

Verde Mente

La Guía Alternativa

Diciembre 2013 Nº174

Entrevista a Ken Wilber



DESCARGA LA APP

VerdeMente Contenido Vivo

Soluciones naturales
para las migrañas

Silvia Candamil

El yoga
de la acción

Montse Simón

Relajarse o
meditar

Agustín Prieta

La felicidad es
un hábito

Ricardo Eiriz

Las siete
inteligencias

Susana Cabrero

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

VerdeMente

Descargate la aplicación móvil

VerdeMente Contenido Vivo para tu iPhone, tu teléfono Android o Tablet con una sencilla conexión a internet.



Contenido Vivo

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

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

EVENTOS DESTACADOS

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

GEOLOCALIZACIÓN

La aplicación te permite localizar los centros donde se realiza cualquier evento, mediante geolocalización a través de Google Maps y saber la distancia a la que estás de ellos, así como toda la información básica disponible

REALIDAD AUMENTADA

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

VERDEMENTE EN PDF

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

AGENDA

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

CONTENIDO VIVO

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

CÓDIGO VERDEMENTE

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

CONTACTO

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

FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios



Summary

S +



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 8 | ENTREVISTA A KEN WILBER. PARTE I. | 40 | SECCIÓN REFLEXIONES SOBRE LA VÍA EL MAESTRO |
| | RAQUEL TORRENT | | SEBASTIAN VÁZQUEZ |
| 16 | SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA | 42 | SECCIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL |
| | MIEDO AL CAMBIO | | LAS SIETE INTELIGENCIAS |
| | MONTSE BRADFORD | | SUSANA CABRERO |
| 20 | SECCIÓN NATUROPATÍA Y SALUD | 44 | UNA REVISIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN 6 ARTÍCULOS |
| | SOLUCIONES NATURALES PARA LAS MIGRAÑAS | | PSICOTERAPIA COGNITIVA |
| | SILVIA CANDAMIL | | ROMÁN GONZALVO |
| 22 | SECCIÓN COACH NUTRICIONAL | 48 | LA FELICIDAD ES UN HÁBITO |
| | ¿EL CÁNCER TIENE ENEMIGOS? | | RICARDO EIRIZ |
| | ANGELA TELLO | 50 | SECCIÓN RENOVAR TU VIDA |
| 24 | LA IMPORTANCIA DE LA SALUD INTESTINAL | | LA RELACIÓN PSICOTERAPÉUTICA. |
| | ANTONIO AMCANDU | | MARTA PATO |
| 26 | ECOLOGÍA PROFUNDA | 52 | PLACER Y DOLOR |
| | BEATRIZ CALVO | | CLAUDIA GUGGIANA |
| 28 | LA VERDADERA TRADICIÓN INICIÁTICA | 54 | SECCIÓN COMUNICACIÓN Y RELACIONES |
| | RAMIRO CALLE | | Y ME DIJO: ¡ERES COMO TU MADRE! |
| 30 | LA DECISIÓN CONSCIENTE | | GRACIELA LARGE |
| | KARSTEN RAMSER | 56 | SECCIÓN YOGA Y VEDANTA |
| 32 | TIEMPOS DIFÍCILES | | EL YOGA DE LA ACCIÓN |
| | JUAN MANZANERA | | MONTSE SIMÓN |
| 36 | LA FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT | 60 | ELOHIM FESTIVAL |
| | DOMINGO DE MINGO BUÍDE | | SECCIÓN MINDFULNESS |
| 38 | SECCIÓN BODHISATTVA ACTUAL | 62 | ¿RELAJARSE O MEDITAR? |
| | ANATTA | | AGUSTIN PRIETA |
| | PEDRO SAN JOSÉ | 67 | SECCIÓN ZEN Y NATURALEZA |
| | | | DOKUSO VILLALBA |

**Makha Bucha Day
at Phan Tao Temple**
Chiang Mai (Thailand)



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 Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito.

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego y Mª Mar Gallego

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en Facebook
"Revista VerdeMente"

Nuestros
Colaboradores

Zen

Dokuso Villalba



Zen, Naturaleza y Vida Interior



Pedro San José

Bodhisattva Actual

Alimentación y Naturopatía

Montse Bradford



Alimentación Energética

Angela Tello



Coach Nutricional

Silvia Candamil



Naturopatía y Salud Natural

Yoga, Meditación



Ramiro Calle

Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera

Meditación



Agustín Prieta

Mindfulness



Montse Simón

Yoga y Vedanta

Psicología y Terapia

Marta Pato



Psicología Humanista

Graciela Large



Comunicación y Relaciones

Susana Cabrero



Inteligencia Emocional

Román Gonzalvo



Psicoterapia

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez

Tradición Original



Adriana Wortman

Astrología y Kábala

Arte y Pintura Oriental

Luciana Rago



Pintura Japonesa

Nuestros
Colaboradores

VerdeMente cobra vida

Sigue estos pasos

- 

1

Descarga gratis en Apple Store o en Google Play para dispositivos Android la aplicación "VerdeMente: Contenido vivo".
- 

2

Abre la pantalla de "Contenido Vivo" y ahí veras dos símbolos el de "Codigo VerdeMente" para anunciantes y "Contenido Vivo" para artículos textos o en algún caso anuncios de pagina.
- 

3

En las paginas donde esta el símbolo de contenido vivo {} y una vez escaneada la página aparecerá una imagen basada en la tecnología de **"Realidad Aumentada"** que has de pulsar según se indique en la pantalla de tu móvil para que aparezca el contenido multimedia del artículo.
- 

4

Según la pagina o anuncio que desees descubrir el contenido multimedia pulsa el icono de escaneado que corresponda. Si es un anuncio, sitúa tu móvil sobre el código VerdeMente {} tal como indica la figura.
- 5

Una vez abierta la herramienta de la app sitúa el móvil sobre la pagina a una distancia adecuada. Espera apenas unos segundos y dependiendo de la rapidez de tu conexión, aparecerá el contenido multimedia de esa pagina o anuncio.





EDITORIAL

Os confesamos que este mes estamos impacientes en que llegue la revista a **vuestras manos**.

No tanto porque el trabajo del mes este resuelto, sino porque de este modo podemos presentaros nuevamente una entrevista de **KEN WILBER** y esto para nosotros es una alegría que lo antes posible queremos **compartir**.

Ya lo fue hace dos años cuando en septiembre del año 2011 también en **exclusiva**, en el que publicamos una entrevista que se ha convertido en un referente en lengua española.

La que hoy os presentamos no va a ser menos, y durante tres meses vais a poder leer interesantes y jugosas **respuestas de Ken** para toda nuestra comunidad de lectores a través de VerdeMente.

Ken Wilber apenas da entrevistas y sus intervenciones son cada vez mas puntuales por ello, para nosotros es una **verdadera satisfacción** ser trasmisores de sus palabras.

Queremos agradecer a nuestra amiga Raquel Torrent la **confianza** mantenida y renovada durante una muy larga cadena de años.

Por otro lado también nos sentimos muy contentos por nuestra estancia en **Biocultura** allí volvimos a saludar a gran cantidad de amigos que nos visitaron y compartieron la **fidelidad a nuestra publicación**.

Agradecemos la acogida y el interés que ha despertado la APP "**VerdeMente Contenido Vivo**" que os presentamos en octubre y que seguimos perfeccionando.

Poco a poco, nuestros lectores van familiarizándose con ella y la experiencia en utilizarla es enormemente positiva. Poder acceder por arte de magia a **contenidos asociados** a los artículos expande las posibilidades y hace que la lectura tenga un significado mas completo y vital que **enriquece el conjunto de la revista**.

En general cualquier novedad siempre ofrece un algo de resistencia, pero al final, se impone todo lo que significa un **avance, ampliación** y mejora de las condiciones anteriores. Por muy urbanos que hoy en día seamos, la **curiosidad** no la hemos perdido y la **motivación** por experimentar sigue mas plena que nunca.

La **tecnología** es una herramienta que ni es buena ni mala y en cualquier caso ella nos ha permitido llegar hasta aquí superando el atavismo vital del temor a la exposición a la **naturaleza**.

En este sentido si cabe, es mas necesario que nunca la **consciencia** para manejar y poner en su lugar las potentes **herramientas** con las que disponemos en la actualidad. Nuestra pequeña labor es incrementar esa consciencia para adecuarla al ingente **flujo de novedades** que esta vida nos ofrece.

La consciencia, como herramienta, es a lo **único** que no podríamos renunciar en esta publicación, pues solo eso hace que sea posible se sepamos que **"estamos aquí y lo que "somos" sin mas**

Por último os deseamos un muy feliz mes de Diciembre, **mes de Navidad**.

Antonio Gallego Garcia

Biotiful Natura

tu tienda de
productos ecológicos

**qué te
ofrecemos?**

Servicio a domicilio
Venta Online

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos



- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios



- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.

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

dónde estamos

Calle Menorca, 16
28009 Madrid



IBIZA

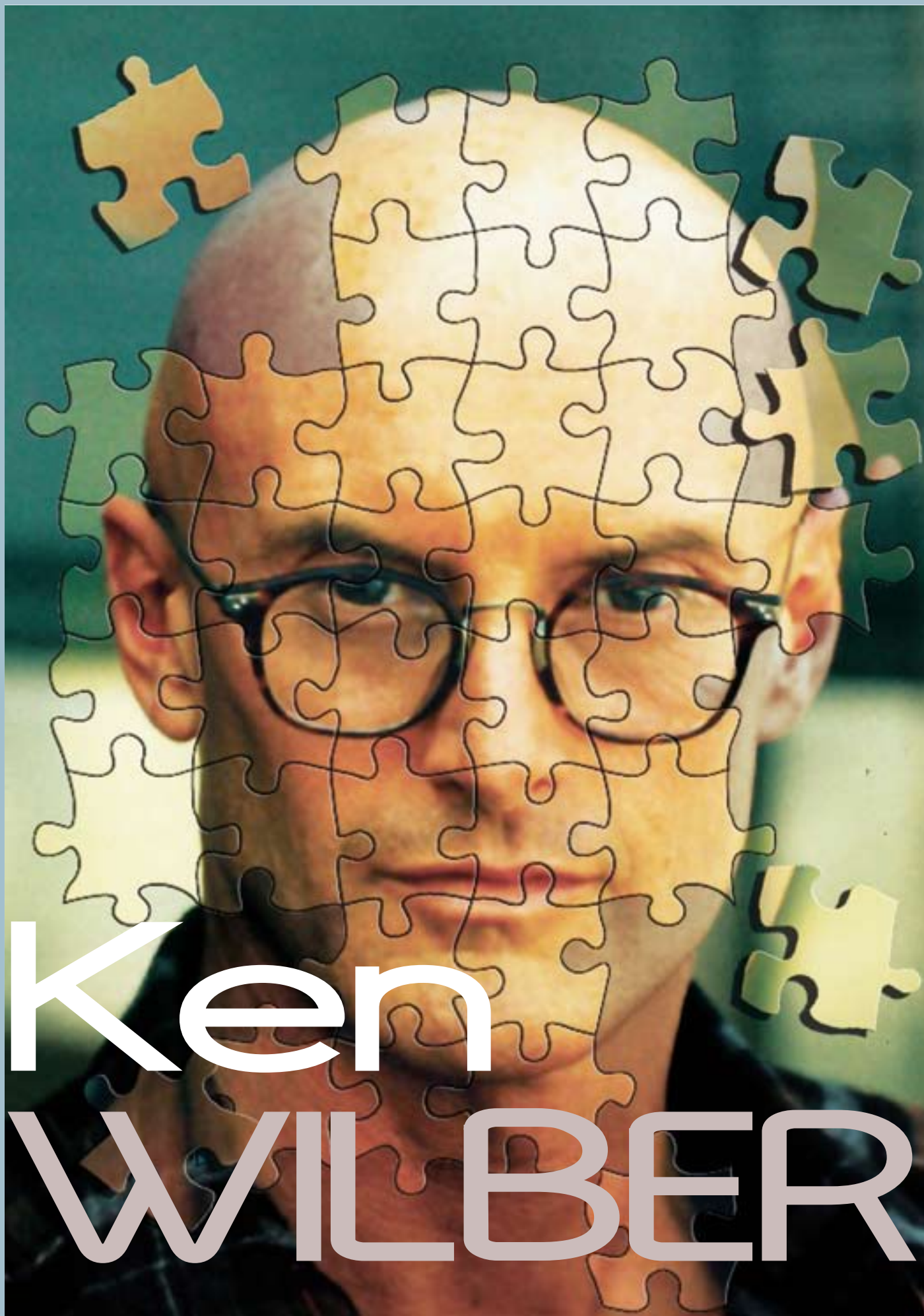
ABIERTO
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
(INCLUIDO FESTIVOS)
de 10.00 a 21h.00
ININTERRUMPIDAMENTE



91 504 62 94

www.biotifulnatura.com
info@biotifulnatura.com





Ken WILBER

Desde los comienzos de mi historia personal, el interés por la evolución humana y cósmica, representó mi columna vertebral pasional. El motor de mi existencia siempre fue el indagar y descubrir las claves que mueven la conexión entre nuestros instintos y nuestra divinidad. Quería desmenuzar los entresijos del bienestar psico-emocional y el por qué de tanto sufrimiento humano. Me interesaba sobremedida el descubrimiento experimental de las tradiciones espirituales. Con ellas alcancé, y sigo en ello, un entendimiento profundo de lo que siempre sentí mi verdadera naturaleza, el alma que me anima. Ese nexos conectivo con el Espíritu que es, y está en TODO.

Así, Psicología y Espiritualidad fueron el Norte que impulsó mi barco hacia numerosos puertos metodológicos y físicos. Viajar, conocer, experimentar. Del conductismo académico (pues tengo licenciatura en Psicología y varios masters) pasé a la investigación y desarrollo humanista (verdadero interés natural), momento en que comencé mi práctica psicológica, abriendo mi primera consulta privada. A los pocos años, mi interés por añadir esa dimensión espiritual, que también bullía en mí, me llevó a la Psicología Transpersonal, por la que sentí verdadera pasión durante una década por lo menos. Algunos de los lectores quizás recuerden aún la Agrupación que creé por aquél entonces "Agrupación Española de lo Transpersonal" (AELOTRANS), y bajo la que realicé numerosos cursos, asistí a Congresos, e incluso presenté trabajos científicos sobre meditación y profundización psico-espiritual, estilo Assagioli.

Corría el año 1987 cuando un amigo me trajo de Estados Unidos un libro publicado por un tal Ken Wilber. "Toma, a ti que te gustan estos temas, seguro que te interesa este hombre y su pensamiento". Me enamoré profundamente de sus palabras y su contenido. Parecía que conocía los más íntimos secretos de mi alma; las disquisiciones filosóficas más auténticas de mi ser. Me sentía reconocida e inspirada con su lectura. Por aquél tiempo Wilber, era identificado como uno de los autores más representativos de la Psicología Transpersonal, aunque él mismo asegura haberse desvinculado del movimiento en 1986, pues su primer libro en esa dirección "El Espectro de la Conciencia" lo escribió en el 1977, y el movimiento transpersonal, y yo misma en el último año, nos nutrimos de su pensamiento durante esa década, reconociéndole como uno de los padres putativos de su creación, junto con Stanislav Grof. Fue sólo en el año 1994 cuando me di cuenta durante la celebración del Primer Congreso Transpersonal Internacional en Pisa (Italia) de que Wilber

se desmarcaba de lo Transpersonal. Y comencé a interesarme su nuevo enfoque: lo Integral.

Dentro del paraguas de AELOTRANS y con el deseo de dar a conocer el pensamiento wilberiano, que me parecía de lo más completo, profundo e iluminador, inauguré -yo sola y de mi propio bolsillo- las primeras "Jornadas Ken Wilber" en el marco de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, a quien quedo muy agradecida pues me cedieron su salón de Actos durante los tres primeros años de las Jornadas (2003, 2004 y 2005). A partir del 4º año, el propio Ken, me pidió que les cambiara el nombre a "Jornadas Integrales", pues no quería la identificación de su Teoría Integral con su persona, ya que decía que le trasciende. Ahora bien ¿cómo puedo decir que el propio Ken me dijo que cambiara el nombre? ¿es que pude llegar a él?

Después de leer a Ken Wilber, y al haber encontrado una visión que aunaba toda mi navegación (interna y externa, individual y colectiva), y todas las experiencias que había tenido y deseaba tener, cerrando el círculo, más allá de lo humanista y lo transpersonal,

me puse como objetivo ineludible: conocer a Wilber en persona.

Por aquél tiempo, Ken, estaba sumido en el ostracismo. Sólo se relacionaba con sus más íntimos amigos: Roger Walsh y Frances Vaughan. No deseaba ver a nadie y mucho menos acudir a citas, conferencias o cursos a los que sus seguidores pretendían invitarle. Había dos

Tenemos el mundo lleno de gente en diferentes niveles, que piensa que todos los demás en cualquier otro nivel está absolutamente equivocado. Es por eso, que no podemos ni pensar en tener un mundo pacífico, cuando el 95% de la población está enfrascada en asuntos de guerra

razones básicas. Una, la muerte de su mujer en el 1989, que le dejó muy consternado, y otra su falta de salud, pues se infectó (con otras 400 personas) al bañarse en el lago Tahoe en los vertidos tóxicos de una industria cercana. Desafortunadamente generó una enfermedad degenerativa (mitocondrias) que aún le aqueja y no le permite desplazarse, pues necesita oxígeno y se cansa con mucha facilidad. Hasta que estas razones quedaron al descubierto en su libro "Gracia y Coraje" (donde relata el cáncer y muerte de Treya), el halo de misterio y fama de inalcanzable hacía que muchos le vieran como un intelectual vanidoso que quería darse importancia. Aún así, el peso implacable de los contenidos magníficos de sus obras, que nos entregan el mapa más completo de la realidad, tratando sobre todas las disciplinas desde la mayor cantidad de perspectivas posibles, dejaba sin habla a sus críticos, o los encendía en disquisiciones filosóficas o académicas, que como Don Quijote diría, representan una clara muestra de que había contenido sobre el que debatir. Sólo Shambala, su editor norteamericano en el que se publicaron todos sus libros, era el portador y receptor de sus noticias.

Por ¿casualidades del destino? tuve el honor de conocer a John Rowan, uno de sus biógrafos en el Regent College de Londres en unas Jornadas de "Ciencia y Mística". Y después de tres años

invitándole a Madrid a dar cursos, conseguí que me diera su dirección personal. Como si de una prueba zen se tratase; como si fuera el discípulo que espera a la puerta del monasterio a que el maestro le deje pasar para recibir sus enseñanzas, estuve escribiendo a Ken durante siete años, hasta que al final conseguí una respuesta ¡Había alguien al otro lado!

En el año 2005, siete años después de que decidiera abrirse al mundo y crear su Integral Institute, viajé a Boulder y Denver, donde él residía, con motivo del primer curso sobre Teoría y Práctica Integral, que en aquél momento llamaba aún Práctica Transformativa Integral. Yo quería conocerle en persona, pues ese era mi mayor sueño. Como regalo, y sorpresa le llevaba la creación de la Asociación Integral Española (AIE), que acababa de fundar con unos alumnos míos de la Formación Integral/Transpersonal que ya en aquél entonces llevaba años impartiendo en Madrid. Me invitó a su casa en Denver (una chiquita que alquiló antes de comprar la actual, y después de la gran casona en las montañas de Boulder -cedida ahora, como sede del Instituto Integral-). Allí por poco me da un infarto cuando veo la nuca del "calvo", como le llaman cariñosamente sus acólitos, que se levanta a más de dos cuartas por encima de mi cabeza (es un hombre de 1,90 y pico) y me sonrío con los ojos y la boca llenos de amor, generosidad y compasión, tres de las cualidades más representativas de Wilber. En ese momento, experimenté lo que era la Baraka.

Fueron cuatro encuentros los que he tenido con este genio vivo en años sucesivos. Este hombre, reconocido por muchos como "El Einstein de la Conciencia", venerado por artistas de la talla de Alex Grey, nombrado por figuras políticas como Bill Clinton, y alabado como uno de los mayores pensadores de nuestro tiempo, me dedicaba cada vez una hora más. El primer año una, en el segundo encuentro dos, el tercer año, tres y en el año 2011 (mi última visita) me regaló cuatro largas horas, en las que departimos animadamente. Entre medias también me regaló, aparte de su amistad, tanto a mí, como a todos los asistentes a las Jornadas Integrales, sus intervenciones en directo en sesiones de preguntas y respuestas que yo tenía el honor de traducir consecutiva y simultáneamente, y que están colgadas en la web de la AIE (<http://www.asociacionintegral.es/>). Las Jornadas se seguían celebrando, incluso después de que yo dejara la Presidencia de la Asociación después de cuatro años, pues otras personas tomaron el relevo en la Junta, mostrando el interés por la Visión Integral en España.



VerdeMente ha sido la receptora y transmisora de la edición en formato revista de más de 60 artículos sobre Ken Wilber, la Teoría Integral, las Jornadas, o experiencias integrales variadas que he ido escribiendo a lo largo de los años (Ver números antiguos-SECCION KEN WILBER), así como también la encargada de publicar en rabiosa primicia varias entrevistas telefónicas que Wilber me ha concedido, como la presente exclusiva mundial, que ahora tengo el gusto de compartir con vosotros. Damos las gracias al Director de la revista por la fidelidad y acogida de la obra de Wilber desde hace tantos años.

Ken WILBER

Raquel Torrent: Gracias por estar con nosotros en esta undécima edición de las Jornadas Integrales españolas, lo que representa un verdadero privilegio y un honor volverte a tener con nosotros.

Ken Wilber: Es también un honor para mí estar aquí. Es delicioso, y estoy muy contento de ver que ya estáis celebrando el undécimo año consecutivo de estas Jornadas. ¡¡¡Es maravilloso!!! Por eso estoy encantado de estar con todos vosotros.

R.T.: Muchas gracias Ken. Es tan estupendo tenerte aquí, porque aunque es cierto que no puedes estar físicamente con nosotros, te sentimos tan claramente como parte de este evento, no sólo este año, sino todos los años pasados que has sido tan generoso de aceptar estar con nosotros. Este año hemos preparado una nueva batería de preguntas para ti y te agradecemos que nos permitas hacerlo este año a través del teléfono porque, como te comenté, ciertos problemas técnicos nos impiden hacerlo en directo. Por lo tanto, gracias por hacerlo en diferido.

K.W.: ¡Por supuesto!

R.T.: Tenemos una página web abierta a toda la comunidad integral creada para las Jornadas. Desde hace unas semanas, han estado entrando y dejando ahí las preguntas que desean que te haga. Por lo tanto esta entrevista está creada entre todos. No son mis preguntas, sino las de la Comunidad Integral. Además, la celebración de las Jornadas este año tendrá lugar en uno de los centros de los “Indignados” en Barcelona. Por ello, este año, las Jornadas tienen un cierto aspecto social. Muchas de las personas que pertenecen a este movimiento de los “indignados”, y que están realizando verdaderas acciones sociales, creando grupos de trabajo en los barrios, moviéndose activamente hacia una nueva política, y además, utilizan la Teoría Integral, y van a acudir a las Jornadas.

K.W.: ¡Suena fascinante! Barcelona es una ciudad tan maravillosa por lo que suena estupendo tener allí las Jornadas.

R.T.: Sí, veamos cómo se desarrolla este aspecto socio-político este año. Además, la nueva Junta directiva de la Asociación Integral Española (AIE) ha creado, para estas Jornadas, diferentes mesas temáticas, con 5 o 6 ponentes en cada mesa, como: “Política Integral”, “Salud Integral”, “Educación Integral”, etc.

K.W.: ¡Maravilloso, parece que es una forma excelente de hacerlo!

R.T.: Comencemos con la primera pregunta, porque tanto yo como otras personas, deseamos saber ¿cómo está tu salud?, ¿cómo te sientes?

K.W.: Ah, gracias. Me estoy sintiendo bastante bien. Tengo esta enfermedad crónica, que pille en 1984 en el norte del Lago Tahoe, donde unas 300 personas (en un pequeño pueblo) desarrollaron esta misma enfermedad crónica (debido a un vertido tóxico). Es muy devastadora, la forma en que te roba la energía corporal. Afortunadamente, cuando pille la enfermedad, sólo estaba haciendo básicamente dos cosas importantes: sentarme en una esquina y meditar, y 2 sentarme en una esquina y escribir. Por suerte,



Escucha el AUDIO
de esta entrevista



Contenido Vivo

Entrevista realizada con motivo de las XI Jornadas Integrales

(Entrevista, Transcripción y Traducción: Raquel Torrent)

pude entonces continuar haciendo ambas cosas. Pero si hubiera sido un cirujano o incluso un camarero, hubiera tenido que darme de baja en el trabajo. ¡Y es que no puedes moverte por ahí, así! El Centro de Control de las Enfermedades pasó de decir que se trataba tan sólo de una enfermedad psicosomática, en otras palabras como si no fuera real a estimar que más de 400.000 norteamericanos tenían la enfermedad. Las últimas estimaciones están en unos 4 millones. Los canadienses tienen un departamento entero dedicado a esta enfermedad. Los japoneses, igualmente un departamento gubernamental entero dedicado a ello. Se trata, verdaderamente, de una epidemia. Y resulta muy irritante. Afortunadamente no me ha matado.

Lo único que pasa es que no puedo moverme mucho, que digamos. Lo bueno, es que aún puedo meditar, escribir, hacer llamadas, grabar diálogos, y cosas por el estilo. Por lo que he sido capaz de seguir adelante, pero es muy desagradable el no poder viajar, por ejemplo, por lo que es por eso que no puedo estar ahí con vosotros en estas Jornadas, ni tampoco podré asistir al encuentro de Europa Integral. Y claro, eso es lo que se vuelve muy decepcionante ¡

R.T.: Realmente, te echamos de menos, aunque comprendemos tu situación y agradecemos el que por lo menos puedas hacer grabaciones y puedas seguir escribiendo, lo cual nos mete de lleno en la siguiente pregunta: Hemos escuchado que estás escribiendo de nuevo, y nos gustaría saber tus avances con esos cinco libros que nos dijiste que estabas escribiendo.

K.W.: Voy bastante bien. Casi tengo ya terminado el libro que sigue a “Sexo, Ecología y Espiritualidad”. Se trata de un libro bastante voluminoso. Tiene más o menos el mismo tamaño que el anterior. Hay muchas cosas nuevas en él. A mí me encanta, y pienso que la gente lo va a disfrutar. Tiene temas nuevos, como por ejemplo los **holones** sociales, la cultura, y semiótica integral, que es un tema extremadamente importante. También sobre los **holones** individuales y colectivos, y por supuesto las ocho zonas principales y el Pluralismo Metodológico Integral. Me siento muy bien con ese libro.

Hay tantas cosas disponibles para los seres humanos, y tantos potenciales que los seres humanos podemos activar, en su propio ser, en su propia conciencia, en sus propias vidas, en sus relaciones

R.T.: ¿Tienes ya un nombre para el libro?

K.W.: A ver, ¡lo he estado llamando Volumen II durante tanto tiempo!, porque así es como lo llamaba... “Volumen II”. Hay otra broma bastante tonta que es que Sexo, Ecología y Espiritualidad, iba a ser en principio una trilogía (tres volúmenes), y yo prometí que iba a empezar el título de cada libro con la palabra “sexo”, algo así como una broma en sí misma, por lo que he pensando en este algo así como “Sexo, Karma y Creatividad”, pero no sé, exactamente, si será así.

R.T.: Bueno, no sé qué pensarán los académicos sobre la palabra “karma”.

K.W.: Si, ya lo sé, lo sé. Aunque, nunca me ha preocupado demasiado por lo que diga la Academia y si les gusta o no a los académicos.

R.T.: Si, es así. Es bastante desalentador. Cuando estuve este verano en el ITC (Conferencia de Teoría Integral) en San Francisco, era decepcionante ver a esos académicos tan estrictos que

En cualquier tipo de modelo que utilicemos (y hay docenas de ellos) encontramos esencialmente los mismos tipos de niveles de desarrollo, niveles de desdoblamiento

es que no se enteran mucho de lo que es en realidad lo Integral. No lo pillan. Desafortunadamente.

K.W.: Si, si, ya lo sé. Están entrenados para pensar de una determinada manera, que suele ser siempre pensamiento de primer grado, que es muy estrecho, muy fragmentado, muy parcial, y es que no están

preparados para pensar de una manera más amplia, más profunda, o más variada. Por esa razón, es que no he estado realmente muy interesado en lo que dicen o en lo que piensan, puesto que el trabajo que producen no me impresiona en absoluto, pues es extremadamente estrecho, extremadamente fragmentado...

R.T.: ¡Y muy sesgado!

K.W.: Si, muy sesgado. Ni siquiera es una manera sana de pensar.

R.T.: Eso. Es muy reduccionista. Diría que se relaciona tan sólo con los cuadrantes exteriores, e incluso más reducido aún, con el cuadrante superior derecho.

K.W.: Así es, en su mayor parte, si. Es aún más extraño que aún a pesar de todo lo que sabemos y todos los tipos de metodologías y abordajes de los que disponemos, el mundo académico sigue manteniendo su forma estrecha de pensar, y sus puntos de vista fragmentados y parciales.

