

# Verde Mente

Mayo 2020 | N 245

ESTE MES VERDEMENTE ES INTERACTIVA  
PULSA PARA SABER MÁS

## Entrevista a Pilar Aguilera

*Hacia un próximo despertar*

Frente al Cononavirus

Cómo proteger nuestros ojos tras la cuarentena

La alimentación consciente. Km.0

Mantén tu cuerpo fuerte con el Āyurveda

El surgimiento de un nuevo concepto de salud

y mucho más...

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# Nuestros Colaboradores

Zen



Fran Alonso  
Cuerpo, Postura  
y Salud

Cuerpo  
y  
Movimiento

Juancho Calvo  
Zen y Vida

VerdeMente

Música  
y  
Meditación



Chema Pascual  
Instrumentos para el  
Alma

Alimentación  
y  
Naturopatía

Raquel Serrano  
El poder de los  
fermentados

Joaquín Suárez  
Alimentación Consciente

Etnografía  
y  
Mística

Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo

VerdeMente

Manuel Castro  
La imagen del "Otro"

Juan Manzanera  
Meditación

Yoga,  
Meditación

Tradicón,  
Esoterismo

Sebastián Vázquez  
Tradicón Original

Montse Simón  
Yoga y Vedanta

Pablo Veloso  
Orientalismo y  
Evolución

VerdeMente



# SUMARIO



Entrevista a Pilar Aguilera **8**  
*Hacia un próximo despertar*

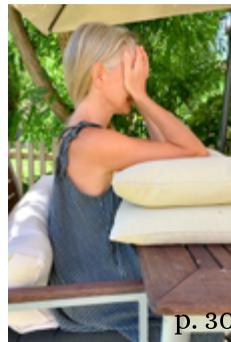
*Sección Meditación. Frente al Conoravirus* **13**  
Juan Manzanera

Adios al Maestro Katsumi Mamine Miwa **16**  
Laura López Coto

*Sección Yoga y Orientalismo* **18**  
Tú eres tu propio refugio  
Ramiro Calle

*Sección Instrumentos para el Alma* **20**  
¡Grito!  
Chema Pascual

El Gingo Biloba y sus secretos naturales antiedad **22**  
Gloria Merino



Cómo tener un cuerpo sano y fuerte a través de los seis sabores del Ayurveda **24**  
Ángela Gómez

El Chi Kung para la ansiedad **26**  
Janú Ruiz

Lo mejor en casa. Km. 0 **28**  
Joaquín Suárez Vera

Nuestra vista durante la cuarentena **30**  
Amelia Jurado

Es un retiro, no un confinamiento **32**  
Daniel Gabarró



# SUMARIO



Un viaje a un mundo consciente **34**

Hugo Bermúdez Gústín

*Sección Orientalismo y Evolución* **36**

La pandemia y el arquetipo del apocalipsis

Pablo Veloso

*Sección Cuerpo, Postura y Salud* **38**

Un nuevo concepto de salud

Francisco Alonso

Solidaridad Consciente **40**

Equipo Ecocentro

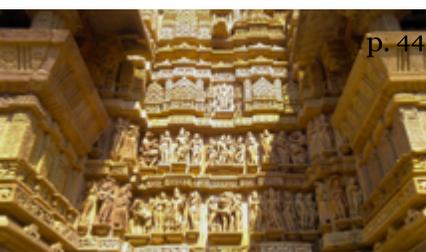
Vegetariano con alma **42**

Equipo Ecocentro

*HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS*

Khajuraho. La pequeña joya tántrica de India **44**

Rafael Navarro



Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler **51**

Esoterismo **51**

# VerdeMente

25 años contigo

Este mes VerdeMente es **interactiva**, pulsa en los iconos, imágenes o texto que te indica o se sombrea al pasar sobre él para oír o ver más contenido.

El mes que viene tendréis más novedades...

**SIGUENOS EN:**

# EDITORIAL

Un mes largo y diferente. Si marzo significó vivir bajo el impacto de lo nunca pensado, abril ha sido la espera. Muchas veces con el corazón encogido, a medida que hasta el día 14 las cifras de los efectos de la pandemia no empezaron a ser claramente positivas.

¿Estamos a punto de comenzar una nueva época, o en realidad ha sido una mera pausa? La respuesta es complejísima. Es comprensible la necesidad de una reactivación económica. Nosotros, como muchos de vosotros, hemos sufrido esta crisis con especial crudeza. Pero, al mismo tiempo, nos preocupa que todo siga como antes, que nada cambie. Que el día en el que se produzca el final de la desescalada todo siga igual. Como si se tratase de un mal sueño que queremos olvidar, pero del que nos resistimos a extraer alguna enseñanza. Tiempos de incertidumbre y de temor. Sobre ello tendremos ocasión de reflexionar en los próximos editoriales. Agradecemos mucho todos los comentarios de apoyo que nos habéis enviado, animando a que siguiéramos en la brecha. Lo vamos a hacer, sin duda.

En medio de estas dificultades, **VerdeMente trae nuevos contenidos**. Hemos entrado en una fase de renovación de la revista, que habíamos diseñado para que se produjera en el mes de marzo, y que vamos a ir integrando paulatinamente. La edición en papel volverá a su distribución habitual en cuanto sea posible. Al mismo tiempo, introduciremos cambios progresivos en la edición digital con el objetivo de **mejorar su interactividad** y, sobre todo, permitir el acceso a los contenidos extra (**páginas web, enlaces a sus redes sociales, documentación o información complementaria**).

Después de todo lo dicho, quiero repasar contigo algunos de los contenidos de este mes. La entrevista con **Pilar Aguilera**, llena de sentido común y conocimiento en torno a las posibilidades que abre la meditación y lo que está suponiendo en su integración en el ámbito escolar. Una oportunidad de lectura muy interesante.

Junto a ella, un excelente artículo de **Juan Manzanera** en que continúa las reflexiones del mes anterior en torno a lo que está significando este periodo, y la necesidad de afrontarlo con humildad, apertura, lucidez y valentía. **Laura López Coto** realiza un sentido homenaje al **Maestro Katsumi Mamime Miwa**, fallecido recientemente y creador del Seitai Katsugen Undo. **Ramiro Calle** también reflexiona sobre lo que significa meditar y lo que tiene de experiencia “al desnudo” con uno mismo. En este tiempo de silencio **Chema Pascual** (Ritual Sound) nos trae sonidos nuevos y sorprendentes, que podrás escuchar interactuando con los enlaces que aparecen en su artículo. El Ginkgo Biloba y las posibilidades de las hojas de este árbol, utilizadas en Oriente desde hace siglos centran el interés de **Gloria Merino**. **Ángela Gómez** profundiza en la relación entre Ayurveda y los sabores. **Janú Ruiz** nos enseña cómo hacer frente a la ansiedad desde el Chi Kung.

**Joaquín Suárez** nos recuerda la importancia del consumo de productos de alimentación de proximidad, sostenibles, como una forma de afrontar una nueva realidad, en la que va a tener especial importancia la conciencia individual. **Amelia Jurado** nos describe unas sencillas técnicas para mantener sanos nuestros ojos durante el confinamiento. **Daniel Gabarró** toma partido. En medio de un futuro de incertidumbre, defiende qué debe cambiar y cómo él ha decidido escoger unas determinadas opciones.

Escapemos de todo y disfrutemos de un viaje, de retiros como nos propone **Mundo Consciente** o los Grandes Artículos de VerdeMente, este mes recordando el maravilloso viaje a *Kharujaro* que nos planteó **Rafael Navarro**.

La búsqueda o la alimentación del Apocalipsis, la inseguridad como motor vital es el centro del artículo de **Pablo Veloso**.

**Francisco Alonso** expone las posibilidades de un nuevo concepto de salud, diferente y no sólo basado en poner la venda sobre la herida, si no en adoptar un marco preventivo. Ecocentro nos recuerda las posibilidades que se nos abren, dentro de una filosofía basada en la alimentación sostenible y en la solidaridad.

**Antonio Gallego**

## VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación  
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Pexels

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

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

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

Síguenos en:

Facebook: “Revista VerdeMente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

Instagram: “revistaverdemente”

## 25 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.

Versión impresa: ISSN 2255-5323

Versión electrónica: ISSN 2660-7050

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

## Ejemplar gratuito



Autor: Olya Adamavich  
Pies sobre la hierba (EE UU)  
[pixabay.com](http://pixabay.com)



# Entrevista a Pilar Aguilera

*Hacia un próximo despertar*

**En medio de la situación que estamos viviendo, la entrevista que os presentamos este mes es una forma de detenernos y respirar hondo, con una reflexión pausada y tranquila en torno a la Meditación como la que hace Pilar Aguilera desde un exquisito conocimiento. Es la mejor aportación que podemos hacer desde VerdeMente. Ganar unos momentos de tu tiempo, y reflexionar conjuntamente. Levantar nuestros ojos, cerrarlos y pensar en la esperanza.**

**¿Cómo estás viviendo el Confinamiento?**

Para mí este confinamiento se ha convertido en una forma de retiro en el que me aparto de mi rutina habitual para volver a mí misma en mi interior y observar profundamente cómo estoy viviendo y cómo se encuentra el mundo que me rodea. En nuestra vida habitual, antes del confinamiento, era mucho más fácil perderse en las actividades del mundo exterior. Pero ahora no hay escape. Es como si se hubieran manifestado las condiciones adecuadas para parar y reflexionar profundamente sobre aquello que es importante para nuestra vida y para el planeta. No hay escapatoria. La madre Tierra nos ha brindado esta oportunidad de reflexión profunda. Tenemos la opción de escuchar con atención sus mensajes o seguir perdiéndonos en base al victimismo.

**Vivimos unos momentos en los que es necesaria especialmente la Meditación...**

La meditación nos ayuda en estos momentos más que nunca para conectar con nuestro interior, contactar con nuestros demonios y escucharlos profundamente, sin intentar escaparse de ellos; aprender a gestionar nuestro dolor profundo que todos, de alguna forma, compartimos de manera colectiva. Cuando hacemos un trabajo interior genuino, el amor y la bondad resplandece hacia el exterior y tenemos más capacidad para traer compasión y gratitud. En este momento es muy necesario. Sólo el amor nos ayuda a comprender y a desarrollar la esperanza. Esta época nos puede ayudar a despertar a nuestra verdadera naturaleza de interconexión con todo lo que existe. Entre todos podemos generar un mundo más armónico y justo.

“*Creo que la meditación debería ser una enseñanza básica que desde pequeños tendríamos que aprender en la escuela. Igual que nos cepillamos los dientes unas tres veces al día, la meditación debería formar parte de nuestras rutinas diarias. Cuando meditamos estamos abiertos a la realidad tal cual es, se despierta la capacidad de observar con apertura, de manera natural eres más bondadoso y agradecido, y ya no es tan fácil dejarte arrastrar por tus emociones difíciles tan recurrentemente.*”

**¿Qué es para Pilar Aguilera el Zen?**

El Zen es una corriente espiritual dentro del budismo que ayuda a las personas a simplificarse, a descubrir la autenticidad que hay en su interior y a su alrededor a través de la meditación. La meditación, aunque puede practicarse sentado, también se puede aplicar de forma activa a través de nuestra forma de interaccionar con el mundo que nos envuelve en el día a día. Cuando ponemos atención a todo lo que hacemos, trayendo nuestra mente a nuestro cuerpo, estamos más establecidos en el momento presente y hay más espacio interior para conectar con la belleza que aún existe, incluso en este momento de confinamiento. El Zen nos permite conectar con la verdadera naturaleza de todas las cosas. Nos permite atrevernos a abrir la puerta al sufrimiento sin salir corriendo, a desenmascararlo y comprenderlo, y también a conectar con las condiciones de felicidad que están ahí claramente en cualquier momento.

**¿Quién es Thich Nhat Hanh y qué le ha aportado sus enseñanzas?**

Thich Nhat Hanh es un monje budista, autor, activista por los derechos humanos y poeta, nacido en Vietnam, que ha dedicado toda su vida a promover la plena consciencia y la paz. También fue nominado al Premio Nobel de la Paz por Martin Luther King en 1967 por su labor pacífica de reconciliación en la guerra del Vietnam. Junto a su comunidad de monjes y monjas, abrió diversos centros de práctica por todo el mundo para que la gente esté en contacto con el arte de vivir en comunidad de manera armónica y pacífica. Su centro de práctica más conocido es Plum Village en Francia.

# Psicología y desarrollo vital (IV)



Empecé a practicar sus enseñanzas hace veinte años, y desde entonces ha aportado un significado muy profundo a mi vida. Gracias a las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh he aprendido a apreciar mucho más mi propia vida y a vivir de un modo más sencillo, pero priorizando todo lo que es valioso para estar más en equilibrio con el planeta. Sus enseñanzas son muy relevantes hoy en día ya que ayudan a las personas a encontrar un sentido más auténtico sobre cómo vivir con más felicidad, simplicidad y amor.

### **¿Qué significó para ti la meditación?**

Cuando empecé a meditar conseguí traer más calma a mi cuerpo y a mi mente. También comencé a tener una mente más clara para observar patrones muy marcados que provenían de mi infancia y que, de alguna manera, coloreaban mi forma de reaccionar y actuar en mi vida diaria. La meditación me ha ayudado siempre a darme cuenta de lo que surge en mi interior y a mi alrededor, creando espacio para comprender sin juzgar. La meditación me ha aportado observar con más claridad y belleza todo lo que me envuelve, aprender a transformar mis hábitos mentales, y abrir mi corazón con compasión al sufrimiento que hay tanto en mí como en el mundo. Meditar es un camino de vida, y aún tengo mucho que aprender.

### **¿Por qué deberíamos “meditarnos” (practicar Meditación)?**

Creo que la meditación debería ser una enseñanza básica que desde pequeños tendríamos que aprender en la escuela. Igual que nos cepillamos los dientes unas tres veces al día, la meditación debería formar parte de nuestras rutinas diarias. Cuando meditamos estamos abiertos a la realidad tal cual es, se despierta la capacidad de observar con apertura, de manera natural eres más bondadoso y agradecido, y ya no es tan fácil dejarte arrastrar por tus emociones difíciles

tan recurrentemente. Meditar es una gran habilidad básica para la vida, para comprendernos mejor, crear más armonía con la familia y en el ámbito laboral, y vivir en armonía con el planeta.

### **¿Qué es el proyecto Escuelas Despiertas?**

Escuelas Despiertas es un programa de *mindfulness* aplicado a educadores, niños y adolescentes, y está inspirado en las enseñanzas del maestro Thich Nhat Hanh especialmente. Con este programa deseamos impulsar una manera de aprender a cuidar a la comunidad educativa desde la plena consciencia y la amabilidad. Tanto educadores como niños aprenden a tocar directamente la felicidad y armonía que florece en ellos cuando practican el arte de la paz y la alegría. La comunidad educativa necesita herramientas para cuidarse y ayudar a cuidar a su alumnado y familias. El programa está muy bien estructurado desde hace seis años tanto en el ámbito de la intervención con educadores como con niños y adolescentes. Desde hace unos meses nos hemos convertido en asociación junto al equipo de formadoras de Escuelas Despiertas para crear una red de servicio a las escuelas.

### **¿Qué os impulsó a incluir Escuelas Despiertas como una formación impartida desde el ICE (Instituto de Ciencias de la Educación) de la Universidad de Barcelona? ¿Cuál fue la razón principal?**

Debido a la venida del maestro Thich Nhat Hanh y su comunidad a España en el 2014 y, en especial, después de las Jornadas de Escuelas Despiertas en la Universidad de Barcelona en su gira con el maestro, pensé que introducir la formación en la UB era una acción muy beneficiosa para los maestros y educadores que deseaban iniciarse en este camino de vida. Desde el 2014 se llevan realizando cursos de formación de Escuelas Despiertas de manera regular.

Más de dos mil profesores se han formado en estos cursos y se han realizado más de cien proyectos de intervención en las escuelas. Sin duda, es un proyecto que ha ofrecido y continúa ofreciendo mucha alegría y felicidad al profesorado y alumnado. Desde hace unos meses también ofrezco un programa similar para todo el profesorado del Departamento de Educación de Cataluña con el nombre de Respira y Conecta. Cada vez más las políticas educativas están más abiertas a incluir este tipo de aprendizaje en las escuelas. Es clave reducir el estrés del profesorado, aprender a gestionar sus emociones, y despertar la compasión y la alegría de enseñar y de valorar la preciosa labor y responsabilidad que tienen como docentes.

**Nos ha interesado mucho su propuesta de promover la práctica de la Meditación en las escuelas, ¿Qué es lo que puede aportar al alumnado en estos momentos la Meditación, en los que se va a encontrar con unas realidades nuevas para ellos?**

La meditación, como decía antes, debería ser una enseñanza básica dentro de los planes educativos. Cuando los niños reciben *mindfulness* y meditación son más capaces de relajarse y comprender sus estados mentales y emocionales. Tienen más habilidad para gestionar sus emociones difíciles, están más concentrados y atentos, y tienen más empatía para comprender las emociones de los demás con más eficacia. También son más efectivos a la hora de tomar decisiones más sentidas y razonadas y desarrollan actitudes morales como la amabilidad, la justicia, y el respeto por los animales y por el planeta. *Mindfulness* impregna todo el currículum educativo de tal manera que éste se vuelve más genuino y ocupa un papel más revelador para toda la comunidad. Cuando se practica *mindfulness* se aprende mejor, se rinde más, y uno se siente más feliz.

