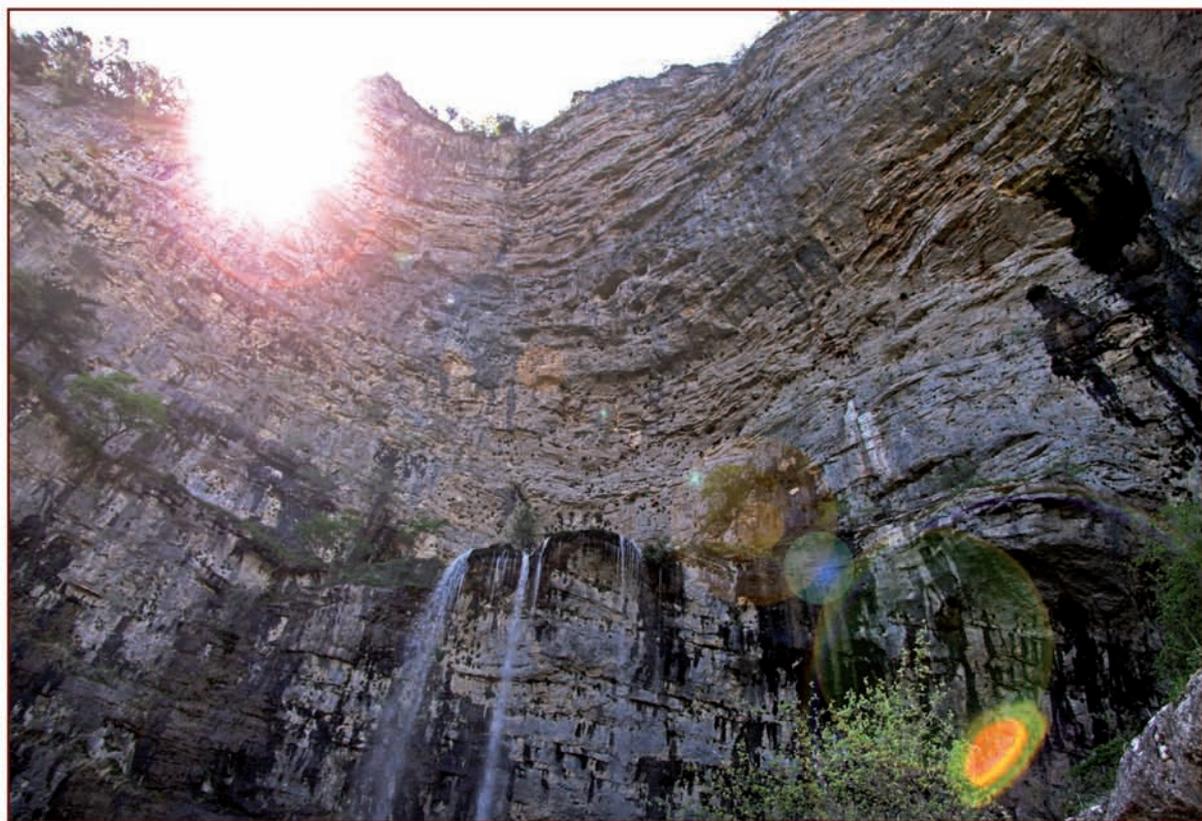
Chico 35 años, tranquilo, buena gente imaginativo, simpático, sensible, amante del yoga, meditación, reiki, senderismo, animales. Busco chica afín a la revista.

Rodrigo 681184551.

Me llamo Carlos tengo 57 años, mido 1.70 m. y peso unos 55 kilos. Vivo en el campo en régimen de autosuficiencia, aunque soy nacido y criado en Madrid, vengo a Madrid con regularidad, me gusta y practico, todo lo relacionado con la vida en la Naturaleza y el crecimiento personal. Me gustaría conocer a mujer, para posible relación estable, aclaro que no soy vegetariano. Abstenerse personas con intereses económicos o que no tengan claro lo que quieren. 605 81 78 20. carlosnaturalezamedioambiente@hotmail.com.

Mujer, si crees en la energía del cuerpo, en el equilibrio entre cuerpo y mente, en el poder de las manos, y en el efecto beneficioso de los masajes relajantes, llámame. Luis 627 79 88 11.

Busco amigos/as, a partir de 45/50 años, que sean personas honestas, leales, que valoren la amistad, a las que les guste la naturaleza, los animales, hacer senderismo, viajar, pasear por Madrid y los pueblecitos de la sierra. amara04@hotmail.es.



Nacimiento del río Mundo, Riopar, Albacete.



Luz, agua, roca ...  
A cada inspiración  
un nuevo mundo nace  
para tus ojos.



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

Dokushō Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del templo Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.



# Ecocentro

**Alimentación Ecológica**

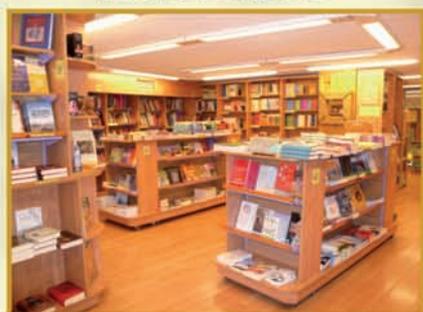
**Multi-Tienda Natural**

**Restaurantes Bio-Vegetarianos**

**Hoteles Rurales**

**Ecosofía**

## NOVEDADES



### Compra-venta de libros usados

Son tiempos para desprenderse de lo innecesario, por ejemplo de los libros que ya no utilizas. Otras personas los están esperando. Te los compramos miércoles y domingos durante todo el día.

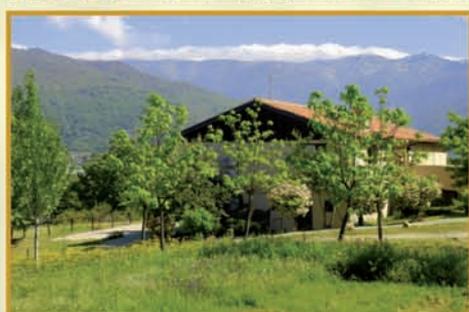
### Regalo sin sorteos

Por cada 300€ de compra en un mismo día Estancia gratis en Hotel Balneario el Bosque

### -10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en el Restaurante a la Carta, en el plazo de un mes. (Excepto menú tipo A comidas laborables)

## LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



### Finca Hotel-Cabañas

Frondosos bosques y gargantas de abundantes aguas cristalinas a solo dos horas de Madrid. Un remanso de paz y belleza. Dos seminarios diferentes cada semana durante todo el año.

**Promoción para junio**  
**Cabaña para 2 personas: 39e./día**  
Descuento del 50% ya incluido en el precio.

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres  
927-570-134 - 633-214-027  
[www.lahospederiadelsilencio.com](http://www.lahospederiadelsilencio.com)  
[lahospederia@lahospederiadelsilencio.com](mailto:lahospederia@lahospederiadelsilencio.com)

**ECOSOFÍA** Librería | Escuela de Crecimiento Personal | Conciertos | Fórum gratuito | Hemeroteca



### Aula de Música con Corazón

### Curso 13-14: Música para bebés de 0 a 36 meses

Ofrece a tu hijo el mejor camino hacia el corazón de la MÚSICA  
Info: [www.musicaconcorazon.com](http://www.musicaconcorazon.com)

### Escuela de Crecimiento Personal

**Todos los seminarios están subvencionados por la Fundación Tripartita para trabajadores en activo.**

Seminarios, cursos y consultas pensados para el crecimiento interior y el desarrollo espiritual.

+Info en

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

actualizada a diario



@EcocentroMadrid

## ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid  
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal  
915-535-502 690-334-737 [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

### ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1ºC  
915-531-299 - [info@ecocentrosalud.es](mailto:info@ecocentrosalud.es)  
[www.ecocentrosalud.es](http://www.ecocentrosalud.es)

### HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.  
987-530-000 - 617-898-100  
[www.laecoposada.com](http://www.laecoposada.com) - [ecoposada@gmail.com](mailto:ecoposada@gmail.com)

# El libro de las imágenes

Y pasa la tormenta, que todo lo transforma, atraviesa el bosque y el tiempo y todo parece carecer de edad: el paisaje, como un verso del salterio, es pujanza, rigor, eternidad.

Qué pequeño es aquello contra lo que luchamos, lo que contra nosotros lucha, qué grande es; si, pareciéndonos más a las cosas, nos dejáramos asaltar de esta forma por una gran tormenta,- nos volveríamos extensos y anónimos.

Rainer Maria Rilke



**Rainer Maria Rilke** (Praga, 1875 - Valmont, 1926)

Escritor checo en lengua alemana. Fue el poeta en lengua alemana más relevante e influyente de la primera mitad del siglo XX; amplió los límites de expresión de la lírica y extendió su influencia a toda la poesía europea.

En toda su obra destila una singular percepción mística y sitúa la dimensión humana dentro de un amplio universo simbólico.



**f** Estamos en Facebook. Revista Verdemente  
**verdemente@verdemente.com**  
**www.verdemente.com**  
verdemente 100% papel reciclado



Descárgate la revista en formato pdf en:

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



Festival Holi  
(India)

La Guía Alternativa  
de Madrid

**VerdeMente**

19 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid  
Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8  
Edita VerdeMente S.L.  
Imprime NILO INDUSTRIA GRÁFICA 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.

**VERDEMENTE S.L.**

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y M<sup>a</sup>Mar Gallego**

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

Rellena este cupón  
y envía 20€ mediante ingreso en  
cuenta -llámanos para completar  
información- y te enviaremos a  
tu domicilio Verdemente durante  
un año.

C/ Mayor 6, 3 D piso "8" -Madrid- 28013

**Susíbete a Verdemente**

Nombre .....

Dirección ..... C.P .....

Ciudad ..... Provincia ..... Teléfono .....

¿Cual es tu sección preferida?

Las direcciones de esta lista de correo están sometidas a la Ley Orgánica española 15/1999 de Protección de Datos Personales. Le informamos que tiene usted derecho a acceder a la información de nuestros ficheros que le concierne, consultarla y rectificarla en el caso de que fuera errónea, así como cancelarla y oponerse a la grabación y tratamiento de aquellos datos que no fueren imprescindibles para el mantenimiento de su relación con VERDEMENTE.



# FESTIVAL DE MOVIMIENTO



**El próximo sábado 06 de julio** se celebrará en Madrid la 2º Edición de UNO Festival de Danza y Movimiento Consciente en el Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma, ubicado en la calle Soria nº2, muy cerca del metro Embajadores.

Las entradas ya están a la venta, anticipada 25€, 2x1 anticipada 40€, puedes conseguirlas en:

ALMAZEN Calle de Alcalá, 78 28009 Madrid; ECOCENTRO Calle de Esquilache, 2, 28003 Madrid; LA RUTA DE LA SEDA Calle Toledo, 13 28005 Madrid; YOGAES C/ Buen Suceso, 15 - 28008 Madrid; o haciendo un INGRESO en la Cuenta de "la Caixa" Nº: 2100 2225 43 01 00542906, detallar nombre + e-mail para confirmación.

En puerta el día del evento, entrada individual 35€.

UNO abrirá sus puertas desde las 9.45 hs hasta las 23 hs. Habrá dos salas de actividades que, paralelamente, invitarán al movimiento y a la meditación. En la Sala UNO: Sangita Yoga, Body Percussion, Danza Africana con percusionistas en vivo, Giro Sufí, In-Corpore, 5 Ritmos, Danza Contact y Ecstatic Dance. En la Sala CERO: Sesión de Armónicos, Vibración Inducida, Mindfulness, Yoga Nidra, Respiración Consciente y Vipassana. Para finalizar Vibra ofrecerá un concierto que será el cierre perfecto de un día

dedicado a la conciencia y el movimiento.

Javi Molero, Ramiro Quai, Vanesa Peña, Agustín Marín, Antonio del Olmo, Helena Barquilla, Diana Bonilla, David Cobo, Enrique Carriedo, José Luis López, Gustavo Diex y Juan Peláez serán los guías de este divertido y consciente viaje.

Podrás disfrutar de los sabores de la comida natural en el Restaurante Ecológico y pasearte por el mercadillo donde encontrarás libros, cd, ropa, cuadros, elementos de decoración, terapias para la salud, sexualidad femenina etc.

Colaboran con UNO: Almacen, EcoCentro, Espacio en Blanco, Estudio 3, In-Corpore, La Ruta de la Seda, Parvati, Verdemente y Yogaes.

Puedes encontrar toda la información que necesites en [www.unofestival.com](http://www.unofestival.com) y seguirnos en **Facebook UNO Festival de Danza y Movimiento Consciente**.

**¡Recuerda... el sábado 06 de julio tienes una cita contigo!**



**Macrobiótica Renovada**

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

• ACADEMIA - Cursos de:

- \* Cocina Macrobiótica
- \* Feng Shui \* I-Ching
- \* Tantra-Yoga Espiritual
- \* Feng-Shui e I-Ching en Taiwán (Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID  
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767  
Antón Martín  
info@labiotika.es  
www.labiotika.es

**HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**



Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fruta y verdura bio  
Aromaterapia

Nutrición y dietética  
Flores de Bach  
Medicina natural

www.eldruida.es  
CALLE DE LA FE, 9 • 28012 MADRID • TEL. 91 527 28 33

**todos los días son especiales**

DESCUBRE POR QUÉ EN:  
[www.elvergelecologico.com](http://www.elvergelecologico.com)



Venta online en toda España  
[el-vergel.com](http://el-vergel.com)

DE LUNES A DOMINGO	Martes	Jueves	Sábado
<p><b>MENÚ DE REGALO</b></p> <p>Por compras en supermercados o restaurante superiores a 60€</p>	<p><b>EN OFERTA TODA LA FRUTA Y VERDURA</b></p> <p><b>20% DE DESCUENTO</b></p>	<p><b>Día del SOCIO</b></p> <p><b>10% DE DESCUENTO EN LAS TIENDAS</b></p>	<p><b>Día de la MACROBIÓTICA</b></p> <p><b>15% DE DESCUENTO en los productos de macrobiótica</b></p>

**NUEVA PROMOCIÓN CON EL CENTRO DE MASAJE MANUAL**

Sesión de Reflexoterapia Podal + Masaje en piernas con gel frío + Hemi Sync

**0**

Sesión de Coherencia Cardíaca + Hemi Sync.

por sólo **15€**

Promoción por compras superiores a 50€ del 1/6 al 31/7 de 2013. Más info en la web

**¡Descubre la nueva carta del Restaurante!**

Ya no necesitas descuentos **TODO A PRECIOS ECONÓMICOS**

nuevos PLATOS

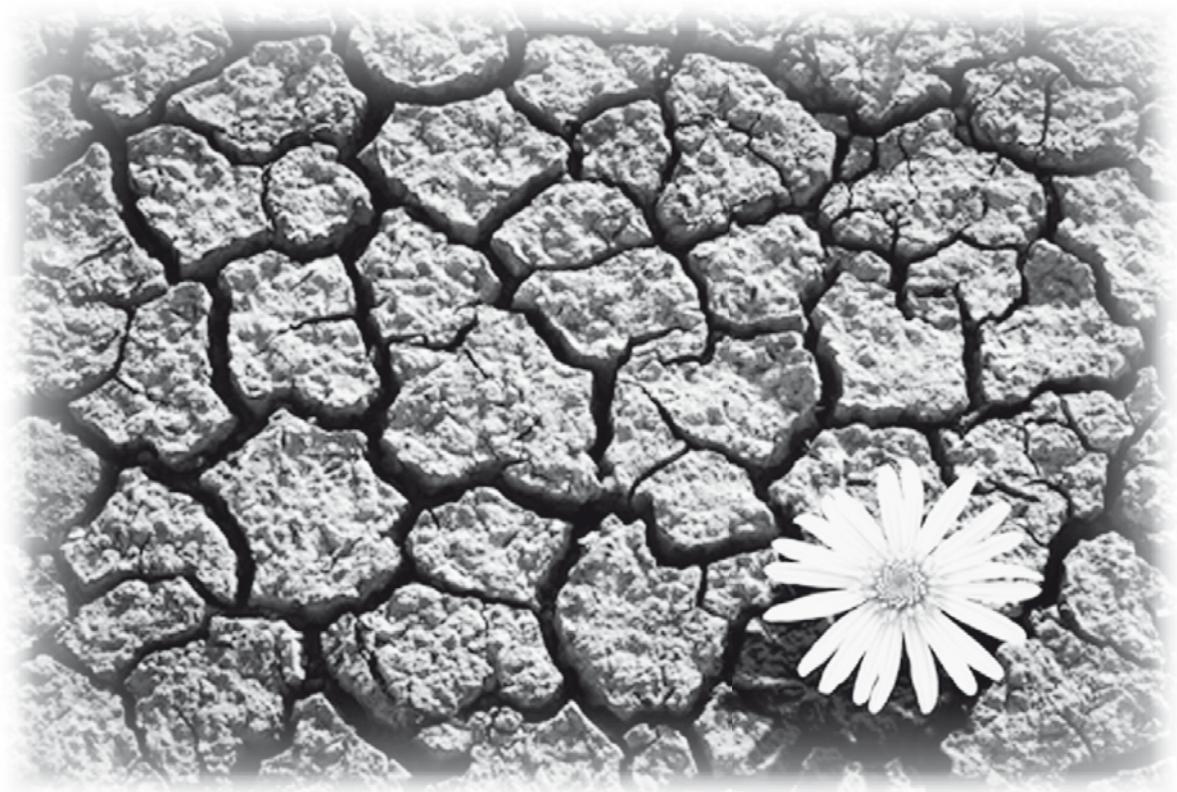
nuevos PRECIOS

*Compruébalo!*

Pº de la Florida, 53 • López de Hoyos, 72

# EmoTioNaL

## La personalidad Resiliente



**A** todos nos emocionan las historias de personas que crecen ante la adversidad, a pesar de las dificultades, por muy graves y dolorosas que éstas sean. Son admirables ejemplos de superación con increíbles ganas de vivir y disfrutar. En muchos casos su logro reside en preguntarse “¿qué hago con lo que tengo, con lo que soy?”. Desoyen cualquier clase de mensaje estereotipado porque les dejaría anclados en una situación inamovible justificando sus límites en un bucle sin fin. Los estereotipos sentencian y arrebatan la esperanza de ser alguien diferente y mejor, limitan y anulan el potencial de la persona, lo que podría llegar a hacer y ser.

**¿Quién sitúa la barrera entre lo posible y lo imposible?**

“Había dos niños que patinaban sobre una laguna congelada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación. Cuando de pronto el hielo se revienta y uno de los niños cae al agua. El otro niño viendo

que su amigo se ahogaba debajo del hielo, toma una piedra y empieza a golpear con todas sus fuerzas hasta que logra quebrarlo y así salvar a su amigo. Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido se preguntaron – “¿Cómo lo hizo? El hielo es muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar con esa piedra y sus manos tan pequeñas”. En ese instante un anciano dijo: “Yo sé cómo lo hizo”- “¿Cómo?” Le preguntaron, y el anciano contestó: “No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.”

El potencial que toda persona tiene para sobreponerse a los contratiempos, a períodos de dolor emocional y traumas, resultando fortalecida por éstos, es lo que se denomina Resiliencia. Las personas resilientes llevan la mirada hacia sí mismas, ven lo que pueden hacer ahora, el potencial que pueden desarrollar y lo que serán capaces de lograr en el futuro.

Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los

# InTeLLiGence

acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos. Por un lado gestionan sus pensamientos conduciéndolos hacia el optimismo y la practicidad, y elevan su tono emocional hacia el positivismo mediante el sentido del humor, manteniendo una distancia emocional con la situación para poder evaluarla más objetivamente.

Por otro lado, las personas resilientes se centran en el desarrollo de su capacitación focalizándose en sus fortalezas y no en los riesgos, debido a la influencia debilitante del riesgo como factor que dificulta la adaptación. El riesgo nos hace sentir vulnerables porque centra nuestra atención en nuestras limitaciones y carencias, frenando nuestra iniciativa, uno de los rasgos clave de la personalidad resiliente.

## ¿Qué nos limita?

En nuestra vida cotidiana nuestro comportamiento varía en función de las personas y las circunstancias. Solemos adoptar una serie de roles diferentes con la familia, con los amigos, en el trabajo... etc; en muchas ocasiones nos comportamos según el "papel" que se espera de nosotros, y en otras procedemos con mayor libertad y somos más nosotros mismos. Lo mismo ocurre frente a estímulos dolorosos o situaciones de adversidad o estrés, las reacciones de las personas varían e incluso son opuestas.

Aquellas personas que se sienten incapaces de afrontar la adversidad presentan ciertos rasgos comunes como son una baja autoestima, ausencia de un proyecto de futuro, dificultad para darle sentido al presente y dificultad en las relaciones interpersonales.

Los acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles, conflictos con la pareja y en la familia, situaciones de crisis como las causadas por viudez o el divorcio, grandes pérdidas económicas, tensiones en el trabajo, o de cualquier otra índole, lesiones producidas por un accidente o enfermedad, traumas graves...; son situaciones adversas con las que convivimos, y nos afectan negativamente porque no contamos con la preparación adecuada para saber cómo gestionarlas y hacerles frente.

Esta preparación surge del entorno familiar y de la escuela, que son los que han de configurarse como fuentes de desarrollo del individuo y no de frustración, fuentes de estímulo y no de freno.

En nuestra infancia estamos rodeados de una constelación afectiva, en la que la madre/padre es una pieza fundamental pero no la única; porque está el grupo familiar, la escuela y en especial la relación que se genera con otros niños y niñas.

Aseveraciones como "mal alumno", conlleva implicaciones mucho más allá del simple comportamiento del niño en la escuela, como plantea Boris Cyrulnik "el teorema de

*El Blog de :*

Imparte talleres prácticos sobre los fundamentos de la Inteligencia Emocional. Es formadora en habilidades directivas, comunicación y formación de formadores. Fundadora y Directora de la Asociación Cúspide cuyo objetivo es el desarrollo del individuo y de su entorno aplicando la ecología emocional.

[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)

**CABRERO**

**SUSANA**



Pitágoras puede resultar absurdo e inútil para alguien preocupado por lo que va a ocurrir en su casa cuando regrese del colegio"

Ante comentarios del maestro, el padre y/o madre, del tipo: "no se te da bien esto o lo otro", el niño responde con un comportamiento de evitación y escaso esfuerzo debido a la perspectiva del fracaso. Sin que se percaten de ello, este mal hábito comunicativo está rompiendo el futuro del niño al limitar la fe en sí mismo y en su capacidad de aprendizaje. Cada niño reacciona de forma diferente ante este tipo de profecías de autocumplimiento. Los hay que se las creen y adoptan comportamientos de víctima y derrota convirtiendo su vida en una historia de continuos fracasos.

Pero también hay niños que se rebelan ante estas profecías rechazándolas con fuerza y convirtiéndolas en un reto o un desafío. Y lo intentan, una y otra vez, tantas veces como sea necesario, movidos por un poderoso pensamiento: aunque digan que no se puede, siempre hay otra manera de conseguirlo y lo conseguiré.

## Educando en la Resiliencia

Para Froma Walsh introductora del concepto de resiliencia familiar, la familia es la que educa en primer lugar y en este sentido la familia elige crear un ambiente cultural interno educando a los hijos ante las dificultades mediante mensajes de crecimiento o mediante mensajes de tragedia, dolor, conformismo y resignación. Una educación basada en la resiliencia permite al niño desarrollar un proceso de aprendizaje activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida.

Padres y educadores pueden promover factores como la adquisición de responsabilidades, el altruismo hacia el prójimo como medio de reparación personal, el respeto propio y ajenos, el sentirse amado por uno mismo y los demás, y el desarrollo espiritual, porque todos ellos otorgan sentido a la existencia.