Se ponen muy dogmáticos y dicen “esta es la forma en que tienes que pensar”, “esta es la forma en la que tienes que escribir”, y es realmente triste, y verdaderamente desafortunado. Hay tantas cosas disponibles para los seres humanos, y tantos potenciales que los seres humanos podemos activar, en su propio ser, en su propia conciencia, en sus propias vidas, en sus relaciones, en el cuidado de los hijos, en sus juegos, en su trabajo, que es una pena que nada de eso sea tratado por la Academia. Es realmente triste. Están preparando a los chicos para romperse, desgarrarse y estar disociarse. ¡Es una trampa!

R.T.: Si, si estoy de acuerdo al 100%. Siguiendo un poco esta misma línea. ¿Cómo ves la situación del mundo actual?

K.W.: Una de las cosas fascinantes cuando miramos el marco Integral AQAL (Todos los cuadrantes, todos los niveles, todas las líneas, todos los estados, todos los tipos), es que al mirar a esos cinco elementos, la mayoría de ellos son, aún, relativamente desconocidos para la mayoría de las personas, son relativamente desconocidos para los académicos, son relativamente desconocidos dentro de la cultura convencional, también desconocidos para el mundo en sí mismo, y estos son sólo

algunos de los componentes más básicos, necesarios e importantes para comprender un ser humano.

Por ejemplo, los niveles de desarrollo. En cualquier tipo de modelo que utilicemos (y hay docenas de ellos) encontramos esencialmente los mismos tipos de niveles de desarrollo, niveles de desdoblamiento, y podemos utilizar incluso una variación del bien conocido de Gebser, y referirnos al arcaico, mágico mítico, racional, pluralístico, integral y super-integral, pero cualquier modelo que utilicemos (y de nuevo existen docenas de ellos) la mayoría de las personas son totalmente desconocedoras de que incluso existan estadios de desarrollo.

R.T.: Si, incluso llegan a negarlos, y yo me digo ¡es que no miran a sus propios hijos!

K.W.: ¡Exacto! ¡El nivel de desarrollo verde pluralista post-moderno niega incluso que existan niveles de desarrollo! Lo cual resulta ridículo. Tenemos estudios ahora, que dicen que en mas de 40 culturas diferentes donde se utilizan modelos diversos, se han encontrado los mismos resultados. Y en cambio, la gente continúa sin saber nada sobre niveles, así como tampoco saben sobre “estados” y eso tiene que ver con el estado meditativo, o el estado de vigilia, o la iluminación, o el **satori** o la **metanoia**. Desconocen completamente todo acerca de los cambios en el estado de conciencia para alcanzar la realidad ulterior o la verdad última, o alcanzar la naturaleza búdica, o Dios, o el Tao, o Bhrama. No se dan cuenta de esos estados de conciencia.

R.T.: ¿Y piensas que es esta la razón por la que la situación mundial está como está ?

K.W.: Seguro. Si no existe comprensión alguna sobre los diferentes niveles de desarrollo, y si estás en cualquiera de los niveles del primer grado, una de las definiciones de Clare Graves de un nivel de primer grado es que cada uno de los niveles de ese primer grado piensa que su verdad, y sus valores son los únicos valores y la única verdad que hay. Y claro esos seis primeros niveles, en los que se encuentra el 95% de la población

mundial piensan que su verdad y sus valores son los reales, y todos los demás están equivocados. Bajo esas circunstancias ¿cómo narices vamos a pensar que podemos tener Paz, cuando la realidad es que tenemos al 95% de la población pensando que todos menos su grupo está errado? Y además, podemos pensar en niveles, podemos pensar en visiones sobre el mundo, y en cambio, no lograremos nada, no podremos cambiarlos, sólo porque obtengamos mayores evidencias, más datos, o más razonamientos lógicos.

¡Tenemos que traspasarlos, atravesarlos, crecer! Y esto requiere tiempo, experiencia. Keagan decía que si tratas de crecer por esos niveles, lleva una media de 5 años atravesar un nivel o pasar de un nivel a otro.

Por lo tanto, tenemos el mundo lleno de gente en diferentes niveles, que piensa que todos los demás en cualquier otro nivel está absolutamente equivocado. Es por eso, que no podemos ni pensar en tener un mundo pacífico, cuando el 95% de la población está enfrascada en asuntos de guerra. Bien sea guerra psicológica (teórica) o bien en guerras claramente físicas.

R.T.: Si, eso me recuerda que el Buda decía que el mundo es sufrimiento y su causa era la ignorancia.

K.W.: Efectivamente, así podemos verlo porque es un hecho que aunque haya personas que alcancen ciertos estados elevados de conciencia, los interpretarán desde la estructura del nivel en el que se encuentren. Por ejemplo están los budistas **cingaleses** de Sri-Lanka que muestran un nivel de desarrollo mítico-etnocéntrico, y ellos creen que son los únicos que tienen el dharma búdico correcto/auténtico, es decir que Sri Lanka es el Hogar del único Dharma Búdico verdadero. Por lo tanto, se ponen al cargo de decir lo que está bien y lo que está mal en el budismo. Como están el nivel etnocéntrico (véase “nosotros” frente a “ellos”), se encuentran en permanente estado de guerra física con cierta rama del hinduismo. ¡Y son budistas! Esto nos demuestra que el hecho de que tengamos acceso a estados elevados de conciencia no significa



BIOGRAFIA DE KEN WILBER

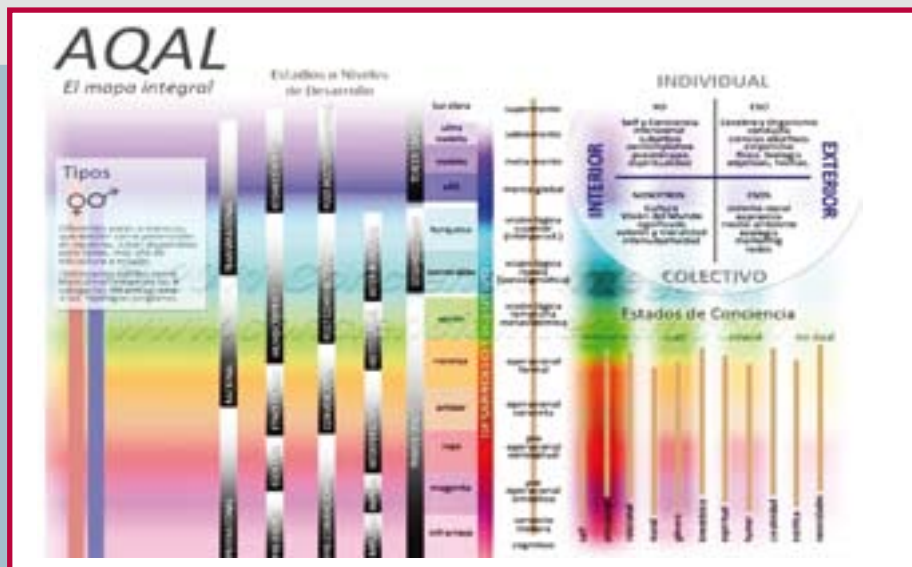
Nacido en Enero de 1949 en la ciudad de Oklahoma. Vivió en muchos lugares durante sus años de escuela ya

que su padre trabajaba para la fuerza aérea. Terminó sus estudios secundarios en Lincoln (Nebraska) y comenzó la carrera de medicina en la Duke University. Durante el primer año de estudios comenzó a leer psicología y filosofía, tanto de oriente como de occidente. Perdiendo interés por la medicina, regresó a Nebraska para estudiar Bioquímica. Después de algunos años se aleja del mundo académico para dedicarse totalmente al estudio independiente y a escribir sus propios libros.

Con 22 libros sobre espiritualidad y ciencia traducidos en varios idiomas y publicados en veinte países, Wilber es hoy en día el autor académico más traducido de los Estados Unidos. Fue reconocido como un importante representante de la Psicología Transpersonal, corriente que emerge hacia fines de los años sesenta a partir de la Psicología Humanista, y que se relaciona fundamentalmente con la inclusión de la dimensión espiritual del ser humano. Wilber abandonó el movimiento transpersonal en el 1986, por estar creando su propia Teoría Integral, que lo abarca y lo trasciende. Por la profundidad y originalidad de su pensamiento ha sido llamado “*el Albert Einstein de la Consciencia*” por Arthur Koestler y ha sido refrendado y reconocido por muchos pensadores importantes de nuestra época, e igualmente criticado, precisamente por sus propuestas, más empíricas que académicas.

Su primer obra *El espectro de la conciencia* publicado en 1977 estableció su reputación como un pensador original que busca integrar las psicologías de Oriente y Occidente. En 1979 publica *Conciencia sin fronteras* obra que compendia sus trabajos y se ha convertido en su libro más conocido. En 1980 escribe *El Proyecto Atman* proponiendo un interesante enfoque dentro de la Psicología Evolutiva. En 1981 con *Desde el Edén* expresa su pensamiento en relación a la Historia de la Cultura.

En su trabajo reciente, especialmente en los tres volúmenes de *Sexo, Ecología y Espiritualidad* (1995), ha criticado aspectos de la cultura occidental, además de movimientos como el “New Age”. Según su opinión, ninguno de estos alcanzan la profundidad y detallada naturaleza de la filosofía perenne, el concepto de realidad que subyace al corazón de las principales religiones y que constituyen la base de todos sus escritos. Este trabajo fundamental en su obra ha sido sintetizado en *Breve historia de todas las cosas* publicado en 1996. Su obra más asequible para conocer la *Teoría Integral* es precisamente el pequeño libro de bolsillo que Wilber escribió para “todos” y que ha publicado Kairós con este mismo nombre.



¿Que es la Teoria Integral?

La Teoría Integral de Ken Wilber, es una de las visiones del mundo más completa, vanguardista e innovadora que existen actualmente. Se trata de un Sistema Operativo estructurado para comprender y actuar sobre la realidad. Un mapa elegante y coherente de las diferentes perspectivas humanas y sus diversas metodologías desde las que mirar el mundo y sus relaciones (Pluralismo Metodológico Integral).

La Teoría Integral es conocida como AQAL (en sus siglas inglesas: All quadrants, all levels) u OCON (en sus siglas españolas: Omni-cuadrante/ Omni-Nivel), incluye los cinco elementos de la realidad:

Los cuadrantes (lo individual y colectivo, lo interior y lo exterior), **las líneas de desarrollo, los niveles de conciencia, los estados de conciencia** y los **tipos**: (femenino/masculino) o de personalidad (Eneagrama). E incluye el trabajo con la Sombra (lo oculto, reprimido, inconsciente, negado) y por supuesto la Espiritualidad Integral no-metafísica.

Desde la Teoría Integral se ha generado la Práctica Integral de Vida que es el método cruzado más avanzado para vivir una vida Integral, utilizando la conciencia y práctica de los niveles físico, emocional, mental y espiritual. Tanto la Teoría, como la Práctica, se están ya aplicando en numerosos campos del saber humano, véase el mundo de la Política, la Empresa, la Psicología, la Espiritualidad, la Medicina, la Ecología, la Sociología, etc., incluso se dice, que hoy en día no hay una universidad que no tenga un estudiante realizando una tesis doctoral sobre la aplicación de la Teoría Integral de Ken Wilber en alguno de estos campos.

La segunda y tercera parte de la entrevista se publicaran los meses de Enero y Febrero. ¡Os esperamos!

que tengamos acceso a niveles elevados. Interpretaremos esos estados desde la estructura en la que nos encontremos (etnocéntrico/fundamentalista/mítico). Desde ahí interpretaremos la iluminación. Y así es como la interpretan los **budistas cingaleses**. Necesitamos crecer en ambos ejes. Crecimiento en los estados y crecimiento en las estructuras (niveles), y si no crecemos en ambos, nos quedaremos con ese 95% de la población mundial en plenas acciones de guerra. Es ridículo. Si miramos dónde se almacenan estas estructuras, porque no se almacenan sólo en el cerebro humano, y además se muestran igual en todas las culturas. Es como si estuviéramos sintetizando una proteína de cadena larguísima por primera vez. Esa proteína puede adoptar miles de formas, pero una vez que toma una forma específica (campo morfo-genético), todas las proteínas subsecuentes tomarán exactamente la misma forma de la proteína inicial. Siempre, sin excepciones. Luego, ¿dónde está almacenada esa forma? ¿Porque no está almacenada en la proteína? ¿Dónde se almacena? Pues no lo sabemos, de acuerdo con el sutra () se encuentra en el la conciencia humana, y de acuerdo con la tradición occidental, está en los archivos akhásicos. Pero en cualquier lugar donde se halle almacenada, se trata de un lugar muy real en el que está almacenada, en un universo muy real, puesto que esa forma se manifiesta y modela la forma de cada proteína que se crea a partir de ese momento en adelante. Y es lo mismo con las estructuras. Alguien que se encuentre en el nivel rojo, o mágico, o alguien en ámbar o mítico tienen la misma forma, tanto si están en México o Alemania. O bien en Rusia o India. O en Japón o New México. Estas formas se almacenan en algún lugar

en el mundo real. Y eso significa que la forma Integral está también almacenada en algún lugar del mundo real. Por eso, cada vez que tenemos un pensamiento integral, que concebimos una idea integral; cada vez que estudiamos el material Integral, o escribimos o hablamos de temas integrales..., esas formas se están almacenando, y en algún momento van a salir hacia fuera y a transformar el mundo material sensorio-motor.

R.T.: ¡¡Sí, por favor, que ocurra ya!!

K.W.: La gente no debería perder toda la esperanza. No deberían deprimirse. Porque cada vez que cualquiera está pensando integralmente, que tenga una idea o pensamiento integral, todo eso va dejando una huella, construyendo, construyendo algo, que terminará por salir y por generar un impacto en el mundo.

RAQUEL TORRENT es Terapeuta Integral (Presencial y On_Line), Coach y Consultora Transpersonal. Es Licenciada en Psicología. Máster en la Intervención de la Ansiedad y el Estrés. Master en Marketing y Dirección de Empresas. Especialista en el Tratamiento de las Enfermedades Psicosomáticas y en la Teoría y Práctica Integral de Vida, según el modelo de Ken Wilber. Experta titulada en la técnica evolutiva de la Espiral Dinámica (Don Beck). Creadora y Profesora de la FORMACION INTEGRAL y TRANSPERSONAL Bi-Anual. Conferenciante internacional. Directora de la Agrupación Española de lo Transpersonal. Fundadora y Presidenta de Honor de la Asociación Integral Española y de las Jornadas Integrales. Escritora y articulista.

www.raqueltorrent.es
622773695 y 918446340
raqueltorrent@movistar.es



Ciclo de conferencias

LOS LIBROS DEL OLIVO



en Centro Mandala

13 Diciembre - 20:00 h.



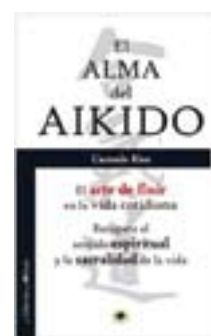
Jesús Yanes

El poder sanador de tu voz. Metodo Innervoiceing



20 Diciembre -20:00 h.

Carmelo Rios. El Alma del Aikido



Editorial Los Libros del Olivo y Centro Mandala

C/ La Cabeza nº 15 2º dcha Telf 91 539 98 60 / 651 822 993 www.loslibrosdelolivo.com

Entrada Gratuita hasta completar aforo. Las conferencias comienzan a las 20 h

CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

De Enero a Marzo

Lunes de 18 a 20 h. o Martes de 20:30 a 22 h. (70€/mes)

Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento...

Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Imparte: Amelia Jurado y Soledad Mangada
amelavisionnatural@gmail.com
soledadmangada@hotmail.com
649.19.58.09/696645568

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha. Metro - Tirso de Molina
info@centromandal.es - 91.539.98.80



CENTRO NATURISTA AILIM

TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL
CURSOS FORMACIÓN:

terapia holística, terapia floral,
técnica metamórfica

TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES

- 13 diciembre

TALLER "CANTO Y LIBERACIÓN DE LA VOZ"

-14 diciembre

* Más información en la web*

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



Escuela Landen de actores Pape Pérez

Información y reserva:

913 564 868 / 607 673 827 / www.papeperez.com

landen@papeperez.com / ciudadanokien@papeperez.com

C/ Pedro Heredia, 8 - 1º D / Metros: Manuel Becerra ó Ventas

Más de 25 años formando actores: aprende actuando desde el inicio

Formación actoral completa para Teatro, Cine y TV

*Nuestro objetivo es enseñar a actuar con la verdad a través de un cuerpo
armónico, sensorial, poético, vivo y transmisor de emociones*

Desarrollar la Inteligencia Emocional a través del Teatro es

Emocionalmente Inteligente:

¡ TEATRALÍZATE Y CRECE !



MIEDO AL

¿Por qué tenemos tanto miedo a los cambios?

Preferimos quedarnos esclavos de nuestras rutinas alimenticias, sabiendo que no nos benefician, a probar algo nuevo.

Mucha gente se queda apegada a comer de forma sensorial y emocional, sin saber que cada alimento y bebida que tomamos produce en nuestros cuerpos (físico, emocional y mental) diferentes reacciones.

Es importante entender y descubrir el mundo de la energía, ver también la alimentación desde el punto de vista medicinal energético, y como este conocimiento nos puede ayudar a nuestra transformación, salud y a obtener la calidad de vida que deseamos.

Puede que a nivel mental, cuando estamos oyendo una explicación sobre este tema, lo comprendamos y nuestro corazón vibre, con las ganas de ponerlo en práctica. Pero luego que ocurre? Porque no lo hacemos? Que nos bloquee, auto-sabotea?

- **Cualquier acción genera una reacción.**
 - El resultado de lo que somos hoy,
- **viene dado por nuestras acciones del pasado.**
 - Si deseamos un futuro diferente, hay que empezar
- **a hacer cambios en el presente, en el ahora.**
 - Los cambios mueven energía, nos dan vida,
- **Ilusión y energía.**
 - La inflexibilidad y el miedo al cambio nos produce
- **estancamiento y nos apaga nuestra chispa.**
 - La nueva energía nos potencia y alimenta.

Creo que hay que trabajar muy profundamente, cuando deseamos un cambio “de verdad” de hábitos en nuestra vida.

Somos seres que nos gusta la estabilidad, y no deseamos cambios. El cambiar, significa volvernos a conocer y para muchos es un esfuerzo.

Perder nuestra entidad-ego centrada y volver a reinventarnos. Hay miedo, de este momento en que nos sentimos desnudos, este momento en que hay un vacío. Es el momento transitorio en que dejamos algo, pero todavía no hemos integrado lo nuevo.

Hay que tener unas sólidas raíces de conexión interior, para que nos afiancen a nuestra vida y pese a los cambios podamos perseverar y seguir con intuición y fortaleza.

Las raíces están en la conexión con nuestro Yo Interior, para que nos potencie, ayude, anime y nos dirija hacia ello. Con esta luz interior, para que nos ilumine en este nuevo camino que no conocemos. Sin esta ayuda, nuestros primeros esfuerzos se difuminan en poco tiempo.

EL CAMINO DEL CAMBIO

• ACEPTA EL PERIODO DE DESEQUILIBRIO

Todo nuevo proceso tiene su parte de miedo, vacío, caos. **Acéptalo.** Es lo mismo que cuando decidimos hacer una limpieza a fondo de una habitación o cambiar los muebles de sitio. Movemos sillas, mesas, sofás, alfombras, etc... en estos momentos nos sentimos incómodos en esta habitación, parece un caos durante unos minutos, horas, hasta que luego, reina un orden nuevo. Y nos sentimos mas a gusto!

• EXPRESA COMO TE SIENTES - COMUNÍCATE

Creo que es importantísimo comunicarse en estos momentos, para no sentirte solo y agobiado en este cambio. **Comunícate primero contigo mismo, escribe a diario como te sientes.** Y también, deja que los demás te apoyen. Si lo llevas en silencio, escondiéndote de lo que deseas hacer, puede que lo dejes en un momento de debilidad.

Cuando hacemos un cambio de domicilio, lo comunicamos a nuestro alrededor. Creo que también nos servirá mucho, el comunicarlo para que la gente que nos quiere, nos apoye.

Ya se que siempre hay la persona sarcástica, que hace comentarios que no nos sirven en absoluto. Pero debemos de pensar que el sarcasmo, es otra forma de coraza y de protección para la persona que tiene miedo y desconocimiento del tema.

Comparte tu proceso con alguien con una situación parecida, para que os podáis apoyar mutuamente, o con alguien cercano a ti que te quiera.

Es importante entender y descubrir el mundo de la energía, ver también la alimentación desde el punto de vista medicinal energético, y como este conocimiento nos puede ayudar a nuestra transformación, salud y a obtener la calidad de vida que deseamos.

• VIVE EL DÍA A DÍA CON PRESENCIA Y OPTIMISMO.

Tenemos que entender claramente, que el cuerpo físico, vibra muy lentamente, en comparación a las emociones y mente. El resultado de nuestro cuerpo físico, nuestra obra maestra del presente, es un trabajo que empezó hace muchísimo tiempo. Una mezcla de la forma en que hemos absorbido la vida (comiendo, pensando, sintiendo, oyendo, viendo...). Se ha ido moldeando desde hace mucho tiempo.

Así no podemos esperar, de que porque en una comida hemos comido lo que debíamos, ya nuestro cuerpo mañana será diferente. Cualquier cambio profundo, será muy lento. Pero, eso si, será para siempre!!

Vive el día a día con ganas, y con optimismo. Practicando la gratitud y cambiando las ideas negativas por positivas. **TENGO EL PESO QUE DESEO.**

“No estes ansioso por vivir el futuro, no te olvides de vivir el presente que es el unico tiempo que realmente existe”

Intenta cada noche antes de dormir de recordar 3 sucesos positivos que te hayan acaecido durante el día. Es un ejercicio muy simple, que nos ayuda a potenciar nuestra positividad y agradecimiento a la vida.

• HAZTE AMIGA DE TUS RESISTENCIAS

“Lo que resistes, persiste”. En lugar de huir de lo que sentimos, vamos a escuchar primero nuestras emociones. Vamos a aceptarlas, sin taparlas. Observando sin juicio, el vínculo que existe entre lo que sentimos y lo que comemos o no comemos.

Nuestras emociones, son el resultado de nuestra forma de pensar y creer en nosotros. Y estos pensamientos han sido



VIDEO



Contenido Vivo

moldeados de acuerdo a nuestras experiencias pasadas que todavía no hemos depurado.

• **VÍVELO COMO UNA LECCIÓN EN LA ESCUELA DE LA VIDA**

El vivir a diario con esta idea, de que estamos en LA ESCUELA DE LA VIDA, creo que nos puede ayudar. Para poder desapegarnos de las experiencias y no estar tan sumergidos o involucrados emocionalmente en el proceso.

Nos ayudara a crear una distancia, para poder resolverlo con claridad y serenidad, sin ser conducidos ciegamente por emociones pesadas y negativas.

*"Si cerrais las puertas a todos los errores,
Tambien la verdad se quedara fuera"*

Rabindranath Tagore

*"Si no te equivocas de vez en cuando,
Es que no te arriesgas"*

Woody Allen

*"El que se pierde, es el que encuentra
Las nuevas sendas"*

Nils Kjaer- escritor Noruego

*"Experiencia es el nombre que le damos
A nuestras equivocaciones"*

Oscar Wilde

• **Potencia tu LUZ y tus CUALIDADES**

Puedes escribir en un papel por lo menos 20 cualidades en ti, que te encuentres orgullosa de poseer? Aquí no es el momento de ser humildes, hay que valorarnos y estar agradecidos por todas las cualidades que poseemos. Puedes, ahora decirlas en voz alta. Y mirándote a un espejo, y diciéndolas? Te sientes a gusto?

Todos poseemos una multitud de cualidades que casi no valoramos, ni potenciamos.

Si a una pequeña hoguera, no se le continúa suministrando leña o lo que necesite para seguir dando luz y calor, pronto se apagará. Hay que continuar a diario, potenciando nuestros valores, limpiando estas joyas interiores, para que resplandezcan mas y mas.

Así nos crearan un bienestar interior, que nos ayudara a valorarnos y a amarnos sinceramente.

- Porque siempre esperamos que los demás (pareja, amigos, hijos....) nos digan algo agradable para sentirnos a gusto con nosotros mismos?

- Porque esperar a recibir una energía del exterior, para ser feliz?

Empecemos a diario nuestro proceso de autoestima, reflexión y paz interior.

Todos tenemos los utensilios necesarios para llegar a ello!

• **INTENTA DE HACER ALGO NUEVO A DIARIO.**

Aunque sea tan solo limpiarte los dientes con tu mano opuesta. O levantarte 5 minutos mas temprano/tarde, o decir buenos días a alguien que no conoces cada día, o comprarte una flor, etc... Esto te ira animando, potenciando para sentirte mas seguro contigo mismo y generar confianza hacia lo nuevo. **Inténtalo, veras como funcional!**

*"Todo lo que somos es el resultado
de nuestros pensamientos"*

"Tu creas tu propio universo durante el camino"

• **ALEGRÍA Y CHISPA**

Hay ALEGRÍA en nuestra vida? El celebrar cada día nuestra vida, estar alegres, con sentido de humor, y con ilusión por pequeñas cosas, nos generara un dinamismo interior nuevo, gran fortaleza, ganas de vivir, de descubrir y aprender.

Diría que es el primer escalón que más o menos podemos realizar, que aunque sea difícil, podemos hacer un esfuerzo de auto-observación diario e intentar dirigir nuestros pensamientos, hacia la gratitud y la positividad.



17

Si conseguimos este primer escalón, esto nos creara poco a poco, **ilusión y chispa**. Una nueva forma de ver la vida y con ello mas fuerza interior para dirigir nuestra vida hacia donde lo deseemos, sin vernos controlados por lo exterior.

Es importantísimo tener espacio para uno mismo, aunque se viva en familia, hay que honrarse y respetarse lo suficiente como para sentir que nos merecemos un espacio diario para la reflexión.

La reflexión nos ayuda a ver nuestra vida de forma objetiva, sin apegos ni ataduras físicas, emocionales o mentales que nos conducen ciegamente hacia un rumbo sin conexión con nosotros mismos. Hay que buscar nuestra parte de sabiduría interior, para que nos conduzca por el camino de la auto-realización y felicidad.

• SIGUE TU PASIÓN

Muchas personas no tienen ni idea de lo que desean en la vida, de su meta, de su propósito, que trabajo les satisface mas, van de trabajo en trabajo, como una abeja de flor en flor, a ciegas y sin claridad.

Lo que nos gusta y nos da placer, puede ser una señal para ver nuestro potencial escondido, el camino o la luz que nos llevara hacia realizar nuestro propósito en la vida.

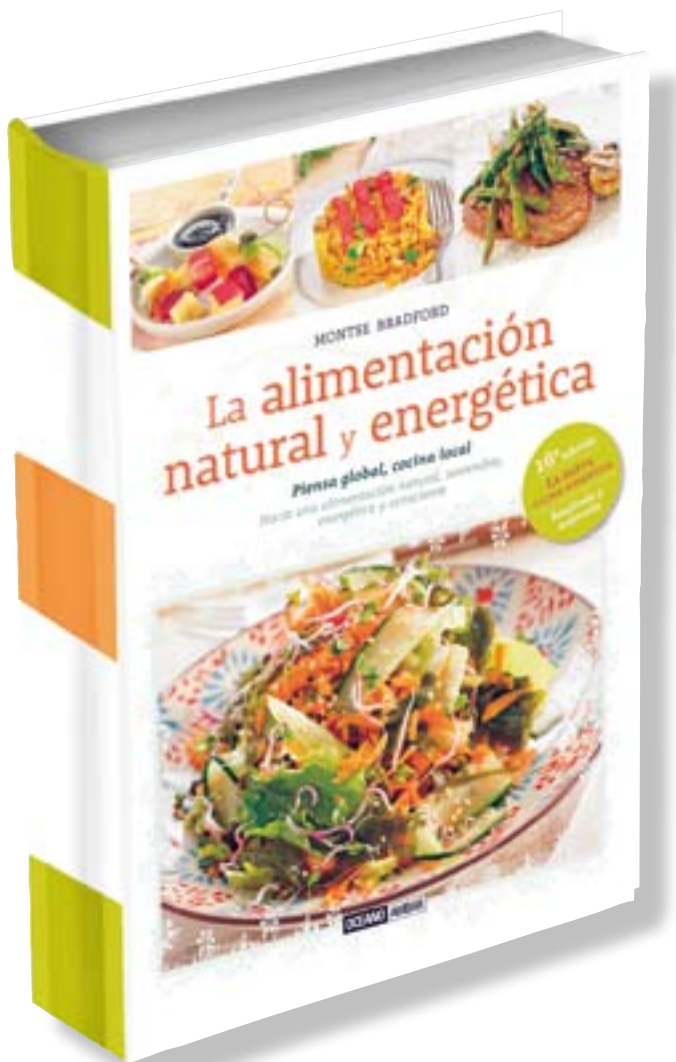
A veces tenemos muchas ideas y proyectos, pero son como castillos en el aire, que no se hacen realidad. A veces tenemos miedo de incluso probarlo, ya que en el mas escondido de nuestro ser, hay la creencia que no nos lo merecemos. Y continuamos haciendo el mismo trabajo, que no nos llena. Nos vendemos unas horas al día haciendo lo que no nos gusta, esto es el camino directo hacia una muerte interior, una pasividad impuesta que nos lleva a problemas emocionales importantes, a la desconexión con nuestro interior, y algunas personas lo compensan este "vacío" con la alimentación. Llenando o no llenando nuestro cuerpo físico con alimentos para equilibrar la falta de cariño, amor y satisfacción personal .