Se está hablando mucho del papel de los alumnos y las consecuencias del confinamiento, pero el profesorado está siendo sometido a una enorme tensión. Tienen que impartir contenidos desde sus domicilios, en muchas ocasiones con recursos online a los que se han tenido que adaptar rápidamente, con una cierta precariedad de recursos, además con un aumento de las horas de trabajo, sometidos a un entorno de confinamiento... ¿no son en la cadena educativa el eslabón que está sufriendo una mayor presión? ¿Cuál debería ser la propuesta de recuperación emocional para este colectivo?

Está claro que el colectivo del profesorado está recibiendo una gran presión en estas semanas de confinamiento. La situación actual causa estrés y ansiedad ya de por sí. Muchos tienen seres queridos que están enfermos y que no pueden ver. Además, está la incertidumbre sobre el futuro, la presión sometida por estar confinados y con diferentes casuísticas familiares. Esta presión, unida a sobrecarga laboral dentro de un ámbito tecnológico nuevo para la mayoría y el apoyo emocional que además deben ofrecer a su alumnado, implica un desgaste emocional muy alto para el profesorado. Además, existe profesorado interino que vive con precariedad laboral y esto implica un mayor estrés.

No sé cuál podría ser la recuperación emocional para este colectivo, pero sin duda, tener una ratio por aula más reducida, disponer de recursos humanos en cuanto a asistentes de apoyo al aprendizaje en el aula, menor carga burocrática, y más recursos formativos de calidad en relación a *mindfulness* y a la gestión de las emociones. La vuelta al cole va a ser todo un proceso de recuperación y de aprendizaje.

**¿Podemos hablar de Meditación en mayúsculas, o podemos diseñar determinadas prácticas para situaciones vitales concretas?**

Las prácticas básicas de meditación como por ejemplo el sentarse, caminar, comer y comunicarse afectivamente son de gran beneficio para todas las personas independientemente de la edad, ideología, ámbito laboral, etc. Sin embargo, existen intervenciones concretas aplicadas a diversos ámbitos y colectivos específicos que están muy desarrolladas en la actualidad. En el ámbito de la educación por ejemplo Escuelas Despiertas ha desarrollado un currículum muy elaborado a lo largo de los años desarrollando recursos pedagógicos adaptados a las necesidades de la comunidad educativa. Ámbitos como el de la empresa o la salud también requieren de la adaptabilidad de programas de acuerdo a sus contextos y necesidades de sus

comunidades.

**En el caso de que esto fuera posible, ¿cómo se decide el empleo de unas determinadas prácticas frente otras?**

Aprender a intervenir en un ámbito específico requiere de formación de calidad, por un lado, y también de una práctica genuina por parte del formador, por el otro. La formación de calidad basada en el aprendizaje de diseños de intervención rigurosos hacia un colectivo específico es clave para que estos programas tengan un impacto y haya un be-

“  
*Está claro que el colectivo del profesorado está recibiendo una gran presión en estas semanas de confinamiento. La situación actual causa estrés y ansiedad ya de por sí. Muchos tienen seres queridos que están enfermos y que no pueden ver. Además, está la incertidumbre sobre el futuro, la presión sometida por estar confinados y con diferentes casuísticas familiares.*  
”

neficio a largo término en los participantes. No todo vale. Hay que saber qué hacemos, cómo lo hacemos, y con qué finalidad lo hacemos. Además, tener una práctica genuina y sincera es un pilar relevante para iniciarse en el camino de apoyar a otros en la meditación. En el ICE de la Universidad de Barcelona, en el marco del programa Escuelas Despiertas, tenemos un programa de formación para aprender a intervenir en *mindfulness* con la comunidad educativa, educadores y alumnado.

### **¿Qué nos puede aportar el Mindfulness en nuestro futuro inmediato, que va a ser tan complejo?**

El *mindfulness* es un diamante precioso en estos momentos que estamos viviendo. Primero nos damos cuenta de que todo está interrelacionado, lo que afecta a uno, impacta en el otro inevitablemente. Cuando despiertas tu presencia te das cuenta de que formamos parte de un todo, y entre todos podemos crear un mundo más armonioso y más respetuoso con el medio ambiente. Es importante ser más bondadoso y generoso, más amable, no tomarse la vida tan en serio. Al final la vida es un juego para aprender a vivir con más felicidad todos como comunidad. Este momento actual es un tiempo de mucho aprendizaje para todos colectivamente. Ojalá esta situación social que vivimos actualmente con el coronavirus despierte en todas las personas el coraje de desear vivir de una manera más amable y compasiva. Ojalá las grandes empresas y también los políticos abran su

comprensión para dar prioridad a políticas responsables de apoyo al medio ambiente y a la justicia social.

### **¿Por qué te decidiste a elaborar *El Despertar de Tu Presencia*?**

Escribí el libro '*El despertar de tu presencia*' de la Editorial Kairós como forma de llevar la meditación y la bondad de la meditación a las personas. Es un libro escrito desde el corazón e inspirado por las enseñanzas de Thich Nhat Hanh, que he ido practicando a lo largo de los años. En él se contienen veintiocho meditaciones guiadas que los lectores pueden escuchar también en audio y que pueden practicar desde casa con ayuda de los capítulos del libro. En el libro se tratan temas cotidianos como el alimento saludable, la comunicación, las emociones difíciles, los conflictos, etc. En estos momentos puede ser un manual de mucha ayuda para meditar desde casa. Lo recomiendo.

### **¿Cuáles son tus nuevos proyectos?**

Mi aspiración a largo plazo es seguir desarrollando la Asociación Escuelas Despiertas junto al equipo que lo forma y crear mejores condiciones, metodologías y recursos para la comunidad educativa. Sé que esta época actual tan difícil también es una buena oportunidad para despertar el amor, la responsabilidad y el servicio hacia todas las personas que lo necesiten ●

**Revista VerdeMente**



**Pilar Aguilera** es directora del programa *Escuelas Despiertas: Mindfulness Aplicado a la Educación*, que promueve el *Instituto de Ciencias de la Educación (ICE)* de la Universidad de Barcelona. Es miembro de la *Orden del Interser de Thich Nhat Hanh* y fundadora de la *Sangha de Barcelona con Gracia*. Tiene un máster en *Liderazgo y Gestión Institucional en Educación* por la Universidad de Southampton, ha sido investigadora visitante en el *University College de Londres* y es licenciada en *Filología Hispánica*. Autora del *El despertar de tu presencia* de la ed. Kairós.

[www.escuelasdespiertas.org](http://www.escuelasdespiertas.org)

[info@esuclasesdespiertas.org](mailto:info@esuclasesdespiertas.org)

### **ACERCA DE PILAR AGUILERA**





# FRENTE AL CORONAVIRUS

## UNA ANTIGUA ENSEÑANZA PARA TIEMPOS DE PANDEMIA

Ante una situación conflictiva, las personas damos respuestas diferentes. Hay quienes niegan la situación, otros reaccionan con indiferencia, algunos se vuelven muy emocionales, otros buscan toda la información posible; muchos se distraen consumiendo algo, ya sea comida, tabaco, televisión, internet o lo que sea que les mantenga ausentes. También hay quienes buscan apoyo en los demás y quienes se acercan a sus seres queridos, y quienes se aíslan o se encierran. Todas estas respuestas y muchas otras tienen su función y utilidad.

## ENTENDER EL PROBLEMA

El problema surge cuando a pesar de todo lo que hacemos acabamos en estados negativos. A menudo, en lugar de manejar la situación experimentamos ansiedad, desánimo, irritación, desesperanza, miedo, apatía, etc., de forma que al conflicto se suma a nuestro estado emocional, con lo que todavía nos sentimos peor. Entonces es cuando necesitamos tomar cartas en el asunto y entender lo que sucede. Si comprendemos cómo se produce la negatividad tendremos más capacidad de trascenderla.

Todas estas emociones son en general una reacción a la frustración que sentimos. Es decir, nos encontramos en una situación en que carecemos de muchas cosas que necesi-

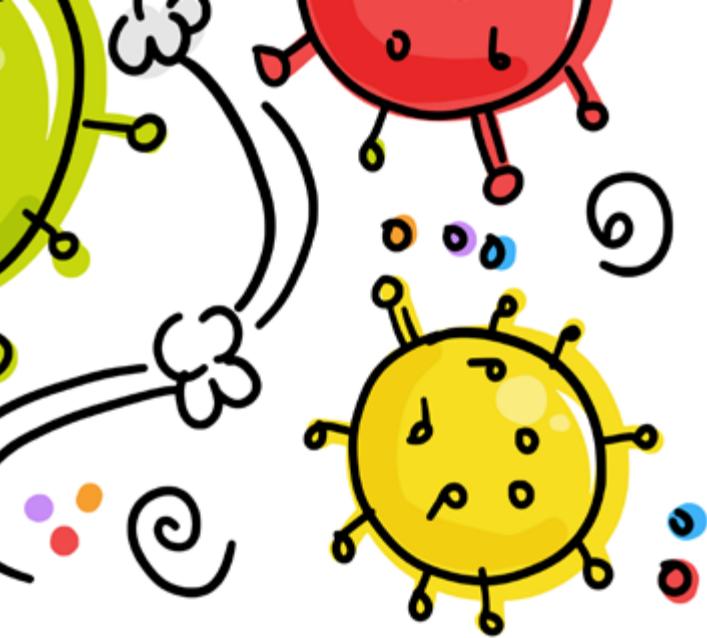
tamos. Necesitamos independencia y libertad de acción, y estamos confinados; necesitamos realizar nuestros planes y proyectos, y nos vemos impedidos a ello; necesitamos relacionarnos con nuestros amigos y seres queridos, y nos encontramos aislados; necesitamos sentirnos seguros y controlando nuestras vidas, y nos vemos expuestos sin ninguna certeza; necesitamos compartir, vivir experiencias nuevas, celebrar, viajar, etc. y todo eso está limitado o bloqueado. Hay una larga lista de necesidades que no podemos satisfacer y, ante eso reaccionamos mal.

Los estados mentales negativos son reacciones emocionales ante el dolor que la vida nos trae. La mayoría de las personas enfocamos la atención en lo que nos falta y en tratar de tenerlo, pero además cuando la situación lo impide, somos incapaces de parar y seguimos deseando tenerlo. Esa ansiedad por tener algo que no podemos conseguir a corto plazo se convierte en una emoción negativa.

## EMPODERARSE

En un antiguo texto escrito por un maestro tibetano<sup>1</sup> (del siglo XI) podemos leer: *Cuando el mundo y los seres se llenen de maldad, transforma las circunstancias adversas en el camino del despertar.*

<sup>1</sup> El texto tibetano se llama *Lo-Yong Don-dun-ma*, fue compuesto por el Lama Gueshe Chekawa. Hay numerosas versiones comentadas en español.



Hay algo muy interesante aquí. Lo que el maestro nos está señalando es un cambio radical de enfoque. Esto es, en lugar de seguir empeñado en buscar bienestar y satisfacción, en lugar de rechazar las frustraciones y la insatisfacción, el maestro nos propone que aprovechemos las circunstancias para avanzar en el camino espiritual.

La cuestión clave es dejar de darle tanta importancia a acabar con el malestar, de enfocarse tanto en la infelicidad, y poner energía en evolucionar y despertar. Es un enfoque muy radical que hoy en día, diez siglos después, sigue estando vigente y sin embargo resulta muy complicado para muchos de nosotros.

Algunas personas critican al budismo porque habla demasiado de sufrimiento; sin embargo, si leemos bien esta instrucción puede apreciarse todo lo contrario. Nos invita a dejar de hacer tanto caso a nuestras miserias y poner más energía en despertar.

#### AHORA BIEN ¿QUÉ SIGNIFICA EL CAMINO AL DESPERTAR?

En la práctica quiere decir cultivar cualidades. Quiere decir que cuando las cosas van mal nada nos impide seguir desarrollando sabiduría y compasión. Podemos seguir avanzando en el camino.

La cuestión esencial es definir nuestro propósito vital. Con todo esto que está sucediendo se habla de cambiar, de que a partir de ahora las cosas van a ser diferentes. Pero las cosas no cambian simplemente porque lo necesitemos o nos apetezca. Somos nosotros los que tenemos que hacer algo para evitar que vuelva la inercia y caer en los mismos comportamientos de siempre.

"LOS ESTADOS MENTALES NEGATIVOS SON REACCIONES EMOCIONALES ANTE EL DOLOR QUE LA VIDA NOS TRAE. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ENFOCAMOS LA ATENCIÓN EN LO QUE NOS FALTA Y EN TRATAR DE TENERLO, PERO ADEMÁS CUANDO LA SITUACIÓN LO IMPIDE, SOMOS INCAPACES DE PARAR Y SEGUIMOS DESEANDO TENERLO. ESA ANSIEDAD POR TENER ALGO QUE NO PODEMOS CONSEGUIR A CORTO PLAZO SE CONVIERTE EN UNA EMOCIÓN NEGATIVA."

El cambio fundamental viene de la motivación. Cuando nuestros intereses y motivos cambian, la vida cambia.

Desde la perspectiva de la meditación nuestra vida se transforma cuando nos hacemos conscientes de qué es lo importante. Cuando descubrimos que sólo desplegando nuestro potencial de cualidades y fortalezas podemos encontrar satisfacción y plenitud en la vida. Las situaciones difíciles y las crisis forman parte de los ciclos de la vida. Sólo si tenemos recursos podemos afrontarlas con equilibrio y sentido. Un conocido aforismo dice que sólo podemos atravesar un largo desierto si llevamos suficiente agua, del mismo modo, sólo saldremos airados de la experiencia vital si tenemos suficiente generosidad, gratitud, amor y el resto de cualidades del camino del despertar.

Las instrucciones del maestro nos animan a empoderarnos y a dejar atrás el papel de víctimas. Es decir, en lugar de caer en la indefensión y el victimismo (las críticas destructivas, señalar los defectos y errores, culpabilizar, enfadarse con quienes hacen lo que pueden por sacarnos de esta crisis también son formas de victimismo), en lugar de la actitud infantil de seguir empeñados en tener lo que hemos perdido, el maestro nos propone que hagamos un cambio radical en la dirección hacia la que nos dirigimos en la vida.

Debemos confiar en nuestra fuerza interior y sentirnos capaces de aprovechar las circunstancias. En vez de encogernos esperando con impaciencia a que pase lo malo, lo abordamos para sacar lo mejor de nosotros mismos. Descubrimos que el objetivo en la vida no es estar a salvo de la maldad sino ser más humildes, sabios y compasivos.

Con nuestra forma de reaccionar afectamos a los demás. Siempre influimos en los demás. Así que no está de más preguntarnos qué queremos aportar; cuál queremos que sea nuestro legado tras pasar por la vida. Reaccionar con enfados, quejas y demás sólo resta, sin embargo, evolucionar y despertar en una situación complicada es lo que más suma.

#### ¿CÓMO SE HACE?

La siguiente instrucción del maestro, en el mismo texto dice: *Pon toda la responsabilidad en lo mismo*. Es un mensaje un tanto ambiguo que sin embargo nos invita a indagar en profundidad. La cuestión es que si hubiera una sola cosa responsable de nuestra infelicidad y de que nuestra evolución se encuentre paralizada, ¿qué sería? Nos sentimos frustra-

dos, inseguros, inquietos, desanimados, etc. ¿cuál es el verdadero responsable de todo esto?

La respuesta rápida, habitual, es culpabilizar a algo o alguien (una epidemia, una persona, etc.), es lo que hacemos siempre, y lo que impide algún cambio. Tenemos que ser más honestos y llegar al fondo de la cuestión.

El maestro nos dice que el responsable último es el ego. Dicho de otro modo, el problema son nuestras expectativas, creencias erróneas, hábitos emocionales, inseguridades, deseos y sombras. Todo esto en su conjunto es lo que se denomina el ego. El problema no está fuera sino que lo tenemos muy cerca, está en nuestra mente.

La infelicidad y la frustración vienen del ego, pero también las interferencias a evolucionar y despertar. Sólo si soltamos nuestras tendencias, podremos seguir avanzando y llegar al despertar.

Hacer que las situaciones difíciles sirvan para despertar viene de abandonar la idea distorsionada de uno mismo. Si no lo hacemos, nos convertimos en la diana para que sigan llegando problemas. La única manera de resolver muchas de las experiencias difíciles que nos encontramos en la vida es abandonando algún grado de egoísmo y poseer suficientes cualidades.

Cuando hacemos esto, cuando reparamos nuestro ser eliminando el ego, también eliminamos el desequilibrio de quienes nos rodean. Sanamos el mundo. De modo que, ¿cuál sería la experiencia en una situación de crisis si dejáramos a un lado inseguridades, expectativas, opiniones, creencias, deseos, tendencias emocionales negativas, y todo lo que constituye el ego? ¿Cuál sería la experiencia si viviéramos la crisis con compasión, gratitud, regocijo, amor, ecuanimidad, paciencia, humildad y todas las cualidades del despertar?

