VerdeMente

Noviembre 2020 | N 250

PULSA PARA VER EL CONTENIDO

Entrevista a Fina Sanz

Un proyecto de amor

Un mundo consciente es un mundo sano

Aromaterapia. Arte floral para la salud

De reptilianos, abducciones y otras hierbas...

El sonido de la libertad

y mucho más...

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Nuestros Colaboradores

Zen

Juancho Calvo
Zen y Vida

Cuerpo y Movimiento

Fran Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

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

Manuel Castro
La imagen del "Otro"

VerdeMente

Yoga, Meditación

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo

Juan Manzanera
Meditación

Montse Simón
Yoga y Vedanta

Tradición, Esoterismo

Sebastián Vázquez
Tradición Original

Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

VerdeMente

CENTRO MANDALA

Yoga
Técnicas Corporales
Técnicas Psico-corporal
Meditación
Formaciones
Cursos / Talleres / Conferencias

SALAS DESDE 30M² HASTA 90M²
ADECUADAS PARA MANTENER LA DISTANCIA

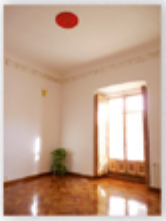
ACTIVIDADES REGULARES

Hatha Yoga :: Yoga Kundalini :: Nayana Yoga :: Yoga Pilates
Pilates :: Estiramientos de Cadenas Musculares
Tai Chi :: Chi Kung :: Danza Oriental :: Expresión Corporal
Meditación Zen :: Mindfulness :: Meditación budista
Terapia Morfoanalítica

FORMACIONES :: CURSOS :: TALLERES

Formación de Yoga :: Formación de Yoga para niños
Formación del Método Schinca de Expresión Corporal
Arteterapia :: Eneagrama :: Gestión Emocional
Formación de Educadores Visuales del Método Bates
Formación en Medicina Ayurveda
Constelaciones Familiares

OFRECEMOS LOS ESPACIOS PARA QUE PUEDAS ORGANIZAR TUS ACTIVIDADES
CONSULTA SIN COMPROMISO



C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha,
Metro: Tirso de Molina
Madrid

www.centromandala.es
info@centromandala.es
@centromandalamadrid

SUMARIO

Entrevista a Fina Sanz 8
Un proyecto de amor

Un mundo consciente es un mundo sano 14
Helena Crespo

Sección Instrumentos para el alma
El sonido de la libertad 16
Chema Pascual

Lo Bio: de alternativo a vanguardista 18
Ángeles Parra

Ayurveda: belleza y rejuvenecimiento 22
Ángela Gómez

Sección Yoga y Orientalismo 24
Una alternativa nada inútil
Ramiro Calle

Aromaterapia. Arte floral para la salud 26
Gloria Merino

Sección Orientalismo y Evolución 28
De reptilianos, abducciones y otras hierbas...
Pablo Veloso

Que la vida es un sueño y los sueños, sueños son 30
Gabriela Rdz. de Miguel Heredia

Pulsa en cualquier título o imagen

del sumario para leer el artículo

SUMARIO

Recetas Ecocentro:
Redondo de tofu, sobre romescu de pimientos, ajos salteados y espinacas 32
José A. Romero

Hemeroteca: Grandes Artículos

¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta? 34
Román Gonzalvo

Nuestros objetivos de vida 36
Montse Simón

Las verduras. Todo lo que siempre quisiste saber 38
Mª Rosa Casal

Una reflexión sobre el recurrente tema de los chakras 42
Sebastián Vázquez

Ramala y Arunachala 44
Rafael Navarro

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler/Venta 51

del sumario para leer el artículo

VerdeMente

25 años contigo

www.verdemente.com

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

Para el verano muchos especiales para descargar...

SIGUENOS EN:

@revistaverdemente

EDITORIAL

Llegamos a noviembre. Y VerdeMente resiste. Los cambios que empezamos a acometer en 2019 nos han permitido sobrevivir, a pesar de la durísima repercusión de la pandemia para nuestra revista. Aunque con anterioridad a nuestro deseo, nos hemos visto obligados a limitar, de momento, la difusión a la versión electrónica. Las dificultades para la distribución del papel, sujeta a una serie de puntos fijos de recogida, muchos de los cuales han desaparecido, nos obligan a continuar prorrogando la vuelta a la edición en papel, tal como nos estáis pidiendo. Creemos firmemente en la edición de la revista en doble formato, pero tendremos que esperar todavía algunos meses más. La crisis ha arrasado con muchos de nuestros anunciantes, y ha generado la desaparición de muchos de nuestros puntos de distribución. Hay que revisar y replantear muchas cosas cuando todo esto acabe. No será fácil, porque el ocio, la cultura y en ello incluyo al sector al que se dirige VerdeMente, se encuentra en un fuerte impase.

A pesar de ello, mantenemos una revista viva y fresca. Este mes entrevistamos a **Fina Sanz**, reflexionando sobre lo que supone la aventura vital de establecer una pareja. Es algo que nos veníamos preguntando desde marzo, en la medida en que la pareja, la convivencia se ha convertido en otro elemento más de resistencia de nuestra salud vital. Junto a ello, artículos críticos como los de **Ramiro Calle**, sobre el significado de un determinado tipo de yoga postmoderno, o de **Chema Pascual**, en el que nos acerca a cómo fue profundizando en su experiencia de vida en torno a la música. **Pablo Veloso** incide sobre el componente "accidental" de nuestra existencia, en una sociedad caracterizada por una autointerpretación cartesiana. Sobre la dificultad de disociar realidad y sueño se sumerge **Gabriela Rodríguez**. **Román Gonzalvo** nos acerca a qué debemos esperar de la psicoterapia, y cuáles son las diferentes orientaciones de ésta. **Montse Simón** reflexiona sobre qué es un objetivo de vida y las diferentes formas de construirlo.

Y como siempre mucho más. Sobre la estrecha relación de sistema inmunitario y equilibrio psicológico, como forma de mantener nuestra salud, que nos describe **Mundo Consciente**. O la importancia de lo ecológico como actitud revolucionaria, superando los cánones "bios" de los que se ha apropiado la gran industria, tal como nos señala **Ángeles Parra**. O cómo **Sebastián Vázquez** es crítico con el empleo por parte de algunas terapias alternativas del concepto de chacras.

Y muchas alternativas saludables para ti: Ayurveda (**Ángela Gómez**), Aromaterapia (**Gloria Merino**), las Recetas de Ecocentro (**J.A. Romero**), y las de **R. M. Casal** sobre el consumo de verduras. Y un viaje a Ramala (**Rafa Navarro**)… cuando las circunstancias lo permitan.

Y no olvidéis nuestras secciones de libros y eventos.

Namasté y ánimo para todos.

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
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: Y.H. Bae
Parque forestal Zhangjiajie (China)

Entrevista a
Fina Sanz

Psicología y desarrollo vital (VI)

Un proyecto de amor

Muchas veces nuestra realidad, la manifestación de la individualidad en cualquiera de sus formas, nuestra educación, nos impide ser capaces de gestionar de manera sana nuestra relación de pareja. La búsqueda de un espacio común, cómodo para ambos y a su vez negociado en su conformación, son algunos de los elementos que pueden contribuir a una sana relación de pareja. De todo ello charlamos con Fina Sanz en este mes de noviembre. Un buen momento para levantar la mirada, y reencontrarnos con quien tenemos más cerca.

¿Cómo ha cambiado la visión que tenemos de la pareja en los últimos 20 años?

Actualmente hay mayor diversidad en las parejas, porque se ha reconocido una mayor diversidad sexual. Están las que se vinculan desde la heterosexualidad –lo más frecuente- y las que se vinculan desde las opciones LGTBIQ. Por lo tanto, hay concepciones diferentes sobre la pareja y de cómo vivir y relacionarse con ella., porque los acuerdos a los que se llega para la convivencia pueden ser diferentes.

¿Qué caracteriza a la actual y la diferencia de las de hace dos o tres décadas?

Las parejas actuales suelen tener mayor autonomía que las de hace décadas. Sin embargo, los problemas de la relación afectivo-sexual que se reproducen, en cualquier pareja, suelen ser prácticamente los mismos; no se conocen los procesos que vivimos personal y relacionalmente en cualquier vínculo, y en especial en los de pareja -de eso he hablado en mi último libro: La pareja, un proyecto de amor- , porque generalmente no hemos tenido una Educación Afectivo-Sexual ni en la familia ni en la escuela. Y por lo tanto, surgen conflictos, discusiones... que no hemos aprendido ni a entender, ni a manejar.

¿Cómo debemos definir el contrato vital de pareja actual? ¿Cuál es el papel de la mujer en él?

Lo que llamas "contrato vital" yo le llamaría contrato de pareja, en donde la pareja acuerde cómo crear un espacio de bienestar, basado en una concepción de buen trato mutuo, negociando lo negociable para estar bien ambas personas. La mujer, en estos momentos tiene mayor autonomía que hace décadas, muchas trabajan fuera de casa, se han profesionalizado y tienen más claramente conciencia de su espacio personal y de cómo negociar con la pareja, el proyecto común.

> *"Las parejas actuales suelen tener mayor autonomía que las de hace décadas. Sin embargo, los problemas de la relación afectivo-sexual que se reproducen, en cualquier pareja, suelen ser prácticamente los mismos; no se conocen los procesos que vivimos personal y relacionalmente en cualquier vínculo, y en especial en los de pareja"*

¿Qué diferencia existe entre familia consanguínea y afectiva en la actualidad?

Yo diferencio entre familia biológica y familia afectiva. La familia biológica es en la que tú has nacido: la familia nuclear -madre, padre, hermanas y hermanos- y la familia extensa: abuelas, primos, tías, etc.-La familia afectiva es la que tu vas creando a lo largo de tu vida, tus amistades, con quienes eliges vincularte, con quienes deseas compartir. La familia biológica no la eliges, puedes tener más o menos vínculo afectivo con cada uno de sus miembros; la familia afectiva es la que decides construir, rodearte de gente cuyos vínculos te nutren. Por supuesto, también muchos miembros de la familia biológica puedes considerarlos de tu familia afectiva porque tienes la suficiente complicidad y confianza.

¿Cómo influye en la relación de pareja el bombardeo constante que sufrimos a través de los medios de comunicación y

> *aunque hemos cambiado muchas cosas, continuamos viviendo en una sociedad patriarcal, y muchos de los valores y creencias se mantienen y se "normalizan" inconscientemente, y se reproducen.*

redes sociales en torno a un concreto tipo de relación muy marcada por una concreta visión de la sexualidad?

Actualmente hay mucha presión externa que dificulta conectar, muchas veces, con los propios deseos y de la pareja; porque creemos que hemos de responder a un mandato externo - estereotipado-, que igual no se corresponde con lo que, de verdad, se desea o lo que va bien en la pareja. Y el tipo de sexualidad que se propone, puede no favorecer el encuentro.

¿Las dificultades para disfrutar de tu relación de pareja no son más que excusas?

Tenemos que saber disfrutar de nuestra vida, tener nuestros proyectos, actividades..., y luego, si tenemos pareja, hemos de crear espacios de disfrute conjunto, para compartir el goce. Pero cada persona ha de desarrollarse, conocerse, saber manejarse las emociones y trabajar para su bienestar, y también poder compartirlo. Pero tener una relación de pareja es un proyecto y cada cual, y ambas personas han de construirlo.

¿Cómo definimos el espacio personal y en qué medida marca las relaciones de pareja?

El espacio personal es la vida de la persona, lo que siente, lo que quiere, lo que piensa, sus actividades, sus proyectos, etc. En una pareja, ambas personas tienen su Espacio, si vida, sus intereses, actividades, proyectos... Y hay cosas que podemos compartir con la pareja y cosas que no. Todo eso se tiene que hablar, que negociar, para poder compartir aquello

que pueda ser común, de disfrute y de desarrollo mutuo.

¿Por qué hay gente que vive la relación de pareja como si no contara con Espacio Personal?

Porque hay personas que no tienen conciencia de su Espacio Personal, de lo que quieren o no quieren compartir o reservarse personalmente. Y también porque hay personas que si tienen pareja, creen que el espacio ha de ser exclusivamente el de la pareja, y que ello ha de satisfacer todas sus necesidades, y pierden su propia identidad, su propio Espacio.

¿Por qué en pleno siglo XXI se mantiene el maltrato en la pareja? ¿Por qué es tan difícil erradicarlo?

Porque, aunque hemos cambiado muchas cosas, continuamos viviendo en una sociedad patriarcal, y muchos de los valores y creencias se mantienen y se "normalizan" inconscientemente, y se reproducen. Actualmente tenemos relaciones más igualitarias, porque decidimos conscientemente tenerlas, pero lo que reproducimos inconscientemente, aprendido desde lo social, si no somos conscientes de ello, no lo cambiamos. La violencia se basa, entre otras cosas, en un concepto de jerarquía, y la estructura social patriarcal es jerárquica.

¿Es el amor una realidad o una ficción? ¿En qué manera marca el devenir de una pareja?

Todas las personas tenemos la capacidad de amar, de sentirnos con lo otro – con las personas, la Naturaleza...-, de vincularnos. El amor es una experiencia humana. Podemos experimentarlo con las personas, nuestros animales, nuestro trabajo...

Si tenemos pareja, el amor es una de las condiciones que nos aproxima a la otra persona, y que nos mantiene en el vínculo. Pero el amor solo, no justifica una pareja, hacen falta también otros elementos, como una comunicación sexual también gratificante y una buena convivencia, en donde cuando surjan problemas –en toda convivencia aparecen dificultades- se resuelvan con armonía y sin violencia.

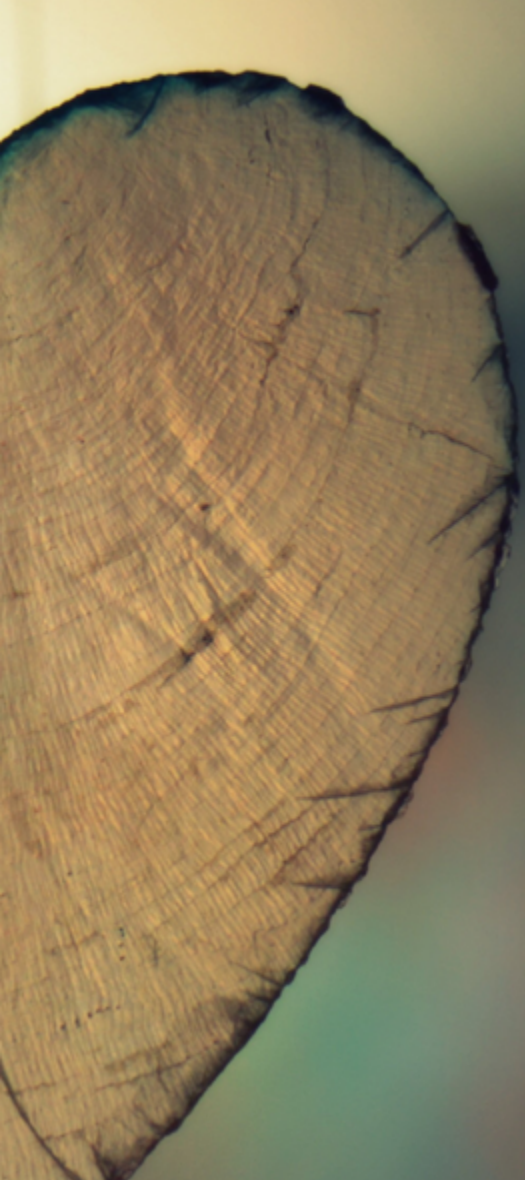
> *El porno reproduce fantasías patriarcales: la violencia, y en especial la violencia de los hombres hacia las mujeres, a las que no se les tiene en cuenta o se fantasea que están de acuerdo.*

¿Cuál es el papel de la pornografía en la visión que tenemos del otro, en la pareja? ¿Cómo influye especialmente entre los más jóvenes?