¿QUÉ NOS EXPRESAN NUESTROS CUERPOS?

Para ello, hay que entender que tenemos **3 cuerpos**, tres utensilios que nos ayudan a diario en nuestro caminar por la vida. Sin ellos, no podríamos aprender, ni evolucionar. **Estos son, el cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental**. Cada uno de ellos, a su manera, nos ayuda, pero también puede que nos entorpezca si no existe una comunicación directa desde nuestro **Yo Interior** hacia ellos de lo que deseamos. O si cada uno de ellos está yendo en direcciones opuestas, será muy difícil de llegar todos **como Unidad a la meta deseada**.

La claridad, la dirección, el propósito, la pasión, la meta a la cual deseamos llegar viene dada por nuestra parte de **conexión Interior**. Para poder escucharla cada día con mas fuerza, necesitamos mucho silencio **exterior**. Dedicarnos a mirar más hacia nuestro interior para que este susurro, primero con timidez se vaya convirtiendo en una voz clara y cristalina llena de fuerza e intensidad que nos guíe a diario en nuestro camino.

Adelante, vales la pena. Eres la persona mas importante de tu vida!!



La alimentación natural y energética

NUEVA 16 EDICION
- AMPLIADA Y MEJORADA-

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.

buscame en:



montsebradford

www.montsebradford.es

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



Ecofarm

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

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

**HERBOLARIO
EL DRUÍDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales:
Cosmética natural
Energía y vendaje bio
Auroreoscopia

Nutrición y dietética
Flores de Bach
Kinesia natural

www.eldruida.es

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

100% Natural

TRYMAX Body Apps

- Energía
- Relajación
- Concentración
- Peso
- Hormonal

100% Tecnología

Mejore su Bienestar y Calidad de Vida.
www.trymaxbodyapps.es
info@trymaxbodyapps.es
(+34) 91 305 66 78

**Macrobiótica
Renovada**

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

• ACADEMIA - Cursos de:
• Cocina Macrobiótica
• Feng Shui • I-Ching
• Tantra-Yoga Espiritual

(Para más información consultar)

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

**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 20h (de lunes a viej)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias
www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

CANTOTERAPIA

Vas a cantar, usar la voz, el cuerpo y te vas a divertir

Ángeles Sanz, cantoterapia,
sonido y armónicos
Telf. 646.64.60.26
cantoterapia.es@gmail.com
www.cantoterapia.wordpress.com

**TALLER
DESPERTANDO MATRICES
SANANDO RAICES**

Despierta el latido de la Tierra
en tu matriz, reconecta con ella
SIENTELA y SIENTETE

**Sábado, 21 de Diciembre
de 11 a 14 h.**

Centro Mandala
c/ Cabeza, 15, 2º Dcha
Metro - Tirso de Molina

Aportación: 30€
Myriam Palomares
609 748 655

**CONSTELACIONES
FAMILIARES**

Modelo terapéutico con el que hacer
conscientes nuestros patrones de
supervivencia y situaciones familiares
no resueltas para sanar las relaciones
en el núcleo familiar y externas.
Es una profunda experiencia personal

Conferencia- taller (gratuito):
Viernes 6 diciembre (18 - 20h)
Constelación familiar (50€):
Sábado 7 diciembre (10 - 14 h)
**FORMACIÓN EN CONSTELACIONES
FAMILIARES (continuada)**
6, 7 y 8 diciembre

CRISTINA LILIANA SILVA MILANESE:
Pertenece a la Hellinger Ciencia
(Consultas individuales)
Tlf contacto: 679 479 339
centropsicologiasistemica@outlook.es

Centro Mandala
Calle de la Cabeza nº 15 - 2º Dcha.
<M> Tirso de Molina

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo

Practica la comunicación con tu interior!!

**Danza
Interior**

www.danzainterior.es
<http://www.facebook.com/DanzaInterior>
<https://twitter.com/DanzaInterior>



Soluciones Naturales para las Migrañas

cómo podemos evitar que se produzcan es la meta de todo naturópata, kinesiólogo, nutricionista u osteópata.

Las migrañas son infinitamente más intensas y contribuyen al 6% de los dolores de cabeza, en general. Sólo en España, unos cinco millones de personas sufren migrañas, lo que equivale al 11% de la población aproximadamente.

Principales causantes de las migrañas

Las migrañas pueden ser causadas por un número variable de factores y a menudo tiene un componente hereditario, aunque el hecho de que se tengan en la familia no quiere decir que se vaya a desarrollar, sólo que hay más predisposición a tenerlas y, por tanto, se deberán tomar más precauciones para que no se desarrollen.

En la aparición de las migrañas influyen de manera importante el estrés y la ansiedad, pero también se producen como consecuencia de

- alergias (alimenticias y ambientales)
- cansancio
- desequilibrios hormonales
- niveles bajos de azúcar
- malas digestiones e intoxicaciones
- sinusitis
- cafeína, el tabaco y el alcohol
- medicación
- deficiencias nutricionales (especialmente

de magnesio, B6, y aceites esenciales-omegas)

• malas posturas y desalineación de la columna (especialmente del cuello y la mandibular-articulación temporomandibular)

Analizar y observar cuáles de estos desencadenantes pueden ser la causa de las migrañas es un trabajo que requiere mucha atención por parte de quien la sufre y normalmente se necesita de la ayuda y conocimientos de un naturópata, osteópata, kinesiólogo o nutricionista para dar con la clave del problema y controlarlo.

Recomendaciones

Para evitar migrañas que son consecuencia de la ingesta de aditivos, intenta preparar comidas con *alimentos integrales y que no hayan sido procesados*, lo más naturales y frescos que puedas conseguirlos.

Si el problema son las *alergias alimentarias*, una dieta de eliminación para encontrar cuáles son los que te están haciendo daño sería lo más adecuado.

Para mantener equilibrados los *niveles de azúcar en sangre*, intenta hacer 5 comidas pequeñas al día.

Incrementar los niveles de *fibra* en el cuerpo para asegurarse de que la migraña no viene a raíz de la reabsorción de toxinas en el cuerpo. Una o dos cucharadas soperas de semillas de linaza al día con un gran vaso de agua nos ayudará a la correcta eliminación y a la desintoxicación intestinal, a la vez que nos aportará algunos aceites esenciales que también contribuyen a prevenir migrañas.

Bebe un vaso de *agua* cada dos horas mientras

El dolor de cabeza es más común que el resfriado. La mayoría de nosotros hemos tenido alguno, de mayor o menor grado, que va y viene a lo largo del día. En la mayor parte de los casos, esos dolores de cabeza aparecen a causa de tensiones en los músculos de hombros, cabeza y cuello.

Las migrañas son infinitamente más intensas y contribuyen al 6% de los dolores de cabeza, en general. Sólo en España, unos cinco millones de personas sufren migrañas, lo que equivale al 11% de la población aproximadamente. El *Proyecto CIEN*, creado por la *Sociedad Española de Neurología* junto con su grupo de estudio de Cefalea, han ofrecido estos datos, añadiendo que 4 de cada 10 pacientes de migraña tienen esta dolencia de manera crónica, lo que significa que la sufren de media más de 15 veces al año.

La migraña se reconoce porque su dolor es muy intenso (normalmente se siente en un lado de la cabeza) y a menudo viene acompañada por sensibilidad a la luz, náuseas, vómitos y trastornos visuales. Un episodio de migraña puede incapacitar a la persona y puede durar varias horas e incluso días. Al contrario que los dolores de cabeza, las migrañas no están causadas por tensiones musculares si no por alteraciones en el flujo sanguíneo de la cabeza. El origen de estas alteraciones y



Silvia Candamil Neira
Directora General
del Centro de Naturopatía
www.natureseq.com

Titulada con honores en Ciencias de la Salud por la Universidad de Westminster (Londres), obtuvo el título de Técnicas Complementarias, donde se especializó en Naturopatía. Fue docente, supervisora de estudiantes y gestionaba la 'Policlínica Naturopática' de la propia Universidad. Se especializó en Terapia Craneosacral Biodinámica en Londres y actualmente es tutora para Body Intelligence en alguno de los cursos que esta entidad organiza alrededor del mundo. Experimentada profesora de Hatha Yoga, Kinesióloga, Iridóloga y experta en EMO Trance. Fue Vice-presidenta Internacional de OCN FENACO y recibió un reconocimiento de la propia organización por ser la primera Naturópata española en impartir clases en una universidad extranjera.

estés despierto. Ésto te ayudara a mantenerte hidratado y a eliminar toxinas, además de contribuir a la flexibilidad de los músculos de cabeza y cuello que tanto sufren y pueden derivar en una migraña.

Para prevenir dolores de cabeza que puedan llegar a convertirse en migraña, cuida los niveles de *magnesio y calcio* en sangre.

El magnesio relaja el sistema nervioso, los músculos y los vasos sanguíneos. Para incrementar los niveles de magnesio, come plátano, germen de trigo, frutos secos al natural (que no estén fritos, salados, ni se hayan pasado) y verduras de hoja verde.

En cuanto al calcio, hay que ajustar de manera correcta los niveles. Para ello, incluye en tu dieta alimentos como almendras, orejones, legumbres y verduras de hoja oscura, muy ricos en calcio.

Los aceites esenciales que se encuentran en el pescado azul (salmón, boquerones, atún, caballa y sardinas) tienen un alto contenido en *omega-3* y estudios recientes demuestran que pueden ayudar a la prevención de las migrañas. Consume una ración (150 gr.) de uno de estos pescados entre tres a cinco veces a la semana.

Si sufres de *insomnio*, el origen de tu migraña puede ser la falta de *melatonina*. Un nutricionista o naturópata, en combinación con un terapeuta craneosacral, puede ayudar a equilibrar estas dos dolencias. Tómate unos *momentos para relajarte diariamente* con una infusión de manzanilla, pasionaria o menta. Esto te ayudara a reducir la tensión y el estrés.

Alimentos a evitar

Cuando se sufre de migrañas, es fundamental eliminar los alimentos o productos que las activan. Los alimentos más comunes que provocan migrañas son los que contienen tiranina o fenilalanina. La *tiranina* se encuentra en quesos, chocolates, frutas cítricas, café, embutidos, arenques, pescado ahumado, vino, alcohol, salchichas, crema agria y vinagre. Fuentes de *fenilalanina* son el

Cuando se sufre de migrañas, es fundamental eliminar los alimentos o productos que las activan.

glutamato monosódico (MSG), el endulzante artificial aspartamo y nitratos, los cuales pueden encontrarse en carnes procesadas, especialmente en perritos calientes.

Si no tienes ninguna alergia o intolerancia, elimina los alimentos mencionados que habitualmente provocan migrañas. Además, suprime la cafeína (que se encuentra en colas, café, té y chocolate), el alcohol y productos con azúcar (incluyendo los edulcorantes). Consumir alimentos azucarados provoca una rápida subida del azúcar en sangre e igualmente una rápida bajada, lo que en ocasiones provoca dolor de cabeza.

Si consideras que puedes tener alguna alergia o intolerancia, sería muy útil seguir una dieta de eliminación para saber qué

alimentos te están haciendo daño. La dieta de eliminación será explicada en nuestro próximo artículo sobre las alergias, pero básicamente se eliminan todos los alimentos que más se comen durante la semana, junto con los alimentos mencionados arriba y los de la familia de las solanáceas, que son la patata, tomate, berenjena y el pimiento, ya que éstos crean inflamación en el cuerpo.

Una vez eliminados estos alimentos, se van introduciendo uno a uno cada 4 o 5 días si no existen síntomas, hasta que se descubran los alimentos que provocan la intolerancia o alergia.

Conclusión

Estudiar la causa de la migraña es fundamental para eliminar lo que la provoca ya que puede ser por varios factores simultáneos. Con la ayuda de un buen profesional (naturópata, osteópata, kinesiólogo o nutricionista), dependiendo de cuál se crea que es la causa, el problema se puede minimizar o incluso eliminar si se siguen sus recomendaciones, especialmente cuando el problema es consecuencia de alergias o intolerancias.

¡No sufras más y hazte cargo de tu salud!

Silvia Candamil

91 576 97 57

info@natureseq.com

www.natureseq.com

Nature's EO



Charlas gratuitas y Talleres:
vientre plano y tonificado,
pre y post parto, Reiki,
autoconocimiento...
¡y mucho más!

Centro de Naturopatía en el barrio de Salamanca con los mejores profesionales expertos a tu servicio. Llama o visítanos, ¡nos encantará atenderte!

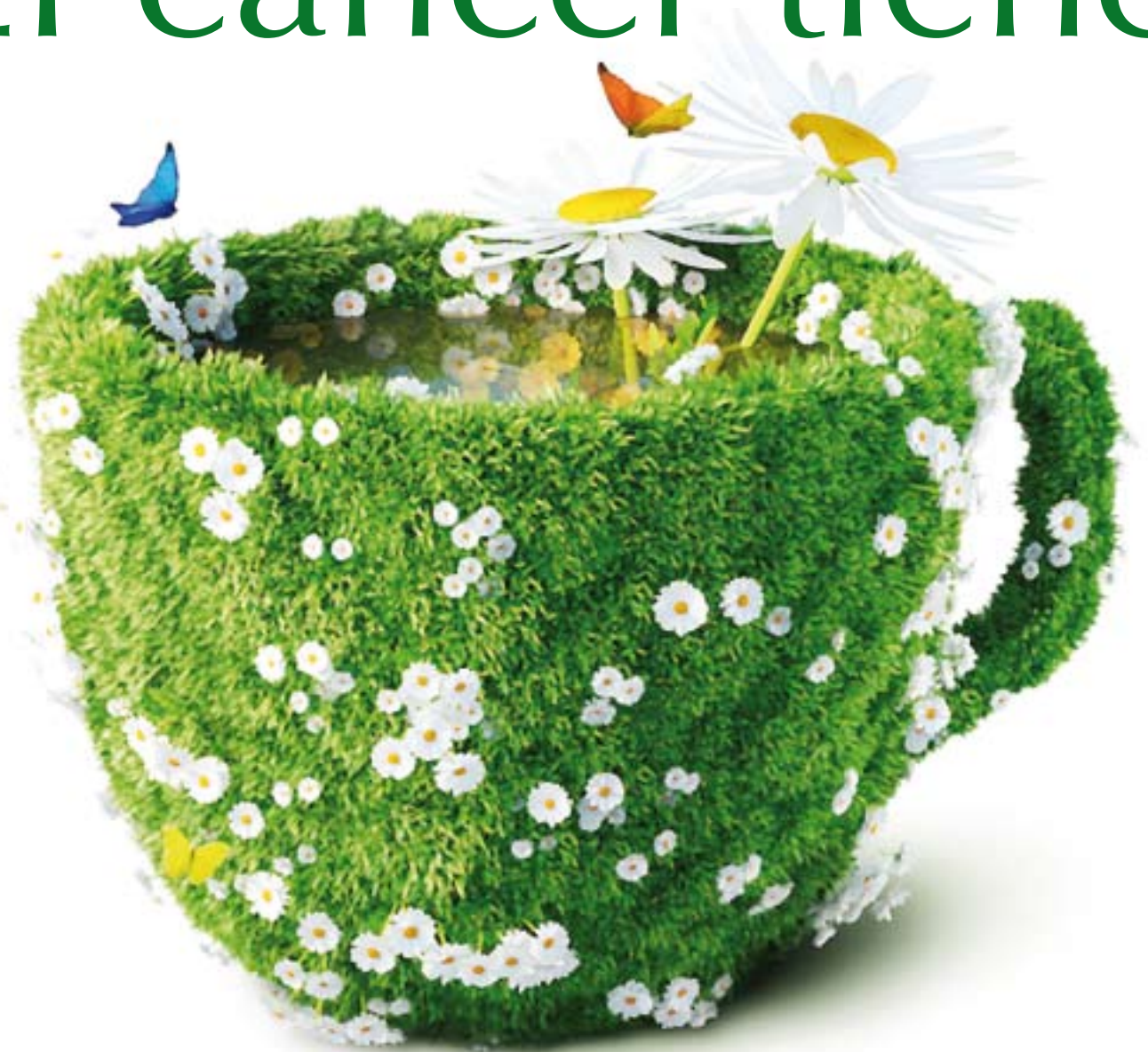
13, 19 y 20 Diciembre (16-20 h): taller Nivel I de Reiki Usui
17, 18 y 19 Diciembre: sesiones educativas gratuitas (coaching, embarazo, t.craneosacral y más)

CHARLAS Y TALLERES CONTINUOS
MARTES, VIERNES Y SÁBADOS

Además tenemos una gama completa de **técnicas y terapias:** Osteopatía, Coaching, Kinesiología, Quiromasaje, Reflexología, Drenaje linfático manual, Auriculoterapia, Terapia Craneosacral...
PROMOCIÓN: 25% DESCUENTO en tu 1ª consulta naturopática
 C/. Recoletos 19, 5º Izq. Tlf: 91 576 97 57
info@natureseq.com www.natureseq.com



El cáncer tiene



En el último siglo, los seres humanos nos estamos mostrando bastante vulnerables frente a determinadas patologías extrañas, que al parecer se manifiestan sin causa aparente.

Lo cierto es, que no debemos estar haciendo las cosas bien, porque la mayoría de estas enfermedades tienen una causa externa, y se podría decir que un alto porcentaje está relacionado con la alimentación que llevamos día a día. No me estoy refiriendo únicamente al cáncer, también hablo de las enfermedades autoinmunes como el lupus sistémico, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoidea, celiaquía, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, fibromialgia, psoriasis, etc. Por otro lado, están las alergias que surgen de repente las cuales tenemos ya totalmente normalizadas porque son comunes, en casi toda la población, asimismo la pandemia del sobrepeso y la obesidad hoy en día tan frecuente en la mayoría de los habitantes. Ni esto es natural, ni el ser humano ha nacido con estas enfermedades impresas en sus genes. Sabemos que los factores genéticos, ambientales, las sustancias químicas, los virus y las bacterias juegan un papel importante también, pero me atrevería a decir que son los hábitos alimentarios quienes deciden si en un momento dado se expresa la patología o no.

Si un individuo está genéticamente predispuesto a una enfermedad

estará más expuesto si come de manera desequilibrada, si un individuo se enfrenta a un virus y su sistema inmune no está lo suficientemente robusto porque no se alimenta correctamente enfermará gracias a ese virus, si un individuo por falta de información consume sustancias

Auto-protegernos con alimentos inteligentes ideados para custodiar nuestro cuerpo y permitir que ellos actúen destruyendo todo lo que tenga intención de perjudicarnos por dentro.

químicas nocivas acabará alterando su medio interno, y por último si un individuo no se ama, el resto de factores sociales, psicológicos y culturales también influirán en su forma de alimentarse y por ende en su futura salud.

Es preocupante la cantidad de personas desinformadas, y además lo expuestos que nos encontramos a productos alimentarios carentes de verdaderos nutrientes aprovechables por nuestro organismo. Estamos siendo avasallados todos los días por la publicidad, por los alimentos inventados por la industria alimentaria, por los ingredientes tóxicos que

Enemigos

traen los alimentos procesados y por alimentos de la tierra intoxicados con tanto pesticida. Es verdad que la responsabilidad de la salud de una persona depende de sí misma hasta cierto punto, pero cuando no tenemos la información adecuada que nos permite elegir y además no se nos advierte sobre el efecto del consumo exagerado de ciertos alimentos nos encontramos perdidos en un mar turbio envenenado por el propio hombre.

De acuerdo con todo esto, lo único que nos queda es auto-protegernos con alimentos inteligentes ideados para custodiar nuestro cuerpo y permitir que ellos actúen destruyendo todo lo que tenga intención de perjudicarnos por dentro.

El brócoli es uno de los poseedores del secreto de la longevidad gracias a una gran cantidad de sustancias bioactivas o fitoquímicas que utilizan las propias plantas para defenderse de insectos o agentes patógenos que puedan dañarlas.

En esta ocasión el protagonista es el brócoli, una auténtica maravilla de la naturaleza, aunque para muchos poco o nada atractivo a causa de su olor y sabor soso. El brócoli es uno de los poseedores del secreto de la longevidad gracias a una gran cantidad de sustancias bioactivas o fitoquímicas que utilizan las propias plantas para defenderse de insectos o agentes patógenos que puedan dañarlas. De nuevo la inteligencia que yace en la naturaleza vuelve a sorprendernos y nos enseña que las plantas también están vivas! y generan sus propias defensas, que paradójicamente tienen la capacidad de causar un gran impacto sobre la salud de los seres humanos. En el caso del brócoli las sustancias bioactivas que lo acompañan son capaces de detener el curso de algunas enfermedades, para ser concretos se trata de los *Glucosinolatos* que son compuestos nitrógeno-azufrados y que están en concentraciones elevadas en dicha verdura, los más importantes son: *Isotiocianatos* e *Indoles*. El más potente *Isotiocianato* que actúa sobre las células cancerígenas es el *Sulforafano* que según varios estudios científicos actúa sobre las células cancerígenas obligándolas a autodestruirse (apoptosis celular) su efecto más directo se ha observado sobre las células cancerígenas de la mama, próstata, ovario, pulmón y vejiga. Cabe decir que el brócoli no sólo se utiliza como alimento terapéutico del cáncer si no también como preventivo ya que sus poderosos fitoquímicos cuando se encuentran circulando en sangre evitan el posible desarrollo de esta enfermedad.

Por otro lado, esta verdura no solo es capaz de actuar sobre el cáncer, posee otros beneficios que resulta apropiado mencionar ya que se trata de la estrella de nuestro artículo. Varias investigaciones constatan que el *Sulforafano* también ejerce como preventivo de la artritis y además protege las articulaciones frenando la acción de las citoquinas pro-inflamatorias. La artritis es una enfermedad autoinmune y el *Sulforafano* a parte de detener las sustancias pro-inflamatorias actúa sobre el sistema inmune estimulando a las proteínas que son necesarias para establecer la memoria inmunitaria. El brócoli contiene además carotenoides, vitaminas C, E, K B6 y ácido fólico, minerales que



Angela Tello

www.angelatello.com

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



contribuyen a la regulación del pH de la sangre (potasio y magnesio) zinc y por si fuera poco contiene 47 mg de calcio por cada 100gr de brócoli. Se trata de un calcio de fácil absorción ya que contiene pocos anti-nutrientes que intervengan en su asimilación. Por último, este vegetal actúa como un potente antibiótico; investigaciones in Vitro han comprobado su acción sobre todo en la *Helicobacter pylori*. Se trata de una bacteria muy común hoy en día en la población y que se instala en el antro gástrico capaz de producir úlcera gástrica y cáncer, según se ha comprobado el brócoli produce su inhibición.

La forma de aprovechar todos los beneficios de esta increíble verdura tiene unas condiciones, como es normal someterla a altas temperaturas y a periodos largos de cocción hará que se pierda todo el potencial que posee por lo tanto es indispensable seguir las siguientes recomendaciones:

- Cociendo el brócoli al vapor durante dos minutos mantendrá intacto el contenido de Glucosinolatos.
- Al microondas también es otra buena opción debido a que se cuece en menos cantidad de agua y así se evita la pérdida de estos compuestos a través de ella (el tiempo será dos minutos igualmente).
- La cocción a la plancha es otro método adecuado ya que no requiere de agua y se evita de esta forma que se pierdan los nutrientes. El producto no debe quedar demasiado hecho ni quemado, la sensación en la boca ha de ser de una verdura crujiente.
- No es buena idea comprar esta verdura congelada ya que habrá perdido todas sus propiedades durante su procesado.

Es evidente que con sólo comer brócoli no se evitará desarrollar una enfermedad determinada pero si nuestra alimentación es equilibrada y en ella se añade fruta, verduras, cereales integrales y evitamos alimentos refinados, grasas hidrogenadas y saturadas con toda seguridad estaremos cosechando una salud de hierro que nos ayudará a evitar la manifestación de patologías indeseables.

Angela Tello

Todos los tejidos de nuestro organismo dependen del intestino. Tres cuartas partes de nuestro sistema inmune están localizadas en nuestro sistema digestivo. En nuestro intestino se producen los mismos neurotransmisores que en el cerebro como la serotonina y dopamina con la consecuente influencia en nuestros organismo.

Nuestro sistema gastrointestinal a través de los diferentes procesos de la digestión nos aporta el agua, electrolitos y los diferentes elementos nutritivos que hacen posible la vida. A lo largo de nuestros intestinos, y por medio de los diferentes jugos digestivos

sustancias antimicrobianas, descomponen toxinas, potencian el sistema inmune, sintetizan diferentes vitaminas, absorción de oligoelementos, ayudan al mantenimiento y desarrollo de la integridad de la mucosa digestiva intestinal, inhiben el crecimiento de candidas, favorecen la síntesis de anticuerpos y desarrollan un papel importante en la absorción del calcio, magnesio y el hierro.

Una alteración en cantidad y/o calidad de la flora intestinal es lo que se denomina disbiosis intestinal. Como factores que predisponen a esta disbiosis nos encontramos los siguientes: una dieta incorrecta o inadecuada con una ingesta alta de proteínas y grasas animales, lácteos, azúcar, café, alcohol, tabaco, refrescos carbonatados, todo tipo de drogas químicas, exceso de hidratos de carbono refinados

del sistema inmune intestinal GALT. Una sobrecarga hepática produciendo una intoxicación progresiva.

Las consecuencias con el paso del tiempo son implacables, un debilitamiento de la salud y un envejecimiento prematuro debido a desordenes inmunitarios y a procesos inflamatorios que dificultarán la absorción de todos los elementos nutritivos provocando un déficit de diferentes tipos de nutrientes.

La lista de enfermedades que pueden ser secundarias a una disbiosis y un intestino permeable no tiene fin, inflamatorias, autoinmunes, alérgicas, psicológicas etc. todas ellas en mayor o menor medida se verán mejoradas por un saneamiento intestinal.

Para revertir esta situación de disbiosis se deben llevar a cabo diferentes tipos

La IMPORTANCIA de la SALUD INTESTINAL

y enzimáticos generados por el páncreas, hígado e intestinos se produce el proceso de transformación del alimento que aportará los elementos asimilables a nuestras células. Una vez realizada la digestión, la sangre cargada de diferentes nutrientes (monosacáridos, aminoácidos) irá de los intestinos al hígado a través de la vena portándolos para que éste los metabolice. Si esta sangre se encuentra cargada de tóxicos provenientes del intestino por diferentes causas (ejemplo disbiosis que explicaremos más adelante) sobrecargarán el hígado dificultando sus múltiples funciones, que en un intento de limpieza parte de estas toxinas irán hacia la bilis donde se volcarán a un colon intoxicado y muchas serán de nuevo reabsorbidas creando un ciclo de autointoxicación.

Para que nuestras células puedan nutrirse correctamente se necesita que las mucosas que recubren el sistema digestivo y la flora intestinal que puebla nuestros intestinos se encuentren en buen estado.

La flora intestinal de nuestros intestinos pesa alrededor de un kilo y medio, estas bacterias entre las muchas funciones que realizan cabe destacar: previenen el crecimiento de microorganismos patógenos, producen

(pan, bollería, pasta) una insuficiente masticación, mala combinación de alimentos, beber agua del grifo el cloro perjudica la flora, falta de nutrientes, contaminación ambiental, estrés excesivo o mal gestionado, déficits de enzimas digestivas, enfermedad celíaca,

Nuestro sistema gastrointestinal a través de los diferentes procesos de la digestión nos aporta el agua, electrolitos y los diferentes elementos nutritivos que hacen posible la vida.

déficit de ácido clorhídrico, estreñimiento, el envejecimiento, sedentarismo, infecciones intestinales como parásitos, hongos, bacterias, la toma de diferentes tipo de medicamentos como los corticoides, la píldora anticonceptiva y antibióticos que van a mermar la flora intestinal quedando expuesto a la proliferación de diferentes bacterias u hongos como por ejemplo la temida candida.

Las consecuencias de la disbiosis son:

Un aumento de la permeabilidad intestinal permitiendo la entrada de toxinas, patógenos, antígenos, alimentos mal digeridos. Alteración

de actuaciones, en primer lugar identificar y eliminar las posibles causas (fúngica, bacteriana, parásitos, toma de medicamentos, alcohol, gluten, lácteos) se encuentran entre las más comunes.

El Doctor Michael D. Gherson en su libro adopta el término de segundo cerebro refiriéndose al sistema nervioso entérico que habita en nuestros intestinos, nos explica como el intestino fabrica y almacena los mismos neurotransmisores que operan en el cerebro. Sirva como ejemplo que el 95% de la serotonina neurotransmisor que controla el estado de ánimo, el sueño, el impulso sexual, el apetito entre otras funciones, es creada y almacenada en el intestino. Una carencia de este neurotransmisor puede producir depresión, ansiedad, irritabilidad, problemas de sueño, control de la temperatura corporal.