Como adultos, también podemos educarnos de nuevo en el desarrollo de una personalidad resiliente a partir de las oportunidades que nos ofrecen las situaciones que vivimos. En este sentido Boris Cyrulnik, nos invita a ser más conscientes de “las decisiones valientes que tomamos cada día, el gusto por el intercambio con otras personas, el afecto compartido, la pasión que ponemos en lo que nos agrada hacer, las ganas de aprender cosas nuevas, la actitud positiva ante la existencia, los logros de nuestra voluntad (...), todo ello producirá reacciones químicas en nuestro cerebro que aumentarán nuestra sensación de placer y bienestar y amplificarán nuestra sensación de felicidad”.

Es este estado emocional de bienestar el que nos ayuda a relativizar los problemas y adversidades, mitigando el efecto de las experiencias negativas, y facilitando una actitud más proactiva encaminada a ver lo que podemos aprender de la situación. Porque mediante el aprendizaje logramos superarnos a nosotros mismos.

La Resiliencia es un camino de crecimiento. Pero no se construye sola, requiere de fuertes vínculos de afecto que tejemos con nosotros mismos y con quienes nos rodean a lo largo de toda la vida. Requiere del esfuerzo para crear un nuevo paradigma de realidad que permita hacer posible lo imposible.

Estamos acostumbrados a ver que el piano ha de tocarse con las manos, sin embargo hay otras posibilidades. Es el caso de Liu Wei, que ha cumplido su sueño de llegar a ser un gran pianista tras el grave accidente que sufrió a los diez años, en el que tuvieron que amputarle los dos brazos. Decidió focalizarse en lo que tiene, y aprendió a tocar a los 19 años con los pies, centró sus esfuerzos en poder cuidar de sí mismo y lograr aquello que deseara en la vida. Hoy toca magistralmente el piano con los pies. En palabras de Liu: “Solo pienso que esto es lo que quiero hacer y lo hago”. Recuerda al anciano del cuento: “No hubo nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo”. (Te recomiendo ver actuando a Liu en varios vídeos en Youtube, así como los vídeos de Nick Vujicic, dos magníficos ejemplos que te inspirarán).

Puedes hacer frente a las adversidades, superarlas y salir fortalecido y transformado de ellas, prestando atención a lo que te ofrece la vida en los momentos difíciles. Focalízate en aquello que “Tu tienes” en tu entorno social: “Yo tengo personas en las cuales apoyarme, en quienes puedo confiar, personas que me guían y me aprecian”, date cuenta que muchas de ellas surgen de forma inesperada en el momento preciso. Presta atención a aquello que “Tu eres”: “Yo soy mis fortalezas intrapsíquicas, mis valores y condiciones personales”. Como base del respeto por ti mismo, por tu valía y singularidad. Y concentra tus energías y pensamientos en aquello que “Tu puedes”, respecto a tu capacitación: “Yo puedo buscar la manera de salir de los problemas de forma creativa”.

Encontrarás el sentido de la existencia, y podrás crear tu propio proyecto de vida autotrascendente

### **Susana Cabrero Luengo**

Directora Asociación Cúspide:  
Desarrollo Personal y Profesional

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

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

**ACTIVIDADES JUNIO**  
**Asociación Cúspide**

**TALLERES**

- \* **Colores en la Alimentación**  
Conferencia Ecoplanet - Viernes 7
- \* **Pan Natural (masa madre) - Sábado 8**
- \* **Asertividad - Viernes 14**
- \* **Jabón y ungüentos - Sábado 29**

---

**ESCAPADA ECOLOGICA : Sábado 22**

**Queso de Cabra Artesanal**  
Elabora queso de cabra en la  
quesería artesanal de Javier  
en el pueblo de San Mamés.

Incluye: desayuno, comida, manual  
y recetario

Inscripción antes del 19 Junio

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



**CURSO DE FORMACIÓN PARA MONITORES**



**ESTIRAMIENTOS<sup>®</sup> DE CADENAS MUSCULARES**

Una práctica corporal precisa y sencilla, basada en el estiramiento suave, sostenido y consciente de las cadenas musculares que habitualmente se encuentran más sobrecargadas. Su finalidad es contribuir al equilibrio corporal relajando tensiones profundas.

Impartido por: **Jorge Ramón**  
Autor del libro ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

— INFORMACIÓN —

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263  
12002 CASTELLÓN  
[www.estiramientosdecadenasmusculares.com](http://www.estiramientosdecadenasmusculares.com)



**SPA & CASA RURAL RIO DULCE**

¡En Aragosa se escucha el Silencio!  
**SPA Y CASA RURAL RIO DULCE**  
Tel. **949 305 306 y 629 228 919**  
Aragosa (Guadalajara)  
a una hora de Madrid  
[casariodulce@hotmail.com](mailto:casariodulce@hotmail.com)  
[www.casariodulce.com](http://www.casariodulce.com)



**CENTRO NATURISTA AILIM**

**REBIRTHING EN AGUA**  
8 de junio  
**CONSTELACIONES FAMILIARES**  
22 de junio  
**EL VIAJE DE LA VIDA**  
29 julio - 4 de agosto  
**Vacaciones conscientes en Etxalar (Navarra)**

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



- **Terapia Floral** (Flores de Bach...)
- **Psicodrama** bipersonal / pareja
- **Terapia Sacro Craneal**

**FERNANDO SÁNCHEZ**  
Psicólogo Colegiado y Director Psicodramático  
Miembro de la ONG'D SEFLOR

**646 201 237**  
[www.concienciaesencial.com](http://www.concienciaesencial.com)

**¿Es la Comida un Problema para ti?**

- ¿Comes cuando no tienes hambre?
- ¿Continuas dándote atracones sin ninguna razón aparente?
- ¿Está tu peso afectando el modo en que vives tu vida?

Llama a  
**COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS/AS**  
---- REUNIONES DIARIAS ----  
No hay cuotas ni honorarios...nos ayudamos mutuamente  
**686 754 803**  
¡¡CONSULTA NUESTRA WEB!!  
[www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com](http://www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com)

**CURSOS DE DANZA ORIENTAL**  
**Junio**

**LUNES INICIACIÓN**  
De 19:00-20:00 h.  
Aprende los movimientos básicos de esta danza.  
Coreografías grupales.  
Carga el cuerpo de energía.

**MIÉRCOLES MEDIO-AVANZADO**  
De 19:00-20:00 h.  
Aprende movimientos avanzados de esta danza y coreografía de velo.  
Modela tu torso y brazos.

**35€**

Imparte: **Mónica Sade**  
Información y reservas:  
[mónica\\_sade@yahoo.es](mailto:mónica_sade@yahoo.es)  
667.39.10.40  
Confirmar asistencia.  
Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15,  
2ºDcha - Metro Tirso de Molina.



Ahora **Benito Gallego Blanco**, pasa consulta en **Madrid** (zona centro)

Con su método de diagnóstico radiestesia (manejo péndulo) para todo tipo de problemas de salud (excepto las genéticas).  
Corrige las patologías con técnicas de la osteopatía sacro craneal, (micro presiones en los huesos de la cabeza en relajación)  
Si una vez hecho el diagnóstico no hace los tratamientos, no tiene que pagar la consulta  
30 años de experiencia con sus métodos avalan los resultados  
Consultas en Madrid centro y en Leganes  
**639 550 675**  
[bgbpendulo@hotmail.com](mailto:bgbpendulo@hotmail.com)  
[www.bgbpendulo.com](http://www.bgbpendulo.com)

**Escapada Ecológica: Queso Artesano**

*Descubre cómo hacer queso, yogurt y cuajada caseros*

**22 Junio - 55 €**

- \* Aprende cómo hacer queso en la Quesería de Javier en San Mamés
- \* Degustación de quesos y comida
- \* Manual con recetas de quesos, yogurt, cuajada, y recetario

**Inscripciones antes del 19 Junio**

917436554 - 610508907 [info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)  
[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)




**TERAPEUTA GESTALTICA PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA BIOENERGÉTICA Y CORPORAL**

**NORMA DIPAOLA**

**estiMa.**  
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid  
**1º CONSULTA GRATUITA**  
**Tel: 610 256 668**

# CUALIDAD de

La palabra ecuanimidad insume dos términos que ya son muy orientativos: equilibrio-alma. La ecuanimidad es, pues, ánimo equilibrado, ánimo estable y constante, ánimo no sometido a grandes fluctuaciones que van desde una desmesurada euforia hasta el abatimiento o depresión. Todos los sabios, tanto de Oriente como de Occidente, la han considerado una cualidad de cualidades y en un destacado texto de yoga, el Yoga Vashishtha, puede leerse: "La ecuanimidad es como la ambrosía, de un sabor sumamente agradable". Cuando algo es irreparable o irreversible, si uno se niega a aceptarlo y quiere descartarlo, se hace mucho daño a sí mismo y desperdicia sus mejores energías. No se trata de resignación fatalista, sino de aceptar los hechos incontrovertibles, aquello que es insoslayable. Por eso el gran sabio Santideva declaraba: "Si algo tiene remedio, lo remedias y no te preocupes; si no tiene remedio, lo aceptas y no te preocupes". La persona ecuaníme pone todas las condiciones para propiciar lo más favorable e idóneo, pero cuando viene lo desfavorable y no puede evitarlo, lo acepta sin generar mayor tensión, sin torturarse y sin malgastar sus mejores energías. Se trata de la aceptación consciente de lo inevitable. Incluso aprende a fortalecerse con aquello de ingrato que no puede evitar y convierte los enemigos en aliados.

Hay un adagio que reza: "Vienen los vientos del Este; vienen los vientos del Oeste". La persona ecuaníme prefiere lo agradable, pero cuando surge lo desagradable, mantiene su ánimo presto y sereno y no añade sufrimiento al sufrimiento ni se atormenta. Sabe que todo no puede controlarlo y que lo hay que aprender es a controlar la actitud serena ante lo desagradable y los inconvenientes inevitables. Es una persona ecuaníme la que mantiene la mente firme ante lo grato e ingrato, la ganancia y la pérdida, el triunfo y la derrota, la amistad y la enemistad, el amor y el desamor, el encuentro y el desencuentro. Como todo es mudable y cambia, a pesar de ello mantiene su equilibrio mental; como todo es transitorio y la vida está colmada de vicisitudes (alternancias) y todo está sometido a la ley de las dualidades (halago-insulto, etcétera), mantiene su ánimo armónico a pesar de todo ello. Pero la ecuanimidad nunca es desinterés, impasibilidad, indiferencia o apatía, bien al contrario.



Ramiro Calle

# ECUAN

# CUALIDADES



La persona ecuanime vive todo intensamente, pero no se aferra el disfrute ni crea odio ante lo desagradable, sabiendo que porque hay un lado hay el otro.

La ecuanimidad reporta calma, vitalidad, equilibrada sensibilidad y acción correcta.

La persona se libera de reacciones desmesuradas y tambien de desorbitadas tendencias de apego y aborrecimiento.

La ecuanimidad hay que trabajarla, mediante la práctica de la meditación y el discernimiento correcto. ¿De dónde surge? De la visión clara y penetrativa, o sea de la lucidez. Cuando uno tiene un entendimiento correcto y comprende profundamente que todo está sometido a la impermanencia, brota una actitud de mayor calma y ecuanimidad. La persona aprende a vivirlo todo intensamente pero sin tanto afán de posesión, sabiendo que todo, dentro y fuera de uno, es transitorio y que hay que aprender a soltar, como incluso tendremos que soltar algún día nuestro cuerpo.

Los yoguis, desde hace milenios, han valorado siempre extraordinariamente la ecuanimidad. Todas las técnicas del yoga, incluso las del hatha-yoga, ayudan a desarrollar esta actitud de equilibrio tan provechosa para la vida cotidiana, donde todo resulta contingente. El yoga, con razón, siempre ha sido asociado a las cualidades de soseigo, equilibrio, paz interior, lucidez y, por tanto, genuina ecuanimidad. El verdadero yogui, libre de las redes de la ignorancia, ve las cosas como son y mantiene su centro aunque todo a su alrededor sea un tornado.

## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

*Ramiro Calle* imparte tres clases diarias.  
[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)  
 Telf: 91 435 23 28

# imidad

# MEDITACIÓN INTEGRAL

## Descubriendo el Propósito de tu corazón



### Entrevista a

# Saranagatidas

Director de la Escuela Mahashakti, escuela de Formación de Profesores de Yoga Integral y Presidente de la Asociación de Profesores de Yoga Integral.

*Se tiene la idea de que meditar no es fácil ¿Qué opinas al respecto?*

**SARANAGATIDAS.** Creo que meditar es fácil si sabes cómo hacerlo.

*Y ¿Cómo hacerlo?*

**S.** Lo primero es estar abierto a mejorar, colocarte en una actitud receptiva y avivar la aspiración a conectar con lo más elevado que hay en ti.

*Entonces...*

**S.** Si acompañas un poquito de apertura, receptividad y aspiración con las técnicas adecuadas la Meditación se convierte en un medio

*¿Un medio?*

**S.** Sí, un medio que te facilita experimentar lo más elevado que hay en ti, un medio que te ayuda a gestionar mejor tus procesos psico-emocionales, un medio que te aporta recursos para encontrarte con tu corazón en medio de la vida.

*¿A qué te refieres con “lo más elevado que hay en mí”?*

**S.** El ser humano está constituido básicamente por tres instrumentos: cuerpo físico, vital-emocional y mental, estos instrumentos tienen una razón de ser que no es otra que servir a eso que consideramos lo más elevado y al que nosotros llamamos “Maestro Interior”.

*¿Esta fuerza está en todos los seres humanos?*

**S.** Sí, en todos. Algunas personas tienen una conexión natural con este poder sin hacer nada de nada, para el resto consideramos que la Meditación Integral es un medio que facilita esta conexión a través de una experiencia auténtica y continua tanto sentado como en medio de la vida.

*Y una vez que se ha conectado qué...*

**S.** Descubrimos que ese poder interior, que esa fuerza viva, tiene un propósito y entonces ese propósito podemos hacerlo nuestro y realizarlo, en cada uno es diferente y pueden ser varios, pero es importante no quedarnos solamente en la experiencia del contacto sino que hemos venido aquí a realizar ese propósito, el propósito de nuestro corazón.

**¿Qué técnicas utilizas para este encuentro?**

S. Depende de la situación personal de cada uno, según cómo el alumno se encuentre y dependiendo de las habilidades y las carencias que se detecten se le da unas herramientas u otras, algunos necesitan trabajar más la concentración, a otros se les aportan herramientas para ubicar al observador, a otros se les enseña a mirar, otros comienzan con anapanasati etc.

**Entonces no es para todos igual...**

S. Sí. La práctica meditativa necesita de una personalización y entonces el avance puede ser enorme en muy poco tiempo si se aplica la herramienta adecuada, pero si se está trabajando con herramientas que no se ajustan a tu momento, todo se vuelve tedioso, te desanimas y abandonas la práctica.

**¿Cómo sabemos lo que necesitamos?**

S. Si tienes conexión con tu sabiduría intuitiva entonces sabes lo que necesitas, solo tienes que conectarte y la respuesta surge espontánea, clara y perfecta, pero si no es así puede ser conveniente el ser instruido temporalmente por un buen profesor de Meditación.

**¿Te refieres a un Maestro?**

S. Me refiero a alguien que haya integrado su práctica meditativa, que conozca la metodología de cómo transmitirla y que tenga la habilidad de personalizarla, que te pueda orientar un tiempo

**Orientar ¿hacia dónde?**

S. Es obvio que un buen instructor te orientará hacia tu corazón, a descubrir a tu Maestro Interior. Una vez descubierto ya no necesitarás del orientador externo, lo encuentras todo dentro, todo descubres

que el Maestro Interno siempre ha estado ahí pero ahora sabes cómo escucharlo y experimentas su naturaleza.

**En algunas clases de Yoga se practica la meditación**

S. Si es así, pero no es común, desgraciadamente el yoga que se practica actualmente es excesivamente físico, falta de un soporte espiritual, creo que no debería de ser así, para mí si en una clase de yoga no hay meditación me parece incompleta.

No contemplo el yoga sin Meditación por eso hago Yoga Integral, donde la Meditación tiene su espacio, pero no un pequeño espacio, no se trata de meditar para salir del paso, sino de enseñar a meditar al alumno.

**Me parece muy bien...**

S. El Yoga Integral tiene una parte Hathayogica muy elaborada que ha de preparar la Meditación, éste y no otro ha de ser el objetivo del Hatha Yoga, facilitar al cuerpo físico equilibrarse, sanar, abrirse y la Meditación ha de crear las condiciones para que el contacto con nuestro corazón sea espontáneo, real y perdurable.

**En síntesis...**

S. el Yoga Integral y dentro de este la Meditación Integral nos llevará a encontrarnos con la Luz, Paz, Amor y Poder ya existentes en nuestro interior, es más, todo lo que nos ayude a ese descubrimiento es Yoga Integral, una vez encontrado se acabó la búsqueda y es entonces cuando hemos llegado a casa y cuando realizamos el propósito de nuestro corazón.

**CURSOS DE VERANO 2013**

La experiencia con tu Maestro Interior



**KRIYA YOGA INTEGRAL**

Desde el 31 Julio al 4 de Agosto

**YOGA CELULAR**

Desde el 5 al 11 de Agosto  
Desde el 12 al 18 de Agosto

**HATHA YOGA INTEGRAL**

Desde el 19 al 25 de Agosto

**VIPASSANA INTEGRAL**

Desde el 2 al 7 de Junio  
Desde el 25 Agosto al 1 de Septiembre

Además, ya está abierta la matrícula para el curso 2013-14  
**FORMACIÓN PROFESORES DE YOGA INTEGRAL EN MADRID**



**MAHASHAKTI**  
ESCUELA DE YOGA INTEGRAL  
Sierra de Ujué. Navarra.



Tlno: 948 703 085.- 650 060 065  
**www.escuelamahashakti.com**

# La disciplina



**E**l aprendizaje de la voz es de cocción lenta y requiere su tiempo y su dedicación. La capacidad de disciplina cuenta mucho más que la calidad natural de la voz. Para nadie hay atajos en el aprendizaje por muy talentoso que sea. La disciplina se rompe cuando el Ser está debilitado. Porque la esencia de la disciplina es la voluntad y ella emana del Ser. Por lo que, para desarrollar la voz es fundamental que el Ser esté bien fortalecido. Y el Ser, no se fortalece obligándole.

## La disciplina nace de la voluntad y la voluntad, del deseo

El motor de la disciplina es la voluntad. La cuestión está, ¿a qué llamamos voluntad?

Hablando con una amiga me di cuenta de que lo que ella entendía por voluntad era bien diferente a mi opinión. Para ella la voluntad “es como una **obligación**”, aunque no te apetezca hacer ciertas cosas, ser capaz de sacar fuerza y obligarte a hacerlo. Si la disciplina nace de esa voluntad, el aprendizaje se basaría en una obligación continua. Lo que supuestamente haces para disfrutar, se convierte en un infierno, más que una disciplina parece someterse a una dictadura interna. Así en lugar de fortalecer al Ser, lo debilita.

Para mí la voluntad nace del **deseo**, es una fuerza interna incomparable a la que surge de la obligación. Emana de las entrañas, de la morada del Ser, hace soñar en algo que amas, ser mejor... Cuando actúas según la voluntad del deseo, la disciplina es como un juego, sucede por sí solo y es incansable porque el deseo hace fortalecer al Ser produciendo todavía más deseo, y por tanto la voluntad se aumenta y lleva a la disciplina.

En mi caso personal, la voluntad y la disciplina han resultado así:

Cuando recibí clase de canto por primera vez, algo corrió por mi espalda, como una electricidad. Mi tripa habló, un tremendo murmullo incitó a que soñase con mi voz, y así lo hice, suelo hacer caso a lo que dice mi tripa. Decidí tomar este camino sintiendo ese deseo profundo, era tan fuerte que no me pesaba ir a la clase ni estudiar, todo lo contrario, con cada avance, más deseo tenía para seguir. Me levantaba a las 5 de la mañana para coger el primer tren llegando a la universidad al tiempo que el portero abría las rejas de la facultad, estudiaba unas horas antes de entrar a clase y muchas noches me quedaba hasta que me

echaban. Así durante dos años... Nadie me obligó a hacer esto, simplemente me salía hacerlo así. ¡Era tan feliz que no podía parar!

Es cierto que en algunos momentos tenía pereza para estudiar. Dentro del aprendizaje, la autodisciplina es la parte más dura, el Ser está desnudo, no se puede engañar a sí mismo, la voluntad es muy fácil de quebrantar en soledad. Aun así, no me hizo falta tener que obligarme a estudiar, simplemente entraba en la negociación y casi siempre, mi voluntad, fraguada del deseo profundo, ganaba al capricho momentáneo. La voluntad cuando está hecha de deseo, es tan sólida que hasta se permite sentir la contradicción, permanecer en ella y seguir el camino a pesar de ello.

La disciplina, surge sin ser obligada hasta en los peores momentos. O un día, si gana el capricho, no pasa nada, la disciplina construida no se rompe por un día. Decido “pecar” y asumo las consecuencias. No hay culpa. Ello también forma parte del aprendizaje.

## La falta de Voluntad

Cuando la voluntad procede de la obligación, llega un momento en el que uno no puede más porque la energía que emplea para actuar no es de disfrute, sino de aguante. El Ser se alimenta del deseo, que es la energía de la vida, pero aguantar es la energía de la supervivencia, no es un acto de vivir, sino de no morir. Así, ante el mismo hecho, los componentes de la energía aplicada pueden ser opuestos, pues tarde o temprano, la obligación hará que el Ser se debilite y no queden fuerzas para afrontar sus obligaciones.

Lo peor es que la persona que ha caído en esa falta de voluntad, suele acusarse de ser vago o inútil, se juzgan e intentan todavía obligarse más, pero en realidad es una víctima de su dictadura interna.

Tú no tienes la culpa. Sé muy bien cómo sufres cuando quieres y no puedes. O ya ni siquiera sabes qué quieres. No eres vago, no eres un inútil, simplemente, te has agotado por obligarte tanto. La vida invita a desear pero la sociedad tiende a obligar. Hemos mamado esta tendencia desde pequeños. Empezando por los padres, siguiendo por los educadores que hemos tenido, muchos nos enseñaban que la disciplina es cumplir obligaciones, a veces con amenazas como, “si no lo haces, mañana te vas a arrepentir”, “si no, no vas a llegar”, “si no, se van a reír de ti”, “si no, viene el coco y...” estas actitudes no fomentan la voluntad del deseo, sino la aniquilan.

# y la voluntad

Un inciso: no estoy apoyando la otra corriente de los educadores que permite hacer a los niños lo que les apetezca. Entre la voluntad y la apetencia hay mucha distancia, tanto como de la libertad al libertinaje.

## Fomentar la voluntad del deseo

Hay otra voluntad, la que emana del deseo, del sueño. Alguien tenía que haberte ayudado permitiéndote sentir el deseo, enseñándote a desarrollarlo hasta que experimentes la gran alquimia de la vida; el nacimiento de la voluntad.

Antes de decir cómo hacer para cultivar la voluntad del deseo, quiero puntualizar que la voluntad de la obligación es una sustituta del deseo. La obligación sirve de momento para actuar, es como un puntal que sirve para cambiar la viga maestra. No se puede quitar, el Ser (la casa) se caería.

Si la voluntad nace de la obligación, es que el deseo se encuentra hibernando, lo que hay que hacer es, poco a poco ir despertando el deseo y según abra sus ojos, ir sustituyéndolo por la obligación.

