

Verde Mente

Enero 2021 | N 252



PULSA PARA VER EL CONTENIDO

Entrevista a Mary Daniels *El viaje hacia uno mismo*

Ritual Infalible para un 2021 feliz Daniel Gabarró

2021, al año de la reflexión y toma de conciencia Ángeles Parra

5 aceites esenciales para aliviar el estrés Gloria Merino

Danzando sobre el alambre Ramiro Calle

¿Música? Un juego de niños 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

Pulsa en cualquier título o imagen

SUMARIO



Entrevista a Mary Daniels **8**
El viaje hacia uno mismo

¿Te gustaría mejorar tu calidad de vida? **14**
Ana Herrerueta y Edmundo Morante

Sección Instrumentos para el alma
¿Música? Un juego de niños **16**
Chema Pascual

2021. El año de la reflexión y toma de conciencia **18**
Ángeles Parra

Ayurveda:
El equilibrio del *dosha kapha* durante el invierno **22**
Ángela Gómez



5 Aceites esenciales para aliviar el estrés.
Sentirse naturalmente **24**
Gloria Merino

Danzando sobre el alambre **26**
Ramiro Calle

Señales del despertar **28**
Juan Manzanera

Vicularse con la naturaleza y sus ritmos mediante el movimiento **32**
Helena Ferrari

Pulsa en cualquier título o imagen

"No soy, no es mío, no hay yo" Lecciones del *Sāṃkhya-Yoga* clásicos 34
Raquel Fernández Formoso

Un ritual infalible para un Feliz Año 2021 36
Daniel Gabarró

Sección Orientalismo y Evolución 38
Jesús, la imaginación. El verdadero nacimiento de Cristo
Pablo Veloso

Caridad 40
Beatriz Calvo Villoria



Recetas Ecocentro:
Ensalada de Shiitake y Algas 42
José A. Romero

HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS

Errores que se cometen cuando se intenta perder peso 44
Ángela Tello

La Trampa de "Yo" y "Mio" 46
Montse Simón

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

Empezamos un nuevo año, que seguro va a ser mejor que el anterior. No va a ser muy difícil. Al menos, la vacunación y otros indicadores sugieren que la situación a partir de mediados de febrero tenderá a normalizarse en un largo periodo que, tal vez, acabe con la llegada del verano. Todavía no es el momento para analizar de manera profunda todo lo sucedido. Creo que existen elementos para discutir—algunos de ellos los plantearé brevemente en nuestros editoriales— tanto por omisión de su presencia en la opinión pública, como por su exceso casi enfermizo.

Por todo ello, comenzamos enero con un halo de esperanza con las respuestas de **Mary Daniels**. Una entrevista de superación personal, que nace de unas condiciones difíciles que terminan en una fase de crecimiento y de encuentro con uno mismo. Esto último no supone un “borrado” de lo complejo o difícil de nuestra vida. O una nueva fase olvidándonos de lo vivido, como en muchas ocasiones parece que se nos plantea. En realidad, significa aprender a vivir con nuestras luces y sombras, que querámoslo o no, seguirán acompañándonos.

No olvides que Verdemente es mucho más. Los eneros son siempre un periodo de propósitos. Uno de ellos es recuperar esa pasión por la música y el ritmo, que tuviste de niño, tal como nos describe **Chema Pascual**. La vida es un continuo aprendizaje que no tiene fin, como afirma **Ramiro Calle** en este número. Aprovecha, analiza este momento de reinicio para afrontar el encuentro contigo mismo, pero desde un esquema honesto y realista (**Juan Manzanera**). Te traemos el **HEALY** un dispositivo portátil orientado a la mitigación del dolor, **Ana Herreruela** y **Edmundo Morante** lo explican.

Encuentra en el movimiento una opción de crecimiento personal, como plantea el **Estudio Schinca**. Deja volar tu imaginación superando las limitaciones que supone la cuadratura a las que nos somete en algunas ocasiones una razón coercitiva (Pablo Veloso). No olvides la lectura de textos clásicos y aforismos porque, en muchas ocasiones, en ellos encontrarás aspectos profundamente contemporáneos que nos afectan en nuestro devenir (**Raquel Fernández-Formoso - Escuela Om Shanti**).

Hazte una lista de propósitos y decide de qué manera pueden hacerte feliz, pero siempre desde una perspectiva realista que no te someta a la infelicidad (**Daniel Gabarró**). No te olvides de tus semejantes y cómo puedes ayudarles (**Beatriz Calvo - EcoCentro**). Supera el marco del “yo” y lo “mío” como referente vital (**Montse Simón**).

BioCultura ha sido, sin ninguna duda, un referente durante años de consumo alimentario responsable. Este año la feria se celebrará entre el **21-23 de enero en formato Online**. Entrevistamos a **Ángeles Parra** sobre la historia y el significado de este evento.

Ángela Tello nos señala los errores de afrontar una dieta, en una época en la que suele ser otro de los propósitos comunes.

No olvides las recomendaciones desde el Ayurveda para el invierno que nos trae **Ángela Gómez**. También las posibilidades que abren aceites esenciales como, por ejemplo, los de Lavanda o Albahaca para tu bienestar (**Gloria Merino**).

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: Jacky Parker
Iver, Buckinghamshire (UK)

Entrevista a Mary Daniels



El Viaje Hacia Uno Mismo

En muchas ocasiones planteamos y recordamos la necesidad de superar los miedos, los temores como forma de encontrar sentido a nuestra vida. Sin embargo, rara vez solemos mencionar nuestro “background”, el fondo de vida que explica lo que somos y por qué decidimos emprender determinados caminos o enfrentarnos a nuestras decisiones. Este mes os traemos una entrevista con una de las coachs más conocidas y auténticas de UK: Mary Daniels. En la entrevista describe, a partir de su nuevo libro, su proceso de construcción personal y cómo éste le influyó, a partir de una vida compleja y muy difícil, a la que se enfrenta con una desnudez sincera y honesta y con un marcado optimismo “realista”. Pero el pasado, aún estando presente, no puedes dejar que te marque. Debes domesticarlo y hacerlo tuyo. De eso va la entrevista.

Tu libro ofrece una relación directa entre tu vida y tus experiencias, y el surgimiento de unos interrogantes vitales que han sido clave para ti. De la lectura de la primera parte, sorprende tu capacidad para contar situaciones de tu infancia con un componente desgarrador. En tu libro, parece que te encuentras en paz con tu pasado ¿Es así?

Estoy en ello. Creo que todo lo que experimentamos en la vida deja alguna huella, especialmente los grandes eventos de la niñez, ya sea física, mental o emocionalmente. Todo nos deja una huella energética. A veces, la huella y los efectos de esa experiencia son visibles y claros y somos conscientes de ello, pero a menudo hay muchas cosas que quedan debajo de la superficie y son muy inconscientes. Sí, he hecho las paces con mi infancia. Me encantan los muchos regalos que me han brindado las experiencias de mi vida. Sin embargo, mi cuerpo todavía necesita trabajar y liberarse de las emociones estancadas.

“

Siento que mi pasado ha jugado un papel decisivo en lo que soy y desde allí busco seguridad, confirmación/afirmación, consuelo y entendimiento, tanto de una manera positiva como negativa.

”

¿Por qué escribir este libro?

Para ser honesta, inicialmente no tenía pensado escribir este libro. ¡Jaja! Mi editor se acercó a mí de la nada, de forma completamente inesperada.

Personalmente, aprendo mucho al escuchar las historias de otras personas, por lo que esperaba que mi historia pudiera ser de ayuda o útil para otras personas, especialmente aquellas que han experimentado abuso, falta de pertenencia, agotamiento y otros desafíos en las relaciones y la vida. Siempre estoy buscando herramientas simples y honestas que me ayuden a reconectarme y pensé que a otros también les podría gustar lo mismo, así que me senté, confié en lo que fluía y simplemente escribí desde mi corazón.

¿En qué medida el pasado determina nuestra búsqueda de los que somos?

Siento que mi pasado ha jugado un papel decisivo en lo que soy y desde allí busco seguridad, confirmación/afirma-

Psicología y desarrollo vital (VII)



ción, consuelo y entendimiento, tanto de una manera positiva como negativa. Muchas teorías y enseñanzas espirituales y psicológicas, psicoanalíticas, hablan de cómo nosotros, los seres humanos, a menudo buscamos amor, un sentido de pertenencia, propósito, claridad, sentido como formas de satisfacer nuestras necesidades infantiles no satisfechas.

El análisis transaccional, una teoría psicoanalítica, trata sobre esto. Creo que no se puede escapar de ese nivel de condicionamiento y modelado.

Mi único propósito es conocerme realmente a mí misma, tomar conciencia del condicionamiento inconsciente más profundo, de las creencias limitantes, de modo que en lugar de reaccionar inconscientemente pueda tomar decisiones más conscientes que se adapten no solo a mí, sino a quienes me rodean y al mundo en el que vivo.

En tus “Nueve preguntas” insistes sobre lo que has entendido de ti misma, pero ¿qué es lo que crees que no has aprendido?

¡Jajaja! Si no lo he aprendido, no estoy seguro de poder responder a esta pregunta. Una profesora siempre me decía que no sabemos nada, y lo entiendo de verdad. Entonces, tal vez cuando "piense" que he aprendido más, escribiré más libros. ¡Jajaja!

¿Es la manera en la que afrontabas la relación con los hombres, el principal bloqueo en tu vida?

¡Oh no! Creo que la relación conmigo misma es mi principal bloqueo y regalo en la vida. La relación que he tenido con los hombres ha sido simplemente un reflejo de la relación que tengo conmigo misma y de dónde me encuentro en mi propio viaje. Cuanto más elimino los bloqueos y las limitaciones, curo el dolor dentro de mí y continúo amándome, más sana es mi relación con los demás.



¿Qué es el amor?