Actualmente tenemos métodos de diagnóstico para poder hacer un estudio de la flora intestinal e identificar los diferentes patógenos y la posible existencia de una permeabilidad intestinal. En segundo lugar una vez identificado el causante erradicarlo con los diferentes productos indicados para cada caso, en tercer lugar una limpieza intestinal y



posterior tratamiento de la inflamación de la mucosa y repoblación de la flora bacteriana con Lactobacilos y Bifidobacterias serán muy útiles.

Un cambio de dieta progresivo debe ser la piedra angular de todo tratamiento, evitando o disminuyendo según el caso el consumo de carnes rojas, embutidos, lácteos, azúcar, alimentos con conservantes colorantes etc. Alimentos elaborados de harinas con gluten (pan, galletas, bollos, pizzas etc.) alcohol, vinagres, zumos y bebidas industriales carbonatadas, disminuir los fritos. Y por el contrario aumentar el consumo de verduras (zanahorias, nabos, remolacha fresca, repollo, coles de bruselas, brócoli, coliflor, apio, lechuga, cebolla, ajo, acelgas, puerros, hinojo, pepino, calabacín) en todos los platos que comamos deberían de estar presentes. Utilizar proteínas vegetales como las legumbres, frutos secos, algas. También es conveniente no abusar de las solanáceas como los pimientos, patatas, berenjenas, tomates por su contenido en solanina sustancia que

elimina el calcio circulante en sangre. Utilizar a menudo casi diariamente, arroz integral y mijo alimentos muy energéticos, alcalinizantes ricos en proteínas y minerales. Tomar pescado azul por su contenido en Omega 3. Consumir un agua de calidad evitando la del grifo. Aumentar el consumo de frutas estacionales.

Suplementos útiles que se pueden utilizar dependiendo de cada caso;

Para una limpieza intestinal existen diferentes productos y protocolos pero los más usuales son: la cáscara de semilla de psyllium, aloe vera, clavo, hibisco, pectina de manzana, cáscara sagrada, semillas de hinojo, cúrcuma, peróxido de magnesio.

Como remedios desparasitantes y antifúngicos existen varios destacamos: la tintura de nogal negro, el clavo, ajenojo, ajo, papaya, semillas de calabaza, ácido caprílico, pau d'arco, aceite de orégano, yodo lugol, extracto de semilla de pomelo, sello de oro.

Para la repoblación buscar un buen producto con las cepas Lactobacillus y Bifidobacterium principalmente, también es de ayuda el Aloe

vera que ayudará a desinflamar, desintoxicar y alcalinizar el organismo.

Y por último reponer los minerales y vitaminas que en cada caso sean necesarios para reponer las carencias y fortalecer el sistema inmune: el zinc, magnesio, manganeso, hierro, selenio, Vitaminas A, todas las vitaminas del grupo B, vitamina C, vitamina D y vitamina E. Ácidos grasos poliinsaturados Omega 3.

Antonio Amcandu
653 104 425

NATUROPATÍA PARA LA SALUD
ANTONIO CAMPOS (SOCIO A.F.E.N.R.Nº 1158)

ALIMENTACIÓN ORTOMOLECULAR «
IRIDOLOGÍA, FLASKETT INTERNATIONAL COLLEGE
HOMEOPATÍA
TERAPIA CLARK
BIOMAGNETISMO DUAL
ANÁLISIS MINERAL TISULAR DEL CABELLO
(METALES PESADOS, MINERALES)
TEST DE INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

TELF CONSULTAS: 653 104 425
www.terapiasbio.com
info@terapiasbio.com



Ecología Profunda

Energía, divino tesoro



Para los griegos, *enérghēia*, significaba fuerza en acción, pero, como ocurre con todas las palabras, muchos pueden ser sus planos de significado y, en uno más profundo, también se refería a una particular presencia de la divinidad en la actividad humana, una especial manifestación benéfica de auxilio a los hombres, una irrupción de lo sobrenatural en la esfera de lo natural, de lo divino, del portentoso, del misterio, o como cada cual quiera llamarlo, en torno al que siempre existe una amplia zona cuyo alcance se ignora.

La energía es un regalo de los dioses a todos los seres para satisfacer el objetivo de cualquier vida humana

La energía es una de esas maravillas a admirar que se presentaba ante los hombres antiguos en forma de rayo, tormenta o trueno, pero el hombre moderno se ha dejado en el camino la capacidad de admirarse, ese mágico extasiarse y sorprenderse de la mente por lo que nos rodea y es ese olvido, lo que ha permitido que profanásemos sin conciencia el núcleo del átomo, para devastar la tierra con armas atómicas, o hayamos ordeñado con violencia las venas negras y secretas de la tierra para crecer en codicia y avaricia a lomos de un corcel propio de Atila, el petróleo.

La energía no es sólo un recurso físico, sino que el misterio en el que está envuelto ha de tratarse con sumo respeto, pues no se entra impunemente en la cámara del Rey a robarle sus tesoros. Así que ante la crisis energética en la que nos hallamos, debemos asumir nuestra responsabilidad y tratar el regalo de los dioses con profundo agradecimiento y conciencia; no se puede jugar con la energía como lo hemos hecho desde la revolución industrial, jugar con la fuerza del cosmos para satisfacer caprichos, los caprichos de los que la cultura moderna y su sociedad de consumo se ha revestido a costa de la piel y la sangre de la tierra. Deseos hechos demanda, productos, movimientos y servicios que para nada sirven a lo que es esencialmente humano.

A estas alturas, la alternativa no es «crecimiento o decrecimiento», sino decrecimiento calculado y voluntario o decrecimiento forzoso. Lo inteligente es escoger desde ya el primer camino, la

simplicidad voluntaria (la crisis ya nos está ayudando); hay infinitas posibilidades de decrecimiento voluntario que ya se están llevando a cabo en el mundo, tenemos todavía una generación viva de abuelos que nos pueden contar cómo se hacía antes, cuando un par de calcetines era un tesoro, y se remendaban los rotos, como un símbolo de sencillez, frugalidad y mesura, una economía de que menos es más, donde se tienen en cuenta las necesidades de todos, no sólo de los occidentales.

Pueblos indígenas o campesinos del tercer mundo, sin patologías como las de nuestra sociedad enferma, pueden mostrarnos otros caminos de existir más cercanos a la tierra. Estamos ante una oportunidad histórica de cambio, de regreso al sentido común y a la sabiduría del ser; sólo hay que desprenderse con desapego del falso ropaje de la ideología de la plenitud material en favor de otras formas de plenitud, no globales, sino verdaderamente universales.

La energía no es sólo un recurso físico, sino que el misterio en el que está envuelto ha de tratarse con sumo respeto, pues no se entra impunemente en la cámara del Rey a robarle sus tesoros.

La energía es un regalo de los dioses a todos los seres para satisfacer el objetivo de cualquier vida humana: la felicidad, y la austeridad «es una condición ineludible, [...] la utilización correcta de toda la energía humana física, vital y mental; el despliegue en cada momento y en cada situación de la estrictamente necesaria, y la orientación de la restante hacia más altos fines mediante su trasmutación alquímica interna en energía espiritual» (Agustín López Tobajas).

Beatriz Calvo
bc@ecocentro.es
www.ecocentro.es

2013 - 2014

**GRUPOS DE ENCUENTRO
PARA MUJERES Y
HOMBRES**



Trabajamos sobre las
dificultades que impiden el
encuentro

Sesiones para **Hombres**

Transformar la necesidad
en satisfacción

Grupos reducidos.

Terapia Individual y de
parejas en co-terapia



Compartir - Escuchar - Expresar
En Madrid

Información y reserva de plaza
al **665 401 315**

Pedro Pablo Sztokalo
Terapia Gestalt -



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

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



**CÍRCULOS MENSUALES
ENTRE MUJERES**

Bienvenidas a todas las mujeres que queráis
acompañarnos en este camino de re-conocernos
en el hecho de ser MUJER, recuperando, aceptando
y disfrutando de nuestra esencia femenina

PRÓXIMAS FECHAS:
20 de diciembre

CÍRCULO ENTREMÚJERES - MADRES

(acompañadas de bebés, niñas y niños)
Horario de 17:30 a 19:00 horas

**CÍRCULO DE MUJERES
PARA LA MEDITACIÓN-RITUAL
DE BENDICIÓN DE ÚTERO**

Horario de 19:30 a 21:00 horas
Aportación: 20 euros
Centro Mandala. C/ Cabeza 15, 2º derecha
Más info e inscripciones:
infoentremujeres@gmail.com
www.entremujeres.es

ZEN

Retiro de Introducción a la Meditación Zen



Fin de Año
con

Dokushô Villalba

Monasterio Zen Luz Serena
del 27 al 31 Diciembre 2013

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

A PATIR DE ENERO - BONOS HATHA

Martes - 20 a 21:30 h.

Viernes - 19 a 20:30 h.

Consulta nuevos horario a partir de Enero.

**Escuela de Yoga
Naradewa**
Centro Mandala
INFORMACION Y RESERVAS
C/ DE LA CABEZA, 15, 2DCHA.
METRO - TIRSO DE MOLINA
info@centromandala.es
91.539.98.60

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

Los bonos tendrán validez en el mes en curso.
Se podrán adquirir a partir del mes de Diciembre.

VerdeMente
La Guía Alternativa

Contenido Vivo

**MEDICINA DE LA TIERRA
PARA EL ALMA**
Selección de dolientes físicos y emocionales,
regresando al origen, reconectándose con la
TIERRA y con el ALMA.
FLORES DE BALCH
MYRIAM PALOMAR
689 748 655

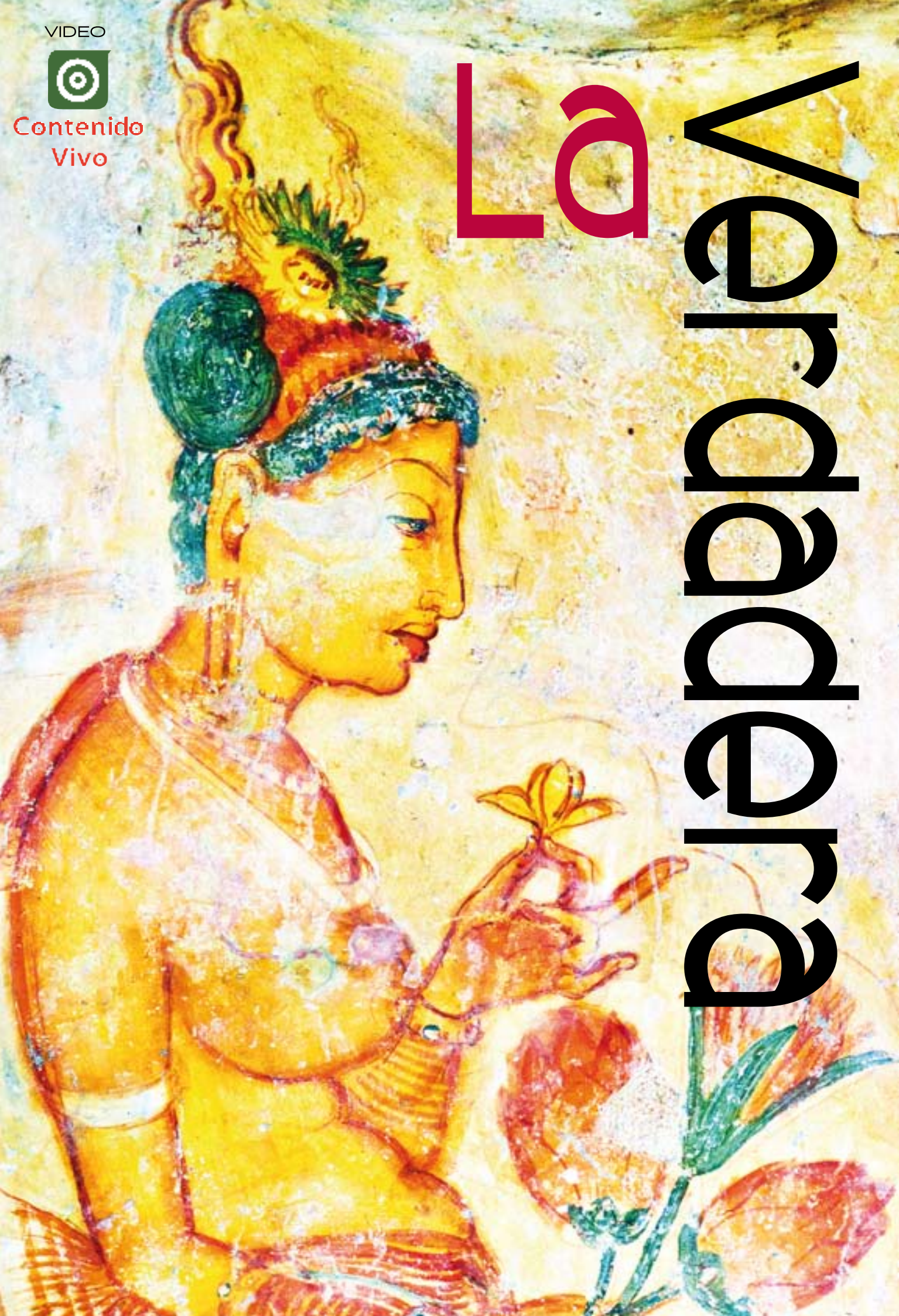


VIDEO



Contenido
Vivo

La Verdadera



Tradición Iniciática

Aunque la verdadera tradición iniciática se ha perdido en muchos sentidos, siempre cabe esperar el resurgimiento de nuevos iniciados que prevengan de la completa degradación interna, siendo un verdadero iniciado solo aquel que haya penetrado en las sublimes esferas de la autorrealización. Solo cuando haya un número considerable de personas autorrealizadas será posible una comunicación espiritual universal, pero eso, hoy por hoy parece impensable, y es cada buscador por sí mismo, motivado por su inquietud espiritual, el que

Solo cuando haya un número considerable de personas autorrealizadas será posible una comunicación espiritual universal

se ve impulsado a una búsqueda personal que a veces resulta muy fecunda, por difícil que resulte, ya que no hay atajos para llegar al paraíso interior.

La verdadera tradición iniciática, la verdadera y no la manoseada o falseada por pseudoesoteristas o mistagogos, la que se ha alimentando con la sabiduría de los que alcanzaron la experiencia liberadora, es una terapéutica en el sentido más elevado de la palabra, capaz de prevenir y curar la angustia que procede de la fragmentación, de la neurosis, de la inadaptación y de la carencia de una idónea comunicación de la persona consigo misma y con los demás. Es una terapéutica profunda y transcendental que viene desde el comienzo de los tiempos. Pero la desconexión vertiginosa -seguramente debido a la ausencia de verdaderos iniciados- de esa tradición iniciática a la que nos referimos, solo consigue acentuar la inmadurez espiritual y la desintegración psíquica. Hay un notorio desequilibrio entre esa tradición, el destino individual y la técnica; una evidente desarmonía entre el yin y el yang. Por ello se necesitan fármacos espirituales que resuelvan conflictos internos y tengan la capacidad de afectar positivamente la psique del individuo. Las personas realizadas son las que nos han legado tales fármacos. El bienestar externo es insuficiente si no se ve correspondido por el bienestar interno. La persona que encuentra un punto intermedio y equilibrado entre ambos, es la que recobra la madurez. La persona realizada es como un árbol invertido que tiene sus raíces en la Conciencia y toma la savia de lo cósmico y se ramifica fundiéndose con Todo.

La persona común no es receptiva al mensaje superior que le es llegado desde tiempos inmemoriales. No dispone de las "antenas" del conocimiento superior para captarlo. Al ser el yoga el eje de la tradición iniciática, encierra este mensaje dentro de sí mismo, y lo imparte a través de las enseñanzas y técnicas que lo conforman. Gracias a esas técnicas yóguicas tendentes a la experiencia liberadora, se logra que la tradición iniciática sea algo más que una entelequia, una indefinida aspiración, una especulación o una búsqueda solo potencial. Dichas técnicas han dado sobradas pruebas de eficacia y han reportado

reconocida satisfacción. Así el buscador espiritual no está desasistido y puede ascender, aunque sea lentamente, hacia lo luminoso. Cuando las tinieblas de la ignorancia básica, que ocultan el conocimiento, se disipen por completo, se producirá una explosión de luz en todo el Ser, siendo este estado, también conocido como iluminación, la experiencia liberadora o autorrealización.

Ni que decir tiene que solo las sendas genuinas de autodesarrollo y autorrealización hacen posible el proceso de apertura espiritual, siendo el yoga la piedra angular de los distintos sistemas liberatorios de Oriente. Por supuesto, que el verdadero yoga y no esa serie de penosos y deplorables pseudoyogas que en lugar de evitar la competencia y afirmación del ego, la robustecen; que conducen a sus aspirantes al peor de los orgullos -el espiritual- y que rinden un delirante culto al cuerpo en lugar de ocuparse de seguir las huellas del Ser. Esos pseudoyogas o yogas desnaturalizados son un narcótico perverso y traidor para apartar al aspirante de la senda auténtica hacia la realización de sí, haciéndole poner su energía no en pos de lo más elevado y ensanchamiento de la consciencia, sino en el acrecentamiento del ego.

La verdadera tradición ha sido como un río de sabiduría, de corriente despierta, para hacer posible el estado de liberación en vida.

La verdadera tradición ha sido como un río de sabiduría, de corriente despierta, para hacer posible el estado de liberación en vida. En la gran farmacia del yoga podemos encontrar infinidad de métodos para atender el cuerpo y la mente y cuidarlos, lo que es importante, pero la más alta terapéutica es la del espíritu, aquella que

apunta a una experiencia de orden superior, inasible a lo conceptual, y que consiste en establecerse en "aquello" que se esconde tras el ego como la perla se oculta en la ostra.

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

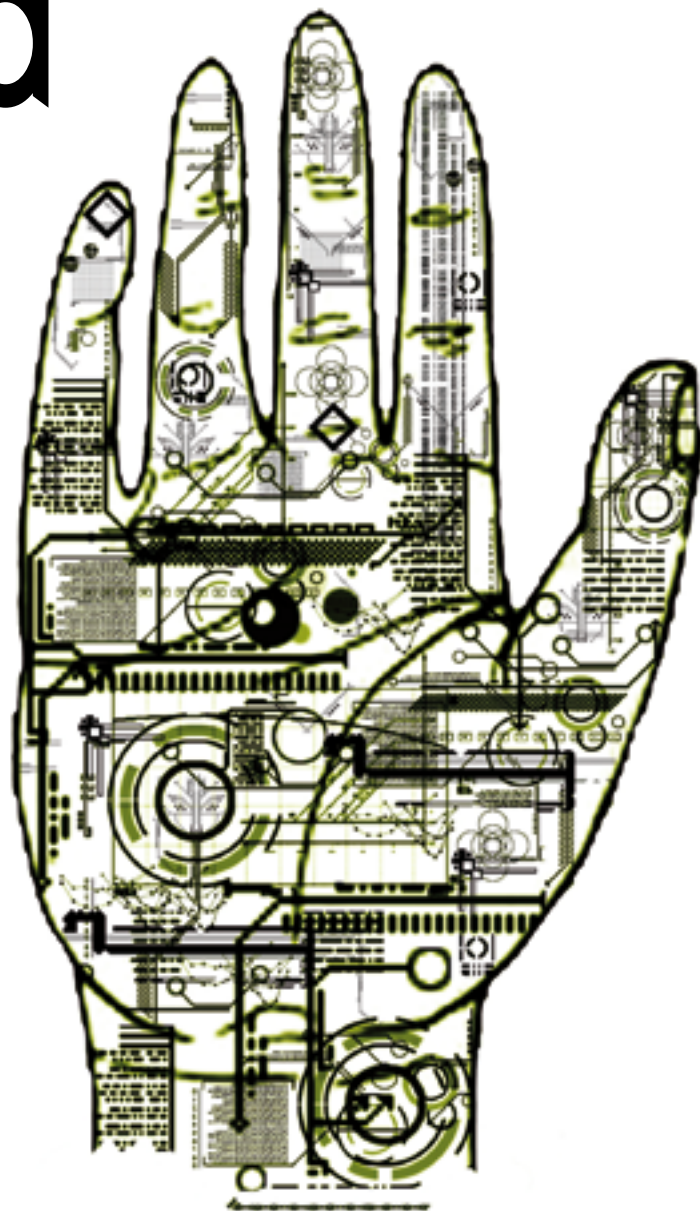
Conciencia para el Siglo

XXI

VIDEO



Contenido
Vivo



LA DECISIÓN CONSCIENTE

Con la decisión consciente de vivir en Paz y Armonía, comienza el viaje hacia una nueva vida, una vida sin limitaciones y libre de sufrimiento, donde la plenitud y la abundancia son nuestra realidad. Es el viaje hacia la Conciencia transpersonal y no-dual. Esta nueva vida tiene el poder compasivo y comprensivo de transformar el drama humano, para transformar el mundo.

¿Que queremos realmente en la vida?
¿Estamos dispuesto a hacer lo necesario?
¿Hemos tomado la decisión de ser conscientes?

La transformación de la Conciencia requiere nuestra decisión consciente, ser consciente debe ser nuestra prioridad. Es de esencial importancia tenerlo claro y estar decidido, aunque no sepamos como hacerlo (*el cómo* vendrá a su debido momento, cuando apliquemos las herramientas de la Comprensión Profunda). Es una postura fundamental ante la vida que nos da el poder para transformar los obstáculos y autoengaños.

¿Dónde está nuestra prioridad?

¿Hemos tomado la responsabilidad del momento presente de la vida tal como es: sin peros, sin excusas, sin culpas?

Mientras no tengamos claro que la Sabiduría es el centro de nuestra vida, las distracciones, las tentaciones, los deseos y los miedos nos nublaran la mente y el autor-personal (la creencia de ser un yo separado) determinará nuestras vidas con su interminable e insaciable búsqueda de más. Así de claro es: mientras el autor-personal es el núcleo, seremos esclavos de nuestras proyecciones mentales, y víctimas del anhelo infantil e inocente de que la vida debe girar alrededor de nosotros.

En el nivel personal de la Conciencia (egocéntrico/autor-personal) sólo podemos

encontrar Paz temporal, que siempre dependerá de que la vida se acople a nuestros deseos personales. La Armonía y la felicidad en este nivel de la Conciencia se reducen a una especie de “cuenta bancaria”, en la que si el saldo es a nuestro favor (experiencias positivas) seremos felices, aun teniendo que vivir con la constante amenaza (miedo) de perderlo, cuando el saldo es negativo... ya sabemos lo que sucede.

En el nivel transpersonal y no-dual de la Conciencia, la Paz no depende de algo o alguien, es reconocida como nuestra naturaleza más íntima, inalterable por los altibajos de la vida. En este estado sabemos y experimentamos que la vida es un proceso de constante transformación, un fluir sin parar en el que nosotros somos la Conciencia que contempla este ir y venir.

Mientras no seamos consciente del ir y venir del mundo en sus infinitas formas y variaciones, seremos solamente espíritus sombríos en tierras oscuras. En cambio cuando la luz de la Conciencia transpersonal y no-dual alumbra estas tierras, nuestras vidas se transformarán para siempre y seremos capaces de ver la plenitud y perfección de la vida en cada instante, esta experiencia es la vida sin limitaciones y en absoluta libertad.

La decisión consciente nos abre a las enseñanzas. La razón por la que hasta ahora no vivimos en el estado de dicha de ser consciente, no es porque no haya caminos, sino porque no nos hemos decidido. Los caminos existen y los podemos emprender, la Comprensión Profunda es uno de ellos por es Conciencia aplicada sin adornos espirituales,

religiosos o idealistas, es la ciencia de ser consciente.

La historia está llena de personas que han reconocido su verdadera naturaleza, que es Paz profunda y perfecta, felicidad, plenitud y perfección. *¡Si ellos pueden, tu también puedes!* Cada ser humano tiene este potencial en su interior y hemos de tomar la DECISIÓN CONSCIENTE para que este potencial pueda manifestarse.

Una vez decidido, nada ni nadie podrá impedir que nos transformemos en seres humanos verdaderamente conscientes. No hay poder más grande que el poder de la Conciencia y con nuestra decisión consciente nos alineamos, nos sincronizamos con este poder.

De este modo somos literalmente invencibles: el drama humano, los miedos y el sufrimiento se transformarán en herramientas para ser conscientes; sea cual sea la dificultad que se manifieste, será transformada en Paz profunda y perfecta.

¡ES TU DECISIÓN!

Firmemente, tomaré la decisión de ser consciente, la tierra es mi testigo de que la Conciencia es mi naturaleza.

En esta decisión me acepto tal como soy, ahora, sin excusas, sin culpa, en esta aceptación me abro a la vida tal como es y esto me transformará en la persona que siempre he querido ser.

Aunque, aún no se cómo me transformaré, firmementetomaréladecisióndeserconsciente.

Consciente de que hay un camino, confío en aquellos que han enseñado este camino con su ejemplo confío en la vida.

Por siempre recordaré mi decisión y emprendo la acción necesaria y lo tomaré como recompensa cuando suavemente la vida me transforme.

Firmemente, tomaré la decisión de ser consciente.

Tomaré la decisión de ser quién soy, consciente de que la búsqueda ha terminado, tomaré la decisión de ser humilde porque todo lo que soy lo soy gracias a la Conciencia, tomaré la decisión de fluir con lo que es, esta decisión cual me llevará a la comprensión de que soy Conciencia.

Tomaré la decisión de ser quién soy.

Karsten Ramser.



Profesor de la Conciencia,
Creador de la
Comprensión Profunda,
Artista, Realizador de video
y Escritor.

La Comprensión Profunda es un proceso/trabajo práctico y creativo sobre como podemos estabilizarnos en la Conciencia transpersonal y no-dual.

www.karstenramser.net

info@karstenramser.net

<http://www.youtube.com/user/karstenramser?feature=mhee>

<http://vimeo.com/user9271326>

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COMPRENSIÓN PROFUNDA



Consulta en la web los Próximos Talleres

Objetivo:

Introducción, principios básicos y aplicación.

Detalles del taller:

- El Trabajo Intensivo Intelectual. Sus principios básicos y su aplicación.
- El Arte de la Contemplación. Aprender a ver la vida con los ojos de la Conciencia.
- Diálogos con Karsten Ramser.

El taller nos brinda la oportunidad de conocer la Comprensión Profunda (CP), sus principios básicos, estructura y aplicación. CP es un proceso de trabajo práctico y directo que nos permite conectar con la paz profunda y estabilizarnos en el estado de la Conciencia transpersonal y no-dual.

www.karstenramser.net / info@karstenramser.net

CENTRO MANADALA C/ de la Cabeza 15, 2º Dcha. MADRID



TIEMPOS

En ocasiones la necesidad de salud, equilibrio emocional o bienestar nos lleva a indagar en las disciplinas espirituales y la meditación. Además, es bastante frecuente experimentar los primeros beneficios de la práctica de la meditación en poco tiempo. Mucha gente manifiesta que la meditación le ayuda a relacionarse mejor, vivir con menos tensiones y mejorar su calidad emocional. Una prueba de ello es el auge que en los últimos años está teniendo la meditación Mindfulness en el terreno de la psicoterapia; algo que ha sido posible gracias a los numerosos estudios científicos que avalan su eficacia como tratamiento complementario en diversos tratamientos.

No obstante, **meditar y crecer espiritualmente es mucho más que buscar estar bien**. Es decir, a pesar de que la carta de presentación de la meditación es mejorar la calidad de la vida, esto sólo es el principio. Por ejemplo, en el campo de la meditación que mencionaba antes, Mindfulness sólo es uno de los elementos de lo que el budismo denomina *El óctuple sendero*, y sin los siete restantes es una práctica limitada en cuanto al despertar de la conciencia.

Cuando superamos la fase narcisista de usar la meditación para estar bien, comienza el verdadero proceso de transformación personal. Esto es algo que atrae a menos gente y que sólo unos pocos privilegiados tienen la fortuna de alcanzar. Aquí la meditación busca una solidez y un equilibrio interno más allá de las vicisitudes de la vida. Dejamos de meditar para obtener algo personal y trabajamos para desarrollar ciertas cualidades y capacidades que nos hacen más humanos y conscientes.

Un conocido texto tibetano menciona lo siguiente: *“Cuando afloren las cinco degeneraciones, transfórmalas en el sendero al pleno despertar”*. La idea principal es mantener el trabajo personal aun cuando las cosas se pongan difíciles. Mucha gente dice que no puede hacer meditación porque no se encuentra bien o lo suficientemente tranquila, o porque tiene mucho trabajo o muchos problemas, etc. Esta es una actitud completamente errónea y ruinosa, y contraria a las enseñanzas de los maestros. **Numerosos escritos señalan la importancia de aprovechar todas, absolutamente todas las situaciones para avanzar en nuestro camino.**

Todo lo que nos sucede puede transformarse en compasión y sabiduría. Todas las experiencias pueden ser perfectamente útiles para despertar el corazón y alcanzar una mayor lucidez y comprensión.