La pornografía es una fantasía. Con la fantasía se puede jugar, pero otra cosa es la realidad, y ahí, para una comunicación erótica hay que tener en cuenta nuestros deseos y los de la otra persona para que la relación sea grata y de desarrollo mutuo. El porno reproduce fantasías patriarcales: la violencia, y en especial la violencia de los hombres hacia las mujeres, a las que no se les tiene en cuenta o se fantasea que están de acuerdo.

Eso está generando problemas, especialmente en parejas jóvenes que, tal como estoy viendo en la consulta, muchos hombres –en especial jóvenes, pero también de mediana edad- están perdiendo el deseo con su pareja –a la que quieren mucho-, porque esas relaciones afectivas, amoroso-sexuales ya no les erotizan, sino que lo que les erotiza es el porno.

También está generando muchos problemas con adolescentes que ven porno, y están "normalizando" el porno como una forma de Educación Sexual.



¿Existe una receta para un proyecto común en pareja?

No. Cada pareja ha de hacer su contrato de pareja, aquello que deseamos compartir conjuntamente desde el goce, el disfrute y el desarrollo mutuo, que se ha de estructurar como un proyecto de amor. Sin olvidar y negociar que tenemos también un espacio propio en aquello que nos interesa y que de una manera u otra puede repercutir positivamente no solo en lo personal, sino también en lo compartido.

¿Qué has aprendido de las terapias de Reencuentro?

El modelo de trabajo que he creado se denomina: Terapia de Reencuentro, integra Psicología, Sexología y Educación para la Salud, con perspectiva de género, clínica y comunitaria. Trabajo para que las personas, tanto en consultas, cursos o Masters, aprendan a conocerse, conocer los procesos humanos y aprendan herramientas para cambiar lo que necesiten cambiar, salir de los laberintos, hacer los duelos que requieran, etc. Lo que he aprendido, a través de estos años, es que las personas tenemos una enorme capacidad de autoconocimiento y de cambio que podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida; que tenemos conflictos, pero podemos salir de ellos aprendiendo de lo vivido, que tenemos una vida a la que hemos de darle sentido, bientratarnos y bientratar. Pero a su vez yo aprendo también de las personas, de sus conflictos y de sus soluciones.

¿Cuáles son tus proyectos actuales?

Continuar trabajando en el Instituto Terapia de Reencuentro, con Masters, acompañando en consultas... , y en la Fundación Terapia de Reencuentro con grupos de Reflexión de Mujeres, de Hombres, y Mixtos; continuar escribiendo, y continuar tratando de que mi vida sea un proyecto de amor personal, relacional y social ●

Revista VerdeMente

Acerca de Fina Sanz

Fina Sanz es Psicóloga, sexóloga y pedagoga. Ha sido profesora de la Universidad de Valencia y cofundadora de la Sociedad de Sexología del País Valenciano. Sus investigaciones le han llevado a crear métodos terapéuticos que ha expuesto en numerosos congresos y publicaciones.

Fina Sanz propone un nuevo concepto de feminismo: un feminismo que no se define por oposición al varón sino por la recuperación de los llamados valores femeninos por parte de la sociedad.

Gracias a su larga experiencia como psicoterapeuta, Fina Sanz se enfrenta a problemas de género y sexualidad con un lenguaje claro y directo, como queda patente en *Los Vínculos Amorosos*, *Psicoerotismo femenino y masculino* o *Los Laberintos de la Vida Cotidiana,* publicados por Kairós. En este número la entrevistamos en torno a su nuevo libro, *La Pareja, Un proyecto de Amor*, que supone un excelente acercamiento a lo que supone la vida en pareja, y la importancia del autoconocimiento como herramienta para transitar por una de las experiencias claves en nuestras vidas.

www.institutoterapiareencuentro.org

UN MUNDO CONSCIENTE ES UN MUNDO SANO

El sistema inmune se ha convertido en el foco de atención de farmacias, medios de comunicación y herbolarios en los últimos meses. El otoño es de por sí una estación en la que bajan las defensas. Este año, la preocupación se ha intensificado con el repunte de contagios de coronavirus en el mes de octubre.

Cada vez más gente busca complementar las medicinas convencionales con remedios naturales y los herbolarios siguen ganando adeptos. Y es que, la naturaleza siempre se ha regulado sin necesidad de la intervención del ser humano.

En Mundo Consciente estamos convencidos de que la salud depende de nuestro estilo de vida. Aquí trabajamos cada día para conseguir un mayor y duradero nivel de bienestar. En este artículo compartimos contigo las prácticas que nos ayudan.

¿Está en nuestras manos cuidar el sistema inmune? Sí, lo está. Basta con poner a punto nuestro cuerpo y nuestra mente. No depende de utilizar un producto específico, aunque nos apoyemos en algunos ocasionalmente.

¿Qué Es El Sistema Inmune?

El conjunto de defensas que genera el cuerpo de manera natural para luchar contra virus, bacterias y tóxicos. Cuando el cuerpo es invadido por una enfermedad este sistema se pone en funcionamiento.

Los cuerpos extraños, llamados antígenos, entran en nuestro organismo y éste reacciona con inflamación. Detrás de este síntoma hay una acción bien organizada que transporta por la sangre glóbulos blancos hasta el lugar de la infección.

Una vez en el lugar del problema, estos glóbulos blancos solicitan más efectivos para seguir luchando contra la infección, bacteria o virus. Cuando la inflamación desaparece significa que se ha vencido la amenaza. Y con la inflamación desaparecen también los síntomas.

Lo Que Hacemos Nosotros

En Mundo Consciente hemos descubierto que nuestras defensas tienen mucho que ver con nuestros hábitos. Aunque apoyemos con productos nuestro cuidado para darle un empujón al sistema inmune, desde dentro podemos hacer mucho por él. Básicamente se trata de controlar el estrés y mantener un buen nivel de energía en nuestro cuerpo.

Empieza por tu día a día y pregúntate: ¿cómo es tu nivel de energía?, ¿qué haces cuándo te levantas?, ¿cómo te encuentras anímicamente?, ¿qué comes? Te contamos cómo hacemos en Mundo Consciente para mantener el sistema inmune en buena forma.

Menos Estrés, Más Defensas: ¿Meditamos?

Está demostrado que meditar fortalece el sistema inmune. Los centros de mando de nuestras defensas se encuentran en el hipocampo, la ínsula anterior derecha y en la corteza prefrontal. Varios estudios muestran que esta última zona se estimula durante la meditación y que los efectos son duraderos.

"En Mundo Consciente hemos descubierto que nuestras defensas tienen mucho que ver con nuestros hábitos. Aunque apoyemos con productos nuestro cuidado para darle un empujón al sistema inmune, desde dentro podemos hacer mucho por él. "

Meditando veinte minutos al día podemos incrementar nuestros anticuerpos, en solo ocho semanas, según un estudio publicado en la revista *Psychosomatic Medicine*.

En Mundo Consciente empezamos y acabamos el día meditando. Esta práctica asegura un descenso en el flujo de pensamientos que, en el mundo actual, es exagerado. Al principio se hace difícil meditar porque los pensamientos parecen controlarte, pero poco a poco se va notando mayor paz y control sobre la mente.

El objetivo de meditar no es dejar de pensar. Más bien es observar los pensamientos sin dejarnos llevar por ellos. Una especie de escáner diario de nuestra mente en el que identificamos qué pensamientos nos hacen daño y cuáles nos hacen bien. Evidentemente nos interesan los últimos y dejar de alimentar los negativos.

Dejar Que La Naturaleza Nos Dé Su Medicina

La forma más fácil de recibirla es respirar aire puro y comer alimentos ecológicos de temporada. Estamos en medio de la sierra de Gredos, un paraje lleno de pozas de agua cristalina y rodeado de alta montaña.

Además, tenemos nuestro propio huerto y comemos cada día los alimentos de temporada que nos proporciona. La naturaleza es sabia y las frutas y verduras de cada estación contienen justo las vitaminas y minerales que necesitamos para afrontarla.

Cultivando nuestros propios alimentos, nos aseguramos de que no contengan químicos como fertilizantes o pesticidas ni ningún otro tipo de productos. Por otro lado, al comerlos recién recolectados y frescos conservan sus nutrientes intactos.

Mover El Cuerpo A Diario

En Mundo Consciente practicamos yoga, biodanza y meditaciones dinámicas todos los días. El ejercicio físico ayuda a energizar nuestro cuerpo y, por ende, activa la función de los glóbulos blancos.

Además de esto, reduce el estrés. Como vimos antes, a menos estrés, menor debilitamiento físico y mejor funcionamiento del sistema inmune.

Gestionar Las Emociones

En nuestros talleres diarios de desarrollo personal. Liberar emociones nos ayuda a destensarnos. Esto aumenta el bienestar hormonal de nuestro cuerpo.

En Mundo Consciente trabajamos herramientas de gestión emocional con las que aprendemos a relacionarnos de la mejor de las maneras. Esto se traduce, además, en una mejor comunicación, empatía con el otro y armonía en los vínculos y con uno mismo.

Si quieres mantener tu sistema inmune con un alto rendimiento prueba estas pautas. Puedes practicarlas en Mundo Consciente y así, aprovechar para aprender nuevas herramientas y compartir con gente afín en un espacio seguro frente al Covid19.

Nuestra consigna es ser lo más felices posible. El estrés, el miedo y la tristeza nos separan de la felicidad y el bienestar. Como ya dijo el autor romano Décimo Junio Juvenal *'Mens sana in corpore sano'*, que significa *'Una mente sana en un cuerpo sano'*

Helena Crespo
Redactora de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

EL SONIDO DE LA LIBERTAD

Nací en el año 1960, cuando en este país aún no estaba de moda la democracia y la libertad era una palabra por conquistar. Afortunadamente murió el dictador y con él pareció que se abría alguna puerta. Falso, hubo que empujarla, obligarla a caer a costa de mucho sufrimiento, de manifestaciones, detenciones, torturas, muertos... pero de alguna forma aquello cuajó y poco a poco se fueron abriendo las puertas de la democracia.

Recuerdo hoy a mi padre, sentado a mi lado, comiendo en silencio y sin decir palabra. Yo creía que estaba disgustado conmigo – tenía 16 años y no era un chico fácil – así que le pregunté, ¿qué te pasa? Nada, que he votado. Ahí mismo rompió a llorar. Él siempre fue una persona que amaba la libertad, había vivido en su niñez madrileña la aventura de enfrentarse ya de pequeño al golpe de estado que dieron los fascistas (en ese momento estaban de moda por Europa). Así que tuvo que vivir casi toda su vida sin poder decir lo que pensaba, callado, llevando como podía el vivir bajo una opresión constante.

Así que siempre su libertad la desarrolló en el viajar sólo por trabajo, o con toda la familia –con abuela incluida– por toda la piel de toro. Es como si el marcharse, el recorrer kilómetros y kilómetros le completasen como persona, sacar lo que nunca le dejaron decir, dando la vuelta al mapa de España varias veces al año.

La Musica Como Protesta

En los años 60 los campus de las universidades reunían a cantautores como Serrat, Raimon, Labordeta o Paco Ibáñez que, con su música de protesta, estiraban la cuerda que ayudaría a derribar la torre del régimen franquista.

Escucha "A Galopar" (Alberti Y Paco Ibañez)

Escucha "Habrá Un Dia En Que Todos" (Labordeta)

Muerto ya el dictador y cuando recorríamos una transición que dejó muchos muertos y torturados como colofón del régimen que no quería dejar el poder, llegaron los años 80.

Así apareció el movimiento que todos conocemos como "la movida", esa puerta cultural y sobre todo musical de libertad, que mucha gente, sobre todo los jóvenes, estábamos deseando cruzar. Escuché hace unos días al escritor del libro "La movida que no vivimos", Enrique Llamas, responder a la pregunta sobre si se podría repetir la movida. Contestaba que *"para que se pudiera volver a dar un movimiento tan liberador como ese, tendría que volver a haber otra dictadura de 40 años"*. Cosa que evidentemente, nadie desea.

Escucha La Entrevista De Enrique Llamas

Por ello, después de mis aventuras políticas, la música fue el barco con el surqué los mares de la vida. Estuve

> *La mayoría de nosotros pensamos que no servimos para la música, que para eso hay que nacer. Pero para canturrear canciones y tocar tambores o maracas, sólo basta con tener la libertad de juntarse, cantar y tocar con amig@s o en Jam sessions organizadas.*

tocando con distintos grupos de pop, hice radio-teatro en distintas radios libres y periodismo musical en revistas como *Ajoblanco* o *El Europeo*.

Así, hasta que dejé la empresa que me daba de comer y me puse a viajar como un loco, y así descubrí el tipo de instrumentos que más me gustan: Los instrumentos místicos.

Cuento estas notas de mi vida no porque me parezcan demasiado interesantes, sino por mostrar esa simbiosis que puede haber entre música y libertad. De crear ese espacio interior donde quepa la alegría de tocar, de crear, de sentirse único en ese momento porque está pasando algo de lo que no somos ni siquiera dueños. Sucede. Punto.

¿Cuándo Tocamos?

Al tocar en círculos de tambores africanos, la unión en el ritmo hace que el yo desaparezca. Se dice que entras en trance, pero en realidad estás en un momento de libertad absoluto. Ni siquiera tú (el ego) es capaz de adueñarse de la situación. Entramos en esa comunión de ser parte de un todo, de notar que cada golpe suma en esa armonía grupal y sentir esa fusión que permite que los límites del yo se fusionen con el/la otr@.

La mayoría de nosotros pensamos que no servimos para la música, que para eso hay que nacer. Por supuesto que para tener el talento de Mozart hay que ser especial, pero para canturrear canciones y tocar tambores o maracas, sólo basta con tener la libertad de juntarse, cantar y tocar con amig@s o en *Jam sessions* organizadas. También puedes ir a la naturaleza a soltar tu flauta nativa y recibir la respuesta en el eco de los árboles, como un canto a la libertad del corazón humano al del bosque.

Seguiremos buscando así la estela de la libertad a través de la música con su danza, su jazz (la música más libre que conozco), sus conciertos en vivo, tu tambor en el grupo y hasta que salga el sol ●

Escucha A Charly Parker And Buddy Rich

Chema Pascual

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

LO BIO:
DE ALTERNATIVO A VANGUARDISTA

Sí. Lo ecológico era alternativo, militante, activista... territorio de unos cuantos visionarios en los años 80. Supuso una apuesta decidida por un cambio de paradigma en la producción y el consumo de alimentos. Con valores intrínsecos totalmente imbricados en la palabra.

Pero el camino iniciado siguió, como todo en la vida, con obstáculos, curvas, cuestas, bajadas tortuosas... que las recorrimos con ganas y entusiasmo... pero después llegaron los asaltos, los atajos, los oportunistas.