## ¿Cómo? Yo aplico en mis clases dos vías; consciente e inconsciente.

**Vía consciente:** transmitir con palabras y sentimientos a mis alumnos para que sepan la alegría que siento por verles en la clase, lo bien que lo están haciendo, así les hago ver sus progresos por muy pequeños que sean. A los que ya han establecido la disciplina de la clase semanal, con el tiempo les planteo dar otro paso, la autodisciplina.

Pero no digo "tienes que estudiar" eso sería un camino fácil para mí y vano para ellos.

"¡Imagínate, si llegaras a repasar tan sólo 5 minutos en casa, cantarías mucho mejor!" "Sé que es difícil para ti enfrentarte con tu voz a solas, pero sería una experiencia riquísima para ti."

### Vía inconsciente:

"Al grano". Amamantar al Ser.

Consiste en mi propia existencia. Afortunadamente sé lo que es la voluntad del deseo y he experimentado el proceso de la transformación soberana; soñar y hacerlo realidad. Esta verdad, se filtra de forma inconsciente amamantando al Ser de los alumnos.

El Ser se amamanta de otro Ser. Es una comunicación más allá de lo que las palabras puedan transmitir. Si el Ser está pleno, es capaz de sentir el deseo. Y a la vez, el deseo nutre al Ser. Este remolino de la vida germina la voluntad, y la disciplina llega como si un bambú brotase con firmeza. No hay lugar para la obligación.

En el mes de Julio, hemos programado un encuentro dedicado al cuidado del Ser. Junto a mis dos compañeros amamantaremos tu Ser, a través del estómago, de los pies y la voz. Estos tres elementos servirán de espejo en el que reflejar nuestro Ser. Creo que es una oportunidad magnífica con la que podrás fortalecer tu voluntad del deseo, la viga maestra de la vida.



**Makiko Kitago** es una cantante lírica —Soprano—, docente vocal y especialista en Terapia Morfoanalítica, nacida en Osaka (Japón) en 1972. Licenciada en canto lírico por la Universidad de Soai fue miembro titular del coro del Teatro Real de 1999 a 2009. Interrumpió su labor como docente durante más de 5 años al comprobar que para enseñar canto debía tener una formación mucho más global y abarcadora que la que le proporcionaba solamente el dominio de la técnica vocal. Fue entonces, cuando comenzó a profundizar en diferentes disciplinas que la llevaron a conocerse mejor y a comprender de un modo más exhaustivo los mecanismos interiores que inciden en la emisión de la voz. A partir de ese momento, comenzó un largo periodo de reflexión sobre la enseñanza que la obligó a una reestructuración total de sus anteriores planteamientos. En 2010 reanuda con entusiasmo su actividad docente.

Saber más: [www.makikokitago.blogspot.com](http://www.makikokitago.blogspot.com)

## Tres Cuidados para el SER

Cocina - Pies - Voz

12, 13 y 14 de julio 2013

Xunqueira de Ambía (Ourense)

Un encuentro para el cuidado del Ser a través de la cocina, los pies y la voz.

Disfruta desde tu Ser en un entorno emblemático.

**COCINA:** José Manuel Cid. (Cocinero titulado y de vocación). Su desafío es "Delicatesen equilibrado". Nos nutre el cuerpo y el alma sin renunciar al deleite gustativo.

**PIES:** Lola Puerta. (Lda. en Medicina, Reflexóloga). Su llamamiento es "Atender la base". Nos descubre el gran universo en la pequeña dimensión.

**VOZ:** Makiko Kitago. (Soprano, guía del desarrollo vocal). Su reto es "Vibrar". La voz hace que se desintegre todo el cuerpo y se reencuentre con la esencia.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

669 851 544 - 988 436 080

Email: [3cuidadosparaelser@gmail.com](mailto:3cuidadosparaelser@gmail.com)

O llamar a Makiko: 619 817 637



# Alimentos

## SUPER

Bajo el término superalimento se recogen diversos productos de origen natural con una serie de propiedades excelentes para la salud del ser humano. Su contenido en nutrientes es excepcional, por lo que es muy recomendable la inclusión de los mismos en una dieta sana y equilibrada. La mayoría son prácticamente desconocidos en España, por lo que iniciamos esta serie de artículos para presentarte algunos de ellos.

### Hierba de Cebada



La hierba de cebada pertenece a una familia de hierbas llamadas hierbas de cereal, y son las hojas de color verde claro, largas y estrechas de las plantas. Lleva cultivándose desde hace miles de años, pero hasta el siglo XX apenas se conocían sus bondades para la salud.

Por lo general, se encuentra en forma de polvos o de zumo, que se agregan a cualquier alimento o preparación, aunque también existe en cápsulas, ya que su uso principal es el de un riquísimo suplemento alimenticio.

La hierba de cebada es interesante nutritivamente hablando porque contiene una enorme cantidad y variedad de nutrientes, tales como vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra soluble, pero la principal razón para consumirla es por su alto contenido en clorofila, con sus cualidades oxigenadoras y alcalinizantes.

Este superalimento tiene el poder de desintoxicar y regenerar nuestro cuerpo en el nivel molecular y celular, promoviendo la salud del sistema circulatorio, digestivo e inmune. Es recomendable para eliminar los tóxicos y alteradores genéticos como humo de tabaco, coches, pesticidas y otros contaminantes alimenticios.

Hay que destacar también otros de sus beneficios como facilita la digestión, reducir el colesterol y ayuda en los problemas de estreñimiento, úlceras y desarreglos intestinales.

Para hacernos una idea de su capacidad nutritiva, se pueden mencionar algunos ejemplos: El zumo de cebada contiene 11 veces el calcio que hay en la leche de vaca, cerca de 5 veces el hierro presente en las espinacas, 7 veces la vitamina C contenida en las naranjas, 25 veces más potasio que los plátanos

y 80 miligramos de vitamina B12 por 100 gramos. También contiene 15 veces más proteína que en la misma cantidad de leche.

### Camu-Camu

El Camu-Camu es el fruto de un arbusto nativo de la Amazonía Peruana, principalmente a lo largo de los ríos Ucayali y Amazonas y sus afluentes.

El interés por este alimento se debe principalmente a su excepcional concentración de vitamina C. Hasta hace poco se sabía que posee al menos 16 veces más que la pulpa de naranja, pero en una reciente exploración al Amazonas se descubrieron ejemplares que presentan entre 3000 a 6000 mg de ácido ascórbico cada 100 g de pulpa, es decir, entre 57 y 114 veces más concentración que la naranja, siendo de un altísimo valor nutritivo y medicinal.



La vitamina C interviene en la formación de colágeno, un constituyente principal del cartílago y del hueso, en la síntesis de hormonas esteroideas y en el metabolismo de las grasas. También participa activamente en el sistema de defensas del organismo. Mejora la cicatrización de heridas y reduce los síntomas provocados por reacciones alérgicas. También tiene efectos antioxidantes contra la acción nociva de los radicales libres.

También se asocian al Camu-Camu propiedades inmunoestimulantes y antibacterianas, previniendo las infecciones y evitando enfermedades como el escorbuto. Ayuda con la fragilidad capilar, hemorragias, malformación de los huesos y dientes, y a evitar la fatiga, ya que cuando nos falta vitamina C podemos sentirnos cansados y con dolores en las articulaciones. Es además un agente esencial en la absorción del hierro por parte del organismo.

#### ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- Maca
- Bayas Goji
- Spirulina en polvo
- Chlorella
- Cacao
- Hierba de trigo
- Aloe Vera
- Semillas de Chía
- Cáñamos
- Acai
- La Quinoa
- Alga AFA
- Graviola

#### PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- Polen
- Miel
- Própolis
- Jalea



**ACADEMIA DE CIENCIAS DE LA SALUD DE MADRID ESTP**

EN COOPERACIÓN CON LA

**ESCUELA SUPERIOR DE TÉCNICAS PARASANITARIAS**



# CURSOS

**INICIAL. FÓRMATE Y TRABAJA**

**MATRÍCULA ABIERTA**

## MASAJE

Duración 1 año

## OSTEOPATÍA

Duración 3 módulos 1 año

## FISIOESTÉTICA

Duración 1 año

## ACUPUNTURA

Duración 2 años

## NATUROPATÍA

Duración 2 módulos 1 año

## HOMEOPATÍA

Duración 5 meses

## SPA TAILANDÉS

Duración 7 meses

## NUTRICIÓN NATURAL

Duración 8 meses

**www.escuela-estp.es • Telfs. 91 356 96 04**

**Madrid**

**C/ Antonio Toledano, 7  
Local Comercial  
91 356 96 04**

**Barcelona**  
C/ Valencia, 151  
Local Comercial  
93 454 75 82

**León**  
C/ Santa Ana, 26  
Local Comercial  
987 232 347

**Salamanca**  
C/ Arco, 2-6  
Entrepanta of. 3  
923 214 756

**Valladolid**  
C/ San Blas, 14  
Entrepanta D  
983 298 428

**La Coruña**  
C/ San Andrés,  
16-1  
981 203 173

**Vigo (Pontevedra)**  
Av. Las Camelias,  
78-oficina E  
986 290 369

**Oviedo**  
C/ Fray Celerino,  
18 1º Izq.  
985 229 620

# La Fuerza de Aceptar a nuestros Padres tal y como Son



*Ángel de Lope Alemán*

Director de “Desarrollo Sistémico Humano”  
Didacta y Titular de la AEBH. Autor del libro  
“La Visión Sistémica en las Relaciones  
Humanas”

[contacta@dshumano.com](mailto:contacta@dshumano.com)  
[www.dshumano.com](http://www.dshumano.com)

*“Tenemos los mejores padres que hemos podido tener”.*

¡Menuda frase!, ¡pensé la primera vez que la oí! Y, ¡menudo descubrimiento!, pensaréis los que sentís adoración por vuestros padres, o menudo autoengaño! pensarán los que tienen o tuvieron relaciones difíciles con ellos.

Pero seguramente lo que no querréis hacer, ni unos ni otros, es “removerlo”. Yo te animo de nuevo a que lo hagas. En la “revisión” de ambas realidades, puede que encuentres algo nuevo que te sorprenda. Solamente tenemos que hacerlo desde el respeto, desde el agradecimiento y la aceptación hacia nuestro Sistema de Origen. ¿Y por qué te invito a que hagas esta nueva reflexión?, pues sencillamente porque es en nuestras raíces, nuestro Sistema de Origen, donde vamos a encontrar las respuestas.

Parecería lógico pensar que quién ha vivido un ambiente familiar equilibrado, con buenos valores y rodeado de amor, es un adulto equilibrado, con buenos valores y lleno de amor. Pero en el mundo que nos rodea, vemos que algunas veces no es así. Y a la inversa, podríamos pensar que un adulto desequilibrado, que no sabe lo que quiere y por tanto no es capaz de saber pedir ni de saber recibir, proviene de un ambiente familiar desestructurado y, en cambio, también sabemos que no siempre es así de simple. ¿A que achacarlo entonces, a la casualidad?, ¿al destino?, ¿a la buena o a la mala suerte?

Seguro que podemos darle una buena explicación racional para quedarnos lo más conformes posible, pero esto sería quedarnos en una realidad superficial.

Con la Visión Sistémica de las Constelaciones podemos hacer esta revisión y encontrar una explicación. No será ni mejor ni peor, pero posiblemente será la que más nos ayude si queremos tener una vida lo más sana y

feliz posible, porque la haremos y nos revisaremos desde nuestro sentir, sin engaños.

¿Se os ha ocurrido pensar alguna vez que nuestra manera de vivir de adultos es un fiel reflejo de cómo hemos "tomado" a nuestros padres?, o ¿qué inconscientemente y aunque nos resistamos a ello, reflejamos en nuestra forma de vivir la manera en que hemos recibido lo que nos dieron? Si por el contrario estamos en el enfado viviremos inconscientemente el querer irnos a una forma de vivir completamente opuesta a lo que hemos visto.

Cualquiera de las dos nos dará más tranquilidad si lo vivimos desde una elección consciente en nuestra vida y no desde una "reacción" inconsciente que es lo que muchas veces ocurre.

**"El hombre que no ha "tomado" al padre, no puede llegar a la mujer y la mujer que no ha "tomado" a la madre no puede llegar al hombre".**  
B.H. - ¡Segundo asalto!

Seguro que tenemos amigos, compañeros de trabajo, hermanos, o nosotros mismos, que repetimos los mismos patrones de conquista o de emparejamiento y siempre con similares resultados.

Y si, para empezar, mezclamos las 2 frases que os he señalado anteriormente en estos párrafos en negrita... ¿Os sugieren algo? ¿Quizá un adulto que, aún viviendo su infancia en un ambiente familiar bondadoso, no consigue



Ctra de la Coruña Km, 22  
Tf. 91-637 49 03  
Camilo José Cela, 12  
Tf. 91-640 57 00  
(Las Rozas)  
**Ecofarm**  
Nutrición, Dietética, Cosmética Natural  
Alimentos para diabéticos  
Plantas Medicinales...

**El Triskel y el Druida**

Kinesiología  
Flores de Bach  
Naturopatía  
Reiki  
Masaje  
Metamórfico  
Otras Terapias  
Energéticas

Consulta  
Holística de  
Terapias  
Energéticas

Pasamos Consulta  
los SÁBADOS  
Zona Argüelles

**Eltriskelyeldruida@gmail.com**  
**7.47. 607.27.81.82**

# ¡EL PODER PARA DISFRUTAR DE TODAS LAS RIQUEZAS DE LA VIDA ESTÁ DENTRO DE TÍ!



¡Cuando cambias las creencias limitadoras de tu subconsciente, cambias tu vida!

**APRENDE COMO TÚ MISMO PUEDES TRANSFORMAR CUALQUIER ASPECTO de tu vida re-escribiendo el código de tus creencias subconscientes y lograrás tus metas de abundancia, paz, éxito, salud, amor...**

**¡UN NUEVO PARADIGMA DE PODER PERSONAL!**

**PYSCH-K (se pronuncia saikei) es un proceso efectivo, duradero y fácil de aprender que te permite acceder y trabajar con el subconsciente directamente.**

"Más que los genes, son nuestras creencias las que controlan nuestras vidas. El PSYCH-K es una serie de procesos sencillos que te permiten cambiar tus creencias y percepciones que impactan tu vida, incluso a nivel celular."

Bruce Lipton, Ph.D., reconocido biólogo celular, ganador del Premio GOI de la Paz y autor de la "Biología de la Creencia"

**PRÓXIMOS TALLERES**

**Mayo**  
Valencia: 11-12 mayo  
Madrid: 18-19 mayo  
San Sebastián: 25-26 mayo

**Junio**  
Palma de Mallorca: 8-9 junio  
Barcelona: 15-16 junio



Peter González  
Austin, Texas.  
Curso en castellano  
+Info: Peter González  
topeterg@gmail.com  
Telf. 638-176-079  
Consulta próximos talleres en:  
[www.transformomivida.com](http://www.transformomivida.com)

**DS HUMANO** EL OLIVO ZEN  
Escuela de Integración de la Consciencia

**TALLERES – MONOGRAFICOS CURSOS y FORMACIONES en CONSTELACIONES FAMILIARES y ORGANIZACIONALES**

**¡¡¡Abierto Plazo de Inscripción 2013-2014!!!**

**¡¡¡Benefícate con nuestros descuentos!!!**

**CONFERENCIAS**  
4, 18 y 26 Junio: **CONFERENCIAS de Constelaciones (Familiares y Organizacionales)** (Madrid)

**CURSOS**  
17-21 Julio: **CURSO INTENSIVO de Constelaciones en Sesión Individual (con muñecos o avatares)** (Madrid)  
Octubre a Junio: **INICIO de Cursos y Formaciones en Constelaciones Sistémicas** (Madrid)

**Información:**  
625 386 393 / 647 451 494

**Dirige:**  
**Ángel de Lope Alemán**  
Didacta de la AEBH



91 574 46 98 [www.dshumano.com](http://www.dshumano.com)  
contacta@dshumano.com

realizarse como pareja, puede tener un vínculo emocional más intenso con uno de sus progenitores y esto le impide "recibir" completamente al otro? Pues es verdad que de ello, se pueden derivar pautas de comportamiento como la del eterno D. Juan o la de la eterna Dña. Inés, aunque sea un ejemplo muy simplista.

Nunca es tarde, ni nunca está de más, otra revisión de nuestro Sistema de Origen. Todos tenemos personalidades diferentes, cada uno somos únicos según percibimos y recibimos nuestras realidades, no hay una manera mejor ni peor que otra, es lo que nos diferencia. Es gracias a ello que somos seres únicos y que somos simplemente lo que nos merecemos, pero matizando que lo que nos merecemos es para lo que estamos capacitados y así podemos realizarnos como personas, aunque a veces nos perdamos por el camino.

Y ahora que sabemos que existe la Visión Sistémica de las Constelaciones que nos ayuda a seguir avanzando, ya tenemos la "Herramienta". Es aparentemente sencilla. El Trabajo requiere de tus ganas, madurez y voluntad, como lo es cambiar cualquier patrón de conducta, pero siempre interesante. Y lo más apasionante es que lo tienes que realizar tú. Tú marcas el ritmo y los resultados, por pequeños que parezcan, siempre te animan a continuar.

“Bodhisattva actual”

# La espiritualidad desde lo femenino

... Dios fue siempre Diosa cuando eso importó...

Hemos creado un mito, un Ser Superior celoso de si mismo y de su omnipotencia, exigidor de justicia y de sacrificios, embarcado en una gesta universal de condena y salvación, hecho a imagen y semejanza de nuestra masculinidad. Con ello justificamos nuestro propio comportamiento de invasión y posesión neurótica, de defensa cruzada de nuestras grandes verdades, y de nuestra forma de acumular el poder. Nos hemos legitimado con nuestras religiones particulares.

Así se expresa la ortodoxia en las religiones patrísticas, en el Judaísmo, en el Cristianismo y en el Islam. Así se expresan los mitos y metafísicas arquetípicas de las sectas y mitos de todos los tiempos, que se han comportado como dogmas invasores. En la época que le ha tocado vivir a la humanidad, hemos crecido con el signo de lo masculino, con el signo del Padre. Este arquetipo, bien diseñado por Jung, ha predeterminado nuestra ética individual, nuestra organización familiar y nuestra organización social. En lo individual desatando las fuerzas del Yang, de imposición de la invasión en las costumbres y de exhibición del poder; en lo familiar, sometiendo a los miembros vulnerables al macho dictador de la ley y la norma interior de la tribu, del clan y de la familia, en lo social desarrollando sociedades nómadas e invasoras, que se sienten dueñas de la verdad y del bien y lo imponen a otros, multiplicando el efecto de dominación y de explotación, que viene representado en lo económico en la economía de mercado libre y competitivo.

Durante mucho tiempo, y aun ahora en muchas sociedades, nacer mujer es una maldición, es ser el hogar de la inferioridad y de la culpa, cuando no del pecado y la depravación. En la psicopatología de los pueblos se ha instalado, hasta el punto de influir la propia psicología de las mujeres, el sentimiento de culpa y de sometimiento por ser mujer, y el privilegio por ser hombre que se acompaña de dominación y de mando. En el budismo, en el cristianismo, en el islam, en el judaísmo y en general en todas las grandes creencias existe machismo y misoginia. La jefatura de los pueblos y de las iglesias son ejercidas por el hombre y lo masculino, y en general la practica sexual es pecado de la mujer y la mayor abominación, siendo la represión sexual elevada a los altares de todos los cultos.

Cuando la sociedad se vuelve mas tolerante, mas culta y sedentaria aparecen las diosas, como símbolo de la tierra y la fecundidad, de la vida y de la participación. Así, las grandes diosas de la cultura védica, o de la cultura egipcia, nos enseñaron un mundo de integración y tolerancia, de cuidado y participación, que en los tiempos iniciales de nuestra era competían con los viejos y nuevos credos patrísticos. En esta competencia, el Cristianismo elevó a la Madre de Jesús al culto de Diosa acompañante de la Trinidad masculina, a costa de despojarla de sus atributos sexuales, de la negación de sus atributos de mujer, proyectando la misoginia de los padres de la Iglesia hacia la negación de lo sexual como vía de salvación para la mujer. Ser virgen y pura es en esos tiempos ser asexual.

En el Cristianismo primitivo existió la oportunidad de desarrollar un movimiento espiritual igualitario en las condiciones humanas, incluyendo la igualdad de género, aceptando el liderazgo de la mujer en las comunidades nacientes. Esto estaba en el centro de la posición original de Jesús, que hizo de María Magdalena su compañera y testigo primero del Reino. Sin embargo, pronto en el cristianismo jerárquico se impuso la misoginia y la masculinidad, sufriendo un proceso de jerarquización, de orientación patrística y de elevación del celibato a categoría de perfección, arrinconando a la mujer en los bancos traseros de las iglesias, y al sexo a la represión mas absoluta, al tiempo que el poder religioso se aliaba con el poder civil para mantener el dominio material y espiritual sobre los pueblos.

El resultado de este proceso fueron las guerras de religión, las cruzadas xenofóbicas, la Inquisición, que llevo a la muerte a decenas de miles de mujeres, la intolerancia religiosa,

# Bodhisattva actual



## Pedro San José



Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, con una larga experiencia en gestión de la salud pública, tanto en España como en otros países europeos. Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. También es defensor y promotor de la medicina natural y fundador y director del proyecto del Hotel Balneario El Bosque Madrid Sierra, situado en Mataelpino, en la sierra de Madrid.

Es experto internacional para programas de cooperación. Ha practicado la medicina hospitalaria, medicina de atención primaria y medicina de urgencias durante 12 años. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

y la obsesión de la ortodoxia en contra del divorcio, el aborto y el pecado sexual, con el subproducto miserable de la pederastia interior de los presbíteros. El signo del macho ha sido, lamentablemente, equivalente a la degeneración y depravación que ha habido en las actitudes más intolerantes de los credos.

Si consideramos, como es mi convicción, que la orientación femenina es sinónimo de inclusión, de participación, del Cáritas y del amor incondicional, de comunión y de la tolerancia original de los fundadores hacia todos los seres, a lo largo de los siglos surgieron resistencias y rebeldías frente a las exageraciones machistas del poder civil y religioso. Así la rebeldía interior del Poverello de Asís, el movimiento de las beguinas y la tradición del amor místico que cautivo a Teresa de Jesús y Juan de la Cruz, así como la experiencia de Unidad de Eckhart, Taulero y tantos otros. El movimiento místico de todas las tradiciones sigue esta orientación femenina del hecho religioso. Donde lo masculino tiende a la separación y la exclusión, lo místico femenino tiende a la inclusión y la unidad, donde lo masculino llevado al extremo del machismo espiritual tiende al odio religioso, al dogma impositivo y a la intolerancia con otros credos, lo femenino tiende a la aceptación, a la inclusión, al anti dogmatismo y a la participación ecuménica. La experiencia mística es la experiencia del amor entendido como el entramado básico original, y por tanto establece la interconexión entre todos los seres. Esto expresa la naturaleza femenina de lo divino.