Al usar la palabra degeneración, la enseñanza recuerda que hubo tiempos mejores en que todo facilitaba el despertar consciente; no obstante, se quiere subrayar que incluso en los momentos más complejos se puede hacer algo verdaderamente liberador y trascendente. Estamos en una época dura y complicada, parece que nada favorece el desarrollo personal; sin embargo, no es del todo cierto. Todo lo que nos sucede puede transformarse en compasión y sabiduría. Todas las experiencias pueden ser perfectamente útiles para despertar el corazón y alcanzar una mayor lucidez y comprensión.

La cuestión es abandonar el papel de víctimas de la vida y tomar las riendas de nuestro proceso personal, suceda lo que suceda. Es cierto, que vivimos momentos difíciles, los lamas tibetanos hablan de estas cinco degeneraciones.

Aquí la meditación busca una solidez y un equilibrio interno más allá de las vicisitudes de la vida. Dejamos de meditar para obtener algo personal y trabajamos para desarrollar ciertas cualidades y capacidades que nos hacen más humanos y conscientes.

La primera se refiere al medio ambiente. Vivimos en una época en que continuamente suceden catástrofes, incendios, terremotos, inundaciones. Tenemos la amenaza del cambio climático y serios problemas ecológicos. No hay ninguna seguridad.

Además, está la degeneración de la longevidad, cada vez hay más enfermedades nuevas, los agentes patógenos se vuelven resistentes a los fármacos, el agua de las ciudades está contaminada, los alimentos tienen menos nutrientes, etc.

La tercera indica nuestro estado mental, estamos llenos de emociones destructivas que nos dominan y cada vez tenemos menos capacidad de contrarrestarlas; por todas partes vemos gente tomando ansiolíticos y antidepresivos, y la expectativa es que esto vaya a más.

Luego, está la degeneración de las creencias, que indica las numerosas doctrinas, cursos y seminarios que se presentan como panaceas para liberarnos y sólo sirven para acrecentar el ego, el deseo y la seguridad falsa, y para perpetuar la ignorancia.

La quinta es la degeneración de las personas e indica cómo hemos perdido los valores, vivimos con un pobre nivel de ética, y somos intolerantes, injustos y egoístas. La profunda crisis económica en que vivimos es una consecuencia de ello.

Hacerse consciente de todo esto es un tanto deprimente, pero al recordarlo los maestros quieren que practiquemos con más interés, que nos demos cuenta de que nada es motivo para la desesperanza y que abandonemos la impotencia y la expectativa de fracaso.

Hay dos prácticas fundamentales. La primera está relacionada con el camino de sabiduría y es la principal. Se trata de vivir todas las experiencias con lucidez, aceptación y desapego. Esto es, cualquier cosa que nos suceda tratamos de vivirla con la máxima conciencia. Para ello es preciso detenernos a observar la experiencia. Es preciso dejar de escapar de las experiencias desagradables, dejar de reaccionar con aversión o apego, y dejar de desear estados supuestamente mejores.

Es cierto que vivimos demasiado rápido y queremos vivir muchas cosas a la vez, pero haciendo esto la vida es menos valiosa. Es preciso pararnos un poco más, y vivir las cosas con más lucidez y menos reacciones emocionales. **La conciencia de nosotros mismos nos lleva a la sabiduría que vislumbra lo que verdaderamente somos**. No es suficiente ser consciente, es preciso, además, indagar en lo que vemos, profundizar en la experiencia hasta trascender y reconocer la fuente de las experiencias, la esencia de lo que somos.



AUDIO

Contenido Vivo



No es suficiente ser consciente, es preciso, además, indagar en lo que vemos, profundizar en la experiencia hasta trascender y reconocer la fuente de las experiencias, la esencia de lo que somos.

La combinación de atención consciente e indagación, despierta el conocimiento de la verdad y cuando vivimos con esta sabiduría sabemos que el sufrimiento y las degeneraciones no afectan a nuestra naturaleza primordial.

Ahora bien, muchas veces no tenemos suficiente lucidez para poner consciencia. Con frecuencia nos vemos negativos y ofuscados, nos afectan las cosas y las personas, y no somos capaces de eludirlo. Es en estos momentos, cuando lo que más nos ayuda es el camino del corazón. **Recuperamos la lucidez y el equilibrio ejercitando emociones positivas que nos acercan a los demás.** Siempre es posible, un mayor grado de gratitud, compasión o amor, siempre tenemos oportunidades de alegrarnos de las cualidades de los demás, perdonar o trabajar por una mayor armonía.

El camino del corazón, no es una forma de ser buenos ni de ser espirituales. Por el contrario, es un método inteligente y efectivo de transformar la mente y recobrar la claridad para retomar el trabajo de la sabiduría hacia nuestra esencia. Si lo estudiamos con detenimiento es la forma más efectiva de hacer que esta época de decadencia pueda servir para el camino espiritual.

Es importante que tomemos la decisión de aplicar la sabiduría y la compasión a todas las situaciones que vivamos. Así es como dejamos de estar a merced del destino y abandonamos el rol de víctimas. Pero ante todo este es el modo de afianzar el progreso espiritual y hacerlo irreversible.



Juan Manzanera

Escuela de meditación

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



difíciles





ENERO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

31

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

La formación en

Terapia

GESTALT

Supone un trabajo personal de autoconocimiento y una oportunidad para revisar **el contacto** que establezco conmigo y con los otros en mi campo de relaciones. El **contacto** articula una de las ideas centrales de la Psicoterapia Gestalt y es el combustible más importante que capacita y nutre al ser humano para estar en el mundo. Pone de manifiesto como es su relación con lo que le rodea y cómo lo experiencia desde su propio estilo personal.

La relación terapéutica es un ajuste creativo a utilizar por el ser humano para ajustar dudas, crisis, y el propio sufrimiento que emerge en los momentos de cambio, sobre todo si éstos son existenciales. El espacio terapéutico permite nuestra propia renovación al incluir novedades en nuestras vidas y oxigenarlas, permitiendo el cambio.

Actualizar supone transformar la presencia originaria o la identidad de lo mismo, incorporando lo nuevo en un proceso temporal.

Este proceso temporal sirve de puente entre la conservación y el crecimiento, lo actual y lo novedoso y posibilita el “darse cuenta”. Es la conversión de Yo en Otro (Yo en mi devenir Otro), ya que existe una presencia originaria como potencial para lo actual y es en las relaciones con el mundo y con los otros donde continuamente nos re-creamos y nos reinventamos sin dejar de ser lo que siempre fuimos. La naturaleza humana está en parte dada pero además se irá creando a sí misma.

En este sentido la formación en teoría y técnicas Gestálticas tiene que ver con un re-formarse o un de-formarse desde lo que viene, donde van a caer ideas y preconceptos con fecha de caducidad dando paso a lo creativo, permitiendo de esta forma ser nosotros nuestro propio instrumento de cambio, nuestra propia obra de arte.

Además del trabajo personal, como figura, la formación, va a ir enmarcada por un fondo de experiencia grupal. Según Zinker en su libro: “El proceso creativo en terapia Gestalt”, el grupo no es solo un lugar donde la persona se siente acogida, sino un espacio de creación

en común. Este espacio posibilita poner a prueba nuestros límites de crecimiento y dar paso al desarrollo de todas nuestras potencialidades. Aquí lo terapéutico y vivencial, lo metodológico y lo técnico, no van a excluirse si no que van a configurarse en un todo, que posibilita un camino.

Perls hace hincapié y pretende en su biografía *“Dentro y fuera del tarro de la basura”*, hacernos llegar la idea de que la Gestalt no es un concepto inventado por el hombre sino algo inherente a la propia naturaleza, y dice que *“la Gestalt es tan antigua y vieja como el mundo mismo”*; porque el mundo y en especial cada organismo se mantiene a sí mismo, y la única ley que se prolonga en el tiempo es la de la formación y eliminación de “gestalts”, o conjuntos y totalidades emergentes. Una “gestalt” es una función orgánica que tiene que ver con la aparición de necesidades a cubrir, y la aparición de necesidades tiene que ver con fenómenos biológicos primarios. Sólo cuando aprendemos a cubrirlas el organismo queda en paz y permite que aquello que ha quedado cubierto, lleno o cerrado deje la superficie, desde donde nos reclamaba atención, para ir a descansar silenciosamente a lo más profundo de nuestro fondo. Desde aquí pasamos al siguiente capítulo que tiene que ver con la aparición de las nuevas necesidades que vienen detrás y si ese orden no es posible de mantener entramos en el caos.

Un ejemplo lo tenemos en lo siguiente:

Si estoy enfadado aunque lo niegue esta será la gestalt emergente. Sólo cuando trabaje este asunto pendiente y pueda dejarlo cerrado podré pasar a otra cosa y de esta manera dejaré emerger mi parte amorosa u otras que ignoro en el momento presente. Mientras esto no ocurra, el enfado aparecerá maquillado de diversas formas aunque yo no tenga conciencia de él, por mucho que me engañe o trate de ignorarlo.

Una “gestalt” es una función orgánica que tiene que ver con la aparición de necesidades a cubrir, y la aparición de necesidades tiene que ver con fenómenos biológicos primarios.

Patricia Baumgardner en su libro *“Terapia Gestalt, (Ed Pax)”* habla del legado de Fritz Perls en lo siguiente:

“La Gestalt para Perls es una terapia existencial que se ocupa de lo que es, o del fenómeno existente. No depende de hablar acerca de... ni de lo que debe ser.

El propósito es recuperar las partes perdidas de la personalidad.

Los fenómenos con los que trabaja son los papeles sociales y las conductas opuestas al proceso natural, así como con los huecos de la personalidad y las evitaciones.

El método a utilizar es el de vigilar continuamente la conciencia o lo que se llama el darse cuenta.

Se trabaja con la experiencia que es contacto. Contacto con nosotros mismos, con nuestros cuerpos y nuestra emociones. También es importante el contacto con los otros.”

El contacto articula una de las ideas centrales de la Psicoterapia Gestalt y es el combustible más importante que capacita y nutre al ser humano para estar en el mundo

Según la definición de lo que es la Gestalt, en el art. 3 del Código Ético de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Dice lo siguiente: “La Terapia Gestalt, que se reconoce adscrita a la corriente de la Psicología Humanista o del Desarrollo de las Potencialidades Humanas, persigue como objetivo, a través de las actitudes, principios y técnicas que le son propias, facilitar a los individuos que recurren a ella la ampliación vivencial de la consciencia de sus dificultades y recursos de modo que ellos mismos puedan llegar a proponerse sus propias metas, y a dar, libre, creativa y responsablemente respuestas a sus conflictos consigo mismo y con el entorno”.

Y Para terminar, te propongo el siguiente ejercicio relacionado con una de las necesidades más importantes en Gestalt como es el contacto.

EJERCICIO

Ponte cómodo y relajado y visualiza algún momento donde posibilitaste el compartir en tus relaciones. ¿Cómo es ese momento de contacto? ¿Cómo te relacionas y compartes con las personas más próximas a tu entorno?

¿Se trata de algo pegajoso, confluyente o invasivo, o por el contrario es satisfactorio, maduro y respetuoso? ¿Qué te aporta en tu vida y cómo te sientes al traerlo ahora a la memoria? ¿Puedes ver las necesidades que te empujan a compartir? Date cuenta de cómo te sientes y qué expresión recoge tu cuerpo cuando lo haces de verdad. ¿Puedes sentirte libre en este tipo de relación? ¿Te viene a la memoria algún suceso puntual relacionado con esto que estás revisando?

Date un tiempo para hacer este tipo de introspección. Registra como bienvenido todo aquello de lo que hasta la fecha no te has dado cuenta, y ahora despacio, muy despacio, y dándote el tiempo que necesites para hacerlo permítete volver al mundo de lo cotidiano.

Domingo de Mingo Buide

Terapeuta formador en Gestalt Psicólogo Clínico

91 308 03 48 / 659 938 992

gestaltquatroformacion@yahoo.es



Cuatro Formación en Terapia Gestalt

Formación en Gestalterapia

Formación reconocida y avalada por la A.E.T.G.

Inscripciones: **91 308 03 48**
659 938 992

Nueva Promoción Enero 2014”
Es una formación teórico-práctica vivencial.

Imparten: Miguel Albiñana, Paloma Hernández, Isabel Serrano, Domingo de Mingo

gestaltquatroformacion@yahoo.es



Anatta

¡Por la ribera bajo los árboles, descubro huellas! Aun bajo el fragante pasto veo sus huellas. En lo profundo de las lejanas montañas se encuentran. Estos rastros no pueden ser ocultados como no puede serlo la propia nariz, mirando hacia el cielo.

Espíritu
y zen

(Kakuan – siglo XII)

Una de las enseñanzas centrales que proceden del budismo es la enseñanza del “No-yo” (*Anatta*), que es central en el mensaje de El Buda. El Buda no enseñó filosofías, metafísicas o religiones, no fijó conceptos ni verdades eternas. Explico el camino para superar el ciclo de sufrimiento sobre la base de su experiencia de despertar. Un elemento central en el camino de nuestra liberación es el proceso que nos lleva a Anatta: el reconocimiento de que no existe eso que llamamos “yo”, y que paradójicamente es aquello de cuya existencia, el hombre moderno se siente mas seguro, y sobre lo cual construye su sociedad su modelo de vida colectiva: el individualismo.

An-atman significa en sanscrito (*Annata* en Pali) “ausencia de alma”, “ausencia de ser esencial” y esta es la parte mas difícil de comprender entre las enseñanzas del Buda, en donde se separa de la tradición metafísica clásica (*vs, existe un alma o signo divino en el hombre – Atman – que esta llamado a unirse con su creador, Brahma siendo este el significado esencial del devenir humano*). En Occidente, *Annata* se ha interpretado como la actitud no egoísta, cuando realmente lo que significa es la insustancialidad del yo, la falta de realidad de lo que llamamos “yo” con lo que nos identificamos.

Annata surge de *Anytā*, contingencia e interdependencia de todas las cosas, en virtud de lo cual no existe nada que quede fijo e inmutable, solido y permanente en si, por lo que tampoco lo que consideramos “yo” es nada mas que un flujo continuo de experiencias realizadas por el conglomerado que en la tradición budista se llama “*los cinco agregados*”. Desde allí se plantea la insustancialidad de lo que se nos antoja permanente, fijo e inmutable en la persona o en los demás seres.

Annata se realiza tanto mediante la entrega incondicional y completa a la acción que se produce instante a instante, como con el desarrollo de la práctica del Zazen, que es en si un proceso de cambio continuo (práctica – *bhavana* - de *Dyana*)

Existe el peligro de entrar de nuevo en disquisiciones mentales del tipo de: “*si es necesario realizar el esfuerzo de olvidar el yo, ¿quién es el que hace el esfuerzo?*” o “*si yo no existo ¿Quién es el que piensa en mí?*” Todo esto son disquisiciones de la mente, en las que el Buda no entró y que su mero planteamiento es un absurdo que conduce a confusión.

Annata solo se contruye desde la experiencia. Y nuestra experiencia actual es el silencio, que resuena en cada momento, en cada acción, en cada acontecimiento, de forma que podemos decir con Juan Ramón Jiménez, tal y como nos lo cita Jack Kornfield:

“YO NO SOY YO”

*Soy este que va a mi lado
sin yo verlo;*

*que, a veces, voy a ver,
y que, a veces, olvido.*

*El que calla, sereno, cuando hablo,
el que perdona, dulce, cuando odio,
el que pasea por donde no estoy,
el que quedará en pie cuando yo muera.*

Una vez que avanzo en el ser, y me pierdo “*siguiendo ríos sin nombre, perdido en caminos impenetrables de lejanas montañas*”, la experiencia es de salida y de no retorno a la celda individual que me guiaba, y de pasión por vivir este momento, en el cual van cayéndose los conceptos cerrados, y la existencia definida, como capas de una cebolla, o pétalos de la rosa existencial:

*Te deshojé, como una rosa,
para verte tu alma,
y no la vi.*

Mas todo en torno –

*-horizontes de tierras y de mares-
-, todo, hasta el infinito,
se colmó de una esencia inmensa y viva.*

La actitud ha de ser pues, en lugar de poner nombre a una nueva filosofía, escapar de los nombres (*eternalismo o nihilismo*) y vivir el momento instante a instante, en medio de esta perdida y esta noche. Hay una trampa en quedarse apegado a definir el estado:

Un devoto Bacchigota le pregunto: - “Reverendo Gautama: ¿Existe el Ser?”- Ante la pregunta el Buda permaneció en silencio “Bien Reverendo Gautama: ¿No existe el Ser? - Y el Buda permaneció también en silencio.

Tras la marcha del devoto Ananda le preguntó: - “Reverendo Señor, ¿porqué no respondiste?” - “Ananda, no lo he hecho pues si hubiese respondido a la primera pregunta habría dado base para el eternalismo, si hubiese respondido a la segunda, habría dado base para el nihilismo”



El proceso a seguir es el de la pobreza espiritual, un proceso de *borrar las huellas*, tanto en la meditación como en la acción de forma que podamos comprender lo que manifiesta Eckhart:

Por eso decimos que el hombre debería permanecer tan pobre que ni el mismo fuera un lugar, ni lo tuviera... En la medida en que el hombre conserva un lugar en si mismo, entonces conserva (todavía) diferencia...

(Sermon "Los Pobres de Espiritu")

Permanecer "*pobre de si mismo*" significa vivir desde *Anytía*, desde la aceptación plena del cambio continuo, y desde el no apego. Por eso es correcto decir que la única enseñanza del Buda es la contemplación de *Dukkha*, y la extinción de *Dukkha*. No hay metafísica que valga, sino un continuo proceso de incorporarnos al cambio, que es el proceso de ir *por lejanas montañas*. Y en ese ir por caminos menos transitados, por la puesta en duda continua de las identificaciones, de los roles y seguridades, de ese soltar continuamente y morir continuamente a lo que considerábamos seguro, comprendemos, como dice Kakuan:

Comprensión de la enseñanza, veo las huellas del buey.

Ahora aprendo que, así como de un metal se forjan muchos utensilios,

de mi mismo surgen miríadas de paisajes.

A menos que yo discrimine, ¿cómo diferenciaré lo cierto de lo falso?

Aún no he atravesado la puerta, pero he intuido el camino.

...De mi mismo surgen múltiples paisajes, los escenarios se suceden y no hay un lugar donde descanse en ningún personaje, ya que estos escapan de mi vida como fantasmas, y me pregunto una y otra vez, si hay alguien ahí al que pueda dar nombre. Este intento mío de dar nombre, de diferenciar, es la continua tentación que me para en cada recodo, y me da miedo no saber nada y no ser nadie. Ahora he visto las huellas de la realidad, he vislumbrado otra forma de ver, de experimentar, *pero aun no he atravesado la puerta*. He de fiarme en este momento de mi ejercicio, he de ser *lámpara para mi mismo*, de forma que en esta oscuridad pueda avanzar, pero no he de pararme, no.

¿Qué he de hacer, hacia dónde he de mirar? En este momento solo resuenan las palabras del Buda, como lámparas que brillan en la noche, pequeñas luciérnagas de nuestro caminar:

...siempre que veas una forma, sé tan solo el ver, siempre que oigas un sonido, se tan solo el oír, cuando huelas un olor, solo se el oler, cuando pruebes un sabor, solo se el gustar, cuando aparezca un pensamiento, se solo el fenómeno natural que aparece en la mente. Cuando actúes de esta manera no habrá el ser propio, no habrá el yo. Y cuando no este el yo no habrá huir de esa manera, venir de esta otra, no ir a ninguna parte. Este es el fin de dukkha. Eso en si mismo es nirvana..."

(Gautama Budha)

El proceso de liberación es en esencia la practica del desapego, incluido centralmente en este *ir en búsqueda del buey*. El Buda nos dirige al proceso de cómo practicar, mas que a la discusión filosófica entre Anatta, Karma, Sunyata y Nibbana. Existen tres elementos claves para el proceso vital, reconocibles en la experiencia del Despertar: *Dukkha* (imperfección, sufrimiento), *Anitya* (contingencia, impermanencia) y *Anatta* (no-yo). La comprensión experiencial de los dos primeros, en el despertar del Buda, le llevo a la comprensión del ultimo. Cuando en el proceso de la acción y de la experiencia, solo existe la acción, y somos solo el ver, el oler, el gustar o el pensar, la construcción del yo desaparece.

El proceso de desapego tiene que ver con el proceso de identificación y de superación del *yo-ismo* y el *mi-ismo*. Siempre que hay apego, identificación con lo que ocurre, se produce el proceso de creación del yo.

El proceso del yo-ismo se produce por los mecanismos de identificación. Nos identificamos con roles y personajes. Nos apegamos a ellos, y les damos seguridad y mantenimiento, les atribuimos existencia por si misma. Y a esta identificación, con el cuerpo, con las sensaciones, percepciones y voliciones, con nuestra elaboración mental y con el estado de la conciencia, le ponemos nombre: le llamamos yo. Cuando caemos en la

cuenta de esto, deberemos practicar en el registro de lo que ocurre sin identificarnos, muriendo a cada experiencia y naciendo a la siguiente. Este proceso de no identificación es crucial, y a esto debe ayudar haber practicado en el ejercicio de quietud del zazen, hasta el punto de que surja la separación de la acción, en la cual nos vemos envueltos y somos solo la acción, para dejar de ser.

El proceso del *mi-ismo* es el proceso que marca la posesión, de forma que poseemos las cosas y los seres, las circunstancias y los acontecimientos, creando un *espacio propio*, con el fin de dar consistencia a nuestro ámbito individual: una consistencia que no tiene, pero que creamos y nos apropiamos, quedando encerrados en ella. Cuando caemos en la cuenta de que no hay nada nuestro, de que todo cambia, aparece y desaparece (*Anitya*), entonces estamos en condiciones ejercitar en contra del *mi-ismo*. La forma de hacerlo es dejar fluir las cosas, los acontecimientos y los seres, liberándonos de posesión y pertenencia.

Otra forma de hacerlo es evitar el rechazo. Congelamos el *mi-ismo* sobre la base de la exclusión, de remarcar las diferencias. El rechazo es otro mecanismo de apego, que el Buda llamo *el apego a la no existencia*.

Por fin el *yo-ismo* y el *mi-ismo* se consolida y se legitima sobre la base de la pertenencia (e identificación) con filosofías, dogmas y creencias particulares o generales, que encierran la descripción de la realidad, y tienden a encerrarnos en la intolerancia y la identificación fundamental, ahora legitimada por "*mano divina*". La practica de liberación es aquí la puesta en cuestión de cualquier descripción cerrada de la realidad, de dogmas o actitudes religiosas, filosóficas o ideológicas cerradas y excluyentes.

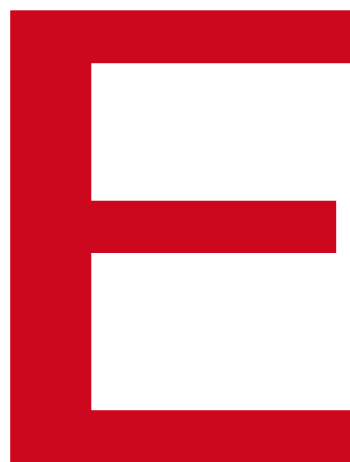
Como dice el Buda "*...Cuando actúes de esta manera no habrá el ser propio, no habrá el yo. Y cuando no este el yo no habrá huir de esa manera, venir de esta otra, no ir a ninguna parte. Este es el fin de dukkha. Eso en si mismo es nirvana...*"



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.



n Occidente, dentro de nuestra cultura espiritual enraizada en el cristianismo, la figura del maestro o guía, ha sido vista siempre como innecesaria cuando no como sospechosa. Después de la llegada, en los años cincuenta y sesenta, de representantes cualificados de corrientes espirituales de Oriente a Estados Unidos y Europa, la figura del maestro espiritual comenzó a ser vista con otros ojos. Dentro del zen, el yoga o el budismo tibetano -por poner algunos ejemplos- esta figura se mostró como indispensable para avanzar en sus respectivos caminos. Otras figuras como Ramana Maharsi o Nisargadatta mostraban a su vez una altura espiritual enorme y, sin dirigir específicamente ningún grupo de discípulos organizados en una práctica concreta, mostraron su condición de maestros al mundo de un modo incuestionable.

Poco después el sufismo fue acaparando la atención de Occidente que descubrió en él una enseñanza enormemente profunda, vital y activa. También descubrió que en el sufismo, la figura del maestro es absolutamente imprescindible y lo ha sido desde su origen. El encuentro con la enseñanza de un nivel altísimo de maestros sufíes del pasado tampoco dejó lugar a dudas sobre su condición. Irremediablemente y, en paralelo, también aparecieron individuos bien dotados intelectualmente, carismáticos, o ambas cosas a la vez, -y todavía aparecen- que han ejercido con más o menos fortuna como maestros y que, hasta cierto punto, han sido útiles a sus seguidores, aunque nunca han podido llevarlos muy lejos. Nadie puede dar aquello que no tiene.

Sin embargo, desafortunadamente, esta idea de que un maestro no es necesario, continúa estando muy extendida entre los occidentales inmersos en las ideas de la "nueva era", una "nueva era" que hace tiempo se desvinculó -suponiendo que alguna vez estuviese realmente vinculada- de las fuentes nutricias de las corrientes espirituales vivas y efectivas. Y siendo esto hoy así, sin

embargo en otras épocas la búsqueda de un maestro se tornaba para un buscador como un prioritario objetivo de vida. Para la "nueva era" la idea del maestro interior es suficiente sin que se halla entendido que el maestro interior no es posible que despierte sin la presencia de un maestro exterior.

Ningún dormido puede despertar a alguien dormido y, alguien sumido en el sueño profundo del ego solo puede ser despertado por alguien ya despierto.

Pero, no nos engañemos, afrontar, entender, asimilar y beneficiarse de la figura del maestro no es tarea fácil y, eso se debe sobre todo, a que un maestro no es alguien fácil.

Un aspecto fundamental a la hora de abordar la figura de un maestro es entender que, sobre todo, él ejerce una función y esa función se refiere al crecimiento espiritual de su discípulo.

Y es el momento de señalar la diferencia entre fácil y sencillo, pues si un maestro no es alguien fácil siempre utilizará lo más sencillo.

Antes de continuar, hay que recalcar que estamos hablando de un maestro espiritual, no de un competente instructor en tal o cual disciplina, ni tampoco de valiosos terapeutas o psicólogos. Un maestro espiritual es aquel que ha alcanzado un estado espiritual de tal nivel que es capaz de guiar a otros. De llevar a otros a otros a lugares donde él ha estado y que es capaz de reconocer el proceso porque él lo ha vivido. Para hacerlo, un maestro verdadero, solo tomará un discípulo desde la más absoluta libertad. Por este motivo, es difícil que un maestro se llame a sí mismo maestro. Siempre dejará que sea el discernimiento y madurez de los que se acerquen a él lo que reconozca aquello que necesita. Cuanto más se acerque alguien a un maestro desde sus propios códigos y sistemas de creencias respecto a lo que debe ser un maestro, más el maestro tratará de alejarse y confundirlo con el fin de que ese acercamiento se produzca solo desde su naturaleza más inocente vinculada a su Ser real.

Desde esta perspectiva, la primera dificultad resulta sobre como acercarse a él ya que la gran pregunta aparece con fuerza en la mente: ¿cómo sé que es un maestro?

Dejando al margen la típica imagen del "santón" y las supuestas conductas asociadas a esa imagen, lo cierto es que reconocer a un maestro es la primera gran dificultad en la

Vía. Y esto se debe a que solo el conocimiento reconoce al conocimiento, solo aquello que ya habita en lo Real reconoce a lo que pertenece a lo Real. Es decir, un discípulo capaz de reconocer a un maestro ya es alguien maduro y suficientemente purificado como para poder poner el pie en la Vía. Por tanto ese reconocimiento solo es posible desde el corazón; no es un reconocimiento ni mental ni intelectual, ni mucho menos un reconocimiento que nazca de patrones culturales o de cualquier otro tipo.