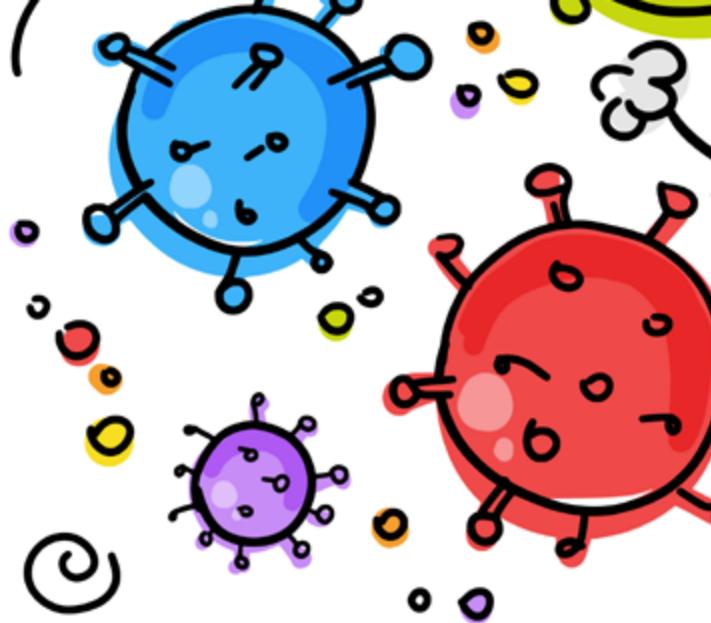
Es fácil apreciar que la diferencia es enorme. Así pues, concretando, ante la frustración, en lugar de reacciones basadas en el ego, buscamos vivirla con el mayor número posible de cualidades. Podemos usar la meditación o cualquier otra técnica, la cuestión es hacer que la respuesta a la situación sea una emoción positiva.

## RESISTENCIAS

No nos resulta fácil enfocarlo así, pero hemos de tomarlo como un aprendizaje. A menudo nuestro punto de partida ha sido complicado y estamos muy dañados. Nos hemos criado con tendencias a la envidia, a la mentira, a depender de la aprobación de los demás, a ser falsos, a ir con una máscara, a luchar por más poder, a querer agradar, a ser caprichosos e impulsivos, a fijarnos en los defectos de los demás y un largo etcétera. Soltar estos egos de toda la vida es complicado.

De modo que en la siguiente frase de nuestro texto el maestro dice: *Usa cualquier circunstancia inmediata para meditar*. Un verdadero maestro tiene más fe en nosotros que nosotros mismos. Aquí, el maestro no responde a nuestras quejas de impotencia y dificultad. Simplemente nos dice que practiquemos. Hazlo, practica, medita en lo que te está pasando. Sin postergarlo, sin dudas. La instrucción es vivir la experiencia con lucidez y compasión.

Lo que nos libera es hacernos conscientes de lo que sentimos en el cuerpo y la mente, hacernos conscientes del malestar, la ansiedad, la indefensión y demás, y poner ahí mismo amor, gratitud, generosidad, regocijo o cualquier otra



cualidad. La práctica es hacerse consciente de la vivencia y ahí mismo, en esa inmediatez de la vivencia permitir que se desvele lo que realmente somos. La tarea es dejar de escaparnos del malestar y vivirlo con sabiduría y compasión.

## PRÁCTICA

Una forma de conseguirlo es usar la meditación. Meditar en ecuanimidad, meditar en amor, meditar en compasión, meditar en la vacuidad del yo, meditar en la lucidez que siempre hay aquí, meditar en la *impermanentia*, meditar en atención plena, meditar en la interdependencia de todo, meditar en gratitud, meditar en regocijo, etc.

Miramos al futuro, a cuando esto acabe. Queremos que termine cuanto antes. Tenemos motivos de salud, pero también económicos, necesidades, metas, planes. No obstante, es vital añadir también otra perspectiva. En meditación, buscamos la forma más evolucionada de vivir esta experiencia. Cada momento de la vida está lleno de significado, querer que pase pronto, querer que llegue otra cosa es azuzar el bucle del sufrimiento.

La vida es muy corta. Para algunas personas el día es muy largo y para otros pasa demasiado rápido. Si el objetivo es cambiar la mente, la vida es demasiado corta, si el propósito es evolucionar y despertar apenas tenemos tiempo.

Sólo si abordamos las experiencias con valentía y decisión, cambiará algo en nuestras vidas. De lo contrario, está crisis pasará pero vendrá otra y después otra, así hasta que sepamos vivirla con apertura, humildad, lucidez y compasión.

**Juan Manzanera**



# ADIÓS AL MAESTRO KATSUMI MAMINE MIWA TOKIO 1944-BARCELONA 2020

## **Una vida de investigación y rigor para comunicar al mundo la Cultura Universal Seitai**

*Katsumi Mamine* era una Maestro que no se consideraba maestro. Un hombre sabio que dotó de un orden y de una formulación a algo maravilloso como es el *Seitai*.

Él tuvo la fortuna de ser alumno directo de Haruchika Noguchi, Tokio 1911-1976, uno de los sabios nacidos más relevantes, descubridor de grandes Conocimientos legados a día de hoy a la Humanidad.

La familia de *Mamine* y la de *Noguchi*, eran amigas, por lo que el pequeño *Katsumi* fue atendido por el propio Fundador de la Cultura *Seitai*, incluso antes de haber nacido.

### **50 AÑOS DEDICADOS AL ESTUDIO RIGUROSO DE LA CIENCIA Y DEL SEITAI**

*Katsumi Mamine* recibió un gran legado. Pero a éste le faltaba algo importante: orden, formulación y constatación empírica.

Aunque nunca pensó dedicarse al *Seitai*, sus eternas preguntas existenciales sobre todo lo que hacía y sobre qué relación tenía eso con lo que le vivía dentro, le llevó a tomar la decisión de entregarse en cuerpo y alma a ese fin.

Por esa época rondaba los 30 años. Y creyó que su tarea le llevaría unos 10 años. Un error de cálculo, porque su trabajo le consumió medio siglo.

El resultado de su investigación es impecable. *Katsumi Mamie* ha transformado el *Seitai* y sus prácticas en Ciencia. Y la Ciencia en *Seitai*. Todo lo constatado por él, se presenta

de manera irrefutable y se tendrá en cuenta muy pronto.

*Seitai*, una aportación Universal para comprender nuestra Ignorada Naturaleza Humana.

El *Seitai* aporta un Conocimiento documentado y es una base para comprender nuestra ignorada naturaleza humana. De este conjunto de conocimientos se puede observar, de manera clara, todo eso que está delante de nuestro ojos y que no hemos sido capaz de apreciar de la manera llana con que el *Seitai* lo presenta.

Tendemos demasiado a la complejidad, alejándonos de la sencillez.

Esencialmente puedo decirte que el *Seitai* ofrece la síntesis de todo lo complejo.

La Vida es movimiento. Y ese movimiento presente en cada una de nuestras células, vértebras, psique, tejidos, etc., tiene un orden y actúa con una inteligencia.

La Evolución de las Especies está directamente relacionada con este Movimiento Vital, haciendo que a través de él, nos adaptemos a cada segundo a los estímulos, tanto internos como externos. Además el *Seitai* ha descubierto la incidencia que tiene todo esta estructura en nuestra Salud, logrando la manera de poder conectar con esa realidad orgánica que nos habita y que nos vive espontáneamente. La misma realidad que nos hace vivir y que nos bloquea. Una realidad respecto a la que vivimos totalmente ajenos y que

"LA VIDA ES MOVIMIENTO. Y ESE MOVIMIENTO PRESENTE EN CADA UNA DE NUESTRAS CÉLULAS, VÉRTEBRAS, PSIQUE, TEJIDOS, ETC., TIENE UN ORDEN Y ACTÚA CON UNA INTELIGENCIA."

sin embargo, tiene que ver con todo lo que nos sucede. Igual que el Movimiento nos ordena, también nos desordena, lo que conlleva malestar y cortocircuitos vitales.

El gran *Noguchi* encontró prácticas sencillas accesibles a cualquiera, para restablecer el orden natural y con él la Vitalidad, en todos los planos: físico, psíquico y energético.

### LA SUERTE DE APRENDER DIRECTAMENTE DE UN GRAN MAESTRO

Dice un antiguo proverbio Zen que, cuando el alumno está preparado, aparece el maestro. Yo he tenido la inmensa fortuna de aprender de él. De participar activamente en la redacción de su libro *El Movimiento Vital* (Editorial Icaria 2013) y de contar con su respaldo en mis propios libros. No será fácil continuar con esta labor suya. Porque su carisma y conocimiento profundo, es algo irreplicable.

Me gustaría dejaros un pequeño extracto de su manera de explicar de manera simple, su extraordinario trabajo:

- *La Vida se manifiesta a través de 5 movimientos absolutamente interdependientes entre sí. Cualquiera de ellos existe gracias a la presencia de los otros cuatro. En origen fuimos 5 grupos celulares embrionarios. Ellos formaron todo lo que somos hoy en día.*
- *Somos 5 grandes sistemas orgánicos y sus centros, 5 cavidades y sus correspondientes sistemas orgánicos. Los 5 movimientos, al ser interdependientes, tienen la necesidad vital de coordinarse.*

Otra frase suya que me encanta es la siguiente:

- *Por muy civilizados y modernos que seamos, a la hora de la verdad, siempre acabamos moviéndonos por unas fuerzas invisibles, que son algo Antiguo y Universal. Esas fuerzas que no se pueden cuantificar, ni clasificar, ni domesticar, son el Yo Espontáneo.*

¿Hasta cuándo vivirá la Humanidad de espaldas a su esencia? El Yo Espontáneo son esas actividades que nos permiten vivir. La afinación de tal conjunto es fundamental para poder defendernos de cualquier avatar vital. Todo en el *Seitai* es sentido común. Y habla de Vida. Simplemente de Vida.

*Katsumi Mamine* fue sentido común. Y ahora hago mía una reflexión suya, que puede rechinar en estos días que vivimos de Covid 19: Más importante que la Salud, es poder expresar la vida.

¿Realmente estamos permitiendo que la Vida se exprese a través de nosotros? ¿Hemos renunciado a la libertad por obtener "seguridad"?

En el *Seitai*, en los descubrimientos de *Noguchi* y en la formulación de *Mamine*, podemos encontrar grandes respuestas. *Zensei*, la Vida plena.

Adiós a un sabio que nos ha dejado un gran legado

El trabajo de *Mamine* no sólo va dirigido a sus aprendices. Es una entrega para la Humanidad, porque esta Cultura es importantísima para el conjunto de la especie humana.

Nunca es un buen momento para despedir a un Maestro. Era necesario que aún estuviera. Porque nadie como él podía representar de manera icónica lo que el *Seitai* significa de manera Universal.

Espero estimado *Katsumi Mamine* que nos sintamos inspirados por su impecable camino y podamos seguir ●

*Continuaremos...*

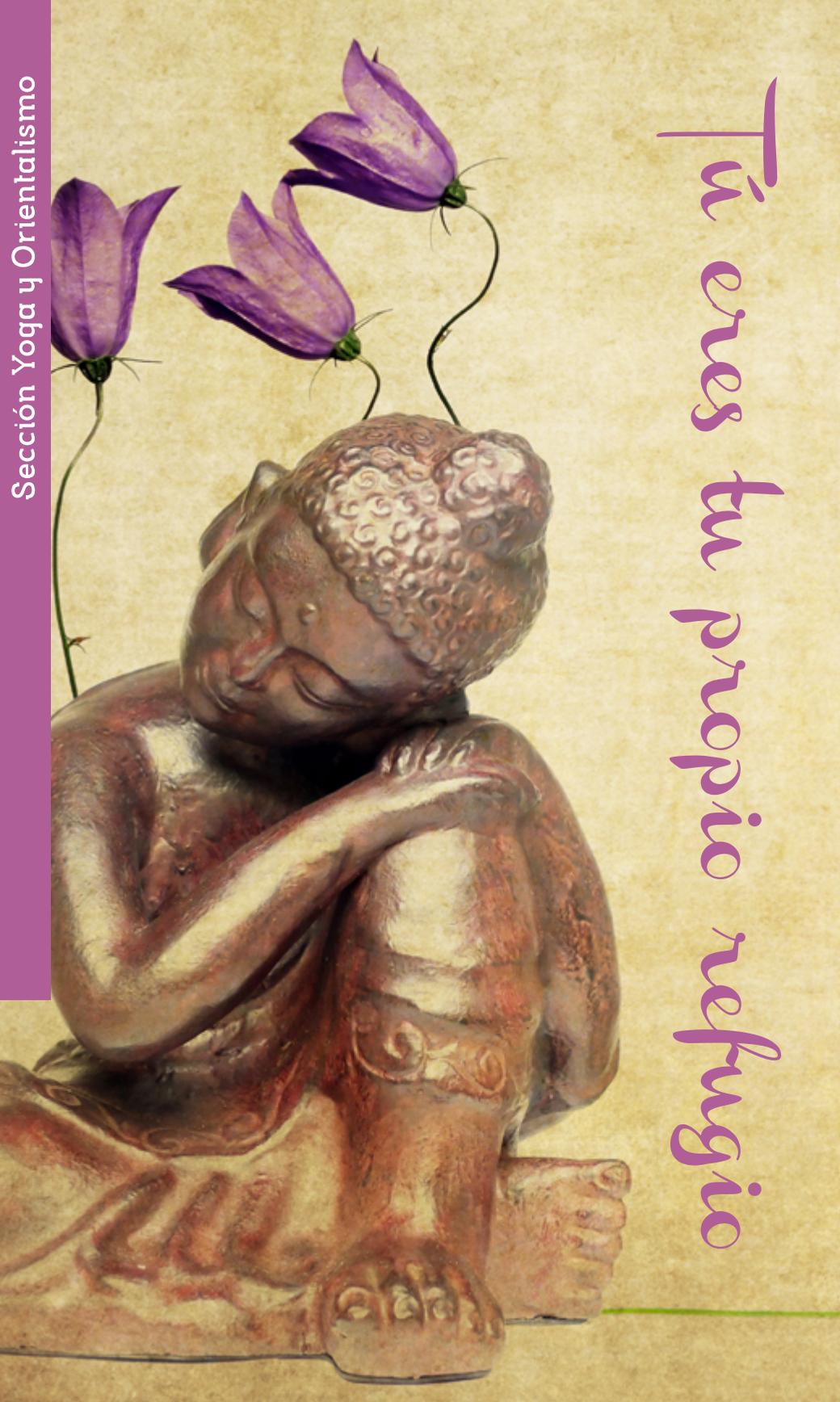


#### Laura López Coto

Escritora y periodista especializada en Conocimiento y Prácticas *Seitai*. Divulga esta Cultura Japonesa desde el 2003. Ella y sus centros pertenecen a la Fundación *Seitai*. Autora de los libros *Seitai Inteligencia Vital*, *Seitai Mujer Vital*, *Seitai Katsugen Undo* y *Seitai Vital Intelligence*, (inglés). Imparte conferencias y talleres en España y el extranjero.

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

[seitai@seitaiinteligenciavital.com](mailto:seitai@seitaiinteligenciavital.com)



# Tú eres tu propio refugio

Y lo dijo hace dos mil quinientos años él, el Despierto. Y preguntó: "*¿Qué otro refugio puede haber?*". También dijo "*enciende tu propia lámpara*", como otros muchos mentores del antiguo Oriente: "*Sé luz para ti mismo*". Y una enseñanza milenaria reza: "*Los Grandes indican la Ruta, pero uno mismo tiene que recorrerla*". Volviendo a Buda, fue muy contundente al decirle a sus discípulos: "*Esperadlo todo de vosotros mismos*". Eso no quiere decir que o podamos esperar de los demás confortamiento, ayuda, cooperación, pero en el trabajo interior y la evolución de la consciencia uno tiene que esperarlo todo de sí mismo y llevar a cabo la ejercitación necesaria para evolucionar conscientemente y humanizarse.

Una de las grandes paradojas del ser humano es que quiere conocerlo todo pero no demuestra interés por conocer al que quiere conocerlo todo, o sea al conocedor. Anhela viajar a todas partes pero no a su propio interior. Se extravía en toda suerte de banalidades y se pone de espaldas de lo esencial. Dice querer ser libre, pero se hace esclavo de sus propios apegos y aborrecimientos. Sube y baja por la misma orilla, la de la servidumbre y no se decide a cruzar a la contraria, la de la libertad.