Conviene no establecer el debate religioso en términos de feminismo contra machismo, pero la rectificación hacia los atributos de la feminidad en la experiencia religiosa es el signo central de la evolución. Por ello, podríamos decir, que la maduración espiritual, igual que la maduración de la sociedad civil, se expresa de forma que junto a la masculinidad existente aparezca un proceso poderoso de maduración humana que coloque nuestro componente femenino en condiciones de igualdad. Así, a la fuerza, coraje y racionalidad que constituye la fuerza motora de la civilización, ha de unirse la tendencia creciente a colocar la inclusión, la participación, el respeto humano, y el amor por todo lo existente, en el centro de nuestro desarrollo. La integración de lo masculino y de lo femenino es el proceso interior culmen de la experiencia espiritual. Quizás así, en la celebración de la vida, podamos rescatar nuestro linaje de tanta depravación y tendencias opresivas. En ese momento, cuando juntos hombres y mujeres hayamos rescatado a nuestro linaje de su tendencia autodestructiva podremos decir justamente que " Dios siempre fue Diosa cuando eso importó"

*Pedro San José*

# II Congreso en MOVIMIENTO



## Maternidad-Paternidad

Celebrando la Vida 29 de Junio 2013

### ¿Qué es Celebrando la Vida\*?

Es un Encuentro Anual para todos: Padres, Madres, Hij@s, etc. donde un buen número de profesionales que trabajan en torno a la concepción, embarazo, parto, postparto, crianza, educación, nueva escuela..., comparten su conocimiento desde la Alegría de Celebrar la Vida de un nuevo Ser aunando experiencias.

### El encuentro: Celebrando la Vida\*

Van a ser jornadas donde la ciencia nos muestra el camino del alma. Un nuevo paradigma se abre entre lo ancestral y lo contemporáneo. Recuperemos entre tod@s el poder que la mujer tiene por sí misma. Su capacidad de albergar vida, parir y criar es innata. Muchos roles nuevos han aparecido en estos últimos años de profesionales holísticos acompañando a este proceso. Celebrando la Vida piensa y nace para aunar las fuerzas creativas de todos los que trabajamos en torno a la mujer embarazada parto y postparto.

Es un evento que se entreteje entre ponencias, experiencias, canciones y proyecciones. Es un evento que da lugar a espacios de práctica para probar diferentes opciones de cómo enriquecer el embarazo, postparto, crianza, con diferentes talleres. Es un concierto de unos y otros.

Hagamos una fiesta, brindemos con alegría por cada vida que llega al mundo. Sonriamos y anidemos a cada mujer que alberga vida, a cada compañero, compañera que, desde la **CONCEPCIÓN, ACOMPAÑA** en ese viaje.

Enhembremos nuestros caminos profesionales para entretejer una gran manta de colores. Sostengamos en armonía cada inicio de familia sea cual sea el tipo de familia. Seamos una **RED** con independencia profesional inspirándonos unos a otros. Respiremos en silencio de escucha profunda, palabra acertada. Demos la bienvenida sin competencia ni egos, sin hablar en alto. Susurremos con el pensamiento que **ES FACIL, QUE ES, QUE SUCEDE**, que hay disfrute en gestar, parir, amamantar, criar, educar....Cada embarazada es única, vida con más vida.

Llevemos el canto, la danza, lo lúdico a un acto donde la palabra sabia de cada ponente se refuerce con alegría. Y con ello brindar entre todos SIEMPRE a los verdaderos protagonistas: **LA NUEVA VIDA QUE LLEGA**.

### \*Apertura, Ponencias y Ponentes, Mesas Informativas, Espacios de Práctica\*

**María Villarroya** participa en Celebrando la Vida, cantando en directo, con su trabajo Silencios Cantados, compartiendo lo que ha creado, vivido y sentido desde sus Entrañas. Sus letras y cantos nos invitan a contemplar y sentir a la hija, a la mujer, a la madre, a la amiga, al padre, al compañero...

**Organiza:** LUZNATAL [www.luznatal.com](http://www.luznatal.com)

**Participan:** ginecólogos/as, matronas/nos, doulas embarazo, parto, postparto y duelo, profesoras/es de yoga prenatal, postnatal, canto prenatal, asesoras de lactancia, instructoras avanzadas de porteo, madres de día, profesionales del parto en casa y hospital, expertas en nutrición, directoras/es, asociaciones: red circular de doulas, nacer en casa.

**Dirigido a:** Profesionales entorno a la maternidad, madres, padres, hijos, personas interesadas en el embarazo, parto, postparto, profesionales de la educación temprana y todos aquellos comprometidos en la evolución personal.

**Fecha:** 29 de junio de 2013 **Horarios:** 9:00 a 19.30 (la zona cuenta con numerosos restaurantes, desde vegetarianos, comida internacional, pizzerías, etc. Una de las salas del centro está dedicada para las mujeres de lactancia y hay lugar para el descanso). **Dónde:** Centro MANDALA, **Calle:** de la Cabeza 15, 2º dcha. **Metro:** Tirso de Molina (L1, salida c/ Magdalena) Lavapiés (L3). **Parking:** Plaza de Jacinto Benavente y C/ Relatores.

**Precio:** El evento este año es la voluntad, tanto la parte de ponencias como de prácticas

Si quieres reservar tu entrada directamente entra en [www.celebrandolavida.es](http://www.celebrandolavida.es)

**Nota:** Este año, una vez que se hayan cubierto los gastos, los beneficios obtenidos se entregarán a la Asociación "Nacer en Casa"



Yolanda Caballero Gardyn

tel. 654 069 121-luz@luznatal.com

[www.luznatal.com](http://www.luznatal.com) - [www.yogaydanzaportando.com](http://www.yogaydanzaportando.com)

# MASJABÓN



## ¿Qué hace embadurnando su piel con grasa?



*El 75% aproximado de su cuerpo es... agua*

*La grasa no aporta agua y sus células se mueren.*

*Masjabón sana su piel por dañada que la tenga, aporta toda la salud, suavidad y elasticidad que siempre necesitó.*

*Neutraliza la cal y el cloro del agua. Desinfecta profundamente.*

*Desintoxica, elimina las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas, picores, alergias, etc.*

*Úselo en su ducha y no necesitará ni cremas. Adiós las cremas, adiós a los gastos.*

*No es un jabón... es todo lo que su piel necesita.*

*Los únicos jaboneros que no vendemos jabón*

C/ Montera, 24 - 5 ofic. Bº - [www.masjabon.com](http://www.masjabon.com)

Tel. 911 152 343

**Envíos a toda España** La mayor innovación en terapias dérmicas

## ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES®

Mejora tu conciencia corporal - Ayuda a prevenir lesiones - Alivia la tensión  
Alivia la tensión muscular - Aumenta tu bienestar

Todos los **Martes** de 18:00 - 19:30 y de 20:30 a 22:00

20 €<sup>1</sup>/<sub>2</sub> mes - 35 €/mes - CLASE DE PRUEBA 5 €



Reserva tu plaza e informate: Mónica Álvarez - 630.85.45.37 / [malvarezd333@gmail.com](mailto:malvarezd333@gmail.com)

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - [info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es) - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

CentroLúa

Terapias de Vanguardia



¿Preparando las vacaciones? Si te quedas en Madrid, ven a vernos.

Vacaciones Integrales para adultos: Meditación, pintura, mandalas, escritura creativa.

Verano creativo para niños: Talleres de inteligencia emocional para descubrir su potencial a través del juego y el aprendizaje: pintura, meditación, yoga y cuentos.

Noesiterapia (Dr. Escudero): viernes 21 de junio

ThetaHealing: Fin de Semana 28, 29 y 30 de junio

Consulta nuestros Descuentos de Temporada en la web o Facebook

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

C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30



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

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

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

## YOGA FACIAL

Un método natural y sencillo que revitaliza la piel y tonifica la musculatura facial, dotándola de mayor volumen y firmeza. Mejora el riego sanguíneo, regenera los tejidos y retrasa notablemente el envejecimiento dando como resultado una piel más tersa.

17 y 19 de JUNIO - 10:00 a 12:00

Reserva tu plaza e informate: Vhidya - [vhidya.yoga@gmail.com](mailto:vhidya.yoga@gmail.com) / 658 77 90 61

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - [info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es) - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

## Espacio de Simbología de los cuentos de hadas Érase una vez...el Psicodrama Simbólico

### Introducción a la simbología de los cuentos de hadas o maravillosos

Siguiendo el recorrido del viaje del héroe, nos encontramos con el cuento de **Cenicienta**

Para este cuento tomamos como referencia base la versión de Perrault e introducimos algunos elementos de la versión de los Hermanos Grimm, así como de la de Walt Disney.

#### Significado global:

Cenicienta es el cuento que nos habla de la “muerte de la madre”, en cuanto a la pérdida definitiva de la infancia y la soledad consiguiente. La niña ha dejado de ser niña y debe enfrentarse sola a la vida.

También nos habla de la relación entre iguales, en el sentido de que Cenicienta debe hacerse un sitio, conquistar la igualdad y la justicia.

Bruno Bettelheim destaca en este cuento la rivalidad fraterna como tema fundamental, aspecto que sí está y puede aportar contenidos de trabajo, pero, desde mi punto de vista, el contenido esencial de Cenicienta es la soledad de una hija, ya mayor, con respecto a la madre. La necesidad de que configure su identidad propia, separándose y diferenciándose de ella, para salir de su prolongado apego a la figura materna, que la llevaba a pasar todo su tiempo al lado del fogón, que representa el ámbito materno, apegada a las cenizas. Por eso es un cuento en el que está tan presente la relación con otras mujeres, la propia madre muerta, las hermanastras y la madrastra.

Cenicienta nos descubre lo que sí se puede conservar de un modelo de mujer y lo que se debe desechar. Estamos ante un cuento de identidad de género. Cenicienta se apoya en el legado que le ha dejado su madre, “que era la mejor persona del mundo”, según Perrault, en la autenticidad y fuerza del vínculo con la misma, aunque ya no esté presente, para poder soportar la larga travesía de penalidades, hasta llegar al baile, que simboliza la nueva vida que se le abre.

También podemos considerar a Cenicienta un cuento que nos habla de una situación muy injusta, en la que alguien

es tratado y valorado muy por debajo de lo que merece, y es relegado a un rol de explotación y de servidumbre. En el cuento asistimos a la conquista de la justicia, puesto que todos sabemos quién es realmente Cenicienta, no es ninguna criada, y cómo va a acabar el cuento, no sólo restituyéndole lo que ella merecía, sino convirtiéndola en princesa.

Otro tema de gran interés en Cenicienta es el del vestido, el yo social, que puede ser una apariencia que oculte las verdaderas características de alguien, como ocurre con los personajes de las hermanastras o de la misma Cenicienta cuando va vestida con andrajos y manchada de ceniza; o una imagen que prolonga el yo interior, y es un espejo del mismo, mostrando su belleza, como en el caso de Cenicienta cuando se viste con los vestidos que le ha dado el hada.

Finalmente, en esta primera consideración del cuento de Cenicienta, quiero detenerme en los zapatitos, que evocan la identidad original de una persona, en este caso Cenicienta, que es única: sólo ella puede calzar correctamente el zapatito. El zapato también es un símbolo del paso por la vida, de la huella que cada uno deja, de su propia historia. Estos zapatos de Cenicienta son unos zapatitos para bailar. El baile es un símbolo de la vida.

Cenicienta, después de haber resuelto el apego a su madre puede ir al baile, a la nueva vida, no ya de hija, ni de niña, sino de mujer.

Es muy importante subrayar la etapa de soledad y abatimiento en la que se encuentra Cenicienta, cuando se siente impotente para conseguir ir al baile, a pesar de todos sus intentos, en cualquiera de las tres versiones que hemos tomado como referencia.

#### ASPECTOS DE LAS TRES VERSIONES EN LA SECUENCIA DEL CUENTO

■ La versión base que seguimos en este cuento es la de Perrault, pero a ella añadimos los siguientes elementos de los Hermanos Grimm y de Walt Disney:

■ Una mayor descripción de la madre de Cenicienta, así como de la relación con su hija, de su misma muerte, y

# SIMBÓLICO

## Cenicienta

del vínculo que permanece en la hija, una vez que la madre ha muerto. (Hermanos Grimm)

- La actitud disconforme de Cenicienta, aunque realice las tareas que se le ordenan. (Hermanos Grimm)

- La aparición del hada madrina de una manera mágica, en un clima especial. (Walt Disney)

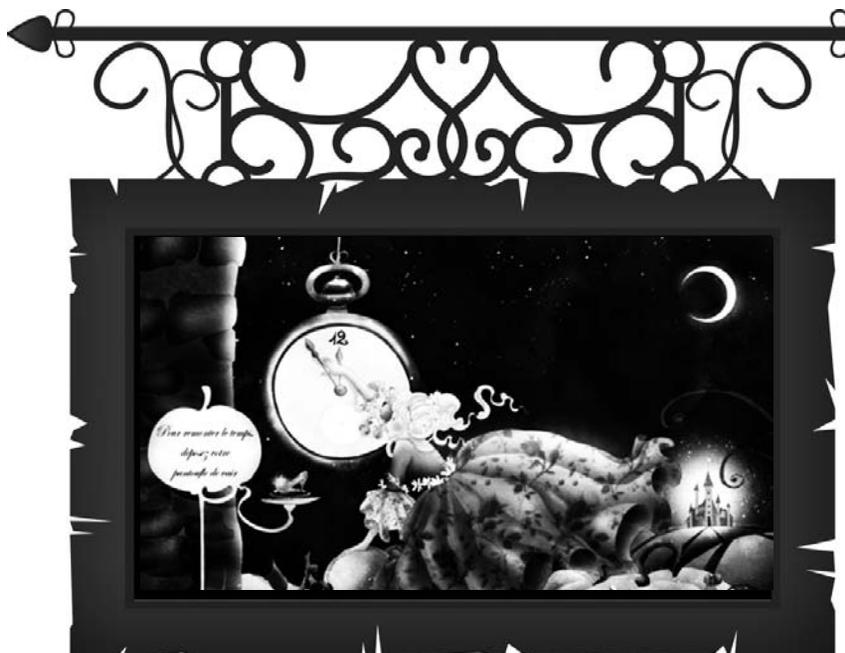
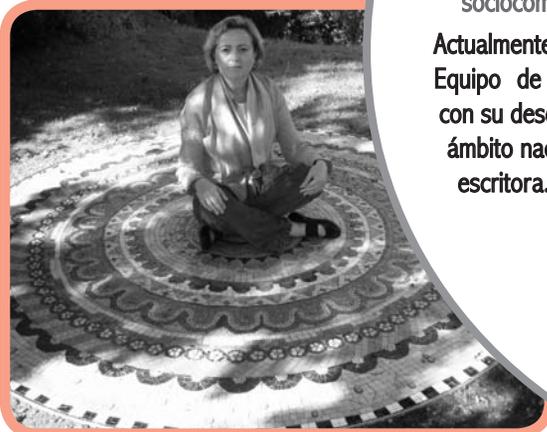
- El tema del vestido que se hace Cenicienta, partiendo de uno de su madre al que añade elementos de las hermanastras y la madrastra. (Walt Disney)

- El desenlace con las hermanastras es un tema que se invita a resolver a cada participante o a cada grupo, de una manera original.

- De los tres desenlaces posibles, el perdón ante el súbito arrepentimiento de las hermanastras (Perrault), el terrorífico castigo (Hermanos Grimm), o la omisión de este vínculo en el final del cuento (Walt Disney), no considero válido ninguno.

- Los participantes, en el ámbito grupal que se constituye mediante el trabajo de psicodrama simbólico, suelen aportar desenlaces originales muy valiosos e interesantes.

**Irene Henche Zabala:**



**Es Psicóloga, psicoterapeuta  
especialista en niños, adolescentes,  
grupos y familias.**

Es Psicodramatista y terapeuta familiar. Dirige la Escuela de Psicodrama Simbólico. Autora del libro Educar en valores a través de los cuentos, y de diversos capítulos y artículos.

Es la creadora del Método de Psicodrama Simbólico, que ha desarrollado a lo largo de años de investigación y aplicación en los contextos educativo y clínico.

Posteriormente, este modelo ha sido desarrollado también en el ámbito sociocomunitario y el de la formación.

Actualmente, Irene Henche trabaja compagina su trabajo de Psicóloga en un Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica, de la Comunidad de Madrid, con su desempeño en la Escuela de Psicodrama Simbólico, impartiendo cursos en ámbito nacional e internacional, y desarrollando su labor como psicoterapeuta y escritora.

Cuenta con un amplio equipo de colaboradores, entre los que se cuentan, de manera más cercana:

**Juan Madrid Gutiérrez  
Melquisedec García Cob  
Oriol Lafau Marchena  
María Teresa Noguera i Turbau**

# Meditación y Celebración



**¿Has visto alguna vez un árbol deprimido? ¿Has visto un pájaro preocupado?**

¿Qué ocurriría si te dijeran que la vida es un momento para celebrar y para disfrutar? La naturaleza se presenta ante sí misma como es, sin juicios. Cientos de místicos y sabios, nos han repetido una y otra vez, que la base de todo el dolor que sentimos, reside en que los seres humanos, somos los únicos que estamos tan identificados con nuestras propias ideas, deseos o emociones, que nos olvidamos de nuestra propia esencia. Es paradójico, que seamos nosotros mismos los que nos limitamos a experimentar la plenitud de la vida. Y es en este momento, cuando abrimos una puerta hacia el miedo, a sufrir y a decirnos yo no valgo o yo no puedo.

La celebración surge del gozo que se experimenta profundamente en el interior, primero, y después brota hacia afuera en forma de canciones,

danza y risas desbordantes, y sí, incluso lágrimas, ya que hay espacio en nosotros para todo lo que existe. La verdadera celebración, surge cuando nos relajamos en lo que realmente somos y abandonamos cualquier expectativa de lo que “deberíamos” de llegar a ser, permitiendo que la vida suceda de una manera fácil y mágica a través de nosotros.

Y si quieres, a esto también lo puedes llamar meditación en vez de celebración; Es lo mismo, el templo no es para los que tienen caras largas, no es para estar rígidos y aburridos. Es el espacio para simplemente ser, para experimentar la realidad sin interferencias y para regresar al estado natural de consciencia que realmente somos, donde no hay nada que hacer, nada que conseguir, ni nada que obtener. Simplemente, sentir el éxtasis de ser tú mismo y de permitir que sea la propia vida la que te guíe y te cuide, en vez de frustrarte, en tratar

de controlarla una y otra vez.

Osho, como un místico contemporáneo, nos ha acercado la meditación de una manera natural, sencilla y revolucionaria. Desde su juventud se empapó de los conocimientos ancestrales de todas las corrientes espirituales conocidas, desde el sufismo, el tantra, el zen, etc. Para después desarrollar las **Meditaciones Activas OSHO**, como una manera de acercar a las personas de hoy en día la sabiduría de todos los tiempos.

La belleza de la ciencia interior reside en que permite a quien quiera explorar y experimentar con ella, hacerlo a su propia manera. Se elimina así la dependencia de una autoridad exterior, la necesidad de aceptar una cierta ideología, o la obligación de estar afiliado a cualquier organización. Una vez se entienden los pasos, es cuando llega la verdadera libertad, cada uno recorre el camino en base a

FESTIVAL 2013

# OSHO

04 A 07 DE JULIO EN TARRAGONA



Meditaciones activas con música en vivo  
Talleres vivenciales  
Conciertos Sesiones individuales  
Comida vegetariana Piscinas naturales  
Zona de chill out

692 982 443      [www.festivaldeosho.es](http://www.festivaldeosho.es)      [info@festivaldeosho.es](mailto:info@festivaldeosho.es)

**Prueba una Meditación de Osho gratuita en el Centro Mandala de Madrid**  
c/cabeza 15, 2dcha(Metro Tirso de Molina) Jueves 13 de junio a las 20:30. Confirmar asistencia al 692 982 443. Aforo limitado a 50 personas.

sus necesidades individuales, al ritmo que necesita en cada momento, y se da cuenta, que no hay que hacer ningún esfuerzo especial para ser feliz. Puede ser que lleves meditando muchos años o que no sepas que es la meditación, da igual, lo único necesario son las ganas de crecer y descubrirse. Es una invitación a ser auténticos, a expandirnos más allá de los límites de la propia mente y experimentar quien realmente somos.

En España, se celebra desde hace varios años, un festival abierto a todos aquellos que quieran compartir esta experiencia. Somos personas de diferentes lugares, algunos convivimos varios años directamente con Osho en la India y para otros es algo nuevo. Algunos somos mayores y otros jóvenes, incluso niños. Hemos descubierto un escenario único de abundancia natural para este propósito, un castillo inspirado en Gaudí e integrado en el bosque, comida sana para nutrir el cuerpo, tres grandes salas que funcionan simultáneamente con múltiples actividades a lo largo del día, conciertos para celebrar desde el alma, zonas de chillout para compartir en un ambiente consciente y amoroso. Piscinas de agua natural para relajarnos y más de 200 personas, que en cada momento, eligen en lo que les apetece participar.

Facilitadores, que han dedicado toda una vida a explorar el camino místico junto a Osho, nos invitan a participar en más de 15 talleres sobre respiración consciente, constelaciones familiares, tantra, codependencia, canto armónico, técnicas chamánicas de sanación, shiatsu, tibetan pulsing, craneosacral, chi kung, danza del vientre, neodiseño humano etc. Meditaciones activas de Osho, algunas guiadas directamente con música en vivo. Varios conciertos a cargo de Devakant y músicos profesionales del mundo de Osho, así como la posibilidad de recibir sesiones individuales.

Eventualmente, también facilitamos eventos gratuitos con meditaciones de Osho en varias ciudades españolas. Toda una invitación a celebrar y a compartir lo que somos.

Para más información visita

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

692 982 443

[info@festivaldeosho.es](mailto:info@festivaldeosho.es)

**Masajista Diplomada**  
 Metamórfico - Drenaje Linfático  
 Pares Biomagnéticos - Quiromasaje  
 Reflexología Podal  
 Maestra de REIKI, cursos  
 Aromaterapia - Healing & Touch  
 Gladys Olmedo - 915 238 618  
 Metro Sol-Móvil 665 160 168  
[Masajeterapias@gmail.com](mailto:Masajeterapias@gmail.com)

**JARDÍN MARIPOSA**  
**MADRID, TENERIFE, BARCELONA**  
 Centros de Retiro y Terapias Naturales  
 Charlas, talleres, formación profesional, actividades de verano. Alojamiento, cocina ecológica y rutas alternativas, un paraíso natural en pleno Atlántico!  
 C/Carranza, 5, 1º <M> Bilbao  
 652211282 [www.Jardin-Mariposa.com](http://www.Jardin-Mariposa.com)

**CHARO ANTAS**  
**Terapeuta Gestáltica y Consteladora**  
 Terapia individual, grupal, de pareja  
 16 años de experiencia  
 Primera Consulta gratuita  
 “Taller de Constelaciones”  
 Plazas limitadas  
 655 80 90 89

**PRÁCTICA DEL ZEN EN EL TEMPLO DE SHORIN-JI**  
 TRES SESIONES DE NUEVE DÍAS EN AGOSTO  
 Tel.: 622 084 456 • [www.zenkan.com](http://www.zenkan.com)

**Estiramiento por Biomecánica**  
 INTENSIVOS DE VERANO EN JULIO  
 Sesiones de estiramientos específicos para la espalda y los pies, las partes más castigadas de nuestro cuerpo. Cada tema se desarrollará teóricamente con láminas anatómicas para una mejor comprensión. Consultar Blog para precios y horarios.  
 Por Claudia Bedacarratz  
 C/Luna 19, 1ªA (esq. San Bernardo), 28004 Madrid  
[estiramiento@gmail.com](mailto:estiramiento@gmail.com) - 652 489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)



# El Viaje

Un mapa para hacer  
consciente el inconsciente

# Chakras

Los chakras son ruedas de energía ubicadas en el aura (cuerpo etérico) que funcionan como traductores de frecuencia para que se entiendan nuestro organismo físico, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestro espíritu.

