

Verde Mente

Febrero 2021 | N 253

PULSA PARA VER EL CONTENIDO

Entrevista a Ken Wilber *Llevar una Vida Integral*

Cuando la angustia te lleva a comprender la existencia...
Pablo Veloso

**Ayurveda:
El cuerpo expresa lo que piensas**
Ángela Gómez

**Horóscopo Chino del Año 2021:
Búfalo de Metal**
Yuan Chen

El viaje musical de Ravi Shankar
Chema Pascual

más en el interior

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Nuestros Colaboradores

Zen



Fran Alonso
Cuerpo, Postura
y Salud

Cuerpo
y
Movimiento

Juancho Calvo
Zen y Vida

VerdeMente

Música
y
Meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el
Alma

Alimentación
y
Naturopatía

Raquel Serrano
El poder de los
fermentados

Joaquín Suárez
Alimentación Consciente

Etnografía
y
Mística

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo

VerdeMente

Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Juan Manzanera
Meditación

Yoga,
Meditación

Tradicón,
Esoterismo

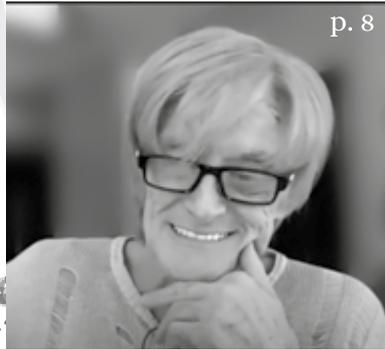
Sebastián Vázquez
Tradicón Original

Montse Simón
Yoga y Vedanta

Pablo Veloso
Orientalismo y
Evolución

VerdeMente

SUMARIO



Entrevista a Ken Wilber **8**
Llevar una vida integral

Sección Instrumentos para el alma
El viaje musical de Ravi Shankar **20**
Chema Pascual

Ayurveda:
El cuerpo expresa lo que piensas **22**
Ángela Gómez

Extractos de mi obra "El Faquir" **24**
Ramiro Calle



Decrecimiento y desapego **30**
Beatriz Calvo Villoria

Horóscopo Chino del Año 2021: Búfalo de Metal **26**
Yuan Chen

Sección Orientalismo y Evolución **28**
Cuando la angustia te lleva a comprender la existencia
Pablo Veloso





Encuentros de meditación **32**
Gabriela Rdz. de Miguel Heredia

Recetas Ecocentro:

Tarta de mousse vegana sin gluten de zanahoria y coco **34**

José A. Romero

HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS

Miedo a los cambios **36**

Montse Bradford

Soluciones naturales para la migraña **40**

Silvia Candamil

Amar la respiración en libertad **42**

Carlos Velasco

De Ladakh a Cachemira **44**

Rafa Navarro

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler/Venta **51**



SUMARIO

VerdeMente

25 años contigo

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

En Enero más novedades en la web...

SIGUENOS EN:

EDITORIAL

Este mes es especial para nosotros. **VerdeMente** inicia una nueva etapa en la que pretendemos maximizar nuestro pasado y mirar con esperanza e ilusión el futuro inmediato. Creemos que es interesante que esos contenidos que siempre te han encantado, los recordemos y los distribuyamos a través de nuevos formatos, creando una revista que se va a caracterizar en los próximos meses por la publicación de monográficos sobre los grandes temas que hemos ayudado a difundir y a compartir contigo.

Esos especiales van a ser publicados a lo largo del año, y suponen una profundización en la conversión de nuestra revista en un entorno, preferentemente, digital. Como os hemos mencionado a lo largo de estos meses, la situación actual no permite la viabilidad de la edición en papel, que reanudaremos en un futuro cercano y a la que no renunciamos.

Como muchos de vosotros, VerdeMente ha sufrido también los embates de la crisis provocada por el COVID 19, pero creemos que los cambios que hemos afrontado supondrán a la larga la continuidad de nuestra publicación.

La revista de este mes supone, por tanto, el final de un formato que continuará en el futuro, pero en combinación con otros nuevos en los que debe ocupar un lugar central todo lo que hemos vivido a lo largo de estos años y que ha permitido establecer con vosotros un nexo de cariño y complicidad.

Como inicio de ese proceso de transición, este mes hemos elaborado una revista híbrida. Recogemos una de las entrevistas que más éxito ha tenido en los números que hemos publicado en la última década: un acercamiento a esa personalidad compleja y magnética que es el pensador norteamericano Ken Wilber, y que es, inclasificable.

Mantenemos las secciones que siempre nos demandáis, entre las que destacan el acercamiento a la sonoridad que nos trae **Chema Pascual** (Ritual Sound), **Ramiro Calle** que ha seleccionado unos bellos pasajes de su libro "El Faquir" y **Pablo Veloso** con un intenso artículo que invita a la reflexión.

Como todos los meses nos acercamos a la salud a través de la Medicina Ayurvédica (**Ángeles Gómez**), analizamos como la dieta puede integrarse dentro de un proceso de cambio vital (**Montse Bradford**), unos excelentes remedios para la Migraña que nos enseña **Silvia Caldami**, y recordamos la importancia de la respiración (**Carlos Velasco**). No te olvides de leer el agradable horóscopo chino anual y su relación con el Feng Shui que nos describe (**Yuan Chen**, La Biotika). **Beatriz Calvo** nos invita a desapegarnos de lo mundano, de ese círculo maldito de la materialidad, que cada vez gira más deprisa.

También te traemos propuestas de actividades, como las sesiones de Meditación de **Ecocentro** y recordamos los viajes mágicos a la India (**Rafa Navarro**) para aquel día, que se acerca, en el que podamos volver a viajar.

No te olvides de la Receta que ofrece este mes **J.A. Romero**, chef ejecutivo de Ecocentro y de nuestras recomendaciones de libros y eventos.

Y mucho más, como siempre...

Namasté

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Getty Images

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: Gajus
Manos que cubren una flor
en el jardín

Entrevista a Ken Wilber



Llevar a Vida Integral

Ken Wilber es uno de los pensadores más influyentes en la Psicología en las últimas décadas. Aunque es difícilmente encasillable en un contexto concreto, ha intentado aunar en sus obras, psicoterapia y espiritualidad. La evolución de su pensamiento ha sido constante, y en muchas ocasiones opuesta, es cierto que su influencia sobre el conocimiento cognitivo ha sido muy intensa, especialmente a través de su categorización en cuatro cuadrantes de nuestra manera de pensar, de entender lo que nos rodea y el marco de interacción social y cultural. También su reflexión sobre el desarrollo evolutivo social y espiritual a través de estadios. A lo largo de varios números VerdeMente de la mano de la psicóloga Raquel Torrent entrevistó a Wilber. Recogemos en este especial algunas de las principales reflexiones que se observan fruto de estas entrevistas.

Corría el año 1987 cuando un amigo me trajo de Estados Unidos un libro publicado por un tal Ken Wilber. "Toma, a ti que te gustan estos temas, seguro que te interesa este hombre y su pensamiento". Por aquel tiempo Wilber, era identificado como uno de los autores más representativos de la Psicología Transpersonal, aunque él mismo asegura haberse desvinculado del movimiento en 1986, pues su primer libro en esa dirección "El Espectro de la Conciencia" lo escribió en el 1977, y el movimiento transpersonal, y yo misma en el último año, nos nutrimos de su pensamiento durante esa década, reconociéndole como uno de los padres putativos de su creación, junto con Stanislav Grof. En el año 2005, siete años después de que decidiera abrirse al mundo y crear su Integral Institute, viajé a Boulder y Denver, donde él residía. Fueron cuatro encuentros los que he tenido con este genio vivo en años sucesivos. Este hombre, reconocido por muchos como "El Einstein de la Conciencia", venerado por artistas de la talla de Alex Grey, nombrado por figuras políticas como Bill Clinton, y alabado como uno de los mayores pensadores de nuestro tiempo, me dedicó un conjunto de entrevistas.

VERDEMENTE ha sido la receptora y transmisora de la edición en formato revista de más de 60 artículos sobre Ken Wilber, la Teoría Integral, las Jornadas, o experiencias integrales variadas que he ido escribiendo a lo largo de los años así como también la encargada de publicar en rabiiosa primicia varias entrevistas telefónicas que Wilber me ha concedido.

“

En cualquier tipo de modelo que utilicemos (y hay docenas de ellos) encontramos esencialmente los mismos tipos de niveles de desarrollo, niveles de desdoblamiento, y podemos utilizar incluso una variación del bien conocido de Gebser, y referirnos al arcaico, mágico mítico, racional, "pluralístico", integral y super-integral

”

Psicología y desarrollo vital (VIII)



así como tampoco saben sobre "estados" y eso tiene que ver con el estado meditativo, o el estado de vigilia, o la iluminación, o el *satori* o la *metanoia*. Desconocen completamente todo acerca de los cambios en el estado de conciencia para alcanzar la realidad ulterior o la verdad última, o alcanzar la naturaleza búdica, o Dios, o el Tao, o Bhrama. No se dan cuenta de esos estados de conciencia.

¿Y piensas que es esta la razón por la que la situación mundial está cómo está?

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

¿cómo narices vamos a pensar que podemos tener Paz, cuando la realidad es que tenemos al 95% de la población pensando que todos menos su grupo está errado? Y, además, podemos pensar en niveles, podemos pensar en visiones sobre el mundo, y en cambio, no lograremos nada, no podremos cambiarlos, sólo porque obtengamos mayores evidencias, más datos, o más razonamientos lógicos.

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

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

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

Efectivamente, así podemos verlo porque es un hecho que, aunque haya personas que alcancen ciertos estados elevados de conciencia, los interpretarán desde la estructura del nivel en el que se encuentren. Por ejemplo, están los budistas *cingaleses* de Sri-Lanka que muestran un nivel de desarrollo mítico-etnocéntrico, y ellos creen que son los únicos que tienen el dharma búdico correcto/auténtico, es decir que Sri Lanka es el Hogar del único Dharma Búdico ver-

¿Cómo ves la situación del mundo actual?

Una de las cosas fascinantes cuando miramos el marco Integral AQAL (Todos los cuadrantes, todos los niveles, todas las líneas, todos los estados, todos los tipos), es que al mirar a esos cinco elementos, la mayoría de ellos son, aún, relativamente desconocidos para la mayoría de las personas, son relativamente desconocidos para los académicos, son relativamente desconocidos dentro de la cultura convencional, también desconocidos para el mundo en sí mismo, y estos son sólo algunos de los componentes más básicos, necesarios e importantes para comprender un ser humano.

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

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

¡Exacto! ¡El nivel de desarrollo verde pluralista post-moderno niega incluso que existan niveles de desarrollo! Lo cual resulta ridículo. Tenemos estudios ahora, que dicen que en más de 40 culturas diferentes donde se utilizan modelos diversos, se han encontrado los mismos resultados. Y en cambio, la gente continúa sin saber nada sobre niveles,

dadero. Por lo tanto, se ponen al cargo de decir lo que está bien y lo que está mal en el budismo. Como están el nivel etnocéntrico (véase "nosotros" frente a "ellos"), se encuentran en permanente estado de guerra física con cierta rama del hinduismo. ¡Y son budistas! Esto nos demuestra que el hecho de que tengamos acceso a estados elevados de conciencia no significa que tengamos acceso a niveles elevados. Interpretaremos esos estados desde la estructura en la que nos encontremos (etnocéntrico/fundamentalista/mítico). Desde ahí interpretaremos la iluminación. Y así es como la interpretan los *budistas cingaleses*.

Necesitamos crecer en ambos ejes. Crecimiento en los estados y crecimiento en las estructuras (niveles), y si no crecemos en ambos, nos quedaremos con ese 95% de la población mundial en plenas acciones de guerra. Es ridículo. Si miramos dónde se almacenan estas estructuras, porque no se almacenan sólo en el cerebro humano, y además se muestran igual en todas las culturas. Es como si estuviéramos sintetizando una proteína de cadena larguísima por primera vez. Esa proteína puede adoptar miles de formas, pero una vez que toma una forma específica (campo morfo-genético), todas las proteínas subsecuentes tomarán exactamente la misma forma de la proteína inicial. Siempre, sin excepciones. Luego, ¿dónde está almacenada esa forma? ¿Porque no está almacenada en la proteína! ¿Dónde se almacena? Pues no lo sabemos, de acuerdo con el *sutra* se encuentra en la conciencia humana, y de acuerdo con la tradición occidental, está en los archivos akhásicos. Pero en cualquier lugar donde se halle almacenada, se trata de un lugar muy real en el que está almacenada, en un universo muy real, puesto que esa forma se manifiesta y modela la forma de cada proteína que se crea a partir de ese momento en adelante. Y es lo mismo con las estructuras. Alguien que se encuentre en el nivel rojo, o mágico, o alguien en ámbar o mítico tienen la misma forma, tanto si están en México o Alemania. O bien en Rusia o India. O en Japón o New México. Estas formas se almacenan en algún lugar en el mundo real. Y eso significa que la forma Integral está también almacenada en algún lugar del mundo real. Por eso, cada vez que tenemos un pensamiento integral, que concebimos una idea integral; cada vez que estudiamos el material Integral, o escribimos o hablamos de temas integrales..., esas formas se están almacenando, y en algún momento van a salir hacia fuera y a transformar el mundo material sensorial-motor.

¿Qué les recomendarías a los futuros líderes integrales, puesto que el narcisismo es el problema post-moderno más obvio, conectado con el nivel verde conciencia? ¿Cuáles crees que serán los retos a los que se enfrentarán estos líderes en una sociedad que entre en el segundo grado y se instala en el nivel esmeralda?

El superar el narcisismo es, claramente, una parte importante. Porque el nivel verde, se ha mostrado extremadamente narcisista. Hay estudios que muestran que los recientes graduados universitarios tienen las más altas puntuaciones en narcisismo en los tests, desde que la metodología de los tests comenzó. Dos o tres veces más altos que sus padres "boomers", y ¡eso que los "boomers" fueron llamados "la generación del "yo"! Por lo tanto, vemos que, efectivamente, el narcisismo es un gran problema del nivel verde y vemos cómo se propaga tremendamente!

Lo que hace falta que ocurra es, justamente, que eso mismo que hizo que apareciese el narcisismo en las escuelas y en nuestra cultura, va a tener que erradicarlo. Eso es algo que hemos aprendido con esto. Y es que el sistema educativo puede cambiarse dramáticamente, aunque en este caso, según vemos, haya sido para peor. La lección que aprendemos es que "podemos cambiar". Por lo tanto, lo primero que toca ahora hacer ahora, es volver a colocar el sistema educativo tal como nos lo encontramos: alcanzar metas, obtener logros, buscar la excelencia, hacer méritos, y todo lo demás. Esto es contrario al nivel verde que tiene que es: no hay notas, no hay categorías, todo el mundo consigue su estrella dorada, todo el mundo es especial, lo cual, por supuesto destruye la autoestima. No ganamos la autoestima diciéndonos a nosotros mismos que somos especiales, sino haciendo algo especial.

Eso es lo que hemos olvidado. Por eso, necesitamos evaluar el sistema educativo, ¡y sabemos que podemos arreglarlo, porque lo hemos tratado de hacer antes, y lo que ha pasado es que lo hemos hecho mal! Necesitamos arreglarlo y volverlo a dejar como estaba, porque las personas con ese nivel de narcisismo nunca se transformarán hacia el segundo grado de conciencia. No ocurrirá. Y eso, en sí mismo, evitará un punto de vista integral.