LA FUNCIÓN DEL MAESTRO

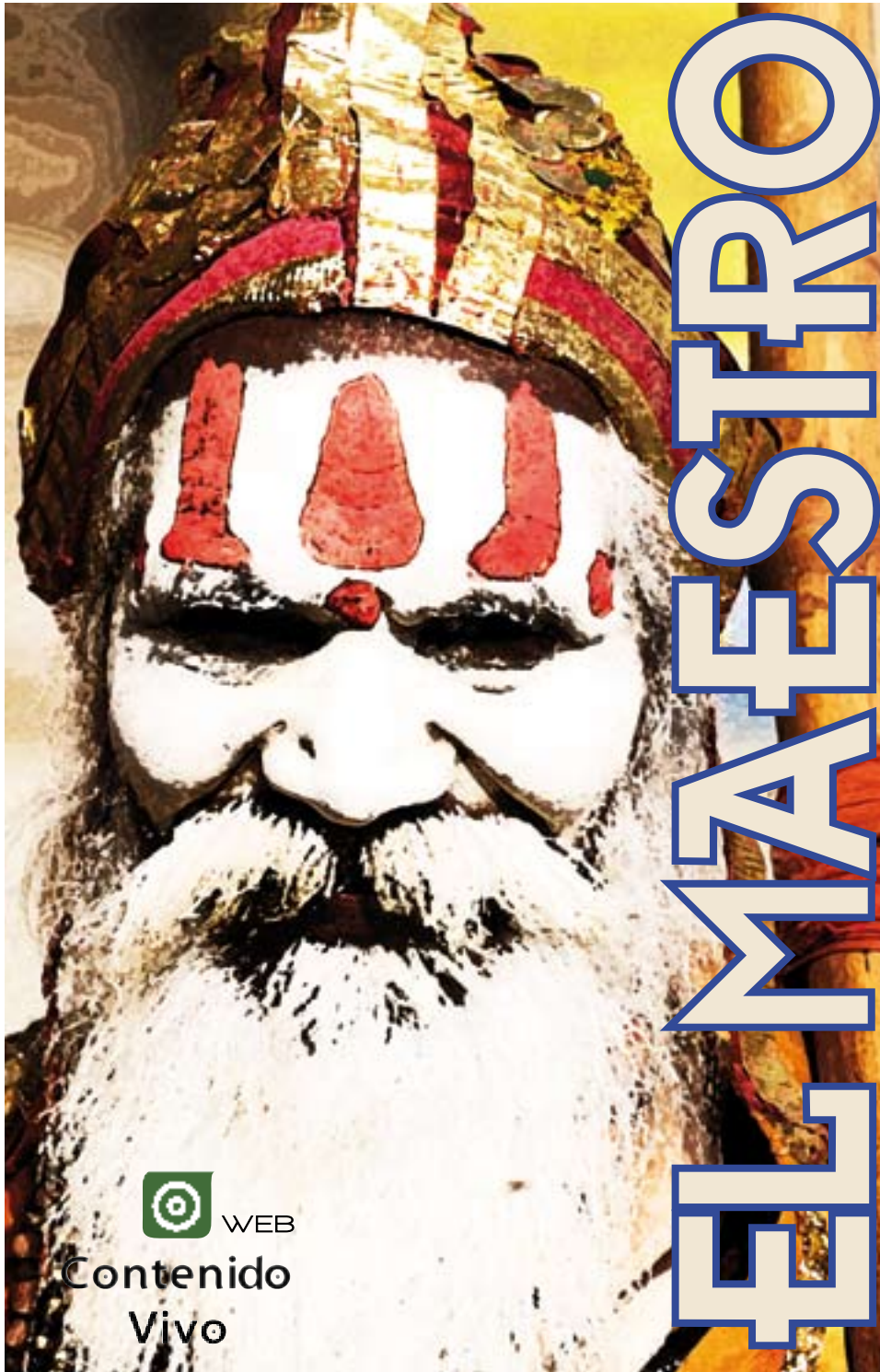
Un aspecto fundamental a la hora de abordar la figura de un maestro es entender que, sobre todo, él ejerce una función y esa función se refiere al crecimiento espiritual de su discípulo. Y algo fundamental, un verdadero maestro forma maestros, no discípulos. El noviciado o el disciplinado, son solo estaciones de paso. Por este motivo la libertad es el primer material de Trabajo. Y la relación maestro discípulo solo es posible desde la libertad. Una libertad que exige al discípulo el ejercicio constante del discernimiento, discernimiento en la acción.

Tomando esa libertad como punto de referencia, es la naturaleza más inocente, más limpia, más ligera, más conectada a lo Real.

Y otra cosa importante, a un maestro no le interesa la vida personal de su discípulo en tanto esa vida no interfiera en su proceso de crecimiento espiritual o que el discípulo se empeñe en hacerse daño a sí mismo en demasía.

Pongamos como metáfora una imagen de un huerto. La mitad del huerto está llena de piedras y malas hierbas, la otra mitad tiene tierra fértil y fácil de ser sembrada. Imaginemos que esa es la naturaleza de un discípulo. Un maestro siempre trabajará con el lado "fértil" de su discípulo, con el lado en el que se puede sembrar y lograr fruto. Más tarde, poco a poco, en crecimiento, ese lado fértil irá avanzando sobre el otro y entonces, será mucho más fácil ir quitando piedras y las malas hierbas irán desapareciendo casi por sí mismas. Pero ya habrá resultados de crecimiento.

Esto es así también, por la naturaleza de la *baraka* de un maestro que, siendo de condición muy sutil, es mucho más operativa sobre lo que podemos llamar positivo que sobre lo que podemos llamar negativo. Esa *baraka* se asocia más y ayuda muchísimo a cualquier cosa en crecimiento ya que funciona como un alimento en tanto que con lo denso entra en



conflicto y si bien suele ser operativa y lograr que esa densidad o oscuridad se transformen, provoca gran esfuerzo y cansancio por lo que un maestro opta de modo natural por alimentar la parte más noble e inocente de los que guía pues resulta mucho más eficaz para el discípulo y también para él pues su *baraka*, de este modo, se regenera y crece.

Un iluminado te podrá llevar hasta la iluminación pero no más allá, y te llevará hasta el punto de iluminación que él ha logrado aunque lo habitual es que, si es impecable en su función, él mismo continúe su propio crecimiento hasta, por ejemplo, la liberación.

Por último hay que añadir que existen distintos tipos de maestros y esa distinción se refiere al su propio nivel y a su actividad.

Respecto al nivel es clara la diferencia. No es lo mismo una persona iluminada que una realizada lo cual es algo excepcional. Tampoco si esa iluminación es completa o parcial. Es decir, hay grados. Y nadie puede llevar a nadie a ningún sitio si antes no ha estado primero. Un iluminado te podrá llevar hasta la iluminación pero no más allá, y te llevará hasta el punto de iluminación que él ha logrado aunque lo habitual es que, si es impecable en su función, él mismo continúe su propio crecimiento hasta, por ejemplo, la liberación.

Respecto a la actividad, tenemos a los maestros de distintas prácticas: yoga, tai chi, zen vipassana, etc... cuya maestría está vinculada a la excelencia en el arte o práctica que enseñan.

Asimismo existen, sobre todo en el ámbito sufí, maestros de determinadas escuelas que, tradicionalmente, continúan un linaje de maestros y ejercen su función sobre los miembros de esa escuela y, por fin, hay maestros sin actividad precisa y que ejercen su función en un plano de discreción.

Y volvamos a la pregunta anterior, si alguien se hace esa pregunta es que piensa que es él quien decide la elección del maestro, pues bien, nadie elige a su maestro, es el maestro el que te elige a ti. Otra cosa es la respuesta que, desde la más absoluta libertad, el posible discípulo pueda dar y, cerramos el círculo, no podrá dar ninguna respuesta si no lo reconoce antes. Un reconocimiento que solo hará su corazón.

Sebastian Vázquez

SEBASTIÁN VÁZQUEZ



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

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

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

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

Inteligencia

Las Siete Inteligencias



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
info@cuspideformacion.com

SUSANA CABRERO

Hasta hace relativamente poco tiempo, la Inteligencia se consideraba algo innato e inamovible. Se nació inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho.

Es interesante el concepto que propone Howard Gardner en su libro *Frames of Mind*, (Estructuras de la Mente) mediante el cual existen muchas clases de mentes, tantas como individuos.

En realidad resulta absurdo clasificar a las personas según su "grado de inteligencia" cuando ni siquiera podríamos acotar una única definición que abarque la amplitud de este concepto. La concepción socio dominante más común es que la inteligencia puede ser medida con la ayuda de instrumentos estándar. Se contempla como algo estrictamente individual, un fenómeno cognitivo sin relación con el entorno, las interacciones con otras personas, la capacidad para resolver problemas, el diseño de tácticas y estrategias, el aprendizaje de los errores y la adaptación a las circunstancias.

La inteligencia se reinventa a sí misma, evolucionando en el individuo a medida que éste percibe su potencial más allá de la determinación biológica, y la estandarización académica.

Hoy sabemos que a la hora de desenvolverse en la vida no es vinculante tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de elegir bien a su pareja o amigos, gestionar adecuadamente sus finanzas o cuidar de su propia salud; por el contrario, hay gente con una trayectoria académica nada brillante que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Es evidente que triunfar en el arte, los negocios, los deportes, o en cualquier otra área requiere ser inteligente, pero en cada campo se utiliza un tipo de inteligencia distinto. No es ni mejor ni peor, solo distinto.

Al igual que el concepto de inteligencia, el triunfo o el éxito a menudo se asocian con la obtención de grandes méritos sociales, ganancias económicas y fama, cuando en realidad tienen más que ver con el estado emocional de satisfacción que siente un individuo por sus logros personales cuando emprende el camino de su desarrollo personal y su autorrealización.

Precisamente los más inteligentes no ocupan las posiciones más elevadas e influyentes. Es una paradoja social. Creemos que es inteligente quien gana. Y esto no es lo malo, lo peor es que quien gana cree tener razón, cuando en realidad solo tiene poder.

La inteligencia se reinventa a sí misma, evolucionando en el individuo a medida que éste percibe su potencial más allá de la determinación biológica, y la estandarización académica.

La suposición de que los genes determinan directamente la inteligencia, trajo como consecuencia las jerarquías sociales como mero reflejo del orden natural. Así se es pobre como consecuencia de una menor capacidad innata. Lo mismo ocurre con la creencia subyacente de que la anatomía y la fisiología determinan el funcionamiento mental.

Si bien es cierto que la biología afecta al funcionamiento mental, hoy sabemos que esa influencia es relativa. Existen innumerables factores como la educación, la personalidad, las posibilidades ambientales, e incluso la metafísica trascendiendo la naturaleza del hombre, que son tan relevantes como la biología.

Gardner no niega el componente genético, y afirma que cada persona nace con unas potencialidades más marcadas que otras, pero éstas se desarrollarán de diferente manera dependiendo del ambiente, la experiencia, la educación...; y debido a ello la inteligencia se manifiesta como una destreza que se puede desarrollar.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Desde la época de los setenta, Howard Gardner revolucionó la psicología con su teoría de las inteligencias múltiples. Su trabajo repercutió en la mejora del sistema educativo y le valió el reconocimiento internacional. En palabras de Gardner *"los seres humanos han evolucionado para mostrar distintas inteligencias y no para recurrir de diversas maneras a una sola inteligencia flexible"*

Su trabajo se fundamenta en el respeto hacia las muchas diferencias que hay entre los individuos y el número casi infinito de modos en que estos pueden dejar una marca en el mundo. Howard Gardner ha identificado siete tipos distintos de inteligencia:

Inteligencia Lógico-matemática: Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y en nuestra cultura se ha considerado durante mucho tiempo como la única inteligencia. Es la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Propia de los científicos, y matemáticos.
Inteligencia Lingüística: Es la capacidad para adquirir

Emocional



VIDEO



Contenido Vivo

y manejar el lenguaje. Predomina en los escritores, los poetas, los oradores, los maestros.

Inteligencia Espacial: Consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones. Es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos, los decoradores.

Inteligencia Musical: Capacidad para componer, interpretar y sentir la música en todas sus vertientes. Característica de los cantantes, compositores, músicos.

Inteligencia Corporal — kinestésica: Capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos, masajistas, bailarines, actores.

Inteligencia emocional: Implica la capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.

Engloba la:

Inteligencia intrapersonal permite conocernos y entendernos a nosotros mismos.

Inteligencia interpersonal permite comprender a los demás.

Inteligencia Naturalista: Se emplea en la observación y estudio de la naturaleza. Presente en las personas vinculadas en temas ambientales, en contacto con la tierra, las plantas y los animales.

La inteligencia se aprende: La teoría de las inteligencias múltiples es una actitud hacia el aprendizaje. No hay una única manera de enseñar ni tampoco una única manera de aprender. El aprendizaje es una actividad vital y personal de cada uno, y por tanto hay distintos modos de aprender. No podemos enseñar a todos de igual manera buscando un resultado unificado, es necesaria una enseñanza personalizada.

Nuestro sistema educativo no es neutro, no presta la misma atención a todos los estilos de aprendizaje, ni valora por igual todas las inteligencias o capacidades. Perpetúa un sistema discriminativo en pro de intereses económicos y políticos.

No darle la debida importancia a este hecho conduce a muchos niños a sentir el peso de su individualidad que perciben como algo negativo debido al consiguiente rechazo, exclusión, o desatención del

entorno educativo. Aprender no solamente consiste en memorizar información, son necesarias otras operaciones cognitivas que implican conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar. Y sobre todo “aportar” desde la exploración y el desarrollo de la personalidad y las habilidades, que cada individuo posee.

Así lo entiende Ken Robinson educador y ensayista inglés que se dedica a investigar el papel de la creatividad y de la innovación en sectores como la enseñanza. Nos invita a reflexionar sobre la necesidad de cambiar el paradigma educativo que rige nuestra sociedad desde hace décadas y sobre todo a desprendernos de su legado, la creencia de que existen dos clases de personas: las académicas y las no académicas. Para Robinson, existe *“muchacha brillante que cree que no lo es porque ha sido evaluada según este concepto”*. En la actualidad, todos los países reforman sus sistemas de educación pública para enfrentarse al futuro, el problema es que aplican los mismos métodos que en el pasado a sabiendas del fracaso de los mismos. De ahí la necesidad del cambio para evolucionar.

No hay una única manera de enseñar ni tampoco una única manera de aprender. El aprendizaje es una actividad vital y personal de cada uno, y por tanto hay distintos modos de aprender.

Si partimos del hecho de que cada uno de nosotros es distinto y es inteligente en diferentes aspectos, podemos potenciar estas inteligencias para sacarles el máximo partido más allá del entorno académico. Podemos convertir el mundo en nuestra mejor escuela. Ofreciendo oportunidades al niño de potenciar todas sus habilidades, y permitiéndonos a nosotros mismos explorar nuestros talentos ocultos.

Pero recuerda, no se logra la excelencia en ningún ámbito, deportivo, artístico, científico, literario, etc., sin esfuerzo y entrenamiento, a pesar de poseer ciertas cualidades naturales.

Te invito a que des el primer paso, la pregunta que has de plantearte no es si eres inteligente, sino “¿cuál es mi mayor inteligencia?, ¿cuál mi potencial?”. Descubrir en nosotros cada una de las inteligencias que propone Gardner ya es un síntoma inteligente.

Y un bonito deseo para concluir el año: ***“explorar todo mi potencial para alcanzar mi excelencia personal”***.

Susana
Cabrero Luengo

ACTIVIDADES DICIEMBRE
Asociación Cúspide

TALLERES NAVIDEÑOS

- * **Velas artesanales - con cera de abeja**
Sábado 7
- * **Panes Dulces - con masa madre**
Roscón de Reyes con Kamut
(harina de Trigo Amarillo): Sábado 9

ESCAPADA ECOLÓGICA : Sábado 14
Aceite de Oliva Virgen
Taller de Jabón Artesanal

Participa en la elaboración del Aceite de Oliva de primera presión y aprende a realizar tus jabones.

Incluye: desayuno, comida, manual y recetario

Inscripción antes del 10 Diciembre

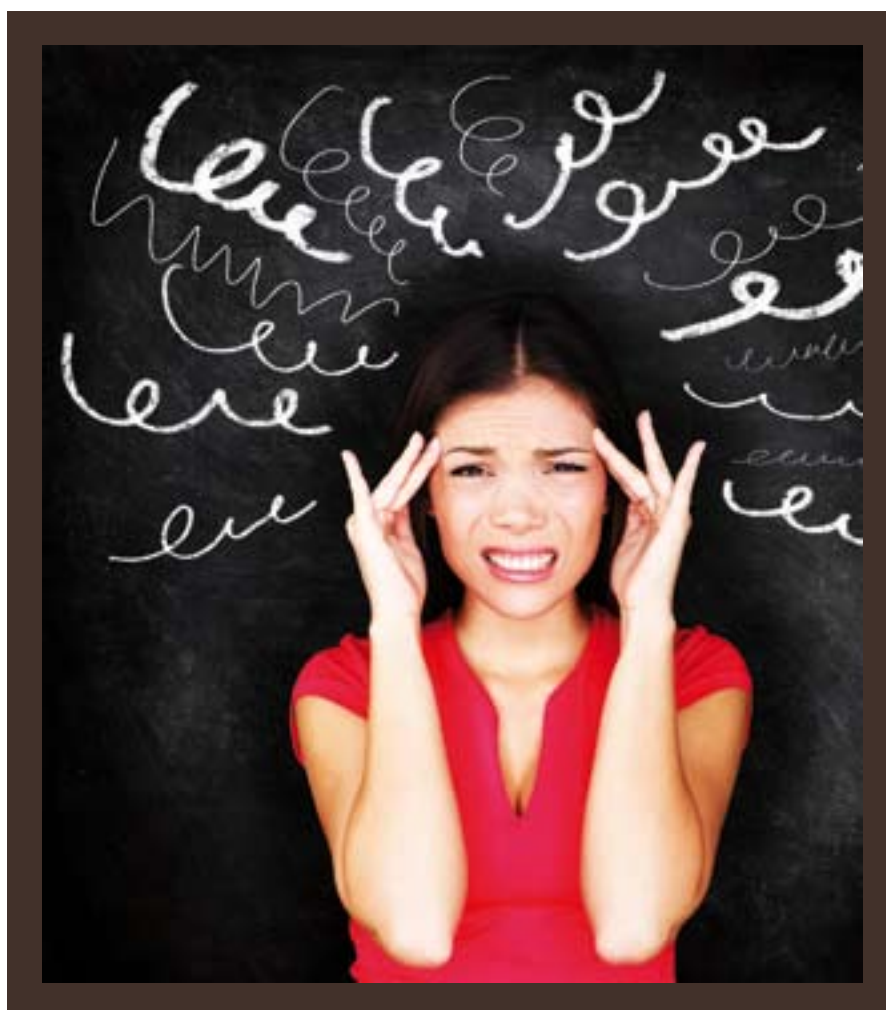
917 436 554 - 610 508 907
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com

cúspide



¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

PSICOTERAPIA



COGNITIVA

*“Cuidado con lo que piensas,
porque se puede hacer realidad”*

era una enseñanza (aunque más parece una sentencia) que Buda ya expresó hace 2.500 años. ¿Por qué?. La respuesta a esta pregunta se puede abordar desde dos disciplinas psicológicas diferentes; la cognitiva y la transpersonal.

Siguiendo cronológicamente el surgimiento de las diferentes escuelas psicológicas, responderemos a la pregunta desde la psicología cognitiva, aplicándolo a la psicoterapia.

Cuando “nos miramos hacia dentro” parece que solo veamos dos cosas: pensamientos y emociones (sentimientos). Nos podríamos incluso atrever a decir que “aquello que pensamos y sentimos es lo que somos”. Aquello a lo que generalmente echamos mano para describirnos cuando alguien nos pregunta “cómo somos”. En el último capítulo veremos que desde la psicología transpersonal esto tiene otra interpretación, pero desde la cognitiva podríamos afirmar que sí, que somos aquello que pensamos y sentimos, pues estos dos elementos son con lo que nos solemos identificar habitualmente.

Todos conocemos el tremendo poder que un pensamiento tiene en



WEB

Contenido Vivo

nuestra mente, y las importantes consecuencias que esto tiene. Para entenderlo, ilustrémoslo con un ejemplo:

1.- Hechos reales: *Mi pareja ya no es tan cariñoso conmigo. No es tan atento. No me dice que me quiere. Y ni si quiera está muy interesado en tener relaciones sexuales.*

2.- Pensamiento: *Ya no me quiere igual que antes. Ha perdido su ilusión por mí.*

3.- Sentimiento: *Tristeza. Falta de motivación en el quehacer diario. Vacío. Tensión con la pareja. Impotencia. Ira. Rabia.*

4.- Resultado: *Frustración. Depresión. Desesperación. Preocupación. Agresión. Infelicidad.*

5.- Realidad: *Podemos estar en lo cierto, o puede deberse a causas que desconocemos. En cualquier caso, la actitud que tomemos ante ello será la determinante de nuestro bienestar o malestar. La que producirá un cambio positivo o negativo, en la relación.*

Este ejemplo representa un caso de persona sufriendo. Tal vez no nos veamos reflejados en este ejemplo, pero seguro que podemos extrapolarlo a alguna otra circunstancia semejante en que sí podemos

vernos identificados, pensando negativamente y sintiéndonos mal por ello debido a la “creencia” que tenemos sobre una circunstancia determinada: *mi hijo no llama, mi amigo no me ha saludado, se olvidaron de felicitar me, llevo 1 año sin encontrar trabajo, no funciona el tratamiento para mi enfermedad, mi pareja ya no me quiere igual...* A veces parece imposible no pensar mal ante ciertas circunstancias, ya que pensar mal es “lo más normal”. Es más, no puedo evitar pensar otra cosa, a pesar de que todos me dicen que no piense eso. Entonces... ¿puedo elegir mis pensamientos?, ¿de dónde surgen mis pensamientos?, ¿es posible pensar positivamente cuando todo me lleva a pensar negativamente?, ¿me estaré engañando pensando bien cuando lo que espontáneamente me sale es pensar mal?...

La psicología cognitiva surgió como reacción al conductismo. Éste último, en su afán por ser una ciencia objetiva, prescindió (sin negar) del estudio de la “caja negra” a la que se denominaba al hablar de la mente. El conductismo sabía que ante “x” estímulos, obteníamos “x” respuestas. Pero no se interesaba por saber qué ocurre en nuestra mente para que se diesen esas respuestas.

Hoy en día, el conductismo ha evolucionado, y se acerca al cognitivismo, al entender que un pensamiento, puede ser un (estímulo) desencadenante de una emoción (respuesta). Pero ¿qué es entonces el cognitivismo o la psicología cognitiva, que de hecho es el pilar básico de casi toda la psicología académica en el mundo, base formativa de casi todos los psicólogos del mundo?.

La psicología cognitiva nació en la década de los 50 y 60, interesándose por los procesos cognitivos (mentales o de pensamiento) implicados en el proceso de conocimiento, basados en la información sensorial que obtenemos del medio. Se interesó por investigar cómo se extrae tal información, cómo se sintetiza, se almacena, se transforma y se utiliza, para tener una comprensión del mundo y la realidad determinada. Sabiendo esto, se puede comprender la personalidad del individuo, así como predecir ciertos patrones, ya que se entiende que las conductas (y las emociones) surgen en función de los pensamientos.

La psicoterapia cognitiva pues, sería la aplicación de esta psicología específica, en el ámbito terapéutico, orientándose hacia los problemas

esquemas cognitivos negativos que llevarían al individuo a cometer distorsiones del estímulo que provoca esos pensamientos. Sobre todo Beck se centró en estudiar la depresión, hallando que los sentimientos negativos eran producidos por la asociación que la persona hacía entre los elementos del momento presente y la respuesta que previamente había aprendido a dar en circunstancias semejantes, a lo largo de su historia vital para adaptarse al entorno y satisfacer su necesidad de aceptación. La terapia consistiría en reestructurar el flujo de pensamiento, hacia una interpretación más positiva de la realidad.

Albert Ellis (1962) basa su teoría en los esquemas mentales que tenemos acerca de la realidad. Su terapia racional-emotiva consiste en ajustar nuestras creencias irracionales, pues son ellas las que

Cuando “nos miramos hacia dentro” parece que solo veamos dos cosas: pensamientos y emociones (sentimientos). Nos podríamos incluso atrever a decir que “aquello que pensamos y sentimos es lo que somos”

perturban nuestras emociones. Es nuestra forma de pensar la que produce consecuencias que nos hacen sufrir, y no la realidad en sí. Pensamientos racionales acerca de los acontecimientos conducirán a sentimientos positivos o negativos adecuados, mientras que los pensamientos irracionales causarán sentimientos positivos o negativos inadecuados o auto-derrotistas.

George Kelly (1955), entendió que el conocimiento se organiza jerárquicamente en un sistema de constructos personales para dar sentido a los acontecimientos que nos ocurren. Es decir, cualquier cosa que pase, se va a entender desde el patrón de significado que la persona tenga de sí misma y de los sucesos que la rodean. En este sentido, el individuo construye su realidad. Habiendo tantas realidades como personas en el mundo.

Vemos como los diferentes autores hacen hincapié sobre el mismo tema: “la interpretación que hacemos de lo que somos, y de lo que sucede en el



Roman Gonzalvo psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, especializado en psicoterapia transpersonal.

Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos

concretos del paciente.

Algunos de los principales creadores de este enfoque fueron Beck (1961, 1967, 1975), Ellis (1957, 1961, 1977), Kelly (1955, 1963), Meichembaum (1955, 1969, 1977), Mahoney (1974, 1987), Lazarus (1971), D'Zurilla (1982) y Goldfried (1971) clasificando tus teorías según I. Caro (1997) en

Modelos de reestructuración cognitiva

Modelos cognitivo-comportamentales

Modelos construccionistas o evolutivos

Uno de los principales postulados de esta escuela es el establecido por Aaron Beck (1979) para entender los trastornos emocionales. Parte del supuesto de que en tales trastornos existe una distorsión o sesgo sistemático en el procesamiento de la información, que activaría

mundo”. Todo está basado en la creencia que tenemos de las cosas. Cabría entonces preguntarnos: ¿acaso no soy objetivo en mi creencia?, ¿es que no veo la realidad tal como es?. Para dar respuesta a esto, vamos a conectar la ciencia occidental con la ciencia oriental en cuanto al estudio de la mente se refiere.

Hasta ahora ya hemos visto que desde la psicología cognitiva, la realidad es la que nosotros creamos, condicionada por lo que nuestros padres nos han dicho, lo que nos han enseñado en la escuela, la influencia de nuestros amigos, de nuestra cultura, de lo que vemos en la tele... Tanto es así que por ejemplo un divorcio puede suponer para uno de los hijos una depresión, mientras que para el otro puede significar la mayor apreciación del significado del amor.

Desde la perspectiva de la ciencia de la mente oriental, llamada “budismo”, se entiende que la comprensión de la realidad es la



trascendencia del “maya” o ilusión de la mente que nos hace ver las cosas distorsionada y dualmente. El nirvana o iluminación sería la comprensión de la verdadera realidad, a la que se accede a través de la observación consciente de la mente mediante la práctica de la meditación. Esta meta puede suponer toda una vida, o incluso varias vidas. Fue lo que Siddhartha Gautama (563-483 a.C.) encontró en su intento de huir del sufrimiento: el óctuple sendero.

En los últimos años, cada vez está habiendo más investigaciones psicológicas sobre la práctica de la meditación. Unas centradas únicamente en los efectos fisiológicos positivos que provoca, y otras más profundas, interesadas en la consciencia humana y su modo de conocer. Éste segundo ámbito íntimamente relacionado con la psicología transpersonal.

En cualquier caso, vemos un paralelismo entre ambas “ciencias”, y éste es que *“al parecer la realidad no es la que parece”*. Prueba de

La terapia cognitiva nos enseña a manejar las situaciones de otra manera, a tomarnos las cosas negativas que nos suceden de otra forma que no nos haga sufrir.

ello es el típico ejemplo que hemos utilizado todos al dar consejo a algún amigo: “mira el vaso medio lleno, y no medio vacío”. ¿Cuál es la realidad en este ejemplo?, ¿el vaso lleno o el vaso vacío?. La realidad es que ni está lleno, ni está vacío, y que depende del que lo mira para ver una cosa u otra. Con lo que nos pasa en la vida ocurre parecido. Todos tenemos un entendimiento de la realidad determinado, y en base a él, actuamos de una forma u otra. A veces esta forma de entender las cosas que nos pasan es desadaptativa, y mientras que el mismo suceso a otra persona no le molesta, a nosotros sí, hasta el punto, de hacernos infelices.

La terapia cognitiva nos enseña a manejar las situaciones de otra manera, a tomarnos las cosas negativas que nos suceden de otra forma que no nos haga sufrir. En definitiva, nos ayuda a cambiar de actitud frente a determinadas circunstancias adversas para evitar que nos afecten tanto, bien cambiando nuestra realidad externa bien cambiando nuestra realidad interna. El actual movimiento que promueve la práctica del pensamiento positivo tiene gran relevancia en la terapia cognitiva.

Lo normal cuando nos enfrentamos a un hecho desagradable es intentar cambiarlo (ej. No tengo dinero para realizar mi sueño, y lo busco a través de un nuevo empleo). Pero a veces esto no es posible, siendo lo más inteligente el cambiar nosotros mismos. El problema estriba en que en muchas ocasiones, no sabemos si debemos esforzarnos más para conseguir lo que queremos, o si debemos renunciar a ello. De ahí la famosa oración de Reinhold Niebuhr:

Dame valor para cambiar lo que puedo cambiar

Serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar

Y sabiduría para encontrar la diferencia

O esta otra, de León Tolstói, que me transmitieron mis padres:

El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere sino en querer siempre lo que se hace

Si nos vemos inmersos en un bucle de pensamientos negativos, las consecuencias pueden ser nefastas para nuestra salud física o psíquica; desde tratar de compensar nuestra insatisfacción a través de alguna adicción (comida, sexo, drogas, viajes como vía de escape, distracciones múltiples, exceso de relaciones sociales para no pensar) hasta contraer un cáncer o provocar una enfermedad mental (ansiedad, depresión, psicosis, distimia, trastornos de la personalidad, etc.) pasando por

ejemplo por dificultades como reacciones desproporcionadas de ira, olvido forzado (para no sufrir recordando), pesadillas, idealizaciones irracionales, psicosomatizaciones (psoriasis, eccemas, acné, úlcera, estreñimiento, jaqueca, etc.), problemas psiconeuroinmunológicos (hiper/hipotiroidismo, anemia, fibromialgia, colitis, etc.) conflictos de pareja, familiares, de trabajo o de relaciones sociales... y un largo etcétera. La salida de este bucle, será más fácil cuanto antes se haga, ya que de no ser así, nuestra masa cerebral aprende que “esa es la realidad” y crea huellas neuronales para hacer más rápido nuestro pensamiento. Es decir, que cuanto más tiempo pasemos pensando negativamente (o preocupándonos) sobre algo, más automático se volverá el proceso, y por lo tanto, más enraizada se hará nuestra desajustada personalidad y arraigada nuestra infelicidad.