Todo y todos.

¿Qué es para ti la aceptación?

Para mí, como explico en mi libro, la aceptación se trata de hacer las paces con lo que es, estar presente en el momento y no luchar contra él. No significa que tengas que estar de acuerdo con lo que está sucediendo en el momento; la aceptación es solo eso, aceptar lo que está sucediendo, aceptar a la persona por lo que es. Sin juicio, sin esperar que la persona o situación sea algo más de lo que es. No significa que las cosas no puedan cambiar, solo significa que trabajas con lo real.

¿Qué ha significado para ti la Técnica de Liberación Emocional?

He descubierto que TLE, junto con otras técnicas como la respiración, la meditación, el baile, escribir un diario y las caminatas por la naturaleza, han sido

excelentes herramientas. Permite que la energía estancada en mi sistema comience a moverse y a descomponerse. Todo depende de lo que esté sucediendo para saber cuándo y cómo usar TLE. Todavía estoy aprendiendo a ser más disciplinada. Como ocurre con la mayoría de las herramientas, solo funcionan si las practicas a diario, pero me encanta TLE.

¿Qué es Wild Women's Club? ¿Qué es lo que lo hace un Proyecto diferente y especial?

El Club de Mujeres Salvajes es un círculo de conversación y coaching mensual cerrado que ocurre el último jueves de cada mes durante todo el año. ¿Qué lo hace único? Las mujeres, simple y llanamente. Jajaja. Trabajamos duro para crear un espacio seguro y sagrado para que las mujeres se conozcan a sí mismas, sean ellas mismas, creen, se conecten y compartan. ¡Es un lugar donde ocurre una verdadera magia!



El próximo encuentro es el 28 de enero para quien esté interesada. ¡Todas son bienvenidas y la entrada es gratuita!

(Para obtener más detalles, puedes enviarme un correo electrónico a hello@marydaniels.co.uk)

¿Cuáles son los principales problemas emocionales y vitales que afectan a las mujeres?

¡Oh wow! Esta es una gran pregunta, y no estoy segura de que pueda responder por todas las mujeres. Para mí, mis principales desafíos, como mujer, a menudo provienen de no creer lo suficiente en mí misma y de tener miedo de mi propio poder y valor en muchos sentidos.

La autoestima y el levantar la voz, han sido un gran viaje para mí, pues no he permitido que otros determinen mi valor. Ahora sé que soy valiosa porque lo soy, porque existo, simple y llanamente, es mi derecho de nacimiento. Tampoco antepongo las necesi-

dades de otras personas a las mías. Sé que muchas mujeres, como cuidadoras y criadoras, hacen esto mucho. Es como si estuviéramos programadas para cuidar de los demás. Creo que el desafío es que no siempre se nos enseña a hacer esto de una manera saludable, con límites claros, amorosos y cariñosos, por lo que a menudo se hace a expensas de nuestra propia salud y bienestar. Estas son algunas de las cosas, como mujer, con las que he luchado y con las que otras mujeres con las que he trabajado, también recalcan lo mismo.

¿Son los miedos, los verdaderos responsables de frustrar nuestra evolución vital?

Sí, ¡sin lugar a duda! Miedo a lo desconocido, a la incertidumbre, al rechazo, a lo que puedan pensar los demás, y así sucesivamente, también miedo a quiénes somos, a estar presentes. El solo hecho de estar aquí en el momento puede ser realmente aterrador, estar presente en lo que sentimos y experimentamos,

nuestro poder. Por eso tenemos tantas formas de escapar del momento presente (televisión, comida, exceso de trabajo, muchas distracciones, adicciones, etcétera).

¿Cuáles son tus futuros proyectos?

Actualmente estoy trabajando en algunos proyectos; uno con niños, en torno al cuidado personal, la narración de historias y el liderazgo ambiental. También estoy a punto de lanzar mi nuevo sitio web y una serie de conversaciones (entrevistas), donde compartiré lo que está sucediendo en mi mundo, noticias, ideas y aprendizajes de vida de los invitados que participan. Hablaremos sobre la salud intestinal, el despertar espiritual y el amor propio y compartiré fragmentos de mi nuevo programa de seis semanas, llamado "Propósito, poder, presencia y juego", algo que me entusiasma mucho ●

Revista VerdeMente

“

La autoestima y el levantar la voz, han sido un gran viaje para mí, pues no he permitido que otros determinen mi valor. Ahora sé que soy valiosa porque lo soy, porque existo, simple y llanamente, es mi derecho de nacimiento.

”

ACERCA DE MARY DANIELS

Con una habilidad natural para transformar cada situación desafiante en un triunfo, **Mary Daniels** ha pasado la mayor parte de su vida adulta trabajando con personas vulnerables en la comunidad, incluida una prisión, unidades para delincuentes juveniles, escuelas, centros para mujeres y organizaciones benéficas del centro de la ciudad.

Una trabajadora adolescente y consultora de creación de empresas, la personalidad vibrante de Mary, sus excelentes habilidades de comunicación, capacitación y facilitación han significado que ha sido invitada a formar parte de la junta asesora del Panel Educativo para *The Prince's Charity Mosaic*, y también

fue nominada como una de sus Mentores del Año, fue parte de un grupo invitado a *Downing Street* en reconocimiento a su contribución a la caridad.

La autora de *Wild Awakening*, fundadora del *Wild Women's Club* y ex codirectora de *Alternatives* (la organización de eventos sin fines de lucro, *Mind, Body and Spirit* más antigua del Reino Unido) Mary ha sido invitada a trabajar con empresas líderes como *JP Morgan*, *Fulham Football Club*, *The NCS Trust*, *The International Dermal Institute* y, como se mencionó, *The Prince's Charity Mosaic*.

Haber recibido un reconocimiento especial por sus habilidades de tutoría, coaching y formación. Mary espera que su búsqueda para continuar "despertando" inspire a otros a unirse a ella para abrazar con valentía la vida para la que nacieron.

www.marydaniels.co.uk

¿TE GUSTARÍA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA?

EL FUTURO DEL BIENESTAR DEL CUERPO HUMANO ESTÁ EN LAS FRECUENCIAS VIBRATORIAS

“Si quieres descubrir los secretos del Universo piensa en términos de energía, frecuencia y vibración”

Nicola Tesla



Sabemos que tener un cuerpo y una mente saludables son los ingredientes más importantes para nuestra felicidad y calidad de vida.

Si buscas una manera alternativa de mejorar un dolor o una molestia.

Si deseas restaurar el equilibrio entre tu cuerpo, mente y espíritu.

Si quieres sentir alegría, vitalidad y mejorar tu sensación de bienestar...

TE PRESENTAMOS A HEALY

HEALY es el primer y único dispositivo portátil médico de clase II, que ofrece una ayuda fácil en los ámbitos más importantes de tu vida con el uso de frecuencias.

Este sencillo dispositivo analiza las frecuencias que necesitas en este momento y a continuación el aparato inteligente aplica corrientes suaves y frecuencias personalizadas a tu cuerpo a través de unos electrodos que se colocan en la muñeca, en los oídos, o con adhesivos dependiendo del programa a aplicar.

Una de las razones por las que HEALY es tan pequeño es porque utiliza el smartphone del usuario como pantalla, memoria y unidad de control.

HEALY es un dispositivo médico para el tratamiento del dolor crónico, la fibromialgia, los dolores óseos y las migrañas, así como para el tratamiento coadyuvante de enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad y trastornos del sueño relacionados. El resto de las aplicaciones de Healy no están reconocidas por la medicina convencional por falta de pruebas en el sentido de la medicina tradicional.

HEALY es una tecnología portátil de vanguardia fabricada completamente en Alemania según los criterios más exigentes, cumple todas las normas de calidad y seguridad

necesarias y ha superado con éxito todas las pruebas requeridas.

Viene de una tecnología mayor llamada TIME WAYER creada por Marcus Schmieke hace 13 años. Esta tecnología de frecuencias la están aplicando más de 2000 profesionales sanitarios en sus clínicas habiendo tratado a más de 500.000 personas en 40 países.

Marcus Schmieke nació en 1966, de joven decidió vivir 12 años en la India como monje en un monasterio. Posteriormente estudió filosofía y física y vio que la medicina convencional no resolvía sus preguntas así que quiso investigar más. Tuvo un encuentro con el físico alemán Burkhard Heim que descubrió la Teoría del Todo. Este encuentro condujo a una cooperación larga y beneficiosa para Marcus que le llevó a crear TIME WAYER.

Marcus fundó el Instituto de Investigación de la Conciencia Existencial en Berlín. Ha escrito 20 libros sobre temas filosóficos y científicos traducidos a varios idiomas.

El sueño de Marcus era que los beneficios de su tecnología TIME WAYER estuviera al alcance de todos. Pretendía crear un dispositivo que todo el mundo pudiera usar a diario. Algo compacto, sencillo y práctico.

Se asoció con Nuno Nina experto en medicina integral, en biología celular y creador de las 144.000 frecuencias de oro. Juntos y en cooperación con profesionales sanitarios, simplificaron la tecnología de TIME WAYER hasta llegar a desarrollar **HEALY**.

¿CÓMO TRABAJA HEALY?

Tenemos 70 billones de células en el cuerpo y cada célula tiene un metabolismo. Esto significa que el agua, los nutrientes, y el oxígeno deben entrar, y los productos de desecho deben salir.

Este mecanismo se realiza y depende del potencial de

la membrana celular. Según los estudios de los doctores Becker y Nordenstrom, la diferencia del potencial entre el voltaje del interior de la célula y el espacio intercelular es el responsable de que un metabolismo celular esté sano o enfermo.