A ver, Ken, si dices que los "boomers" nunca se desarrollarán hasta el segundo grado, ¿cómo va a ocurrir esa evolución de que el narcisismo post-moderno pueda trascenderse y llegar al post-post modernismo de la

“
La emergencia del pensamiento operacional concreto, o del modo regla/rol, lo que importa no es cómo la mente se relaciona con el cuerpo, sino cómo mi rol encaja con el rol de otros en la sociedad, y cómo te relacionas con los demás que están a tu alrededor.
”

conciencia de segundo grado?

Lo que digo es que las personas que tienen este nivel de narcisismo de los recientes graduados universitarios nunca serán capaces de transformarse al segundo grado. Los boomers eran narcisistas, sí. lo que pasa es que hay toda una escala de narcisismo en la generación, y más o menos un tercio de ellos son extremadamente narcisistas y más o menos dos tercios de ellos son bastante "normales". El post-modernismo, en general, está como bloqueado en el nihilismo y el narcisismo. Como movimiento filosófico, el Post-Modernismo está ya decayendo. Incluso oficialmente, se dice que el Post-Modernismo está muerto. Como dijo Terry Eagleton, el Post-Modernismo está tan muerto como cualquier Movimiento puede estarlo. ¡Y él es uno de los más grandes post-modernistas! Esto se relaciona, porque claro todo el mundo se pregunta, ¿qué viene después? ¿qué viene ahora?, y lo que viene es, alguna forma Integral, o alguna forma del evolucionismo temprano, lo que significa que se trata de una forma evolucionista del cuadrante inferior derecho. Un sistema evolucionario de pensamiento, que, por supuesto está incluido en lo Integral, pero que no llega a él. Una de esas dos modalidades es el paso siguiente más lógico. Por supuesto, que el pensamiento integral cubre más territorio, y actúa mejor sobre él, por lo que estamos, naturalmente, apostando y empujando por ello. Y parece que está aumentando en muchas maneras, por lo que sólo podemos esperar y ver qué pasa.

¿Podríamos considerar que los autores románticos como Goethe, Schelling, Byron, Emerson, como verdaderas chispas del nivel verde dentro de la evolución histórica de la conciencia?

Por supuesto que en sus versiones sanas podríamos decir que sí. Incluso podríamos decir que algunos de ellos poseían cierto grado de pensamiento integral. Claramente, alguien como Schelling. El Movimiento Romántico fue, en general, un movimiento bastante sano que pudo influir en la emergencia del nivel verde. Lo que pasa es que el nivel verde también tiene una versión insana.

Y sin duda vemos una parte de esa versión insana en algunos de los románticos, y como ya hemos dicho, una de las manifestaciones insanas del verde, es por supuesto, el narcisismo. Ese es uno de los problemas que los poetas y artistas románticos tenían: el ensimismamiento, la auto-poseción. Y eran bien conocidos por ello. Por lo que eran verdes en ambos sentidos.

Si seguimos a Zimmermann en el libro de Heidegger "La confrontación con la Modernidad" no podríamos entonces entender el nazismo como la primera patología del nivel verde?

Bien, sí. El nazismo es un tema muy complejo porque si lo miramos de cerca vemos que hay diferentes tipos de ideas centrales. En cierta forma sí era verde. Había un movimiento romántico dentro de él. Lo que pasa es que también tenía una mitología de la tierra y de la sangre. Y esa creencia es muy etnocéntrica. De modo que está muy orientado hacia la raza. Y creía en una raza superior y en las razas inferiores. Defendían que los arios (las tribus nórdicas)



eran superiores en todos los sentidos. Y por lo tanto para ellos todos los que no fueran arios tenían que ser destruidos. Por eso, todos los que estuvieran mental o físicamente enfermos fueron puestos en un estado reproductivo inactivo. Por ejemplo, a los hombres que tenían un IQ bajo les radiaban los testículos con rayos X hasta que no podían producir esperma, y si pertenecías a una raza no-aria, y eso podía ser judío o polaco entonces eras exterminado.

Igualmente, si eras homosexual, eras exterminado. Todo eso es muy etnocéntrico. Muy ámbar, muy mítico y mitológico. Había mucha utilización de los mitos antiguos colocados en un nuevo contexto, sólo que ese contexto era aún mítico y ámbar. Los nazis fueron muy muy buenos en la creación y manipulación de la imaginaria mitológica para obtener un gran impacto. No hay más que ver la película "El triunfo de la Voluntad" de Leni Riefenstahl para ver a los nazis en todo su poder simbólico. Por supuesto que Leni era un genio con la cámara. Ella ensalzaba el nazismo y lo que hizo fue presentarlo como si se tratara de un anuncio de slips de Calvin Klein. Eso se combinaba con la tecnología moderna, y ahí comenzaron los problemas porque la estructura mítica fue incapaz de producir la tecnología sofisticada que utilizaron los nazis.



Porque eran muy racionales. Combinaban la tecnología racional con la mitología antigua y se quedaron muy muy pillados en una "Falacia Pre-Trans". Y eso es lo que resultaba atractivo, y conseguía tanta gente involucrada con eso.

¿Por qué crees entonces que esta persona que hace la pregunta ve el nazismo como una patología del nivel verde?

Debido a la falsa interpretación que los nazis provocaron, es decir, la falsa imagen que crearon. Porque, aunque el nivel verde tiene muchos aspectos muy romántico, es al mismo tiempo abarcador, no marginaliza. En cambio, los nazis eran justo lo opuesto.

Hablando de Heidegger, ¿cómo valoras a Heidegger o aprecias su contribución?

Heidegger fue uno de los primeros y más brillantes farsantes verdes, y como tal, cometió muchos de los clásicos errores verdes, incluyendo el echarle la culpa a la Modernidad por casi todos los problemas de la Humanidad. El hecho de presentar a los presocráticos como los más inmersos en el ser puro nos muestra que estaba aliado con la *Falacia Pre-Trans*. Y eso es, precisamente, fue lo que dijo Zimmerman. Dijo que lo que le salvó que engancharse en la *falacia Pre-Trans* fue el hecho de leer mi trabajo. Y, la verdad es que ha

sido muy abierto acerca de ese tema. Le ayudó a salir del lugar en el que te mete Heidegger. De todas maneras, algunos de las ideas que él introdujo, como "la importancia de la interpretación", combinado con la Hermenéutica, el existencialismo de Kierkegaard, y otros temas. En ese sentido, él era bien brillante. Lo que ocurría, y esto ha sido ampliamente publicado, es que se mostró pro-nazi, y eso fue debido, precisamente, por su propia confusión acerca del rol de la Modernidad. Los nazis, parecieron superar esa confusión, yéndose hacia atrás, hacia el nivel mítico.

Creo que Habermas estaba en lo cierto, cuando dijo, hablando sobre Heidegger, que al mirar hacia atrás nadie puede culpar a nadie por haberse metido en el movimiento nazi, porque nosotros no sabemos qué haríamos, cómo reaccionaríamos si nos vemos frente al mismo tipo de presiones, los mismos tipos de opciones, que eran los indicadores de aquellos tiempos y momentos. Ahora bien, después de la guerra y después del caos, y después de ver todas las atrocidades que cometieron, el no condenarlos, es realmente criminal. Y eso es lo que Heidegger se negó a hacer. Nunca los condenó. Y eso es por lo que se le puede criticar con todo derecho. Eso era no sólo un problema en su carácter, sino que, además, fue un problema heredado en su filosofía.

¿Cuál es la importancia y el valor del Análisis Transaccional? como herramientas de estudio del comportamiento en el cuadrante superior izquierdo?

Cuando hablamos de las diversas formas de Psicoterapia, existe un cierto grado de favoritismo por unas u otras. Las personas se sienten atraídas por esta o aquella por razones desconocidas. A mí, personalmente me ha gustado siempre el Análisis Transaccional, porque he considerado que es un modo bastante sencillo y directo de tratar lo que yo he dado en llamar el "Fulcro 4", o la mente regla/rol. Lo que ocurre con el Fulcro 3 es que la conciencia acaba de emerger, y la mente está tratando de diferenciarse del cuerpo. Esto puede ir demasiado lejos y la mente puede llegar a disociarse reprimiendo el cuerpo. Y ya tenemos la típica psiconeurosis, manifestada como; sexo reprimido, agresión, juegos de poder o cualquier otra forma. El resultado es ansiedad, depresión, trastornos obsesivo-compulsivos, y otros. Los habituales temas freudianos.

En cambio, cuando llegamos al siguiente nivel, la emergencia del pensamiento operacional concreto, o del modo regla/rol, lo que importa no es cómo la mente se relaciona con el cuerpo, sino cómo mi rol encaja con el rol de otros en la sociedad, y cómo te relacionas con los demás que están a tu alrededor. Tiene que ver con cómo interaccionas, cómo sigues las reglas, y como encajas en los diversos roles que te ofrecen en la sociedad. Y es en todo esto en lo que se enfoca el Análisis Transaccional, así como en todos los "Juegos" (juegos sociales) que la gente juega en la cultura. No se enfoca tanto en la represión corporal como en la interacción social, y en los juegos que jugamos. Señala los beneficios que las personas obtienen, aunque sea a través de jugar los juegos que terminan hiriénolos. Divide el *self* en: El Ego Padre, El ego Adulto y ego Niño, y en cierta forma es similar al Superego, Ego y Ello de Freud. Presenta estas actitudes como sub-personalidades o voces de nuestro propio diálogo

go interno. Ayuda a las personas a identificar en cuál aspecto del ego se encuentra y les apoya a *des-identificarse* para luego poderlas integrar. Yo siempre he sido un poco fan del Análisis Transaccional.

La técnica psicoterapéutica tan simple que yo creé, llamada "Proceso 3-2-1", salió de la terapia Gestalt de Fritz Perls, y del Análisis Transaccional de Eric Berne. Y creo que fue en el segundo artículo que escribí en mi vida que ya lo llamaba yo "Hacia una síntesis práctica de la terapia Gestalt y el Análisis Transaccional". Fue publicado en uno de las Revistas de Psicoterapia más populares del momento. También está en el libro de los "Collective Works".

¿Cómo sabemos en qué nivel y estadio nos encontramos? ¿Cuándo integramos el nivel anterior y tenemos acceso al siguiente?

Eso depende primeramente de cuál es el modelo específico de desarrollo que estamos usando, porque lo que ocurre

eso por lo que en la Teoría Integral utilizamos el Psicógrafo, que es una combinación de la mayor cantidad posible de líneas de desarrollo que quieras trabajar.

Se suelen utilizar seis o siete. Por ejemplo: inteligencia cognitiva, inteligencia emocional, inteligencia moral, espiritual, kinestésica, inteligencia interpersonal, y otras. Alineamos todas esas inteligencias en un gráfico (en forma de líneas) para determinar el desarrollo que la persona ha alcanzado en cada una de ellas. Si, por ejemplo, estamos mirando la inteligencia espiritual utilizando el modelo de J. Fowler, aprenderemos sus niveles y miraremos a nuestras propias características personales, haremos una evaluación de dónde nos colocamos. Lo mismo con el desarrollo moral. Si utilizamos el modelo de Kohlber, aprenderíamos sus niveles, veríamos cómo define cada uno de ellos, luego nos miraríamos personalmente y autoevaluaríamos en qué nivel nos colocamos. La gente suele estar bastante acertada en sus autoevaluaciones.



con el desarrollo es que se trata de una corriente evolutiva amplia y extensa, y no sólo es que tenemos como una docena de inteligencia múltiples, sino que tenemos numerosas maneras de mirar a esas inteligencias. La mayoría de los modelos de desarrollo más pioneros, tanto si lo hicieron a propósito, como si no, terminaron eligiendo y, por lo tanto, enfocándose en un tipo determinado de inteligencia para su estudio, y por ejemplo Piaget, se centró en la inteligencia cognitiva, Kohlberg en la inteligencia moral, Lovenger en el desarrollo del ego, y así podríamos seguir. Cada uno de esos modelos son correctos para tratar con la inteligencia de la que tratan, pero no cubren las otras inteligencias, y es por

¿Cuál sería el rol de los sueños desde un punto de vista Integral?

La Teoría Integral incluye muchos modelos y también modelos psicoterapéuticos. Por ello, no hay una sola manera de interpretación de los sueños, sino que dependerá del modelo psicoterapéutico que estemos utilizando dentro de nuestra Visión Integral. Personalmente, tiendo a seguir, no totalmente, aunque bastante, una visión gestáltica, que dice que los sueños son aspectos del *self* que se proyecta y se repudia y por lo tanto se muestra hacia afuera como un sueño. La forma en que la Gestalt funciona con ese proce-

so, así como el proceso 3,2,1, es que tomas cada elemento del sueño y te identificas con ese elemento como un componente real de tu propio yo. También podemos utilizar los sueños para tomar otro tipo de información del que no eres consciente al utilizar las formas habituales de conocimiento que tienes. Por ejemplo, puedes estar recogiendo alguna información paranormal o presentando una intuición. También puede ser que, si el soñador es una persona muy mental, experimente emociones desconocidas. Un sueño puede hacer todo eso. Y puedes utilizarlo de muchas maneras, y en general, vas a saber si la forma en que los estás interpretando es verdadera, porque habrá como una forma de ¡Ajá! Algo como "sí eso tiene sentido", una especie de sentimiento de adecuación a medida que vas interpretando el sueño. Por eso es por lo que tiende a ser muy reforzante, si lo estás haciendo correctamente.

Lo cual quiere decir que no hay una "manera Integral" de interpretar los sueños, ¿no es así?

Por otro lado, si estamos mirando la inteligencia cognitiva, podemos utilizar Piaget o Kurt Fisher, como modelo de elección. No puedes utilizar los dos al completo, puesto que tienen diversas formas de entender, nombrar y presentar los niveles y su desarrollo. Por eso, elige uno. La Teoría Integral no te dice cuál utilizar, sólo que elijas uno.

Bueno, siempre que el modelo utilice los "cinco elementos", ¿no es así?

Si, efectivamente.

He comprobado que hay una tendencia a creer que ser Integral es sólo una cosa, y entonces olvidamos los otros cuatro elementos.

Exacto, y eso es lo que no queremos hacer, porque tenemos el modelo Integral general en el que es vital cubrir esos cinco elementos (los niveles de conciencia más significativos, las líneas más habituales de desarrollo, los estados



“

La forma en que la Gestalt funciona con ese proceso, así como el proceso 3,2,1, es que tomas cada elemento del sueño y te identificas con ese elemento como un componente real de tu propio yo.

”

Efectivamente, como he dicho, el punto de vista Integral tiene que ver con que utilizamos algún modelo psicoterapéutico que se refiere o trata con el cuadrante superior izquierdo.

Eso incluye la mayor parte de los Niveles de desarrollo de primer, segundo y tercer grado, la mayoría de las Líneas, incluyendo 7 u 8 inteligencias múltiples, la mayor parte de los Estados de Conciencia: el más básico, el sutil, el causal, el no-dual, y también cierta comprensión de la sombra, las subpersonalidades y los roles en ese modelo teórico.

más significativos, los tipos de personalidad (según nos lo cuenta el Enneagrama o el método Myer Briggs), y por supuesto los cuatro cuadrantes y preferiblemente también las 8 zonas. Lo que pasa es que en cada uno de esos elementos tenemos diferentes modelos para reconocerlos y analizarlos, y lo único que digo es que "mientras tomes uno de esos y todos los otros elementos, entonces es integral". No hay que estar de acuerdo necesariamente con el modelo que yo estoy utilizando. Por lo tanto, está el modelo Integral y el modelo Integral de Ken Wilber.

“

Puedes estar en cualquier estructura, incluyendo la etnocéntrica, mítica y pasar por todos los estados, incluido el no-dual de la Iluminación. Y aun así tendrías una forma de pensar etnocéntrica.

”

Está claro, ya que recuerdo que en la Práctica Integral de Vida tenemos la opción de elegir de cualquiera de los métodos o modelos que existen para realizar nuestra Práctica Integral.