**La filosofía hindú reconoce 7 vórtices principales desde el coxis hasta la coronilla que son siete pasos hacia la plenitud del Ser.**

Los chakras son un mapa vivo en el interior del ser humano que nos indica cómo trascender los límites de nuestra personalidad para alcanzar la totalidad del Ser que somos. Es como si nos hubiésemos dejado un camino dentro de nosotros mismos para regresar a casa, es decir para salir de la dualidad (felicidad-infelicidad, alegría-tristeza, amor-odio, masculino-femenino) y volver a la Unidad (plenitud, amor, totalidad). El Viaje del Héroe es la forma que tenía Carl G. Jung de llamar a ese mapa que él hallaba en todas las manifestaciones de lo simbólico: sueños, mitos, cuentos, astrología, kábala, tarot, sincronicidades, I-Ching... En 1932 el psiquiatra suizo, después de un viaje a la India, descubre que también los chakras contienen El Viaje del Héroe, un camino por el inconsciente para acercar nuestro ego o personalidad a nuestro verdadero Ser.

En los chakras está contenido todo el universo. Cuando los centros energéticos están bloqueados por causas físicas, emocionales o mentales encontramos disfunciones orgánicas o psíquicas en las áreas que dominan estas ruedas del conocimiento. Y como estas ruedas resuenan con todo lo creado, las formas de sanar estos chakras cuando se desarmonizan son múltiples, abarcan desde herramientas propias de la psicoterapia, hasta posturas de yoga, ciertos movimientos, alimentos, piedras, aromas, colores, etc.

## *Los 7 pasos hacia la plenitud*

Estos serían los pasos de ese viaje a través del inconsciente:



**1. Raíz:** Aprendemos a sobrevivir, sentimos que pertenecemos a un grupo y adquirimos un código de honor y unos valores. En desequilibrio tenemos miedo a sobrevivir afectiva y materialmente y podemos presentar trastornos alimenticios, hipoactividad e hiperactividad. Podemos oscilar entre sentirnos víctimas de este mundo cruel o vivir la vida desde el materialismo. Nuestra hazaña es amar la vida cuidando de nosotros mismos y dándonos seguridad y alimento. Para ello debemos de convertirnos en madres de nosotros mismos. Nos puede ayudar: pasear en la naturaleza, jardinería, constelaciones familiares..

# del Héroe



**2. Sacral:** Una vez enraizados, nos entregamos al placer y al disfrute de la vida. Empezan las relaciones con los otros que hacen de espejo de todos nuestros rostros. Si está desequilibrado nos lleva a ser poco empáticos, aislarnos, sentirnos culpables y a autosabotearnos para impedirnos disfrutar. Nos hacemos adictos y compulsivos. Nuestro reto es autogestionarnos emocionalmente y relacionarnos con los demás, viéndoles como espejos de nosotros mismos. De esta manera nos erigimos como emperadores de nuestra vida, disfrutándola con creatividad. Terapias: pintar, bailar, dinámicas de grupo, técnicas sexuales taoístas y tántricas, masajes, sonrisa interior taoísta.



**3. Plexo Solar:** Aquí nos individualizamos, conquistando nuestro poder personal y nuestra autoestima. En desequilibrio querremos controlarlo todo y nos haremos perfeccionistas; baja autoestima y agresividad. La empresa del tercer chakra es convertirnos en guerreros al servicio de nuestro Ser, para ello hemos de encontrarnos cara a cara con nuestra sombra, nuestros miedos. Terapias: Liberación de la rabia, trabajo con la sombra y los miedos.



## 6. Tercer Ojo:

Aquí conquistamos la objetividad en conjunción con nuestro sexto sentido. Empezamos a descifrar las señales del Universo. Escuchamos a nuestra

voz interior y nos dejamos guiar por ella. En desequilibrio: pesadillas, dificultades en el aprendizaje, falta de objetividad, superficialidad, mente cerrada, alucinaciones. Terapias: Meditación, visualización, trabajo con el mundo simbólico, terapia regresiva, análisis de sueños.



**4. Corazón:** La conquista de nuestro poder personal nos lleva a amarnos incondicionalmente y a no enjuiciarnos. Si logramos esto, empezaremos a ver a Dios en todo el Universo. De esta forma nos transformamos en amantes porque vivimos felices, conectados a nuestra esencia. Abandonamos la complacencia y nos hacemos compasivos. Pero si está desequilibrado tendremos dependencia afectiva, melancolía, miedo a la soledad, miedo al compromiso, miedo a la traición, excesiva complacencia. Terapias: Trabajo con el niño interior, arteterapia, colorear mandalas, risoterapia...



**5. Garganta:** El corazón nos conduce a saber quienes somos y a amarnos, por tanto la garganta nos permite expresar quienes somos, hacer lo que amamos, a comunicar lo que de verdad sentimos. De esta forma nos convertimos en magos de nuestra vida. En desequilibrio viviremos amurallados, sintiéndonos incapaces para expresar emociones porque tenemos pánico a ser juzgados o por el contrario seremos cotorras inmersas en una diarrea verbal que nos mantiene incomunicados. Terapias: Escuchar el silencio, cantar, escribir, polarización energética para aprender a escuchar nuestro cuerpo.



## 7. Corona:

Aquí regresamos a Casa. Hemos entendido que la existencia es sólo un experimento. Nos amamos y vemos a Dios en todas las cosas. Trascendemos nuestra

existencia y conquistamos nuestra maestría poniéndola al servicio de la Unidad. Pero si está desequilibrado los problemas asociados a este chakra serían el pensamiento obsesivo y confusión. Terapias: Pasear en la naturaleza, aquietar la mente, yoga, tai-chi, chi-kung ...

**María José Alvarez**

Terapeuta Transpersonal especialista en Terapia Regresiva y creadora del método El Viaje del Héroe®

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



VACACIONES CONSCIENTES EN LA SIERRA DE GREDOS DEL 18 AL 26 DE AGOSTO DE 2013

**Chakras**  
El viaje del héroe

Curso intensivo de verano para trabajar los chakras desde tu cuerpo físico, emocional, mental y espiritual con múltiples herramientas psicoterapéuticas

Con los autores de "Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) y "Chakras, El regreso a casa" (Arkano Books, 2012)

PLAZAS LIMITADAS. Información: Cari 630 37 53 11 · [carj@elviajedelheroe.es](mailto:carj@elviajedelheroe.es) · [www.chakraselviajedelheroe.es](http://www.chakraselviajedelheroe.es) · [www.chakraselregresoacasa.es](http://www.chakraselregresoacasa.es)

# Despertar

# El guerrero de

En este mundo hay muchos mundos y todos en un movimiento continuo al observar la naturaleza vemos que nada permanece, todo tiende a mutar y transformarse, solo la ignorancia humana se afana en perpetuarse generación tras generación.

Nos aferramos al sufrimiento repitiendo nuestros errores una y otra vez. ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? Robotizados como autómatas reproducimos nuestra conducta respondiendo ante los mismos estímulos con idénticas respuestas. Nos sentimos programados.

## ¿Realmente existe la libertad?

Nuestra mente es una preciosa joya y nos tiene hechizados, una herramienta tan poderosa hay que saber manejarla, como un arma de doble filo viene sin manual de instrucciones y conviene aprender cómo funciona. En la vida vamos poco a poco a trompicones dándonos cuenta de que todo lo que pensábamos del mundo es solo una interpretación, muchas veces errónea, y con las dificultades cotidianas y de forma intuitiva conseguimos con mucho esfuerzo, tímidamente ir reprogramándonos. Estos procesos son normales, pero se nos hacen lentos y angustiosos, nos desgastan haciéndonos perder energía e ilusiones, desvitalizándonos por incómodos y repetitivos. Pero se pueden manejar con maestría aprendiendo a jugar con unas sencillas reglas.

Hemos descubierto hace nada la inteligencia emocional y el cerebro del corazón, poniendo nuestro sistema de valores y creencias heredados en entredicho. Si hay suerte y la vida nos da un buen palo a tiempo tenemos una oportunidad de despertar a una visión más grande y rica de la realidad. Aún así vemos como la mayoría de la gente

torpemente se aferra a sus ideas y quieren tener razón y sus vidas se convierten en un tránsito doloroso e insatisfactorio que sin solución acaba en desdicha, enfermedad e infelicidad, pero tenían razón y han sido víctimas de sí mismas.

Para todos y en todo momento hay una oportunidad de posibilitar el cambio y la transformación. Tenemos que aprender que es lo que nos está impidiendo el movimiento

natural, observar cuales es nuestra actitud de fondo, abierta o cerrada, a que vengan nuevas situaciones y nuevas respuestas. Activando la creatividad, a veces muy dormida, vivir se convierte en una aventura maravillosa y lúdica donde nos convertimos en maestros de nosotros mismos. No te lo tomes todo tan en serio, permítete jugar y date una oportunidad. Al conectar con tu **SER** creativo con tu maravillosa y divina esencia todo se mueve en el universo, te instalas en un pulsar espontáneo y natural, cósmico, como el de las estrellas y galaxias Conectas con la fuente de energía y fluyes en un nuevo mundo lleno de posibilidades.

Hay un **GUERRERO LUMINOSO** que quiere dentro de nosotros despertar, deja ya de lamentarte del mísero mundo donde habitas y atrévete a crear uno



LUZ



nuevo. El poder está dentro de ti, actívalo, deja que emerja esa fuerza. Ahora es el momento, cuando todo se tambalea y la penuria del engaño y la miseria humana saltan a la **LUZ**. Todas las contradicciones del sistema se están haciendo visibles personal y colectivamente. Todos vamos en el mismo barco, todos somos **UNO**, responsables, toma tu timón y despliega tus las velas. Práctica el abrazar tu sombra, el silencio interior, actualiza tus dones, abandona esa pelea con el mundo y contigo mismo que te agota, firma la **PAZ** dentro de ti y únete a la cresta de la ola de los insurgentes. En medio del caos cuando nadie sabe por dónde tirar, se está formando un tsunami que barrera todo lo hasta ahora conocido. Súbete a la onda de los soñadores, sincronízate, has venido a eso, cumple tu **PLAN**. Desprograma la mente, es la hora de **RENACER**, o muere para siempre con toda tu razón.

El **GUERRERO** como arquetipo universal, es un símbolo muy poderoso que actúa como puente entre capas de la psique humana. Utilizamos los símbolos porque concentran muchos significados activando unas fuerzas del centro del yo a nuestra periferia, desde nuestra esencia a nuestra realidad cotidiana. Lo que pretendemos que se muestre y realice lo pulsamos desde dentro. Así la mayor cualidad de un guerrero espiritual es la de estar al servicio de un propósito elevado, más importante que uno mismo. En la mitología está

al servicio de un Rey, si este es un rey corrupto que sirve a la codicia ó al poder, se convierte en un mero soldado, un peón de la sombra. El **REY VERDADERO** representa la justicia, el equilibrio entre los estamentos, la equidad, el bien común por encima de lo personal. **EL GUERRERO DE LA LUZ** al servicio de la causa transcendental recoge todos los atributos regios, los hace suyos, y los pone en acción. Arrojado bajo el manto de un código de valores y por la fuerza que deviene de lo más elevado actúa con nobleza y honor, su estrategia es la astucia, el conocimiento y la inteligencia.

Aquí reside un gran reto para nuestra sociedad de hoy en día, si queremos regeneración es imprescindible activar la energía del guerrero en nuestro mundo, convertir a nuestros añiados jóvenes, aferrados a la comodidad de la queja continua, el sillón tecnológico y las modas pasajeras, en guerreros adultos maduros y responsables, cuyas cualidades sanen nuestra sociedad enferma por la codicia.



**Juan Ramón**

Profesor de yoga.

Guía meditaciones para despertar.

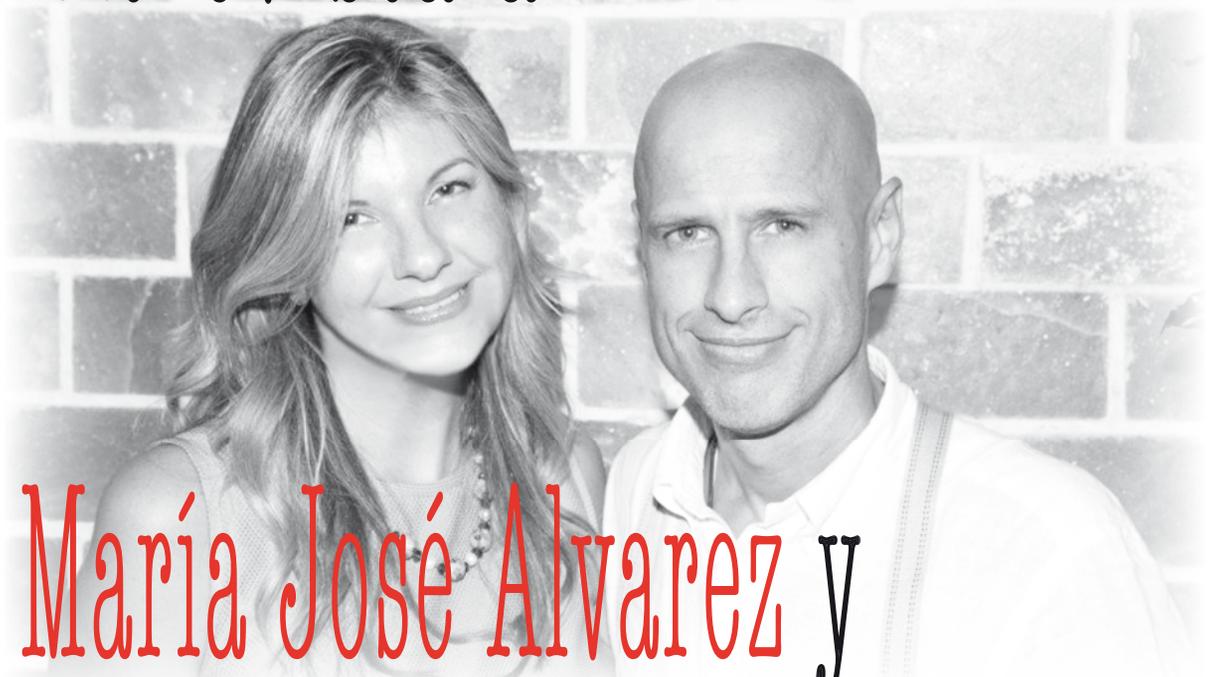
## TRABAJO INTERIOR

En grupo  
En sesiones individuales



[www.yogaypilates.org](http://www.yogaypilates.org) [juanfestivalsonido@gmail.com](mailto:juanfestivalsonido@gmail.com)  
Teléf. 91 345 68 67 y 648 515 648 C/. Menéndez Pidal, 27

# Entrevista a



## María José Álvarez y Guillermo Hernández-Coronado

Después del éxito de “Chakras, El Viaje del Héroe” (Arkano Books, 2010) que ya va por la segunda edición, en papel y también en formato electrónico (Amazon), María José Álvarez junto al ilustrador de su anterior libro, Guillermo Hernández-Coronado lanza su segundo libro sobre energía, “Chakras, El regreso a Casa” (Arkano Books, 2012). Es también un libro muy original, en color, ilustrado bellamente con dibujos simbólicos y que se presenta como una novela y un pequeño ensayo que recuerda los puntos más importantes acerca de cada chakra. Guillermo y María José son terapeutas transpersonales y colaboran juntos en muchos de sus proyectos profesionales.

**VERDEMENTE:** *Después de escribir un ensayo tan completo sobre chakras, plasmado en “Chakras, El Viaje del Héroe” ¿Por qué os embarcáis en una novela sobre el mismo tema?*

**María José:** Porque queríamos hacer un libro de chakras dirigido al hemisferio izquierdo del cerebro, es decir a la parte racional y lógica (consciente) para que el lector comprendiera desde su mente el tema de los chakras y otro dirigido al hemisferio derecho, el emocional y creativo con el fin de despertar el inconsciente del lector y que asimilase el tema de forma automática, desde el corazón. El anterior era para la mente del lector y este es para el corazón.

V: Todo en este segundo libro es simbólico y va dirigido a despertar el inconsciente del lector. El formato del libro, los

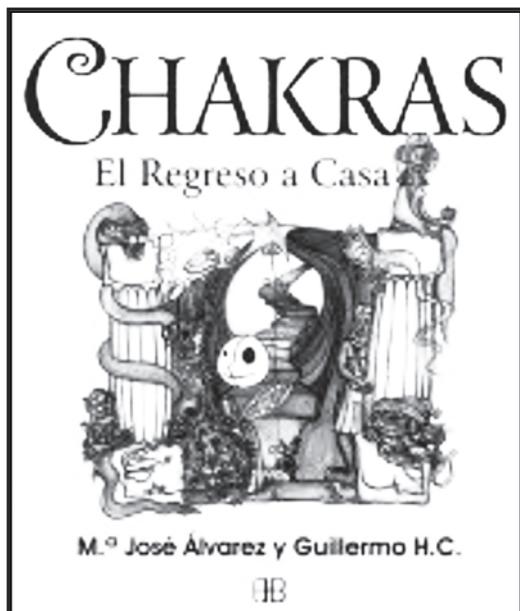
bellos dibujos que funcionan como mandalas, la letra azul, las meditaciones y los protagonistas de la novela con todas sus peripecias en ese viaje por los chakras de la Tierra... ¿Podéis resumirnos la trama de la novela?

**Guillermo:** Desde el Olimpo, representación de la Unidad, los dioses se dan cuenta que el Ser Humano está atascado en su proceso evolutivo. Por eso dos de sus deidades deciden encarnar en la Tierra para ayudarlo. Lo harán a través de la activación de un mapa interior: los siete chakras. Así Hermes, mensajero de los dioses encarna en Mercurio, un joven, apuesto y disparatado escritor. Y Afrodita, diosa del amor y la belleza encarna en Venus, una bella y seductora fotógrafa. Ellos se encuentran en Jerusalén, aparentemente por casualidad y se embarcan en un viaje iniciático por distintos puntos energéticos por la cuenca del Mediterráneo, que son los chakras del planeta. Cada vez que ingresan a través de meditaciones en cada uno de estos templos viven una experiencia espiritual y entran a trabajar de forma consciente e inconsciente con sus propios chakras.

**De alguna forma las aventuras de Venus y Mercurio en cada chakra son un prólogo simbólico de las explicaciones que ofrecéis de cada vórtice en la parte técnica en forma de cuadros sinópticos...**

**MJ:** Si, en los cuadros sinópticos hacemos un resumen de lo expuesto en el primer libro, es decir hablamos del significado de cada chakra, del color, las partes del cuerpo físico a las que afecta, las glándulas, las piedras con las que se armoniza, los aromas, las disfunciones físicas y psicológicas que pueden tener lugar y las formas de sanarlas, los arquetipos

# Chakras, El regreso a casa (Arkano Books, 2012)



relacionados cuando está en desequilibrio o cuando está equilibrado y toda suerte de conceptos relacionados con cada uno de estos vórtices, desde un punto de vista sociológico y psicológico.

**Si, pero este libro añade algo que el anterior no contemplaba: relacionáis cada vórtice con un mito griego. ¿Por qué?**

**MJ:** Los mitos son arquetipos psicológicos, hablan de los problemas humanos y sus soluciones, por tanto perfilan patrones existenciales y conductuales comunes a toda la humanidad. Nos valemos de los mitos griegos porque esta cultura es la cuna de la civilización occidental. Cada chakra según gire en armonía o en desarmonía está relacionado con un arquetipo, por tanto también se correlaciona con un mito.

**El libro es sorprendentemente completo y muy bello, además de muy profundo en todo su contenido, tanto en la narración como en la parte ensayística. Pero lo que más impresiona es el sentido del humor**

**que lo envuelve todo. Supongo que esto tampoco es por casualidad, ¿verdad?**

**G.:** No, claro que no. En el libro no hay absolutamente nada fortuito. Los dos tenemos mucho sentido del humor y para nosotros es muy importante. Consideramos que la alegría es la puerta del amor y un ingrediente fundamental para vivir la vida. Si no nos divertimos la vida es gris. Nosotros hemos querido con este libro que los lectores se rían y se diviertan tanto como nosotros al escribirlo.

**¿Qué son exactamente los chakras y para qué sirven?**

**MI:** Los chakras son transformadores de frecuencias para que nuestros distintos campos energéticos se entiendan. Funcionan como traductores de conferencia para poner en comunicación nuestro cuerpo físico, nuestras emociones, mente y espíritu acerca de las experiencias que nos toca vivir. Pero sobre todo son un mapa vivo interior del Viaje del Héroe, es decir un camino para regresar a casa.

**¿Y qué significa regresar a casa?**

**G.:** Despertar, salir de la dualidad. Entender que todo lo hemos elegido nosotros. Desde nuestro sexo, nuestros mapas interiores, el tiempo en el que hemos decidido nacer, el lugar, nuestros padres, nuestras circunstancias... Despertar implica encontrarnos con nuestra sombra (lo que nos asusta de nosotros mismos y del mundo) y establecer un romance con ella, responsabilizarnos de nuestras heridas, crear una coherencia entre lo que hacemos y cómo nos sentimos, poner a nuestro guerrero a defender y luchar por nuestro corazón, ser padres de nuestro niño interior y estar en contacto y alineados con la sabiduría del Ser que somos, reconociendo en el otro el Dios que es.

**Entonces habremos regresado a casa y viviremos en la Unidad. Tendremos la maestría de crear la realidad que queremos y evitar lo que no queremos y ya no necesitamos. Y esto se puede hacer a través del mapa interior de los chakras. Siete pasos para volverse sabios y totales.**

Más información en :

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



**Terapia Regresiva**

**Viaja al pasado para sanar tu presente  
y mejorar tu futuro**

**Por: María José Álvarez,**



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

Es autora de  
"Chakras. El Viaje del Héroe"  
(Arkano Books, 2010)  
y acaba de publicar  
"Chakras, el regreso a Casa"  
(Arkano Books, 2012)



Tel. 656 60 57 33 · [info@elviajedelheroe.es](mailto:info@elviajedelheroe.es) · [pablo@elviajedelheroe.es](mailto:pablo@elviajedelheroe.es)  
[www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) · [www.terapiaregresivamadrid.es](http://www.terapiaregresivamadrid.es)

# ¿CÓMO NOS DesMineralizamos?

**Si todavía seguimos con unos hábitos de vida opuestos a nuestras necesidades reales, nunca llegaremos al equilibrio y armonía verdaderos.**

A nivel de nutrición no es de extrañar que lleguemos a estados de debilidad y desmineralización, observando la forma en que la sociedad se alimenta.

Un desayuno vital, con alimento y fuerza, casi no existe. Nos contentamos con la típica pasta azucarada y claro esta el estimulante del café para ayudar a despertarnos o mejor dicho poner a nuestro organismo en un estado total de "alerta" innecesaria. Con lo cual nos hace perder muchos minerales de reserva (nos desmineralizamos).

Llegamos al mediodía y con todo el trabajo y obligaciones, nuestra comida es rápida para poder seguir el ritmo frenético de una sociedad que no respeta, ni valora al Cuerpo Físico.

Puede que la cena sea ligera al llegar tarde a casa, cansados y sin ganas de preparar nada. Nos conformamos con un 'pica pica' que a veces o casi siempre sobrepasa su nombre!

*El alimentar a nuestro Cuerpo Físico no es tan solo para saciar la sensación de hambre, o llenar un estomago vacío. En nuestra cocina diaria fabricamos nuestra calidad sangre. Una sangre ligeramente alcalina, limpia y sana, nutrirá a todo nuestro organismo, proporcionándole los nutrientes necesarios para un óptimo funcionamiento. Pautas a tener en cuenta:*

## 1) CONSUMIENDO ALIMENTOS EXTREMOS

Por un lado tenemos las carnes, grasas saturadas que producen al consumirlas acidez en la sangre. Por otra parte, estimulantes, alcoholes, excesos de vinagres, azúcares, bebidas gaseosas y artificiales...