La mayoría de las personas tienen dificultades para estar con ellas mismas y necesitan externalizarse en exceso. El pensamiento incontrolado es lo que más externaliza y centrifuga. En lugar de estar en uno mismo (*mismidad*) siem-

pre se está en lo otro (*otredad*). El exceso de externalización e identificación ciega y mecánica con lo exterior, descentra y aliena. Es como si fuera necesario en muchos casos recuperarse a uno mismo. La meditación es un método idóneo para reencontrarse con uno mismo, detenerse, desconectar unos minutos de todo y ser. Nos permite vivirnos y sentirnos tal cual somos y así centra y *desaliena*. Permite conectar con la mente quieta, aquella

“  
*La meditación es una experiencia y un modo de estar al desnudo consigo mismo, liberándonos al menos unos minutos de escapismos, subterfugios y autoengaños.*  
 ”

libre de pasado y de futuro; es la mente no egocéntrica y liberada de conflicto. Es la mente sana y que sana.

Una mentora, Vimala Thakar, recomendaba:

*"Aunque sea en un rincón de tu cocina, siéntate tranquilamente y medita".*

Para todo tipo de situaciones, incluso las más difíciles, Buda recomendaba:

*"Estate tranquilo, medita y haz buenas obras".*

Los prepotentes e ignorantes llegan a menospreciar la meditación e incluso son refractarios a la misma. En una ocasión, hace muchos años, alguien me dijo: *"Tan to meditar te vas a volver loco".* Le repuse: *"Tú eres el que vas a volverte loco por no meditar".*

La meditación es una experiencia y un modo de estar al desnudo consigo mismo, liberándonos al menos unos minutos de escapismos, subterfugios y autoengaños. No solo hay mucho que ganar con ella, sino también que perder. Perder el egocentrismo, la vanidad, el rencor, los celos y muchas otras tendencias nocivas. Y nada tan importante ni beneficioso para uno mismo y para los demás como dejar de estar gobernado por la ofuscación, la avidez y el odio, y permitir que alumbren en nosotros sus antídotos: la lucidez, la generosidad y la compasión ●

**Ramiro Calle**

**LA BIOTIKA**  
 Desde 1979

**TAKEAWAY**

**RESTAURANTE**  
 Macrobiótico  
 Vegano  
 Vegetariano  
 Dietas especiales

**ECOTIENDA**  
 Productos de  
 Certificados BIO

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

**AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES**  
**I CHING:** [iching-info@labiotika.es](mailto:iching-info@labiotika.es)  
**FENG SHUI:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**FERMENTADOS:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**MACROBIÓTICA:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**ACUPUNTURA:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**CURSOS COCINA:** [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**PUEDEN SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:**  
[actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
**ALQUILER DE SALAS**  
**Tlf 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)**

**ESTAMOS EN:**  
 C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

¡SIGUENOS!    



El volcán es un efecto que la tierra utiliza para dejar escapar la presión sobrante, desde el interior del magma del que está formado nuestro planeta. La tensión que soportan las distintas placas en sus choques y movimientos internos hace que la tierra necesite de herramientas para sofocar la sobrecarga. Entonces, todo explota. El volcán libera la lucha encarnizada que batalla por resolver el problema y, piedra a piedra, roca a roca, se disuelve gracias al rozamiento y al calor generado en las tripas de la montaña. Después, vuelve el silencio.

Parece que ese ciclo continuo que tiene el universo a la hora de expresarse recorre el camino que va desde el cuasi silencio, hasta el ensordecedor ruido que se produce cuando explota una estrella. ¿Cuándo explota una estrella? Sí, en ese estallido viaja el polvo de estrellas, es decir, los elementos químicos necesarios que forman la vida. Y lo hacen empujados por los neutrinos, una especie de motores que lanzan las moléculas hasta planetas lejanos como la Tierra, regando de vida sus extensiones yermas. Sí, el grito de una estrella nos dio la vida. Quizás por ello, el primer sonido que emite un humano al nacer es.... ¡Gritar!

El grito es un sonido fundamental del *sapiens*. Gritamos socorro para pedir ayuda; gritamos vivan los novios para celebrar el amor; gritamos justicia cuando salimos de manifestación. Y hoy, grito en silencio porque no puedo salir de la cueva, porque ahí fuera hay seres microscópicos que quieren acabar con mis pulmones. Grito porque conozco gente que

muere, gente que trabaja en hospitales y residencias de abuelitos. Sí, grito en medio de un silencio... ensordecedor.

### LOS INDIOS NATIVOS Y SU POWWOW

Quizás uno de los pueblos que más se han caracterizado por usar el grito como elemento de lucha y, a la vez, de conciliación, ha sido el indio nativo norteamericano. Conocemos su historia de una forma muy sesgada, pues las películas no les han hecho un gran favor. Pero sí, es cierto que usaban el grito en sus incursiones guerreras para sumar el miedo y el desconcierto al enemigo con alaridos y japapeos.

Es interesante la preparación que hace el guerrero antes de enfrentarse a los peligros. Tambores y maracas insuflan rítmicamente de valor a los espíritus danzantes antes de la batalla. Observar los golpes de sus pies a la tierra, parecen querer comunicarse en clave de morse con ella.

#### Pincha AQUÍ para ver el video

El powwow, el gran tambor de los indios pueblo, se tañe tradicionalmente en la celebración de la primavera y significa el que sueña. Los hombres golpean rítmicamente el tambor, mientras sus gritos en falsete dan vida a la floración que llega con la lluvia. El círculo alrededor del tambor protege a la tribu, esencia de la unión y la vida. Antiguamente, cada vestimenta que se usaba en el baile servía para celebrar una parte específica de la naturaleza.



Pincha AQUÍ para ver una canción solista de powwow

Pincha AQUÍ para ver video de canción en grupo de powwow

### GRITA EL ESCLAVO / EL PRIMER GÓSPEL

En el siglo XVIII se han encontrado huellas del primer góspel, cantos espirituales del bajo Mississippi. Un músico de jazz de Memphis, llamado Robert Palmer, reunió, en un interesante libro llamado **DEEP BLUES**, testimonios de una práctica espiritual que se hacía con gritos. Se llamaban los *Ring shouters*, círculo de gritos.

Allá por el año 1840, se documentaron estas reuniones musicales, donde los esclavos negros de las plantaciones se apiñaban en círculos cantando y gritando alabanzas cristianas. Los temas se componían de pregunta del solista y respuesta del coro, siguiendo un complejo contra ritmo con palmas y zapateos.

El grito era común durante la esclavitud y siguió siendo popular hasta bien entrado el siglo XX. Fue sin duda un medio de liberación emocional y física que les hizo aguantar la dura vida de esclavos que llevaban. De hecho, las letras de los círculos del grito hablaban, cómo no, de escapar de su injusto presente. De esta forma tan peculiar se abrió la puerta a la música góspel y, tras ella, el blues y jazz.

**PINCHA AQUÍ para escuchar audio**

### EL GRITO BALINÉS / EXORCISMO

De las 12.012 islas que se compone Indonesia sólo una ha seguido la religión hindú como fuente espiritual: Bali. El resto son musulmanas -la mayoría- y alguna, animista.

El balinés ha adaptado los rituales a su cultura y, tanto la danza como la música, son muy diferentes de India, su madre espiritual.

La lectura que hacen del *Ramaiana* y el *Mahabharata*, libros sagrados del hinduismo, es muy particular, al mezclarlos con rituales antiguos de la isla, más coloristas y musicales.

De la infinidad de ceremonias que realizan está el *Kenchak*, una danza que conmemora al dios mono: **Anhuman**. La mayoría de las veces, los danzantes son sólo hombres, si bien he sido testigo de ver ceremonias también con mujeres. Los componentes pueden llegar al centenar y, mientras danzan de medio cuerpo para arriba, realizan un extraño coro de gritos que recuerdan al chillido del mono.

El *Kenchak* tiene sus raíces en una danza de exorcismo llamada *Sanghyang*. Con los gritos, el hombre se defiende de las deidades malignas que intentan asustarlo y dominarlo ●

**PINCHA AQUÍ para ver el vídeo / Secuencia de la película Baraka**

TODOS LOS ENVÍOS GRATUITOS  
(válido para cualquier pedido en península hasta fin de cuarentena)

MAYO  
EN RITUAL SOUND

**TALLER CUENCO TIBETANO ONLINE**  
JUEVES 14 MAYO, 19,00 h - Aportación: 5 €

Chema Pascual, pionero en España en tocar y divulgar los beneficios de los Cuencos, imparte este taller para que conozcas las técnicas de toque, el origen y aplicaciones de estos mágicos Cuencos cantores.

**PILDORAS DE SONIDO Y MICROTUTORIALES**  
en nuestras redes sociales porque te queremos regalar sonido y música con nuestros instrumentos para que los disfrutes y aprendas desde tu casa.

ENTÉRATE Y APROVECHA NUESTRAS PROMOCIONES SEMANALES Y OFERTAS

 @ritualsoundmadrid

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



**Chema Pascual**

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

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

# EL GINKGO BILOBA

El *Ginkgo biloba* es la única especie viviente de la familia *Ginkgoaceae*, unas gimnospermas que vivieron hace unos 175 a 200 millones de años. Utilizado desde hace siglos en la medicina tradicional china, japonesa e hindú, es considerado por algunos como un precioso y tenue eslabón entre el presente y el remoto pasado. El extracto de sus hojas secas se ha utilizado en la medicina tradicional china, durante más de 5000 años para curar diversas enfermedades, y se sigue utilizando en la Fitoterapia moderna.

Hay una gran cantidad de estudios científicos y ensayos clínicos que han sido realizados en todo el mundo con el extracto de la hoja de *Ginkgo biloba*, siendo hoy en día el fitofármaco de mayor uso.

De las diversas acciones farmacológicas reconocidas destacan su capacidad antioxidante, vaso-dilatadora y re-

## Y SUS SECRETOS NATURALES ANTIEDAD



“Es el nuevo ingrediente que está de moda en cosmética natural y favorece el rejuvenecimiento”

guladora del metabolismo del oxígeno y de la glucosa, además de un importante papel neuroprotector.

Este extracto, es un principio activo muy utilizado en cosmética natural para tratar manchas de pigmentación, celulitis y signos de la edad como arrugas o líneas de expresión.

### **BENEFICIOS DEL GINKGO BILOBA EN COSMÉTICA NATURAL**

- Frena el envejecimiento de la piel.
- Protege la piel de los efectos del sol de forma natural.
- Previene la caída del pelo, suele combinarse con aceite de coco y jojoba para rehidratar la fibra capilar.
- Ilumina, reafirma y rejuvenece.
- Favorece el drenaje de líquidos del cuerpo.
- En versión aceite, es rico en vitamina E, idóneo para cicatrices, estrías, acné, espinillas, eczemas y brotes de psoriasis.

Los principales componentes del *Ginkgo biloba* son los flavonoides y terpenoides. Los flavonoides son los que

"ES LA ESPECIE VIVA MÁS ANTIGUA DE ÁRBOLES EN EL MUNDO, UN SOLO ÁRBOL PUEDE VIVIR HASTA 1.000 AÑOS. ES UN ÁRBOL ÚNICO EN EL MUNDO, CONOCIDO COMO "EL ÁRBOL FÓSIL VIVIENTE"

más contribuyen a la actividad antioxidante del *Ginkgo biloba*.

El *Ginkgo biloba* juega un papel fundamental en la inhibición de los radicales libres.

### ¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑAN LOS RADICALES LIBRES EN EL ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL?

Los efectos adversos de los radicales libres sobre la piel, incluyen el envejecimiento prematuro, la inflamación y, en el peor de los casos, el cáncer de piel. La radiación UV y otras influencias ambientales (contaminación del aire, ozono, óxido nitroso, tabaquismo, etc.) pueden estimular la formación de radicales libres en la piel y provocar que ésta se dañe.

Por ello, resulta fundamental proteger la piel contra los efectos dañinos de los radicales libres. Además de usar filtros solares, se la puede proteger con preparaciones que incluyan vitamina E.

Estudios de laboratorio con los extractos vegetales del *Ginkgo biloba*, identificaron altos niveles de ciertos flavonoides y se observó, su actividad antioxidante y anti-radicales libres.

Los mejores resultados se obtienen combinando el uso interno por vía oral, con la aplicación externa.

Se puede obtener en comprimidos, bolsitas para infusión, tintura, baños, en cataplasmas, gotas o en cremas/ mascarillas faciales y corporales.

El *Ginkgo biloba* no debe ser administrado junto a medicamentos que retarden la coagulación de la sangre como ibuprofeno, diclofenac, aspirinas, heparina, anticoagulantes, antiplaquetarios, entre otros, ya que naturalmente

produce un efecto similar.

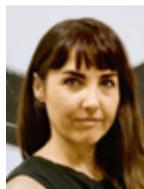
### ELABORA TU CREMA CASERA CON EXTRACTO DE GINKGO BILOBA

Que mejor forma de cuidarse que elaborar tú propia receta anti-envejecimiento para pieles maduras, va actuar como regenerador celular y como un gran antioxidante que, además, te va aportar tersura y suavidad a la piel

#### PREPARACIÓN

- 1. Fase oleosa.** Poner a fuego muy lento hasta que se hayan fundido las siguientes cantidades e ingredientes:
  - 20gr de aceite de oliva, extra de primera presión en frío.
  - 20gr de manteca de cacao.
  - 22gr de aceite de coco.
  - 3 gr de cera virgen de abeja rayada.
- 2. Fase acuosa.** Mezclar por orden:
  - 20 gr de aloe vera comercial ecológico 100% natural sin alcohol.
  - 40 gr de infusión de lavanda o manzanilla.
  - 12 gotas de Extracto de *Ginkgo biloba*.
- 3. Retirar de fuego la fase oleosa,** la batimos añadiendo la fase acuosa y mezclamos bien, por último, trasferir a tarros de uso.

¡Ya estaría listo tú cosmético con todas las propiedades antiedad, natural y saludable! ●



**Gloria Merino**

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

625565889

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

# कॉलर तेंदर उन तुदरपो इरानो पु पिरते व त्रवरुडु वेड तुरु इडुडु इडोरुडु वेडु अयुवरुडु

"Aquel cuyos doshas están equilibrados, cuyo apetito es bueno, cuyo cuerpo, mente y sentidos permanecen llenos de dicha, se considera una persona sana"

*Sushrta Samhita*



El Ayurveda parte de la base de que toda la creación está compuesta por los cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra y cada sabor está compuesto por una combinación de estos elementos. Todos los sabores son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo, y nos llegan sobre todo a través de la comida. Lo esencial no es solo lo que se come, sino lo que se digiere.

En Ayurveda tenemos tres efectos en el organismo A través de los alimentos:

*Rasa*; el inicio de la digestión,

*Virya*; energía fría o caliente durante la digestión,

Efecto post digestivo; el resultado cuando ha terminado la digestión.

Se clasifican los alimentos y los remedios según seis sabores: dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente.

**Dulce (tierra y agua).** Reconforta y produce efecto de saciedad. los alimentos de sabor dulce natural, no el azúcar refinada, son nutritivos y calmantes para el cuerpo y la mente. Favorecen el crecimiento de los tejidos, por ello deben tomarlo con moderación las personas que tienden al sobrepeso y a la congestión linfática. Está presente en las frutas dulces, en la mayoría de las verduras Tales como la remolacha, la batata, la calabaza, dátiles y también en los cereales.

**Ácido (tierra y fuego).** Efecto refrescante, estimula la mente, favorece la eliminación de desechos y aumenta el poder digestivo, abriendo el apetito. El exceso puede causar ardor de estómago, acidez y alteraciones de piel. Lo podemos encontrar en alimentos fermentados como el vinagre, el queso, yogur, los pepinillos y encurtidos, manzanas ácidas, fresas y naranjas.

“  
*Todos los sabores son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo, y nos llegan sobre todo a través de la comida. Lo esencial no es solo lo que se come, sino lo que se digiere.*  
”

minar la mucosidad. El exceso puede producir diarrea, ardor estomacal, sequedad de piel. Este sabor está en la cebolla, en los puerros, mostaza, rábano, guindillas.

**Amargo (aire y éter).** Está considerado el mejor de los seis sabores ya que ayuda a equilibrar el cuerpo, disminuye el ansia de comida, mejora la digestión, tiene efecto desintoxicante, ayuda al buen funcionamiento del hígado, estimula el flujo de la bilis y reduce la inflamación. El exceso puede producir agotamiento en el cuerpo. El amargo está presente en el té, y las infusiones de diente de león, el zumo de aloe vera, chocolate negro, la lechuga, la achicoria y en general las hojas verdes.

**Astringente (aire y éter).** Reduce la salivación, tonifica el cuerpo, elimina la mucosidad, favorece la curación de heridas y reduce el sangrado. El exceso inhibe la expulsión de heces, orina y sudor. Lo podemos encontrar en los plátanos no maduros, la miel, las manzanas y las peras, en el brécol, las granadas, los arándanos, guisantes.

Después de esta breve pincelada acerca de los sabores en Ayurveda, va-

**Salado (agua y fuego).** Tiene la capacidad de aumentar el apetito, favorece la digestión. El exceso puede causar inflamación y retención de líquidos. Se encuentra en la sal, las algas, el apio, el pescado ahumado, las anchoas, los frutos secos. También se señala que el exceso de sal puede provocar un envejecimiento prematuro, arrugas y canas.