Así es, podemos tener hasta 12 o más diferentes modelos. Y entonces, elegimos uno de cada elemento, incluido el trabajo con la sombra. Es decir, que, si hablamos de Meditación, puedo elegir el Zen o el Vedanta, y no podemos decir "éste o aquél es el correcto". Ahora, si no utilizas ningún modelo para nada, es decir no meditas. Entonces, eso no es Integral.

¿Dónde colocarías el viaje del Héroe o la Heroína dentro de la Teoría Integral? ¿En qué nivel evolutivo dirías que se encuentra? y ¿Cómo podríamos trabajarlo desde los Cuatro Cuadrantes?

El viaje del Héroe, tal como lo presenta Joseph Campbell, que comienza en una especie de jardín del Edén, del que es separado, teniendo, entonces, que luchar para regresar a él, hacia una versión más consciente y madura de ese Paraíso. Ese es un tipo de historia que aparece, primeramente, en un nivel mítico ámbar. Lo encontramos en una gran variedad de figuras heroicas mundanas. Otto Rank escribió un libro sobre los héroes del mundo y mostró que las mitologías orientales presentaban características similares en todas ellas. Por ejemplo, todos tenían dos pares de padres, bien sea Moisés, o Jesucristo, siempre tenían sus padres terrenales y sus padres celestiales. Comenzaban con los terrenales y luego se separaban de ellos para ir a encontrarse con sus padres celestiales. Y eso era parte de su viaje. Y, generalmente, lo conseguían. Moisés empezó, por ejemplo, con sus padres que le entregaron al río en una pequeña cesta

de mimbre para terminar siendo adoptado por Ciro y continuando su historia reconoce que él no pertenece a ese lugar. Se marcha tomando a todos los israelitas con él y ve una zarza ardiendo en la montaña y descubre su verdadero Padre. Cristo hizo lo mismo y se refería a su padre celestial (Dios) como "Abba", que es la palabra árabe para "papá". A veces hablaba CON Dios, otras veces hablaba ACERCA de Dios, y otras veces hablaba COMO Dios.

Eso es la Primera, Segunda y Tercera persona de Dios. Es en ese nivel mítico en el que se da esa forma de interpretación, como una historia. Por supuesto que, en cualquier otro nivel más elevado, pueden utilizar los símbolos que deseen utilizar. De modo que, si te encuentras en un nivel racional o pluralista, puedes elegir "El viaje del Héroe" si eso tiene sentido para ti (eso te habla), y si eso parece organizar y dar estructura a la forma en que tu vida se está desarrollando.

Eres perfectamente libre de elegir ese mito específico, como tu propia historia de vida.

Por qué sería una manera sana de utilizar ese nivel.

Sí, y Joe Campbell hizo un movimiento algo extraño que muestra, al mismo tiempo, la importancia de la racionalidad cuando hablamos del simbolismo mítico. El pensamiento mítico cree que la historia es literalmente verdadera. Por lo que, cuando estamos en el nivel mítico de verdad te crees que Moisés abrió el Mar Rojo en dos, que Dios, verdaderamente, hizo que llovieran langostas sobre los egipcios, que Matusalén tenía los 900 años cuando nació y que Padma San Baba realmente voló por los aires. Campbell, después de escribir estos cuatro enormes volúmenes sobre mitología, llamados "Las máscaras de Dios" termina diciendo "Considero que el mito tomado de manera literal puede ser una perversión de ese mito. Por lo que el mito real debe tomarse simbólicamente".

La razón por la que él dice eso es porque toda la humanidad pasa por los niveles de desarrollo del arcaico, mágico, mítico, racional, pluralístico, etc., por lo que todos atraviesan por este estadio mítico, y si te lo sigues creyendo literalmente, es como seguir creyendo en el "Hada de los Dientes" (Ratoncito Pérez) o en Santa Claus (Los Reyes). ¡¡¡Venga ¡¡¡ Campbell tiene que salvaguardar esta disciplina de la Mitología puesto que él considera que contiene una Verdad más elevada incluso que la racional. Por eso, termina diciendo que el mito debe entenderse de una manera simbólica, añadiendo que los mitos sólo pueden ser entendidos cuando se toman "como si". Moisés abriendo las aguas, lo que realmente significa es que encontró una manera eficaz de sacar a los esclavos de Egipto. No significa que realmente dividiera el Mar Rojo, sino que encontró una forma de escaparse de la esclavitud de Egipto.

El único problema con esto es que "como si" y "que pasaría si" sólo pueden ser entendidos con la cognición de los procesos operacionales formales. En otras palabras, por la racionalidad, luego lo que Campbell realmente dijo al final fue que los mitos auténticos, sólo podían ser comprendido por la mente racional, y que creerse literalmente la historia de los mitos es una perversión del mito real, aunque cada persona que se encuentra en el nivel mítico se lo toma al pie

de la letra y se cree que es verdad literal. Campbell los llamo a todos pervertidos, cuando resulta que los estudiantes o personas que están entendiendo los mitos desde un nivel racional o más alto, están aprovechándose del auténtico significado que tienen.

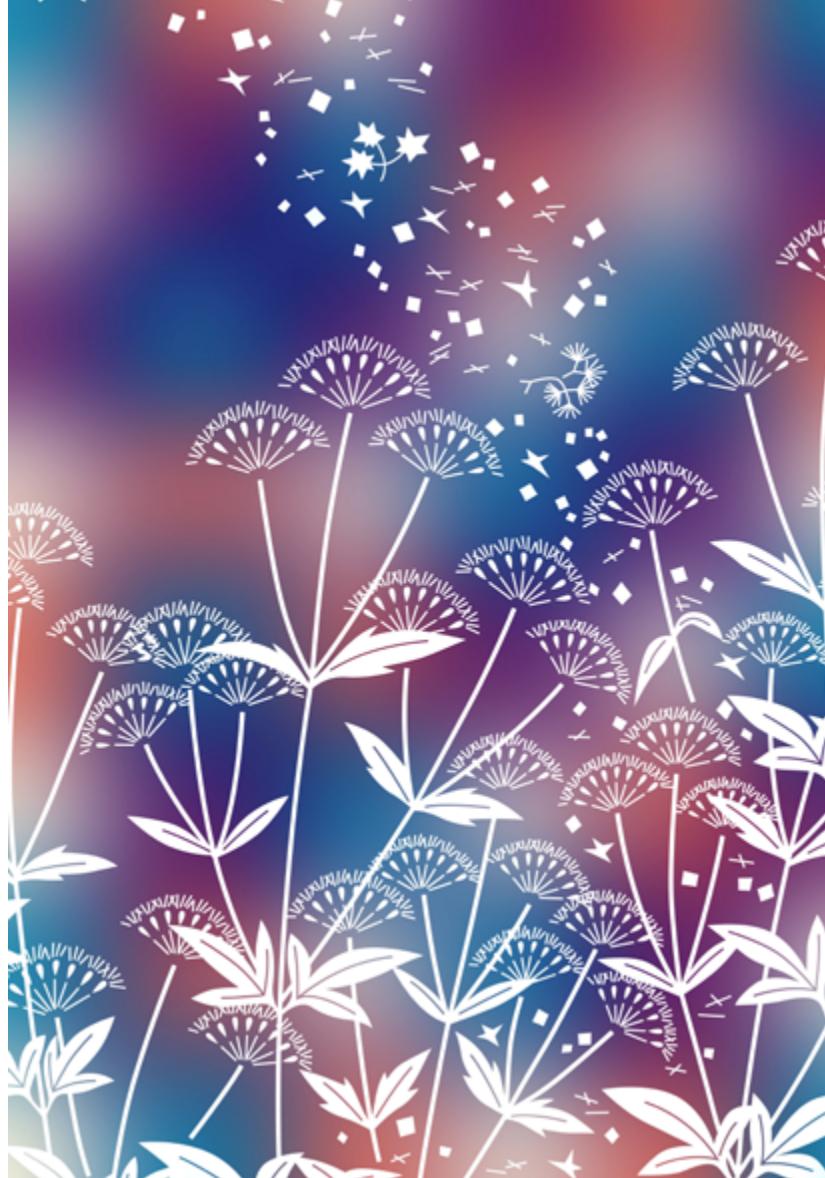
¡Y es que eso es lo que hace el estadio de las operaciones concretas! ¡No se trata de una perversión! No es una perversión como decía Campbell el que la gente que está en el nivel mítico se lo crea a pies juntillas, sino que es su nivel "natural" de pensar. Es el nivel de desarrollo en el que se encuentran. El colocar todos estos significados simbólicos elevados en los mitos, no es algo que pueda hacer el nivel mítico. Sólo la racionalidad es capaz de hacer eso.

Por eso es por lo que todos esos libros que leemos de Campbell sobre el significado profundo de este o aquel mito, no son más que libros racionales. ¡Y eso es perfecto! Si en realidad quieres tomar un mito racionalmente, y encontrarle el significado que tiene detrás de la historia, ¡hazlo, por favor! No pretendas que el que encontró o generó el mito quería decir exactamente lo que tú estás entendiendo con él. Ellos lo creían de manera literal.

Vamos con la última pregunta, porque no queremos cansarte más hoy. ¿Cómo podríamos disminuir la violencia diaria desde un punto de vista Integral? ¿O piensas que la violencia es algo intrínseco en el ser humano y no podemos liberarnos de ella?

Mira, es muy interesante, porque Arthur Koestler, que era un tipo bien inteligente, bien cuidadoso, un escritor que se basaba siempre en evidencias, que introdujo el término "holón" y "holoarquí", en su libro "El Espíritu en la máquina", donde hace un viaje por la conciencia, termina concluyendo, refiriéndose primordialmente a los hombres (y recuerdo que cuando lo leí por primera vez me dije "esto es descabellado", aunque le di un segundo pensamiento pues respeto seriamente el trabajo de Koestler), dijo, que la agresión está tan inmensamente imbricada en la naturaleza humana (como lo de por cada año de paz, 14 años de guerra), que la única manera en que los humanos pararían de agredirse sería si los drogásemos diariamente. ¡Y lo decía en serio! Lo que vemos aquí es la extremada dificultad que existe para conseguir que los machos humanos paren de matarse los unos a los otros. Es, verdaderamente, una tarea difícil.

Una de las cosas que hemos aprendido de los estudios evolutivos es que ese "impulso asesino" está localizado primordialmente en el tercio bajo de los estados de desarrollo. A medida que se va subiendo en los niveles de desarrollo, menos quieres matar o estás dispuesto a matar. Por lo tanto, en el momento en que llegamos al nivel verde, verde no lucharía de ninguna manera porque no encuentra razón alguna para matar, es algo que nos supera. Desde un punto de vista Integral la idea general es continuar trabajando en el desarrollo humano, y lo hacemos, primordialmente reconociendo que existe la evolución en sí misma. Ese es el proble-



ma del que hablábamos antes. La mayoría de los académicos y los que están en la cultura convencional desconocen por completo las evidencias abrumadoras de que existen los niveles de desarrollo.

Y en un nivel, de todos los que existen, que llamamos el verde, se niegan totalmente los propios niveles de desarrollo. Lo cual es completamente idiota. El resto de los niveles están de acuerdo con que sí que existen diversos estadios cuando se les indica o se les enseña, porque muchos, es que ni siquiera lo saben. Lo que eso significa es que nos toca educar para el desarrollo, educar para la evolución. Como ya dijimos antes, hemos cambiado el sistema educativo una vez en los últimos 30 años, y lo separamos de las metas naranjas, los logros, los méritos, las notas y sus evaluaciones, y lo pasamos al nivel verde: igualitarismo, no hay clasificaciones, ni categorías, no hay calificaciones, no hay evaluaciones, todos consiguen su estrella dorada, todo el mundo es igualmente especial. Y todo eso lo que produjo fue una carga inmensa de narcisistas. Podemos cambiar y empezar a educar para la evolución, porque podemos reconocer que hay varias formas en que podemos trabajar. Y la meta sería, por ejemplo, al final de la Enseñanza Media, que cada persona que se graduase hubiese alcanzado por lo menos el nivel naranja, puesto que ese es el primer nivel mundicéntrico de



desarrollo. Un 70% de la población ahora se encuentra en un nivel etnocéntrico o incluso más bajo, y eso significa que están en un grupo que consideran especial por ser mejor que los demás, y ellos tienen la razón y todos los demás están equivocados. Y si están orientados hacia la Religión, dirán que los que están "fuera" no tienen alma, son infieles, y no es un crimen matar a un infiel.

Al revés, es una promoción. Dios te ama si matas más. En cambio, si conseguimos que la gente llegue hasta el naranja, fuera de los pensamientos y maneras etnocéntricas, estarán mucho menos dispuestos a matar a otros seres humanos, puesto que ya se identifican con toda la humanidad, sin importar la raza, el color, el sexo o el credo. Por lo tanto, hay esperanza. No tenemos que drogar a la gente, pero sí tenemos que sacarles de aquellos niveles que abogan por la violencia y ven la violencia y el asesinato como algo normal. Y los niveles de conciencia inferiores hacen eso. Por lo que traerles fuera de esos estadios, es una de las cosas más importantes que queremos hacer con nuestros sistemas educativos a nivel mundial.

¿Dirías que una persona que está iluminada sería capaz de ser violenta?

Esa es la cosa, que las estructuras (niveles) y los estados son relativamente independientes. Puedes estar en cualquier estructura, incluyendo la etnocéntrica, mítica y pasar por todos los estados, incluido el no-dual de la Iluminación. Y aun así tendrías una forma de pensar etnocéntrica.

Claro, ahora bien, ¿no dirías que una persona que está iluminada es que ya está en un grado de conciencia muy superior, como tercer grado?

Bueno, esa sería la nueva definición de Iluminación. Porque podemos leer un libro, por ejemplo, que se llama "El Zen en guerra", y hay muchos maestros zen famosos que abogaban por el asesinato y la guerra, ¡y estaban iluminados! (es decir conseguían estados no-duales), aunque estaban aún en niveles etnocéntricos. Lo que hace la Teoría Integral es subir el listón "Si eres Integral estarás elevado en los estados y en los niveles". Lo que se vería como un estado no-dual, y por lo menos un nivel turquesa de desarrollo de la conciencia. Turquesa nunca estaría a favor de la guerra ●

Raquel Torrent

PULSA PARA VER LA ENTREVISTA REALIZADA POR INTEGRAL LIFE EN JULIO DE 2020 A KEN WILBER EN YOUTUBE

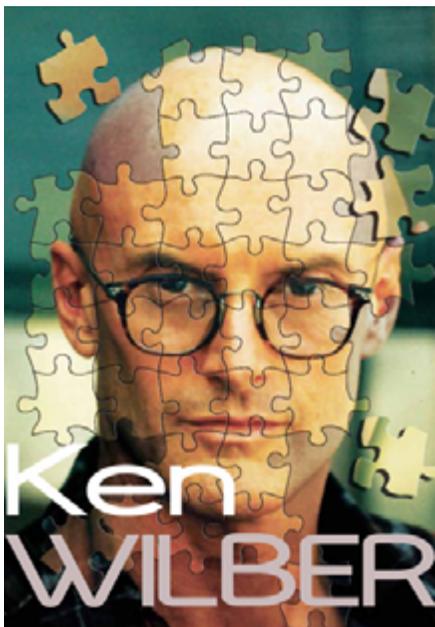
ACERCA DE RAQUEL TORRENT



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



ACERCA DE KEN WILBER



Ken Wilber, nació en enero de 1949 en la ciudad de Oklahoma. Vivió en muchos lugares durante sus años de escuela ya que su padre trabajaba para la fuerza aérea. Terminó sus estudios secundarios en Lincoln (Nebraska) y comenzó la carrera de medicina en la Duke University. Durante el primer año de estudios comenzó a leer psicología y filosofía, tanto de oriente como de occidente. Perdiendo interés por la medicina, regresó a Nebraska para estudiar Bioquímica. Después de algunos años se aleja del mundo académico para dedicarse totalmente al estudio independiente y a escribir sus propios libros.