El reglamento europeo que protege la producción ecológica y el uso de sus términos fue afortunadamente un logro que nos salvaguarda... Todos tenemos las mismas normas para ostentar el nombre que diferencia a estos alimentos ecológicos, sanos y nutritivos.

No obstante, pasamos de ser alternativos, a ser modernos, a ser tendencia, a ser 'sostenibles'...

Uf! qué miedo la palabra sostenible aún sin reglamentar, sin proteger.... que cualquiera pueda usarla; el agosto para las grandes multinacionales que simplemente quieren un lavado de cara, con imágenes y misivas sugestivas: "consume esto, piensa como yo te digo y serás eco-friendly..."

¿Lo Bio Está De Moda?

Cuanta más información tengo y más (creo) conocer las tramas del mundo en el que vivimos, más me niego a utilizar el concepto moda (gusto, costumbre o uso, o conjunto de ellos, propios de un grupo, un período de tiempo o un lugar determinados: es decir obsolescencia programada) como argumento para nada. Las modas como su propio nombre indica son algo pasajero... y ¿de verdad es pasajero comer bien, proteger nuestro medio ambiente, nuestra salud?

BioCultura ON

Tu 1ª cita online con BioCultura

21-23 Enero 2021

www.bioculturaon.org

ASOCIACIÓN VIDASANA

Patrocinador Principal: INTERECO

Multi-Sede: EXPOcoruña

Patrocinador ON+: Triodos Bank

bioSpirit

Patrocinador ON: Biocop

> *Lo "bio" no es una moda pasajera. Es el fruto de reconocer lo mejor de nuestro pasado, de ponerlo en práctica, de estudiar y comprobar también mediante el método científico que la Naturaleza tiene razón: los alimentos ecológicos son los únicos que nos puede proveer de una buena calidad de vida en el presente y en el futuro.*

Si bien es cierto que el consumo cada vez más generalizado de los alimentos ecológicos por parte de famosos o *influencers*, ha generado un efecto dominó que ha hecho aumentar el consumo, sinceramente, prefiero creer que una parte de la sociedad se está concienciando. Lo demuestran también los estudios realizados hasta este momento en los que se corrobora que los principales consumidores de alimentos ecológicos son personas de entre 30-50 años con nivel sociocultural medio-alto, informados, comprometidos, que están dispuestos a plantarle cara a un sistema que reconocen cada vez más peligroso y devastador. Personas también con un sentido ético y solidario.

Así es que, lo "bio" no es una moda pasajera. Es el fruto de reconocer lo mejor de nuestro pasado, de ponerlo en práctica, de estudiar y comprobar también mediante el método científico que la Naturaleza tiene razón: los alimentos ecológicos son los únicos que nos puede proveer de una buena calidad de vida en el presente y en el futuro.

Reflexiones En Tiempos De Covid

El modelo actual está claro que hace aguas por todas partes. La pandemia no ha hecho más que acelerarlo. De hecho, en estos momentos de crisis económica y sanitaria mundial se habla de reinventar el capitalismo. Está claro que el camino es equivocado, que la sociedad neoliberal capitalista no es la solución a nada, más bien al contrario, es justamente la causa, el problema. En mi opinión, la solución a todos los problemas está en sociedades pequeñas, de escala humana, biorregionales, muy unidas, basadas en las diversas formas de familia, con un control férreo de la tecnología y de la ciencia, y de la actividad empresarial, sociedades más artesanas, con economías locales... El capitalismo se está asesinando a sí mismo y nosotros no vamos a hacer nada por salvarle ni por proporcionarle una muerte más digna. Lo que ocurre es que este proceso trae dolor, enfermedad, hambre, paro, miseria... Ya está ocurriendo en muchos lugares y siempre ataca injus-

tamente a los más vulnerables. Aunque parezca cruel decirlo, toda enfermedad tiene su catarsis. La fiebre y el dolor nos hacen pasar malos momentos, pero nos hacen modificar nuestros hábitos para reconquistar el equilibrio y la salud. Pues eso parece que es lo que le va a pasar al mundo actual.

Así que estamos ahora ya obligados a tomar conciencia, reconfortémonos en nuestras almas y saldremos adelante más fuertes, por lo menos de espíritu, que es realmente lo que interesa.

Biocultura: Ahora Más Necesaria Que Nunca

Nace La Versión Virtual

Pronto hará un año del inicio de la pandemia (COVID-19) y seguimos con la incertidumbre de qué caminos tomar.

Pero, no podemos dejar de hacer todo aquello que creemos inmensamente necesario, sobre todo porque es lo que asegura nuestra vida de una forma sana y verdaderamente libre.

Llevamos más de 40 años alertando sobre las consecuencias que traería la industrialización desmesurada, la utilización sin límites de productos químicos tóxicos, etc... y ya están dando la cara: el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, enfermedades cada vez más graves y pandémicas, caída de la economía, resentimiento del estado del bienestar.... Y todo esto probablemente sea solo la punta del iceberg de todo lo que está aún por llegar.

Pero como tenemos que seguir alertando y, sobre todo, proponiendo y desarrollando alternativas viables, BioCultura no puede desaparecer, ahora es más necesaria que nunca... vamos a celebrar una feria virtual con sus ventajas y sus inconvenientes, pero ahí estaremos dando esperanza a las generaciones que están creciendo y a las futuras...

Ya estamos ultimando todos los detalles de lo que será la Biocultura On en formato virtual. Participarán cientos de empresas y entidades, y habrá muchísimas actividades paralelas. **Tendrá lugar del 21 al 24 de enero de 2021**

Angeles Parra

Es presidenta de Asociación Vida Sana, y directora de BioCultura

www.biocultura.org

Ayurveda: belleza y rejuvenecimiento

"Cuando las circunstancias que te rodeen sean negativas, practica la oposición, pensando y actuando de forma positiva y constructiva. Practica TITIKSHA lo cual significa resistir las experiencias desagradables, sin dejarse avasallar por ellas ni permitir que te afecten interiormente"

Paramahansa Yogananda

El Ayurveda sostiene que la belleza y la salud son el resultado de un estado de equilibrio y de armonía interior. La meditación sería considerada como la forma más importante de equilibrar los tres dhosas. Pero también se incluyen la dieta, el masaje, los métodos de desintoxicación, las terapias con cristales, minerales, aromas, tratamientos herbales, mantras, etc. además de un correcto propósito en la vida.

Todo esto hace posible el objetivo del Ayurveda. En ese estado de armonía interior se expresa una imagen fresca, luminosa, atractiva y saludable.

En todas las culturas siempre se ha perseguido hallar métodos de rejuvenecimiento que lograran prolongar los años de vida como fruto no sólo del anhelo interno del hombre de inmortalidad sino, además, y concretamente en la cultura india, alargar lo suficiente la vida para lograr el objetivo de alcanzar la comunión con la divinidad. A ello iban enfocados todos los métodos yóguicos de purificación y limpieza.

En Ayurveda la técnica de Rejuvenecimiento es llamada "*Rasayana*". Es una terapia de suplementación seguida por una limpieza interna profunda llamada "*Panchakarma*".

Abarca al menos **4 actos terapéuticos**:

1. SNEHAVIDHI: Proceso de OLEACION

Interna: en la que se bebe aceite de sésamo o similar, ghee durante unos días y se consumen alimentos ligeros durante el resto del día.

Externa: Masaje Ayurvédico. Es el mejor sistema para calmar los tejidos tanto físicos como espirituales y empezar a nutrir, ya que esta terapia es de nutrición o revitalización.

Se emplea más o menos aceite, según las necesidades de nutrición del *dhosa*. El masaje detiene el envejecimiento de la piel y logra suavidad y brillo, porque purifica, nutre y tonifica en un nivel celular profundo. Es fácil de entender la limpieza que puede generar si pensamos que muchos de los desechos celulares se encuentran debajo de la piel.

El masaje Ayurvédico, entre sus múltiples beneficios reabre los canales bloqueados de la energía, mejorando la función inmunológica. Además estimula las glándulas de la dermis para que produzcan hormonas, una de las más destacadas: la serotonina, llamada la hormona de la felicidad, que genera un estado de bienestar.

Estos efectos se ven potenciados con el uso de aceites herbales que al estar templados la acción es más directa sobre la piel acentuando la relajación del sistema nervioso por efecto propio de las plantas.

Asimismo, podemos concluir que no solo los aceites ayudan a calmar la mente, suavizar la piel y los músculos, disolver toxinas y congestión; también se absorben por la piel y sirven para lubricar los pulmones e intestino grueso y nutrir los tejidos más profundos del cuerpo.

2. SVEDAVIDHI. Proceso de SUDACION

En todas la Medicinas Antiguas la limpieza era el inevitable primer paso para cualquier tratamiento. El método para eliminar toxinas a través del vapor entra dentro de este concepto

de base en la terapia, apoyando la limpieza de los tejidos, aliviando malestares derivados de una forma de vida que sobrecarga de toxicidad el cuerpo y la mente, produciendo fatiga e irritabilidad.

3. PURGACION. Limpieza intestinal

Se pueden utilizar compuestos herbales uno de los más conocidos como "Triphala", sal de roca, pimienta larga, cúrcuma y agua caliente. De esta forma limpiamos en profundidad el intestino.

4. FINAL DEL PROCESO. Iniciar una dieta suave a base de purés y ghee

Según el Ayurveda las causas del envejecimiento son:

- Tomar alimentos fuera de estación. Son numerosas las personas que toman alimentos de energía fría, como las frutas sobre todo tropicales en tiempo frío.
- Tomar alimentos cultivados en lugares donde uno no vive.
- Dormir durante el día de forma habitual.
- Disfrutar a diario de placeres sexuales o con frecuencia, sin tener en cuenta la energía de reserva. Beber alcohol a diario.
- Practicar ejercicio irregularmente y de forma prolongada o la inactividad.
- Alimentos incompatibles, que irritan el intestino.
- Tomar alimentos excesivamente ácidos, salados, picantes, astringentes.
- Tomar alimentos difíciles de digerir, pasados o podridos.
- Tomar alimentos fuera de hora. En demasía o escasez.
- No respetar los tiempos de digestión entre comidas.

En cuanto a factores mentales que apoyan el envejecimiento:

- Sobreestimular la mente con: miedo, ira, avaricia, lamentación, insensibilidad o exceso de ejercicio mental.
- Vivir con un concepto de deseo mental.

BRAHMA RASAYAN: Rejuvenecimiento de la mente

El rejuvenecimiento de la mente es la base de las demás formas de éste, ya que los factores principales causantes de enfermedad surgen en la mente.

Según el sistema de yoga, la mente sólo rejuvenece en silencio, cuando hay una ausencia de agitación mental. Por eso el silencio y la tranquilidad en la mente es el primer factor para el proceso autocurativo.

Se pueden usar mantras que inducen a la paz como "Om" o "*pranayama*" ya que la respiración lleva a un estado de equilibrio y paz. Supone intentar conectar con la fuerza vital cósmica. El cuerpo debe llevarse a la quietud a través de una postura correcta. La abstención sexual durante el proceso de rejuvenecimiento es esencial y la dieta ligera evitando comer en exceso.

Un retiro en la naturaleza es ideal. El invierno es una buena estación, ya que solemos interiorizar nuestra conciencia en esta época. Las zonas de alta montaña son las mejores por su aire limpio y predominio de éter.

Es importante no dormir durante el día. Se debe evitar la actividad y el ejercicio físico en exceso, excepto paseos cortos. Se debe practicar la meditación pronto por la mañana a la hora Brahma, a las 4 de la madrugada, al amanecer, al mediodía, al atardecer y a medianoche.

Se debe prescindir del apego al pasado y dejar a un lado las preocupaciones y la ansiedad.

Todas las formas de estímulo mental deben evitarse, especialmente las influencias de los medios de comunicación, la música alta, ordenadores. Evitar leer prensa. Predominio del silencio. Uno debe morirse para el mundo y renacer en la tranquilidad de la naturaleza.

Lo más importante es la paz y la quietud de la mente. Todo lo demás puede modificarse u olvidarse.

"En verdad no hay nada más purificador en este mundo que el conocimiento…"
Bhagavad Gita

Ángela Gómez
Diplomada en masaje ayurveda
Naturópata.
info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

UNA ADVERTENCIA NADA INÚTIL

Han sido muchos los que en las últimas décadas han levantado la voz previniendo de la adulteración, degradación o incluso prostitución a las que el yoga iba a ser sometido. Y ha habido voces de una extraordinaria solvencia en el campo del yoga y del orientalismo, pues Occidente ha contado con orientalistas de extraordinarios conocimientos teóricos y prácticos y que hasta donde han podido han velado por la sabiduría oriental. No cabe duda de que cuando una Enseñanza comienza a ser distorsionada y mercantilizada, al final nada queda de la esencia de esa verdadera Enseñanza. Así ha sucedido con el yoga, el tantra, el zen, el vedanta, y sin ir tan lejos, con el cristianismo. Cuando yo llegué al yoga o el yoga, por fortuna, llegó a mí, allá por 1.960, había autores serios que trataban de contrarrestar una corriente pseudoyóguica. Ésta había comenzado a expandirse en los años 30, si bien nadie hubiera podido pensar entonces, ni siquiera el más intuitivo, que el yoga pudiera ser adulterado hasta tal grado y que los ávidos y desaprensivos lo convirtieran en un espectáculo circense, fragmentándolo hasta lo más esperpéntico.

Cuando he ido a París para, entre otras cosas, adquirir magníficos libros de orientalismo y visitar museos de arte asiático como el Guimet o el Cernuschi, me he alojado a menudo a dos manzanas de la que fuera la residencia del pensador y escritor René Guénon, al que comencé a leer con entusiasmo desde muy joven. En l938 declaró:

"Cuidado con los charlatanes que buscan sacar provecho de cualquier idea inspirada más o menos vagamente en el Yoga para fines que no tienen nada absolutamente de espiritual. Una advertencia así no es ciertamente inútil".

Y en l948, clarividentemente, aseveró:

"Demasiadas iniciativas más o menos "charlatanescas" que se esconden hoy bajo el nombre usurpado de Yoga, empresas que además deben su éxito exclusivamente a la completa ignorancia en que se encuentra la inmensa mayoría de los occidentales frente a las cosas de la India y podríamos decir que frente a las cosas de Oriente en general".

La entrada de un marketing hipócrita, desmesuradamente ávido y perverso en el mundo del "yoga" ha sido una verdadera catástrofe. En el campo de la espiritualidad, y tomándola como pretexto, siempre han abundado los caraduras, pero, y como indica acertada-

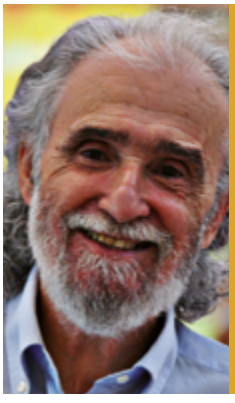
> "La entrada de un marketing hipócrita, desmesuradamente ávido y perverso en el mundo del "yoga" ha sido una verdadera catástrofe. En el campo de la espiritualidad, y tomándola como pretexto, siempre han abundado los caraduras"

mente mi entrañable amigo y editor Agustín Pániker, moviéndose tanto dinero en el terreno del yoga, han aumentado muy considerablemente. Esas empresas y "monopolios" del "yoga" que quieren adueñarse del mercado "yóguico" por un impúdico afán de conseguir dólares o euros, enfangan más la situación. Y como me decía el catedrático Pío Filippani Ronconi -una indiscutible autoridad en el orientalismo-, la gente está ciega y no se da cuenta de que, al apoyar a estos falsarios, están fortaleciendo al enemigo.