Efectos positivos del tratamiento con microcorrientes:

- **Ayuda al equilibrio energético** de las células aumentando el potencial de la membrana.
- **Incrementa la producción de ATP.**
- **Aumenta la síntesis proteica.**
- **Incrementa el transporte de aminoácidos.**

HEALY trabaja con frecuencias de microcorrientes individualizadas para la armonización del campo energético de las células ayudando a restaurar el voltaje de la membrana celular.

Lo más increíble de **HEALY** es que tiene en su interior un sensor cuántico que cada 15 segundos analiza nuestro campo de energía y nos envía las frecuencias que necesitamos en cada momento. El programa es el mismo para todos, pero HEALY adapta sus frecuencias a cada persona según su estilo de vida.

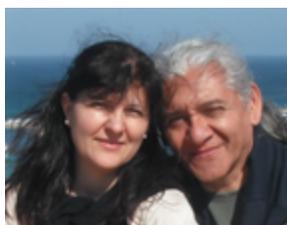
Este dispositivo, pequeño, pero extremadamente versátil es para toda la familia, ofrece más de 120 programas de frecuencias para las áreas más importantes de nuestra vida. Tiene programas para el dolor, aprendizaje, trabajo, condición física, belleza, meridianos, etc. HEALY ofrece aplicaciones que ayudan a mantenernos en forma y a reducir el malestar. Está pensado para darnos apoyo en situa-

ciones estresantes a lo largo del día y por la noche ayuda a relajarnos para que tengamos un mejor descanso.

La intención de **HEALY** es activar nuestra reserva de energía para que ésta fluya suavemente, ayudando así a aumentar nuestra vitalidad, bienestar y equilibrio. Las aplicaciones de **HEALY** están diseñadas para funcionar en el campo bioenergético del cuerpo y están basadas en los muchos años de experiencia de nuestra red de profesionales sanitarios.

El resultado de todo este trabajo es **HEALY**, un dispositivo pequeño, económico, cómodo y muy fácil de usar, para que tú y los tuyos podáis disponer de él y de sus beneficios siempre que lo necesitéis.

Tener un **HEALY** es como tener contigo a un terapeuta durante las 24 horas del día porque, en definitiva, el bienestar empieza con un buen equilibrio en todos los aspectos de la vida ●



Ana Herreruela

Louise Hay Teacher, Shamballa, Focusing, Psych-k.

Edmundo Morante

Terapeuta Craneosacral
Biodinámico, Bioingeniería
Cuántica.

aherreruelag@gmail.com

655771326 - 655771325

¿MÚSICA?

UN JUEGO DE NIÑOS



Podríamos decir que la música está antes en la naturaleza que en los escenarios. Podríamos decir también que la escala musical es un tipo de escalera que nos puede llevar a un lugar u otro de nuestro *animus*. Me atrevo a decir también que la música es un juguete que nos espera en algún lugar del tiempo. Y si es así, ¿por qué esperar? ¿Por qué no subir esa escalera que nos eleve a la matemática del sonido con su ritmo, sus variaciones, sus escalas, sus 3x4 y sus 6x8, sus aprestos y sus moderato? ¿Cuál es el problema, el impedimento?

Perdonar el apremio, pero estoy tan convencido de que la música es un juego, que deberíamos facilitar a un niño ya desde que nace cosas que suenen: cortinas musicales, pequeños tamborcitos, campanillas, silbatos, kalimbas y qué buena idea ese primer sonajero. Instrumentos sencillos que juegan con el sonido y, sobre todo, con el niño, ese niño que aún nos acompaña y que tiene hambre de sonidos y melodías.

Es posible que alguno de vosotr@s esté pensando en que al niño hay que animarle a dar clases de violín, piano o cualquier materia de conservatorio. Falso. Podemos crear un inútil en vez de un músico. La melodía es el

que busca al niño-músico, no al revés. El ritmo de la vida también es un ritmo musical. Conozco muchos casos de personas que inscribieron a sus hijos de pequeños en conservatorios y que han tenido que desaprenderse de todo lo aprendido para que volvieran a coger la música desde otro lugar. No desde el arte, sino desde la vida.

Yo aprendí a cantar en las excursiones del colegio. Que si el carrascá, que si vamos a contar mentiras y que si tralarán y que si tralarán. Aprendí a tocar el tambor cuando vendía en ferias cuencos tibetanos y a mi lado había compañeros africanos que traían contenedores de tambores. Tocábamos hasta que las manos nos sangraban, los clientes nos apremiaban para que les atendiéramos o hasta que el sol se ponía y los vecinos imploraban un descanso.

Tocar en grupo ritmos repetitivos, aquellos que cuando los agarras no hay ya manera de soltarlos – de echo duermes con ellos – se convierte en una adicción, pues el ritmo en grupo nos ata, no solo al equipo de los que tocan, sino

a la misma tierra, de forma que el espíritu vuela literalmente en compañía de los otros, hasta llegar a un trance comunal donde desaparece el ego, la personalidad, las fatiguitas y los dolores de esta vida. Y esto no es música, es ya un juego, una comunión, un desaparecer como persona para ser ya latido, un juego donde pierde el individuo y gana el músico (o su musa).

EL JUEGO DE UN NIÑO

Por ello la música tiene ese PLAY en inglés: es tocar y es jugar. ¿Do you play music? Todos hemos visto a un niño concentrado totalmente en su juego. Ya puede sonar una bomba que el niño erre que erre con su avión, su cochecito o con el palo que rítmicamente golpea contra la mesa. En realidad, un músico cuando ya es mayorcito hace lo mismo, se mete en su instrumento y de ahí no le saca nadie (es la casa del señor). Así es ya la música lo que se adueña de su ánimo y, al igual que al niño, se rompe la realidad, se rompe la personalidad y, tan sólo cuando escucha los aplausos, se cae del cielo y pregunta. ¿Qué tal ha estado?

Poner un concierto, no sé... de Janis Joplin por ejemplo. ¿Es ella la que canta? ¿Hay una persona dirigiendo el cotarro? Observa cuando finaliza la canción, parece como perdida, no sabe bien dónde está, etc. Para terminar con Janis y su ejemplo, ella decía sin rubor ni prepotencia “cuando empecé a cantar ya sabía, no tuve que aprender ni ensayar. Mi voz, la afinación y el ritmo no lo tuve que buscar, ¡estaba ahí!”.

DOCUMENTAL DE JANIS JOPLIN

Evidentemente no todo el mundo trae tanto talento de serie, pero salvando las distancias, cada uno trae bajo el brazo sus habilidades y, exceptuando algunos, que es verdad, no tienen oído ni ritmo debido a un trastorno llamado amusia, el resto estamos aptos para hacer nuestros pinitos musicales.

LA JAM SESION

Una vez al mes hacemos en la sala de Ritual Sound una jam sesión donde se llega, se toca y se improvisa. Estamos contentos porque cada vez viene más gente con unos cuantos años en los bolsillos – años en los que ya no vas por ahí para aprender, sino para disfrutar – y acabamos desternillados. La música se hace dueña de la situación y todos estamos a su servicio. Los ritmos encajan y parecemos jinetes galopando sobre caballos alados, que ya saben por dónde tienen que ir y, sobre todo, a dónde nos puede llevar, ¿a la niñez? ●



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

2021

EL AÑO DE LA REFLEXIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA

Llega 2021, ante la consternación de todos los ciudadanos del mundo, esta vez sí que la globalización se manifiesta con toda su fuerza. La amenaza Covid-19 se sigue extendiendo, y sus soluciones médico-científicas cada vez se complican más y se alejan de lo que realmente nuestro mundo necesita: una vuelta a la Naturaleza, una vuelta a reconectar-nos con lo que realmente somos, lo que necesitamos y lo que nos necesita.

Son tiempos de reflexión y de reconducir conductas y actitudes, y ahí todos debemos ser cómplices: personas, gobiernos, instituciones, empresas, colectivos...

Nosotros seguiremos poniendo nuestro granito de arena a la gran solución que cada vez es más urgente. Desde hace ya 40 años nos hemos dedicado en la asociación Vida Sana a promover y divulgar la agricultura y la alimentación ecológica.

“

Cuando empezamos hace 40 años el movimiento de la producción ecológica, jamás hubiéramos imaginado llegar a donde estamos ahora, un país líder en superficie de producción ecológica, primero en Europa y 4º mundial.

”





Desde siempre nos hemos tomado la agricultura y la alimentación como hilo conductor para cambiar el Sistema que estaba claro que nos llevaba al desastre y que, lamentablemente estamos comprobando que está siendo así.

Las reglas del mercado que se han impuesto en relación al alimento lo han convertido en una mercancía de consumo en la que no hay ningún tipo de principio espiritual, moral, ni tan siquiera ético. Y esto hace que los alimentos de hoy se encuentren altamente procesados, contengan productos químicos perjudiciales nocivos, transgénicos, etc. Por supuesto que se debe poder comerciar un alimento, pero deberían existir una serie de límites que hicieran que el consumidor pudiera disfrutar de productos sanos y, al mismo tiempo que haya una clase campesina que se pueda ganar la vida con todo ello. Todo ello dentro de un marco en el que se respeten las reglas del juego ambiental. Pero,

si el alimento es considerado solo una mercancía, se convierte automáticamente en un producto para la especulación, y por tanto centro de las desigualdades económicas y políticas a nivel global.

Tenemos el gran reto de defender que el alimento, el aire, el agua no deberían formar parte de los negocios en un mundo civilizado y que deberían de ser contemplados como lo que son: un derecho para todo ser vivo. Aunque hoy por hoy, parece, que para las mentes de este mundo moderno es algo totalmente imposible o inalcanzable.

¿Se nos ha ido de las manos la posibilidad de revertir la situación? Aunque queramos ser positivos, parece que solo una conciencia colectiva de la necesidad de darle la vuelta a todo este embrollo puede salvar el mundo tal y como lo conocemos.

La alimentación sana, es decir los productos ecológicos y locales, nuestro carro de la compra puede ser nuestro voto diario (nuestro carro de combate), no únicamente para cambiar políticas sino también para influir de forma determinante en las formas de producción.