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

asimismo criticado, precisamente por sus propuestas, más empíricas que académicas.

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

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

www.integrallife.com



EL VIAJE MUSICAL DE RAVI SHANKAR

O CUANDO OCCIDENTE DESCUBRE LA ESPIRITUALIDAD DE INDIA

ANTECEDENTE

En la época colonial, los países conquistados por la dominación del hombre blanco fueron tratados en general como lugares donde se podían extraer materias primas y obtener grandes beneficios. Gracias a la lucha de algunos de los pueblos dominados por la alta tecnología guerrera de Occidente, pudieron liberarse de su explotación después de un largo periodo de guerras. Sin embargo, India fue una excepción, pues su lucha por la independencia estaba liderada por un visionario que había anclado sus principios sobre la no violencia, la desobediencia civil y su involucración con la tradición espiritual de su país. Su nombre: Mahatma Gandhi.

A pesar de poseer una cultura internacional, Gandhi se apoyó en la tradición de su país para defender valores como la fraternidad y la no violencia. Perseguida la idea de que todos pudieran vivir bajo el mismo estado, a pesar de sus diferencias de clase, religión o idioma.

Contra todo pronóstico, Gandhi logró su propósito de liberar su país del estado colonial inglés, sin apenas derramamientos de sangre. También es verdad que nunca estuvo de acuerdo en la solución de formar Pakistán con los musulmanes que muchos indios no querían. Una solución que hoy en día, sigue sin funcionar.

RAVI SHANKAR - EL MENSAJERO DE PAZ

Quién iba a pensar después de la gran destrucción de Europa y buena parte del mundo, debido a dos guerras mundiales

en poco más de 20 años, que la solución para que tamaña desgracia nunca volviera a ocurrir, iba a venir por dos vertientes diferentes: la política, formando la ONU como escenario donde se debería discutir las diferencias políticas antes que lanzarse a las armas, y la música, que iba a ser la punta de lanza de un movimiento no violento que avanzaría irremisiblemente por toda la faz de la tierra.

Como esta es una sección musical, vamos a centrarnos en este último aspecto siguiendo los pasos de quien fue el músico más relevante de India, y su embajador más influyente: Ravi Shankar. Su arma, un Sitar, su arte, una tradición milenaria que parte de valores espirituales y pacifistas, con el fin de elevar la consciencia. Con esas dos herramientas, empezó a viajar por el mundo y a mezclarse con músicos de toda índole y estilos.

Por cercanía e influencias geopolíticas, nuestro embajador musical viajó a Rusia en 1952, donde trabajaría con el mundialmente famoso violinista y director de orquesta Yehudi Menuhin. Fue tal la compenetración entre ambos que de ahí surgió la famosa trilogía *West Meets East* (1966, 1967, 1976) donde Menuhin tocaba composiciones de Shankar basadas en ragas indios. Por colección musical recibieron el Premio Grammy a la mejor música de cámara.

EL MOVIMIENTO PACIFISTA

En los años sesenta iba a aparecer el movimiento hippy, que además de alimentar valores alejados del trabajo como única forma de ganarse la vida, iban a coincidir también en

el pacifismo y una espiritualidad más panteísta. Por ello no es de extrañar que los miembros de *THE BEATLES* fueran los embajadores más influyentes del movimiento y en el que mucho tuvo que ver la amistad de Ravi Shankar con George Harrison.

Corría el año 1965 cuando David Crosby del grupo *The Byrds* introdujo a Harrison en la cultura india a través de la música de Ravi Shankar. Poco a poco, Harrison se fue experimentando en la meditación como piedra angular del hinduismo y así llegó a conocer a Maharasi Mahesh Yogi, uno de los gurús espirituales más reconocidos de India. Así que en 1968 animó al resto del grupo para viajar a Risiketh, un valle en el corazón del Himalaya, para asistir a unos talleres de meditación trascendental que impartiría Maharasi en su famoso Asram. Y allí *The Beatles*... Se relajaron.

Su estancia allí fue larga y desde luego muy inspiradora, ya que además de salirse de la beatlemania que les llegaba a sobrepasar por momentos, consiguieron aunar diferencias y conocer de cerca la espiritualidad más extendida hoy en el mundo: Yoga y Meditación. El broche de oro a esta exótica aventura lo puso el gran disco que sacaron después de la experiencia, ***The White Album*** (1968), para muchos en los que me incluyo, el mejor disco de sus carreras.

ESCUCHAR ALBUM *THE WHITE ALBUM* (1968)

MÚSICAS AVANZADAS Y LA LLAMADA DEL JAZZ

El famoso músico francés Philip Glass trabajó como asistente de Ravi Shankar en París durante la grabación de las composiciones para la película experimental *Chappaqua*, transcribiendo la música improvisada del *sitarista*. Al acabar su colaboración, el músico francés llegó a afirmar *“lo difícil que resulta imaginar que una sola persona haya podido alterar el curso de la música contemporánea tanto como Shankar.”*

En ese abarcarlo todo, Shankar colabora con uno de los mejores bateristas de la historia del Jazz, Buddy Rich, que firma un disco impecable junto al tablista All Rakha. Incluso conecta con el gran saxofonista de jazz John Coltrane, quien le hace aquella pregunta inmortal a su amigo: *“Ravi, hay una cosa que me gustaría aprender de ti, cómo encuentras tanta paz en tu música, y consigues transmitirla a tu audiencia.”* ●

Agradecimientos a exposición:

Indian Odyssey: El universo de Ravi Shankar. The Beatles in India.

Comisaria de la exposición: Blanca de la Torre



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.

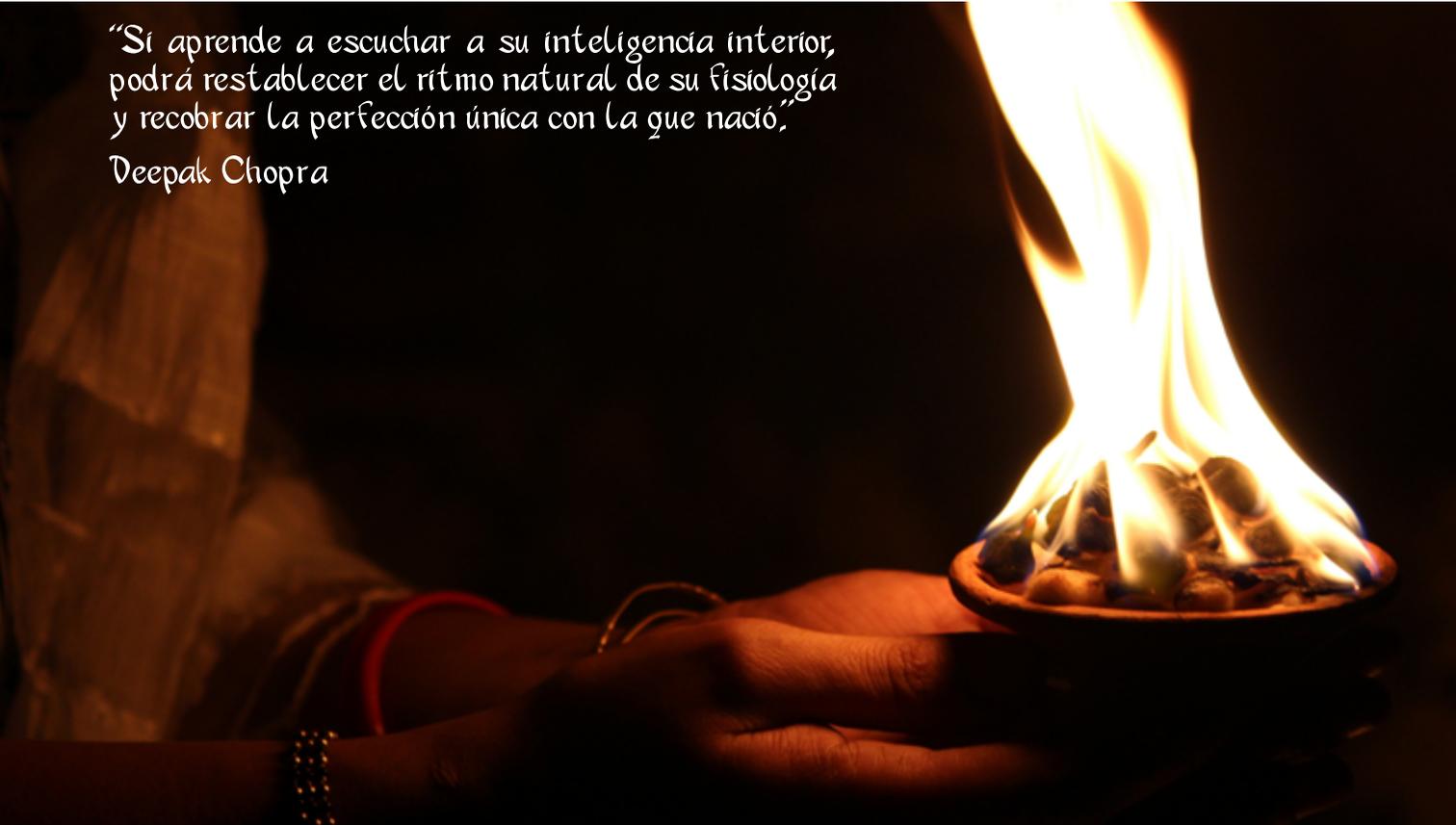
info@ritualsound.com

āyurvéda

El cuerpo expresa lo que piensas

“Si aprende a escuchar a su inteligencia interior, podrá restablecer el ritmo natural de su fisiología y recobrar la perfección única con la que nació.”

Deepak Chopra



El Āyurveda como sistema holístico, considera que no existe una separación real entre la mente y el cuerpo. El cuerpo físico es la pizarra donde la mente transcribe lo que siente. Cada pensamiento y cada sentimiento que albergamos produce un efecto sobre los *doshas* (*Vata*, *Pitta* y *Kapha*) y, por tanto, sobre nuestra salud física y mental.

En el Āyurveda la mente y el corazón son la misma cosa. Se dice que la mente reside en el corazón, tanto en el físico, como en el corazón de nuestra conciencia. Los tres *doshas*: *Vata*, *Pitta* y *Kapha* residen en el corazón. Es lo que sostiene a *Prana* (energía vital), *Tejas* (fuego transformador) y *Ojas* (fluido vital). Además de los tres *Gunas* (calidades de la mente, *Sattva*, *Rajas* y *Tamas*).

Podemos decir que nuestro estado mental y emocional se ve influenciado por el equilibrio de estos elementos, ya que la mente tiene el poder de influir sobre nuestra salud física. Cada pensamiento o sentimiento que tenemos, cada cambio de humor, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, las atracciones y las aversiones, producen un efecto sobre los *doshas* y, subsiguientemente sobre nuestra salud. Podemos definir que la salud mental es un estado de bienestar sensorial, intelectual y espiritual.

El aspecto interior de la mente sería:

- *Buddhi* (Sabiduría interior).

- *Chitta* (Almacén de nuestras experiencias).
- *Manas* (la mente exterior).
- *Ahamkara* (el ego).

Buddhi, es el alma individual, significa despertar, comprender o saber. Es la inteligencia del alma a través de la cual podemos discernir la verdad, y nos aporta un sentido de individualidad. Es la parte de nosotros que puede iluminarse cuando se libera de las ataduras exteriores.

Chitta es el almacén de todas nuestras experiencias, que rigen inconscientemente muchas de nuestras características mentales y emocionales. La mente absorbe las impresiones que captan los cinco sentidos y las almacena en *Chitta* en el corazón, que se convierte en el recipiente de los pensamientos, las sensaciones y los sentimientos. Todo esto produce un efecto directo sobre nuestra experiencia de vida, pues se convierte en las gafas con las que vemos el mundo, y a su vez afecta significativamente nuestra salud mental y física.

Manas es nuestra facultad general de pensamiento. Se ocupa de organizar la información recibida del mundo exterior a través de los cinco sentidos. Como este aspecto de la mente está conectado con los sentidos, pueden experimentar infinitas sensaciones mentales y emocionales, que abarcan desde deseos, apego a la forma exterior, lo que

ocasiona turbulencia y sufrimiento. *Manas* es lo que empuja a la conciencia a encarnarse en existencia material como almas individuales.

Una de las formas de sanación que promueve la medicina ayurvédica consiste en desarrollar la mente superior (*Buddhi*). es aquello que nos acerca al autoconocimiento, a un discernimiento mayor y permite la vuelta al corazón, soltando la identificación con el mundo exterior, ayudándonos a transformar y a desapegarnos de la información que recibe *Manas*, mente inferior o condicionada, a través de la cual percibimos y sentimos el mundo exterior.

Ahamkara es lo que nos aporta un sentido de individualidad, concepto del ego, y lo que crea la ilusión del yo y mío. Es lo que crea la dualidad y nos priva de nuestra propia conciencia.

Nuestro *Ahamkara* puede hacer que nos sintamos identificados con nuestro nuevo coche, imaginando que nos confiere estatus. Esta es una de las acciones de *Ahamkara* y esto despierta sufrimiento y desarmonía como el orgullo, la ira, el odio y los celos.

Los textos ayurvédicos dicen: el corazón proporciona un puente entre la mente superior llamada *Buddhi* y la conciencia universal (*Mahat*). Es muy importante esta conexión para mantener la salud ya que nos aporta claridad, discernimiento y da una visión real de la existencia.

El *Āyurveda* insiste que la forma equivocada de pensar, el tener una visión incorrecta de la vida puede causar enfermedad tanto física como mental.

“

Una de las formas de sanación que promueve la medicina ayurvédica consiste en desarrollar la mente superior (Buddhi). es aquello que nos acerca al autoconocimiento, a un discernimiento mayor y permite la vuelta al corazón, soltando la identificación con el mundo exterior.

”

Prana, *Tejas* y *Ojas* controlan a *Vata*, *Pitta* y *Kapha* en el cuerpo. Entre los factores que equilibran estas tres energías básicas y como fuente de equilibrio son: la meditación, la oración, el auto estudio, el sueño profundo y la relajación, el uso adecuado de colores aromas y gemas. *Prana* en particular se fortalece pasando ratos en la Naturaleza. También son importantes las virtudes como la fe, amor, receptividad, compasión y comprensión.

Lo que más puede afectar a estas tres energías *Prana*, *Tejas* y *Ojas* tiene un efecto directo sobre nuestra salud. Ejemplo de ello son las sustancias adictivas, el exceso de exposición a la influencia de los medios de comunicación, la televisión, los colores demasiado brillantes, la luz fuerte, el estrés y las emociones excesivas.

Para un correcto estado de la salud es muy importante un sueño profundo, que ayuda a mantener en equilibrio para *Prana*, *Tejas* y *Ojas* ●

Namasté



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es

635 78 72 78 - 677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.es

EXTRACTOS DE MI OBRA

"EL FAQUIR"

En la senda del faquir, vida y muerte siempre están presentes. Eso nos hace más plenos y más libres, más sinceros y más generosos. No hay pasado, no hay futuro. No nos ligamos a nada porque la ligadura es terrible. Disfrutamos sin aferramiento. Hacemos de la vida una danza, una celebración, sin aferramiento ni apego. Somos funámbulos bien despiertos y nunca sonámbulos psíquicos.