Es de esperar que algún día se "queme" la moda del "yoga" circense o yoguismo, y las personas con un verdadero sentido de Búsqueda, pongan lo mejor de su empeño para conectar con la verdadera Enseñanza. No se trata de morir siendo el más flexible, sino el más evolucionado que se pueda y más sabio.

Tras sesenta años en la senda del yoga y más de cincuenta impartiendo enseñanzas, he escrito el libro "El Milagro del Yoga" (Editorial Kairós) para tratar de mostrar lo más esencial de esta gema que es la disciplina yóguica y que como dice Mircea Eliade, es el "eje espiritual de la India", pero que lo es también sin duda de todo Oriente. Soy autor de una treintena de obras sobre yoga en sus distintas modalidades, pero en "El Milagro del Yoga" he tratado de enfocar lo mejor que me ha sido dado lo que muchos, intencionadamente y para su provecho, desenfocan. Hay en nuestro país un notable número de profesores íntegros y que no deben cejar en su noble intención de velar por el verdadero yoga e impartirlo con el rigor deseado. Volviendo a Pío Filippani Ronconi, que ya desencarnó hace años, él me indicaba que en un futuro seguramente occidente le devolvería a la India, saneada, la verdadera Enseñanza ●

Ramiro Calle



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

AROMATERAPIA

ARTE FLORAL PARA LA SALUD

El sentido del olfato nos ayuda a disfrutar de la vida, nos permite disfrutar de los aromas de las comidas preferidas o la fragancia de las flores, pero el sentido del olfato también es un sistema de alerta, que nos avisa si hay señales de peligro en el ambiente como un incendio, o alimentos que se han echado a perder y que serían perjudiciales para la salud, nos sirve para relacionarnos con el medio.

Pero los olores tienen una acción más en nuestro cerebro, actúan dado información capaz de influir en la memoria, el sentido de alerta, la concentración y las emociones o los estados de ánimo. Se podría decir que unos olores tonifican y otros calman.

"Son numerosas las esencias que nos trasportan y nos ayudan a conectar con nuestro mundo interior, siendo diferentes para cada persona y en cada etapa o momento de la vida."

¿CÓMO LLEGA EL AROMA HASTA NUESTRO CEREBRO?

Todo comienza en la nariz, el aroma volátil viaja hacia la cavidad nasal, las moléculas son captadas por el epitelio olfatorio donde se encuentran millones de células receptoras o neuronas sensoriales olfativas, y éstas llevan los mensajes a los bulbos olfatorios del cerebro, mismas áreas donde se aloja la memoria, los recuerdos y emociones.

La Aromaterapia se basa en los estímulos que los olores ejercen en nuestro cerebro, pero **no solo es una terapia de olor**, también se aplica por vía tópica o incluso toma oral con supervisión médica. Se aplica a través de los aceites esenciales extraídos de las

plantas aromáticas, estos contienen una cantidad elevada de principios activos con acciones terapéuticas.

El Beneficio De Inhalar Aceites Esenciales

Los aceites esenciales que se inhalan nos ofrecen beneficios tanto psicológicos como físicos. El aroma del aceite esencial natural no solo estimula al cerebro o desencadena una reacción, sino que cuando se inhala, los componentes naturales (sustancias químicas naturales) pueden proporcionar un beneficio terapéutico al sistema pulmonar. La difusión de aceite esencial de eucalipto se aplica para ayudar a aliviar la congestión como un ejemplo destacado.

La inhalación puede ser a través del vapor de agua como es el caso de los difusores eléctricos donde se mezclan de 3 a 6 gotas en el agua. Aunque es la casa comercial la que dependiendo del aparato te da unas instrucciones de cantidad de aceite esencial a utilizar. Estos aparatos ayudan a difundir rápidamente el aroma por el aire. También existen quemadores de velas que son más económicos y la mezcla sería la misma.

La inhalación en seco trata de aplicar 2-3 gotas en un pañuelo e ir oliendo de vez en cuando a lo largo del día según necesidad. Este método es muy práctico.

El Beneficio De La Aplicación Tópica

Los aceites esenciales que se aplican en la piel son útiles para su cuidado y tratan problemas como eccemas, psoriasis, piel con tendencia al acné o atópica. También en dolores o contracturas musculares y articulares. Aunque el abordaje es habitualmente por medio del masaje, baños, compresas o cataplasmas que se aplican en desordenes también internos.

Dado que los aceites esenciales son tan poderosos y concentrados, nunca deben aplicarse directamente sobre la piel sin diluirlos en geles, aceites, arcillas, etc.

Habitualmente se suele mezclar en aceite vegetal prensado en frío, también conocido como aceite portador. Los aceites vegetales se eligen también por las propiedades de estos, unos calman, suavizan, cicatrizan, regeneran o tonifican y de esta manera hay un aprovechamiento de sus cualidades y las propias del aceite esencial elegido.

Son numerosas las esencias que nos trasportan y nos ayudan a conectar con nuestro mundo interior, siendo diferentes para cada persona y en cada etapa o momento de la vida.

Prueba esencias diferentes y observa los efectos que te producen, así irás descubriendo sus propiedades y efectos de bienestar o rechazo de un aroma. Si encuentras alguna esencia que te guste mucho entonces esa es la que necesitas en ese momento, úsala durante unos días.

Si por el contrario hay algún olor que rechaces, ese aroma puede estar recordándote algún acontecimiento o vivencia pasada no muy agradable para ti, aunque en este momento presente no la recuerdes.

Los aromas pueden liberar traumas, devolviéndolos a la superficie para ser sanados ●

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

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA
Lunes
11:00h
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h
Martes o Jueves
10:30 h
www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

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

NAMARUPA
Terapias naturales
TRATAMIENTO INTEGRAL ANTI-EDAD
REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE
Incluye:
-Diagnóstico
-Lifting con Acupuntura
-Mascarilla Natural-Bio
-Masaje Oriental
CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO
1 sesión gratis

Gloria Merino
con más de 12 años de experiencia
Cita previa: 625565889
www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
@glormerino

DE REPTILIANOS, ABDUCCIONES Y OTRAS HIERBAS...

Solemos pensar que nuestra psique es algo muy simple, una especie de "yo mismo y nada más", que todo lo que queremos hacer simplemente lo hacemos y lo que no, pues nos abstenemos y ya. Lo extraño es que cada día somos controlados por impulsos variados, como por ejemplo la atracción por la belleza de otra persona, las ansias de comer cierto alimento, la resistencia a estudiar o a asumir responsabilidades, la fascinación por una serie que no podemos dejar de ver y que siempre habíamos afirmado que no veríamos nunca... la lista es interminable.

También, si hilamos fino descubriremos que, si nos proponemos pensar en algo determinado, digamos en resolver un problema, durante unos minutos, descubriremos que al rato ya estamos pensando en cualquier cosa menos en aquella a la que nos habíamos comprometido. Lo mismo sucede con nuestras emociones, en suma, que no controlamos prácticamente nada.

Sin embargo, lo más extraño es que pese a todo lo anterior sigamos pensando que somos una especie de unidad de consciencia compacta, productiva, autónoma y capaz de tomar decisiones claras en función de propósitos definidos sin desviarnos. ¿Cómo puede ser esto? ¿Cómo es posible que sigamos pensando que tenemos el control cuando a todas vistas no lo tenemos?

Bueno, hay un antiguo símbolo de la circularidad de la vida que se llama *Ouroboros*. Se trata de una serpiente que se muerde su propia cola y así asume una forma circular, denotando por un lado la recursividad de la vida y por otro la idea de que cabeza (ego) y cola (inconsciente) pertenecen al mismo reptil.

Sin embargo, hablábamos más arriba de que tenemos la sensación de que lo controlamos todo, de que esa cola que mordemos no es la nuestra, de que, si quiero como un plato de tallarines y si no, pues ayuno. Decía Alan Watts que la única forma que tenemos de lograr este convencimiento consiste en que la serpiente posea una especie de "anillo insensible", una parte muerta de su cuerpo que oficie como separación o desconexión entra un tramo y el que le sucede, y así poder (pretender, fingir) olvidar al resto de ella misma.

Eso mismo hacemos nosotros. Nuestra consciencia o ego con el fin de poder existir (y es necesario que así sea) necesita separarse de la totalidad colectiva y caótica que es para así poder ser una "parte" y poder interaccionar con otras "partes" como ella. Ello conlleva olvidarse fragmentos de una totalidad psíquica mayor, constituida por impulsos, pensamientos, tendencias que se mueven caóticamente.

El problema surge cuando por alguna razón el "anillo insensible" se vuelve sensible, y en vez de bloquear comienza a permitir, a dejar pasar. A ello lo llamamos "psicosis" o "emergencia de lo psicóideo", lo que significa que comenzamos a tomar conciencia de lo que habíamos pretendido olvidar: que no controlamos nada.

Cuando ello ocurre, según nuestro trasfondo psicosocial (costumbres, creencias religiosas, experiencias vitales) vamos interpretando a esas fuerzas que ahora sentimos que nos controlan (siempre lo estuvieron haciendo) mediante metáforas que podamos entender, manejar, pensar. Así nacen los reptilianos, los extraterrestres grises, las abducciones, los demonios, ya sea que se manifiesten en sueños de realidad exacerbada, en visiones, en sensaciones, o como personas en la vida real (parejas tóxicas, sectas mesiánicas, conspiraciones gubernamentales), las que no serán más que el fiel reflejo de lo que estamos vivenciando interiormente.

Lo que está sucediendo es un intento desesperado de nuestra parte de volver a sentir algo de control con la esperanza de poder regresar a nuestro mundo habitual. A veces lo logramos y nos quedamos con una divertida experiencia para contar en una reunión de amigos o para entretener a nuestros nietos, pero en otras ocasiones la puerta se ha abierto de una forma tan radical que el regreso resulta muy difícil y a veces hasta imposible.

Hay una película protagonizada por Russell Crowe (el de gladiador) titulada "Una mente brillante", en la que el actor desempeña el papel de un matemático que padece de estas "emergencias" de la psique profunda, en forma de voces y visiones. Durante toda la película lucha por superarlas (aún con medicamentos fuertes) hasta que finalmente se relaja y aprende a convivir con ello, acepta que no va a ser "normal" sino que en su caso su normalidad es otra, la de aquellos a los que la puerta de lo inconsciente se les ha entreabierto más de lo habitual.

Ahora, subsiste la pregunta acerca del porqué se detona esta situación tan incómoda. Bueno, tengamos en cuenta que nuestra estabilidad psicológica, a la que creemos tan segura y compacta es bastante inestable, que diferentes factores pueden hacernos tambalear esa supuesta "seguridad" de que somos "nosotros mismos", y ello suele suceder cuando nos vemos sometidos a estrés, agotamiento o cuando ocurre algún acontecimiento radical en nuestras vidas (muerte de un ser querido, divorcio, conflicto), una crisis. Ello genera que el "tapón" con que evitamos la emergencia del caos a nuestra vida se afloje un poco y deje pasar "algunas cosas" o que se salga por completo y lo que emerja lo haga como un verdadero tsunami y toda nuestra vida se vea trastocada, generando nuestra desaparición como ente independiente (ahora nos sentimos a merced de "entidades del *Averno*").

Pero ¿por qué algunas personas que pasan por situaciones extremas salen airosas y otras, ante la mínima sacudida se desbalancean por completo y se pierden en un brote psicótico o en una psicosis permanente? Eso lo determina nuestra manera de gestionar estas cuestiones. En general hay tres tipos de personas: están aquellos que poseen muchos recursos (amigos, entretenimientos, proyectos, motivaciones variadas) y que si les ocurre algo fuerte enseguida se refugiarán en otros intereses, afectos y motivaciones que les permitirán sostenerse en su cordura; luego los hay que apenas han apostado todo a una meta de vida o dos (matrimonio, carrera, salud) y que si los pierden entran en un estado de zozobra absoluta, con lo cual son vulnerables a cualquier emergencia de lo psicóideo. Pero por último tenemos a aquellos que, o bien por pertenecer a alguna de las antiguas tradiciones religiosas del mundo (cristianismo, hinduismo, budismo) o por haber iniciado una exploración profunda en los campos de la psicología, filosofía o teología poseen una comprensión (y posibilidad de asimilación) de aquello que los trasciende, ya sea que lo llamen demonios o psique inconsciente. Estos últimos son los más preparados para que cuando "algo se cuele" desde el abismo que también somos, tras un mínimo esfuerzo puedan integrarlo, no con el fin de meramente "reparar una fisura" sino de crecer mediante integrar aspectos que ahora enriquecerán su identidad vital ●

PULSA VER EL VIDEO DE PABLO VELOSO
EL FENÓMENO EXTRATERRESTRE EN LOS TIEMPOS QUE CORREN

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.

QUE LA VIDA ES UN SUEÑO Y LOS SUEÑOS, SUEÑOS SON

Un amigo me contó que es posible intervenir en los sueños y transformarlos. Si te das cuenta de que estas soñando, puedes tomar decisiones a voluntad y cambiar su curso. En realidad, no me pareció muy interesante en ese momento, de hecho, le pregunté por qué invertía tiempo en eso. De la conversación me quedé con dos maneras de despertar en el sueño; mirar la hora, ya que en sueños no es posible, o tratar de contar

OSTEOfisio
SALUD POSTURAL GLOBAL
c/Fuencarral 129 1ºC - Madrid
91 115 42 08
www.osteofisiogds.com - osteofisiopaco@gmail.com
Centro de Fisioterapia, Osteopatía y Cadenas Miofasciales
Clases de Reeducación Postural y Estiramiento en Hamaca K-Stretch

los dedos de la mano, porque nunca hay 5. Esa misma noche, para mi sorpresa, pude hacerlo.

Mi sueño era más bien una pesadilla, estaba en la ciudad y vi a unos chavales tirando cascos desde lo alto de un edificio a la calle causando accidentes. Recuerdo el miedo que sentí, la inseguridad y la frustración. Entonces, fui consciente de la posibilidad de que fuera un sueño. Miré a mi muñeca en busca del reloj y no lo encontré. Después intenté contar los dedos de la mano, y con muy poca nitidez conté 4, luego 6... ¡Estoy soñando! Me dije. ¡Puedo hacer lo que quiera! Y entonces subí por la fachada del edificio al estilo Spiderman, y al llegar a la terraza, les pedí a los chicos que pararan, y así lo hicieron. A continuación, me vi en otro sueño, estaba en un ascensor cuando empezaron los temblores de un terremoto, surgió el pánico, pero en ese instante, recordé que estaba soñando, y con una carcajada de intensa alegría les dije a todos los del ascensor, "¡No os preocupéis!, ¡Estamos en mi sueño!, ¡No puede pasar nada!" Y abrí las puertas del ascensor, que estaba alto, y dije; "¡Volad!, ¡Disfrutad!" Y salí volando yo también. Esa fue mi primera experiencia de vuelo en sueños, un placer.