Que también producirán un pH en la sangre ácido. Teniendo nuestro cuerpo que compensarlo

Rápidamente con reservas de minerales, si estas son suficientes, o decreciendo la calidad de huesos y dientes. Afectando a nuestro sistema nervioso y debilitando en forma general a nuestro sistema inmunitario.

## 2) CONSUMIENDO EXCESO DE CRUDOS

Los crudos sean frutas, verduras... nos aportan muchas vitaminas y fibra, pero también su contenido en líquido es alto, diluyendo nuestros minerales si su consumo es excesivo.

## 3) DEBILITANDO NUESTROS RIÑONES

Los riñones juegan un papel primordial, ya que son los

encargados de regular el delicado equilibrio entre sodio y potasio. En regular la densidad y vitalidad de nuestros huesos.

## 4) VIDA MODERNA.

Por supuesto, todo el mundo puede comprender fácilmente que el ritmo y forma de nuestra vida, especialmente en ciudades no nos ayuda a remineralizarnos. Desde el aire que respiramos a la gran cantidad de máquinas eléctricas que utilizamos a diario, en nuestro trabajo y en casa,

A la falta de ejercicio, stress a todos los niveles y en general pérdida de contacto con la Naturaleza.

## 5) FALTA DE CONEXION INTERIOR

Es su causa principal.

Si nos esforzamos de encontrar nuestra conexión, de aceptarnos, respetarnos, y amarnos, habrá una CALIDAD DE VIDA, nos cuidaremos a todos los niveles. Cultivaremos nuestras emociones, pensamientos, acciones, siempre dirigiendo nuestra energía positiva y altos ideales hacia nosotros y hacia los demás.

## EN NUESTRA COCINA CREAMOS SALUD

### FORMAS DE REMINERALIZARNOS

A nivel nutricional, si damos a nuestro cuerpo lo que necesita para continuar con sus funciones vitales, nos sentiremos fuertes y con centro.

Una alimentación con alimentos naturales biológicos basándose en cereales integrales, proteínas de origen vegetal, verduras frescas, frutas de la temporada, semillas, frutos secos, algas y condimentos naturales, nos proporcionaran cimientos sólidos para una energía vital duradera.

### FALTA DE MINERALES

Podemos aportar minerales a diario en nuestras comidas, en forma de:

- **ALGAS**, pequeñas cantidades serán suficientes, pero lo más importante es su consumo diario, en cada comida.
- utilizando sal marina al cocinar,
- utilizando condimentos naturales salados en pequeñas cantidades como: la salsa de soja, miso de buena calidad
- consumiendo verduras biológicas, sin químicos, ni fertilizantes artificiales.

Desde la antigüedad y en todo el mundo, los pueblos costeros han incorporado vegetales marinos (ALGAS) en sus dietas. Incluso las gentes que habitan lejos del mar han

usado como alimento las verduras del de lagos y ríos.

Hace mas de dos mil años los antiguos coreanos enviaban verduras marinas a la corte imperial de China, donde eran muy apreciadas por su poder medicinal. En todas las islas del pacifico, la utilidad de las algas tiene una larga historia. También existe constancia del uso de vegetales marinos en el noroeste de Europa. Los celtas y los vikingos mascaban alga DULCE en sus viajes. El alga NORI o “laver” ha sido popular desde los tiempos de los romanos y la “laverbread” todavía se vende en mercados en Inglaterra.

Los japoneses, gracias a su larga y accidentada línea costera, son quienes mas han desarrollado el potencial culinario de las algas. Su demanda ha superado el abastecimiento natural de varias especies, ahora profusamente cultivadas a lo largo de toda la costa. Aunque

Las algas contienen ácido alginico, sustancia pegajosa que sujeta sus células de forma compacta, capacitándolas para vivir en un ambiente de constante circulación de agua; este ácido ayuda a combatir toxinas en nuestro cuerpo, y permite su eliminación natural.

Las verduras del mar alcanzan mas de un 25% mas de minerales que la leche, aunque virtualmente no aportan calorías. Son ricas en vitaminas, A, B, C, D3, E, K, y en menos cantidad la B12 (que difícilmente se obtiene con alimentos de origen vegetal)

En España tenemos muchísimas variedades, y tendríamos que poner énfasis en el uso de las mas locales, que se encuentran en el Norte de España, como en sus cercanías (Francia e Inglaterra).

## Verduras de Mar



en lugares con mucha polución, desafortunadamente ya no crecen. De hecho una de las propiedades de las algas, es propiciar la expulsión de metales contaminados, radiactivos y tóxicos.

**Gracias a su alto contenido en minerales, Las verduras del mar son un alimento totalmente necesario en estos momentos para:**

- 1) Reforzar y remineralizar nuestra estructura ósea.
- 2) Contrarrestar toda la polución que tenemos, debido al excesivo uso de aparatos eléctricos (ordenadores, teléfonos, móviles, microondas, cocinas eléctricas, etc...)
- 3) Producir en la sangre un efecto alcalinizante.
- 4) Depurar nuestro sistema circulatorio de los efectos ácidos de la dieta moderna.
- 5) Disolver grasas, colesterol y depósitos de mucosidades que aparecen en el cuerpo, por un exceso de grasas saturadas y productos lácteos.
- 6) Nutrir nuestro sistema nervioso y reforzarlo.
- 7) Reforzar nuestro sistema inmunitario.

En su uso a lo largo de la historia, los vegetales marinos han sido siempre apreciados por sus propiedades salutíferas. El origen de la vida esta en el mar. Millones de años de erosión lo han enriquecido con gran abundancia de todos los minerales necesarios para la vida. Las algas contienen entre 10 y 20 veces mas minerales que las terrestres .

El yodo es difícil de obtener de cualquier otra fuente que no sea el mar y las algas lo contienen en suficiente cantidad.

### ALMACENAMIENTO Y PREPARACION

Se suelen adquirir secas y es aconsejable guardarlas en recipientes herméticos. Al cocinarlas casi todas aumentan de tamaño, unas mas y otras menos. Los tiempos de remojo también cambian, según la textura del alga. Siempre se lavan rápidamente debajo del grifo con agua fría y luego se dejan en remojo, el tiempo recomendado.

Hay algunas de las algas, que por su delicado sabor y textura, pueden consumirse después de remojar, haciéndolas muy versátiles, ya que se pueden añadir al final de toda clase de platos; estas son: Wakame, Dulce y Arame.

En general, diríamos que las algas son el “comodín de la baraja” y se pueden integrar a toda clase de preparaciones: desde sopas, ensaladas, platos de verduras, de cereales, proteínas vegetales, e incluso utilizar el alga AGAR AGAR en postres.

### Las de uso mas común en España son:

**NORI**, El alga Nori recogida se lava, luego se mezcla obteniendo una especie de pasta densa y se extiende en pequeñas cantidades sobre esteras de bambú, en donde se procede a su secado, obteniendo las delicadas hojas. Tiene un alto contenido en proteínas, grandes cantidades de vitaminas C y B1, y es especialmente rica en vitamina A. Contribuye a disminuir el colesterol en el cuerpo.

La hoja de Nori, se tuesta brevemente por su parte rugosa hasta que toda su superficie cambia a color verde claro brillante. Se utiliza como snack, en desayunos para

acompañar a las cremas de cereales, sopas, o en rollitos con cereal, los famosos "sushis".

**WAKAME**, El alga wakame es nativa de las aguas japonesas, aunque una planta similar "la alaria" conocida comúnmente en inglés como wing kelp o dabberlocks, se encuentra en aguas atlánticas. Se considera un alga marrón. Secas se pueden confundir por alga kombu, aunque al remojarlas las dos veremos su diferente consistencia. Es muy rica en calcio y contiene altos niveles de vitaminas B y C.

También tiene la propiedad de ablandar las fibras de los alimentos con los que se cocina. Su tiempo de remojo aproximadamente 3 o 4 minutos.

**DULCE**, Es la más popular del Atlántico norte y la han usado como alimento durante miles de años los pueblos del noroeste de Europa. Es de color rojizo, tiene una textura muy suave, por lo que casi no requiere tiempo de remojo (1 -2 minutos) son suficientes. Es el alga más rica en hierro, lo que la hace un importante fortalecedor de la sangre. Es alta en potasio, magnesio, yodo y fósforo.

**KOMBU**, Conocida como Kelp. Tiene muchísimas variedades y texturas. Es la más dura, por lo que se recomienda para platos de cocción larga. Rica en ácido alginico y algenico (depurador natural de los intestinos) y glutámico (ablanda las fibras de otros alimentos, especialmente las legumbres). Favorece la absorción de los nutrientes en el cuerpo. Se utiliza en: platos de cocción larga: caldos, sopas, legumbres y proteínas vegetales, estofados, etc...

**ARAME**, remojada 10 minutos e integrada en ensaladas, salteados de verduras, con proteínas vegetales, etc... Cocinada brevemente. Tiene un alto contenido de azúcar natural sin calorías, el manitol, presente en muchas algas marrones. Especialmente rica en yodo y calcio.

**ESPAGUETTI DE MAR**, remojada 15-20 minutos, y cocinada con platos de verduras, cereales, proteínas, añadida a ensaladas, etc..

Es un alga muy atractiva, al tener la forma de espagueti. Si el agua del remojo es muy salada, se puede desechar y utilizar agua fresca para cocinarla hasta que este tierna (aproxim. 20-30 min.) Contiene también grandes cantidades de minerales.

Tendríamos que consumirlas a diario en pequeñas proporciones, para poder beneficiarnos de sus beneficios.

No es necesario utilizar más de una o dos en una comida. La variedad, se obtiene con el uso frecuente, no con una sobredosis un día determinado. La cantidad por persona y por comida puede ser de una o dos cucharadas.

Os recomiendo que descubráis este mundo, todavía desconocido para muchos, especialmente en los países del Occidente. No solo por su fácil utilización e integración en cualquier cocina y tradición; pero por sus excelentes cualidades para todos, desde los más pequeños hasta los más ancianos.

## MONTSE BRADFORD



Experta de nutrición  
Natural y  
Energética.  
Escritora y  
terapeuta

de psicología Transpersonal  
y Vibracional. Imparte  
seminarios por toda  
Europa. Galardonada con  
el PREMIO VERDE 2008,  
por su trayectoria profesional  
a favor de la alimentación  
responsable y desarrollo  
sostenible.

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

Búscame en:



/montsebradford

### COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB



#### PRÓXIMOS CURSOS con MONTSE BRADFORD

##### CURSO INTENSIVO VERANO 2013

Curso pensado para personas que viven lejos de Barcelona o no disponen de tiempo el resto del año para realizar las otras modalidades. Un ahorro de tiempo y dinero.

##### FECHAS

- **MÓDULO 1: JULIO: 3, 4, 5, 6 y 7 ó SEPTIEMBRE 4, 5, 6, 7 y 8.**
- **MÓDULO 2: OCTUBRE 10, 11, 12 y 13.**
- **MÓDULO 3: DICIEMBRE 5, 6, 7 y 8.**

##### CURSO FIN DE SEMANA - INICIO OCTUBRE 2013

##### FECHAS:

- **SEMINARIO 1- 26 y 27 OCTUBRE 2013**
- **SEMINARIO 2- 16 y 17 NOVIEMBRE 2013**
- **SEMINARIO 3- 14 y 15 DICIEMBRE 2013**
- **SEMINARIO 4- 11 Y 12 ENERO 2014**
- **SEMINARIO 5- 8 y 9 FEBRERO 2014**
- **SEMINARIO 6- 22 y 23 MARZO 2014**
- **SEMINARIO 7- 12 y 13 ABRIL 2014**
- **SEMINARIO 8- 24 y 25 MAYO 2014**

##### MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: **618.287.484**

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

## MEDITACIONES PARA FERTILIDAD Y EMBARAZO

Un viernes al mes - Próximo 14 de Junio

Meditaciones para fertilidad y embarazo 19:00 a 20:30

**15 € por pesona / 25€ con acompañante**

Comunicate con tu cuerpo  
Recibe los mensajes de tu bebé

Esther Santiago  
Psicóloga y Musicoterapeuta - lavozdelamaternidad@gmail.com  
www.lavozdelamaternidad.com - 629939849

Centro Mandala  
c/de la Cabeza, 15, 2ª dcha.  
Metro - Tirso de Molina



### ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual

Visita:  
[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)  
Programa de radio  
[www.spheraradio.com](http://www.spheraradio.com)

### Taller de meditación

*El Despertar del Tercer Ojo* -DTO- en Madrid  
¡Despierta esta visión interior que todos tenemos pero pocos usan!

Fecha: **del 18 al 19 de mayo de 2013**  
Información y reservas: [infospanish@clairvision.org](mailto:infospanish@clairvision.org)  
Teléfono: **620 849 466**



### Práctica de Yoga y Meditación

Clase de prueba gratuita  
Todos los niveles y horarios  
Abierto fines de semana

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



### Talleres regulares

**Formación**  
(3ª Promoción 2012-2013)  
**Plazas limitadas**

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

[felixarca@circuloscreativos.com](mailto:felixarca@circuloscreativos.com)

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

### Juan Manzanera

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



### ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

INFORMACIÓN: **91-468-03-31**  
Horario Secretaría: 17 a 20hs ( de lun a vie)  
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias  
[www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es) - [taichixinyi@terra.es](mailto:taichixinyi@terra.es)

Masaje, SanerGía, Matrix Energética, Metamórfico, Reiki, Terapia Floral, Reflexología Podal, Estética, Drenaje Linfático, Detoxificación, Presoterapia, Radiofrecuencia

GABINETE Y A DOMICILIO  
Loli Ayllón  
666 727 052 / 91 526 25 21  
[www.naturterapias.tk](http://www.naturterapias.tk)

# HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

**Clases de Hatha Yoga y Meditación**  
*"Porque en el camino está la meta"*

Mañanas: Martes y Jueves - 9:30-11:00  
Tardes: De Lunes, Martes y Jueves - 20:00-21:30

**CLASE DE PRUEBA GRATIS**  
1 clase semanal / 37€/mes  
2 clases semanales / 60€/mes

**Bono Hatha - 5 clases - 50€** (Válido para los meses de Junio y Julio)

Profesoras: Teresa Mollinedo (Miltia) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72  
Rebeca Alberto (Vidia) 658.77.90.60 - Matilde Badillo (Rhada) 619.62.44.87

INFORMACIÓN:  
c/de la Cabeza, 15, 2 dcha.  
Metro - Tirso de Molina  
Telf. 91.539.98.60






**Marta Pato**

# Renovar Tu Vida

## ¡Bienvenida Crisis! Uno Crece

*Imposible atravesar la vida  
sin que una amistad cause decepción,  
sin padecer algún quebranto de salud,  
sin que un amor nos abandone,  
sin que nadie de la familia fallezca,  
sin equivocarse en un trabajo.  
Ese es el costo de vivir.*

*Sin embargo, lo importante no es lo que sucede,  
sino cómo reaccionamos ante lo que sucede.  
Si coleccionamos heridas eternamente sangrantes,  
viviremos como pájaros heridos incapaces de volver a volar.  
Uno crece...*

La palabra Crisis procede del griego, en su significado etimológico responde a “replantear la cuestión” y “poner en marcha”. La connotación de la palabra crisis no es negativa en si misma sino todo lo contrario. Una crisis es la oportunidad para involucrarnos en reconducir la realidad que nos rodea. Nuestra sociedad, inmadura emocionalmente, la aborda coloquialmente desde el temor y la incapacidad de afrontar nuevos retos. Sin embargo, por el simple hecho de ser humanos contamos con la capacidad de sobreponernos ante la adversidad sin rompernos. Las crisis son naturales en cualquier realidad organizada que es inestable, incierta y sujeta a evolución.

*Uno crece cuando acepta la realidad y tiene aplomo de vivirla.  
Cuando acepta su destino y tiene voluntad de trabajar para cambiarlo.*

Una crisis es una situación que viene desencadenada por un fuerte sentimiento de pérdida y dolor emocional, que una vez superado, convierte el suceso en una gran oportunidad de crecimiento. Son periodos de la vida **que fortalecen.** Del caos aparece el orden. La naturaleza nos muestra esta danza homeostática constantemente. La crisis junto con el dolor son necesarios para crecer y así alcanzar el equilibrio. Cuando la inercia deja de servirnos como guía aparece una invitación a revisar determinados aspectos de la vida. El principio del cambio está en el replanteamiento de una determinada situación y el siguiente paso siguiente es comenzar a disolver las pautas de comportamiento reactivas y repetitivas.

*Uno crece cuando supera, valora y sabe dar frutos.  
Uno crece cuando abre camino dejando huellas, asimila experiencias ¡Y siembra raíces!*

Las crisis ofrecen una mirada en una nueva dirección. La ruta es reconocer la parte que nos toca, aceptar el movimiento impredecible de los acontecimientos de la vida y resolver asignaturas pendientes. Al elaborar las dificultades surge la renovación del guión de nuestra propia vida. Si miramos las distintas pérdidas que la vida nos plantea como un gran ensayo de la pérdida final que es la propia muerte aprendemos a mirar la vida de otra manera. Vida y Muerte están íntimamente relacionadas. Mirando la vida como un juego en el que vamos ganando y perdiendo desarrollamos la capacidad de darnos cuenta que vivir tiene un sentido más profundo. Tener presente la vida más allá de las formas, permite que adentremos

**MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL**  
 Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica  
 Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos, mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



**Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma**  
 Centro Lua, c/ Goya nº 83  
 un fin de semana cada mes  
[www.solyunamasajes.com](http://www.solyunamasajes.com)  
 Cita previa, Teléf 669 199 142

**SHIATSU**  
 REFLEXOTERAPIA PODAL  
 DRENAJE LINFÁTICO  
 QUIROMASAJE

**Masaje THAILANDÉS**  
 Elena. 91 705 74 37 609 915 925



**ODONTOLOGÍA BIONATURAL**

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

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Piza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)  
[monica.odontbio@hotmail.com](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)  
[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)  
**PREVIA CITA:**  
 91 369 00 03 - 669 703 981



mucho más en el fondo, descubriendo que vivir va más allá de los sucesos físicos, mentales y emocionales. Vivir se convierte en un asunto existencial donde la casualidad deja de tener sentido. La Alegría de vivir viene de la plena consciencia de lo que acontece en la vida

*Uno crece ayudando a sus semejantes, conociéndose a sí mismo y dándole a la vida más de lo que recibe.*

Cuando entramos en crisis, en general la sociedad sustentada en un sistema de control, nos invita a mirar hacia otro lado con frases del tipo: “Ya pasará”, “No mires hacia atrás”, “Hombres y mujeres hay a montones”. Esta sociedad nos alienta a ignorar y a sustituir rápidamente el animal, objeto o persona perdida por otra. Así evitamos entrar en una parte más íntima y profunda, evitamos traspasar el dolor, parando, observando e integrando. Al realizar este paso de forma consciente además de preguntarnos ¿quién ha perdido qué?, también nos preguntamos ¿cuáles han sido las pérdidas y cómo nos han ido afectando? Y algo todavía más profundo, nos podemos llegar a preguntar ¿Quién soy? Cuestión que toca una dimensión transpersonal provocando un gran descubrimiento y transformación de cada individuo y, por tanto, de la sociedad.

**Ahora, detente un momento. Revisa tu biografía vital y pregúntate:**

- ¿Cuál ha sido la pérdida más significativa de tu vida?
- ¿En qué sentido creciste con ello?
- ¿Cómo ha cambiado tu vida desde entonces?

**MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA**  
 Todos los Lunes - 20:00 a 21:30

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación.  
 Un acompañante gratis cada lunes.  
 ¿A quién va dirigido?  
 A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.  
 ¿Qué aporta?  
 Alivia el estrés, Aumenta la serenidad, Enfoca la atención.

**Taller**  
**Una Nueva Mirada**  
 JUNIO  
 Sabado 15 de 10:00-14:00 y de 16:00-18:00 (80€)  
 Inscricion y Reserva: [renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com)  
 Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación  
 Centro Mandala - C/de la Cabeza, 15, 2 Dcha. - Metro: Tirso de Molina.

**Marta Pato**  
 Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.  
 Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.  
[renovartuvida.blogspot.com](http://renovartuvida.blogspot.com)  
[renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com)  
 692 831 629

# Volver a lo SIMPLE

Por eso desde hace muchos años vengo desarrollando Retiros de Autoconocimiento en lugares Naturales (Montañas, Valles, Cuevas, Desiertos, Playas, Mar...) donde nos beneficiamos de lo que da la Naturaleza y lo sumamos al Trabajo Evolutivo de Desarrollo que he denominado **“Chamanismo del Ser para el Ser”**.

Este nombre da origen a un tipo de Trabajo Interno en la Naturaleza y con la Naturaleza, tanto Interna (la tuya) como Externa, la de la Madre Tierra y sus Fuerzas Elementales, que va más allá de pertenecer a esta o aquella corriente de Chamanismo, sino que es practicable en cualquier lugar del Mundo sin pertenecer a nada, ni a nadie y es practicable por todos. Porque te devuelve a una visión más íntima y sincera y simple de ti mismo, con más Autoconocimiento y una mayor consciencia, sencilla,

## SENCILLO Y NATURAL

proveniente de la experiencia directa y no de lo que nadie te cuente o te diga, de este Planeta que nos

**Volver a lo simple, sencillo y natural no sólo es cuestión de cambiar de la ciudad al campo, o de la alimentación carnívora a la vegetariana, o de la medicina convencional a la alternativa.**

Volver a lo simple, sencillo y natural es un proceso Interno para vaciar nuestras Mentes de todas las Creencias rígidas, anquilosadas, obsoletas que enredan nuestras vidas, nuestras relaciones, nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Por tanto si no **“Vacías tu Mente”** te puedes ir al campo, volverte alternativo, vegetariano, hippie, naturista, nudista, etc., pero donde quiera que vayas llevarás contigo una mente que no es simple, sencilla y Natural.

Lo primero que ha de perder la Mente si queremos alcanzar ese estado de Paz Interior, son las Represiones, Obsesiones, Creencias Rígidas, Emocionales, Físicas, Afectivas, Autoengaños, etc. Porque una Mente que carga represiones es una Mente densa, pesada.

Y por supuesto que se puede tener una imagen muy alternativa, muy hippie y tener una mente muy represiva y densa. ¡Es mejor no idealizar nada por la imagen que da! Esto es sólo un juego del Ego y para el Ego.

Si quiero volver a tener una Mente Simple, Sencilla y Natural, como cuando eras un niño Inocente, pero con la Madurez de una persona adulta (sin hacerse el infantil, el Peter Pan), es necesario entrar en un Profundo y Holístico trabajo de Autoindagación de uno mismo, para conocer muchos aspectos de nuestras rutinas Mentales, Afectivas, Sexuales, Emocionales que provienen de una mente que ha acumulado dificultades para la Sencillez y la Naturalidad.

La Naturaleza nos aporta su Sencillez, Simplicidad y Naturalidad, pero hay una parte del Trabajo Personal que cada uno debe hacer.

Acoge y el papel fundamental que tiene en todos tus desarrollos.

Estos retiros los pueden hacer yupis, hippies, amas de casa, médicos, albañiles porque nos devuelven a todos una forma de “Ser” más Sencilla en nuestras Mentes, porque la Naturaleza no te puede dar una Mente Sencilla si no te trabajas la Sanación Interna de la que ya tienes y con la que funcionas, porque de esa Mente surgen todos los problemas de tu vida.

Por eso llamo a estos Retiros que vengo impartiendo desde hace más de 20 años **“Chamanismo del Ser”**, es para tú Ser.