El cuerpo, el aliento y la mente son tus instrumentos vitales, pero tú estás más allá de ellos. Tómalos y utilízalos, pero no dejes que ellos te tomen y te utilicen a ti. Son tus ropajes vitales, tus envolturas. Ejercítate para que estén en armonía. Te han sido entregados estos instrumentos para poder caminar sobre el alambre de la vida como el mejor de los alambristas. Son prestados y tú eres lo que está más allá de ellos.

Sin equilibrio no puede haber lucidez ni acción diestra. Es mejor morir que una vida sin equilibrio. La vida sin equilibrio es un erial. El desequilibrio es la enfermedad de la mente y del cuerpo. La vitalidad halla su sede en el corazón espiritual. Es la bisagra entre lo más sutil entre lo sutil y lo más burdo entre lo burdo.

No te contraigas, porque la vitalidad se estanca. No te inquietes, porque la vitalidad se altera. No te aferres, porque la vitalidad se pierde. Suceda lo que suceda, estate tranquilo; no te preocupes, no te inquietes.

A lo que aquellos, que no son faquires, llaman fracaso nosotros lo llamamos aprendizaje; lo que a otros lleva al desmayo psíquico, a nosotros nos fortalece; lo que a otros desanima, a nosotros nos alienta.

Cuando haya que pensar, piensa. Cuando haya que vivir, vive. Cuando las circunstancias requieren de tu cabeza, utilízala, pero cuando no sea así, vive sin cabeza... desde el corazón. Si te descontrolas, controla; si controlas en demasía, descontrola. Avanza con equilibrio entre los extremos.

Ante el terror no te contraigas, o lo multiplicas; ante el miedo no te encojas, o lo activas. Si viene la ira, deja que sea una ola que pasa, no te encumbre. Si viene la amargura, obsérvala con curiosidad y déjala partir.

Al sufrimiento no añadas sufrimiento. Que el placer no sea el cebo que nos hace tragarnos el anzuelo.



"NO TE CONTRAIGAS, PORQUE LA VITALIDAD SE ESTANCA. NO TE INQUIETES, PORQUE LA VITALIDAD SE ALTERA. NO TE AFERRES, PORQUE LA VITALIDAD SE PIERDE. SUCEDA LO QUE SUCEDA, ESTATE TRANQUILO; NO TE PREOCUPES, NO TE INQUIETES."

No estés en el juzgar, sino en el comprender. No estés ni en el dar ni en el tomar, sino en el ser.

El aprendizaje no tiene fin. Siempre somos aprendices y hay que seguir aprendiendo. Sólo la muerte puede apartar al funámbulo del entrenamiento, y no olvidemos que todos somos funámbulos en el alambre de la vida.

Faquir quiere decir pobre y quiere decir mendigo. El faquir es un mendigo de las realidades superiores, del toque del Absoluto; el faquir es un pobre de ego, una persona humilde. En el corazón de todo el que busca se escucha la voz del Faquir, que nos llama al despertar de la consciencia y a ir más allá de la consciencia.

El faquir busca al «hombre feliz en la cueva del corazón». Cuanto más pobre seas de orgullo, envidia, celos, odio, apego y vanidad, más faquir eres. Todos somos chispas de Conciencia que emergen del Vacío Primordial, que lanza desde su insondable inmensidad un «alambre» que es la vida. Cada uno tiene su alambre y por él hay que aprender a caminar, con cordura, pero con entusiasmo, con precisión, pero con intrepidez. Mente lúcida, amor y ecuanimidad.

La vida es imprevisible; haz lo mejor que puedas a cada momento. Sé certero, preciso, diestro. En el alambre de la vida es donde podrás adiestrarte en la acción correcta, conectando con tu sabiduría primordial, permitiendo que la mente profunda y luminosa actúe sagazmente por ti. En el alambre de la vida no hay lugar para la pusilanimidad ni la aprensión, pero tampoco para la irreflexiva y ciega osadía.

No te dejes vencer por el miedo y confía en tus recursos internos. No hay alambre más difícil que recorrer que el de la vida. Atención, disciplina, el sentido despierto del aquí y el ahora, ecuanimidad y prestancia; todo eso y mucho más se requiere para ser un buen funámbulo existencial. El alambre de la vida puede romperse en cualquier momento; que no te coja con la consciencia dormida.

La vida tiene el sentido que quieras procurarle. La vida es para vivirla con plenitud y consciencia, y no solamente para estar opinando sobre ella. Haz de la atención tu mejor aliada.

Da la bienvenida a todo lo que ayude a ser más consciente y compasivo. Descarta todo lo que aturda tu entendimiento o atolondre tu consciencia. Cultiva las semillas positivas interiores que te ayuden a caminar aguerridamente por «el alambre de la vida». El paso firme y la mente disciplinada.

La realización es aquí o nunca; la libertad interior se va consiguiendo a cada segundo. Si lo dejas para mañana, nunca llegará el mañana. Lo que crees que eres, no eres. Descubre lo que realmente eres. No hay lugar para la holgazanería ni la indecisión. Ni siquiera tienes garantizada una respiración más. ¿A qué esperas? ●

[MÁS INFORMACIÓN](#)

HORÓSCOPO CHINO DEL AÑO



Los nacidos a partir del día 3 de febrero de 2021 hasta el día 3 de febrero de 2022 serán Búfalos de Metal. El día en que se inicia un nuevo horóscopo no coincide con el día de Año Nuevo chino. La energía del horóscopo cambia según el movimiento del sol mientras que el día de Año Nuevo chino es un día de luna nueva (la segunda después del solsticio de invierno).

Los 12 signos zodiacales chinos son: Rata, Búfalo, Tigre, Conejo, Dragón, Serpiente, Caballo, Cabra, Mono, Gallo, Perro, Cerdo (en este orden).

A cada año le corresponde un animal, realmente desde el día 3, 4 o 5 de febrero hasta 3 o 4 de febrero de año siguiente. Por ejemplo, en 1964, el año de Dragón comenzó el día 5 de febrero de 1964 hasta día 3 de febrero de 1965. Los que nacieron en el día 2 de febrero de 1964 les corresponde el animal anterior: Conejo, y a los que nacieron el día 2 de febrero de 1965 les corresponde el signo Dragón. Y esto no depende de en qué día cae el Año Nuevo chino.

En dos semanas vamos a entrar en el año BÚFALO METAL y es muy emocionante para dejar ¿de lo malo de rata metal?

¿No sé cómo estáis? ¿Habéis tenido un buen año o ha sido muy malo?

Todo depende de vuestro horóscopo. Echemos un vistazo:

¿Qué horóscopo chino será el más afortunado en el nuevo año BÚFALO METAL? Y ¿Quién tendrá más suerte?

RATA: EL AÑO DE LA SUERTE

Por fin dile adiós a 2020 la RATA DE METAL, que ha sido para ti un año de mucho movimiento. Este año el "sol" brilla, y la suerte está contigo, todo irá bien.

Pero hay una energía negativa que puede bajar tu brillo representada por el POZO. ¿Cómo puedes calmar tu mente y continuar con la buena suerte? En la zona NE de tu casa

pon 9 puntas o cantos rodados de amatista en un cuenco de madera para potenciar la suerte, nuevas oportunidades y la armonía.

BÚFALO: ES EL AÑO DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Este año es Búfalo el año de la prueba para los Búfalos. Hay muchas pruebas para ti sobre la fortuna, trabajo, salud, amor, pero si sabes usar tu propia sabiduría, siendo consciente del fluir de la energía, es posible que pueda revertir y convertirse en un gran año ¿Cómo potenciar la sabiduría? En la zona Este de la casa pon 4 bambúes de la suerte en agua para potenciar el estudio y la sabiduría.

TIGRE: UN AÑO DE PROSPERIDAD

El Tigre este año tiene la ayuda de las "estrellas de la suerte", sabe como ganarse la fortuna y alcanzar el éxito.

También hay "suerte de flor de melocotón", los solteros y solteras van a encontrar el amor fácilmente. ¿Cómo ser puede ganar más prosperidad para Tigre? En la zona oeste de la casa debe poner 1 punta o pirámide de cuarzo blanco para aumentar la fortuna, la riqueza y el éxito.

CONEJO: UN AÑO PARA RESOLVER DIFICULTADES

Este año es fácil tener discusiones y provocar malentendidos, sufrir pérdida de dinero y cansancio mental.

¿Cómo disolver los malentendidos y eliminar las discusiones? En la zona sudoeste pon una lámpara de sal pues reduce los conflictos y discusiones.

DRAGÓN: EL AÑO DE LA BUENA SUERTE

Bendecido por las dos estrellas de la suerte, las oportunidades y la armonía, es fácil que tenga éxito y prosperidad.

Pero también tiene una estrella de la discusión y conflicto. ¿Cómo podemos reducir el daño en las relaciones por las discusiones y conflictos? En la zona sudoeste pon una lámpara de sal pues reduce los conflictos y discusiones.

SERPIENTE: ES EL AÑO DE SACAR TU TALENTO

Con ayuda de muchas amistades, vayas donde vayas, siempre fluye para ti la energía, pero la estrella del "Tigre Blanco" puede causar que tengas algún accidente.

A parte de estar más atento y de tener mucho cuidado, ¿cómo te puedes mantener a salvo? En la zona sudeste de tu casa pon 1 obsidiana para fomentar la buena salud y la vitalidad, evita las enfermedades.

CABALLO: AÑO DE BRILLANTE PARA TODO

Este año el Caballo está bendecido por tres estrellas de prosperidad, tiene una excelente capacidad para volverse auspicioso cuando vienen los malos tiempos. Es adecuado para crear carreras, talentos y mejorar la vida.

Pero hay una estrella se llama "violenta" que aumenta las posibilidades de accidentes, ¿qué se puede hacer para evitarlos? En la zona sudeste de tu casa pon 1 obsidiana para fomentar la buena salud y la vitalidad, y evitar las enfermedades.

CABRA: AÑO DE SER FUERTE Y ENFRENTAR LA BATALLA

Este año para Cabra es un año lleno de aventuras y cambios. Vas a sentir falta de tiempo para adaptarte a la nueva situación, te sentirás solo y deprimido.

Algunos meses puedes tener una gran crisis, pero también es una gran oportunidad de cambio ¿Cómo acumular nueva energía? En la zona oeste de la casa pon 1 punta o pirámide de cuarzo blanco para aumentar la fortuna, la riqueza y el éxito.

MONO: AÑO DE CREACIÓN Y ACTIVACIÓN

Este año para el Mono está lleno de fortuna y suerte. Tiene mucha ayuda, es excelente, pero le toca una energía que atrae los accidentes y las enfermedades. ¿Cómo puede el Mono pasar este año de forma segura? En la zona sudeste y norte de tu casa, en cada zona pon 1 obsidiana para fomentar la buena salud y la vitalidad, y evitar enfermedades.

GALLO: AÑO DE PAZ Y SUERTE

Este año con la ayuda de la suerte y la fortuna, la energía negativa puede convertirse en una bendición. Pero hay que tener atención para evitar tener mala relación con la gente y para no provocar pérdidas financieras ¿Cómo evitarlo? En la zona centro de tu casa pon un cuarzo amarillo o una calcita para incrementar el flujo del dinero. También en la zona oeste de tu casa pon una obsidiana para reducir los gastos, el desequilibrio, el desorden y los robos.

PERRO: AÑO DE LA SALUD

Este año los perros tienen estrellas de "accidente" y pueden tener alguno, también pueden enfermarse fácilmente por exceso de trabajo. Por eso deben mantener la salud física y psicológica, ¿cómo puedes transformar tu salud y atraer buena suerte? En la zona sudeste y norte de tu casa, en cada zona, pon una obsidiana para fomentar la buena salud y la vitalidad, y así evitar enfermedades. Además de poner las obsidianas, en febrero y agosto puedes hacer donación de sangre o análisis de sangre o ir a dentista para hacer limpieza dental, ..., cualquier cosa para sangrar un poco y así vaciar la agresividad.

CERDO: AÑO PARA SER CAUTELOSO Y SALUD

Este año el Cerdo puede sentir que lo que paga no es proporcional a lo que obtiene. y debe tener cuidado con los accidentes. Eso sí este año tiene varios meses de la suerte. ¿Cuáles son los meses en que la suerte te sonreirá? ¿Cómo puedes cuidar tu salud? En la zona sudeste y norte de tu casa, en cada zona, pon una obsidiana para fomentar la buena salud y la vitalidad y así evitar enfermedades. Además de poner las obsidianas, en febrero y agosto puedes hacer donación de sangre o análisis de sangre o ir a dentista para hacer limpieza dental, ..., cualquier cosa para sangrar un poco y así vaciar la agresividad.

Los meses de suerte son febrero, marzo y julio ●



Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en el Aula de Estudios labiotika.es. Fundadora de Escuela solo corazón.

www.biotika.es

CUANDO LA ANGUSTIA TE LLEVA A COMPRENDER LA EXISTENCIA...

Hace un tiempo descubrí una magnífica película inglesa titulada “*God on Trial*” (Dios a juicio). Se trata de un grupo de judíos en una barraca de *Auschwitz*. Proviene de diferentes países y son de variada índole social y cultural. Los hay ortodoxos, místicos, no practicantes, resentidos, optimistas, resignados, etc. La clave de la película es que se preguntan cómo puede ser que Dios los haya olvidado, o quizá traicionado, ya que se suponía que había firmado el famoso pacto con *Abraham* al iniciar su historia, que había renovado luego con *Isaac*, *Jacob*, *Moisés*, y tantos otros. Y ahora estaban allí, en vísperas de ser gaseados (los soldados nazis así se lo habían hecho saber) por un personaje que aparentemente se había hecho con todo el poder a plena luz del día (*Hitler*), frente a las narices de un Dios al que parecía nada importarle.

¿Qué estaba sucediendo? ¿Por qué iban a desaparecer en manos de aquel loco de atar sin remedio? ¿Es que Dios los había simplemente olvidado o se debía a que deliberadamente pretendía dañarlos? ¿Sería que había decidido cambiar de pueblo amado y firmar un nuevo pacto con un nuevo enamorado? ¿Es que Dios era tonto o loco, o que simplemente toda aquella historia del “pueblo elegido” era tan solo un delirio generado en la mente de *Abraham* por el inclemente sol del desierto en su deambular, al salir de su *Ur* natal?

Estos hombres, en la antesala de la muerte decidieron montar un tribunal bajo los preceptos judíos tradicionales y sentar a aquel Ser supremo en el banquillo de los acusados. ¡Algo que un cristiano jamás soñaría hacer! Solo un judío, hijo del rebelde *Jacob* sería capaz de algo así.

Durante el resto del filme se va desarrollando el citado juicio en que cada uno expone su punto de vista, el cual es rebatido por los otros y sometido a mil y una contro-

versias, para llegar a una conclusión aterradora: Dios es cruel, es malvado de alguna manera y los ha olvidado. No es el Dios amante preocupado por su pueblo ni mucho menos.

En medio de esta dura conclusión, y amaneciendo ya el día de la ejecución, llegan los soldados nazis a buscar a los condenados para llevarlos a las cámaras de gas, ante lo cual todos los judíos de la barraca, pese a su variopinto origen y pensamientos diversos, comienzan a murmurar un salmo, que cada vez se torna más audible hasta llegar a ser una canción que los arrulla. ¡Le estaban rezando al mismo Dios que los había traicionado!

¿Cómo puede ser? ¿Quién pediría misericordia a su verdugo? Nadie en su sano juicio, claramente, ¿pero acaso la vida es coherente? Eso es lo que había descubierto esta torturada gente en esa sucia y olvidada barraca de *Auschwitz*, que la vida carece de un orden predecible, controlable y “euclidiano”. La vida es caos, maravilloso caos, no la controlamos, tan solo creamos pequeñas “islas” de orden que nos dan la sensación de que todo va en alguna dirección, y especialmente en la correcta.