Fue liberador pasar de la indefensión a tener todas las posibilidades de acción disponibles. El ingrediente nuevo fue la conciencia. La conciencia en pleno sueño de que era mi sueño, es decir, mi creación.

¿Dónde había estado la conciencia hasta entonces? ¿Es que ella también se va a dormir y nos abandona a merced de las circunstancias? La conciencia está siempre ahí, oculta tras el entretenido o incomodo sueño, también el de nuestras vidas, al que llamamos realidad. Darse cuenta es despertar a un espacio de mayor amplitud, el de la conciencia, que todo lo abarca y sin embargo está libre de todo. Es tener en cuenta ese espacio que nos rodea siempre, un espacio amable y acogedor. Lo que nos pasa puede ser duro, exigente y difícil, pero está siempre en brazos de esa conciencia, amable y acogedora. El Neurólogo, Psiquiatra y Filósofo Viktor Frankl, que sobrevivió a varios campos de concentración dijo al respecto, *"Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad de elegir la respuesta. En la respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad"*. Él no pudo elegir sus circunstancias, pero sí la respuesta. Eligió vivir con un amor capaz de transformarlo todo. Esta es la invitación de la conciencia ●

"¿Dónde había estado la conciencia hasta entonces? ¿Es que ella también se va a dormir y nos abandona a merced de las circunstancias? La conciencia está siempre ahí, oculta tras el entretenido o incomodo sueño, también el de nuestras vidas, al que llamamos realidad."

Gabriela Rdz. de Miguel Heredia

Escuela de Meditación Ecocentro

www.ecocentro.es

RECETAS ECOCENTRO

En Ecocentro queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa. ¡No habrá plato que se te resista!

REDONDO DE TOFU
SOBRE ROMESCU DE PIMIENTOS AJOS SATEADOS Y ESPINACAS

Ingredientes

Tofu, alga nori, harina de maíz, cussine de soja, pimiento rojo, cebolla roja, tomate, ajo, almendra, espinaca, aceite de oliva, sésamo, sal marina y ajos tiernos.

Procedimiento

1. Romescu. Ponemos en una placa 6 cebollas rojas medianas, 8 pimientos rojos, 2 cabezas de ajo, 8 tomate pera, y aceite de oliva. Tapamos con papel aluminio o similar, y metemos en el horno 1 hora a 170 grados.
2. Mientras, freímos 250 gramos de almendra y enfriamos. Cuando la verdura esté asada, pelamos y la trituramos de manera que quede muy fina. Rectificar el punto de sal.
3. Redondo:
    - Asamos 2 pimientos rojos , los pelamos y colocamos en la batidora junto con 1 kg de tofu, 1 diente de ajo, 1 hoja de nori, 1 cussine de soja , 100g de maicena y sal; trituramos bien en y hacemos los rulos para cocerlo al baño María.

- Trituramos 1 kg de tofu, 1 diente de ajo, 1 hoja de nori y un puñado de espinaca verde en la batidora. Hacemos rulo y cocemos en el baño maría. 3/4 horas.
- Blanqueamos espinaca verde al vapor 4 minutos y reservamos.

4. Cortamos en láminas unos ajos y en trozos los ajetes. Los salteamos con aceite de oliva y reservamos.

Elaboración

Cortamos 2 láminas de tofu de cada color y rociamos con aceite, lo calentamos al horno con un poco de espinaca al vapor.

Salteamos con aceite de oliva unos ajos en láminas y ajetes tiernos. Terminamos de decorar con coulis de remolacha al gusto.

En un plato llano colocamos como base el romescu para poner las láminas verdes encima de este, seguidamente, colocamos la espinaca al vapor y encima de esta el tofu con pimiento.

Rociamos con el ajo y terminamos con mini mézclum y verde alrededor del plato (puede ser perejil o cebollino picado).

> *Romescu o Romesco: Salsa de origen catalán, más exactamente de Tarragona, es la que acompaña a los calçots. Existen distintas variaciones según el cocinero.*

Sobre la salsa Romescu o Romesco

Salsa de origen catalán, más exactamente de Tarragona, es la que acompaña a los calçots. Existen distintas variaciones según el cocinero. En ocasiones la almendra se sustituye por avellana.

Propiedades del alga nori

El alga nori es una variedad de la familia de algas rojas, es pequeña y de color verde al cocerse o negro al secarse.

Como todas las algas es rica en yodo y otros minerales como magnesio, potasio y hierro, así como vitaminas A y grupo B.

Tiene alto contenido en proteínas.

Previene el colesterol y el hipotiroidismo. Ayuda a eliminar metales pesados del cuerpo

Para su consumo se suele vender triturada en láminas ●

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocetro
www.ecocentro.es

¿A DÓNDE VAMOS, CUANDO VAMOS AL PSICOTERAPEUTA?

Igual que en medicina existen distintas especialidades médicas para abordar el cuerpo humano y su comprensión, en psicología existen diversas escuelas de pensamiento con diferentes formas de actuación. Y aunque todas se diferencian entre sí, generalmente se pueden clasificar en cinco grandes líneas de interpretación del funcionamiento de la psique (mente) y el comportamiento humano: el conductismo, el psicoanálisis/psicodinámica, la psicología cognitiva, la psicología humanista/existencial y la psicología transpersonal/integral. Desgraciadamente, en las facultades de Psicología de España y de todo el mundo en general, predomina el enfoque cognitivo-conductual, por ser el más positivista (científico), acorde con el paradigma de pensamiento actual (mecanicista). Lo que significa que los psicólogos que se gradúan cada año de tales universidades conocen casi exclusivamente ese único enfoque, porque es el único que se les ha enseñado, perdiendo la riqueza que supone conocer el amplio espectro de la psicología y la psicoterapia, con el que entender a la persona de una forma más holística y completa. Igual que existe un médico de cabecera que conoce todas las especialidades y refiere a cada paciente al especialista correspondiente en función de su problema concreto, el psicoterapeuta debería conocer al menos las grandes escuelas de psicoterapia existentes, para tratar a su paciente con el abordaje terapéutico correcto. A diferencia de cómo ocurre con nuestro cuerpo en la medicina tradicional, donde una pastilla actúa igual (generalmente) en cualquier tipo de cuerpo, en psicoterapia todo está lleno de particularidades, y por lo tanto el tratamiento ha de ser totalmente personalizado en función de la condición personal del paciente y el tipo de dificultad por el que acude a terapia.

Así pues, dado que no existe la figura del "psicólogo de cabecera", es tarea personal de cada psicoterapeuta el formarse extraoficialmente acerca de los distintos tipos de abordajes terapéuticos existentes para tratar los diferentes problemas humanos con los que nos enfrentamos hoy en día (dependiendo de la cultura a la que pertenezcamos). En psicoterapia no se puede generalizar, y por tanto es beneficioso y casi imprescindible, conocer todos los tratamientos posibles -sin prejuicios en cuanto a su marco teórico original- aplicables a cada problema concreto. Cuál es el tratamiento más adecuado para un determinado problema es algo que va a determinarse en función de la disposición del paciente y la habilidad de su terapeuta. Si el terapeuta no es muy diestro en el tratamiento que reconoce que necesita su paciente, lo más honesto sería derivarlo a otro profesional competente para ello. Esta diversidad en cuanto a escuelas de pensamiento, diferentes formas de comprender la psique, y de abordar los problemas, es algo que no siempre conoce la persona de a pie cuando acude a un psicólogo. Y es que no tiene por qué saberlo, porque es una responsabilidad del psicoterapeuta. No obstante, sirva este artículo para tener una noción más ajustada de la realidad psicoterapéutica de hoy en día, con la que elegir mejor el tratamiento, en caso de ser necesario. En lo sucesivo se publicarán cinco artículos explicando las cinco grandes líneas psicoterapéuticas, pero a modo de introducción, éstas consisten a grandes rasgos de lo siguiente:

Conductismo

Fundamentalmente entiende que la persona es lo que ha

aprendido de su ambiente, lo cual determina su conducta. Es la conducta problema la que hay que modificar, ajustándola hacia una más adaptativa. Se centra pues, en un tratamiento conductual. Ésta es la escuela más científica de todas, ya que se basa en mediciones objetivas para trabajar, marcándose un plan de actuación concreto, buscando unos resultados específicos. No entra demasiado en comprender el origen del problema, sino que se focaliza en la solución de éste. Un ejemplo sería: Soy introvertido porque nunca se me dieron bien las relaciones sociales. Y mi problema es que no hago amigos. La terapia se centrará en aumentar la conducta extrovertida, con la que conseguir una red social.

Psicoanálisis/psicodinámica

Parte de la base de que nuestras conductas, así como nuestra personalidad, vienen determinadas por procesos inconscientes (gran parte de ellos establecidos en nuestra infancia y adolescencia). Con la terapia, el paciente hace conscientes sus procesos inconscientes, y comprende el origen de sus disfunciones. Todo pensamiento, sentimiento o comportamiento desadaptativo tiene su fundamento en un proceso inconsciente que quedó bloqueado en algún momento de la historia vital, debido a la insatisfacción de alguna necesidad o deseo. Ejemplo: Una mujer acude a terapia porque no entiende cómo siempre es abandonada por sus parejas. El psicoanalista le hará ver que reacciona así debido a que su padre murió (la abandonó) cuando tenía 9 años. Su búsqueda de pareja es la constante búsqueda de su padre.

Psicoterapia cognitiva

Derivada del conductismo, la psicología cognitiva estudia los procesos internos (conscientes) que nos proporcionan una determinada interpretación de la realidad. A veces, esa interpretación no es correcta y/o positiva, y por lo tanto la terapia consistirá en guiar al paciente hacia un diferente entendimiento de su realidad, que no provoque sufrimiento. A diferencia de la psicoterapia conductista, ésta está muy interesada en el análisis de los procesos mentales no observables, que rigen la conducta. Cambiando éstos, cambiará la conducta. Ejemplo: Unos padres pierden a su hijo en un accidente. Desde entonces, entran en una depresión, porque la vida, sin su hijo, ya no tiene sentido. El terapeuta les ayudará a interpretar su realidad de una forma más funcional, para vivir felices.

Psicoterapia humanista/existencial

Como reacción opuesta a las tendencias anteriores, surge ésta reivindicando a la persona per se. Critica a las escuelas previas, que en sus formulaciones teóricas de comprensión del ser humano se han centrado mucho en la enfermedad, en la conducta observable, o en la errónea asociación con una máquina. ¿Qué hay de lo que la persona es en sí misma?, ¿su potencial humano?, ¿su mundo interno?, ¿su sentir en el mundo?, ¿sus atributos de naturalidad, autenticidad, felicidad y espontaneidad? La línea humanista/existencial busca el vivir la vida en su máxima intensidad, entendiendo que la salud es la verdadera naturaleza humana. Ejemplo: Un padre tradicional siempre condenó a los homosexuales. Por lo que su hijo, siempre reprimió su atracción por los hombres. Tras la ruptura con su novia, acude a terapia para trabajar esos sentimientos de atracción homosexual que tanto tiempo ha mantenido reprimidos.

> "En psicoterapia no se puede generalizar, y por tanto es beneficioso y casi imprescindible, conocer todos los tratamientos posibles -sin prejuicios en cuanto a su marco teórico original- aplicables a cada problema concreto. "

Psicoterapia transpersonal/integral

Como consecución del desarrollo de la psicología humanista/existencial surgió la transpersonal/integral con unos principios fundacionales sobre lo que es el ser humano que nos retrotraen hasta los mismísimos orígenes de la humanidad, cuando se comenzó a intentar dar una explicación sobre lo que es el mundo. Esta línea de la psicología y por ende de la psicoterapia, entiende que la persona es, en esencia, consciencia. Una consciencia unitaria (una parte de un todo mayor), que permanece inconsciente en el individuo. El objetivo del terapeuta será acompañar al paciente en su evolución consciente hasta darse cuenta de que ella, en sí misma, no es ni lo que piensa, ni lo que siente, ni lo que hace, sino simplemente lo que es, su ser profundo. Descubrir la esencia "des-egoizada" que somos, es la meta final del desarrollo humano, donde no existe la enfermedad, ni la manera dual de entender la realidad (bueno vs malo, verdadero vs falso). Ejemplo: Una mujer con una vida exitosa (un buen marido, un buen trabajo, un buen sueldo, unos hijos fantásticos y una bonita casa) siente que no encuentra sentido a su vida, que le falta algo. El psicoterapeuta le acompañará en el viaje interior, hacia su realización personal, donde su vida alcanzará su máximo potencial.

Es muy importante tener en cuenta que todos los problemas, pueden ser tratados desde cualquier marco psicoterapéutico. De hecho, es lo que ocurre siempre que una persona va con su problema a un psicoterapeuta (sabiendo o no su orientación profesional). Lo que ocurre es que, si tanto el paciente como el terapeuta están formados en los diferentes abordajes con los que se puede tratar su dificultad, el éxito de la terapia será mayor, ya que hay unos procedimientos más eficaces que otros, para tratar determinados problemas ●

Román Gonzalvo

Psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Es fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, con énfasis en psicoterapia transpersonal.

www.romangonzalvo.com

Artículo recuperado de VM nº177 - Marzo 2014

NUESTROS OBJETIVOS DE VIDA

La pregunta acerca de cuál es mi función en el mundo es posiblemente una de las que nos tiene los sesos más devanados. Personalmente, la cuestión me la presento en ocasiones como un ataque que cuestiona el sentido de mi vida. En otros casos, intento obviarla por miedo a la posibilidad de que desmorone los significados de los que revisto mi vida.

Mientras que hay otros momentos en los que emerge de lo más profundo una llamada al Amor, algo interno que está completamente seguro de que la única función es Ser y que sólo puedo Ser amando, independientemente de la forma que eso tome.

En la India clásica, se establecieron una serie de ideales que de algún modo pretendían encarnar en la sociedad un orden espiritual. Hay himnos védicos que describen de forma poética la formación del universo. En uno de ellos se recurre a la imagen de un Hombre Primordial, cuyas partes del cuerpo se convierten en los distintos elementos del universo e incluso en las distintas clases sociales, que normalmente conocemos como castas:

"12. Su boca se convirtió en el brahmán, sus brazos en el príncipe-guerrero, sus piernas en el hombre común que se dedica al negocio. El siervo humilde nació de sus pies."
(Rgveda, 10.90.12)

Las clases sociales fueron, idealmente, una forma de organizar la sociedad consciente de que cada uno cumple con su función como parte de un todo. Sin embargo, la aplicación de este orden social no sólo ha distado del ideal, sino que se ha utilizado de forma completamente contraria, justificando con ello abusos de poder y con rechazo de las formas y del Ser que subyace en ellas.