“

Cuando empezamos hace 40 años el movimiento de la producción ecológica, jamás hubiéramos imaginado llegar a donde estamos ahora, un país líder en superficie de producción ecológica, primero en Europa y 4º mundial.

”

Cuando empezamos hace 40 años el movimiento de la producción ecológica, jamás hubiéramos imaginado llegar a donde estamos ahora, un país líder en superficie de producción ecológica, primero en Europa y 4º mundial. Pero tampoco hubiéramos imaginado que una industria alimentaria que en su momento intentó destruirnos, ahora se sume al carro para acaparar un nicho de mercado que aumenta día a día, y que se muestra como tendencia de futuro.

En este momento la práctica totalidad de las grandes empresas multinacionales de la alimentación tienen marcas de productos ecológicos, que si bien, cumplen las normativas al respecto, replican el mismo modelo de negocio que conocen. Es decir control de las producciones, del mercado desde la producción, la implementación de precios, la distribución, e incluso manipulando los deseos de consumo de los consumidores. Ahora todo es eco, todo es sostenible. Hemos pasado de ser 4 hippies iluminados a ser tendencia.

Sigue habiendo un sector militante que no ha perdido los ideales de cómo a través de la agricultura y la alimentación pueden cambiarse las reglas del juego. Podemos devolver la justicia alimentaria, conseguir una soberanía alimentaria, un reparto equitativo de la riqueza, una descentralización, que signifique un cambio real de paradigma. Pero paralelamente hay quien ve en esto solo negocio. Y el futuro pinta señales que seguirán existiendo estas dos vías paralelas. En cualquier caso, consciente o no, interesado solo por lucro económico o no, están trabajando para descontaminar el medio ambiente, las tierras, y también beneficiando nuestra salud.

Sinceramente no era lo que habíamos planeado, ni tan solo imaginado, pero, así las cosas, y gracias a Dios, no dependerá de nosotros el futuro. Lo que sí está claro es que depende exclusivamente de cada

uno de nosotros, y sin excusas, el tener la conciencia tranquila.

Nosotros, como especie, hemos perdido el centro, pero éste sigue estando ahí, hay que buscarlo, hay que recuperarlo. Para ello, hay que renunciar a lo que creemos saber, a lo aprendido, a las ideas, y volver a la sabiduría primigenia, a la humildad, y al mismo tiempo sabiendo que el universo también nos necesita. Es decir, somos infinitamente pequeños y al mismo tiempo, como todo en este Universo, totalmente necesarios. Este pensamiento solo es posible desde la humildad más absoluta.

2021 puede ser nuestra última oportunidad para el cambio. Hagámoslo posible ●

**Tu cita online con BioculturaOn
será del 21 al 23 de Enero de 2021
Os esperamos!!!**



Angeles Parra

Es presidenta de Asociación Vida Sana, y directora de Biocultura

www.biocultura.org

अथर्ववेद दो द्वालिब्रिठ वेदो वेदशेठ कथेठ वेरुररंठे दो इन्वेरनठ

“Cuando logres escuchar el silencio,
habrás aprendido el idioma del alma”
Budha



El biotipo *kapha* es una combinación de tierra y agua, al que le corresponde la estación del invierno. *Kapha* es el responsable de la nutrición del organismo y conforma la mayor parte de nuestra estructura: huesos, músculos, tejidos, células y fluidos corporales.

En el organismo *kapha* rige: la fuerza y la estabilidad, el equilibrio hídrico del cuerpo, la lubricación de las membranas mucosas y las articulaciones, la protección y el almohadillado de todo el cuerpo y el sostén y la unidad de todas las estructuras corporales.

Psicológicamente *kapha* proporciona: apoyo emocional en la vida, tranquilidad y resistencia, paciencia y capacidad de perdonar. También capacidad de sentir amor, compasión y devoción, sensación de bienestar, lealtad y afecto.

Los principales lugares donde *kapha* se localiza en el cuerpo son:

el estómago, el pecho y los pulmones, así como la gar-

ganta, la cabeza, los senos y conductos nasales/paranasales, la boca la lengua, la linfa, el páncreas y las cavidades Pleural y pericárdica.

Una de las formas que *dosha kapha* se excreta en el cuerpo es a través de las mucosidades.

Kapha tiende a acumularse durante las épocas frías y húmedas del invierno, y principios de primavera. También se incrementa por la vida sedentaria, la falta de ejercicio y una ingesta excesiva de alimentos dulces y carbohidratos. Las personas con exceso de *kapha* pueden sentirse lentas, pesadas, letárgicas e inactivas y tienen tendencia a acumular más tierra y agua, es decir, a coger peso y retener líquidos.

Un exceso de *kapha* puede predisponer al estancamiento de los tejidos, la congestión linfática, la celulitis, la congestión mucosa, los trastornos respiratorios, la anemia, la sensación de frío y la somnolencia. *Dosha Kapha* en equilibrio hace que tengamos un sistema inmunológico fuerte y resistente.

CAUSAS DE AUMENTO DE KAPHA

- Dormir por el día, dormir en exceso, levantarse tarde.
- Falta de ejercicio y cambio, pereza.
- Tiempo frío y húmedo, época invernal.
- Primeras horas de la mañana y de la noche, de 6:00 a 10:00 de la mañana y de 6:00 a 10:00 de la tarde.
- No comer con regularidad, comer en exceso.
- Exceso de alimentos dulces ácidos y salados.
- Exceso de alimentos pesados, fríos.

SEÑALES DE QUE KAPHA HA AUMENTADO EN EL CUERPO

- Resfriados, tos, congestión bronquial, fiebre del heno, asma.
- Agni (fuego digestivo) bajo, metabolismo lento, exceso de salivación, náuseas y pesadez después de comer, estreñimiento.
- Sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo 2.
- Retención de líquidos, congestión linfática.
- Mala circulación.
- Posesividad, ansia de adquirir cosas, avaricia, obstinación, a versión al cambio, bloqueo de emociones.
- Letargo, pereza, falta de motivación, atontamiento.
- Colesterol elevado

¿CÓMO EQUILIBRAR DOSHA KAPHA EN LO COTIDIANO?

- Hacer ejercicio cada día, actividad vigorosa, hacer cosas diferentes, intentar tener la mente abierta.
- Reducción del sueño si es excesivo.
- No dormir siesta.
- Incrementar los alimentos picantes, amargos y astringentes.
- Seguir una dieta ligera con comidas calientes y horarios regulares.

- Añadir especias picantes a la comida.
- Uso de cúrcuma, canela y *tulsi*.
- Infusiones de jengibre, agua caliente con zumo de lima, *chai*, comino.
- Tomar cada día *Chawamprash* (mermelada ayurvédica con especias) ideal para el sistema inmunológico y el cambio estacional.
- Masaje para el cuerpo con polvo herbales, activador y reductor de grasa (*Udvardana*). Es ideal para el invierno y señalo a continuación sus propiedades:
 - Masaje de fricción fuerte y rápido, que usa polvos herbales para estimular el metabolismo.
 - Ayuda a movilizar el exceso de grasa.
 - Mejora el aspecto de la piel, dejándola suave y tersa.
 - Activa la circulación.
 - Indicado para la flacidez y la celulitis.
 - Alivia la sensación de pesadez y picores en la piel ocasionado por toxinas o sudoración.
 - Reduce el exceso de *dosha kapha* en el cuerpo.

Namasté



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es

635 78 72 78 - 677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.es



5 ACEITES ESENCIALES PARA ALIVIAR EL ESTRÉS SENTIRSE BIEN NATURALMENTE

Los Aceites esenciales son auténticos aliados naturales porque actúan directamente sobre el sistema nervioso. En tan solo unos pocos minutos conseguimos relajarnos y conectar con la sensación de bienestar.

El estrés y la ansiedad se han convertido en problemas comunes en nuestras vidas. La pandemia nos ha traído momentos de incertidumbre, miedo, tristeza o frustración. Esta situación afecta negativamente a nuestra salud física y mental. Una de las secuelas del estrés y la ansiedad son los trastornos del sueño y el cansancio, la falta de un sueño reparador puede provocar graves problemas de salud.

La aromaterapia se ha utilizado desde la Antigüedad para promover sentimientos de calma y relajación. La inhalación y la aplicación tópica de aceites esenciales puros pueden ayudar a aliviar el estrés, el insomnio o la depresión. Esta solución natural actúa estimulando áreas del cerebro que son responsables de nuestras emociones. Combinados con la práctica de la relajación, los aceites esenciales pueden ayudar eficazmente a liberar las tensiones, calmar la mente y reducir el estrés.

Descubre qué aceites pueden ayudarte en los momentos de estrés:

ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA

Uno de los aceites esenciales más comunes para la relajación es la lavanda. El aceite esencial de lavanda es imprescindible si experimentas estrés y ansiedad con regularidad. Se ha demostrado que restaura el sistema nervioso al reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Puede ayudar a calmar los nervios, calmar la inquietud y mejorar la calidad del sueño.

“Prepara un perfume terapéutico” con lavanda para aplicar en las sienes, las muñecas y el plexo solar. Solo tienes que mezclar en 5 ml de aceite vegetal (1 cucharadita de café), 5 gotas de aceite esencial de lavanda y disfrutar de su aroma.

ACEITE ESENCIAL DE ROSA DAMASCENA

El aceite esencial de Rosa se extrae de los pétalos de rosa y su aroma es conocido por aliviar las emociones, los dolores de cabeza y equilibrar las hormonas. La Rosa es conocida por fortalecer el corazón en períodos de mucho estrés, dolor y depresión... Úsalo en un baño tibio o aplícalo directamente sobre la piel para ayudar con los cambios de humor, las hormonas y las emociones.