**Picante (fuego y aire).** Estimula el flujo de los jugos digestivos, mejora el apetito, la digestión, ayuda eli-

mos con algunas indicaciones que nos puedan ayudar en el cambio estacional donde el *dosha Pitta*, el elemento fuego, aumenta y hace que nuestro cuerpo tenga más calor.

Al despertar una infusión de diente de león, con su sabor amargo y astringente. Te ayudará a limpiar tu cuerpo.

El azafrán es un muy buen aliado para las tres constituciones (*Vata, Pitta y Kapha*) ya que posee el sabor picante, amargo y dulce. Se considera una especia para el rejuvenecimiento, y revitaliza el cuerpo. Con su sabor dulce y picante la infusión de jengibre fresco ayuda a equilibrar también las tres constituciones. (*Vata, Pitta y Kapha*).

Es un momento del año para tomar ajo y la cebolla en cantidad moderada por su sabor picante. A pesar de sus excelentes propiedades estimulantes y favorecedoras de la circulación en estación de calor hará que aumente *Pitta* (fuego).

Buen momento para incrementar el consumo de hojas verdes. Con su sabor amargo realiza un efecto desintoxicante y ayuda a limpiar el cuerpo. Las granadas tienen un sabor astringente y están llenas de antioxidantes, con lo cual nos aportarán energía.

Es importante cada día tomar los 6 sabores para fortalecer los tejidos, teniendo en cuenta la estación del año y la Constitución.

El sabor es para el cuerpo lo que la emoción es para la mente ●

**Ángela Gómez**



**Ángela Gómez**

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

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

635 78 72 78 - 677 35 25 27

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

# EL CHI KUNG PARA LA ANSIEDAD

*En estos momentos que estamos viviendo la ansiedad y la incertidumbre llaman con insistencia a nuestra puerta. Si no estamos atentos, pueden llegar a ocupar un espacio importante entre nuestras experiencias cotidianas.*

## CHI KUNG PARA LA ANSIEDAD

La palabra ansiedad proviene del latín “anxietas”, que significa aflicción, congoja e indica que una persona siente nerviosismo, intranquilidad, preocupación, malestar y pérdida de la paz interior. Es probablemente la emoción más común que experimentamos los seres humanos y forma parte de nuestro mecanismo de adaptación y superación de las dificultades frente a una situación desconocida que implique un cambio en lo cotidiano o habitual. Ante este hecho novedoso, nuestro psiquismo se pone a disposición de la nueva situación con el fin de alcanzar el equilibrio que antes se tenía.

Las situaciones que despiertan ansiedad, no siempre tienen por qué ser amenazantes, también pueden ser agradables, abarcando una amplia gama, desde ser examinado, una enfermedad, una situación laboral, una cita

con alguien que deseamos, hasta la ansiedad de un niño en la noche de los Reyes, etc.

La ansiedad en sí, no siempre supone una enfermedad, puesto que en ciertos casos pone en marcha mecanismos que nos ayudan a sobrevivir en situaciones de riesgo ayudándonos a permanecer alerta. En estas situaciones, se activa el sistema dopaminérgico, que es el encargado de alertar al organismo de aquello que necesita para atender a nuestras necesidades. Cuando sentimos hambre, comer o si tenemos sueño, dormir, también se encarga de liberar adrenalina cuando tenemos que resolver una situación de urgencia.

Las respuestas que genera la ansiedad en una persona ante una situación de peligro, son huir o luchar, este es un recurso muy útil cuando uno se enfrenta a situaciones en las que nuestra vida realmente está en juego,



pero también se genera ansiedad, por falta de movimiento.

*“Para calmar las ansias de lo lejano y futuro, ocúpate aquí y ahora usando tus aptitudes”*  
Goethe

### LA FALTA DE MOVIMIENTO GENERA ANSIEDAD

No tenemos más que ver qué le ocurre a un niño pequeño cuando lleva mucho tiempo delante de la televisión. Al cabo de un rato está intranquilo, y al cabo de más rato, entrará en un estado de hiperactividad ¿por qué?, porque su cuerpo y su energía no están preparados para permanecer mucho tiempo quieto, por eso cuando la energía se acumula pero no se la pone en movimiento, aparece la ansiedad y eso sucede igualmente a los adultos.

En estos días pregúntate durante cuánto tiempo estás delante de una pantalla sin moverte y lo que ves en ella, y cuánto te mueves. Por eso es muy importante mover el cuerpo y mover la energía para evitar la ansiedad.

Dentro de la Medicina Tradicional China, se reconocen 5 tipos de ansiedad, y en la mayoría de ellos las causas tienen que ver con el Corazón, con la circulación de la sangre, y con la falta de movimiento en general de la energía.

**"DENTRO DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, SE RECONOCEN 5 TIPOS DE ANSIEDAD, Y EN LA MAYORÍA DE ELLOS LAS CAUSAS TIENEN QUE VER CON EL CORAZÓN, CON LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE, Y CON LA FALTA DE MOVIMIENTO EN GENERAL DE LA ENERGÍA."**



**Janú Ruiz**

Maestro de Chi Kung  
914131421 - 656676231

[janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)  
[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)

### UN EJERCICIO PARA LA ANSIEDAD

A continuación mostraré un ejercicio de Chi Kung que es muy beneficioso para tratar la ansiedad:

Con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar las manos por delante con las palmas hacia la tierra hasta la altura de los hombros y separar los brazos hacia los lados abriendo el pecho al inspirar. Cerrar los brazos colocando una mano sobre la otra y presionar sobre el esternón al exhalar, llevando los codos hacia delante para relajar el corazón, a continuación subir los codos hacia arriba manteniendo las puntas de los dedos sobre los hombros y llevarlos hacia atrás para abrir nuevamente el pecho. Seguidamente juntarlos por delante abriendo el espacio entre los omóplatos, volver a abrir los codos y juntar el derecho con el izquierdo girando la cintura hacia la izquierda. Volver a abrir los codos y el pecho, y después girar de nuevo la cintura hacia la derecha, para juntar el izquierdo con el derecho. Todo esto ayuda a movilizar y desbloquear la energía del pecho, Corazón y Pulmones y por el giro de cintura la de los Riñones.

A continuación volvemos hacia el frente y bajamos las manos por delante del cuerpo con las palmas hacia la tierra, mientras hacemos descender la energía desde el pecho hacia la planta de los pies y la tierra. Recogemos entonces la energía de la tierra para refrescar el corazón y la subimos hacia el pecho, las manos suben por delante con las palmas hacia el cielo y al llegar a la altura del pecho, recogemos el fuego del corazón, seguimos subiendo las manos por encima de la cabeza y con las palmas hacia el cielo exhalamos con el sonido ;HAAA! para vaciar el fuego del corazón. Después bajamos las manos por los lados y repetiremos el ejercicio entre seis y ocho veces.

Beneficios: Este ejercicio calma el fuego del corazón y enfría el exceso de calor producido por bloqueos de la energía del hígado, refuerza los riñones y moviliza la energía en el pecho previniendo los estancamientos, masajea el sistema digestivo y regula el sistema nervioso simpático ●

# LO MEJOR EN CASA KM. 0



Hecho en casa en el kilómetro cero. Donde mejor se está, aunque te cueste creerlo, es sin duda en casa. Sí cierto, en nuestra casa interna-ser-consciencia y también en la casa externa donde habitamos. El kilómetro cero o de proximidad, como punto de partida nuestra casa, en ecología alimentos de calidad, llenos de armonía, salud y consciencia. Esto es lo mejor que se hizo siempre. Por lo tanto es lo mejor que podemos volver hacer hoy y mañana. Así que el kilómetro 0 está directamente relacionado con la recolección de los alimentos lo más cercano a nuestra casa. Productos locales y de temporada. Esta acción nos produce muchos beneficios: salud, ahorro económico, ecología, desarrollo sostenible, comercio justo, nutrición más equilibrada, consciencia de la biodiversidad, protección del medioambiente, ética con los productores, precios justos, cero contaminación, respeto a la naturaleza, podemos ir a visitar el huerto, etc.

En contraposición con los productos “comestibles” que viajan miles de kilómetros desde su lugar de recolección o producción hasta el supermercado y de ahí a nuestra despensa. Cantidad sin calidad, donde intervienen muchos intermediarios que solo hacen encarecer los precios, acumular plásticos, pesticidas, además de todo la nocividad que acarrea en todas las áreas de nuestra vida. Lo hecho en casa o lo más cerca posible

es una tendencia al alza desde hace ya un tiempo porque se experimenta, no como una moda, sino más bien como una filosofía de vida consciente. Anteponiendo los valores al servicio de la comunidad en general y salud en particular. Pensando y actuando desde el presente y sembrando también para las futuras generaciones para que sigan habitando en la casa común que es este maravilloso paraíso planeta Azul-Tierra.

Y nombradas algunas de las múltiples ventajas que nos aportan nutrarnos desde el Km 0, hay un paso más que podemos también integrar aumentando aún más los beneficios en todas las áreas. Podemos llamarlo: “Lo mejor en casa”. Sí, se trata de hacer o transformar los alimentos adquiridos en productos súper sanos y baratos, como por ejemplo: leches o bebidas vegetales, fermentos-chucrut, germinados, kéfir de agua, cambucha, patés, quesos veganos, etc. La cambucha y el nódulo del kéfir de agua se reproducen-crecen muy bien, por lo que es fácil compartir o regalar. Ejemplo sencillo, hacer bebida o leche de avena: 100 gramos de copos de avena, se dejan en remojo una hora antes, y en la batidora se ponen con medio litro de agua, más una pizca de canela, cúrcuma en polvo, endulzar con panela dos cucharadas soperas y tritular bien; y al final le agregamos otro medio litro de agua, remover y degustar. Ganarás salud, calidad y cantidad. Te ahorras

“

*Sí, se trata de hacer o transformar los alimentos adquiridos en productos súper sanos y baratos, como por ejemplo: leches o bebidas vegetales, fermentos-chucrut, germinados, kéfir de agua, cambucha, patés, quesos veganos, etc.*

”

mucho: Dinero, viajes a la tienda, peso a transportar, comprar, envases de cartón, plásticos, fechas de caducidad, tirar alimentos, baja calidad, etc. Y además si compras en el supermercado un litro de bebida de avena o almendra, arroz, etc, tiene muy poca cantidad de dicho producto. Sin embargo en casa tú decides añadir las cantidades y sabores que más te gusten. Claro que para elaborar en casa primero debemos tomar plena consciencia y voluntad de que lo que vamos a conseguir son excelentes, supremos y exclusivos productos, que es muy difícil o imposible que los encuentres en ningún mercado del planeta. ¿Por qué? Porque entre otras ventajas y beneficios es que lo que tú le aportas a ese alimento que estás transformando. Nadie, absolutamente nadie puede ponerle los ingredientes que en

tu mente y corazón tienes: Consciencia y amor. Al principio si no lo ves muy claro es posible de que pongas excusas: No tengo tiempo, no se hacerlo, no tengo ingredientes, etc.

Y no nos engañemos si se quiere se puede, porque como bien dijo Vicente Cassanya: *“Quien quiere llegar, busca caminos. Quien no quiere llegar, busca excusas”*. Solo pensar en los múltiples beneficios que te puede aportar lo hecho en casa ya te sube el entusiasmo y la voluntad. Hay que distinguir entre alimentos y comestibles. Alimentos: *“Que nos nutren, dan energía y vida”*. Comestibles: *“Pues todo se puede comer”* pero no dan carencias y enfermedad.

Y tener en cuenta que para una salud integral: *“Mejor lo crudo que lo cocido, mejor lo vegetal que lo animal, mejor lo ecológico que lo refinado y transgénico”* Y por supuesto lo ¡¡Mejor en casa, kilómetro o!! ●



**Joaquín Suárez Vera**

Naturopatía Higienista. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Sana y Energética. Cambios de Hábitos  
[www.joaquinsuarez.es](http://www.joaquinsuarez.es)  
 653 246 812  
[jsuarezvera@yahoo.es](mailto:jsuarezvera@yahoo.es)



## Nuestros ojos, ¿atrapados en un callejón sin salida de pantallas mientras dure la cuarentena? ¡El Método Bates de Visión Natural al rescate!

“El exceso de pantallas arruina nuestra visión”, pero ¿qué podemos hacer si ahora el móvil, el ordenador son lo único que tenemos para conectarnos con los demás, para clase, trabajar...?

Según los expertos, pasamos medio día frente a pantallas...

Las pantallas son un reto para nuestros ojos. El resultado del uso excesivo e incorrecto de las pantallas tiene nombre: “Síndrome Visual Informático”. ¿Has sentido alguno de estos síntomas?: Ojos irritados, secos, fatigados, rojos, dolor de cabeza, cuello tenso, y problemas visuales como pérdida de capacidad de enfocar rápido y fluido en distintas distancias junto a visión borrosa. Nada más y nada menos.

¿Por qué ocurre esto? Es bueno saber por qué, para ponerle remedio.

- Los ojos están sometidos a un **esfuerzo continuo** al mirar cerca demasiado tiempo. **MIRAR LEJOS** a menudo, los descansa
- Nos concentramos y **parpadeamos menos** —pasamos de 20 a 5 parpadeos por minuto—. Recuérdalo. Ponte un post-it, en los bordes de la pantalla que diga: “¡PARPADEA!”

# NUESTRA VISTA DURA

- Coloca la pantalla para que el borde superior esté a la altura o por debajo de tus ojos, para no tensar cuello ni ojos y puedas mirar por encima a lo lejos.
- Los ojos están diseñados para dejar pasar la luz que reflejan los objetos, no para mirar directamente a la luz durante largo rato. **Los píxeles** de luz que miramos en la pantalla no proporcionan una distancia focal clara. esto provoca esfuerzo para enfocar, y desgasta los ojos. **Haz descansos** y mira a otro sitio a menudo.
- **La luz azul** de las pantallas inhibe la producción de melatonina, la hormona del sueño y hace daño a la retina. La luz natural contrarresta algo, pero con luz artificial, el efecto es más perjudicial. Trata de no pasar mucho tiempo al ordenador o al móvil cuando ha anochecido.

Tú estás ahora leyendo en una pantalla, ¿verdad? Mientras lees este párrafo, haz lo que vayas leyendo: *“Parpadea y respira, pon atención a tu postura, lleva la coronilla al cielo, crece por detrás, baja los hombros, relaja la mandíbula, suelta un poco el cuello y cara —deja de fruncir el ceño y entrecerrar los ojos para enfocar—, parpadea. Haz un par de respiraciones completas, que sean realmente lo sean, y mientras vas deslizándote por las palabras, deja que el fondo detrás del ordenador o del móvil esté presente, en la periferia...*

*Ahora levanta la mirada y mira a lo lejos, parpadea y después vuelve aquí.*

*Cuando termine el párrafo, cierra los ojos y haz dos respiraciones completas. Después abre los ojos y vuelve aquí. Hazlo, cierra tus ojos”.*

*¿Cómo te sientes? ¿Mejor? ¿Observas cómo parpadear relaja muchísimo los ojos? ¡¡Tus ojos se están poniendo contentos!!*

*Seguimos, además de parpadear, respirar, mirar lejos y relajar cara, cuello, hombros. Haz esto: “Mientras lees, no pretendas leer más de una palabra cada vez. No corras. Deja que tus ojos se muevan, se deslicen por la línea que forma la frase y parpadea suave cada dos o tres palabras, deja que tu cuello se mueva un poquito, siguiendo a tus ojos deslizándose por la línea de palabras, mira lejos un instante, para luego volver aquí”.*

¿Qué tal?

Y ahora, un paso más. Sin gafas observa cómo son las letras. Así es como ven tus ojos, ¿no? Y lo queremos mejorar. *“Colócate en una mesa para poder apoyar los codos sobre un cojín, que tu espalda quede alineada. Con ojos cerrados, cúbrelos con las palmas de las manos para darles oscuridad (apoya los dedos en la frente, y curva las palmas para no tocar los ojos). En esta posición, respira, profundo, veinte respiraciones completas. Y luego, retira las manos sin abrir los ojos. Siente la luz con ojos cerrados un rato, luego parpadea, abre tus ojos progresivamente”.*

¿Qué tal ahora? ¿Cómo sientes los ojos, la luz, los colores? Mira lejos y luego vuelve a leer aquí. ¿Cómo ves ahora las letras?

Esto es una pincelada del Método creado por el Dr. Bates, oftalmólogo, pionero de la Educación Visual, que nos ayuda a usar los ojos de una forma relajada, sin esfuerzo. Nos enseña a recuperar el funcionamiento natural del sistema visual todo el día, con pantallas o sin pantallas, pero ahora, se hace más urgente que nunca revisar cómo usamos los ojos.

# NTE LA CUARENTENA

Aprovecha estos días a incorporar estos buenos hábitos visuales y además, asómate a la ventana, sal a la terraza, o si tienes, al jardín: recibir la luz del sol y el aire es bueno para tus ojos.