Por otro lado, se establecieron también unas etapas de vida que, de nuevo, establecían un ideal para guiar la vida de una persona: primero la vida de estudiante, después la de cabeza de familia, una vez cumplidos los deberes familiares-sociales, retirarse en el bosque para meditar y en un último estadio, sabiéndose uno completo en sí mismo, renunciar al mundo. En estas etapas se satisface tanto el aspecto social como el aspecto espiritual de la persona. De hecho, ninguna de ellas está desprovista de la dimen-

"Pueden existir muchos objetivos en la vida, pero a través de esos muchos objetivos nunca lograremos la plenitud o la eternidad porque, por un lado, seguiremos pensando que es algo a conseguir o alcanzar en un futuro y el futuro nunca llega y, por otro lado, porque lo que es finito y pasajero no puede ser infinito y eterno. Como decía uno de mis maestros "no puedes convertirte en infinito a menos que ya los seas".

sión espiritual, ya que el estudio debe entenderse con indagación en uno mismo a través de las escrituras, la vida social tiene un componente ritual fundamental que sirve para mantener la cohesión social y el orden cósmico. Respecto a las dos etapas en las que la persona se retira de las obligaciones sociales, tienen claramente un componente de meditación y re-conocimiento de nuestro verdadero Ser.

Finalmente, se exponen unos objetivos de vida que el ser humano siente la necesidad de satisfacer y es necesario que satisfaga. Un primer objetivo es lo que la tradición llama dharma. El *dharma* es el orden, la ley que sostiene la armonía y la convivencia entre las personas. Se trata de una ley de carácter moral, que no moralista, que no está escrita en ningún lado pero que de algún modo todos conocemos. Este *dharma* venía determinado en muchos casos por la clase social a la que se pertenecía, un claro ejemplo de ello es cuando en la *Bhagavad Gītā, Kṛṣṇa* insta a Arjuna a luchar en la batalla cumpliendo así con su función de guerrero. Un segundo objetivo sería el de generar riqueza y un tercero el de satisfacer los deseos sensuales, todo esto siempre desde la honradez y el cumplimiento del dharma.

El último objetivo que suele mencionarse es el de la liberación, la necesidad de la persona de saberse Libre, de liberarse del sufrimiento, de Ser en su plenitud. Entiendo que este es el fin último de toda persona, lo que popularmente expresamos como *"todo el mundo quiere ser feliz"*. Sin embargo, por alguna extraña razón nos perdemos en satisfacer el resto de objetivo y relegamos este a una especie de ideal casi imposible de alcanzar, aunque los seres a los que hemos considerado sabios no dejan de repetirnos una y otra vez que en realidad ya somos eso. ¿Cómo sería nuestra vida si dejásemos que este objetivo, esta función en el mundo, Ser, fuese el que guiase todas nuestras acciones? ¿Y si pudiésemos asumir que la finalidad última, y la única que puede persistir para que por ejemplo yo escriba este artículo y de que tú lo leas sea simplemente Ser?

Una diferencia esencial entre los tres primeros objetivos de vida definidos y el último es que los tres primeros tienen un componente pasajero y temporal, mientras que la liberación (*mokṣa*) apunta a lo eterno. ¿Y a caso no es lo eterno el sostén de todo lo pasajero? ¿A caso mi función como estudiante, profesora, enfermera, terapeuta, funcionario, comercial, etc., como amiga, hija, pareja, mujer, marido, madre, padre, etc. no son sólo las muchas formas que toma el objetivo último de Ser? Ser lo que ya soy, ser la plenitud y la dicha absoluta que en unos casos tomará la forma de tristeza, en otros de alegría, de enojo y de todas las funciones sociales habidas y por haber. Pueden existir muchos objetivos en la vida, pero a través de esos muchos objetivos nunca lograremos la plenitud o la eternidad porque, por un lado, seguiremos pensando que es algo a conseguir o alcanzar en un futuro y el futuro nunca llega y, por otro lado, porque lo que es finito y pasajero no puede ser infinito y eterno. Como decía uno de mis maestros *"no puedes convertirte en infinito a menos que ya los seas"*.

En fin, si este es un tema que te toca, te invito a reflexionar acerca de él. No te creas nada de lo que lees aquí, pregúntate a ti misma en el corazón. Tal vez tu función en la vida ya se está cumpliendo por sí sola. ¿Cómo sería vivir manteniéndonos conscientes de que lo que mueve todos los objetivos que nos planteamos es la Felicidad, llamémosle, Plenitud, Ser, Amor...? ¿Te suena? ¿Nos permitiría esto soltar el esfuerzo por demostrar, o por ser algo o alguien? ¿Podríamos soltar el agotamiento que comporta tenerse que defender constantemente de lo que percibimos como una amenaza a nuestra identidad? ¿Actuaríamos de otro modo al recordarnos que la única finalidad de lo que estamos haciendo es Ser Libres? Yo voy a probarlo, con la única finalidad de Ser ¿Te animas?

Montse Simón

Artículo recuperado de VM nº189 - Abril 2015

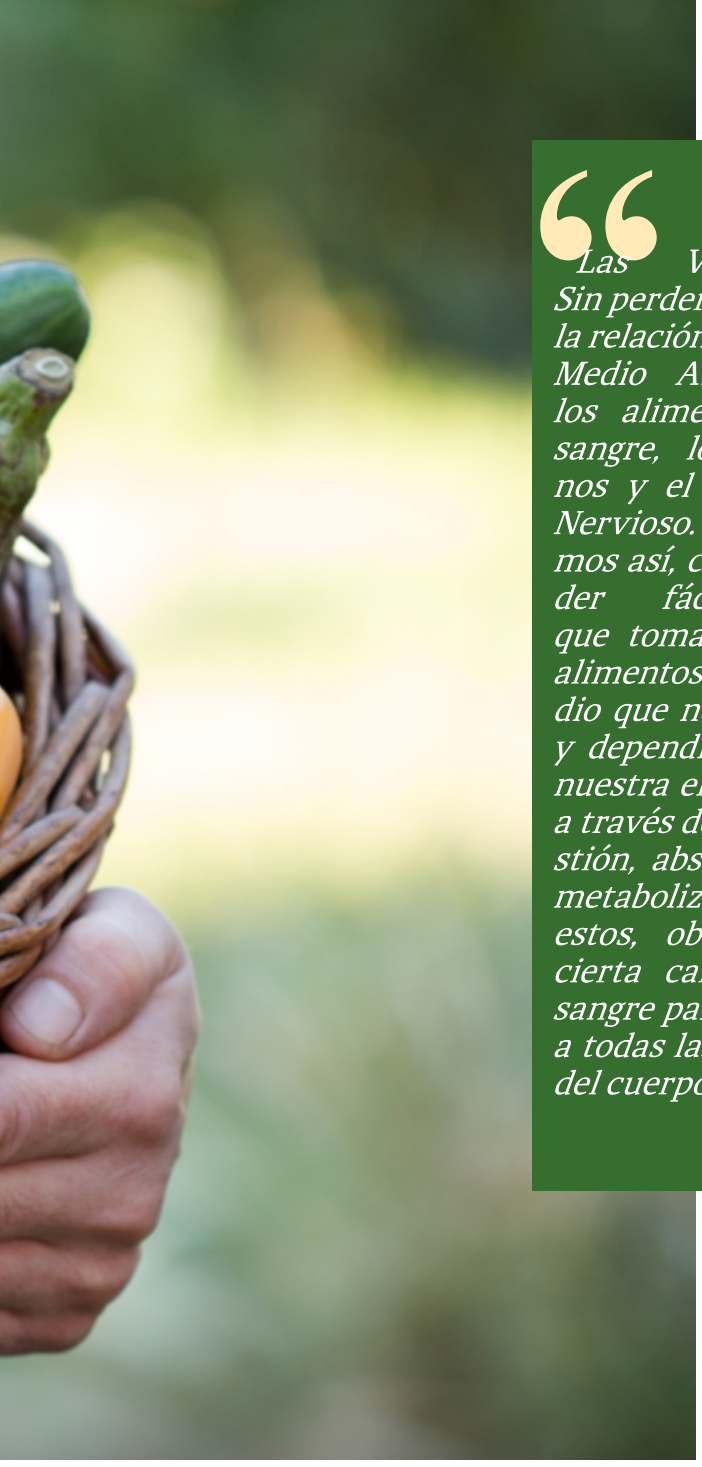
LAS VERDURAS. TODO LO QUE

En mi anterior artículo, hablamos sobre las bondades de los Cereales, como primer alimento básico para el Ser Humano.

Esta vez lo haremos sobre el segundo más importante, Las Verduras.

Sin perder de vista la relación entre el Medio Ambiente, los alimentos, la sangre, los órganos y el Sistema Nervioso.

Podemos así, comprender fácilmente, que tomamos los alimentos del medio que nos rodea y dependiendo de nuestra elección y a través de la digestión, absorción y metabolización de estos, obtenemos cierta calidad de sangre para nutrir a todas las células del cuerpo. Células que forman los órganos vitales y su energía característica imprescindible para realizar sus funciones, que van a ser centralizadas y organizadas en el Sistema Nervioso, el cual, como resultado final, va a influir en la percepción del mundo que nos rodea y en nuestra acción.



> *Las Verduras. Sin perder de vista la relación entre el Medio Ambiente, los alimentos, la sangre, los órganos y el Sistema Nervioso. Podemos así, comprender fácilmente, que tomamos los alimentos del medio que nos rodea y dependiendo de nuestra elección y a través de la digestión, absorción y metabolización de estos, obtenemos cierta calidad de sangre para nutrir a todas las células del cuerpo.*

Las verduras, poseen una energía más bien *Yin*. En contraposición con los cereales que nos aporta una energía más equilibrada, que tiende al *Yang*. Nos proporcionan la hidratación necesaria para la correcta digestión y asimilación del resto de los alimentos, que necesitan un buen grado de humedad. Nos brindan una gran cantidad de Vitaminas y Minerales. Son alimentos que nacen y crecen gracias a la energía magnífica de la Madre Tierra y maduran con la luz que reciben directamente del Sol. Por ello, son alimentos de luz, que nutren nuestra naturaleza más existencial que, también es Luz. Cuando las ingerimos, nos dan mucha energía ligera, vitalidad y nos invitan, con su energía ascendente a "enderezarnos" y tender la Lo Superior.

Sus efectos, tanto en el plano energético como en el orgánico, son bastante diferentes según sea su tamaño, su forma, su textura y su color.

Las podemos dividir en 3 grandes grupos:

- Verduras de Raíz
- Verduras Redondas
- Y verduras de Tallo y Hoja

Las **Verduras de Raíz**, son un regalo de la Naturaleza, con una fuerte energía descendente, por ser raíces, las subclasificamos en:

- **Raíces Largas**, crecen hacia abajo, hacia lo profundo, y fortalecen y tonifican zonas del bajo vientre, que se desequilibran fácilmente por exceso de frío, como el Intestino, la vejiga y los órganos reproductores.

Poseen una energía caliente y seca, muy favorable para esta "calentador" inferior. A esta categoría pertenecen: Las zanahorias, el nabo *Daikon*, la bardana.

- Las **Raíces Redondas**, Crecen más en la superficie. En ese espacio medio entre lo profundo y el exterior.

Ayudan a relajar el tercio inferior del cuerpo, liberar exceso de calor y tensión. Además, las de sabor picante, ayudan a eliminar mucosidades. A esta categoría pertenecen: cebollas, remolacha, nabo, rabanito.

- Las **Raíces Irregulares**. Tiene un efecto dispersante bastante fuerte. A esta categoría pertenecen: Jengibre, Diente de León.

SIEMBRE QUISISTE SABER DE ELLAS

Las **Verduras Redondas**, crecen a nivel del suelo. Y actúan sobre los órganos de la zona media del Cuerpo, Bazo, Estomago y Páncreas, Hígado y Vesícula Biliar. Relajan y calman la tensión y tienen un efecto muy reconfortante.

A esta categoría pertenecen: coles, calabaza, coliflor, brócoli, calabacín, pepinos, algunos tipos de lechuga...

Y como todo no puede ser perfecto, es este apartado encontramos también verduras que, por distintas razones, tienen una energía demasiado dispersante. Algunas son de la familia de las solanáceas, verduras que, durante la noche absorben solanina de la tierra produciendo un alto grado de acidez, e influyendo de forma desfavorable sobre los huesos y las articulaciones. Otras por su alto contenido en oxalatos, producen además endurecimiento y rigidez y son coadyuvantes en la formación de cálculos y piedras. A esta categoría pertenecen: patatas, tomates, pimientos, berenjena y espinacas y acelgas.

Las **Verduras de Hoja**, a nivel general, estimulan en proceso mental, nos dan creatividad y apertura. A nivel energético aportan ligereza y expansión. Actúan sobre la parte superior del cuerpo: hígado, corazón, pulmones y garganta. Y ayudan mucho cuando en estas zonas se acumulan excesos.

Se las puede dividir en 4 categorías:

- Las de **Hojas Largas**, energéticamente tienen un movimiento hacia arriba y limpian hacia fuera, liberando tensión y calor en el tercio superior del cuerpo. A esta categoría pertenecen: berzas, col china, bok choy (acelga China) ...
- Las de **Hoja Poco Dentadas**, tien en una energía hacia arriba, y ayudan a eliminar mucosidades y exceso de líquidos. A esta categoría pertenecen: hojas de nabo, grelos, hojas de brócoli, hojas de coliflor...
- Las de **Hoja Muy Dentada**, por su naturaleza seca y fría, necesitan aceite para su preparación. Su movimiento va hacia arriba y hacia dentro, de forma muy focalizada. A esta categoría pertenecen: hojas de zanahoria, de achicoria y de diente de león.
- Las de **Hojas Estrechas**, tienen un sabor ligeramente picante y su movimiento va hacia arriba y hacia fuera. Por ello ayudan a limpiar calor y estancamiento de la parte superior del cuerpo. A esta categoría pertenecen: puerro, ajo puerro, cebolleta, cebollín.

Hemos hecho un buen repaso sobre el efecto de las verduras en nosotros, siguiendo un guión que las clasifica según su tamaño, forma, textura y su movimiento energético, que nos ayuda a seleccionar las que mas necesitamos si queremos refrescar, tonificar o limpiar algunos órganos o zonas corporales.

Pero no podemos olvidar, que también nos brindan una gran acción protectora. Ya existen estudios, que demuestran que el consumo regular de verduras, ayuda no sólo a eliminar toxinas, sino también a crear un clima desfavorable para el cáncer. Por ejemplo, la familia de las crucíferas, col, brócoli, coliflor, nabo, coles de Bruselas, contienen sustancias con un alto efecto anticancerígeno.

En la Macrobiótica, recomendamos mucho la coliflor en el cáncer de mama, ya que neutraliza, en

cierta medida algunos estrógenos que pueden ayudar a desencadenar o agravar el problema. Se han realizado varios estudios en diferentes países, con personas que consumen crucíferas con frecuencia, y han presentado índices significativamente más bajos en distintos tipos de los cánceres más frecuentes.

Las verduras de hoja verde, ricas en clorofila, poseen una varita mágica, que transforma la luz del sol en nutrición para nosotros. De hecho, la clorofila, se parece bastante a la hemoglobina de nuestra sangre, y sus efectos en nuestro organismo son múltiples; desde un gran poder antibactericida y antiinflamatorio sobre el apto. Digestivo, especialmente Intestinos. Hasta cicatrizante en úlceras digestivas.

Las verduras amarillo-naranja, o las de hojas muy oscuras, son ricas en beta-carotenos y otros pigmentos carotenoides, que inhiben el desarrollo de tumores, sobre todo el pulmón y de piel.

Como veréis las verduras se pueden convertir en nuestros medicamentos, como el resto de los alimentos. Este es el punto de vista de la Macrobiótica. Y deben estar presentes en cada una de nuestras comidas.