"LA AROMATERAPIA SE HA UTILIZADO DESDE LA ANTIGÜEDAD PARA PROMOVER SENTIMIENTOS DE CALMA Y RELAJACIÓN. LA INHALACIÓN Y LA APLICACIÓN TÓPICA DE ACEITES ESENCIALES PUROS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR EL ESTRÉS, EL INSOMNIO O LA DEPRESIÓN."

"Prepara un baño relajante" mezcla sal marina (1 cucharada sopera) con 7 gotas de aceite esencial de rosa y solo tienes que verter la mezcla en el agua caliente a tu gusto y disfrutar de sus efectos antiestrés.

ACEITE ESENCIAL DE YLANG YLANG

Extraído del árbol de Cananga de Indonesia, el aceite esencial de Ylang Ylang promueve sentimientos de comodidad y alegría. Simultáneamente reduce la frecuencia cardíaca, mejora el estado de ánimo y promueve la relajación.

Inhalar Ylang Ylang puede ayudar a liberar emociones negativas, reducir el estrés y actuar como un remedio natural para la ansiedad y la depresión. Solo tienes que aplicar 5 gotas de aceite esencial de Ylang Ylang en un pañuelo e ir inhalando a lo largo del día, cuando quieras conectar con la sensación de bienestar.

ACEITE ESENCIAL DE MANZANILLA ALEMANA

Si te encanta la infusión de manzanilla, apreciarás los efectos calmantes del aceite esencial de manzanilla. La manzanilla promueve la calma interior, reduce la ansiedad y calma el sistema nervioso. También se puede utilizar para reducir la inflamación del tracto digestivo, regulando el estado de ánimo y los niveles de estrés.

Realiza un automasaje para aliviar el estrés; tienes que mezclar aceite esencial de manzanilla (6 gotas) con aceite vegetal de almendra dulce (1 cucharadita de café), realiza masaje en círculos en el sentido de las agujas de un reloj sobre el pecho y el abdomen.

ACEITE ESENCIAL DE ALBAHACA

Uno de los aceites esenciales menos conocidos, la albahaca es uno de los mejores aceites esenciales para reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Considerada la reina de las hierbas en la India, es venerada y tratada como sagrada debido a sus propiedades altamente beneficiosas. El aceite esencial de albahaca tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, reduciendo la ansiedad, la fatiga, la tensión mental y la depresión. También actúa como estimulante natural, promoviendo la paz y la claridad mental. **Agrega unas gotas a tu difusor y disfruta del aroma calmante y relajante** ●



Gloria Merino

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

625565889

www.namarupaterapias.es



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

DANZANDO SOBRE EL ALAMBRE



Comparto con vosotros algunas de las enseñanzas más esenciales de mi novela espiritual "El Faquir", que ha alcanzado 18 ediciones, y donde sentimos que la 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, por-

que 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 encumbra. 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 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.

“

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 de 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



Una vez que estamos interesados en evolucionar y despertar, es preciso tener claro el camino. Ocasionalmente, conviene hacer una revisión de donde nos encontramos y hacia dónde vamos.

El proceso espiritual se fundamenta en cuatro cosas, a saber: reconocer lo esencial que es aprovechar la vida, ser consciente de que todo es efímero y pasajero, saber que todo lo que hacemos tiene consecuencias y todo lo que experimentamos es producto de algún comportamiento pasado, y por último, tener claro que viviendo en ignorancia es inevitable una vida de sufrimiento.

En consecuencia, sin tener claro estos fundamentos, cualquier ejercicio espiritual suele resultar improductivo o poco transformador. Así pues, evaluemos nuestras actividades a la luz de estos cuatro aspectos.

RENUNCIAR A LA MENTE

Con esta base lo siguiente es entender que vivimos atrapados en la mente. Un maestro decía:

“Considera todos los fenómenos como un sueño”. Saber desentenderse de las emociones y pensamientos negativos es un importante indicador de lo avanzados que estamos. Cuando usamos la palabra despertar al referirnos al proceso espiritual, estamos señalando que vivimos en una especie de sueño fabricado por nuestra mente, un mundo mental en el que sucede mucho sufrimiento. Así buscamos cada día evitar que los pensamientos, emociones y estados mentales nos engañen.

EL CAMINO ES SOLTAR EL YO

Otra referencia para saber lo avanzados que estamos es la idea de Yo. Es decir, la intensidad con la que sentimos la convicción de ser alguien que experimenta placer y dolor, que hace planes y resuelve problemas, que pasa

SEÑALES DEL DESPERTAR

por la vida siendo algo (seguro, tímido, atrevido, seductor, controlador, víctima, tenaz, orgulloso, compasivo, etc.) Cuando avanzamos en lucidez, se modifica la idea que tenemos de nosotros mismos y la auto-imagen es menos convincente. Nos volvemos más flexibles, somos más capaces de adaptarnos a las situaciones y tenemos una mayor diversidad de respuestas ante los problemas.

TODAS LAS SITUACIONES FORMAN PARTE DEL CAMINO

Al principio sólo somos capaces de ser positivos en algunas situaciones de la vida. Sin embargo, conforme somos más conscientes, aprendemos que cada situación nos brinda una oportunidad para evolucionar; especialmente las situaciones difíciles y las relaciones con personas conflictivas. Cuando sentimos que ninguna experiencia que se presente puede impedirnos continuar y cuando sabemos que todo sirve para cultivar cualidades y sabiduría, podemos confirmar que la práctica que realizamos nos está sirviendo.

TODAS LAS RELACIONES SON POSITIVAS

Una de las medidas más claras de que nuestra práctica es efectiva se halla en las relaciones con los demás. Básicamente nos encontramos con tres tipos de personas, amigos, enemigos y extraños. En las etapas más evolucionadas cualquier ser se considera valioso, en palabras de un antiguo maestro: “*Los demás son como una joya que concede los deseos*”. De hecho, los demás son imprescindibles para desarrollar cualidades, pero además sin ellos jamás podríamos conocer los estados positivos más evolucionados.

LA LLAVE RESIDE EN LO QUE MÁS NOS IMPORTA

Cuando empezamos el camino espiritual tenemos diversos intereses con lo cual ponemos nuestra vitalidad en múltiples cosas. Conforme la práctica nos va depurando y sanando, la relevancia de evolucionar y despertar se torna más patente. Con el trabajo interior descubrimos que sólo si somos capaces de encarnar nuestras cualida-



des y de trascender los pensamientos engañosos podremos vivir con plenitud cualquier otro objetivo en la vida. Sin eso, los demás logros acaban siendo fuente de problemas, frustraciones e insatisfacción.

SIN PRISA SIN PAUSA

A menudo realizamos una práctica espiritual como quien hace una oposición, es decir, con el deseo de acabar pronto para pasar a otra cosa. Cuando estamos más despiertos sabemos que el camino no tiene fin, que no se trata de llegar a ningún sitio sino de desplegar al máximo nuestro potencial, y sabemos que necesitamos ser constantes y evitar los altibajos. No podemos forzar el proceso, pero sí podemos mantenernos en él a pesar de los contratiempos, resistencias y dificultades. Como dice el proverbio: *“Porque siete veces cae el justo, y vuelve a levantarse”*. Nos esforzamos al máximo, sabiendo que desenredarse de la mente y adquirir cualidades lleva tiempo. Nos implicamos cada día sabiendo que cada momento es una oportunidad.

AVANZAMOS AÚN DISTRAÍDOS

Cualquiera que haya emprendido el camino espiritual ha vivido momentos de impotencia y ha tenido la sensación de que es imposible cambiar; uno se ve lleno de respuestas automáticas que parece imposible evitar

y cae una y otra vez en las mismas actitudes infantiles. Sin embargo, cuando la práctica funciona empezamos a descubrir que tenemos el control sobre nuestra mente y que podemos cambiar las reacciones emocionales. Pero, además, si al principio teníamos que estar muy atentos todo el tiempo, conforme avanzamos nos resulta más natural y espontáneo manejar las emociones y pensamientos negativos. Deja de ser una lucha contra la mente y se convierte en una nutrición de los aspectos positivos con suavidad y naturalidad.

LA IMPORTANCIA DE LOS DEMÁS

En un momento del despliegue de nuestro potencial empezamos a sentir la importancia de la felicidad en el mundo. Si al principio lo que nos impulsa a emprender el camino es algo personal y privado, conforme la práctica va produciendo efectos surge el deseo de aportar algo positivo. *“Que mi paso por la vida sea beneficioso para los demás”*, es una de las fórmulas que empleamos para empezar cualquier práctica espiritual. El anhelo de despertar deja de ser algo individual y se transforma en una manera de dejar una huella positiva en el mundo. Ahora la razón para practicar y avanzar no es una persona sino muchas, el motivo para despertar cuanto antes es aliviar el sufrimiento de los innumerables seres que existen. Por consiguiente, cuánto nos importa la felicidad de los de-

más es un gran indicador de que estamos practicando bien y de lo evolucionados que estamos.

DEVOLVER BIEN POR DAÑO

La otra cara de lo anterior es que dejamos de hacer daño a los demás. Nos volvemos muy cuidadosos en nuestro comportamiento para nunca perjudicar a nadie. Deja de importarnos tanto lo que los demás piensen de nosotros y dejamos de buscar tanta aprobación y reconocimiento, porque estamos muy pendientes de evitar herir a los demás. El centro de gravedad de una relación es que sea lo más positiva posible. Por ejemplo, cuando alguien nos hiere y nos agrade, nos esforzamos en buscar la respuesta que menos daño le cause a esa persona. Nuestro nivel de evolución es tal que podemos considerar que las personas dañinas son maestros. Como dice una enseñanza: “Cuando alguien a quien haya ayudado y en quien haya puesto mis esperanzas, me inflija mucho daño, lo veré como mi compañero espiritual”.