Algunos de los problemas que mejor trabaja la **TERAPIA COGNITIVA** son:

- Depresión
- Pérdida de un ser querido
- Ansiedad y estrés
- Insatisfacción con la propia vida
- Insatisfacción con las relaciones
- Insatisfacción laboral
- Conflictos sociales y relacionales
- Baja autoestima
- Enfermedad física
- Enfermedad crónica
- Negociaciones empresariales complicadas
- Problemas sexuales
- Separación, divorcio, infidelidad
- Crianza de hijos / Cuidado de padres ancianos
- Trastornos con la imagen corporal
- Dificultad en el manejo de las emociones

Algunos ejemplos sobre patrones desadaptativos que pueden tener consecuencias negativas para la vida de una persona podrían ser:

Caso 1: “Nunca lo conseguiré” Consecuencia: Desilusión, falta de sentido por la vida.

Caso 2: “¡Si mis hijos no estudian tendrán un futuro más difícil!” Consecuencia: Mala relación con ellos si no desean estudiar.

Caso 3: “¡Los hombres no me quieren porque soy vieja!” Consecuencia: Frustración y falta de motivación por encontrar otros valores.

Caso 4: “¡Los demás deben tratarme igual que les trato yo a ellos!” Consecuencia: Enojo.

Caso 5: “No quiero enfadarme ni decirle lo que pienso, porque dejará de llamarme” Consecuencia: Insatisfacción en la relación, falta de autenticidad, dependencia.

Como ya se ha dicho otras veces, no hay un abordaje terapéutico concreto para un tipo de problema concreto, sino que diferentes terapias pueden tratar el mismo problema, con éxito (Frank y Frank, 1961; Alarcón y Frank, 2011). Todo depende de la relación terapéutica que se establezca entre terapeuta y paciente.

Román Gonzalvo

www.romangonzalvo.com

LIQUIDACIÓN POR CIERRE

DICIEMBRE Y ENERO

Descuentos especiales en artículos
hasta agotar existencias

NALANDA ZEN

LIBRERÍA NALANDA ZEN

c/Navas de Tolosa, 5
Madrid (metro Callao)



Práctica de
Yoga y
Meditación

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

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



Tel: 91 430 82 96
email: info@mangalam.es
web: www.mangalan.es





EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración
de la Conciencia

Talleres, Cursos y Formaciones
CONSTELACIONES SISTÉMICAS
(Familiares, Organizacionales, Educativas,...)
Reconocidos por la AEBH





Angel de Lope

Próximas actividades con **Ángel de Lope** en MADRID:

10-11 Enero: Monográfico Sistema Actual «La PAREJA y los HIJOS» **¡¡FORTALECE la RELACIÓN con tus HIJOS!!**

11 Enero: Taller Abierto ¿Quieres MEJORAR la RELACIÓN con tus HIJOS? **¡¡Aprende a ENTENDERTE con ellos!!**

16-17 Dic: Taller «La Pareja» El Buen Amor en la Pareja con **Joan Garriga** en MADRID
¿Te lo vas a perder? ¡RESERVA YA! Plazas limitadas

www.dshumano.com - contacta@dshumano.com / 91 574 46 98 - 625 386 393 - 647 451 494



Joan Garriga

VerdeMente
La Guía Alternativa

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

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo





Habitualmente me preguntan: ¿qué es la felicidad?, y mi respuesta es siempre la misma, La felicidad es un hábito.

Pero, ¿qué es un hábito?

Cada persona mantiene unos patrones de comportamiento característicos que conforman su carácter y personalidad. Cada circunstancia que se presenta en nuestras vidas activa un patrón de comportamiento específico y diferenciado. Nuestra forma de actuar en presencia de los jefes, acostumbra a ser distinta de la que tenemos en presencia de nuestra pareja, de nuestros amigos, de nuestros hijos, etc. No necesitamos pensar en ello para actuar y reaccionar de forma distinta en función del contexto en el que nos encontremos.

Los hábitos son patrones de comportamiento que se ejecutan de forma repetitiva, generados por nuestro subconsciente, en base a las creencias adquiridas, sin la necesidad de

centrar nuestra atención consciente en él.

Todas las personas tenemos unos determinados patrones de comportamiento repetitivos ante los estímulos externos que recibimos en cada momento. Tenemos unos hábitos en nuestra relación con el dinero, otros en nuestra relación con el trabajo,

Cada persona mantiene unos patrones de comportamiento característicos que conforman su carácter y personalidad.

otros en la relación con nuestros jefes, con nuestros hijos, sobrinos, padres, amigos, profesores, etc. Son muchos los hábitos que conducen nuestras vidas sin ni siquiera ser conscientes de ellos.

Nuestra forma de caminar, de respirar, de sentarnos, de protegernos con las manos al tropezar, de reaccionar ante una mala o una

buen noticia, o de conducir un vehículo, son otros ejemplos.

Aun siendo conscientes de que muchos de estos patrones de comportamiento, de forma sistemática, nos conducen al fracaso, la insatisfacción o la infelicidad, la mayoría de personas desconoce el mecanismo que activa dichas respuestas, y lo que es más importante, cómo modificarlas. ¿Cómo se activan estas respuestas?

Nuestra mente presenta dos partes con características y capacidades totalmente diferenciadas, la mente consciente y la mente subconsciente. La mente consciente es la responsable de nuestra creatividad, es la que nos permite planificar y establecer objetivos, evaluar los resultados y analizar cualquier situación, ya sea presente, pasada o futura. La mente subconsciente es muy distinta. Vendría a ser como un ordenador, responsable de ejecutar siempre los mismos programas de forma automática. Cuando percibe unas determinadas señales, ejecuta

La Felicidad es un Hábito

unas respuestas concretas. Es la responsable directa de más del 95% de nuestras decisiones y acciones diarias. Ambas son realmente importantes en nuestra vida. Sin la mente consciente estaríamos dirigidos exclusivamente por nuestros instintos. Por su parte, la mente subconsciente, nos mantiene con vida y nos protege alejándonos de los peligros.

Los hábitos son estos patrones de comportamiento repetitivos activados por nuestro subconsciente sin la participación activa de nuestra mente consciente. Se trata por tanto de respuestas automáticas ante determinados estímulos; respuestas dirigidas por las creencias que vamos acumulando a lo largo de nuestra vida.

Y, ¿qué es una creencia?

Una creencia es la aceptación, en lo más profundo de nuestro ser, de aquello de lo que hemos sido testigos, de aquello que hemos experimentado o conocido por nosotros mismos, incluso antes de nacer; o de aquello que nos han transmitido otros mientras no teníamos capacidad para valorarlo. Familiares, amigos, profesores, líderes de opinión, etc., son el origen de gran parte de las creencias que tenemos y que nos condicionan en el día a día definiendo nuestra realidad, sin ser nosotros conscientes de ello.

Nuestras creencias son la base de datos que alimenta a nuestro subconsciente cuando genera patrones de conducta repetitivos. En consecuencia, nuestras creencias dirigen nuestras vidas, y son responsables de nuestros comportamientos y actitudes.

Muchas de nuestras creencias son positivas y nos ayudan en el día a día. Son las negativas (creencias limitantes) las que nos impiden ser quienes deseamos y conseguir los objetivos que nos proponemos. Son los patrones negativos (hábitos negativos)

generados a partir de esas creencias los que nos causan problemas, y nos impiden ser realmente felices.

"Me odio a mí mismo", "Merezco ser infeliz", "Soy incapaz de conseguir lo que quiero", "Soy una víctima de las circunstancias", "Mi vida no tiene ningún sentido", "Me quedo anclado en experiencias pasadas", "Soy incapaz de superar los errores que cometo", "No me acepto a mí mismo ni a los demás", "No asumo riesgos", "Soy un perdedor", "Mi vida es dirigida por otros", "No sé lo que quiero", "Me resisto a los cambios", etc., son algunos ejemplos de creencias limitantes, que conducen a generar hábitos autodestructivos, que violan los principios básicos de la felicidad.

Los hábitos son estos patrones de comportamiento repetitivos activados por nuestro subconsciente sin la participación activa de nuestra mente consciente.

Si a estas creencias les añadimos alguna carga emocional negativa, ya sea de *miedo, derrotismo, sentimiento de inferioridad, ansiedad, etc.*, que podemos tener bloqueada como respuesta a situaciones

vividas anteriormente, tenemos el campo de cultivo perfecto para desarrollar una vida de autodestrucción e infelicidad total, para desarrollar el hábito de ser infelices.

Por el contrario, liberando los bloqueos emocionales negativos, y nutriéndonos del conjunto de creencias adecuadas, facilitaremos que nuestro subconsciente ejecute unos patrones de comportamiento coherentes con el hábito de ser feliz.

Si realmente queremos ser felices, la clave está en controlar nuestras emociones y creencias, evitando que sean ellas las que nos controlen a nosotros, y eso es relativamente fácil. Tanto el liberar los bloqueos emocionales negativos, como el substituir las creencias limitantes por creencia potenciadoras, puede ser cuestión de pocos minutos.

Ahora que ya conoces el camino, como dice el proverbio hindú, “

Si quieres ser feliz, sé feliz”.

Centro Lúa y Fundación Blancama
C/ Goya, 83 1º Izq
91 113 22 30
www.centrolua.es
info@centrolua.es

Ricardo Eiriz

Autor de *"Un curso de felicidad"*

ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: 15 de diciembre
- Reiki II: 14 de diciembre
- Reiki Extendido: martes quincenales

ESCUELA DE TAROT

- Tarot Intensivos: 14 y 15 de diciembre
- Taller de Velas

Flores de Bach
Pilates / Yoga / Chi Kung

Pregunta por nuestros BONOS REGALO para Navidad

Un Curso de Felicidad:

- 21 diciembre con Ricardo Eiriz
- 20 diciembre presentación del libro
- ReFlexología Podal: todos los meses
- Numerología y Astrología Kármica
- Gemoterapia
- Marmaterapia: 20, 21, 22 y 23 de marzo con Anand Nirgun
- Método Bates de Visión Natural: 5 y 6 de abril con Maurizio Cagnoli

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

CentroLúa





Renovar. Tu Vida

Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de
Desarrollo Personal y Organizacional.
renovartuvida.blogspot.com
renovartuvida@gmail.com
692 831 629

La Relación Psicoterapéutica

La psicoterapia es necesaria para cuestionar nuestra realidad.

La verdad es simple, es una y es la misma para todos.

Abre la mente. Nadie se cura solo. Sana y sánate!

¿Para qué sirve la psicoterapia?

La psicoterapia es una experiencia que transforma la visión del yo, del tú y del mundo. Extrae lo que se oculta en el tintero del inconsciente; la temida sombra negada y las naturales cualidades olvidadas. Revela la identidad esencial actuando sobre la energía, las ideas y la actitud. Se orienta hacia la reconciliación y sanación. En definitiva, sirve para ser libres, felices y estar en paz.

¿Quién no ha sentido algún tipo de obstáculo alguna vez?

Los problemas se viven en el interior con un triple efecto. Bloqueamos la energía repitiendo impulsos vitales y emocionales reactivos. Nos contradecimos entre lo que pensamos, sentimos, y hacemos. Vivimos encerrados entre hábitos inconscientes que coartan la capacidad de elegir y decidir en libertad.

Aquello a lo que más nos resistimos

A veces la psicoterapia puede verse como una amenaza porque remueve los personajes de víctimas y verdugos llenos de miedo y culpa que proporcionan falsas seguridades. ¿Quiénes somos tras estos personajes? Es el encuentro con lo inesperado. Lo que somos al atravesar carencias y límites es amor, puro amor.

El papel del psicoterapeuta es mostrar que el ataque, la defensa o la huida son mecanismos innecesarios, que la fuerza transformadora reside en sostener aquello que nos cuesta y hace que nos sintamos vulnerables. Caminar en esta dirección es abrir un espacio renovado donde reside nuestra auténtica naturaleza, la que ya es: amor, paz y tranquilidad.

¿Quién no necesita sentirse en paz?

Hemos aprendido a tener un diálogo muy poco sincero. Nos creemos no solo las mentiras que nos cuentan sino, además, nuestras propias mentiras. Unas veces por comodidad e inercia, otras, por el deseo de alcanzar un yo mejorado que no deja de ser una invención más. La psicoterapia nos coloca ante las verdades para re-establecer la coherencia entre lo físico, mental, emocional y espiritual. Una vez que empezamos a reconocer y manifestar nuestras verdades, encontramos la paz.

La relación psicoterapéutica

El psicoterapeuta atiende desde la presencia que atestigua sin juicio, acompaña caminando ligeramente unos pasos por delante y señala las trampas del camino. El paciente tiene el valor y la paciencia de pedir ayuda para alcanzar algún bien. Ambos sienten una gran necesidad de sanar, uno dedicándose y otro pidiendo. Cada paciente que va a un psicoterapeuta le ofrece una oportunidad de sanarse a sí mismo y cada psicoterapeuta aprende a sanar de cada paciente que viene a él.

El sanador ha de aprender a sanarse. ¿En qué calidad se puede presentar el psicoterapeuta ante su paciente si no transita por este espacio? La propia transformación personal es la que acompaña de verdad a la transformación de cada uno. Ningún paciente puede aceptar más de lo que está listo para recibir. Ningún psicoterapeuta

Bloqueamos la energía repitiendo impulsos vitales y emocionales reactivos.

Nos contradecimos entre lo que pensamos, sentimos, y hacemos.

puede ofrecer más de lo que cree tener. Nadie se cura solo. Sana y sánate!

Esta relación mira las cuestiones del ser humano atravesando culturas, creencias e ideas. Cuando los laberintos de la complejidad se simplifican, aparece la verdad. Una verdad sencilla que hemos obviado porque aprendimos a ser complejos. Una verdad que envuelve cada encuentro con renovadas posibilidades de ser más y más uno mismo. Esta conexión es la antesala que da sentido y propósito a la vida.

El encuentro sanador

La psicoterapia es un encuentro más allá del espacio, del tiempo y de las palabras. Es una reunión, es decir, un volver a unir las piezas del puzzle. Es un espacio sagrado donde los obstáculos se liberan desde la sintonía del silencio. Este encuentro nos recuerda que somos conciencia en acción.



VIDEO

Contenido Vivo

No son necesarios complicados procesos de cambio, búsquedas y análisis. La verdad es simple, es una y es la misma para todos. El encuentro abre un espacio para: escuchar, sentir la sensación sentida, dialogar con las voces de la mente, del corazón y activar la intuición.

Un acompañamiento desde el alma

La relación psicoterapéutica es una relación profesional de ayuda que se facilita en un entorno seguro y de confianza. El amigo, la pareja, el compañero, el familiar son apoyos que nos alientan y aconsejan. Un psicoterapeuta no es lo mismo porque ayuda en una dirección de mayor calado. Es decir, no solo a desarrollar cualidades y talentos que colorean la vida para recargarla de optimismo, sino a mostrar la experiencia al completo, desde el obstáculo a la conexión con la verdad.

Hemos aprendido por sistema a alejarnos de lo que sentimos, sobre todo si no es conveniente. Con la negación, evitación y represión hemos ido tapando lo que nos duele y también lo que nos libera. El psicoterapeuta acompaña a despejar el

tesoro escondido y hay que barrer muy bien la cueva.

Los actuales sistemas organizados como la familia, la educación y el ámbito laboral no enseñan todavía a conectarnos con lo auténtico, ni tan siquiera llegan muchas veces a desarrollar la inteligencia emocional. Siguen siendo sistemas que controlan bajo la mirada de las buenas formas y la productividad.

Qué ciegos y temerosos vivimos! Necesitamos verdaderamente despertar! En estos tiempos los valores esencialmente humanos y el sentido profundo de la existencia parecen estar congelados en el olvido. Nuestro mundo es muy rico y extenso. Sin embargo,

Cada paciente que va a un psicoterapeuta le ofrece una oportunidad de sanarse a sí mismo y cada psicoterapeuta aprende a sanar de cada paciente que viene a él.

¿quién está verdaderamente disponible a acompañar las vicisitudes de la mente y el corazón?, ¿quién nos puede guiar al encuentro con el alma?

El propósito de la vida

La humanidad se encuentra encarcelada en un mundo que se descubre finalmente como vacío. Llenos de un engañoso estilo de vida superficial y material donde lo auténtico y los valores no tienen cabida. ¿Cómo trascender este sinsentido? ¿Dónde buscar el propósito? ¿Cómo encontrarlo?

La relación psicoterapéutica ayuda a este descubrimiento porque contacta con ser simplemente uno mismo. Requisito previo e indispensable para el encuentro de dicho propósito vital. La relación psicoterapéutica es una celebración del despertar y alégrate! donde el brindis se sirve en copas de amor y cada uno bebe de la propia.

Gracias a todos aquellos pacientes con quienes comparto tanta sanación!

Marta Pato

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

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación

Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quien va dirigido?

A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?

Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

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

Taller trimestral de Crecimiento Personal
informate: www.renovartuvida.blogspot.com

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



PLACER



y DOLOR

Nuestra vida está plagada de circunstancias en las que buscamos satisfacción. En la medida en que no obtenemos esa satisfacción, nos encontramos mal. La falta de obtención del resultado placentero, nos produce dolor. Nuestra vida, de alguna manera, se centra en una búsqueda permanente de placer y en un encuentro permanente de circunstancias en las que no encontraremos lo que buscamos, y eso nos producirá dolor, tensión, angustia, falta de sosiego.

¿Cómo nos enfrentamos al dolor? Existen multitud de situaciones que nos guiarán y según sea nuestro modo de actuar en esas circunstancias de dolor o de crisis, según sea nuestro modo de actuar, así serán nuestros resultados.

En principio, generalmente, nos enfrentamos al dolor huyendo. Utilizamos todo tipo de argucias para huir, para esquivar el golpe, para no ver, para no sentir. Muchas veces, no podemos no sentir; es entonces cuando el dolor nos embarga. Sin embargo, incluso en esos momentos, buscamos salir, escapar, huir, tener algún resultado, algún estímulo que nos saque de esa situación. Siempre estamos huyendo del dolor, siempre buscamos alternativas, siempre buscamos parches, pero lo normal no será nunca que nos quedemos en él, que deseemos permanecer en él, excepto cuando ocurren determinadas enfermedades que nos impiden darnos cuenta.

Como generalmente nos involucramos solo en la superficie y nos identificamos con ella, es decir nos creemos el simbolismo o espejismo que estamos viviendo y no vamos más allá, nos quedamos atrapados.

Permanecer en la observación del dolor no es fácil. Buscar la salida y huir es lo más común, es lo que hacemos normalmente. Entendemos que el estado de dolor, no es un estado bueno, saludable y buscamos solucionarlo, buscamos solventarlo del modo más rápido posible. En las situaciones de felicidad, en cambio, ocurre lo contrario. Allí sí nos queremos quedar.

Hemos de decir que las situaciones de dolor, así como las situaciones de felicidad, son situaciones que nos están desvelando algo de nosotros, y tanto unas como otras, han de ser meditadas, han de ser observadas, para ver qué descubrimos de nosotros a través de ellas. Por tanto, si cada vez que ocurre un hecho, salimos corriendo a ponerle parche,

Permanecer en la observación del dolor no es fácil. Buscar la salida y huir es lo más común, es lo que hacemos normalmente.

remedio o solución, o nos regodeamos en él y nos dormimos, ni una ni otra actitud, nos dará pistas o pautas de nuestro interior.

Todas las situaciones que vivimos nos señalan puntos hacia nuestro interior, puntos que hemos de ver. Tanto el placer como el dolor, nos están señalando puntos de unión con nuestro interior, pero hemos de desarrollar nosotros esta visión, a fin de llegar a conclusiones, a fin de comprender qué nos está ocurriendo, a fin de dilucidarnos en profundidad, a fin de encontrar nuevas respuestas y nuevas salidas que están dentro. Como generalmente nos involucramos solo en la superficie y nos identificamos con ella, es decir nos creemos el simbolismo o espejismo que estamos viviendo y no vamos más allá, nos quedamos atrapados. El placer y el dolor

nos atrapan; ambos dos son los polos opuestos, son las dos caras de la misma moneda y ambos dos producen que nos quedemos atrapados como en una tela de araña, sin poder ver más allá.

Hemos de ser conscientes de lo que existe más allá de la tela de araña, y lo que existe es una dimensión nueva y más grande de nosotros; si seguimos ese hilo conductor, que nace como consecuencia de la situación de placer o dolor, nos irá abriendo hacia ese panorama. Ese hilo conductor, si persistimos en su observación, nos irá conduciendo hacia un nuevo descubrimiento de nosotros.

Esta salida real, está conformada de estados internos de mayor aceptación, de mayor sabiduría, de mayor perdón, de mayor estabilidad.

Por tanto, permanezcamos en la observación de nosotros a través de las circunstancias, a fin de encontrar una salida real, más válida. Esta salida real, está conformada de estados internos de mayor aceptación, de mayor sabiduría, de mayor perdón, de mayor estabilidad. Son situaciones nuevas, diferentes, que no están instauradas en nuestra vida aún, y por eso se abren canales de crisis, para que entremos, y a través de ellos, salgamos renovados, fortalecidos, encontremos una salida más fácil, una salida profunda hacia nosotros mismos. Esa salida se traducirá fuera en que las circunstancias nos alumbrarán en un nuevo sentido, de un nuevo modo.

Claudia Guggiana
666 222 934



Claudia Guggiana
Perla Guggiana

El libro que cambiará tu visión y te hará comprender la vida

En **Ejercicios para el Reencuentro**, Curso de Formación Interior se tratan los aspectos más relevantes de la vida: los miedos, la soledad, la felicidad, las relaciones personales, el sentido del "otro" en nuestras vidas. Se nos señala también el carácter trascendente de la existencia para, paso a paso, conducimos a una comprensión profunda de nosotros mismos, al reencuentro, a una **nueva visión** que nos traerá paz, plenitud, felicidad, amor.

Las Autoras

Claudia Guggiana es autora de 18 libros de Autoconocimiento y creadora del Curso de Formación Interior on-line que dio nacimiento a este libro, durante el cual visitaron la web más de 20.000 personas.
www.cursos-autoconocimiento.com

Perla Guggiana es empresaria y editora -coautora en este libro- con una larga trayectoria en la vía del autoconocimiento.



CLAUDIA GUGGIANA y PERLA GUGGIANA
Ejercicios para el Reencuentro

Curso de Formación Interior

www.cursos-autoconocimiento.com / eternity@eternityediciones.com
Puede solicitar su ejemplar en el Tel. 666 222 934



Comunicación

Y me dijo: ¡eres como tu madre!

Quiero cerrar el año revisando la influencia de la madre en el mundo de los afectos. Que la Navidad nos sirva para esa reflexión durante nuestro encuentro mensual de cine. El tema cobra interés si consideramos que guardar rencor a la madre nos da problemas con la pareja y con el sexo.

Puede ser tan sólo una premisa, sin embargo, cobra sentido al repasar nuestra trayectoria de vida. Y las preguntas que planteo a continuación puede que lo faciliten:

¿Mi madre ha condicionado mi elección de pareja? ¿Rechazar su figura tiene algo que ver con mi sentimiento de merecer, o de infelicidad? ¿Cuál es la diferencia entre modelarla a repetirla?

En la película, *La Joya de la familia*, la familia, la madre y la elección de pareja son los ingredientes principales de esta comedia. Y como pasa en la historia, el reencuentro por Navidad es para muchos de nosotros el medidor de los afectos personales, y también una prueba de fuego para muchas parejas.

Aprovechemos la ocasión para que sea un desafío de aprendizaje. Revisemos el papel de la madre en nuestras vidas. Y con esta comedia quizás lo veamos más fácilmente.

Recientemente, un hombre próximo a los 50 años, que vive en pareja, y sin hijos, me decía que quiere una vida diferente, sin embargo, se ha pasado gran parte de ella dándole la razón a su madre. Hizo suyas palabras que escuchó. Frases que podrían ser reveladoras de valores personales. Sin embargo, operan en él de forma contraria. Hasta el punto que desestima los retos, y olvida eso logros que puntualmente confirman que puede hacer lo que quiere.

Y es cierto. Ya son más las palabras que escuché en la infancia. Importa que cuidemos lo que decimos a un niño, y sobre todo, el tono que se emplea. Lo que el niño escucha lo convierte en valores inconscientes, que podrá mantener activos en su vida, o que pasan a ser una meta inalcanzable. Construye su identidad a partir de lo que escucha de sus padres.



Amar la madre como un referente interno es el vínculo más poderoso que pueda tener un ser humano con la vida y también con el amor a uno mismo. Hasta hoy la mayoría de nosotros estamos aquí gracias a un vientre femenino. La madre nos recuerda que somos humanos, que tenemos un cuerpo. Es el recuerdo de lo terreno y de que podemos caminar en compañía.

Lo que el niño escucha lo convierte en valores inconscientes, que podrá mantener activos en su vida, o que pasan a ser una meta inalcanzable.

Si eres mujer necesitas que te acepte. Y con mucha más fuerza cuando quien te gusta no es ella, sino el padre. Las niñas que se han sentido rechazadas por su madre tienen enormes dificultades para reconocerse y sentirse bellas, o para creer que pueden ser amadas. A diferencia de las niñas que buscaron ganarse a sus madres, y que suelen imitarlas en sus actitudes, son muy celosas de su intimidad; y rechazan como falsas ciertas actitudes femeninas.

Los chicos encuentran en la madre la posibilidad de reconocer y respetar a las que serán las mujeres de su vida. Sin embargo, la excesiva protección, la discriminación, o la expectativa de cubrir con ellos las carencias de sus matrimonios, genera apegos no sanos, hijos dependientes, o indolentes.

No obstante, el mito de la madre que está por encima de la esposa prevalece en nuestra sociedad.

Todo lo anterior nos sitúa en el tema y es un anticipo de lo que veremos el viernes 22 de diciembre a las 19 h. con *La Joya de la familia*. Una invitación para que también celebremos un año juntos. Once entregas aprendiendo a comunicarnos en pareja a través del Cine.

Os espero.

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.

graciellalarge@gmail.com

www.graciellalarge.com

& Relaciones Personales

Inteligencia Emocional

Comunicación...

Comunicación en Pareja

GRACIELA LARGE DE LA HOZ

Autoconocimiento y Comunicación en Pareja. 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 arreglarla mejor relación que quieres contigo mismo.

Consulta personalizada con tu pareja.

Vivir la pareja interior para que sea posible la relación interpersonal.

Aprende a fluir, expresarse, comunicarnos, y llegar a acuerdos, creciendo en Amistad y en Amor

Telf. 91.369.20.56/607.18.99.58
www.graciellalarge.com
graciellalarge@gmail.com

"Si conoces tu yo suficiente como para amarte, incluido aquello que rechazas, entonces funcionará cualquier relación"
Joaquina Fernández

Centro Mandala
Y COMUNICACIÓN
EN PAREJA

Cine Taller Gratuito
Viernes
20 de
Diciembre
de 19 a 22h

¿Acaso condiciona
la elección de
pareja?

APÚNTATE ESCRIBIENDO A
info@centromandala.es
MAS INFORMACIÓN en el
91.362.20.59,
o graciellalarge@gmail.com
LUGAR:
Centro Mandala,
c/ de la Cabeza, 15, 2ºDch
Metro - Tirso de Molina

stars DANES
diane KEATON
rachael MUIZAMS
dermot MULRONEY
smag L. NELSON
sarah jessica PARKER
luke WILSON

Todos tenemos una.

la **Joya** de la **Familia**

Y ME DIJO:
¡ERES COMO
TÚ MADRE!

Revisemos la
influencia de la
madre en el
mundo de los
afectos.

Guardar rencor a la
madre nos da
problemas con la
pareja y con el sexo.

Graciela Large
Autoconocimiento e
Inteligencia Emocional

AUDIO
Contenido Vivo

La acción, es uno de los elementos cruciales de la vida en general y de nuestra sociedad en particular. Hace años un amigo me dijo *“en esta sociedad eres aquello que haces”*, y al pensarlo me di cuenta que había mucho de cierto en ello, ya que tendemos a responder que somos: abogados, profesoras, panaderos, estudiantes, etc., o bien, decimos nuestro nombre y enseguida contamos lo que hacemos o nos gusta hacer. Casi es inevitable conectar hoy con la incertidumbre que genera el amplio abanico de posibilidades de cosas a hacer, y la creciente inestabilidad laboral. Si no tengo claro a qué me voy a dedicar en la vida ¿quién soy?, ¿quién voy a ser? Sin embargo, a pesar de lo cierto de la afirmación mencionada, intuía que lo que soy no puede agotarse en lo que hago. Constaté y todavía constato que hay personas que a pesar de tener un trabajo y hacer algo que se supone que les gusta, o tener éxito social, etc. no se sienten satisfechas, “algo falla”. ¿Saber a qué me dedico y qué hago es realmente saber quién soy?