Sería conveniente tener en cuenta unos cuantos detalles a nivel general:

- Que sean frescas, de estación y biológicas.
- Más cocinadas en invierno y más crudas en verano.
- Mayor cantidad de raíces cocinadas para problemas de debilidad o carencia.
- Mayor cantidad de hojas y de verduras crudas, para problemas de acumulación y saturación.
- Verduras verdes para ayudar a las vías hepáticas
- Verduras amarillas o naranjas, para el Bazo, Estómago y Páncreas.
- Verduras blancas, para el pulmón y el intestino grueso.

Y cómo a estas alturas, calculo que todos estamos ya más que convencidos, nos queda sólo agradecer al Cielo que nos regale su Luz. A la Tierra que nos ofrece su suelo y sus raíces, para que nosotros podamos disfrutar de las bendiciones que tan generosamente sal verduras nos regalan cada día.

Mª Rosa Casal
Naturópata y Consultora en Nutrición Macrobiótica
Directora y Profesora de Escuela de Vida

Artículo recuperado de VM nº185 - Diciembre 2014

Dentro del actual sistema de creencias relativo a la constitución invisible del cuerpo humano, prácticamente la única referencia utilizada es la de los *chakras*. Esta referencia tiene un origen hindú y fue traída a Europa en la época de la colonización de la India por los ingleses. Más concretamente se debe al ministro de la iglesia anglicana y teósofo Leadbeater que en 1927 publicó un breve libro con el título de Los *chakras*. Dado el prestigio que la Sociedad Teosófica tenía dentro de los círculos esotéricos europeos y norteamericanos, el asunto de los *chakras* despertó un enorme interés dentro de estos círculos que rápidamente tomaron el texto de Leadbeater como un motivo de estudio aceptando su contenido sin ningún tipo de discusión. Desde estos círculos llegó más tarde a la "nueva era" que es la que se encargó de modo entusiasta de convertir este asunto en algo recurrente estimulada por la llegada de sistemas, religiones y prácticas desde Oriente.

Hoy, pasados más de ochenta años desde la aparición de ese

UNA REFLEXIÓN SOBRE EL RECURRENTE TEMA DE LOS CHAKRAS

libro, la ingente obra publicada posteriormente sobre *chakras* no varía en lo esencial de lo escrito por el religioso inglés. Dejando al margen la singular biografía del clérigo que se autoproclamaba como vidente, lo cierto es que la información tradicional en los textos clásicos de la India sobre los chakras es muy exigua y, por ejemplo, lo más común es la descripción de seis *chakras* y no siete como sostiene Leadbeater. No podemos olvidar tampoco al segundo divulgador inglés de este concepto, aunque esta vez lo hace dentro de su contexto del tantrismo. Es Arthur Avalon- seudónimo- que en la obra *The serpent power*, afirmó haber traducido del sánscrito dos textos clásicos. Son: *Shat chakra nirupana* donde describe también seis *chakras* y no siete, y el Paduka panchakra. Sin embargo, lamentablemente, nunca se han encontrado esos textos fuentes originales que supuestamente tradujo Avalon y son muchos los que afirman que el autor inglés se inventó dichos textos para dar categoría a sus investigaciones sobre el tantra, y que esas descripciones fueron tomadas de información verbal que recopiló.

En cuanto a los *Upanishads* podemos encontrar en dos de ellos leves menciones a los *chakras*. Y ya, en lo que se refiere al budismo, es en el budismo tibetano *vajrayana* donde hay referencias a cinco *chakras*. Por último, añadir que, en toda la extensa obra védica, incluidos todos los demás *Upanishads*, o en el famoso texto "madre" del yoga El yoga *sutra* de Patanjali ni tampoco en la abundante literatura budista clásica del Canon Pali, están mencionados los *chakras*. Respecto al resto de culturas fuera de la India, si bien plantean la existencia de una constitución invisible del ser humano, no referencian nada sobre esa estructura de los *chakras*.

La historia posterior la conocemos y, adaptándose como esquema indudable la propuesta de Leadbeater de siete

chakras, fue adoptada y difundida por el movimiento *new age* hasta llegar hasta hoy. Es decir, que este tema tan recurrente y hoy prácticamente imprescindible en toda la literatura "nueva era" tiene un sustrato exclusivamente tántrico y, además, nada claro, en cuanto a las fuentes. Si además sabemos que el *tantra*, bien sea el manejado por el hinduismo, el budismo tibetano o el jainismo, se caracteriza por ser un conjunto de filosofía y prácticas especialmente complejas incluso para avezados tántricos, y que los textos de tantra son especialmente oscuros, se hace extraño entender como un sistema tan poco cimentado haya triunfado. Tal vez sea por la misma razón por la que el tantrismo original, nos llegó como neotantrismo prácticamente vinculado únicamente al sexo o como la doctrina de la reencarnación o el *karma* propios de las religiones de la India fueron contaminados por la nueva era con conceptos judeo-cristianos hasta desvirtuarlos de su significado original.

Sea como fuere, lo cierto es que hoy en occidente todo lo relativo a los *chakras* es prácticamente un dogma y lo mismo vale aplicarlos en la psicología o para cualquier terapia sea cual sea su origen y naturaleza. Respecto a este vínculo con la salud resulta al menos curioso que los dos grandes sistemas de medicina de Oriente, la Medicina Tradicional China y el Ayurveda no tengan, en sus orígenes clásicos, referencias a los *chakras*, aunque la MTC sin embargo tiene a la energía y sus canales como algo fundamental o manejan en profundidad conceptos como tan tien o *chi*, lo cierto es que los *chakras* brillan por su ausencia. También lleva a reflexión que tampoco técnicas tradicionales como el *qi jong* o el más moderno *shiatsu*, por poner solo unos ejemplos, mencionan los *chakras*, salvo adaptaciones modernas hechas por la nueva era y sin fundamento tradicional. Tampoco en las artes marciales do como el *aikido*.

"LO CIERTO ES QUE HOY EN OCCIDENTE TODO LO RELATIVO A LOS CHAKRAS ES PRÁCTICAMENTE UN DOGMA Y LO MISMO VALE APLICARLOS EN LA PSICOLOGÍA O PARA CUALQUIER TERAPIA SEA CUAL SEA SU ORIGEN Y NATURALEZA."

E insisto, si las hay, son modernas y no son parte sustancial de su enseñanza.

Si tomamos también a los grandes maestros y vías espirituales vemos que tampoco hacen la más mínima alusión a ellos, si bien en el sufismo, por ejemplo, tenemos los lataif, pero son algo muy alejado a la visión de la "nueva era" respecto a los *chakras*.

Es por tanto algo absolutamente sorprendente como la repetición exhaustiva de prácticamente la misma información sobre este tema lo ha inundado todo de *chakras*.

Desde la meditación hasta el reiki, desde la cristaloterapia hasta los mandalas, desde el tarot hasta el chamanismo, nada se ha librado de su correspondiente dosis de *chakras*.

Además, es de destacar que después de los libros de Leadbeater y de Avalon no haya aparecido ningún otro que haya aportado nada sustancialmente diferente que no sea repetir variantes sobre lo mismo.

Otro hecho curioso ha sido el de vincular los *chakras*, en principio de naturaleza energética según los clásicos, con la espiritualidad.

Por eso, sin duda lo más relevante sea que ninguno de los grandes de la espiritualidad universal o entre los Grandes Maestros, nunca se les haya oído mencionar nada de *chakras*.

Ni Jesús, ni Buda, ni Mahoma, ni Lao Tse, ni Sankara Tampoco los encontramos en las cumbres de la espiritualidad cristina como San Francisco, San Juan de la Cruz o Santa Teresa, ni entre los grandes del sufismo como Ibn Arabí o Rumi, podíamos continuar con iluminados más recientes como Ramana o Nisargadatta por no mencionar a los maestros zen que ignoran este tema al igual que los maestros *advaita*. En cuanto a los grandes textos sagrados de la humanidad como el Gita, los Evangelios, los más importantes Sutras, el Corán, el Tao Te Ching, el Vivekacudamani, etc., ninguno de ellos ha ocupado una sola línea para ni siquiera mencionarlos. Asimismo, tampoco están presentes en la Tradición iniciática de Occidente como por ejemplo entre la rosacruz o masonería o tampoco hay ni rastro entre sistemas de profundo conocimiento esotérico como la vieja religión egipcia, los cultos mistéricos greco-romanos o los movimientos gnósticos. Tal vez su conocimiento y estudio en el ámbito de la salud sea eficaz aunque tampoco ni el doctor Bach, fundador de la medicina floral, ni el doctor Hahnemann fundador de la homeopatía, ambas terapias vinculadas a la energía, le dedican ni una línea o si volvemos la vista al gran Paracelso tampoco encontramos en su ingente obra nada relacionado con los *chakras*, sin mencionar que en toda la profusa literatura alquímica y esotérica europea que va desde el medievo hasta la publicación del libro de Leadbeater aparezca nada que tenga que ver con este sistema.

¿Desconocían Jesús, Buda, los maestros zen, Mahoma y los maestros sufíes, Sankara y Patanjali, los médicos descalzos chinos, los alquimistas y tantos otros "Grandes", conocidos o anónimos, anteriores a 1927 la existencia de los *chakras*?

Dado que no soy terapeuta ni médico, ignoro si los chakras son "humo" en cuanto a la salud se refiere como tantas otras cosas nacidas de esa confusa época teosófica y trasplantadas a la *new age*.

Pero sinceramente creo que cabe deducir que el tema de los *chakras* ha resultado y resulta irrelevante para las grandes vías espirituales y por eso ha sido siempre ignorado ●

Sebastián Vázquez

Artículo recuperado de VM nº183 - Octubre 2014

Ramala y Arunachala

La montaña de Shiva

Quería hacer un artículo sobre la montaña Arunachala, y acabé escribiendo, casi involuntariamente, también sobre Ramana Maharshi: la montaña sagrada de Shiva y el último sabio iluminado que vivió y enseñó en ella.

Por los avatares de la vida, conocí hace muchos años sobre Ramana y Arunachala, quedando grabados ambos en mi imaginario personal, envueltos en cierto halo de misterio. El misterio se reabrió en una inesperada visita a Chennai con los monjes Tibetanos de Gaden Shartse; y aquí descubrí la conexión entre el antiguo Madrás, la sociedad teosófica de Blavatsky, Krishnamurti, Vivekananda y la cercana montaña de Shiva; ya eran muchas las sincronicidades, y la decisión de conocer Arunachala tomó forma.

Y sin proponerlo, llegamos al año siguiente en la gran festividad anual de Shiva, un 27 de noviembre. Millones de peregrinos, familias, abuelos, niños, viajeros peregrinos, viviendo el milagro de Shiva y Arunachala.

Arunachala

Arunachala es la más sagrado de los lugares, el corazón del mundo, el mismo Shiva, un lugar secreto de poder y peregrinación... con sólo pensar en Arunachala, se obtiene la liberación.

Arunachala Mahatmyam

Preguntado Ramana Maharshi, explicó que Benarés es sagrado porque Shiva mora allí, mientras que Arunachala, es lugar, la montaña, es el mismo Dios.

Arunachala es mágica, mística, misteriosa, poderosa, única, es el cuerpo de Shiva, y curiosamente no es fotogénica, como si su misterio no se pudiera captar por la cámara; Arunachala es para vivirla, acercarse a ella con ojos de peregrino, para rodear sus 14 kilómetros y rezar y maravillarse dando una vuelta infinita, en la que toda India sale al encuentro: perros, vacas, policías sonrientes, tuc tucs, incontables capillas, templos, peregrinos, sadhus, de nuevo la infinita y mágica india en cada paso. Y la pérdida obligada de sensación individual, por la acumulación de olores, roces, sudores, sabores, sonrisas, ojos, miradas y vivencias.

Shiva. Templo de Arunachala

> *La colina casi pide caminarla siguiendo el sendero que hacía diariamente Ramana Maharshi, y disfrutar cada paso, cada piedra, cada árbol y cada lagartija que encuentras en el camino. Y, sobre todo, sentarse tranquilamente sobre una de las rocas de la montaña y dejar todo atrás, y experimentar la poderosísima energía que lo envuelve todo, que emana de cada piedra, de cada planta, que puedes respirar y casi tocar.*

Giri Pradakshina o la vuelta alrededor de Arunachala

El peregrino circunvala descalzo los catorce kilómetros. Dar una vuelta alrededor de la base, orando o en meditación, otorga una gran purificación y muchas bendiciones.

Las cuevas de meditación

La colina casi pide caminarla siguiendo el sendero que hacía diariamente Ramana Maharshi, y disfrutar cada paso, cada piedra, cada árbol y cada lagartija que encuentras en el camino. Y, sobre todo, sentarse tranquilamente sobre una de las rocas de la montaña y dejar todo atrás, y experimentar la poderosísima energía que lo envuelve todo, que emana de cada piedra, de cada planta, que puedes respirar y casi tocar. Es real la energía espiritual que hay en las cuevas de meditación de la montaña, y que hacen de la experiencia meditativa inolvidable e indescriptible.

Ardhanareeswarar, el templo de Shiva

Es el mayor templo de India dedicado a Shiva y Parvati, dedicado al fuego, toda una experiencia visitarlo y disfrutar de cada uno de sus espacios y capillas. Está considerado uno de los cinco grandes templos hindúes asociados a los elementos, en este caso, el fuego.

El Festival de Shiva, Kartikai Deepam

Es la festividad anual en noviembre, cuando la luna llena hace una conjunción especial con las Pléyades, pues según la tradición, Shiva se mostró ese día como una columna de luz en la cima de Arunachala, y se encienden las lámparas en su adoración. Millones de devotos se reúnen en este día tan sagrado.

Ramana Maharshi y Arunachala, un Idilio Místico

"Tu autorrealización es el mayor servicio que puedes darle al mundo".

Sri Ramana Maharshi

Ramana Maharshi está unido inseparablemente con Arunachala. Desde su despertar, vivió, enseñó y murió en la montaña sagrada de Shiva. La vida de Ramana es arquetípica, y su despertar espiritual, me vuelve a poner los pelos de punta cada vez que lo leo. Ramana nació en 1879, sin ninguna inquietud espiritual, era un joven Tamil, pero...

Con diecisiete años, un día, un repentino temor de morir se apoderó de él. Se dijo a sí mismo: ahora, ha llegado la muerte, ¿qué es lo que está muriendo? el cuerpo muere, se tumbó estirando los miembros y dejándolos rígidos detuvo la respiración. Ahora, ¿qué ocurriría? "Este cuerpo está ahora muerto. Lo quemarán y reducirán a cenizas. ¿muero yo también? ¿Soy yo el cuerpo? Este cuerpo es silencioso e inerte, pero siento toda la fuerza de mi personalidad e incluso la voz del 'Yo' dentro de mí, separado de él. De modo que Soy el espíritu

Sri Ramana Maharshi

Templo de Rdhanareeswarar

que transciende el cuerpo. El cuerpo muere, pero el Espíritu que lo transciende no puede ser tocado por la muerte, de lo cual se deduce que soy el Espíritu inmortal.

Esta comprensión le llegó como un destello, percibió la verdad directamente. Fue algo muy real; lo único real. El temor de la muerte se había desvanecido para siempre. A partir de entonces, el 'Yo' continuó como la nota básica fundamental, y así se encontró en la cima de la espiritualidad sin necesidad de práctica espiritual. El ego se perdió en la marea de la conciencia del Ser. De repente, el muchacho al que se llamaba Venkataraman, había florecido como un sabio y santo.