ABANDONO DEL EGOCENTRISMO

Finalmente, podemos señalar que un buen indicador de que la práctica es adecuada y de que estamos avanzando es dejar atrás actitudes centradas en nosotros mismos. Entre ellas las más comunes y las que debemos vigilar son, hasta qué punto nos creemos mejores que los demás; buscamos agradecimiento y reconocimiento por nuestros gestos positivos; esperamos que nos recompensen lo que hacemos o dirigimos nuestras buenas intenciones exclusivamente a las personas que nos gustan.

“

A menudo realizamos una práctica espiritual como quien hace una oposición, es decir, con el deseo de acabar pronto para pasar a otra cosa.

Cuando estamos más despiertos sabemos que el camino no tiene fin, que no se trata de llegar a ningún sitio sino de desplegar al máximo nuestro potencial, y sabemos que necesitamos ser constantes y evitar los altibajos.

”

También, en qué medida: juzgamos y culpabilizamos a los demás; buscamos siempre hacernos notar; esperamos que se vea lo especiales que somos; somos rencorosos e incapaces de perdonar; solemos hablar de los defectos de los demás; le damos mucha importancia a las críticas y ataques de otras personas o -esto es especialmente significativo- todavía causamos dolor para lograr algo.

Todas estas actitudes denotan que estamos muy atrapados en prejuicios, expectativas y actitudes egoístas, y que por tanto todavía estamos cegados por el mundo de la mente. Cuando son menos frecuentes y más débiles son una buena señal de que estamos despertando.

CONCLUSIÓN

En resumen, hoy en día mucha gente hace meditación, yoga, desarrollo personal, pero desgraciadamente no siempre conocemos lo que nos lleva a evolucionar. Para quienes desean hacer su vida más rica es importante acceder a métodos genuinos y saber aplicarlos. La práctica espiritual no nos aleja

de la vida, sino que la hace más rica y satisfactoria ●

VINCULARSE CON LA NATURALEZA Y SUS RITMOS MEDIANTE EL MOVIMIENTO

La naturaleza es cíclica, está en constante movimiento y transformación e influye en los biorritmos del hombre, en sus estados de ánimo, en las ideas e imágenes circulando en la psique como símbolos propios o universales. No sólo la naturaleza influye en el ser humano, sino que éste forma parte de los ciclos vitales a través de funciones básicas de los organismos vivos como el latir del corazón, las ondas de circulación de la sangre, el fluir

do con la naturaleza para trascender lo terrenal y acceder a lo sublime del universo. Para ello, observaba el movimiento de las estrellas, las acciones de los animales o los cambios ambientales y los imitaba y recreaba a través de gestos bailados o imitaciones caracterizadas. Seres y fuerzas de la naturaleza, benignas o malignas impregnaban estas escenas, acompañadas de sonidos vocales y percusiones corporales o instrumentales para



cadencioso de la respiración o en los procesos circadianos de los sistemas internos corporales humanos, que también corresponden a animales y vegetales.

El ser humano tiene una vivencia inconsciente de los ritmos vitales, pero todas sus acciones participan de éstos. Ir al encuentro de la organicidad en los ritmos del movimiento, en la conciencia del cuerpo en sus manifestaciones de tensión- distensión-relajación, hasta llegar a la vivencia de los procesos expresivos y comunicativos en el espacio-tiempo, es uno de los objetivos del trabajo que proponemos.

Desde tiempos primitivos el hombre se ha comunica-

do con la naturaleza para conseguir diversas finalidades. Lo fundamental era que el hombre estaba integrado en su entorno natural y éste adoptaba diversas formas y respondía consecuentemente a las acciones humanas. El hombre escuchaba a la naturaleza.

El método Schinca de Expresión Corporal, es un sistema pedagógico y artístico que ayuda a descubrir el movimiento orgánico del ser humano, base de toda educación corporal, ya sea con fines artísticos como de autoconocimiento. Desde sus orígenes, en los años 70-80, hemos abarcado multitud de temas del lenguaje corporal, entre ellos las formas y dinámicas de la naturaleza, ha constituido una temática constante.

"EL SER HUMANO, AUNQUE ANIMAL, TIENE LA CAPACIDAD DE TRANSFORMAR SU CUERPO CON ORGANICIDAD, REPRODUCIENDO LAS FORMAS Y RITMOS DEL MUNDO NATURAL. EL CUERPO ENSEÑADO Y COMUNICATIVO PUEDE REALIZAR ONDULACIONES, DISOCIAR DISTINTAS PARTES, BUSCAR DIVERSAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO, MANTENER UN TEMPO CONSTANTE O LLEGAR AL PAROXISMO RÍTMICO. ”.

La metáfora de las transformaciones de la naturaleza la hemos empleado para hablar de las vicisitudes del hombre. El ser humano, aunque animal, tiene la capacidad de transformar su cuerpo con organicidad, reproduciendo las formas y ritmos del mundo natural. El cuerpo enseñado y comunicativo puede realizar ondulaciones, disociar distintas partes, buscar diversas formas de desplazamiento, mantener un tempo constante o llegar al paroxismo rítmico. Esta aptitud del ser humano de reproducir con su cuerpo las formas y los ritmos de animales y fenómenos de la naturaleza es la facultad de expresar las más bellas o terribles emociones: la delicadeza ondulante

de una ameba, la furia percutida de un terremoto, el sufrimiento retorcido de un árbol viejo y enfermo, el juego infructuoso y cómico de un cachorro de felino, la quietud astuta del águila, por no seguir enumerando el infinito mundo de la simbología emocional que será el detonante para realizar este encuentro entre la metáfora de los ritmos de la naturaleza y sus posibilidades expresivas.

Los mitos universales siempre dieron un enorme valor al animal y lo han convertido en símbolos múltiples: el bien, el mal, la lujuria, la sabiduría, la astucia, el renacimiento, lo espiritual. La realidad de esos símbolos pervive en el interior del ser humano, los grandes temas míticos-simbólicos alimentan nuestra psiquis y se manifiestan en los sueños y fantasías encarnando temores tal vez ancestrales.

No sólo los animales tienen para el ser humano un significado simbólico, sino que todos los elementos naturales lo pueden tener: los vegetales también han nutrido el ámbito significativo desde el inicio de los tiempos, en las sociedades primitivas y en diferentes religiones. El árbol es símbolo de la evolución de la vida, de la capacidad de renacer o regenerarse; su verticalidad, desde el afianzamiento en la raíz y el crecimiento soportando todo tipo de inclemencias, devolviendo a la tierra alimento por medio de hojas y ramas dándole fertilidad.

La correspondencia entre fenómenos que ocurren en la naturaleza con los fenómenos emocionales que acontecen en el interior del ser humano, es una fuente inagotable de creatividad: pero, esa investigación debe estar regida por el uso de un vocabulario corporal concreto del que poder extraer la formalización adecuada. Es decir, sólo basarse en las imágenes no es suficiente, hay que desplegar las herramientas corporales espaciales y temporales apropiadas para cada proceso. Nuestra metodología aporta los recursos psicofísicos que nos permiten indagar el mundo interno de los símbolos y las emociones ●

**LOS CURSOS SEMANALES Y FORMACIONES
SE IMPARTEN EN
CENTRO MANDALA (MADRID)**



Helena Ferrari

Profesora titular de la RESAD y del Estudio Schinca de Expresión Corporal. Doctora en Artes Escénicas. Actriz de Teatro de Movimiento.

www.estudioschinca.com

info@estudioschinca.com

681 198 784

“NO SOY, NO ES MÍO, NO HAY YO”: LECCIONES DEL SĀṂKHYA-YOGA CLÁSICOS



La máxima en la que culmina la sabiduría (*jñāna*) de la filosofía *Sāṁkhya*, dice: “*nāsmi, name, nāham*” (“no soy, no es mío, no hay yo”). El asceta *sāṁkhya*no Hariharānanda Āraṇya sugería emplear esta fórmula como un mantra. La realización de este conocimiento, nos dicen las estrofas del *Sāṁkhya*, es el resultado de la práctica de los *tattvas* o esencias (*tattva-abhyāsa*).

La filosofía *Sāṁkhya* consiste en la enumeración de 25 *tattvas* que funcionan como un mapa de nuestra psique y nuestro sistema sensorio-motriz. El objetivo de este mapa es que los individuos puedan distanciarse de su vida mental y sensorial que emerge debido a la falsa unión (*samyoga*) entre una conciencia testimonial, denominada *puruṣa*, y un instrumento cognitivo, denominado *prakṛti*. La meta que persiguen tanto el *Sāṁkhya* como el Yoga de Patañjali, es el aislamiento liberador (*kaivalya*) entre una conciencia silenciosa y contemplativa, y una serie de contenidos mentales, mecánicos y dinámicos.

Siguiendo la sugerencia de Āraṇya, el practicante podría detenerse en cada *tattva* del mapa (p. ej., *buddhi*, el intelecto, *ahamkāra*, ego, *jñanendriyas* o los cinco sentidos, etc.) y aplicar este mantra para entrenar el discernimiento: “no soy, no es mío, no hay yo”. Este podría ser un ejercicio para detener cualquier sentimiento de identificación, tal y como

lo expresa Patañjali en los *Yogasūtra*, un texto que toma como base la filosofía *Sāṁkhya*, y que también se ve muy influido por el *Budhismo*. De hecho, esta fórmula final y decisiva del reconocimiento del no-yo, la encontramos también en los discursos de *Buddha*. El noble discípulo, se nos dice en el *Majjhima Nikāya*, que ha perdido el sentido de la propiedad y el apego a toda yoidad, y así reconoce: “esto no es mío”, “ese no soy yo”, “ese no es mi yo” (*netam mama, nesohamasmī, na meso attā'ti*).