¿Qué alivio el saber que el orden tal como lo imaginamos no existe! Seguramente, si hay alguno, se nos escapa. Dios ya no es el garante de nuestra seguridad, de aquella que me da la miserable sensación de que soy crucial para la historia, importante para algo. Ahora todo se vuelve como en aquel antiguo dicho del budismo zen: “*sin una teja para cubrirme la cabeza, sin una baldosa en la cual posar mis pies*”.

La paradoja es que cuando ello ocurre todo encaja en su sitio, todas esas exigencias de “esto o aquello” desaparecen, toda pretensión de justicia, sobre todo de aque-

Illa basada en nuestra propia conveniencia se torna insulsa y sin sentido, ahora hay libertad, aterradora libertad.

Ahora descubrimos cómo la religión no era más que un “parche” que pretendía cubrir una herida que jamás iba a sanar. Y daba igual que ese parche fuera de “hojas de oro”, la herida permanecería siempre abierta, y los supimos siempre, solo que pretendimos que no era así.

Con esto se dieron de bruces el danés *Sören Kierkegaard*, don *Miguel de Unamuno*, *Friedrich Nietzsche*, y tantos otros que se encuadraron en algo llamado “vitalismo”, que implicaba el darse cuenta del absurdo, del sinsentido, pero del maravilloso, asombroso y pasmoso sinsentido. Y por ello se denomina “vitalismo”, porque antes, cuando vivíamos en el miedo de lo que podría pasar con nosotros y con el mundo, nuestra vitalidad era mermada cada día, fagocitada por un cúmulo de temores que amenazaban con que se perdería nuestro mundo ideal, aquel mundo platónico que anhelábamos que se cumpliera, pero no, no puede ser, todo cae, ¡y gracias a Dios que lo hace! Esa es la más grande paradoja que exclamaba el sabio renano *Meister Eckhart*: “Dios, ¡libérame de Dios!”, porque sabía de la mentira, de lo ilusorio de postular dioses buenos, amigables y preocupados, de anhelar premios *post mortem* o de creer en psicologías y compartimentalizaciones de la realidad, sostenidas por prestigiosas escuelas y renombrados sabios. Todo ello es paja, simplemente paja, que el viento se lleva raudamente en un día caluroso...

Hasta aquí todo parece descorazonador, devastador. Y lo es, claro que sí, pero pese a ello, en medio de nuestra “barraca de *Auschwitz*”, de nuestra “noche oscura del alma” surge un rayo de luz: “en medio de la noche el canto del gallo”, dice otro dicho zen. Pero este rayo no es aquel del sentido, aquel que nos puede reconfortar y dar esa “palmadita” en el hombro que nos dejará tranquilos para que podamos volver a dormir al final del día. Nada de eso, en ese desolador momento la paradoja mas angustiada nos embate, es el doloroso encuentro entre nuestro anhelo de sentido y la cruda conciencia del sinsentido. De allí surge la “chispa”, y esa chispa es la vida, la vitalidad, por primera vez nos sentimos vivos porque permitimos que lo emocional, aquello que nos conmueve hasta los tuétanos, que nos sacude como un terremoto imparables ahora sea nuestra nueva morada. Se trata de la vida misma, incoherente y cruel, maravillosa y potente,

alegre y devastadora. Allí, en ese momento por primera vez fuera del tiempo, en que hemos “asomado la cabeza” más allá de la mediocridad de quien teme al cuestionar, haremos como aquellos judíos de la barraca, quienes poco a poco, casi como si fuera algo que se desliza sin poder precisar cómo, algo que de forma zigzagueante y sinuosa va surgiendo de un modo imposible de detener, notaron que emergía un salmo, ése, el doloroso, el magnífico, el cual comenzó a entonarse... y dijeron:

*“Señor, tú nos has sido refugio
De generación en generación.
Antes que naciesen los montes
Y formases la tierra y el mundo,
Desde el siglo y hasta el siglo, tú eres Dios...”*
(Salmo 90).

**PULSA VER EL VIDEO DE PABLO VELOSO
CÓMO GESTIONAR EL SUFRIMIENTO**



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.

DECRECIMIENTO Y DESAPEGO

Nos encontramos ante el principio del fin de la sociedad actual: usura, especulación, cientifismo, mecanicismo, antropocentrismo. Cada vez son más voces que hablan de decrecimiento, y se enfrentan al tabú del desarrollo y al crecimiento sin límites: más tecnología, más energía, más infraestructuras, más consumo. Todo el mundo en todos los lugares del planeta quiere crecer a costa de lo que sea. La mayoría de los pueblos y culturas han olvidado sus Tradiciones Sapienciales acerca de que *“el que más tiene menos posee”*, como diría Eckart, o el que *“todo lo que excede lo que es necesario para el hombre, está en su contra”* de Sexto el Pitagórico, o que *“el deseo es esclavitud; la renuncia es libertad”* de Hermes, y se han entregado a una lujuria consumista ávida de recursos que ya no existen. Nadie se quiere conformar con menos, pocos entienden que menos, es más, y todos se doblan ante la avaricia que un sistema globalizado de seducción por lo material que insufla el planeta. ¿Progreso, progreso, pero hacia dónde? Nunca el hombre se sintió tan vacío. En el reino de la Cantidad, el espíritu no es audible y el alma muere.

La civilización humana moderna capitalista e industrializada y con una población de 6.000 mil millones de habitantes es insostenible. Sólo el modelo decreciente es factible en el mundo finito en el que habitamos. Las consecuencias de seguir engañándonos, poniendo adjetivos hipócritas como el de sostenible a un crecimiento económico suicida son el abismo de más cambio climático, menos diversidad, más enfermedades, más hambre, más guerras por los escasos recursos, (el 20% de la población -de los países del Norte- consume el 80% de los recursos planetarios y diseña estrategias sobre el tablero de Gaia como si de un inmenso Monopoly se tratara). Es decir, no decrecer es incrementar aún más el sufrimiento para la mayor parte de la humanidad.

Sólo con la medicina de la inteligencia verdadera puede el hombre decrecer, abstenerse del dolor del deseo que nunca descansa. Ya San Francisco de Asís hablaba de que la primera virtud *“la Reina sabiduría”* tenía como hermana a la *“pura Simplicidad”* y simplicidad no es otra cosa que pobreza de espíritu, es decir desapego. Desapego de nuestro egoísmo, de nuestra

“

La civilización humana moderna capitalista e industrializada y con una población de 6.000 mil millones de habitantes es insostenible. Sólo el modelo decreciente es factible en el mundo finito en el que habitamos.

”



dureza de corazón. “La pobreza es el fundamento de todas las demás virtudes, porque es la condición necesaria para unirse a lo que es eterno, y el remedio a la codicia, que, a la inversa, es la raíz de todos los males del alma” decía San Ambrosio. Ser pobre interiormente es la vía más directa a la Verdad y la Plenitud. Decrecer exteriormente es la única vía de salvación para toda una humanidad. ¿Te atreves a decrecer? ●

Beatriz Calvo



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

Beatriz Calvo Villoria
Directora de TV Ecocentro
www.ecocentro.es

ENCUENTROS DE MEDITACIÓN



¿Sientes que tu mente está saturada de información, y que, a pesar de ello no has encontrado una respuesta que te satisfaga? Puedes seguir buscando gente, grupos y profesores para ver si alguna opinión o hipótesis, sacia tu sed. Pero a la vez, si no lo haces todavía, **puedes apelar al hecho irrefutable de que existes y formas parte del todo. Y estás en conexión con todo, para desarrollar tu derecho legítimo a estar en relación directa con la fuente de toda vida, que no está fuera de ti, y obtener información de ahí.** Para ello, sólo hace falta que cada día por un tiempo, prestes atención intencionada a lo que te rodea, sin juzgar. A continuación ofrezco unos pasos a seguir como guía, si no sabes cómo hacerlo, te advierto que es elemental:

Siente tu cuerpo en la posición en la que está, si quieres puedes sentarte, pero puedes hacerlo también de pie, tumbado o cómo puedas en ese momento, lo importante es hacerlo. Siente la postura en la que estés, siente el peso de tu cuerpo, los puntos de contacto del cuerpo con la superficie que te sostiene, la temperatura, los sutiles pero constantes movimientos de la respiración en el abdomen y lo que sea que puedes sentir ahora. Por último **mira a ver si hay alguna zona en tensión**, y pasa a relajarla. La frente, las mandíbulas, el estómago, las manos, y las piernas, son zonas que suelen acumular mucha tensión.

No juzgues nada de lo que encuentras a tu paso en este ejercicio, no te enganches con juicios sobre tu cuerpo, tu postura, tu talla ni nada que se le parezca, si aparece algo de esto, simplemente déjalo ir con la próxima exhalación.

Ahora, mira a tu alrededor sin entrar a evaluar ni juzgar lo que ves, más

“

Siente tu cuerpo en la posición en la que está, si quieres puedes sentarte, pero puedes hacerlo también de pie, tumbado o cómo puedas en ese momento, lo importante es hacerlo. Siente la postura en la que estés, siente el peso de tu cuerpo, los puntos de contacto del cuerpo con la superficie que te sostiene.

”

bien mira amablemente a tu alrededor, posando lentamente tu mirada en los diferentes objetos, percibiendo la luz del momento, las sombras, los colores, las formas... Haz esto durante un minuto.

Ahora presta atención relajada al paisaje acústico del momento; **deja que te lleguen los sonidos de la habitación en la que te encuentras**. Primero los sonidos más evidentes, y poco a poco percibiendo esos sonidos más lejanos o sutiles, el zumbido del ordenador, el tictac del reloj, sonidos de la calle, algún pájaro, coches, voces. Escucha los sonidos de tu entorno independientemente de que te gusten o no, ahora sólo escucha, por unos instantes.

Si quieres ahora puedes cerrar los ojos y hacer **3 respiraciones más profundas** y continuar con el día.

Hacer esto cómo verás es muy sencillo y su práctica diaria va desarrollando una conexión mente cuerpo que es vital para no sentir que estamos siempre a medias, incompletos y desconectados.

Si te apetece hacer algo parecido a esto, pero en grupo, puedes apuntarte a nuestros **encuentros de meditación los miércoles. Un rato tranquilo, relajado, amistoso, sincero y sencillo.**

Si eliges hacerlo por tu cuenta, lo más difícil será conseguir un hueco en la agenda y practicarlo, la fuerza de los hábitos es grande, y empezar es lo más difícil, pero te aseguro que si lo haces el tiempo suficiente, el bienestar mismo será un aliciente para hacerlo ●

**APÚNTATE AL GRUPO DE MEDITACIÓN LOS MIÉRCOLES
PULSA PARA ENTRAR**



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!

TARTA DE MOUSSE VEGANA DE ZANAHORIA Y COCO SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 200 gr. de harina de arroz
- 100 gr. de margarina
- 200 gr. de fructosa o 400 ml. de sirope de agave
- 1 cucharada de manteca de coco
- 500 gr. de zanahoria pelada
- 500 ml. de nata de coco (con sirope)
- 8 gr. de agar-agar copos

- Canela, anís estrellado y cardamomo
- Fruta de temporada para adornar la tarta

PROCEDIMIENTO

1. Hacemos la galleta: echamos la harina, la margarina, la fructosa o 100 ml. de sirope y una cucharada de manteca de coco en un recipiente ancho. Amasamos bien y colocamos en el molde a modo de base. La metemos en el horno previamente caliente a 160°C durante 20 minutos, luego, debemos dejarla enfriar.



"EL ACEITE O MANTECA DE COCO POSEE MÁS DE UN 90% DE ACEITES SATURADOS Y SE OBTIENE DE LA CARNE O PULPA DEL COCO, FRUTO DEL COCOTERO (COCOS NUCl-FERA). POSEE ÁCIDO LÁURICO, QUE AYUDA A ELIMINAR BACTERIAS PATÓGENAS, VIRUS, HONGOS. "

2. Cocemos la zanahoria, con agua, las especias y 200 ml. de sirope de agave, hasta que la zanahoria esté blanda. La escurrimos y pasamos por termo o licuadora; hasta que esté completamente homogéneo. Dejamos enfriar.
3. Montamos la nata de coco con 100 ml de sirope de agave, añadimos las $\frac{3}{4}$ partes del puré de zanahoria y añadimos 4 gr. de agar-agar, previamente hervido con 50 ml. de agua. Añadimos y movemos dejando todo bien mezclado. Incorporamos al molde donde tenemos la base de galleta y enfriamos en la nevera.
4. Mientras al restante puré de zanahoria le añadimos 100 ml. de agua y 4 gr. de agar-agar, lo calentamos hasta que levante sin dejar de remover y lo colocamos sobre la tarta mousse que está reposando en el frío. (Recomendable dejar enfriar un poco este agar-agar para que no se mezcle con la mousse). Dejar enfriar en la nevera un par de horas.

ELABORACIÓN

Poner sobre un plato plano o base para tarta, adornarla a nuestro gusto con frutas.

SOBRE EL SIROPE DE AGAVE

Es el jugo vegetal dulce que se extrae de las hojas o pencas del agave, planta similar al aloe vera. Es un potente endulzante, casi el doble que el azúcar, se consigue un dulzor similar al del azúcar con menos calorías al usarse muy poca cantidad.

Posee un bajo índice glucémico, es decir no causa un aumento tan drástico de los índices de glucosa tal y como lo provoca el azúcar común. Es por ello que los preparados con sirope de agave hacen que nos sintamos llenos durante más tiempo, lo que se puede traducir en comer menos.

PROPIEDADES DE LA MANTECA DE COCO

El aceite o manteca de coco posee más de un 90% de aceites saturados y se obtiene de la carne o pulpa del coco, fruto del cocotero (*Cocos nucifera*). Posee ácido láurico, que ayuda a eliminar bacterias patógenas, virus, hongos. También, tiene ácidos fenólicos antioxidantes, que nos protegen ante los radicales libres y enfermedades cardiovasculares.

Es importante utilizar un aceite de coco con certificación ecológica, de primera presión en frío, apto para consumo alimenticio ●

José A. Romero

Chef Ejecutivo Ecocentro

www.ecocentro.es

EL MIEDO A LOS CAMBIOS



¿Por qué tenemos tanto miedo a los cambios? Preferimos quedarnos esclavos de nuestras rutinas alimenticias, sabiendo que no nos benefician, a probar algo nuevo.

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

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

Puede que, a nivel mental, cuando estamos oyendo una explicación sobre este tema, lo comprendamos y nuestro corazón vibre, con las ganas de ponerlo en práctica. Pero luego, ¿qué ocurre? ¿Porque no lo hace-

mos? ¿Que nos bloquea y auto-sabotea?

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

Creo que hay que trabajar muy profundamente, cuando deseamos un cambio “de verdad” de hábitos en nuestra vida. Somos seres que nos gusta la estabilidad, y no deseamos cambios. **El cambiar, significa volvernos a conocer y para muchos es un esfuerzo.**

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

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

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

EL CAMINO DEL CAMBIO

ACEPTA EL PERIODO DE DESEQUILIBRIO

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

EXPRESA COMO TE SIENTES - COMUNÍCATE

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

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

Ya sé que siempre hay la persona sarcástica, que hace comentarios que no nos sirven en absoluto. Pero debemos de pensar que el sarcasmo, es otra forma de coraza y de protección para la persona que tiene mie-

do y desconocimiento del tema.

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

VIVE EL DÍA A DÍA CON PRESENCIA Y OPTIMISMO

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

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

Vive el día a día con ganas, y con optimismo. Practicando la gratitud y cambiando las ideas negativas por positivas. **Tengo el peso que deseo.**

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

HAZTE AMIGA DE TUS RESISTENCIAS

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

Nuestras emociones, son el resultado de nuestra forma de pensar y creer en nosotros. Y estos pensamientos han sido moldeados de acuerdo con nuestras experiencias pasadas que todavía no hemos depurado.