Y piensa todo lo que puedes hacer, bailar, escuchar música, hablar por teléfono con amigos o familia, cocinar, poner orden en armarios, contemplar el amanecer, el anochecer, la lluvia, el sol, escuchar sonidos de la calle o del campo... todo lo que te alimente al alma, será bueno para tus ojos ●



**Amelia Jurado**

Asociación Española para la Educación Visual. Coordinadora y profesora Escuela Método Bates Madrid. Curso de Formación Educadores Visuales 2002-21.

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

[www.vea.org.es](http://www.vea.org.es)

# ES UN RETIRO, NO UN CONFINAMIENTO

*Nadie puede pensar por mí. Nadie puede sentir por mí. Nadie puede actuar por mí. Asumir eso es hacerse cargo de uno mismo y ser adulto. Entender que la verdadera libertad está en mi interior marca una gran diferencia: el exterior me gustará más o me gustará menos. Pero, en mi interior, seré libre.*



Y, llegados hasta aquí, sugiero: esto es un retiro, no un confinamiento.

## ¿DÓNDE ESTAMOS?

En esta crisis del coronavirus, por primera vez en decenios hemos puesto a las personas por encima del dinero.

Se ha optado por no poner en peligro a las personas jubiladas (quienes tienen más riesgo) parando las fábricas y la economía: hemos situado la vida de las personas por encima del dinero. Eso no había pasado nunca hasta ahora. Nunca.

No se optó por seguir trabajando con normalidad sabiendo y sacrificando cientos de miles de personas jubiladas.

No se pensó que, al hacerlo, se salvaba el tejido productivo y el estado se ahorra pensiones. No.

Se apostó por las personas. Por primera vez en decenios, las personas fueron más importantes que el dinero.

Ya ves. Acaba de abrirse una grieta en la visión monetarista del mundo.

Y, claro, esto nos plantea un reto: ¿hacia dónde queremos ir ahora? ¿hacia la misma dirección que antes? ¿hacia un nuevo futuro?

## ¿HACIA DÓNDE PODEMOS IR?

En numerosos medios de comunicación intentan predecir hacia dónde iremos.

Pero eso no puede afirmarse. Nadie conoce el futuro.

En todo caso, sí sabemos que ahora se abren dos opciones: regresar a un mundo donde lo importante sea el tener o hacia un mundo donde lo fundamental sean las personas por encima del dinero.

No es una disyuntiva menor.

Pero sí tengo clara mi posición: me decanto por construir una sociedad donde la dignidad de la vida esté en el centro, me decanto por destronar al dinero de tu trono actual.

En este punto tenemos dos opciones a nivel personal, a nivel empresarial y a nivel social o político.

Como personas podremos volver a creer que el tener nos da identidad y regresar a la carrera por el acumular. Pero también podremos optar por situar en el centro los afectos, los cuidados y el amor. Llamadme cursi, pero esta es, sin duda alguna, mi opción.

Como empresas también tendremos dos opciones: seguir con compañías que se miden solamente por la cantidad de dinero que generan o potenciar empresas que estén centradas en beneficiar a la comunidad, en aportar servicios y productos realmente útiles. En este segundo caso, el dinero no es el objetivo sino el resultado de servir a la comunidad. Como intuiréis estoy a favor de este segundo enfoque pues el primero me parece tan absurdo (usando un ejemplo del economista austriaco Cristian Felber) como valorar los resultados de una granja por el

número de tractores en lugar de por las toneladas de fruta y verdura producida. Naturalmente, apuesto por las empresas conscientes y sé que es posible. Y esto lo afirmo con conocimiento de causa, pues soy empresario y sé de lo que hablo.

También a nivel político vamos a tener varias opciones para poner en el centro del tablero o una sociedad basada en competir y en desechar a quienes no den la talla, eliminar a los menos capaces, generar desigualdad y pobreza en nombre de la “sana competencia” u optar por una sociedad que busque el bienestar de su población.

Y aquí, quiero soltar una bomba atómica: aunque este sea nuestro propósito tenemos que partir del hecho comprobable que no todas las personas con cuerpo adulto tienen una psique adulta. Sí, no todas las personas con cuerpo adulto son personas sensibles, amorosas, empáticas, dialogantes, respetuosas...

Y si admitimos ese punto (irrefutable, por otra parte) de partida, me atrevo a lanzar mi segunda bomba atómica: la evolución moral de la ciudadanía, su nivel de conciencia cívica debe dejar de ser un tema privado y entrar en la agenda política. El despertar interior, el crecimiento personal debe entrar en la agenda política del mismo modo como el género y la igualdad entró a mediados del siglo pasado. Ese es el reto que ahora tenemos en el ámbito político.

Ya veis, hemos estado en un confinamiento, pero he preferido convertirlo en un retiro para ir hacia adentro y decidir hacia dónde iremos.

No sé cómo será el futuro.

No sé qué opciones tomarán los demás, ni que opciones tomaremos, colectivamente, en el ámbito social y económico.

"AUNQUE ESTE SEA NUESTRO PROPÓSITO TENEMOS QUE PARTIR DEL HECHO COMPROBABLE QUE NO TODAS LAS PERSONAS CON CUERPO ADULTO TIENEN UNA PSIQUE ADULTA. **SÍ**, NO TODAS LAS PERSONAS CON CUERPO ADULTO SON PERSONAS SENSIBLES, AMOROSAS, EMPÁTICAS, DIALOGANTES, RESPETUOSAS."

Pero yo sí sé qué opciones voy a tomar en mi vida y en la empresa que dirijo.

Lo que hemos hecho habrá sido inútil si no aprendemos.

No puedo aprender por otros. No puedo pensar por otros, ni decidir por ellos.

Pero sí puedo pensar y decidir por mí.

Y espero haber dejado bien claro que apuesto por un cambio y por llevarlo a cabo sin lucha, desde el amor.

Ya ves, espero haber aprovechado el retiro para ir hacia el amor. No ha sido un confinamiento, ha sido un retiro.

Y a ti, ¿te ha sido útil lo vivido? ¿Cuál será tu opción? ●

Descárgate aquí **gratuitamente** el último libro de **Daniel Gabarró** junto con **Jaume López**:

*Las Cosmovisiones sociales: La pieza que faltaba*



### Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida.

También para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico.

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

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

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



# UN VIAJE A UN MUNDO CONSCIENTE

Estaba cansado, me sentía apático, rabioso, estresado, furioso, desdichado... No sabía bien por qué, pero no podía más. Todo me hacía daño y sentía que dañaba todo aquello que tocaba. Las cosas en casa no iban bien, y, aunque en el trabajo mantenía el tipo, podía intuir que no aguantaría mucho más. Cada vez que iba a comer con mi madre, me sentía más lejos de ella. Cada vez que le decía “te quiero” a mi mujer, sentía que en realidad esas palabras estaban vacías, y no sabía por qué. Cuando salía con vosotros de fiesta, me sentía vacío y sólo, aunque estuviera rodeado de gente. Sentía que cada vez era menos yo, menos real. Estaba siempre machacándome, siempre enredado en unos pensamientos delirantes que me hacían sufrir más y más. No sabía cómo parar aquello. Me sentía como una estatua de mármol, frío e inmóvil. Decidí que necesitaba tiempo para mí, necesitaba calma para reorganizar mi vida, para no caer en el pozo, pero no sabía cómo.

Alguien me comentó que, no muy lejos de Madrid, existía un lugar mágico, al pie de las montañas neva-

das de la sierra de Gredos en dónde quizás me podrían ayudar. Había percibido en la mirada de aquella persona todo lo que yo anhelaba. No sabría describirlo con precisión, pero ese brillo en sus ojos fue lo que me impulsó a emprender este viaje, y no podré estarle más agradecido.

Después de un par de llamadas, todo quedó solucionado. Estaba para mí. Hasta a mis jefes pareció encantarles la idea, creo que vieron en mis ojos la necesidad de aquel retiro, sabían que este tiempo para mí revertiría también en mi rendimiento, y no se equivocaban, así que no pusieron impedimento alguno. Arreglé un par de asuntos, preparé una pequeña maleta y partí hacia aquella aventura que más tarde descubriría que, en realidad, me llevaría a un lugar más cercano, pero más profundo. Mi interior.

Cuando llegué a aquel lugar, me encontré con personas de toda clase y condición. No parecía haber un nexo común entre ellos, desde una mujer jubilada que me recordaba enormemente a mi madre, a un veintea-

“  
*partí hacia  
aquella aventura  
que más tarde de-  
scubriría que, en  
realidad, me lle-  
varía a un lugar  
más cercano, pero  
más profundo. Mi  
interior.*  
”

ñero en el que podía reconocer sin esfuerzo a mí Yo de hace una década; pero todos tenían algo que en seguida me recordó el por qué estaba allí, aquel brillo en los ojos de mi amigo, aquello que yo tanto anhelaba. Y entonces supe que estaba en el lugar adecuado y en el momento preciso.

Después de instalarme y conocer a mis compañeros de habitación, comenzó mi nueva vida. Al principio me costó bastante, he de reconocerlo, pero de repente, casi sin darme cuenta, me sentí en volandas de un grupo maravilloso de personas que me acompañaban a las profundidades de mi

ser, y me elevaban a los cielos. No tenía ni que pensar, tenía que sentir. Eso era, sólo eso. Algo tan sencillo. Lo había tenido siempre delante.

He trabajado duro, lo reconozco. No ha sido fácil, pero nadie dice que lo sea. He tenido que sufrir, he tenido que sentir ese sufrimiento. Pero también he descubierto que, detrás de ese sufrimiento estaba el amor. Que detrás de toda esa basura, estaba ese brillo que veía en mi amigo y en las personas que conocí aquí.

Y ahora lo veo todo con una claridad absoluta. Ahora vivo, ahora disfruto. Ahora saboreo la vida como nunca antes lo había hecho. Después de este tiempo dedicado a mí, por fin puedo sentir. Por fin puedo vivir. Ahora, los colores son más intensos. Los abrazos, más cálidos. Las sonrisas, más amorosas. Ahora siento que puedo brillar con luz propia, que ya no vivo en el ayer, ni en el mañana. Vivo. Ahora.

Y, ¿Sabes qué? Volveré. Porque me siento diferente y ya no puedo pararlo. Ahora todo me sale con una naturalidad pasmosa. He empezado a practicar mi felicidad. He empezado a sentir todo ese amor que siempre he llevado escondido tras mi máscara. Ahora me muestro al mundo tal y como soy y no pierdo oportunidad de disfrutarlo. Ya no tengo miedo, ya no siento ansiedad.

Te invito a venir conmigo, verás que lo que te cuento no es fantasía, que es mucho más real que todo lo que puedas ver, tocar u oír. Verás que aquellos paseos por la naturaleza se viven de otra manera, mucho más intensa. Que sentirás cada piedra, cada flor, cada rayo de sol, cada gota de lluvia, como si fuera el mayor tesoro que jamás hubieras visto. Sentirás las caricias del aire puro. La tierra bajo tus pies. Te bañarás en las cristalinas pozas al pie de las montañas y podrás sentir como yo, que la vida es, simplemente, ahora ●



**Hugo Bermúdez Gustín**  
Usuario de Mundo Consciente  
[www.mundoconsciente.es](http://www.mundoconsciente.es)

# LA PANDEMIA Y EL ARQUETIPO DEL APOCALIPSIS

¿No resulta sospechoso que nos atraigan tanto las series del estilo de *Walking Dead* o *Resident Evil*, y que estemos hoy en medio de una pandemia mundial bajo el asedio de un ser minúsculo, que no podemos siquiera discernir qué es lo que realmente hace? Pues no, en absoluto.

Ya de por sí, el hecho de que nos fascinen dichas producciones post-apocalípticas nos da un indicio claro de que tenemos una fijación (obsesiva diría yo) con el caos, con aquello que no podemos ver ni entender y que, dado que nos las he-

suministros o destrucciones materiales. Ello nos hace creer que el orden es lo real y el caos es sólo algo que ocurre una vez cada tanto tiempo. Es un craso error. El caos es la existencia, y el orden es tan sólo un ápice, un mero fragmento de ello, y ahora mismo lo estamos descubriendo con pesar. Los virus (veneno en latín) existen desde mucho antes que nosotros, y también las destructivas y caóticas fuerzas de la naturaleza, pero elegimos crear un orden social pretendiendo que no es así.



mos arreglado para creer que hemos eliminado de nuestra construcción cultural toda traza de lo no controlable, ahora lo necesitamos con desesperación. Y por ello, nos lanzamos sin desparpajo a consumir toda expresión artística que lo denote.

¡Tanto es así que ahora mismo somos los protagonistas de nuestra propia serie apocalíptica! ¿Pero cómo es que llegamos hasta aquí? Bueno, las culturas que nos precedieron convivían con las fuerzas de la naturaleza, brutales y destructivas. Nosotros también lo hacemos, pero de forma mesurada, un poco de frío o calor, alguna tormenta, un tsunami de vez en cuando. Pero normalmente nos guarecemos en nuestras casas y la ayuda llega pronto, en el caso de que haya cortes de

Los antiguos poseían símbolos (mitos) para poder establecer vínculos con lo caótico, y así sus formas de vida resultaban más armónicas (no padecían de psicosis o neurosis por ejemplo). Sus comportamientos habituales los hacían participantes del mundo que los rodeaba en lugar de ser meros invasores como nos pasa a nosotros. Ello les permitía dialogar con el medio, con lo que no comprendían, ya sea que proviniese desde fuera (fuerzas meteorológicas) o desde dentro (virus y emociones), ya que cuando uno simboliza algo que no ve, puede comenzar a escucharlo, con lo cual se abre la puerta a la bidireccionalidad, al diálogo.

En el cristianismo y el judaísmo hay un principio fundamental que es el de la justificación (*dikaiosis*). Cuando salamos

algo lo volvemos salado, cuando lo endulzamos, pues dulce; pero cuando lo justificamos lo volvemos justo. Volver justo a alguien o algo es darle otra categoría.

Pensemos en un prisma, en ese cristal que, ante un haz de luz blanca, genera el espectro de colores que vemos por ejemplo en un arco iris. ¿Qué hace? Pues tamiza, cieme, transforma a través de un proceso a lo que es crudo y monolítico (luz blanca), en pluralidad y belleza (espectro luminoso). Ése es el fenómeno de la justificación, y cuando se pone en marcha, produce una dignificación de la vida humana por otorgarle un claro propósito, lo que se traduce en la felicidad de saberse parte vital de un gran proceso orgánico llamado vida.

Vamos a aclarar todo esto con un ejemplo sencillo. Imaginemos un huracán, un bestial y destructivo viento destruyendo todo a su paso y propongamos tres escenarios posibles. En el primero, nada ante él ¿qué sucederá? Pues nada, el viento circulará sin obstáculos y nada habrá ante él que le presente el desafío de ser “tamizado”. Ello es equivalente a cuando el impulso de matar surge a alguien que carece de todo prurito moral, sencillamente matará y dormirá como un bebé esa noche, tal como haría cualquier bestia salvaje. Allí no ocurre “justificación alguna”.

En el segundo escenario encontramos una pared que le hace frente al viento. Según su robustez puede que aguante más o menos tiempo, pero tarde o temprano puede que caiga ante el embate brutal del viento. Es el caso de alguien que posee propósitos de vida individuales, narcisistas, del estilo de: yo hago lo que me place y la vida no es nadie para arruinar mis planes. En este caso tampoco hay justificación, ya que el viento no sufre transformación alguna, simplemente contiene contra la pared, que puede aguantar o derrumbarse. Es la condición más habitual, la de nuestra sociedad que no incluye al caos, a las emociones (lo que nos “mociona”) porque tenemos nuestros propios planes.

El tercer escenario es el de una pared también, pero con un agujero en su centro por el que el huracanado viento puede pasar en una medida, con esfuerzo, con lo que el viento

"COMO SOCIEDAD O COMO ORGANISMOS HEMOS APRENDIDO A VIVIR CERRANDO FRONTERAS POR MIEDO A PERDER NUESTRA PRECIADA INTEGRIDAD (¡NO ME HABLES, NO SEA QUE ME CONVENZAS!) CON LO QUE, ANTE EL EMBATE DE LAS ENFERMEDADES, LO QUE MÁS NOS DUELE ES LA PÉRDIDA DE NUESTRA AUTARQUÍA, DE NUESTRO ESTRECHO Y CONFINADO MUNDO FÍSICO E INTELECTUAL."

se ve no sólo descomprimido en su embate contra la pared, sino también transformado, ya que al pasar a través se “parediza” se justifica (y la pared se “vientifica”), y del otro lado saldrá un “viento tranquilo”. Habrá sucedido un diálogo, una interacción. Dolorosa sí, y mucho, ya que la pared debe permitir el pasaje de lo brutal a través de ella misma y ser transformada por el proceso, y a la vez el propio viento

también lo será. Pensemos en el caos como emociones, virus, personas pendencieras y sucesos externos que nos acontecen cada día, que necesitan ser justificados, transformados por nosotros.