Sin embargo, tanto en el *Sāṁkhya* como en el Yoga de Patañjali, sí hay una conciencia individual, *puruṣa*, que está en la base de toda nuestra actividad mental y la hace posible, y que tiene características similares al *Ātman* de las *Upaniṣads*. Esta conciencia es la pura esencia de la identidad y, sin embargo, no es ningún yo, ninguna personalidad empírica con nombre y apellidos. El carácter ascético tanto del *Sāṁkhya* como del Yoga de Patañjali, hace que estas filosofías persigan la total detención de los contenidos mentales. En el camino a esta meta, sin embargo, hay

“*todas estas filosofías buscan eliminar de nuestra mente las creencias falsas, los juicios que provienen de elaboraciones mentales descuidadas que suelen estar apegadas al ego y a los deseos inferiores. Si permitiésemos que estas ideas, esclavas de las pasiones, se asentaran en nuestra mente sin ninguna examinación, nos someterían y ejercerían una influencia dañina en toda nuestra vida mental.*”

grados diversos de meditación, según sea la calidad de nuestra vida mental y dependiendo del dominio que el/la practicante tenga a la hora de gestionar los contenidos de su mente y de aquietar el ruido psicológico. Incluso si nuestro propósito no es la total detención de la mente, o el aislamiento liberador, las técnicas propuestas en los textos ‘clásicos’ del Sāṃkhya y del Yoga están diseñadas para lograr una toma de distancia, seria y duradera, con nuestros pensamientos y sensaciones.

Esta distancia, y la capacidad de examinar de dónde proceden nuestros juicios y nuestros valores, solo puede contribuir a un buen uso de nuestro instrumento mental. Las técnicas de observación meditativa, incluso en fases primerizas, son herramientas para purificar nuestros pensamientos entrenando la distancia hacia los mismos.

Esta examinación interior repercute, al mismo tiempo, en nuestra esfera interpersonal y social, dado que disminuye nuestro nivel de reacción en nuestras relaciones con los demás, y se abre un espacio para la libertad permitiéndonos escoger cuándo y cómo actuar ante una situación.

En el estoicismo encontramos también una preocupación constante por examinar el origen de los juicios que pueblan nuestra mente. Así, el maestro estoico Epicteto le sugería a sus discípulos que antes de identificarse con una determinada impresión o imagen mental, le pidieran la “contraseña”: “*déjame ver quién eres y de dónde vienes*”. Aunque esta examinación estoica es diferente de la examinación budhista, por ejemplo, o de la distancia que se defiende en el Sāṃkhya y el Yoga, hasta cierto punto comparten objetivos. En primer lugar, todas estas filosofías buscan eliminar de nuestra mente las creencias falsas, los juicios que provienen de elaboraciones mentales descuidadas que suelen estar apegadas al ego y a los deseos inferiores. Si permitiésemos que estas ideas, esclavas de las pasiones, se asentaran en nuestra mente sin ninguna examinación, nos someterían y ejercerían una influencia dañina en toda nuestra vida mental.

En este sentido, la distancia con la idea del ‘ego’, la idea de un yo que desea, que sufre, que ama, que se apega, y que se convierte en el centro de una experiencia ultrapersonalizada, no solo puede desembocar en actitudes como el narcisismo y el individualismo, sino que además es un obstáculo para la libertad, y empobrece las capacidades extraordinarias de la mente humana. Lejos de descuidar a la mente o de denigrarla, las técnicas de observación –ya sea a través de la meditación silenciosa, o del examen analítico discursivo, o de ambas– sirven para ordenar los juicios, para usarlos correctamente, y por tanto, sirven para cambiar nuestra forma de interpretar el mundo y lo que nos ocurre. Especialmente si nuestra meta ya no es la de los ascetas *śramaṇas* en los que se basaba Patañjali, y si actualmente no practicamos yoga con el propósito de alcanzar el aislamiento definitivo, o la liberación definitiva.

Si el yoga solo sirviese para conducirnos a este propósito de liberación, no habría podido ser transformado y adaptado del modo en que ha llegado a nuestro momen-

to contemporáneo, multiplicado en estilos, interpretaciones, y enfoques diversos. Como todas las técnicas de autoconocimiento, el yoga se encarna siempre en un momento histórico que tiene sus propias demandas y singularidades. Sin embargo, existen ciertos rasgos inherentes a la práctica, –y un cierto propósito de liberación–, que no pueden perderse sin que al mismo tiempo se pierda el sentido y la esencia del yoga como método de autoconocimiento.

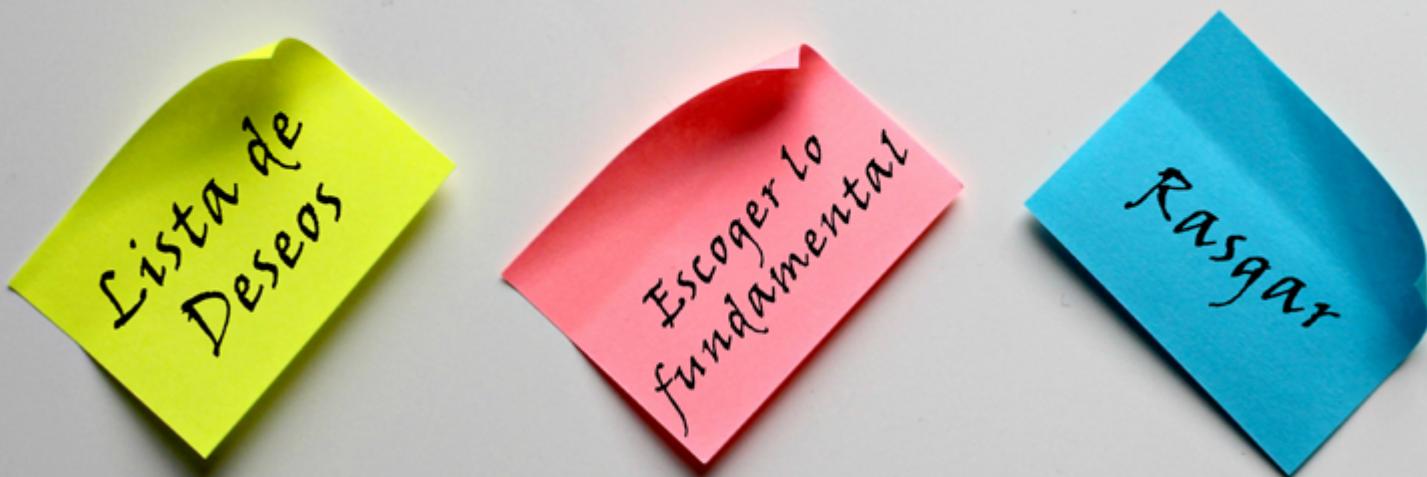
Por ello, mantenerse en contacto con los textos clásicos, traerlos a nuestro momento actual y debatir sobre ellos –pensar con ellos–, forma también parte del camino del autoconocimiento y solo puede beneficiar a nuestra práctica. Al mismo tiempo, conocer las raíces de la espiritualidad de Occidente, y los ejercicios espirituales (*askesis*) que formaban parte nuclear de la filosofía griega antigua, nos ofrece una visión mucho más amplia sobre la razón histórica por la que seguimos recurriendo a estas técnicas para mejorar nuestra vida y nuestra sociedad ●



Raquel Fernández Formoso
Escuela de Yoga Om Shanti
info@omshantiyoga.es
www.omshantiyoga.es

OM SHANTI
Escuela de Yoga

UN RITUAL INFALIBLE PARA UN FELIZ AÑO 2021



Todavía estamos al inicio del año. Por eso compartiré contigo un ritual infalible de solo 3 pasos para que año 2021 sea profundamente feliz. ¿Te atreves a seguirlo?

PRIMER PASO: LA LISTA DE DESEOS

Para que el ritual tenga éxito, es imprescindible que hagas una lista concreta de deseos para este año 2021. De hecho, te voy a pedir que hagas una lista triple: deseos para ti, deseos para las personas que amas y, finalmente, deseos para el mundo.

Empieza a escribir todos aquellos deseos que quieres que se cumplan y que te harían feliz. Escríbelos, preferiblemente, en una hoja blanca orientada al norte y con un color que no sea negro ni rojo. El norte indica dirección, pues te orientas hacia la Osa Polar y al evitar el negro y el rojo, estás evitando dos colores que están vinculados a vibraciones demasiado bajas.

En este punto, te animo a que escribas todo lo que desees. No te censes.

No tiene nada de malo pedir tanto cosas espirituales, como cosas materiales. Podemos pedir dinero, salud, comprensión, que nos asciendan en el trabajo, que nos enamoremos...

Te ruego que no te auto-limites. ¿Hay algo peor que autolimitarse cuando lo puedes pedir todo?

Tras terminar esta primera lista, añade un segundo

bloque de deseos: todo aquello que te gustaría que sucediera a las personas que amas para que fueran felices. Puedes pedir por tu pareja, por tu familia, por tus amistades... ¡acuérdate de no autolimitarte!

Dedícale un rato a esta parte de la lista y disfruta con ella. No hay prisa. Dedícale tiempo. Goza del momento.

Finalmente, escribe un tercer bloque de deseos: todo aquello que desees para el mundo. Por ejemplo, que la pandemia de coronavirus se termine, que la crisis climática empiece a remitir, que las guerras terminen, que las personas refugiadas puedan volver a su hogar en buenas condiciones...

También en este punto, te animo a hacer una lista detallada y sentida. Recuerda que lo peor, en este punto, sería autolimitarte.

Una vez que hayas terminado este primer punto del ritual, podrás pasar al siguiente. No pases antes de terminarlo. Este ritual es un proceso y hay que ser riguroso en su realización, ¿de acuerdo?

SEGUNDO PASO: ESCOGER LO FUNDAMENTAL

En este segundo paso es imprescindible que, entre

todas las cosas que has escrito, escojas aquellos 7 deseos que son los más importantes para ti. Márcalos con una estrella de David, a ser posible dorada o amarilla.