Se notó un cambio completo en la vida del joven. Todo aquello que había valorado antes, había perdido su valor. Los valores espirituales que había ignorado hasta entonces se convirtieron en el único objeto de su atención. La humildad, mansedumbre, no-resistencia y demás virtudes se convirtieron en su adorno. Prefería sentarse en soledad, totalmente absorto en la concentración del Ser. Iba al templo, y experimentaba un gran éxtasis, las lágrimas manaban de sus ojos profusamente. La nueva visión siempre estaba con él. Su vida se transformó.

Y se fue a morar, meditar y enseñar a la sagrada montaña de Shiva, Arunachala, en Thiruvannamalai; sin dinero, sin posesiones, sin ego, sin deseos, en la dicha de la presencia absoluta.

Recuerdo especialmente dos anécdotas de su vida, que por alguna razón se me quedaron grabadas, la primera la de una alumna occidental, que no lograba meditar y estabilizar su mente, que una sesión de meditación grupal con Ramana, escuchó su voz dentro de su mente, diciendo, "ahora aquí, soy el que mando". Lo cual, obviamente, fue tanto una prueba de la maestría de Ramana, como la gran ayuda que esperaba. La segunda anécdota es la de la vaca Laskhmi, que regularmente asistía a las meditaciones diarias que daba Ramana, muestra tanto de la sensibilidad de los animales, como del nivel espiritual del maestro, en comunión con la naturaleza, como el San Francisco cristiano, hablando con los animales del bosque.

Es un gusto visitar, pasear, meditar, o vivir un tiempo en el ashram de Ramana Maharshi, abierto a todos, sencillo y acogedor. Escuchar los grupos informales de canto devocional en los jardines de entrada te emociona y ayuda abrir aún más el corazón.

"No hay nunca un momento en el que el Ser, no esté;
El Ser, está siempre presente, aquí y ahora"
Sri Ramana Maharshi

Los maestros realizados, como Ramana, se hacen fotos sobre pieles de tigre, indicando que han obtenido la completa muerte del ego, y que han vencido las pasiones animales. Que ya no hay deseos, personalidad, o yo, y que lo único presente es la expresión

de la divinidad que mora en todas las células de su cuerpo. En hinduismo se usa Shakti para nombrar la energía espiritual que emana de los maestros, y que recibirla es una bendición, que ayuda grandemente en el despertar y camino espiritual.

Desde una perspectiva chamánica, se podría decir, que han integrado completamente a su animal de poder, el tigre, expresando su Ser completamente. Shiva en su iconografía, se le presenta meditando sobre una piel de tigre. Hay un libro precioso de un maravilloso maestro tibetano Akong Rimpoche, el arte de domar al tigre, recomendado, una guía práctica del trabajo espiritual en la vida cotidiana.

Cerca y obligado

Chennai, antes Madrás, capital del estado de Tamil Nadu, dónde se llega con vuelos internacionales a buen precio. Pasear por las playas de Chennai, descubrir la sede de la sociedad Teosófica, la casa de Vivekananda, hacer algún tratamiento de Ayurveda.

Mammallapuram, declarado patrimonio cultural de la humanidad por la Unesco, un lugar muy especial, turístico, pero real que no te deja indiferente.

Puedes también visitar **Auroville**, fundado por Sri Aurobindo y Pondicherry, mostrada idílicamente en la película la vida de Pi. **Chidambaram** es otro lugar sagrado, de visita obligada y **Ramanathaswamy Temple**, en la punta casi tocando Sri Lanka.

El recorrido desde Chennai a Arunachala es muy bello, entre campos verdes y palmeras, con hindúes tranquilos y sonrientes, y colinas de piedra muy especiales, como gigantescos bolos graníticos en medio de un mar verde ●

Rafael Navarro

Más información

Asrham de Ramana Maharshi: pulsa para ver fotos, libros e información de Ramana Maharshi y del ashram.

Libros de Ramana Marharshi

Deva Premal le dedica su canción *Illumina a Sri Ramana Maharshi.*

Artículo recuperado de VM nº180. Junio 2014

Templo de Ardhanareeswarar

La pareja, un proyecto de amor

Fina Sanz

La pareja está concebido tanto para los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud, la educación o el trabajo social, como para cualquier persona –en pareja o no– que desee conocer los conflictos o las vivencias positivas que pueden aparecer en la interacción de pareja y cómo abordarlos desde el autoconocimiento y el desarrollo mutuo.

Impreso: 18€

Ed. Kairós

El bienestar emocional

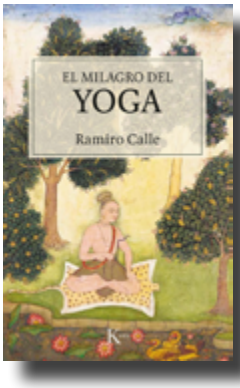
Joan Piñol

Con un estilo directo, repleto de ejemplos y consejos prácticos, Joan Piñol nos introduce en el fascinante mundo de las emociones (y su importancia en la supervivencia de la especie), nos familiariza con aspectos básicos del cerebro, las hormonas de la felicidad y el bienestar, y nos aconseja sobre cómo gestionar el estrés o la depresión.

Impreso: 14€

eBook: 6€

Ed. Kairós



El milagro del yoga

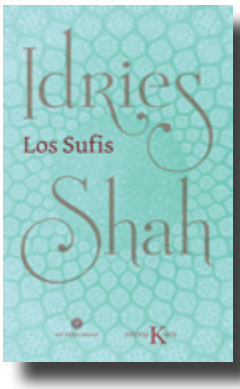
Ramiro Calle

Con una experiencia de más de 60 años en la práctica y el estudio del yoga, Ramiro Calle sintetiza las distintas tradiciones de yoga –desde Patañjali o la filosofía Samkhya, pasando por los yogas tántricos o shivaístas, como el hatha, el kundalini o el mantra-yoga, hasta las dudosas técnicas deportivas que hoy en día se venden como «yoga» – para urgirnos a recuperar las enseñanzas espirituales más profundas de la India.

Impreso: 15€

eBook: 6€

Ed. Kairós



Los Sufis

Idries Shah

El libro ha sido traducido a una docena de idiomas y leído por una amplia variedad de lectores tanto en Oriente como Occidente. Se utiliza como libro de referencia en muchísimas universidades de todo el mundo. Psicólogos, científicos, maestros de escuela y buscadores espirituales encuentran en sus enseñanzas una fuente de inspiración inagotable.

Impreso: 23,50€

Ed. Kairós

El despertar de la ranita

Eline Snel

¿Cómo hacer crecer a un niño en la confianza y la alegría? ¿Cómo enseñarle a amar, a disfrutar, a saber calmarse? Este libro es una herramientas educativas para toda la familia. Propone meditaciones, historias, ejercicios de yoga y tiempo de serenidad para ayudar a vuestras hijas o hijos pequeños a explorar su propio mundo interior.

Impreso: 19€

eBook: 8€

Ed. Kairós

Agenda

Talleres y Cursos

Pildoras de Sonido
Sigue el Instagram de Ritual Sound
@ritualsoundmadrid

Microtutoriales
@ritualsoundmadrid

Clases de Yoga
Espacio Alma Madrid
@espacioalmamadrid

3, 10, 17 y 24 de Noviembre - Curso - 20h.
Didgeridoo
www.ritualsound.com

13 de Noviembre - Concierto - 20h.
RitualSound Ensemble
www.ritualsound.com

19 de Noviembre - Taller online - 19h.
Cuencos tibetanos & Bilas
www.ritualsound.com

20 de Noviembre - Taller - 19h.
Jam Sessión
www.ritualsound.com

21 de Noviembre - Taller - 19h.
Cantatas para el alma
www.ritualsound.com

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

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

Masajes Ayurvedicos
Retiros estacionales
677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

Mundo Consciente
Retiros en plena nauraleza
699 75 58 36
www.mundoconsciente.com

Vacaciones en Gredos
Vacaciones todo el año
677 04 40 39
www.vacacionesengredos.com

Formaciones

Diploma de Alimentación y masaje Ayureda
Inicio 26 de septiembre
www.esayurveda.com

Expresión Corporal Método Schinca
Cursos Niveles I y II
Inicio 24 y 25 de Octubre
www.estudioschinca.com

Ritual Sound
Formación musical
www.ritualsound.com

Ho-oponopono

Carole Berger

Esta preciosa guía te conducirá a través de las sencillas leyes del Ho`oponopono, la sabiduría ancestral de los antiguos hawaianos. Al practicar el perdón, la gratitud y el amor, logramos sanarnos a nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás. Nos enseñará a liberarnos de viejos recuerdos y traumas, y con el que aprenderemos a equilibrar nuestra vida y construir un futuro brillante.

11,5€

Ed. Sirio

Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes

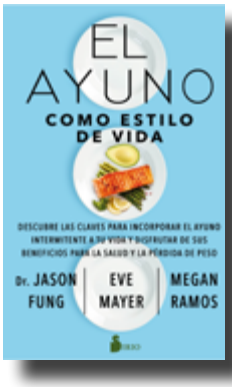
Blanca García-Orea Haro

Muchas veces sufrimos cansancio, mal humor, ansiedad, estrés e incluso molestias digestivas que tratamos solo con medicamentos. Blanca García-Orea, una de las nutricionistas más influyentes en nuestro país, comparte las claves para entender cómo influyen las bacterias intestinales en tus pensamientos, en tus patrones de conducta y su papel en las enfermedades y en la calidad de vida.

Impreso: 19.90€

eBook: 8.99€

Grijalbo Ilustrados



Ayuno como estilo de vida

Dr. Jason Fung, Eve Mayer y Megan Ramos

El ayuno intermitente ha cobrado un enorme interés en los últimos años. En la actualidad, ya no hay dudas acerca de esta dieta y ha quedado demostrado que, además de ser segura para bajar de peso, ofrece importantes beneficios para la salud en general..

Impreso: 13,95€

Ed. Sirio

Comida real para bebés

Laura Hoyos, Gaby Cárdenas y Andrea Fontecilla

La primera guía disponible en el mercado de comida real para bebés, libre de azúcares y alimentos procesados. La alimentación de nuestros hijos juega un papel muy importante, sobre todo desde el embarazo hasta los dos años de edad, y será la base de su bienestar durante el resto de su vida.

Impreso: 17,90€

eBook: 7,99€

Ed. Vergara

Pulsa la imagen para ir al enlace.

PROGRAMA DE VISITAS GUIADAS PASEA MADRID. EL AÑO DE GALDÓS – NOV–DIC

Tras su gran éxito en Madrid Otra Mirada se incorporan en el último trimestre de 2020 otras tres visitas en torno a Galdós (y se amplían las visitas ya existentes): "El Madrid de esparcimiento en la obra de Galdós" (Galdós III). Lunes y viernes en horario de tarde. 2 nov al 28 dic. "Galdós y el Madrid de las clases desheredadas" (Galdós IV). Martes en horario de tarde y sábados en horario de mañana. 3 nov al 29 dic. "De Tribunal a Conde Duque: el otro Madrid galdosiano" (Galdós V). Miércoles y sábados en horario de tarde. 4 nov al 30 dic. El Madrid más genuino de Galdós (Galdós I). Ampliada hasta el 27 de diciembre. Jueves en horario de mañana y de tarde y domingo en horario de mañana. El Galdós más personal (Galdós II). Ampliada hasta el 27 de diciembre. Viernes en horario de mañana y domingo en horario de tarde.

PUEDES DISFRUTAR EN DIRECTO DE LAS FUNCIONES DEL TEATRO DE TÍTERES DE EL RETIRO

El Teatro de Títeres de El Retiro acoge los sábados y domingo una programación que incluye representaciones a cargo de compañías tanto a nivel nacional como internacional. Una selección de obras de títeres y marionetas, pensadas para el disfrute de los más pequeños y pequeñas. Punchinelis. Siesta Teatro (Andalucía) 31 oct y 1 nov. ¡Ay, pera, perita, pera! Cazando Gamusinos Teatro (Madrid) 7 y 8 nov. La ratita presumida. Tropos, teatro de títeres (Madrid) 14 y 15 nov.

Alimentación/Nutrición

Biocultura (pág. 19)
www.biocultura.org

Masajes Ayurvedicos (pág. 24)
677 35 25 27

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 27)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Pablo Veloso (pág. 29)
www.espadaweb.blogspot.com

Pendulos con alma (pág. 25)
www.baj-pendulos.com

Ecotiendas

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

Meditación

Juan Manzanera (pág. 27)
www.escuelademeditación.com

Música

Ritual Sound (pág. 17)
www.ritualsound.com

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 31)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

La casa Toya (pág. 35)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 25)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente (p. 15)
www.mundoconsciente.com

Vacaciones en Gredos (pág. 15)
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 3)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 27)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 25)
91 435 23 28

ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

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

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.

Consulta nuestros precios

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

Centro bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases. Y despachos para consultas. Zona "metro GOYA"
91 309 23 82

CENTRO MANDALA

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

En Venta por Jubilación

Casa Rural de 2 apartamentos en activo en Mirabueno, Guadalajara, a 1 hora de Madrid junto al Parque Natural del Rio Dulce y cerca de Sigüenza.

Toñi
casariodulce@hotmail.com
629228919

www.casariodulce.com

PROMOCIÓN RESTAURANTE

Invitamos a tu acompañante, en nuestro restaurante bio-bufé y terraza.

Condiciones:
Menciona esta oferta cuando pases por caja
Válido por una sola vez
para consumiciones hasta el 30 de noviembre

Novedad
Terraza al aire libre

-10% EN LA TIENDA DIGITAL

Te llevamos tu compra a casa en 24h.
Entrega en toda la Península, incluido frutería.
También puedes hacer el pedido por teléfono.

Una alimentación sana biovegetariana
es esencial para una buena salud
y más necesaria ahora que nunca
Utiliza el código: 1120VM

ecocentro

bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993
Madrid | Baleares | Cáceres | León

PLATOS DEL RESTAURANTE

Elaborados a diario en nuestra cocina.
Disponibles para llevar en
las tiendas física y digital.
También te los servimos al instante
sin gastos de envío dentro de la M30

TE REGALAMOS 30 €

Hasta el 30 de noviembre para compras superiores
a 300e, en las tiendas físicas o en la digital.
Puedes usar tu vale en cualquiera de nuestras áreas,
hasta el 31 de diciembre de 2020

NOVEDADES
LA ACADEMIA DE LA CONSCIENCIA

Director: Emilio Carrillo.
Seminarios residenciales cada mes en La Hospedería.

CONTENIDOS CONSCIENCIALES

En ecocentro.es encontrarás el blog y el canal de vídeos
para que estés realmente informado de lo que está
sucediendo en esta etapa convulsa

- Supermercados Ecológicos
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Ecosofía: Formación y Solidaridad
- Hoteles Rurales

C/ Esquilache 2 a 12, 28003 Madrid
915 535 502 / 690 334 737
<M> Cuatro Caminos, Ríos Rosas o Canal

ecocentro.es
eco@ecocentro.es

La Hospedería
del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra Sur de Gredos. Cáceres
hdp@ecocentro.es