VÍVELO COMO UNA LECCIÓN EN LA ESCUELA DE LA VIDA

El vivir a diario con esta idea, de que estamos en La

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

Escuela De La Vida, creo que nos puede ayudar. Para poder desapegarnos de las experiencias y no estar tan sumergidos o involucrados emocionalmente en el proceso.

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

POTENCIA TU LUZ Y TUS CUALIDADES

¿Puedes escribir en un papel por lo menos 20 cualidades en ti, que te encuentres orgullosa de poseer? Aquí no es el momento de ser humildes, hay que valorarnos y estar agradecidos por todas las cualidades que poseemos.

¿Puedes ahora decirlas en voz alta, y mirando a un espejo, decirlas? ¿Te sientes a gusto?

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

Si a una pequeña hoguera, no se le continúa suministrando leña o lo que necesite para seguir dando luz y calor, pronto se apagará. Hay que continuar a diario, potenciando nuestros valores, limpiando estas joyas interiores, para que resplandezcan más y más. Así nos crearán un bienestar interior, que nos ayudara a valorarnos y a amarnos sinceramente. ¿Por qué siempre esperamos que los demás (pareja, amigos, hijos...) nos digan algo agradable para sentirnos a gusto con nosotros mismos? ¿Por qué esperar a recibir una energía del exterior, para ser feliz?

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

¡Todos tenemos los utensilios necesarios para llegar a ello!

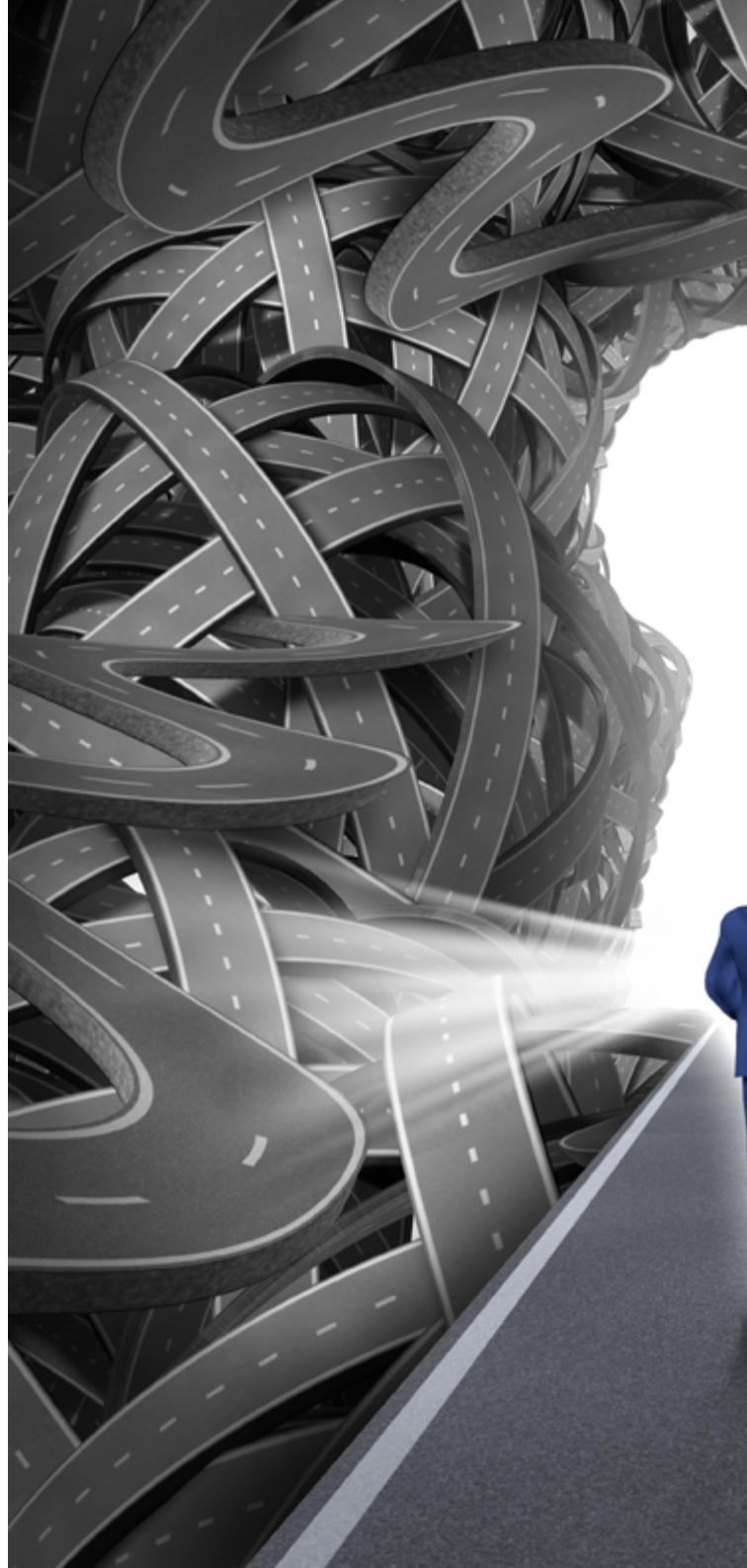
INTENTA HACER ALGO NUEVO A DIARIO

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

ALEGRÍA Y CHISPA

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

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



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

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

La reflexión nos ayuda a ver nuestra vida de forma



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

SIGUE TU PASIÓN

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

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

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

¿QUÉ NOS EXPRESAN NUESTROS CUERPOS?

Para ello, hay que entender que tenemos 3 cuerpos, tres utensilios que nos ayudan a diario en nuestro caminar por la vida. Sin ellos, no podríamos aprender, ni evolucionar. Estos son, el cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental. Cada uno de ellos, a su manera, nos ayuda, pero también puede que nos entorpezca si no existe una comunicación directa desde nuestro

Yo Interior hacia lo que deseamos. O si cada uno de ellos está yendo en direcciones opuestas, será muy difícil de llegar todos como Unidad a la meta deseada.

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

Adelante, vales la pena. ¡¡Eres la persona más importante de tu vida!! ●

Montse Bradford

SOLUCIONES NATURALES PARA LAS MIGRAÑAS



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

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

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

PRINCIPALES CAUSANTES DE LAS MIGRAÑAS

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

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

- Cansancio.
- Desequilibrios hormonales.
- niveles bajos de azúcar.
- malas digestiones e intoxicaciones.
- Sinusitis.
- Cafeína, el tabaco y el alcohol.
- Medicación.
- Deficiencias nutricionales (especialmente de magnesio, B6, y aceites esenciales-omegas)
- Malas posturas y desalineación de la columna (especialmente del cuello y la articulación temporomandibular).

Analizar y observar cuáles de estos desencadenantes pueden ser la causa de las migrañas es un trabajo que requiere mucha atención por parte de quien la sufre y normalmente se necesita de la ayuda y conocimientos de un

naturópata, osteópata, kinesiólogo o nutricionista para dar con la clave del problema y controlarlo.

RECOMENDACIONES

- Para evitar migrañas que son consecuencia de la ingesta de aditivos, intenta preparar comidas con **alimentos integrales y que no hayan sido procesados**, lo más naturales y frescos que puedas conseguirlos.
- Si el problema son las **alergias alimentarias**, una dieta de eliminación para encontrar cuáles son los que te están haciendo daño sería lo más adecuado.
- Para mantener equilibrados los **niveles de azúcar en sangre**, intenta hacer 5 comidas pequeñas al día.
- Incrementar los niveles de **fibra** en el cuerpo para asegurarse de que la migraña no viene a raíz de la reabsorción de toxinas en el cuerpo. Una o dos cucharadas soperas de semillas de linaza al día con un gran vaso de agua nos ayudarán a la correcta eliminación y a la desintoxicación intestinal, a la vez que nos aportará algunos aceites esenciales que también contribuyen a prevenir migrañas.
- Bebe un vaso de **agua** cada dos horas mientras estés despierto. Esto te ayudará a mantenerte hidratado y a eliminar toxinas, además de contribuir a la flexibilidad de los músculos de cabeza y cuello que tanto sufren y pueden derivar en una migraña.
- Para prevenir dolores de cabeza que puedan llegar a convertirse en migraña, cuida los niveles de **magnesio y calcio** en sangre.
El **magnesio** relaja el sistema nervioso, los músculos y los vasos sanguíneos. Para incrementar los niveles de magnesio, come plátano, germen de trigo, frutos secos al natural (que no estén fritos, salados, ni se hayan pasado) y verduras de hoja verde.
En cuanto al **calcio**, hay que ajustar de manera correcta los niveles. Para ello, incluye en tu dieta alimentos como almendras, orejones, legumbres y verduras de hoja oscura, muy ricos en calcio.
- Los aceites esenciales que se encuentran en el pescado azul (salmón, boquerones, atún, caballa y sardinas) tienen un alto contenido en **omega-3** y estudios recientes demuestran que pueden ayudar a la prevención de las migrañas. Consume una ración (150 gr.) de uno de estos pescados entre tres a cinco veces a la semana.
- Si sufres de **insomnio**, el origen de tu migraña puede ser la falta de melatonina. Un nutricionista o naturópata, en combinación con un terapeuta craneosacral,

“*Los alimentos más comunes que provocan migrañas son los que contienen tiranina o fenilalanina. La tiranina se encuentra en quesos, chocolates, frutas cítricas, café, embutidos, arenques, pescado ahumado, vino, alcohol, salchichas, crema agria y vinagre.*”

puede ayudar a equilibrar estas dos dolencias.

- Tómate unos **momentos para relajarte diariamente** con una infusión de manzanilla, pasionaria o menta. Esto te ayudará a reducir la tensión y el estrés.

ALIMENTOS A EVITAR

Cuando se sufre de migrañas, es fundamental eliminar los alimentos o productos que las activan. Los alimentos más comunes que provocan migrañas son los que contienen tiranina o fenilalanina. La tiranina se encuentra en quesos, chocolates, frutas cítricas, café, embutidos, arenques, pescado ahumado, vino, alcohol, salchichas, crema agria y vinagre. Fuentes de fenilalanina son el glutamato monosódico (MSG), el endulzante artificial aspartamo y nitratos, los cuales pueden encontrarse en carnes procesadas, especialmente en perritos calientes.

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

Si consideras que puedes tener alguna alergia o intolerancia, sería muy útil seguir una dieta de eliminación para saber qué alimentos te están haciendo daño. Básicamente deben eliminarse todos los alimentos que más se comen durante la semana, junto con los alimentos mencionados arriba y los de la familia de las solanáceas, que son la patata, tomate, berenjena y el pimiento, ya que éstos crean inflamación en el cuerpo. Una vez eliminados estos alimentos, se van introduciendo uno a uno cada 4 o 5 días si no existen síntomas, hasta que se descubran los alimentos que provocan la intolerancia o alergia.

CONCLUSIÓN

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

¡No sufras más y hazte cargo de tu salud! ●

Silvia Caldami

Artículo recuperado de VM n°174. Diciembre 2013

AMAR LA RESPIRACIÓN EN LIBERTAD

Si afirmas que amas tu respiración, ¿Cuántas veces al día eres consciente de ella y qué grado de libertad tiene?

Si dices que amas la respiración y la utilizas como herramienta de trabajo ¿Qué tipo de atención le prestas a la mecánica respiratoria?

Amar la respiración es poner intención en mejorarla, hacer uso de ella en procesos de catarsis, pranayama, etc, liberarla de restricciones psicosomáticas y ser consciente de ella en cada aliento.

Se consciente en cada momento de tu respiración, pues si respiras libremente, sentirás más tu cuerpo y aflorarán los sentimientos. Si sientes, vivirás en el paraíso del arte de respirar la vida.



¿Cuántas veces en nuestra vida hemos parado a sentir nuestra respiración? Darnos cuenta de cómo respiramos, qué nos dice de nuestra historia biográfica, la vida afectiva: emociones y sentimientos, la salud física, nuestro amor por ella.

¿En qué grado nos damos cuenta de que respiramos la vida?

¿Somos artistas del vivir la respiración siendo conscientes de ella?

Sin respiración no hay vida. Vivimos gracias a que respiramos y si lo hacemos poniendo consciencia en la respiración, la vida se desplegará ante nosotros y nuestro cuerpo físico estará más saludable.

Sin cuerpo no hay respiración, no hay vida, Si mi respiración no está bien, ¿Qué está pasando con mi mecánica respiratoria, en las distintas partes de mi cuerpo? Simplemente, le falta libertad. Libertad en las estructuras corporales, de los sentimientos, de la conciencia, del flujo de la energía. Ciertamente, la conciencia en la respiración es una de las herramientas más poderosas para conocerse a uno mismo. Si prestamos atención a nuestra respiración, nos descubriremos. En ese viaje de otear el horizonte de nuestra mecánica respiratoria, podremos darnos cuenta de su grado de fluidez o restricción, de su libertad o esclavitud.

¡Nuestra respiración nos dice tanto de nuestra historia biográfica!

De pequeños hemos contenido los sentimientos, el mecanismo de defensa que hemos empleado para ello ha sido tensar la musculatura y con ello hemos cortado la respiración, reduciéndola, pues a menos movimiento, menos sentimiento. Lo que se mueve vive y se expresa, lo que apenas se mueve, no se expresa y está mortecino. Hoy, ya adultos, es posible que nuestra respiración defectuosa muestre aquellas historias reprimidas en forma de tensiones musculares en distintas zonas del cuerpo que restringen la mecánica respiratoria. Podemos tener un vientre tenso y huido, pecho metido, hombros elevados e interiorizados, un esternón que apenas se mueve, cuello-garganta con músculos esternocleidomastoideos y escalenos hipertó-

"SIN CUERPO NO HAY RESPIRACIÓN, NO HAY VIDA, SI MI RESPIRACIÓN NO ESTÁ BIEN, ¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON MI MECÁNICA RESPIRATORIA, EN LAS DISTINTAS PARTES DE MI CUERPO?"

nicos, endurecidos y con aumento exagerado del tamaño, plexo solar –boca del estómago- apretado, "se me ponen los nervios en el estómago".

Reduciendo la mecánica respiratoria, reducimos los sentimientos, cortamos el flujo de energía y

nos alejamos de vivir en plenitud. Nuestra respiración se ralentiza y vivimos nuestra vida a medio gas

La salud física se resiente por una mala respiración, pues hay menos amplitud en la expansión y contracción de la mecánica ventilatoria, menos oxígeno y prana, menos sentimientos y menos alegría de vivir en nuestra vida cotidiana.

¿Cómo podemos volver a la respiración natural y lograr más salud? Chequeándola. Percibiendo cómo se está haciendo. El modo natural de respirar es aquel que ya hace miles de años han recomendado las grandes tradiciones de la humanidad: la respiración completa o "yóguica".

Ésta consiste en la expansión simultánea de los tres anillos del tronco: lumbo-abdominal, intercostal o diafragmático y costoclavicular durante la inhalación, y la contracción de los tres anillos al mismo tiempo durante la exhalación. Hablamos de unas estructuras físicas libres, en donde el diafragma se mueve con libertad hacia el espacio del vientre y hacia el tórax, ¿Es así como se hace tu mecánica respiratoria? Si no fuera así, entonces, comprueba el nivel de tensiones físicas que hay en tu cuerpo y observa el fuelle de tu respiración por donde encuentra restricciones o libertad en su movimiento.

¿Qué es la vida? Sino respiramos con una mecánica ventilatoria libre, la vida se apaga.