He conocido a lo largo de mi vida gente complicada en el campo, en la ciudad, personas supuestamente muy trabajadas... En cualquier lado puede estar oculto un Ego no resuelto, no integrado, un Ego que se proyecta, y esto es una Mente Complicada, porque no se ha resuelto a ella misma. No ha soltado el lastre de los deseos, juicios, obsesiones, venganzas, competitividades... sigue siendo una Mente Agresiva, aunque a veces se disfraza de Mansa.

Practicar el Silencio, la Meditación, es parte de mi vida y de mi dedicación en el **“Chamanismo del Ser”** y en los trabajos de Evolución Holística como Retiros, cursos, sesiones que imparto. Los Conciertos-Terapias de Sonidos de los 5 Elementos surgen de mi Experiencia Meditativa Interior y de mi Escucha de las Fuerzas de la Naturaleza. Es una forma de trasladar las Fuerzas Elementales del Agua, la Tierra, el Aire, el Fuego, el Éter a una sala en un centro por medio de Instrumentos Musicales escogidos para tal fin y la utilización de mi voz produciendo cantos Chamánicos, Angélicos o Mantras, dependiendo del Elemento con el que esté Trabajando y los Instrumentos que esté utilizando, para que las personas que participan de esto reciban en sus cuerpos, campo energético, Chakras, en sus Mentes, campo psíquico y en el Plano Espiritual, las vibraciones de la Naturaleza. Es un

viaje de Autoindagación a través de un viaje Interno visual, auditivo y sensorial de 2 horas. Este tipo de Trabajo lo realizo dos veces al año: en el Solsticio de Invierno (diciembre) y en el Solsticio de Verano (Junio). Éste es el próximo.

De esta forma, trabajando con la Naturaleza, en la Naturaleza, con la Mente, la Meditación, la Autoindagación en procesos de Desarrollo Evolutivo Holístico, podremos volver a tener Mentes más Sencillas y Naturales, menos complejas, desequilibradas, desajustadas, manipuladoras, agresivas, obsesivas, angustiadas, depresivas, compulsivas, estresadas... Porque todos esos desajustes de nuestras Mentes, y que son comunes a todos puesto que es Social, Educacional, se van resolviendo, haciendo tu propio camino de Autoconocimiento y Desarrollo Interior. Para volver a tener una mente más Meditativa y menos en conflicto, una Mente más Creativa y menos Destructiva y Autodestructiva, una Mente más Receptiva y menos llena de memorias condicionantes y recuerdos y Cargas Traumáticas. Una mente más fresca y menos envejecida, densa y enredada.

Se nos ha dicho que con los años, la edad, la vejez, es normal que nuestras Mentes se vuelvan más torpes, densas y que vayan perdiendo facultades. ¡Claro que sí! Si sólo estás experimentando la Mente como la parte Física, el Cerebro, las Neuronas.

Pero si has aprovechado tu vida para conocer tu Mente y Trabajar "la Consciencia de uno mismo", eso nunca Envejece, ni Enferma. Es la única parte de lo que somos que ni Envejece,

ni Enferma, ni Muere, porque "la Consciencia Despierta" pertenece a lo Eterno o al plano del Alma.

Podemos aprovechar nuestras vidas para hacer ese viaje hacia adentro y descubrir lo que nunca Muere, o desaprovecharlas y estar siempre en la conquista de lo externo y nacer y morir con el cuerpo y la identidad de tú Ego.

Cuando llega la Muerte física hay gente que muere y gente que no. Los que han despertado la Consciencia viven la Muerte como un Tránsito Meditativo del cuerpo al Alma. Los que no han despertado la Consciencia y sólo se han vivido a través de sus funciones biológicas, el cuerpo y la identidad Psicológica con el cuerpo, acaba todo y son muertes con estrés.

Por tanto, devolver nuestras Mentes a un Estado de Calma y de Despertar es el camino de lo Eterno. Y en lo Eterno todo lo que sucede a nivel Terrenal es un Juego de la Consciencia para el Despertar. Si no puedes mirar tu vida, la Vida, a través de una Consciencia Despierta, la vida se convierte en una sucesión de acontecimientos, peleas, envidias para conquistar la salud, la estabilidad, la seguridad, el Amor, el dinero, etc. Y llega la muerte y te lo arrebató todo, todo pierde sentido.

Dalea tu vida la oportunidad de la Autoindagación, merece la pena, gozar un solo instante de una Mente en calma, sin prisas, ni temores, ni apegos, juicios o deseos, sólo Calma Silenciosa.

Gracias

*Om Mahi*

## PRIMAVERA - VERANO DESARROLLO ESPIRITUAL Y EVOLUCIÓN HOLÍSTICA

### CONFERENCIA GRATUITA

#### Presentación Concierto Solsticio y Retiros de Verano

Viernes, 14 de Junio a las 20:30 h. en Centro Mandala

### CURSO TODOS LOS MIÉRCOLES (hasta el 17 de Julio)

De 20.30hs a 22.30hs // TRABAJOS HOLÍSTICOS: CUERPO-MENTE-EMOCION-CONSCIENCIA

### INTENSIVOS DE MEDITACIÓN - ÚLTIMO DOMINGO DE MES

PRÓXIMO EL 30 DE JUNIO de 11.00h. a 14.30h. y de 17.00h. a 20.30h.

Meditaciones Guiadas y Orientadas: De la Mente a la No Mente.

### CURSOS - RETIRO DE VERANO

- **Julio Retiro de Montaña (Sierra de Madrid) Chamanismo del Ser del 11 al 14.**
- **Agosto Residencial de Meditación (Mohernando-Guadalajara) Del 5 al 9.**  
Silencio, Recogimiento, Meditación, Descanso y Sanación del Alma.
- **Septiembre (Cabo de Gata-Almería) Del 4 al 8.** Naturaleza y Chamanismo del Ser.

### SESIONES INDIVIDUALES (2 horas previa cita)

Un espacio y un tiempo personalizado de Orientación Espiritual y Evolución Holística por percepción sensitiva en cualquier tema personal.

### CONCIERTO - TERAPIA SOLSTICIO DE VERANO - 21 de Junio - 19:30

Los Cinco Elementos de la Naturaleza producidos a través de Tambores, Palos de Lluvia, Ocarinas, Flautas, Semillas, Campanas Tibetanas... disfruta durante 2 horas con estos sonidos.



OM MAHI-ALMA LUZ. Guía Espiritual, Orientadora Holística, Canal Sensitivo con más de 20 años de experiencia en el campo del Desarrollo Humano

**Centro Mandala** - c/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.

Información y Reservas: **663.445.227** - [www.ommah.es](http://www.ommah.es)

# Comunicación

El Blog de:



GRACIELA LARGE

**Graciela Large**  
Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Talleres temáticos y sesiones. Periodista en medios de Comunicación escrita y Audiovisual de Colombia y España.  
[gracielalarge@gmail.com](mailto:gracielalarge@gmail.com)  
[www.gracielalarge.com](http://www.gracielalarge.com)

¿Qué es un HÉROE para una MUJER?

...Una expresión de sí misma que no se quiere expresar.

¿Qué un HÉROE para un HOMBRE?

...Una camino que no le ilusiona, y se detiene.

¿De qué hablan los hombres?

...De aquello que les aleja de mirarse.

¿De qué hablan con una mujer?

...Consiguen dejar de ignorar lo que llevan dentro.

Hay un camino que vale la pena descubrir si quieres que una relación de pareja funcione. Tiene que ver con incorporar la fuerza del HÉROE. Es un camino que muchos de nosotros decidimos no hacer y que nos mantiene en la paralización, agarrados a una persona.

Inteligencia Emocional Comunicación...

## Comunicación en Pareja

**GRACIELA LARGE DE LA HOZ**  
Formadora, Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional



Mi objetivo es propiciar relaciones interpersonales y de pareja, entre personas completas, que abandonan libremente la tendencia a completarse con otro.

- En tres sesiones decides si quieres arreglar la mejor relación que puedes tener: contigo mismo.
- Consulta personalizada con tu pareja.

Se trata de aprender juntos a fluir, expresarse, comunicarnos y llegar a acuerdos, sin perder la amistad y el amor.

Tels.: 91 369 20 99 y 607 18 99 58. Blog: [www.gracielalarge.com](http://www.gracielalarge.com)  
Correo: [gracielalarge@gmail.com](mailto:gracielalarge@gmail.com)



"Si conoces tu yo lo suficiente como para amarle, incluido aquello que rechazas, entonces funcionará cualquier relación."  
Joaquina Fernández

Convertimos a la pareja en una disculpa personal, focalizados en el miedo; o en la intolerancia: hipotecados porque tememos algo...

- Que nos dejen de querer.
- Que descubran algo malo de nosotros.
- Que tengamos que hacernos cargo de nosotros.
- Que nos quiten el rol en el que nos movemos.

Exigimos que el otro cambie porque no sentimos la fuerza para decir: AQUÍ ESTOY YO y también puedo asumir mis verdaderas motivaciones con ilusión.

Y en otros casos, negamos el compromiso que nos da el matrimonio. La posibilidad de

# Relaciones

# & Personales

tener una pareja que refleje nuestra propia unión interior. Entonces nos hemos detenido en un héroe porque nos parece un sacrificio CRECER, y nada nos estimula o ilusiona.

La respuesta a esa negación no está en la superficie, ni en aquello que nos decimos abiertamente. Cuando una persona se obceca por tener una pareja, o no la quiere, o se relaciona sin comprometerse, hay dudas de valoración personal que le llevan a perseguir la pareja, o a ir a la contra de la experiencia. Nos apresuramos a creer que así el camino es más libre y fácil. Sin embargo, eludimos recorrer el camino del Héroe, que solamente se libera precisamente cuando uno se compromete con un propósito vital.

A partir de ese momento el Héroe defiende sus ideales, batalla por ellos y los pone al servicio del cambio del mundo. En vez de ese recorrido, le echamos la culpa a la pareja, a su búsqueda, o a su ausencia.

El camino del héroe es la realización y el éxito personal, algo que tradicionalmente se ha vinculado a la energía masculina, sin embargo, es común a hombres y mujeres.

Cuando esa realización se niega, el hombre se abstrae de mirarse, y de penetrar en su naturaleza interior. Sin embargo, cuando llega a cierta edad se empieza a mirar en su propio reflejo. Es el momento en que la caza, como recuerdo ancestral, ha dejado de ser lo más importante.

En la mujer, el camino del héroe le devuelve a sí misma. Permite que la energía masculina brote de su interior, en vez de creer que son valores exclusivos del hombre. Un pensamiento ancestral que habla de necesitar a un hombre para SER, para SOBREVIVIR, para SENTIRSE AMADA, para experimentarse COMPLETA.

El camino del héroe como un recorrido arquetípico masculino de hombres y mujeres es nuestra propuesta del viernes 28 de junio. La película UNA PISTOLA EN CADA MANO nos guiará por el camino del Héroe aplicado a la relación de Pareja con uno mismo, y con el reflejo de lo que somos. Te esperamos.

**Viernes, 28 de Junio de 19:00 a 22:00**

Comunicación en Pareja y Centro Mandala  
presentan:

**¿Qué es un HÉROE para una MUJER?**  
...Una expresión de sí misma que no se quiere expresar.

**¿Qué un HÉROE para un HOMBRE?**  
...Una camino que no le ilusiona, y se detiene.

**¿De qué hablan los hombres?**  
De aquello que les aleja de mirarse.

**¿De qué hablan con una mujer?**  
Consiguen dejar de ignorar lo que llevan dentro.

**ENTRADA GRATUITA**

**Centro Mandala**

C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.  
(Metro - Tirso de Molina)

**Hay camino que vale la pena descubrir si quieres que una relación de pareja funcione.**

**Imparte**  
**Graciela Large.**  
Formadora. Experta en  
Comunicación e  
Inteligencia Emocional.

**INFORMACIÓN Y RESERVAS (AFORO LIMITADO)**  
verdemente@verdemente.com  
info@centromandala.es  
www.gracielalarge.com  
Telf. 91.539.98.60 / 91.362.20.59

# “Los Pensamientos de Swami”

## Swami Vishnudevananda

VerdeMente ofrece en primicia editorial un anticipo del libro *“Así piensa Swami Sivananda”* que se presenta el 8 de Junio en Madrid.

*“Así piensa Sivananda”* es un homenaje del Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid al Gran Maestro de Maestros, con motivo de la celebración del 40º aniversario de la Fundación, por Swami Vishnudevananda, de un Centro que, desde 1973, se ha convertido en un oasis de paz en la ciudad, compartiendo la experiencia del Yoga con miles de estudiantes.

*“Así piensa Sivananda”* nos acerca ciento ocho pensamientos y un poema. Ciento ocho es el número de las cuentas del mala, el instrumento que los meditadores utilizamos para repetir el mantra. Ciento ocho pensamientos clasificados en diez decálogos, conjunto de consejos básicos para nuestra vida, síntesis de su reflexión y ocho ideas sobre la salud.

Pero el mala tiene ciento ocho cuentas y una diferenciada que simboliza el monte Meru o el Maestro. Por eso añadimos un poema que sintetiza su forma de pensar. Porque la vida es poesía, no prosa, según Sivananda.

### YOGA: Una herramienta para el bienestar y la salud

El Yoga es un sistema de educación integral del cuerpo de mente o intelecto y especialmente del espíritu interior. Un método que revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana.

El Yoga te muestra un maravilloso método de elevación de la maldad a la bondad, y de la bondad a la divinidad, y finalmente al eterno resplandor divino.

El Yoga es una ciencia perfeccionada por los antiguos sabios de la India, y no es sólo de la India, pertenece a toda la Humanidad. Es una ciencia exacta, un sistema práctico y perfecto.

El Yoga es, ante todo, una forma de vivir, no algo separado de la vida. El Yoga no es renunciar a la acción, si no actuar eficazmente con el espíritu adecuado. El Yoga no consiste en una huida del hogar y del entorno humano, si no en un proceso de amoldar la propia actitud al hogar y a la sociedad bajo un nuevo entendimiento. Por eso la práctica del Yoga se ha adaptado de forma tan rápida a Occidente y se desarrolla como una forma de vivir con plenitud, para personas de toda naturaleza, con independencia de su origen y condición.

### Decálogo para saber qué es el yoga

- 1.- El Yoga es un sistema de educación integral.
- 2.- El Yoga es un método que revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana.
- 3.- El Yoga es, ante todo, un modo de vida.
- 4.- El Yoga no renuncia a la acción, sino que te permite actuar eficazmente con el espíritu adecuado.
- 5.- El Yoga es para todos.
- 6.- La práctica del Yoga no se opone a ninguna religión.
- 7.- El auténtico Yoga precisa de una intensa disciplina personal.
- 8.- El Yoga no se lleva bien con las prisas, pero sí con la paciencia, con la vida sencilla y con la austeridad.
- 9.- La aspiración espiritual es el primer paso en el camino del Yoga.
- 10.- El Yoga te infundirá renovadas fuerzas, tranquilidad y autoconfianza.

### Todos somos principiantes en la práctica del Yoga

A través de ejercicios sencillos (asanas) que mejoran los distintos sistemas anatómicos que componen nuestro cuerpo, de prácticas de respiración consciente (pranayama), del aprendizaje de la relajación adecuada, de la simplificación de la dieta, trasformamos nuestro ser, positivizando nuestros pensamientos y hábitos vitales.

*“Si sigues estos cinco puntos ganarás fuerza y equilibrio para afrontar la vida y tendrás un nuevo ángulo de visión de la salud y del pensamiento positivo”* solía decir Swami Vishnudevananda, uno de los discípulos más próximos de Swami Sivananda y al que envió a Occidente, hace ahora más de 50 años, para enseñar Yoga y Vedanta. De esta forma y con la paciencia que otorga una práctica constante, el principiante se da cuenta de que se opera un cambio sutil en la forma en la que afronta la vida.

La integración de los mencionados elementos nos conduce, por la abstracción de los sentidos (Pratyahara), a la mejoría de la concentración (Dharana), y a la meditación (Dhyana), que nos aporta silencio profundo, fortaleza espiritual y paz mental, verdadera naturaleza del Yoga.

# Sivananda son Pura ambrosía //

## Decálogo para los principiantes

- 1.- Sé sobrio y equilibrado. Cultiva una vida, pensamiento y conducta rectos.
- 2.- Haz el suficiente ejercicio en forma de una sencilla rutina de asanas y pranayama.
- 3.- Siéntate cada día en una postura en la que puedas permanecer inmóvil durante un rato, espira lenta y profundamente, luego inspira y retén la respiración. Exhala muy despacio a continuación. Conseguirás tener una mente firme y tranquila.
- 4.- Respira consciente mientras caminas.
- 5.- Come con moderación alimentos frescos, nutritivos y fáciles de digerir y ayuna de vez en cuando.
- 6.- No hables, ni comas, ni duermas demasiado. Reduce tu cantidad de pensamientos y cierra los ojos siempre que puedas. No dejes que tu mente vagabundee.
- 7.- Busca unos minutos cada día para la meditación en silencio, preferiblemente en las horas tempranas de la mañana y del atardecer. Sé regular en tu práctica. Libérate de las emociones, la ansiedad y los sentidos.
- 8.- Contempla sólo el Ser infinito. Incorpora a tu vida la paciencia, la perseverancia, la compasión, el amor y el perdón a los seres que te rodean y a ti mismo.
- 9.- Cultiva siempre pensamientos positivos y sublimes. No olvides que te conviertes en los que piensas, formando así tu propio carácter. Sé consciente de que con tus pensamientos creas la realidad que vives y te rodea
- 10.- Conserva tu energía mental y utilízala para la meditación y el servicio útil a la Humanidad.

Desde estas páginas de Verdemente el Centro de Yoga Sivananda quiere invitar a toda la comunidad del Yoga en España a celebrar su aniversario: 40 años compartiendo Yoga, del 7 al 13 de Junio. **La fiesta principal, completamente gratuita, será el 8 de Junio en el Colegio Calasancio de Madrid, calle Conde de Peñalver 51.** Comenzará a las 15:30 con una clase de asanas y finalizará con un gran concierto de mantras a cargo de Sri Venugopal Goswami, una de las mejores voces de la India, acompañado de excelentes instrumentistas clásicos de ese país.

Os esperamos a todos aquellos que habéis pasado durante estos 40 años por el Centro Sivananda. Bienvenidas vuestras amistades y todas las personas que quieren compartir y vivir una Jornada de Celebración del Yoga.

## Yoga, Salud, Paz y Sabiduría

Sábado Día 8 de junio

Un regalo para todas y todos:

Entrada libre

Celebración de puertas abiertas para todas las amigas y los amigos del Yoga

### Horario

14:30 h Apertura de puertas y recepción

15:30 h Gran clase de yoga para todos los niveles

17:30 h Acto principal de la jornada

Palabras de Bienvenida, Gopala

Palabras del Embajador de la India

Asanas, la calma del movimiento

(Coreografía de asanas),

Swami Atmaramananda

Yoga y hábitos alimenticios,

Ana Moreno, nutricionista

Yoga y ciencia, Teófilo Calvo, farmacéutico

Yoga y sociedad, Carlos Fiel, médico

Cantar el Yoga, con Swami Sivadasananda

Tejer la tela de la paz, Swami Durgananda

20:30 h. Concierto para la Paz

con Sri Venugopal Goswami

Colaboración del Centro Internacional

de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid

[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)

[www.facebook.com/yoga.sivananda.madrid](https://www.facebook.com/yoga.sivananda.madrid)

[https://twitter.com/yoga\\_sivananda](https://twitter.com/yoga_sivananda)

Formación de profesores  
y vacaciones de Yoga  
En lacasatoya  
(Aluenda-Zaragoza)  
15 de agosto a 11 de septiembre



[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu) tlf 91 361 51 50

**L**os conflictos que observamos en el exterior no son tales; son simples caminos propios de indagación profunda, tan profunda como podamos llegar a albergar. Los conflictos tocan hilos invisibles muchas veces, a nuestro yo consciente. Están compuestos de circunstancias que no podemos comprender su sentido real. En ellos intervienen personas o situaciones perturbadoras, experiencias que no podemos soltar, a las que nos apegamos con fuerza y que están presentes, que se repiten como un recordatorio; es como un estandarte que llevamos a cuestas, que nos marca el rumbo.

En la medida en que no conocemos el sentido real que los conflictos tienen, los vamos arrastrando. Aunque aparentemente el conflicto haya desaparecido, su sentido nos marca el camino y su recuerdo nos informa de que tenemos algo pendiente sin resolver en nuestro interior.

Muchas veces, esas circunstancias vuelven a salir a la luz, generando escenarios similares para que volvamos a examinar lo que sentimos, lo que pensamos y nos volvamos de cara a una mayor introspección.

Otras veces, la huella dejada penetra y penetra, y se hace palpable hasta el punto de que no nos deja continuar por el sendero que llevábamos



# Los CONFLICTOS, verdaderos tesoros que hallar

anteriormente. Ese recordatorio nos perturba, no nos deja respirar, no nos deja tranquilos sino que actúa y actúa recordándonos su situación, su origen, haciendo que miremos nuestro sentir, que lo llevamos guardado como si de un tesoro se tratara.

Ese sentir lo impregna todo, aunque no seamos conscientes de ello, eso que nos ocurre va atrayendo hacia nuestra vida las circunstancias precisas para que sigamos indagando, para que sigamos mirando, para que nos demos cuenta al fin de su sentido profundo y podamos integrar ese conocimiento de nosotros que está implícito en el aprendizaje al que nos conduce su presencia.

Todos los cuestionamientos que nos hacemos, las vivencias que atraemos de algún modo, están en consonancia con eso que no podemos resolver, que no podemos liberar.

Hemos de ser conscientes de estos procesos internos para ocuparnos productivamente, para que los escenarios que vivamos se transformen en acontecimientos que suman, que nos impulsan y en no en meros recordatorios



**Claudia Guggiana**  
FILOSOFÍA DEL CONOCIMIENTO  
FORMACIÓN INTERIOR  
LIBROS  
**AutoConocimiento  
AutoAyuda**

**PRESENTA**  
**su último libro**  
**“Ejercicios para el REENCUENTRO”**

**MIÉRCOLES**  
**26 de junio de 2013**  
**ECOCENTRO**  
**Sala 81**



Tels.: 666 222 934 - 91 411 04 03  
[www.cursos-autoconocimiento.com](http://www.cursos-autoconocimiento.com)  
[eternity@eternityediciones.com](mailto:eternity@eternityediciones.com)

# Tarot de Analía



Vidente y Astrólogo.  
Respuestas a todas tus dudas.  
Absoluta confidencialidad.

**806 506 890**

**VISA 902 884 526 Consulta 15€**

Precio máximo: Red Fija: 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

**TAROT de los ALQUIMISTAS**

Consultas Particulares  
Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo  
Iniciación al Reiki (todos los niveles)  
Masaje Metamórfico

Rosemary Tf. 91 553 67 90 -651 328 193



## Fatima Molina

Tarotista y vidente

Amor - Dinero - Trabajo - Salud

**806.535.742**  
**918.340.602**

Respuestas claras  
Toda la verdad

**f t**  
www.tarotdefatima.com

Oferta Visa: 30 min por 20€

**Datel** Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €, Red.Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.



## Gabriel Vidente

**24 HORAS EN DIRECTO**

**806 506 182**

"Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas a encontrar la luz de su destino."

Precio Máximo: Red Fija 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080



## ARA

Reconocida Vidente,  
Astróloga, Tarotista.

Consultas personales en Madrid  
Cita previa **626 301 834 / 806 466 949**

**VISA 902 021 058**

Coste de llamada r.f 1,16 €/min. r.m 1,51 €/min iva incluido.  
Solo mayores de 18 años.