Místicos y sabios de distintas tradiciones han hecho notar que en realidad no valemos por lo que hacemos sino por lo que Somos, y escribo *Somos* en mayúsculas porque no se trata aquí de ser alto, bajo, inteligente, tonto, médico, arquitecta, padre, madre.... sino de el hecho de *Ser*, desnudo de atributos. *“Eres algo más que lo que haces”*.

Místicos y sabios de distintas tradiciones han hecho notar que en realidad no valemos por lo que hacemos sino por lo que Somos

En la *Bhagavad Gita*, uno de los grandes textos de sabiduría de India, se pone de manifiesto la dicotomía entre la acción y la inacción. Arjuna es un gran guerrero y tiene que luchar en una batalla para hacer justicia. Antes de comenzar pretende desistir, pues no se ve capaz de luchar contra amigos y familiares. Su buen amigo Krishna (encarnación divina, aunque Arjuna todavía no lo sabe), le dará distintas enseñanzas para que comprenda por qué debe luchar. De entre estas enseñanzas destaca una acerca de la acción. Krishna le dice:

«Sólo tienes derecho a las acciones, nunca a los resultados. No te identifiques con aquel que causa los resultados de la acción ni te apegues tampoco a la inacción» (Bh. G., II.47)



VIDEO



Contenido Vivo

EL YOGA DE LA ACCIÓN

LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com

los libros del olivo



TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estim.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668



- 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

**Curso de pintura
y caligrafía japonesa**



**Estudio del pino y
las cuatro estaciones**
23 y 24 enero 2013

686533048 - 633916509
contacta@shodocreativo.com
www.shodocreativo.com

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

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

**CURSO ACADÉMICO
2013-2014**

Formación profesional impartida por

Brigitte GROS

Comienzo nueva
promoción Febrero 2013

ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATOCOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

**CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES**

Más información y Programa Detallado
en nuestra web:

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

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

620 906 728

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

Clases de
AUTOSANACIÓN Y
MEDITACIÓN a través de la voz

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



www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 91 6 571082 - 659 906 936



**Masaje Tantrico
para mente, cuerpo y alma**

www.devimasaje.com 617807487

En sánscrito la palabra que traducimos como “acción” es *karma* y *karma* significa tanto la “acción” como “los resultados de la acción”. Toda acción genera una consecuencia y, a menudo, realizamos acciones en aras de un resultado. Sin embargo, parte de la tradición hindú nos enseña que **actuar sin apropiarnos de la acción ni de los resultados, nos libera de la carga de la identidad limitada y la atadura de las expectativas.**

La propuesta de Krishna es que hagamos lo que tengamos que hacer sin apegarnos a los frutos. Esta idea de la acción por la acción cobra sentido bajo el paraguas de otro importante concepto que es el de *dharma* (deber, ley, moralidad, religión...).

Fuera del contexto de la *Bhagavad Gita*, donde la enseñanza se transmite a un noble y honrado guerrero, el mensaje puede despertar algunas cuestiones, como la posibilidad de que algún “salvador del mundo” cometa atrocidades en nombre de “su deber”, desentendiéndose de sus consecuencias. Por eso, no podré insistir aquí lo suficiente en lo importante que es, antes de situarse “más allá del bien y del mal”, que la persona cultive en sí misma valores como el discernimiento entre lo que perdura y lo que es perecedero, el desapego, el respeto, la humildad, la tranquilidad, la pureza del corazón, la ecuanimidad, la confianza, la concentración, etc.

No se trata de convertir esta enseñanza en una justificación de acciones corruptas, o del abandono de toda responsabilidad frente a nuestras acciones diarias. Somos responsables de nuestra acción, como un actor es responsable de la interpretación de la mejor manera posible su papel en una obra.

Otra cuestión que despierta hoy esta enseñanza es la de “¿cuál se supone que es mi deber?” Krishna le dice a Arjuna que su deber como guerrero es luchar, pero hoy en día no siempre está claro nuestro rol social: “¿cómo puedo cumplir con mi deber si ni tan solo tengo claro cuál es?”. Una opción aquí es hacer aquello que hacemos en cada momento de la mejor manera que sabemos y evitar hacer aquello que sabemos que “no debemos”. A menudo, resulta más fácil saber lo que uno “no debe” hacer que lo que uno “debe” hacer.

Continuando con la enseñanza, Krishna revela a Arjuna (Dhananjaya) que el *yoga* en la acción es “ecuanimidad”:

«Oh, Dhananjaya! Abandonando todo apego y permaneciendo íntegro ante el éxito o la derrota, ejecuta las acciones establecido en el yoga. El yoga se define como ecuanimidad». (*Bh. G.*, II.48)

Y entonces le insta a practicarlo como “habilidad en la acción”:

«Aquel que posee una mente imparcial abandona en este mundo [la idea de] la acción buena y la mala. Con esa actitud [ecuaníme] practica el yoga [en

Montse Simón



Soy una aprendiz de la vida y mis ganas de Comprender me llevaron a estudiar y licenciarme en Filosofía. Practiqué artes marciales japonesas durante seis años y, atraída por la sabiduría oriental, me inicié en la práctica del yoga y el estudio del sánscrito. Viví en Varanasi, casi tres años donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University. En la actualidad continúo con prácticas que me ayudan indagar en la vida y en mí misma. Imparto clases de sánscrito y de yoga, así como seminarios sobre sabiduría hindú.

Tuve entonces la ocasión de asistir a algunos retiros en los que hacíamos estudio y contemplación de algunos de los textos principales del advaita vedanta.

y algunos de los textos básicos de las principales escuelas del hinduismo de la mano del pandit Sri Narayan Mishra, así como de otros profesores con los que agradezco haber podido estudiar.

Continué allí mi práctica de yoga y retiros puntuales dedicados a la meditación y al estudio de textos del advaita vedanta, en este caso en la cercanía de maestros- renunciante que siguen el linaje de Shankaracharya. Curiosamente, la experiencia de vida en India me llevó a contactar con la comunidad benedictina de Montserrat, donde he conocido a mujeres de una profundidad excepcional y de las cuales todavía tengo mucho que aprender.

tus acciones]. **Yoga es habilidad en la acción**». (*Bh. G.*, II.50)

El *yoga de la acción* consiste en realizar nuestro deber de forma completamente ecuaníme y de la mejor manera posible. Una acción desinteresada de cualquier resultado: “bueno” o “malo”, “ganancia” o “pérdida”, “gloria” o “deshonor”.

En la actualidad a veces se reduce el *karma yoga* al servicio gratuito que se ofrece a un maestro o comunidad. Creo que merece la pena devolverle al término la profundidad de la que a veces lo despojamos. Con o sin retribución, se trata de cumplir con nuestro deber, desempeñar nuestro rol, nuestra acción, de la mejor manera posible, sin apegarnos a los resultados (halagos, críticas, dinero, ruina, fama...) ni a la idea de “qué buena soy” o “qué mala soy” y un sinfín de juicios.

Una propuesta práctica para forjar ese desapego es la de ofrecer a lo divino, a la Vida, a la Energía Universal, al mundo, a nuestro ser más querido... cada una de nuestras acciones. Te invito a que pruebes en los próximos días a dedicar cada una de tus acciones a un ser querido.

En próximos artículos nos centraremos más en esa enseñanza acerca de la ofrenda y el amor.

Montse Simón

605 800 697

bijayoga@gmail.com

En sánscrito la palabra que traducimos como “acción” es *karma* y *karma* significa tanto la “acción” como “los resultados de la acción”. Toda acción genera una consecuencia y, a menudo, realizamos acciones en aras de un resultado.

Bija yoga



Conecta con tu Yo-en-Presencia a través del yoga, de la atención plena y la autoindagación.

Bija Yoga. Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información:

Montse Simón

605 800 697 // bijayoga@gmail.com

Trabajo en grupos reducidos
(zona de Embajadores y Lavapiés)

Próximamente nuevos grupos de yoga y sánscrito aplicado al yoga en Centro Mandala.

SalTerapia WELLNESS HAIOTERAPIA BIENESTAR SAUD

Centro de terapias naturales
Pionero en España en haloterapia

Descubre el
Primer Club de
Ocio Creativo

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

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es

FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

ESCUELA DE VIDA YOGUICA

mukandeyoga@gmail.com
<http://mukande.blogspot.com>
665 161 829 - 636 249 075

Yoga y mucho más

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
 - EXCELENTE RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS
- Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981

Mª Rosa Casal **Escuela de Vida**

TERAPIAS REFLEJAS

LA TÉC. METAMÓRFICA - NIVEL 2 CROMOTERAPIA APLICADA
21 y 22 Diciembre 2013
Con Mª Rosa Casal

LA TÉC. METAMÓRFICA - NIVEL 3 PRINCIPIOS UNIVERSALES
11 y 12 Enero 2014
Con Mª Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

COCINA SANA PARA LAS NAVIDADES
Platos sanos y deliciosos para seguir comiendo bien durante los días festivos
13 y 20 Diciembre de 18 a 20 h.

CHARLA/TALLER PRÁCTICO "SECRETOS DE SALUD"
Cómo mantener unos huesos fuertes
10 Enero de 19 a 21 h. - 20€
Con María Gómez Casal

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 2
Los 5 elementos en tu alimentación
25 y 26 de Enero 2014
Con María Gómez Casal

NUTRICIÓN ENERGÉTICA
14 y 25 Diciembre
Con Jose Mª Villagrasa

COLABORA: **Ecocentro** GABINETE DE TERAPIAS CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
Charlas gratuitas todos los meses

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

Centro de Reposo

Un espacio en plena naturaleza para cuidar tu salud de manera integral mediante una alimentación sana y equilibrada, reposo y técnicas de desarrollo personal. Asesoramiento en Ayunos, Dietas Depurativas de Crudos, Frutas, Zumos

FIN DE AÑO Y REYES
Vacaciones alternativas y saludables,
llenas de vivencias en un lugar mágico y lleno de encanto.
Paseos en la naturaleza, meditación, biodanza, juegos, tiempo compartido con personas afines, una exquisita y saludable cocina de fiesta y muchas sorpresas.
Para empezar el año con energías renovadas y nuevos propósitos para cuidar tu cuerpo y mente.
Realiza tu estancia entre el 26 de Diciembre al 10 de Enero.

CURA DEPURATIVA POST-NAVIDAD
DEL 3 AL 7 DE ENERO. TALLER COMPLETO 260€

E-mail: centrodereposo@tresazules.com • Tfno. 927441414

www.tresazules.com

VerdeMente La Guía Alternativa

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

DESCARGATE LA APLICACIÓN

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida **Contenido Vivo**





Elohim Festival

Elohim Festival de Sonido Místico nace con tres secciones; Yoga, Danza y Sonido. Creemos que son tres laderas para ascender y compartir y hacer cumbre en el vértice de la montaña. Allí nos conectamos Tod@s en UNO

Así pues invitamos a participar desde la meditación de la mañana hasta el concierto de la noche poniendo mucho sentimiento, el de que estamos cambiando y creando nuestra realidad, los sueños se materializan y ahora como siempre es el momento de manifestar, unamos nuestras almas en un solo Espíritu y dancemos y cantemos para celebrar la vida, el Gran Regalo.

Elohim está concebido como un encuentro participativo donde todos los asistentes son protagonistas e interactúan en las distintas actividades programadas. No hay público. Solo actores y protagonistas. Las actividades están diseñadas para una asistencia heterogénea, como la vida misma. Esto quiere decir que no hace falta haber hecho yoga, o danza o saber cantar, para asistir a una práctica de yoga, un taller de danza africana o un kirtan. Todas las actividades son asequibles para todos. Lo único que necesitas son ganas para explorar.

¿POR QUÉ CUATRO DÍAS DE FESTIVAL?

Es la pregunta que más estoy recibiendo en estos tiempos desde que empezó la aventura de Elohim. ¿No se pueden ir días sueltos? Yo me apuntaría un día, pero cuatro

Bien, voy a intentar contestar, aunque no siempre es fácil porque todo tiene distintas lecturas y distintos planos desde donde mirar. Si consideramos Elohim Festival como un encuentro de Música y conciertos, espectáculos y clases de yoga y danzas varias, entretenimiento y disfrute, pues acudir cuatro días seguidos de nueve a nueve puede resultar excesivo, en la vida y en esas fechas más, hay muchas otras cosas que hacer, hasta ahí normal.

Pero si nos situamos en otra perspectiva y lo consideramos desde una visión de movimiento de conciencia y energía, la cosa cambia. Cuatro días de trabajo interno con las herramientas más potentes de transformación que conocemos, el Yoga, el sonido, la voz, el movimiento expresivo y el silencio... tendrán sin duda algunas consecuencias individuales y colectivas. Es una inmersión, un catalizador de transmutación. Junta un grupo de cuarenta o cincuenta personas con una vibración elevada (un trabajo realizado durante años quizás milenios), músicos, creativos, yoguís, danzarines, soñadores y ponles a cantar y danzar, y celebrar la vida y meditar al unísono cuatro días y vas a ver-sentir la bomba (conciencial claro está, un estallido).

Es algo que ya conocemos. Si quieres experimentarlo y que no te lo cuenten de oídas, si quieres entenderlo desde el corazón y no desde la cabeza, únete al grupo de más de veintitantos participantes que están ya convocados y han aceptado el reto.

Estamos formando el "núcleo duro" que sostendrá el evento, únete a nosotros estás invitado

Si quedan plazas se podrá, como no, venir días sueltos.

Juan

elohim FESTIVAL

YOGA DANZA Y SONIDO MISTICO

Nebulosa NGC 7293
"Ojo de Dios"

**Eduardo Laguillo, Tata Quintana,
Román García-Lampaya,
Carlos Guerra, Tokuko Nakamura,
Sunie Mantra, Martha Tena, Lalita Devi,
Rubi Alonso, Vanesa Peña, Orestes Prieto, Raúl
Thais Antequera, Alvaro Robles, Angeles Sanz,
Pedro Llopis, Ido Segal, Claudia Leyva**

**MADRID 2 al 5 de enero de 2014
Espacio Ronda C/Ronda Segovia 50
www.espacioronda.com**

Contacto:
juanfestivalsonido@gmail.com
www.elohimfestival.wordpress.com

Colaboran:
Yoga Swatantrya, Diafanum, Fundacion Ananta,
Revista Verde Mente, Espacio Ronda,
Revista Espacio Humano



¿Relajarse o Meditar?

WEB  **Contenido Vivo**



Mindfulness es prestar atención de manera intencional al momento presente, desde una actitud de aceptación, curiosidad y no juicio (Jon KabatZinn)

Al escuchar hablar de meditación, algunas personas dicen: *yo medito a mi manera...* (refiriéndose a **experiencias relajantes** como tomar un baño caliente, escuchar el oleaje marino, contemplar el cielo estrellado, etc.) Son momentos de profundo bienestar donde nos alejamos de las preocupaciones cotidianas. Pueden ser gratos momentos de ensoñación, en que la mente divaga; pero no podemos decir que estamos meditando propiamente. El apego a estados placenteros no es meditar (tampoco es evitar lo desagradable).

La meditación no es dejarse llevar por fantasías o flotar plácidamente entre sensaciones agradables, sino que es centrarse en el presente. No es un soporte para la evasión de la mente sino una observación atenta. Exige atención: es un entrenamiento mental.

La meditación no es dejarse llevar por fantasías o flotar plácidamente entre sensaciones agradables, sino que es centrarse en el presente. No es un soporte para la evasión de la mente sino una observación atenta. Exige atención: es un entrenamiento mental.

Yo ya práctico relajación, yoga...

También se recurre a diversas **técnicas de relajación**, (p.e. la relajación muscular progresiva, la visualización o el entrenamiento autógeno) como apoyo terapéutico para reducir la ansiedad o afrontar las tensiones físicas y psíquicas. Dado que mindfulness se ha difundido a través de programas de reducción del estrés (sobre todo el de Kabat-Zinn) se puede confundir como otra herramienta para conseguir relajarse.

En estas técnicas, la mente chequea si se llega a un estado de relax o distensión. Se modifica la respiración, se invocan imágenes de paz como recursos para llegar a ese estado, a menudo con sugerencias dirigidas por una voz externa. Y por fin se alcanza la relajación a nivel profundo con unos efectos regeneradores. Usamos la atención para llegar al objetivo deseado.

Por otro lado, está el Yoga, un camino tradicional de acceso a la meditación. Las técnicas del hatha yoga o yoga físico: las posturas, la respiración y la relajación, pretenden un reajuste y están presentes en muchos protocolos de meditación. Un equilibrio cuerpo-mente y un estado de bienestar pueden ser perseguidos por el practicante de yoga pero no pueden ser el fin mismo del Yoga ni de la Meditación.



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Álvarez**

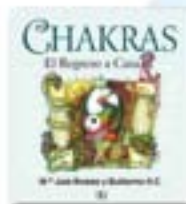
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

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

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

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

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



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

CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y OTROS INSTRUMENTOS

"Disfruta de relajación
realizando un viaje interior"

13 de Diciembre
20:30 a 22 h

Aforo limitado. Confirmar Asistencia.

Precio: 8€

Interpreta: Noemi Fernández

namastecuentosibetanos@hotmail.com

635 648 829

www.namastecuentosibetanos.com

Centro **Mandala**

c/ de la Caboza, 15. 2ª Dcha

info@centromandala.es

91.539.98.60

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



VerdeMente
La Guía Alternativa



Contenido Vivo

**el Círculo
Ágora**

CURSOS
Desarrollo Humano
Tai Chi
Cuerpo en Movimiento
Cuerpo y Espiritualidad

ENCUENTROS
Psicoterapia
Cuerpo en Movimiento
Espectáculos

TALLERES
Teatro
Cine Fórum
Masaje
Body Harmony
Meditación

FESTIVALES

VIASES

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

www.circuloagora.com
info@circuloagora.com
Tlf: 606 525 426

MASAJES ORIENTALES S.M



Centro de Salud
y Belleza Natural

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

Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje
a Cuatro Manos, Masaje Tuina

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



Queremos señalar que el **hatha yoga practicado de forma consciente** es también un componente del programa citado de Kabat-Zinn, que se convierte así en una práctica meditativa.

En la práctica de mindfulness no hay un objetivo, por tanto no se trata de conseguir estado psico- físico determinado, sino solo observar lo que hay en el presente. Se centra la atención en el cuerpo, percibiendo lo que aparece, sean molestias o bienestar. No se busca por si misma la relajación aunque esta suele aparecer.

Entonces, ¿meditar no es para estar en calma o relajados?

Por un lado NO, pues eso supone buscar un resultado. Se suele experimentar calma pero a veces se viven emociones difíciles, tensiones corporales, pensamientos erráticos, etc. Toda práctica es singular.

Por otro lado SI, la calma es un frecuente efecto secundario al meditar. Como todos los efectos benéficos comprobados por la investigación. Pero **la actitud mental adecuada en la práctica es aceptar lo que es,** observar sin pretender cambiar nada, sin objetivos.

El cuerpo como foco de la meditación y la relajación.

En la meditación de la atención plena (mindfulness) la respiración y el propio cuerpo son objeto de observación. Se hace un trabajo de relación con el cuerpo que es el comienzo de una nueva relación con los contenidos mentales. Es el cuerpo quien nos indica nuestro estado y nos transmite información del mundo. Uno se hace más receptivo y sensible con la práctica.

Pero no puede confundirse con una técnica corporal que busca la relajación de las tensiones. La relajación recorre el cuerpo para buscar la calma. Mindfulness busca la presencia, la consciencia ante uno mismo y también ante el mundo.

Hay un ejercicio básico e importante de mindfulness: **el body-scan o exploración corporal secuencial**. Se trata de focalizar la atención en cada una de las partes del cuerpo, sucesivamente, habitualmente con el cuerpo tumbado boca arriba. Aparentemente es un ejercicio de relajación pero no se trata de aliviar las tensiones corporales sino poner el cuerpo en el primer plano de la conciencia en una postura receptiva. Es un potente entrenamiento de la atención, y un eficaz ejercicio para principiantes.

¿Es posible Meditar sin objetivos?

Es un punto difícil de comprender para el principiante. Aunque la investigación confirma efectos benéficos, la práctica propone no buscar efectos. Es importante estar con una actitud de observación abierta, sin metas. Aunque para nuestra mente es extraño hacer algo sin un fin, se trata de estar presente en el instante y observar lo que hay, viviendo la impermanencia, el cambio. Cada meditación es diferente. La pauta es no esperar nada. Es una práctica de consciencia sin más.

Una relajación incondicional y otra condicional.

Podríamos considerar que las técnicas de relajación tienen como objetivo llegar a un estado de calma, dependiendo de unos condicionantes para manifestarse, como un espacio físico adecuado, silencio, tiempo, una voz externa que emite sugerencias con un tono

suave, etc. Y a veces el estado mental y/o físico esta tan alterado que conseguir llegar a la calma es muy difícil.

Se podría decir que la meditación aporta otro tipo de relajación más incondicional. Una relajación que no depende de las condiciones externas. Para ello necesitamos cambiar el foco de atención desde las experiencias mismas a nuestra relación con ellas. Esto quiere decir que *lo que hacemos para relajarnos es menos importante que el modo o la actitud que tomamos frente a lo que nos pasa en la vida.*

Hemos aprendido a buscar la paz fuera de nosotros mismos. Pero quien desarrolla paz interna vive sosegado pese a estar rodeado de conflictos y quien tiene una actitud ansiosa no goza de tranquilidad aunque viva en condiciones tranquilas.

La relajación que proviene de la práctica meditativa es más radical que la relajación basada en técnicas, y requiere del cultivo de la ecuanimidad, que es la actitud de tomar una perspectiva equilibrada ante los cambiantes eventos de la vida.

una perspectiva equilibrada ante los cambiantes eventos de la vida. Mindfulness propone prestar atención sin expectativas, simplemente estar presente sin más, y hacer una pausa en nuestro juego mental de perseguir lo que nos agrada o ilusiona y de huir de lo molesto. **Entonces en la presencia ecuaníme nos relajamos en un nivel más profundo,** dejando de reaccionar automáticamente a nuestros impulsos.

Aunque la meditación se presenta a menudo como una estrategia de reducción del estrés, no existe en las enseñanzas de Buda ninguna mención a la relajación. La meditación se usaba como medio para despertar, no para relajarse. Se habla en los textos clásicos de la actitud de soltar, de dejar ir. **Dejar ir no es una técnica ni una acción, sino más bien un dejar de hacer. Dejar de quedarnos atrapados en el apego o la aversión ante las circunstancias de la vida.** Esta es la relajación primordial que siempre va de la mano de la ecuanimidad y de una comprensión esencial.

Cuando meditamos la distensión y la calma son *"efectos añadidos"*, no el objetivo. Cuando practicamos diferentes técnicas de relajación, **pasar a la meditación supone un salto consciente hacia ese "estar presentes"** que va desde lo más físico y cotidiano a lo más trascendente y que proponen las tradiciones espirituales a las que hoy en día se suman la psicología y la neurociencia.

La relajación es la antesala de la meditación (D. Chopra).

Agustín Prieta.

Psicólogo clínico, instructor de Yoga y Mindfulness
www.agustinprieta.wordpress.com



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

Necesitamos voluntarios con experiencia.

contacto@meditacionsinfronteras.org *Síguenos en Facebook*

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA

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

MindFULNESS

Masaje Tradicional Tailandés
Quiromasaje
Relajación
Reiki



615 389 627
masajes-manu-blogspot.com

CÍRCULOS CREATIVOS de Percusión



Formación
Talleres regulares
 (Abierta matrícula 2013-2014)
 Plazas limitadas
91 459 92 80 / 686 320 489

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

felixarca1@gmail.com

LaGuiaAlternativaLaGuiaAlternativaLaGuiaAlt AlternativaLaGuiaAlternativaLaGuiaAlternativ

CONSTELACIONES FAMILIARES
 Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal
 - Kinesología Holística
Virginia Alburquerque
www.avalonbienestar.com
 Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99
 Herbolario Bambu
 San Roque nº 45 S.S. de los Reyes

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma
 Centro Lua, c/ Goya nº 83
 un fin de semana cada mes
www.solylunamasajes.com
 Cita previa, Teléf **669 199 142**

Ricardo Hervas López
 Quiromasajista Reflexología Podal
 Aromaterapia
 Masaje Indio de cabeza
 Deep tissue massage - Maestro de Reiki
 C/ Mayor 21 - Móvil: 674 944 760



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

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

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

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

COACHING HOLÍSTICO
 Sesiones desde la toma de conciencia
 Con yogaterapia, meditación,
 trabajo corporal y emocional
daltit@gmail.com
daltitcoaching.wordpress.com

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto
620 621 803 / 649 115 784

**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.**

Realiza tu sueño – vida sostenible en plena naturaleza



Finca ecológica-bio-dinámica, 11 hectáreas en la Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Alcornoques, encinas, olivos, higueras, prados verdes, huerta de frutales y hortalizas. Ambiente sano y puro.

Un arroyo con mucha agua atraviesa la finca. Casa de 350 m2 en dos plantas, 8 dormitorios grandes y luminosos. Salon con chimenea, calefacción de aire, cocina con horno de leña. Piscina, grandes depositos de agua, manantial y pozo propios, instalación fotovoltaica independiente. Un cortijo de piedra de 80m2. Lugar muy tranquilo. Totalmente vallado. El conjunto es apto para 2 familias o para casa de reposo/salud.

Más información: marisisofia54.blog.de / Tel. 653 919 246 / marisisofia2.0@gmail.com



CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App "VerdeMente Contenido Vivo" en:



Entra en App "VerdeMente Contenido Vivo" y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:



Pulsa "Agenda" y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.



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



ARATAROT
Reconocida
Vidente
Astrologa,
Tarotista

Consultas personales en Madrid
Cita previa
626 301 834 / 806 466 949 902 021058
Coste de llamada r.f. 1,16 €/minuto r.m. 1,51 minuto iva incluido.
Solo mayores de 18 años
Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

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

Tarot de Analía
Vidente y astróloga
"Mi don te ayudará"

Salud
Amor
Dinero
Trabajo

VISA Consulta 15€
902 884 526

806 50 68 90
ABSOLUTA CONFIDENCIALIDAD

Precio máximo: Red Fija: 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Fátima Molina Tarotista y vidente
Predicciones 2014 - Amor - Dinero - Trabajo
806.535.742
918.340.602 www.tarotdefatima.com
OFERTA VISA: 30 min por 20€
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.

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

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

"Gracias a mis
dones he ayudado
a miles de personas"

Gabriel
806 50 61 82

Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080



Miro las hojas temblorosas
y me sonríen.
¿O son ellas las que me miran
y yo quien tiembla
sonriéndoles?

¡Ay, ay, ay!
Esta mañana de otoño
se ríe de mi perplejidad.



Fotografía y texto de Dokushô Villalba

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

VIDEO



**Contenido
Vivo**



Ecocentro

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica

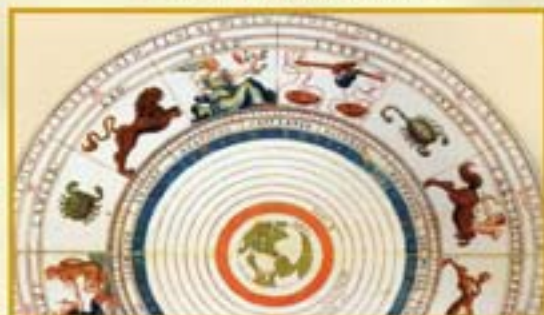
Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura

PROMOCIONES



-50% en el Restaurante a la Carta mientras rige tu zodiaco

En diciembre:

Hasta el 21: Sagitario. Desde el 22: Capricornio.

*Consulta las condiciones en www.ecocentro.es

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en la Librería Nueva Conciencia, en el plazo de un mes.

Regalo sin sorteos

Por cada 300€ de compra en un mismo día, una estancia gratis en varios hoteles rurales.

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.

Gran capacidad: 24 cabañas, 70 camas.

Promoción para diciembre

Cabaña para 2 personas: 35€/día

Descuento del 50% ya incluido en el precio.

*Consulta condiciones en www.ecocentro.es

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres

927-570-134 - 633-214-027

www.lahospederiadelsilencio.com

lahospederia@lahospederiadelsilencio.com

ECOSOFÍA

Librería | Escuela | Conciertos | Fórum | Hemeroteca | Aula de Música



Regalos con conciencia

En nuestras tiendas, regalos ecológicos y de comercio justo, para obsequiar a los tuyos durante las fiestas.

V Cena gratis para desempleados

El lunes 6 de enero, de 19:00 a 23:00, hasta 100 desempleados podrán disfrutar de un menú gratuito en el Bio-Bufé.

Imprescindible reservar y presentar tarjeta de desempleo y DNI.

+Info en

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

ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1ºC

915-531-299 - info@ecocentrosalud.es

www.ecocentrosalud.es

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.

987-530-000 - 617-898-100

www.laecoposada.com - ecoposada@gmail.com