Los primeros dos casos son inútiles para la vida, el primero de ellos porque es caos encontrando caos, con lo cual el resultado es más caos. No hay justificación. En el segundo porque el caos es resistido, aguantado, con lo cual no hay tampoco justificación. Solamente en el último sucede lo que Jesús llamaba la transformación del dios del antiguo testamento duro y cruel (*Yahveh*) en el dios de Amor del nuevo testamento. Pero para ello hace falta que un “justo” (Jesús en este caso) sufriera, soportara el embate de “la ira de Dios”, de esas fuerzas primarias circulando a través suyo (cruz), y así “redimir los pecados del mundo” (caos) o “lavarnos con su sangre” (justificación de la vida entera).

La figura mítica de Jesús es la del “*anthropos*” el hombre primordial, el modelo a emular. Se trata así de abrirnos al caos de cada día (el “varón de dolores” del salmo 22), el de nuestras emociones (miedo, ira, entusiasmo) y el externo, pero no meramente “aguantando” (como el de la pared sin agujero) sino dialogando con ello, dejando que nos atravesara, incluyéndolo en nuestras vidas y en la forma en que construimos sociedades. Y veremos como el panorama cambia, como dejamos de esconder la cabeza (como hace el avestruz) y empezamos a convivir con el eterno caos. Así ni nos fascinarán tanto las series de *zombies* ni nos sorprenderán las pandemias. ●

[Pincha aquí para escuchar el audio de Pablo Veloso](#)



#### **Pablo Veloso**

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”.

Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.

# UN NUEVO CONCEPTO DE SALUD



Ahora más que nunca, en estos tiempos que corren de confinamiento y miedo, es importante cambiar o entender bien el concepto de Salud en toda su amplitud, no solamente como ausencia de enfermedad si no entender la salud plena. Y los terapeutas que nos dedicamos a ello debemos ser promotores y gestores de la salud de la gente.

En general, se entiende la salud como no estar enfermo, pero es algo mucho más amplio, ya que si nos preguntamos individualmente tenemos muchos síntomas que no les damos importancia, porque llevan con nosotros mucho tiempo, lo que nos indica que no estamos del todo saludables.

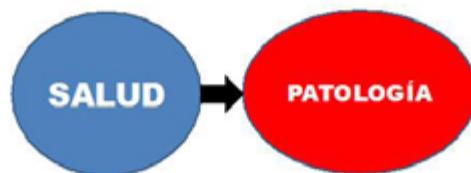
Eso es lo que pasa cada día en la consulta cuando hacemos la historia clínica.

En principio la persona viene por un dolor en concreto, o por más de uno, pero cuando se hace la historia clínica y le preguntamos sobre como está su parte digestiva, si sus digestiones son buenas, si va todos los días al baño, si tiene dolores de cabeza, cómo es su menstruación, si tiene un sueño reparador o si se levanta descansado, nos damos cuenta de que tenemos un montón de síntomas que no les prestamos atención, pero que no nos dejan disfrutar de una salud plena y dar todo lo que somos capaces de dar o hacer.

Normalmente en el concepto clásico de salud, pensamos que el camino entre ésta y la enfermedad es muy corto. Pasamos de estar bien a estar enfermos o con patología por una acción o por un hecho en concreto. Es decir, creemos que estamos bien y cogemos a nuestro hijo y nos da un tirón en la espalda y pasamos a estar mal y con dolor. Además si nos hacemos una resonancia magnética y sale

que tenemos una hernia discal en las lumbares creemos que es por ese mal gesto que hemos hecho.

## Concepto Clásico



**“La Enfermedad es un Bicho que nos picó y a partir de Ahora estamos Enfermos”**

Pero realmente no es así, antes de haber tenido ese dolor o patología el cuerpo nos ha avisado con diferentes síntomas, como pueda ser dolor de cuello, gases, estreñimiento, dolores de cabeza, algún esguince mal curado y todas esas disfunciones que podemos sobrellevar, y que no les hemos hecho mucho caso, han sido las que finalmente nos han hecho que tengamos un síntoma fuerte, y que al hacernos una resonancia nos hayan diagnosticado una hernia lumbar que llevaría mucho tiempo pero que no nos ha dado síntomas hasta entonces.

Por lo tanto, la distancia entre la salud plena y la patología es mucho mayor, y en ese camino es donde se han producido muchas disfunciones, donde tenemos que trabajar los terapeutas para solucionar la verdadera patología antes de que se produzca el síntoma importante.

Pero para entender este concepto pleno de salud debe-

mos conocer lo que se llama el triángulo de la salud, el cual tiene tres lados que debemos cuidar para tener una salud plena.

## Concepto Funcional...

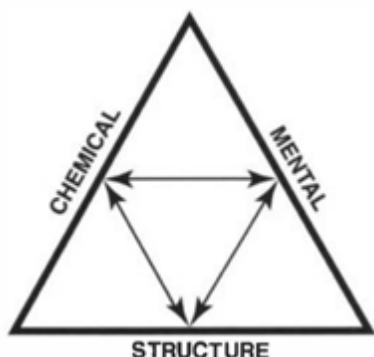


Este triángulo que tiene tres lados son:

**Estructural:** traumatismos, malas posturas, caídas, accidentes, lesiones...

**Bioquímico:** comida, bebida, agua, medicamentos, aire, vitaminas, contaminación...

**Mental:** Estrés, pensamientos, emociones, miedos, sentimientos...



Por lo tanto, **los que nos dedicamos a la salud, en este momento más que nunca, debemos potenciar la salud de la sociedad y no basarnos en una medicina del medicamento para aliviar síntomas. Tenemos que promover la**

**salud desde este punto de vista, como una salud plena y en beneficio de todos.**

Como trabajadores de la salud, debemos ser promotores y gestores de salud de las personas que vienen a consultarnos, dándoles información en los tres aspectos de salud del triángulo:

En la parte estructural: tratar sus disfunciones o bloqueos para permitir la autocuración del cuerpo, recomendar estiramientos para realizar en casa, pautas posturales, prevenir malos movimientos...

Desde la parte bioquímica: recomendar una dieta saludable, basada en frutas y verduras, grasas saludables como frutos secos, y proteínas como las legumbres, eliminando de la alimentación algunos cereales especialmente el trigo, la carne roja, los procesados...

Desde el punto de vista mental o emocional: eliminar situaciones de estrés, tener unas buenas pautas de sueño, meditar ...

Esto es lo que se debe entender como salud plena y como trabajador de la salud hay que llevar a la gente hacia ese modelo de salud. Por supuesto, buscando los ajustes que cada uno necesita ya que no todos somos iguales y vamos a reaccionar igual, pero sí que todos podemos cambiar aspectos de nuestra vida para mejorar nuestra salud.

Ponte en manos de un buen gestor de salud porque podemos cambiarte la vida ●

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



**Francisco Alonso**

Osteópata D.O.  
Fisioterapeuta col. 1213  
Osteofisio. Centro de Fisioterapia y Osteopatía.  
[www.osteofisiods.com](http://www.osteofisiods.com)  
[osteofisiopaco@gmail.com](mailto:osteofisiopaco@gmail.com)

91 115 42 08

# SOLIDARIDAD CONSCIENTE

*No es precisamente la inteligencia individual o la especial habilidad para usar y construir herramientas, lo que nos distingue de las demás criaturas vivas, sino nuestra inteligencia social, nuestra capacidad de organizarnos socialmente.*

Somos la especie que ha potenciado, de forma especial, dicha condición. Estamos programados genéticamente para ello pero, a diferencia de otras especies, en nuestra programación se da la capacidad de elegir; escogemos conscientemente ser sociales. Disponemos de una compleja capacidad de hablar, dotada de un lenguaje y una escritura que nos permite comunicar ideas y, esos aspectos, potencian dicha sociabilidad y la hacen más consciente.

Resulta por tanto incoherente interpretar la vida humana, social y económica desde la competencia y el egoísmo, cuando es precisamente nuestra capacidad para cooperar lo que nos puede proporcionar fortaleza. **Una biología “sensata” nos muestra que no es la competencia agresiva lo que nos conforma, sino la cooperación.** Se nos dice también que los juegos están basados en la “máxima competitividad” y que, lo importante, es ganar al otro, pero resulta curioso observar que muchos juegos están basados en el trabajo de coo-

peración del equipo.

El ser humano es, por tanto, básicamente cooperativo y noble. Nuestro yo intuitivo es mucho más amable y está más preocupado por el bien general, que nuestro yo pensante aunque es evidente, que la colaboración y la sociabilidad favorecen claramente la supervivencia, más que el egoísmo individualista. No podemos vivir sin los demás. **Si lo más genuino de la naturaleza humana es la bondad y la cooperación, el mundo tendría que ser distinto.** Pero los humanos tenemos, por desgracia, dos caras, en diferentes proporciones. El problema puede encontrarse en que hemos orientado esfuerzos en apoyar y extender teorías equivocadas sobre el egoísmo como algo natural, y como la ley fundamental del comportamiento humano con la consecuencia de que los grupos sociales, pequeños o grandes, no están diseñados para el bien de todos, sino solo para el beneficio de unas pequeñas élites.



Así, las teorías que se extienden sobre el egoísmo se convierten en pura propaganda al servicio de intereses minoritarios que se erigen como dominadores mayoritarios. Y como consecuencia de todo esto, “el efecto global” de dicha propaganda es crear y reforzar una visión del mundo basada en una idea de la realidad que es completamente materialista, y que da por sentado que los seres humanos están en una categoría diferente del resto de seres. Que todo, incluyendo a las demás criaturas, es solo un recurso, que se debe convertir en un producto que se puede comprar y vender. Como consecuencia de ello los seres humanos, en general, necesitan que se les mantenga bajo el control de una élite política que solo trabaja para sí misma.

Lo que se contradice con esas creencias es presenciar que en momentos críticos, como los que estamos viviendo, la solidaridad y el altruismo brotan sin apenas esfuerzo. Es entonces cuando se muestra y demuestra esas capacidades genuinas del ser humano. Se olvida de sí mismo, se pone en el lugar del otro y sin dudar, nace el impulso de ayudar, de cooperar. Se deja a un lado la búsqueda egoísta del propio interés, que ve a los demás como enemigos reales y potenciales. Esta relación de ofrecer ayuda, de ponerse a disposición del otro, ofrece una enorme felicidad. Una felicidad que desprende el aroma de lo que realmente en esencia somos. Al poner al servicio del grupo nuestras capacidades y talentos simultáneamente brotan grandes chorros de creatividad. Pueden suceder cosas que antes eran impensables. Las leyes de la lógica de nuestra mente pensante se rompen, se superan.

Qué nos impide entonces relacionarnos siempre desde ese lugar. Qué obstáculos se nos presentan para poder hacer de esas actuaciones no excepciones, limitadas a momentos críticos, sino acciones cotidianas que pasen a formar parte de nuestro diario vivir. Si no somos capaces de implantar las bases de la cooperación la estrategia egoísta, separadora y agresiva se irá extendiendo, de tal modo, que acabará por destruir a toda la humanidad. **Nuestra preferencia ha de ser la extensión del comportamiento cooperativo, advirtiendo que el ser humano tiene la responsabilidad de elegir cómo comportarse y cómo construir su sociedad, o sobre la**

“  
*Una felicidad que desprende el aroma de lo que realmente en esencia somos. Al poner al servicio del grupo nuestras capacidades y talentos simultáneamente brotan grandes chorros de creatividad. Pueden suceder cosas que antes eran impensables. Las leyes de la lógica de nuestra mente pensante se rompen, se superan.*  
”

## **lógica del egoísmo o desde el altruismo y la solidaridad.**

Observar y aceptar que “el universo (o más específicamente, la Tierra) plantea una variedad de retos que las criaturas vivientes tienen que acometer si queremos seguir viviendo”. La existencia necesita de un diálogo, no un enfrentamiento, entre los seres vivos y su ambiente. Si consideramos la idea de una consciencia universal, entonces podemos decir, en mayor medida, que las mentes receptivas buscan participar directamente de esa conciencia. Esta visión nos aporta una comprensión global del todo; nos sitúa, en consonancia con la visión de que la vida y el universo son esencialmente cooperativos. La vida es cooperativa y la sociabilidad en las criaturas pensantes puede funcionar apoyada en la empatía, la generosidad y el altruismo. Todo ello nos lleva a una actitud de humildad y de reverencia ante la biosfera y el conjunto del universo, que nos abre al misterio y a la dimensión trascendente de la realidad. La reverencia ante lo inexplicable que implica amor y gratitud, un deseo de formar

parte de esa naturaleza y de ese sentido de trascendencia.

**Desde ahí podemos contribuir a que nuestra sociedad cambie, que seamos capaces de diseñar nuevos sistemas políticos, económicos y éticos, que sean reflejo de nuestro descubrimiento interior, y por ello de una nueva forma de relacionarnos.** Una visión de la realidad impregnada por la apertura ante el misterio y la magnitud de la Vida, puede traernos un nuevo renacimiento para nuestras sociedades. Un estilo de vivir en el que se implante el talante cooperativo, altruista y solidario pero de forma consciente, desde el descubrimiento de nosotros mismos realizado desde nuestra introspección ●

**Equipo Ecocentro**

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

# VEGETARIO CON ALMA



Este es el eslogan de Ecocentro. Un proyecto que, desde sus inicios siempre se ha mantenido firme en apoyar el concepto de alimentación vegetariana.

Puede que esta línea, hace ya algunos años, haya ido creciendo pero, en sus inicios, era una propuesta con menos apoyo y más detractores. Actualmente es más sencillo encontrar espacios en los que se incluya una opción (vegetariana), que se suma a la alimentación animal, pero aquí no se siente como un añadido, sino como la única opción que se quiere proponer.

Hay muchas razones que empujan a ello pero, en esta ocasión, surge comentar algunas que son motivo de reflexión a raíz de la situación, de la experiencia que en estos momentos se nos ha presentado.

El ser humano ha confundido y ha hecho prevalecer, casi desde sus orígenes, sus intereses como especie sobre el interés común. Sencillamente consideró en algún momento de la historia lejana que era superior, y esa creencia ha predominado hasta ahora. A lo largo de muchos siglos, hemos ido creando un estilo de vida entorno a dicha creencia. Nos erigimos en la especie, única en el Universo, y además dominante. Una prueba de nuestra soberbia e ignorancia.

Hemos eliminado unas especies porque considerábamos que suponían un peligro para nuestra supervivencia, otras las hemos dejado estar más cerca de nosotros pero supeditándolas a nuestras necesidades egoico. No se podría afirmar que han corrido mejor

suerte que las que ya no están pues se las cría de forma antinatural para nuestro consumo. Se las encierra en pequeños espacios en los que no pueden disfrutar del aire, la luz del sol, la naturaleza. Se las alimenta con productos artificiales, químicos. Se separa a las crías de sus madres al nacer porque no se las ve como seres vivos sintientes, sino como mercancía, alimento.

Puede que esos seres no sientan de la misma manera que nosotros, pero sí de forma diferente sin duda, ni mejor ni peor, distinta. Y merecerían todo nuestro respeto pues están compartiendo espacio, vida con nosotros en este bello planeta.

Quizá lo novedoso a plantear sería lo siguiente. Podríamos seguir alimentándonos de la forma que habitualmente lo hacemos pero poniendo nuestra conciencia en ello. De esta manera, desde ahí, podamos realizar los verdaderos cambios, no por modas, motivos ecológicos o de salud etc... sino por conciencia.

Si al comerme un animal soy consciente de todo lo que sucede hasta que llega a mi plato, quizá deje de hacerlo. De la misma forma, si me alimento de vegetales también tengo que poner conciencia, de todo el proceso de vida que se desencadena y que concluye hasta llegar a mí.

La información y desinformación está por todas partes a nuestro alcance, la conciencia en cada uno de nosotros, es lo que realmente somos.

---

A los seres humanos se nos ha presentado ahora una oportunidad como especie, para poder reflexionar al respecto de muchas cuestiones. Invito a las siguientes.

Estamos privados de la naturaleza, la luz del sol, el aire, los paseos, movimientos por lo que digamos que, en este pequeño encierro, podemos ponernos en el lugar de otras seres a las que nosotros mismos hemos confinado a estar así desde su nacimiento hasta su muerte; privados también del contacto entre miembros de su misma especie, sin posibilidad de disponer de tecnología avanzada que pueda hacer más ligera o llevadera la separación.

Podemos también percibir lo que puede sentir un chimpancé o un pequeño ratón de laboratorio sometidos a experimentos sin pausa que les producen modificaciones y alteraciones en su genética, enfermedades y cambios en su comportamiento natural. Una ciencia humana que no repara en realizar todo tipo de intervenciones en beneficio y provecho de su propia especie y que justifica esa crueldad porque *“el fin justifica los medios”*.

Pues bien, puede que esta experiencia actual sea resultado también de probar nuestra propia medicina. Quizá este virus, como ya comentan algunas vo-

**"EL SER HUMANO HA CONFUNDIDO Y HA HECHO PREVALECER, CASI DESDE SUS ORÍGENES, SUS INTERESES COMO ESPECIE SOBRE EL INTERÉS COMÚN. SENCILLAMENTE CONSIDERÓ EN ALGÚN MOMENTO DE LA HISTORIA LEJANA QUE ERA SUPERIOR, Y ESA CREENCIA HA PREDOMINADO HASTA AHORA."**

ces, se ha creado en un laboratorio para realizar un delicado experimento social.