¿Cuántas ventajas hay en una respiración natural, libre! ●

Carlos Velasco
Psicólogo

"LA SALUD FÍSICA SE RESIENTE POR UNA MALA RESPIRACIÓN, PUES HAY MENOS AMPLITUD EN LA EXPANSIÓN Y CONTRACCIÓN DE LA MECÁNICA VENTILATORIA"

DE LADAKH A CRUZANDO LOS HIMALAYAS POR LA CARRETERA MÁS ALTA DEL MUNDO



KALACHAKRA EN LADAKH

Iniciamos el viaje asistiendo, el Julio pasado (2013), al 33 **Kalachakra** realizado por Su Santidad el XIV Dalai Lama. Era un evento histórico, en un lugar muy especial, Ladakh, conocido como el pequeño Tíbet, en medio del Himalaya, en el que se ha conservado la cultura tradicional tibetana. Es una tierra dura, un desierto de piedras sin vegetación debido a la altura, sólo con algunos árboles y huertas verdes junto a los ríos.

Siguen impresionándome la belleza de los monasterios en los valles apartados, como Likir, con su gigante estatua de Maitreya, y Alchi, entre huertos de albaricqueros, con sus templos ancestrales de atmósfera tan especial. Y volver a compartir la iniciación de Kalachakra con miles de familias ladakís, fue mágico e inolvidable. Tuvimos la suerte de asistir al festival de verano en honor a Guru Rimpoché, en el muy sagrado monasterio de Hemis, que se erige sobre una cueva en la que me-

CACHEMIRA

“

Siguen impresionándome la belleza de los monasterios en los valles apartados, como Likir, con su gigante estatua de Maitreya, y Alchi, entre huertos de albaricoqueros, con sus templos ancestrales de atmósfera tan especial.

”



Vista de Ladakh

ditó Padmasambhava. Este monasterio es drukpa, que quiere decir dragón, encabezado por S.S. **Gyalwang Drukpa**, del linaje Kagyu. Debo mencionar también la mágica estatua de Maitreya en el monasterio de Thiksey. Las vistas desde el monasterio de los Himalayas y del valle del Indo, son memorables.

Estuvimos viviendo cerca de Ladkah, en un monasterio Nygma de Atak Rimpoché, que nos acogió con cariño y atención. **Atak Rimpoché** es un tulku o niño

reconocido como reencarnación de un alto lama en una vida previa. Nació cerca del lago Pangong, y de pequeño sólo repetía que había que reconquistar Tíbet y atacar al ejército invasor chino. Ahora bendice a las familias ladakíes que lo visitan y está construyendo su nuevo monasterio.

Hicimos con nuestro grupo además, una meditación usando la respiración Pneuma, y las experiencias fueron muy profundas, permitiendo a algunos, experimentar los mandalas o palacios de los Budas en los mundos internos, comprobando así que los rituales que estaban realizando los monjes van más allá del acto externo y que describen espacios internos vivos y reales.

LADAKH A SRINAGAR

Algunos de nosotros decidimos ir en coche **desde Ladakh a la mítica Cachemira**, conocida por ser uno de los lugares más bellos del mundo, en un viaje de dos días, atravesando los Himalayas de Este a Oeste: realmente único. Cuando meses antes preparamos el viaje, unos nos dijeron que no era peligroso, otros que sólo un poco; pero no estábamos preparados para lo que vivimos. Cruzar los Himalayas es más arriesgado de lo habíamos previsto. Sorprende también ver grupos de moteros haciendo esta ruta, y algunos intrépidos ciclistas.

Bajamos por el valle del Indo, montañas nevadas, colinas desiertas, algunos parajes verdes repletos de los siempre presentes **albaricoqueros** y bellas casas de estilo tibetano; casi descubriendo uno tras otro, los valles escondidos de las leyendas de los libros de Alexandra David-Neel o Nicolás Roerich. También pasamos por la zona dónde se unen el Indo y el Zangskar, como si estuviéramos en un programa de Jesús Calleja. Inesperadamente el conductor giró a la izquierda, y salimos del valle y volvemos a subir por otro más escondido aún, dónde encontramos una joya maravillosa en lo alto de un pico, el monasterio **Lamayuru**, en el que meditó Naropa. Seguimos subiendo y bajando picos de 4.000 y 5.000 metros y llegamos finalmente al famoso paso de **Khardung**, uno de los más altos, sino el más alto del mundo.

Al atardecer del primer día de viaje, llegamos a **Kargil**, en un maravilloso valle rodeado de montañas, con su gran río, pero no era lo que esperábamos, pues es ciudad de frontera, dura, sin turismo. Nos recibieron unas personas malencaradas que salieron del hotel en el que paró el coche, no sabíamos si íbamos a morir o sólo ser atracados, pero sólo fue nuestra imaginación. Obviamente dormimos con la puerta atrancada y salimos lo antes posible, al amanecer, volviendo a pasar monta-



ñas infinitas, por un valle sin fin que subía y subía, el magnífico valle del Drass, con el pequeño pueblo del mismo nombre, y su cartel recordando que es la segunda ciudad más fría del planeta.

India es increíble, como dice su slogan turístico. Estábamos allí, en medio de los Himalayas, y de pronto y durante muchos kilómetros, se empiezan a ver rebaños de ovejas y caballos, tiendas viejas hechas con plásticos, grupos de personas sentados al borde de abismos infinitos y algunos niños salidos de la nada, pidiendo en las curvas de la carretera. Preguntando al buen conductor nos explicó que son grupos nómadas que en verano suben las montañas, viven allí, y cuidan sus rebaños ¡a 4.500 metros de altura! India es increíble.

Si pasar las montañas fue lento y largo, bajar es rápido y peligroso. Realmente tuve miedo a morir, ya no despeñado, sino por volar sin paracaídas, tal es la pendiente y mal estado de

“*Srinagar es su emplazamiento, con el lago, increíble, y los antiguos jardines mogoles, y los cientos de familias hindúes paseando y haciendo fotos. Y a nosotros, turistas de piel clara, que nos consideran un espectáculo más.*”

esa zona de la carretera. Baja haciendo curvas en ese, sin firme, y con camiones gigantescos en cada tramo. Lo interesante de todo esto es que es el valle del Sind, dónde se celebra uno de los festivales más sagrados de India, el Shravani Mela, en la que medio millón de peregrinos visitan anualmente la cueva de Amarnath, que encierra el venerado Shiva Lingam de hielo.

SRINAGAR

Por fin llegamos a Cachemira, al pie de los Himalayas, es bellissimo el enclave dónde está situada. Parece **una Suiza Europea**, verde, repleta de bosques de abetos, con grandes casas bien construidas y con un lago inmenso salido de un cuento de princesas. Me gustó mucho conocer a personas de allí, que siempre se mostraron educadas, corteses y respetuosas, pues tenía una cierta aprehensión que resultó infundada. Descubrimos una Cachemira increíble, poco desarrollada por el turismo internacional y que es un lugar es-

pectacular para conocer y pasar unos días tranquilos y en contacto con una naturaleza única.

Personalmente no me acabo de acostumbrar a los **hoteles Hindúes**, quizá me estoy volviendo mayor, pero los estándares de higiene, comida y servicios, distan mucho de los nuestros. Nuestra agencia amiga de nuevo nos la volvió a jugar, acomodándonos en un hotel junto a un hospital en el que al ir a dormir, se oían durante horas los rezos y letanías por los difuntos. Finalmente nos escapamos del hotel programado y encontramos un remanso de paz y limpieza con unas vistas espectaculares al lago y la ciudad, dónde disfrutamos los últimos días del viaje. Lo más bello de Srinagar es su emplazamiento, con el lago, increíble, y los antiguos jardines mogoles, y los cientos de familias hindúes paseando y haciendo fotos. Y a nosotros, turistas de piel clara, que nos consideran un espectáculo más.

LA TUMBA DE JESÚS

Es conocido en círculos de la nueva era, que en Srinagar está la tumba de “Jesús”; algunos libros afirman que después de su muerte y resurrección, viajó a Cachemira, e incluso estuvo predicando hasta Ladakh. Y que finalmente murió en Srinagar. Hay un lugar de veneración en la ciudad antigua de Srinagar, llamado Rozabal, que contiene los restos de varios hombres santos, que dicen ser de Jesús. Desafortunadamente, no pudimos visitarla en esta ocasión; creo que volveremos.

A veces sueño que vuelvo a pasear por Srinagar y visito por fin la tumba de Jesús; y que retomamos la carretera que cruza el Himalaya, entrando en la sagrada cueva de Amarnath, recorriendo de nuevo los monasterios budistas, y que vuelvo a estar delante de la grandiosa estatua de Maitreya en Tiksey, con el Indo y los Himalayas de telón de fondo ●

Rafael Navarro

MÁS INFORMACIÓN

[Conoce India](#)

[Video de Ladakh](#)

[Video de viaje por carretera a Ladakh](#)

[Situación actual de Cachemira](#)

Artículo recuperado de VM nº183. Octubre 2014



Tiempo de meditar Christophe André

Tomarse tiempo para meditar es recuperar el equilibrio emocional, la calma interior, la lucidez, la tolerancia y la benevolencia...

En un mundo hiperacelerado que nos satura a diario con pantallas y exigencias, a menudo nos descubrimos desconectados de nosotros mismos y de nuestras auténticas necesidades.

Impreso: 18€

eBook: 8

Ed. Kairós

Un buda en la oficina Dan Zigmond

Sin haber pisado una oficina en su vida, el Buda sabía que ayudar a las personas a trabajar correctamente era esencial para facilitarles el acceso a la senda del despertar. La mayoría trabajamos muchas horas, nos relacionamos con jefes complicados, con compañeros de trabajo difíciles de contentar y con un estrés incesante.

Impreso: 14€

Ed. Kairós

El milagro del yoga Ramiro Calle

Con una experiencia de más de 60 años en la práctica y el estudio del yoga, 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

Cuerpo consciente Denis Criado

Traza un sólido puente entre la sabiduría del cuerpo y las últimas investigaciones científicas sobre la práctica del yoga para generar una visión integral del desarrollo humano. Así entendido, el yoga deja de ser una gimnasia que busca perfección en las posturas, sino que es un enfoque que quiere –a través de las posturas– transformar la vida desde lo profundo.

Impreso: 14€

Ed. Kairós

La dicha de la verdadera meditación

Jeff Foster

Tras superar una durísima depresión que lo llevó al borde del suicidio, Jeff Foster es hoy un reconocido maestro espiritual. Nos invita a descubrir el santuario interior de la verdadera meditación. Un vasto campo de Presencia no-dual accesible a todo el mundo en todo momento.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

AGENDA

TALLERES Y CURSOS

Pildoras de Sonido

Sigue el Instagram de Ritual Sound
[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)

Micro tutoriales

[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)

Clases de Yoga

Espacio Alma Madrid
[@espacioalmamadrid](https://www.instagram.com/espacioalmamadrid)

2, 9, 16 y 23 de Febrero - Curso - 20h.

Didgeridoo
www.ritualsound.com

18 de Febrero - Taller - 19h.

Sonidos de la Naturaleza (Océanos - Palos de Lluvia...)
www.ritualsound.com

19 de Febrero - Taller - 19:30h.

Jam Sesión Party
www.ritualsound.com

27 de Febrero - Taller - 12h.

Cantatas para el alma
www.ritualsound.com

27 de Febrero - Taller - 19h.

Alineación de Chacras (Raiz)
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

FORMACIONES

Diploma de Alimentación y masaje Ayurveda

Próximas fechas
www.esayurveda.com

Expresión Corporal Método Schinca Cursos Niveles I y II

Marzo 2021
www.estudioschinca.com

Ritual Sound

Formación musical
www.ritualsound.com

Escuela de Yoga Estudio Schinca Formación de Yoga

www.omshantiyoga.es

Aceptar la duda **Anselm Grün**

Anselm Grün explora la cuestión de cómo se desarrollan las dudas y los anhelos de certeza, sobre el papel que tiene la duda en nuestra vida y sobre cómo gestionamos la desesperación que se apodera de nosotros una y otra vez. Porque la duda es capaz de romper estructuras enquistadas, conseguir que se aprendan cosas nuevas y conducirnos a la esencia de la existencia humana.

Impreso: 18€
Ed. Kairós

Terapia cognitivo conductual fácil

Dr. Seth J. Galliham

Este libro analiza los aspectos más importantes de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para que puedas hacer frente a tus dificultades cotidianas y encuentres el alivio que necesitas. Nos guía a través de prácticas muy sencillas y fáciles de realizar, que pueden utilizarse como base para gestionar distintos problemas relacionados con el malestar psicológico.

Impreso: 13,95€
Ed. Sirio

Ayurveda detox **Kerry Harling**

Transfórmate y deja los hábitos poco saludables de una vez por todas mediante una limpieza basada en la antigua sabiduría del ayurveda. Utilizando los alimentos como medicina, la doctora ayurvédica Kerry Harling te ayudará a llegar a la raíz de la causa de la mala salud y equilibrará tu cuerpo, mente y espíritu. El ayurveda funciona porque no es una dieta; es un enfoque holístico de la vida que se adapta a tu dosha o tipo metabólico, que es único.

Impreso: 29€
Ed. Kairós

¿Viste cómo vestía Víctor?

Samuel Langley-Swain y Ryan Sonderegger

¿Sabías que no debes fiarte nunca de un grupo de comadreas? Todas las comadreas en Comadrilandia debían seguir las reglas y ser como las demás. Nunca había mucho de qué hablar. Así que imagina su confusión cuando se encuentran con Víctor, ¡una comadreja chiflada, obsesionada con su vestimenta! Todas se confabulan contra Víctor y sus prendas y le urgen a cambiar.

Impreso: 14€
Ed. Kairós

RECOMENDACIONES

Pulsa la imagen para ir al enlace

PINTA MALASAÑA

El barrio de Malasaña se ha vuelto a convertir en el epicentro del arte urbano gracias a este evento festivo en el que participan

más de 50 artistas que han dejado su huella en el Mercado de Los Mostenses. ¡Disfruta ahora de esta muestra permanente del mejor arte callejero! A través de un concurso abierto, los organizadores de esta iniciativa (el periódico local Somos Malasaña y la asociación Madrid Street Art Project) han seleccionado a los artistas participantes que enviaron sus propuestas artísticas.

Consulta los artistas y sus obras

21DISTRITOS 2021

Nueva edición de este completo ciclo de actividades que se reparte de nuevo por diferentes espacios culturales de todos los distritos de Madrid. Una programación que de enero a noviembre mantiene los valores que han marcado la propuesta desde su nacimiento con música, danza, teatro, circo, títeres y diversos proyectos de mediación y que cuenta con nombres como Héctor Alterio, Coque Malla, Pepe Habichuela, Javier Martín, Arizona Baby o Raphael unidos al de otras propuestas consagradas o emergentes.

Todas las actividades son gratuitas y están disponibles en la web de **21DISTRITOS** (www.21distritos.es) para consultar el modo de asistencia e inscripción.

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. 31)

www.escuelademeditacion.com

Masajes

Masajes Ayurvedicos (pág. 23)

677 35 25 27

Shiatsu (pág. 31)

609 91 59 25

Música

Ritual Sound (pág. 21)

www.ritualsound.com

Restaurantes

La biotika (pág. 27)

www.biotika.es

Técnicas Corporales

Estudio Schinca (pág. 29)

www.estudioschinca.com

Turismo Rural

La casa Toya (pág. 35)

976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 31)

949 305 306 – 629 228 919

Yoga

Centro Mandala (pág. 3)

91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 31)

635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 25)

91 435 23 28

Escuela de Yoga Om Shanti (pág. 33)

www.omshantiyoga.es

VerdeMente

Todo lo que necesitas

Promociones Especiales

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 – 646 92 60 38

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



Contenidos
WEB
Blog
Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38