Tu Carta Astral Gratis en  
**www.aratarot.com**

∞ **HEISABEL** ∞

**TAROTISTA - VIDENTE**  
**ENERGETISTA - MAESTRA DE REIKI**

**CONSULTAS DE TAROT:** Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico. Oráculo de los Ángeles. **AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO. EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR.**

**ENERGÍA:** Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza de Aura y Protección Energética.

∞ **696 02 53 08** ∞

de situaciones poco placenteras que escondemos en un rincón olvidado para no darnos cuenta, para despiarnos de ellas.

Esto no es fluir con la corriente de la vida; esto no es vivir. Esto es seguir encerrados en una especie de caverna donde solo existe el parecer mental fruto de las convenciones, de la educación recibida, del ideal al que aspiramos, de los vacíos y miedos sin comprender.

El mecanismo de la vida es simple. Ella nos da la mano para descubrirnos, pero nosotros ignorantes de su proceder y sentido, nos aferramos a lo único conocido y seguro que poseemos: nuestros argumentos y ellos lo tiñen todo, ellos lo controlan todo, ellos dirigen nuestra atención, ellos nos conducen.

En la medida en que vivimos aferrados a esos argumentos, estamos ciegos y en esa medida estamos disparados hacia situaciones poco constructivas, poco claras, situaciones que terminarán arrastrándonos.

En la medida en que comprendamos que los argumentos que nos conducen, solo son eslabones para seguir subiendo en la escalera del autoconocimiento, estaremos en condiciones de soltarlos cuando llegue el momento, la señal de que hemos de abandonarnos a lo nuevo que llega, a la creación, a la vida para despertarnos a la realidad sutil que nos anima, que crea todo lo vivido, todo lo apreciado.

En esa tesitura hemos de situarnos si en verdad deseamos el éxito, la felicidad, la paz y que nuestra existencia cobre el sentido edificante que en verdad posee.

Todo a nuestro alrededor cambia y se transforma cuando podemos situarnos en ese campo y aquello que vivimos se convierte en tesoros que vamos incorporando a nuestra posesión auténtica y más preciada: nuestro interior.

*Claudia Guggiana*

## Centro Galatea

VEN A CONOCERNOS Y  
DESCUBRE EL MÉTODO TEA  
(Terapia Floral, Energía Reiki, Análisis Astroológico)

DISFRUTA DE NUESTRAS TERAPIAS Y CURSOS

ASTROLOGÍA	TALLERES DE LOUISE HAY
CARDAS ASTRALES	TERAPIA CON CUENCOS Y
FLORES DE BACH	MINERALES
TERAPIA EMOCIONAL	COACHING
REIKI, OSTEOPATÍA	YOGA
REFLEXOLOGÍA PODAL	PILATES
MASAJE METAMÓRFICO	MEDITACIONES
PSICOLOGÍA POSITIVA	

**CARMEN LÓPEZ VÁZQUEZ**  
Alcala 118, 1ºC (metro Goya)  
28008 Madrid  
Tlf: 910 093 126  
Mail: centro@galateaterapias.com  
www.galateaterapias.com

Galatea

# Conferencias Gratuitas

Sabado/1	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera.	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
Domingo/2	18:30	Eco-cinefórum. Ciclo "Relaciones que cambian". Coordina y modera equipo "Más que Silencio".	Ecocentro
Lunes/3	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. M <sup>a</sup> José Trillo.	Ecocentro
	19:00	Mindfulness y el poder de la presencia. Techu Arranz y Gustavo Bertolotto Vallés.	Ecocentro
Martes/4	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Reprograma tu mente. En tu inconsciente se encuentran todos los programas que sostienen tu personalidad.	Ecocentro
Miércoles/5	18:00	Investigación en la conciencia. ¿Qué es la no-dualidad?. Juan Ramón Galán.	Ecocentro
Jueves/6	18:00	Del ego a la abundancia. Averigua cómo convertirte en una persona más allá de tus límites. Juan Carlos Rodríguez	Ecocentro
	18:15	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez.	Ecocentro
	20:15	Sanándonos con el Ho'oponopono y las Esencias Florales. Montse Fernández.	Seflor
Viernes/7	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz.	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García.	Ecocentro
	19:30	Técnicas de liberación emocional: EFT una herramienta para crecer en tu vida. Ana Fernández.	Centro Mandala
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballesteró.	Jardín Mariposa
Domingo/9	18:30	Eco-cinefórum. Ciclo "Solidaridad-mujer-transformación". Se proyecta "Y ahora a dónde vamos". Más que Silencio.	Ecocentro
Lunes/10	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	17:00	Clase abierta de enraizamiento	Centro Lua
	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Nueva astrología. Principios o postulados. José M <sup>a</sup> Blasco.	Ecocentro
	19:00	Profundizando en registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal. M <sup>a</sup> José Trillo.	Ecocentro
Martes/11	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero.	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento. La exigencia. Paloma Crisóstomo.	Ecocentro
Miércoles/12	17:50	Respiración holotrópica de Stanislav Grof	Ecocentro
	18:00	Iniciación a la meditación. Asociación cultural Sahaja Yoga	Ecocentro
	20:30	Musicoterapia: sonido y música para el bienestar y el desarrollo personal. Juanjo Hervás	Centro Ailim
Jueves/13	20:00	Meditación Osho. Aforo limitado	Centro Mandala
	20:15	Meditación floral. Fernando Sánchez	Seflor
Viernes/14	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballesteró	Jardín Mariposa
	20:00	Vive tu presencia. Sergi Torres	Centro Mandala
	20:30	Presentación Concierto Solsticio y Retiros de Verano. Om-Mahi	Centro Mandala
Sábado/15	11:15	Cómo hacer un cambio. Cómo hacer un cambio fácil hacia una alimentación inteligente. M <sup>a</sup> Rosa Casal	Ecocentro
Domingo/16	18:30	Eco-cinefórum. Proyección de la película "Vivir de la luz". Análisis metafísico. Ricardo Palacios	Ecocentro
Lunes/17	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. M <sup>a</sup> José Trillo	Ecocentro
Martes/18	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	18:00	Revertir el envejecimiento. Plenitud para siempre. Adolfo Pérez	Ecocentro
Miércoles/19	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
Jueves/20	18:00	Cristo vuelve. Habla su verdad. El contenido de sus cartas abrirá tu mente. Carlos Oliver	Ecocentro
	19:15	Constelaciones familiares. Se realiza una constelación familiar. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
	19:30	Energía la matriz de la existencia	Centro Lua
Viernes/21	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Diagnostico gratuito de tu constitución y tu condición. M <sup>a</sup> Rosa Casal. Reserva	Ecocentro
	18:00	Psicoterapia transpersonal. Claudio Galindo	Ecocentro

## Conferencias Gratuitas

	19:30	Concierto del Solsticio de Verano. Om-Mahi. (25€)	Centro Mandala
	19:30	ZEN, ¿Mensaje o camino?. Pedro San José	Centro Mandala
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
Domingo/23	11:30	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Cáncer. José Mª Blasco	Ecocentro
	19:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez	Ecocentro
Lunes/24	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
Martes/25	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero	Ecocentro
Miércoles/26	20:30	La Técnica Metamórfica y el equilibrio de la etapa prenatal. Juanjo Hervás	Centro Ailim
Viernes/28	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	La verdadera medicina preventiva es tu estilo de vida y tu comida. Mª Rosa Casal	Ecocentro
	19:00	Cine-Taller Gratuito. Género y Equidad. "Una pistola en cada mano". Aforo Limitado. Graciela Large	Centro Mandala
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
	20:00	Solsticio de verano celebracion de la luna	Centro Lua
Sábado/29	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera	Ecocentro
Domingo/30	11:00	Película documental "El fenómeno Bruno Gröning. Tras las huellas del sanador milagroso". Alemania 1949	Ecocentro

## Cursos y Talleres

7	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
8	Rebirthing en agua.	Centro Ailim
14	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
15	Una Nueva Mirada. Marta Pato.	Centro Mandala
16	Reiki II	Centro Lua
17 y 19	Yoga Facial	Centro Mandala
21	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
22	Registros Akasicos nivel I	Centro Lua
22	Constelaciones Familiares.	Centro Ailim
22, 23	Tarot Intensivo	Centro Lua
28	Danza de la Vida® de Petra Klein. Petra Klein.	Jardín Mariposa
28,29,30	Theatahealing nivel I	Centro Lua

## Centros

### AILIM

C/ Pablo Neruda nº 120  
91 777 66 72

### CENTRO LUA

C/ Goya nº 83  
91 113 22 30

### CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza nº 15,  
2º Dcha  
91 539 98 60

### ECOCENTRO

C/ Esquilache nº 2-12  
91 553 55 02

### JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, nº 5 ,1º  
652 211 282

### SEFLOR

C/ Claudio Coello nº 126, 1º  
91564 32 57

Se alquila habitación personas responsables limpias, con derecho a cocina y baño piso amplio soleado, exterior, junto al metro y bus a la puerta. 650 69 63 79.

Centro Galatea aula despachos y salas luminosas para consultas, clases o cursos de fin de semana. Metro Goya. C/ Alcalá 118, 1º C. 91 009 31 26.

## Agencia Matrimonial

Amanecer, garantizamos presentaciones y actividades de calidad.

Trato personalizado y cuota económica.  
Telf. 91 445 74 68  
[www.agenciaamanecer.com](http://www.agenciaamanecer.com)

Centro de Terapias de Vanguardia ALQUILA:  
**Salas de 20, 25, 50 m<sup>2</sup> y despachos**  
En **Goya, 83**, junto Corte Inglés y C/Alcalá.  
[www.centrolua.es](http://www.centrolua.es) Telf: 675132885 / 679124716

## Trabajo

Enfermera, mujer de 43 años se ofrece para trabajar en centros, hospitales o domicilios. También ayuda en labores domesticas. Disponibilidad absoluta, vehículo propio, experiencia. 636 166 505.

Peruana (nacionalizada española) se ofrece para trabajar al cuidado de personas mayores y enfermos en domicilios u hospitales, labores domesticas tb. Disponibilidad Tardes y noches. 633 947 766. Rosa

## Varios

### VIAJE A INDIA

quince días de peregrinación espiritual en Septiembre, con Sacerdote y Astrólogo Hindu, Puyas de purificación Priya Tel 627.328.017

**PROFESOR DE MATEMÁTICAS  
CON MÁS DE 10 AÑOS  
DE EXPERIENCIA**  
**CLASES DE  
MATEMÁTICAS**  
GRUPOS REDUCIDOS  
PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO  
**ALBERTO**  
605 023 026 / 653 656 565  
[albertogalan74@hotmail.com](mailto:albertogalan74@hotmail.com)

¿Quieres una clase gratis para el cuidado de tu piel? Llamame de 11h a 21h al 692 695 300

Estudiante de Macrobiótica y alimentación energética ofrece: Clases particulares de cocina; Asesoramiento dietético y cocinado en el propio domicilio lacuineracasa@gmail.com

Sacerdote se ofrece para realizar bodas a personas LGTB (Lesbianas, gay, transexuales y bisexuales) así como a separados, de forma totalmente gratuita. Telf. 666 662 853.

Persona seria y con experiencia se ofrece para enseñar el tarot y las flores de Bach. María. Contacto: laemperatriz4@gmail.com.

Vendo preciosa finca a pie de río a una hora y quince de Madrid, finca autosuficiente, 3.000m<sup>2</sup> parcela, casa-chalet aprox 80 m<sup>2</sup> construidos, totalmente reformado , 2 habitaciones (antes 3), 2 cuartos de baño, gran cocina-comedor. Finca autosuficiente, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, bonistas vistas, situada en un enclave único, senderismo, golf, ideal persona quiera irse a vivir al campo.  
Oportunidad 112 000 € 658 245 767

**CENTRO MANDALA**  
dispone de salas para la  
organización de clases, talleres,  
seminarios etc. Salas amplias, de  
diversos tamaños,  
muy luminosas y diáfnas.  
Organizamos Cursos y Talleres  
91 539 98 60 / 61723 61 05.

## YOGA ANANDAMAYA

Alquiler de sala diáfana de 50 m<sup>2</sup> techos altos y suelos de madera noble. Ideal para talleres de todo tipo incluso danza y teatro. Alquiler de salas más pequeñas para consultas, masajes que se alquila por horas y días.  
[www.retiroanandamaya.com](http://www.retiroanandamaya.com)  
Telf: 647512278/915044429

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

**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.**

## Amistad

Hombre con interés en la temática de la revista le gustaría relacionarse con mujer que practique yoga, haya hecho terapias o sea afín a estos temas para mantener una amistad sana y positiva. anandaji@mixmail.com.

Me gustaría conocer a un hombre bueno, culto, noble, entre 50 y 60 años, que comparta conmigo mis aficiones: el arte, la naturaleza, hacer senderismo, los animales, viajar. Para amistad y ser compañeros en la vida. amara04@hotmail.es.

Separado, 68 años, busco encontrar una mujer entre 58 y 63 años, con ganas de vivir la vida y disfrutar de todos los momentos y ocasiones que nos da, simpática, sincera, con ganas de amar y ser amada, pues el amor no tiene edad, para conocernos y si surge la química entre ambos y lo menos bueno que la vida nos depare. No busco ligues ni malos rollos, busco una relación estable y duradera. Si piensas y sientes así, llámame al 616 73 19 43. José.

¿Eres hombre y tienes entre 55 a 70 años? ¿Estas solo? Somos un Grupo de Hombres y Mujeres en tu misma situación, en el que actualmente hay mayoría de Mujeres, gente sana y divertida, que nos reunimos los Sábados, a las 19,30 horas en la Cafetería Santander – Plaza de Sta. Bárbara 2 (Metro Alonso Martínez donde tenemos un Coloquio). Al acabar vamos a tomar algo por ahí o a donde decida el Grupo. Este día se proponen las Actividades para el Domingo, Martes y Jueves siguientes. Te esperamos, contáctanos. No te arrepentirás. Ángel 654 91 14 93. José: 616 73 19 43.

¡Hola! Soy una chica de 38, interesada en muchos de los temas de la revista, especialmente en el trabajo sobre las energías. Me gustaría conocer a personas afines. Madrid y alrededores. raquelstein@hotmail.es.

Madriño desea amistad con mujer hasta 44 años que este interesada en temas espirituales para intercambiar y compartir, también viajar y rutas por la naturaleza 630837662  
Con ganas de vivir, de comunicarme y de tener amigos de verdad. Mujer de 56 años. Aficionada al teatro, al yoga y a mil cosas más, busco un hombre de mi edad, más o menos, que no fume y que tampoco haya perdido la esperanza. Amistad, no ligoteo, por favor. fatamorgana22@yahoo.es

Sr. Ecuatoriano 64 años simpático busca amistad con señora amante de la naturaleza caminar pasear sincera simpática. Cristóbal 675 46 53 88.

Willy 35 vegetariano muy simpático deportista quiromasajista, shiatsu, reiki, meditación, terapias alternativas, me encanta el yoga, senderismo, pilates aromaterapia, etc. Busco amistad con chica amante de la naturaleza. 691 17 42 09. naturalezaverde1@live.com.

Hombre de 56 años sencillo desearía comunicarme con mujer sencilla y buena persona que le gustase alguna de estas cosas la lectura el deporte el viajar y la naturaleza. 636369222

Chico 33 masajista terapeuta de reiki sanación reflexología. Soy sincero cariñoso simpático me gusta el mundo de la meditación yoga tantra, reiki, deporte. Busca amistad con chica afín. Carlos 636 27 91 23. duendecillo.20@hotmail.com.

Willy 35 vegetariano muy simpático deportista quiromasajista, shiatsu, reiki, meditación, terapias alternativas, me encanta el yoga, senderismo, pilates aromaterapia, etc. Busco amistad con chica amante de la naturaleza. 691 17 42 09. naturalezaverde1@live.com.

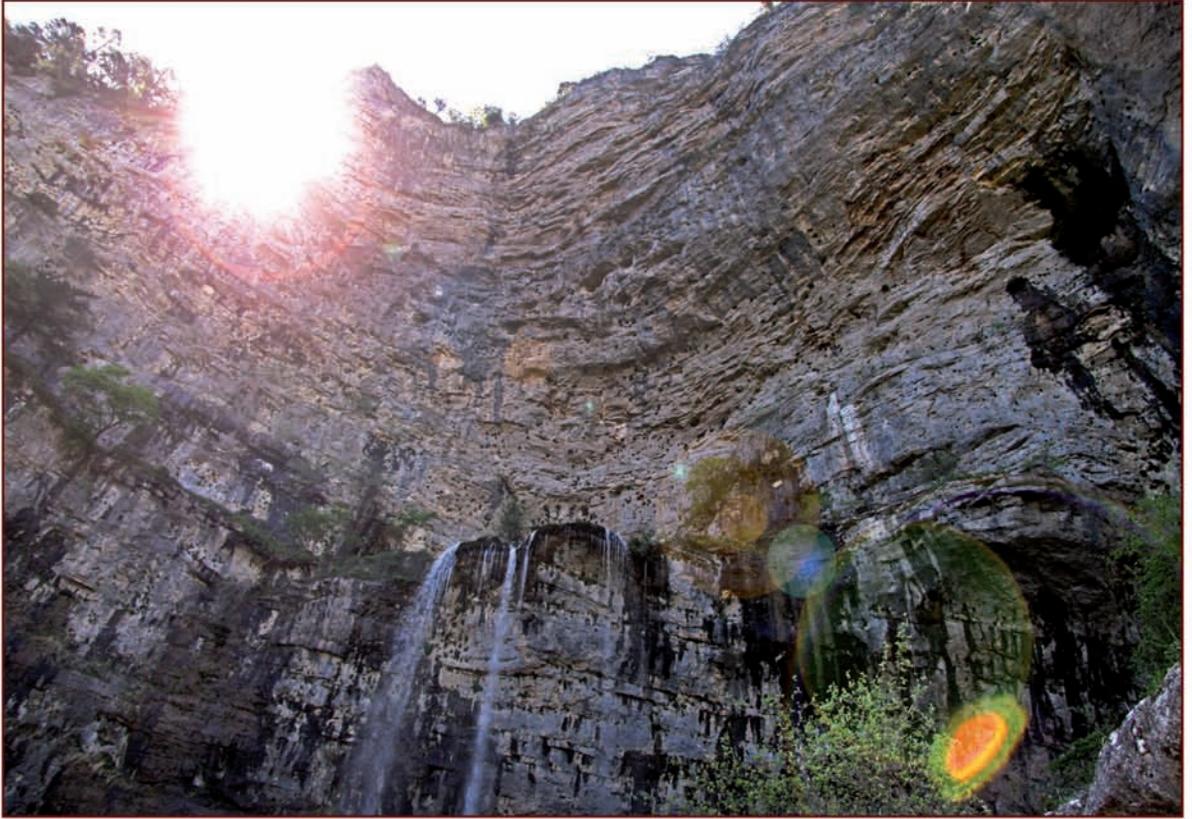
Ismael 34 masajista reikista sanador limpiezas espirituales busca amistad con chica afín a la astrología, tarot, médium, vidente, numerología, yoga, meditación, 619 68 52 10. azulluz@live.com.

Chico 35 años, tranquilo, buena gente ,imaginativo, simpático, sensible, amante del yoga, meditación, reiki, senderismo, animales. Busco chica afín a la revista. Rodrigo 681184551.

Me llamo Carlos tengo 57 años, mido 1.70 m. y peso unos 55 kilos. Vivo en el campo en régimen de autosuficiencia, aunque soy nacido y criado en Madrid, vengo a Madrid con regularidad, me gusta y practico, todo lo relacionado con la vida en la Naturaleza y el crecimiento personal. Me gustaría conocer a mujer, para posible relación estable, aclaro que no soy vegetariano. Abstenerse personas con intereses económicos o que no tengan claro lo que quieren. 605 81 78 20. carlosnaturalezamedioambiente@hotmail.com.

Mujer, si crees en la energía del cuerpo, en el equilibrio entre cuerpo y mente, en el poder de las manos, y en el efecto beneficioso de los masajes relajantes, llámame. Luis 627 79 88 11.

Busco amigos/as, a partir de 45/50 años, que sean personas honestas, leales, que valoren la amistad, a las que les guste la naturaleza, los animales, hacer senderismo, viajar, pasear por Madrid y los pueblecitos de la sierra. amara04@hotmail.es.



Nacimiento del río Mundo, Riopar, Albacete.



Luz, agua, roca ...  
A cada inspiración  
un nuevo mundo nace  
para tus ojos.



Fotografía y texto de Dokushô Villalba

Dokushô Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del templo Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.



# Ecocentro

**Alimentación Ecológica**

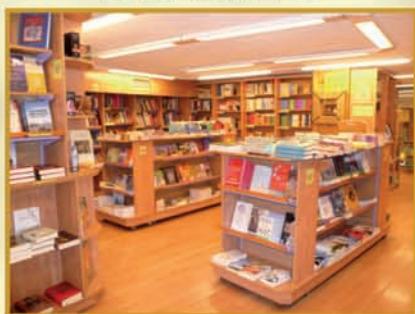
**Multi-Tienda Natural**

**Restaurantes Bio-Vegetarianos**

**Hoteles Rurales**

**Ecosofía**

## NOVEDADES



### Compra-venta de libros usados

Son tiempos para desprenderse de lo innecesario, por ejemplo de los libros que ya no utilizas. Otras personas los están esperando. Te los compramos miércoles y domingos durante todo el día.

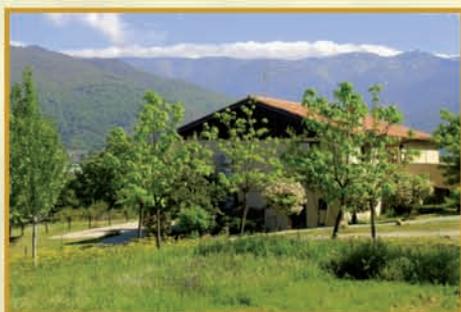
### Regalo sin sorteos

Por cada 300€ de compra en un mismo día Estancia gratis en Hotel Balneario el Bosque

### -10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en el Restaurante a la Carta, en el plazo de un mes. (Excepto menú tipo A comidas laborables)

## LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



### Finca Hotel-Cabañas

Frondosos bosques y gargantas de abundantes aguas cristalinas a solo dos horas de Madrid. Un remanso de paz y belleza. Dos seminarios diferentes cada semana durante todo el año.

**Promoción para junio**  
**Cabaña para 2 personas: 39€/día**  
Descuento del 50% ya incluido en el precio.

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres  
927-570-134 - 633-214-027  
[www.lahospederiadelsilencio.com](http://www.lahospederiadelsilencio.com)  
[lahospederia@lahospederiadelsilencio.com](mailto:lahospederia@lahospederiadelsilencio.com)

**ECOSOFÍA** Librería | Escuela de Crecimiento Personal | Conciertos | Fórum gratuito | Hemeroteca



### Aula de Música con Corazón

### Curso 13-14: Música para bebés de 0 a 36 meses

Ofrece a tu hijo el mejor camino hacia el corazón de la MÚSICA  
Info: [www.musicaconcorazon.com](http://www.musicaconcorazon.com)

### Escuela de Crecimiento Personal

**Todos los seminarios están subvencionados por la Fundación Tripartita para trabajadores en activo.**

Seminarios, cursos y consultas pensados para el crecimiento interior y el desarrollo espiritual.

+Info en

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

actualizada a diario



@EcocentroMadrid

## ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid  
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal  
915-535-502 690-334-737 [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

### ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1º C  
915-531-299 - [info@ecocentrosalud.es](mailto:info@ecocentrosalud.es)  
[www.ecocentrosalud.es](http://www.ecocentrosalud.es)

### HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.  
987-530-000 - 617-898-100  
[www.laecoposada.com](http://www.laecoposada.com) - [ecoposada@gmail.com](mailto:ecoposada@gmail.com)