Estamos ante una oportunidad para aprender solidarizarnos, desde la conciencia, desde el alma no solo con otros seres humanos, sino también con otros seres vivos que forman parte de esta maravillosa aventura existencial en el planeta Tierra. Es al menos una oportunidad para realizar una cura de

humildad como especie. Es momento para tomar conciencia y recordar que somos una única conciencia que se manifiesta en múltiples formas, y que todas ellas merecen nuestro respeto y amor ●

**Equipo Ecocentro**

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

# KHAJURAHO

*Khajuraho es una joya, preciosa, magnífica, en medio del corazón de India; un lugar sagrado, como ya lo confirmó Keutsang Rimpoché cuando nos acompañó en una de nuestras visitas y nos confirió una iniciación inolvidable a Maitreya, en este lugar tan especial.*

## HISTORIA

Khajuraho se encuentra en el norte de India, entre Delhi y Benarés. Actualmente es un pequeño pueblo que vive del cada día más turismo, aunque mantiene viva aún, su magnífica energía. En el siglo X fue la capital del imperio Chandella, que llegó a construir allí 80 templos, con la particularidad que están dedicados al tantra, al amor sagrado. Obviamente es más que impactante ver templos inmensos tapizados de esculturas detalladas de parejas perfectas, bellísimas, en todas las posturas imaginables. Y saber y vivir que es realmente sagrado.

## TANTRA EN KHAJURAJO

Realicé en su día varios entrenamientos en Tantra en *Khajurajo*, con grupos numerosos de amigos de medio mundo. Dedicábamos el día a las sesiones teóricas, las tardes a las experiencias transpersonales con respiración *pneuma* y a las visitas a los templos sagrados. Y sin entrar en más detalles, las afortunadas parejas, realizaban prácticas durante el resto del tiempo. Así que estábamos todos felices, por la belleza y energía del entorno. Debo hacer notar que el entrenamiento que realizamos distaba muchísimo de ser un camino de rosas. El trabajo principal consistía en purificar nues-

# LA PEQUEÑA JOYA TÁNTRICA DE INDIA

tros condicionamientos acerca del amor sagrado, y eso te lleva a confrontar tus más sucias miserias. Así que realmente fuimos grupos de héroes dispuestos a bajar a la caverna de Medusa, cortarle alguna de sus cabezas, morir en el intento, y renacer de nuevo, purificados como aves de fuego. Tengo recuerdos maravillosos de la visita en los templos y de las meditaciones y lecciones que vivimos allí, paseando con amigos y amigas del corazón. Además de los templos, y las espectaculares figuras, los jardines estaban cubiertos de daturas dobles, la flor de Shiva, el Dios del tantra, del fuego y del viaje interior profundo.

## INICIACIÓN DE MAITREYA

Tuvimos la suerte, en nuestro primer viaje, de estar acompañados por *Keutsang Rimpoché*, un *tulku* o niño reconocido como reencarnación de un maestro en vidas anteriores. *Keutsang Rimpoché* realizó una iniciación a

“

*Cada templo está dedicado a un Dios hindú, uno de ellos a Shiva, otros a Kali, otro a Surya, el Dios del Sol, y así, en una multiplicidad de belleza y armonía que sobrecogen.*

”

*Maitreya* para el grupo, numeroso y variopinto. Lo que sucedió allí, es difícil de poner en palabras. *Rimpoché* inició el ritual, y casi simultáneamente, muchos de nosotros fuimos embargados por una emoción imparable, que hacía que las lágrimas manaran de nuestros ojos a raudales. Nadie sabía que hacer, y todos permanecíamos como si no pasara nada. Fue una experiencia intensa y bien curiosa, y quedé agradecido a *Keutsang Rimpoché*, que estuvo encarcelado en Tíbet veinte años por las autoridades chinas, simplemente por ser lo que es. Felizmente, *Rimpoché* pudo salir de Tíbet y ahora vive con el Dalai Lama; hace unos años, tradujo al castellano su libro en el que narra sus desventuras en esos años. Pone los pelos de punta.

## TEMPLOS

Quedan varios, espectaculares, bien cuidados, que se pueden visitar con total libertad. Es





“

*Y el sonido de las campanas de bronce, al reverberar en las paredes de piedra, que se convierte en estruendo, abriendo el espacio y la conciencia, son una experiencia única.*

”

más que recomendable visitarlos con tiempo y al menos en dos, o más ocasiones, pues la experiencia lo merece. Incluso, hacer varias visitas parciales en varios días. Los turistas suelen llegar en avión por la mañana y marcharse en el de la tarde, y es más que triste. Cada templo está dedicado a un Dios hindú, uno de ellos a *Shiva*, otros a *Kali*, otro a *Surya*, el Dios del Sol, y así, en una multiplicidad de belleza y armonía que sobrecogen. Es increíble que puedas pasear con total libertad por los templos y entrar en los sanctas sanctorum y tocar, si te atreves las estatuas sagradas de las divinidades. Hay que ver con atención como las esculturas externas están agrupadas en planos o mundos, desde el inferior o infernal, al humano y al divino, y como cada zona expresa formas diferentes.

#### VISITAS

Si vas a *Khajuraho*, visita también el templo de *Shiva* en la oración de la mañana, cuando el Sol despierta y el amanecer inunda de luz y vida los templos. Verás y sentirás la devoción vivida de los hindúes, ofreciendo flores, agua y leche al inmenso *Shiva Lingam*. Y el sonido de las campanas de bronce, al reverberar en las paredes de piedra, que se convierte en estruendo, abriendo el espacio y la conciencia, son una experiencia única.

Hasta podrás encontrarte con *Anand*, un avisgado lugareño que habla español, y te hará pasar la tarde más entretenida, haciendo de anfitrión y llevándote por supuesto finalmente a su tienda y claro, comprando lo que no quieres a precios de turista.



Es muy bello, muy especial, visitar los templos *Jainistas* que hay en el otro lado del pueblo, y pasear por sus arcadas y templos antiguos, especialmente bellos y bien conservados. Sólo puedo hablar con respeto de una comunidad como la *Jainista*, que son vegetarianos puros y se dedican a ir vestidos con lo mínimo y a trabajar en oficios más que honrados. Me viene ahora a la memoria un sueño en el que paseaba por un templo similar, bellamente labrado, con arcadas de piedra enmarcando un espacio o patio cuadrado.

### RECUERDOS

De India se recuerda todo, y digo esto, pues India es intensa, hay un olor especial en el aire, que lo inunda, el verde de la vegetación es extremo, la sonrisa de los hindúes, inmensa.

Recuerdo especialmente los amaneceres en *Khajuraho*, con una neblina que subía también del suelo y hacía el momento mágico y ensoñador. Recuerdo, y me río yo solo, recordando pasear al amanecer y cruzarnos con un grupo de soldados corriendo a cámara lenta, como sólo lo pueden hacer los hindúes, casi como fantasmas oníricos, desplazándose como llevados por la ola invisible de un Dios hindú. O a una mujer, bellamente vestida con un sari verde, recogiendo los frutos caídos de un inmenso árbol, para

el desayuno y quizá la comida del día.

Recuerdo con cariño pasear con los amigos por el pueblo antiguo, en el que puedes entrar de lleno en la atmósfera intemporal de la India, con niños descalzos jugando, perros buscando comida imposible de encontrar, hombres sentados y mujeres recogiendo agua o cuidando la casa.

Y por supuesto, los atardeceres rojos, con el Sol de fuego muriendo en el horizonte. Los atardeceres son extremadamente bellos en India; y en la noche, paseando con mi amigo del alma, Sergi que ahora es un serio meditador y practicante, entre los banianos de la carretera hacia nuestro hotel.

### EPÍLOGO

*Khajuraho* es mágico, su magia sigue viva en los templos, en los árboles, en su gente. Visitar *Khajuraho* es muy especial, y verlo con los ojos del viajero, con respeto, abriéndose al misterio que late en cada una de sus piedras esculpidas y bendecidas siglos atrás, por personas que nos precedieron y nos mostraron el camino de la belleza y del Amor ●

**Rafael Navarro**

**Seitai. Katsugen Undo**

Laura López Coto

¿Cómo convivir con nosotros mismos? ¿Qué necesitamos para autorregular un cuerpo tan perfecto y abio? En este libro sobre Kartugen Undo tienes todas las claves tanto teóricas como prácticas, para cultivar tu salud, tal y como lo precisa OMS que ha cambiado en 209 sus directrices y promueve al Autocuidado.

Impreso: 16,95€

eBook: 9,99€

Canal Abierto Ed.

**El despertar de tu presencia**

Pilar Aguilera

A través de 28 meditaciones guiadas, inspiradas en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh, Pilar Aguilera nos invita a ahondar en un camino de vida pleno para descubrir y desplegar nuestro verdadero potencial espiritual, un viaje hacia la observación profunda de nuestra naturaleza de interser.

Impreso: 18€

Ed. Kairós

**Entrañas**

Danele Sarriugarte

Las relaciones de pareja, el sexo, los amigos, la familia, las drogas... Una potencia narrativa que tiene en el ritmo una de sus virtudes, pues por momentos no hay pausa, es un torrente poderoso y vital de pensamientos que viajan del pasado al presente en un continuo que aporta lógica, aunque no siempre, a un proceso de madurez.

Impreso: 15€

Reikiavik Ediciones

**Psicología positiva contemplativa**

Ausàs Cebolla i Martí y Davis Alvear Morón

Dos de los movimientos más interesantes surgidos a finales del siglo pasado en el ámbito científico de la felicidad son el de las ciencias contemplativas (incluyendo bajo esta etiqueta mindfulness y compasión) y el de la psicología positiva. Aun así, apenas se han desarrollado puentes entre ambos movimientos

Impreso: 16€

eBook: 7€

Ed. Kairós

**Caminos para ir más allá**  
Rupert Sheldrake

Ir más allá consiste en pasar a un estado superior de consciencia, a un lugar de dicha, de mayor comprensión, amor y conexión, un reino donde podemos encontrar el significado de la vida. El autor combina las investigaciones científicas más recientes con su amplio conocimiento de las tradiciones místicas para analizar siete prácticas espirituales.

eBook: 9€

Ed. Kairós

## AGENDA

**CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS****Píldoras de Sonido**

Diarias

[@ritualsoundmadrid](#)**Extractos de Conciertos**[@ritualsoundmadrid](#)**Clases de Yoga**

Espacio Alma Madrid

[@espacioalmamadrid](#)**22 de Mayo - Conferencia**

Detox una depuración completa - 19h

653 246 812

**31 de Mayo - Taller**

Leches vegetales y patés completos - 11h

653 246 812

**29, 30 y 31 de Mayo - Curso**

Seitai Katsugen

[www.seitaiinteligenciavital.com](#)**19 de Junio - Conferencia**

Algas el hueto del futuro - 19h

653 246 812

**28 de Junio - Taller**

Algas, equilibrio integral. Platos variados con distintas algas - 11h

653 246 812

**RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES**

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo

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

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)

Masajes Ayurvedicos

Retiros estacionales

677 35 25 27

[www.masajesayurvedicos.es](#)

Vacaciones en Gredos

Vacaciones todo el año

677 04 40 39

[www.vacacionesengredos.com](#)

Chi Kung

Retiros de verano - 25 al 31 de Julio

[www.chikungtaojanu.com](#)**FORMACIONES****Ritual Sound**

Formación musical

[www.ritualsound.com](#)**Jadín de Luz**

Introducción, prácticas y sesiones zen

[www.zenluz.org](#)

Debido a las medidas extraordinarias adoptadas por el COVID-19, las fechas que se muestran pueden sufrir cambios. Consultar también las webs o llamar a los teléfonos que se indican.

### En torno al Yoga

#### Asun Arrillaga

Este es un libro de introducción, divulgación y a la vez reflexión personal sobre el momento actual del yoga. Está dirigido a practicantes y no practicantes; jóvenes, adultos o mayores, interesados en beneficiarse del inmenso caudal de sabiduría de esta disciplina. A estas personas también están dirigidas estas líneas, porque el yoga puede tener algo para ellas... ¿quién sabe?

Impreso: 16€

eBook: 3,99€

Mandala Ediciones

### Yoga Nidra

#### Dr. Richard Miller

El yoga nidra ofrece una manera incomparable de experimentar la culminación del arte del yoga, y acceder a las recompensas físicas, emocionales y espirituales más profundas que su práctica nos aporta. En este libro y en el audio vinculado a él (meditaciones guiadas disponibles online), conduce cada paso, y descubrirás los beneficios podemos obtener durante el proceso.

Impreso: 9,95€

eBook: 5,99€

Ed. Sirio

### Gendai Reiki Ho

#### Doi Hiroshi

Este texto nace fruto de un gran trabajo de investigación del autor sobre la vida de Usui Sensei y los orígenes del Reiki. También es una profundización en su sistema, Gendai Reiki Ho, que cada vez practica más gente en el mundo. Cada palabra destila sabiduría y sencillez, sin artificios, con la humildad de los buenos maestros.

Impreso: 15€

Reikiavik Ediciones

### Fast food saludable

#### Chef Bosquet

Cuando pensamos en fast food suelen venirnos a la cabeza los famosos productos ultraprocesados y de baja calidad nutricional. Pero las recetas e ingredientes de Roberto Bosquet demuestran que preparar platos sabrosos en poco tiempo sin rendirse al azúcar ni a las harinas refinadas es posible. En Fastfood saludable encontrarás: Consejos para hacer tu compra y elegir los mejores productos locales y de proximidad.

Impreso: 17,90€

eBook: 7,99€

Grijalbo Ilustrados

## RECOMENDACIONES

*Pulsa en las imágenes para ir al enlace.*

### CIRQUE DU SOLEIL DESDE CASA

En Cirque du Soleil ofrecemos una vía de escape del día a día a través de la diversión y la alegría de nuestros espectáculos. Ahora más que nunca, queremos aportar nuestro granito de arena facilitando el entretenimiento de forma directa y segura, aunque sea en la distancia.

¡Te invitamos a nuestro mundo! Descubre imágenes sorprendentes de los espectáculos y los vídeos favoritos del público.

Con todo nuestro cariño y solo para ti. Esperamos que lo disfrutes.

**El proximo especial será el 1 de mayo a la 15h. Pero también puedes disfrutar en abierto de los anteriores espectáculos.**

### ESPECTÁCULOS MUSICALES EN VIVO DESDE EL ROYAL ALBERT HALL

¡Bienvenido a The Shows Must Go On the channel que te ofrece melodías de espectáculos, acceso al backstage y actuaciones completas de algunos de los musicales más queridos de la historia! Con momentos melódicos, solos impresionantes y notas altas para los libros de historia. Todos los viernes a las 20h. Suscríbete al Canal YouTube *The Shows Must Go On!*

### TEATRO EN CASA

**TEATROTECA** es un servicio de préstamo en línea de carácter gratuito a través de [www.teatroteca.teatro.es](http://www.teatroteca.teatro.es), para disfrutar de una creciente selección de grabaciones de espectáculos que abarcan una parte importante de la historia reciente del teatro, la danza y la lírica.

### **Alimentación/Nutrición**

**Masajes Ayurvedicos** (pág. 25)

677 35 25 27

**Joaquín Suárez** (pág. 29)

653 246 812

### **Centro de Estudios**

**Asesoramiento filosófico** (pág. 31)

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

### **Chi Kung**

**Janú Ruíz** (pág. 27)

91 413 14 21 – 656 676 231

### **Cuidado personal**

**Namarupaterapias** (pág. 23)

625 56 58 89

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

### **Desarrollo Personal y Terapias**

**Pablo Veloso** (pág. 37)

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

**Seitai Inteligencia Vital** (pág. 17)

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

**Visión Natural** (pág. 31)

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

**Daniel Gabarró** (pág. 33)

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

### **Ecotiendas**

**Ecocentro** (pág. 52)

91 553 55 02 – 690 334 737

### **Meditación**

**Juan Manzanera** (pág. 15)

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

### **Música**

**Ritual Sound** (pág. 21)

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

### **Restaurantes**

**La Biotika** (pág. 19)

646 85 64 28

### **Técnicas Corporales**

**Osteofisio** (pág. 39)

91 115 42 08 - 661 549 667

### **Turismo Rural**

**La casa Toya** (pág. 33)

976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 19)

949 305 306 – 629 228 919

### **Viajes / Retiros**

**Un mundo Consciente** (pág. 35)

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

### **Yoga**

**Centro Mandala** (pág. 43)

91 539 98 60

**Espacio Alma** (pág. 23)

635 648 829

**Centro de Yoga Shadak** (pág. 19)

91 435 23 28

### **Zen**

**Jardín de Luz** (pág. 29)

[www.zenluz.org](http://www.zenluz.org)

Muchos de nuestros anunciantes ofrecen sus servicios online o a través de las redes, otros estarán disponibles en el momento que se permita.

**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**

### ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

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

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.



Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com  
617 23 61 05 - 91 539 98 60

**CENTRO MANDALA**  
 Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.  
**91 539 98 60 / 646 92 60 38**

### ESOTERISMO

### RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

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

Consulta de 25 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