Tanto la estrella de David como el número 7 y el dorado son símbolos cabalísticos de alta vibración.

Marcar solamente los 7 más importantes para ti, no quiere decir que no vayan a cumplirse los otros. Pero sí estás indicando cuáles son, para ti, los fundamentales.

Y, tras hacer esto -pero nunca antes-, puedes pasar al último paso.

TERCER PASO: RASGAR

Este tercer paso es que consigues que el ritual sea infalible.

Ahora tienes ante ti los deseos que necesitas que se cumplan para ser feliz.

Pues bien, ahora rasga el papel. Rómpelo en mil pedazos. Renuncia a la necesidad que se cumplan: libérate de esa prisión.

Puedes decirte algo parecido a:

"Ojalá se cumplan mis deseos, pero si no se cumplen, me cuidaré para seguir siendo feliz. Evitaré que estos deseos sean mi cárcel. Ocurra lo que ocurra, puedo ser feliz si no me maltrato, si abrazo lo que me toca vivir."

“
El secreto infalible para un 2021 feliz es no necesitar nada concreto para amarte. No se trata de negar nuestros deseos, pero sí de darnos cuenta de que no los necesitamos para ser felices.
”

El secreto infalible para un 2021 feliz es no necesitar nada concreto para amarte. No se trata de negar nuestros deseos, pero sí de darnos cuenta de que no los necesitamos para ser felices.

Naturalmente que es más fácil ser feliz sin artrosis, pero muchísima gente con artrosis es feliz. Naturalmente que es más fácil ser feliz sin pandemia, pero durante la pandemia muchísima gente ha sido feliz. Naturalmente que...

Ya ves, este ritual en tres pasos es infalible: localizas tus deseos, te das cuenta de que ellos son tu cárcel mientras los necesitas para ser feliz y renuncias a la necesidad de que se cumplan, pues siempre puedes ser feliz.

Deja de creer en soluciones mágicas como osas polares y colores dorados en estrellas de David... ¡Aprovecha lo que toque vivir para entrenarte y crecer

interiormente!

No hay ritual más infalible que amarse. ¡Ocurra lo que ocurra voy a cuidarme!

Ahora ya conoces el ritual infalible que hará inevitable que este año 2021 sea feliz. Aplícalo ●

¡Feliz año 2021, abrazando lo que nos toque vivir!



Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico.

www.danielgabarro.com

www.AulaInterior.com

JESÚS, LA IMAGINACIÓN

EL VERDADERO NACIMIENTO DE CRISTO

Cuando pensamos en Jesús y su natividad siempre nos viene a la mente el episodio de Belén. El pesebre, los animales, los pastores y los reyes magos. Sin embargo, hubo alguien que postuló una idea muy diferente al respecto y que nos permite *aggiornar* aquel antiguo evento.

Se trata de William Blake, un poeta y grabador inglés del siglo XVIII el cual, habiendo recibido influencia del pensamiento filosófico del obispo Berkeley y de los místicos Jakob Böhme y Emanuel Swedenborg. Plasmó su visión en grabados y poesías con el fin de “liberar” al mundo del pensamiento reinante en su época (y hasta el día de hoy): el positivismo científico, el cual convierte a la realidad en una acumulación de objetos concretos y externos, tan reales e inertes que nadie osaría ponerlos en duda.

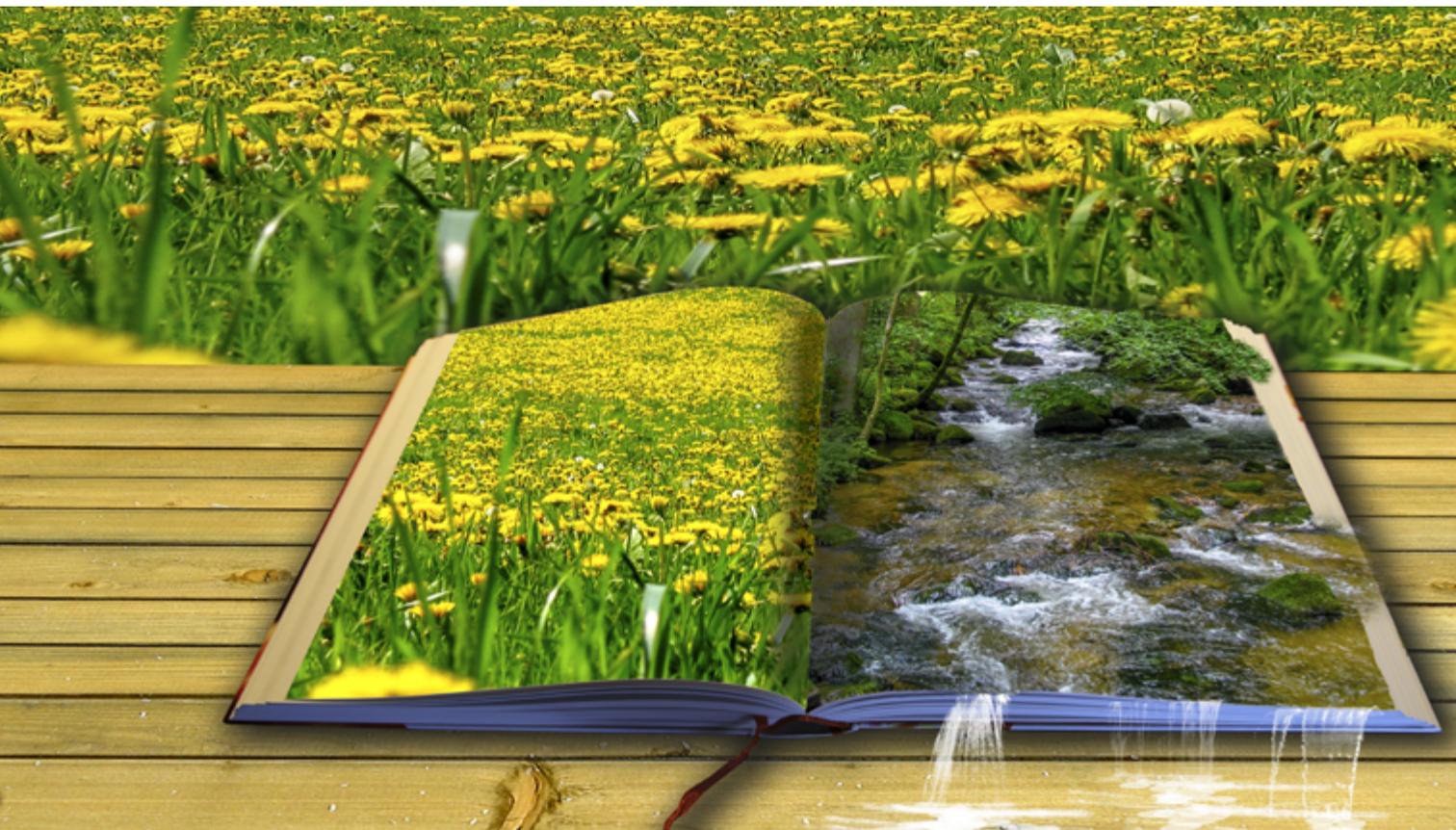
Blake pensaba que la realidad no estaba “allí afuera”, sino que se trataba de un gran sueño, el de Dios. Para Blake Dios sueña un sueño eterno, y los seres individuales son “aperturas” a través de las cuales Él obtiene una perspectiva única en cada caso, tal como sucede cuando la luz del sol pasa a través de un cristal de color. Sin embargo, no todo es tan fácil, ya que la multiplicidad de la vida y su complejidad genera un manto de ilusión, de olvido de que todo es un magnífico sueño, y lo experimentado comienza a vivirse de forma muy seria, hasta provocar sufrimiento y dolor inagotables. A ello Blake le llamó Vala o el “velo” de ilusión que todo lo cubre. Este

velo está constituido por palabras que van construyendo realidades fijas: mesa, pared, árbol, bueno, malo, y en un nivel más profundo: “no sirvo”, “no puedo”, “no valgo”, “estoy solo” o mucho peor: “voy a morir”.

El problema no es que *Urizén* (la razón) divida y clasifique, ya que gracias a ella tenemos vacunas y enviamos cohetes a la luna, sino que lo problemático es que nos hemos vuelto demasiado unilaterales, olvidando a la imaginación, al “pegamento que todo lo une”.

Por otro lado, está *Jerusalén*, otro personaje femenino que representa la consciencia de que la vida es un sueño, una maya (una “representación”, como diría *Schopenhauer*), ya que lo que nos lleva a la ilusión y a la confusión es *Urizén*, la mente calculadora, divisora, discriminadora, aquella que separa a buenos de malos, altos de bajos, posibles de imposibles, reales de irreales, y con ello nos lleva a sentirnos en posesión de “La Verdad”, olvidando que tal cosa es meramente el producto de nuestro convencimiento o de la aprobación popular.

Pero el personaje clave es “*Jesús, la Imaginación*”, el cual representa la herramienta que lo cambia todo. Es nuestra capacidad de ver la vida como un gran sueño que no ocurre fuera de nosotros, sino que tanto lo que consideramos externo como nosotros mismos somos parte de la misma sustancia (tal como decía Shakespeare: “estamos hechos de la materia de los sueños”). En los sue-



"EL PROBLEMA NO ES QUE URIZÉN (LA RAZÓN) DIVIDA Y CLASIFIQUE, YA QUE GRACIAS A ELLA TENEMOS VACUNAS Y ENVIAMOS COHETES A LA LUNA, SINO QUE LO PROBLEMÁTICO ES QUE NOS HEMOS VUELTO DEMASIADO UNILATERALES, OLVIDANDO A LA IMAGINACIÓN, AL "PEGAMENTO QUE TODO LO UNE". "

ños todo está conectado porque todo es lo mismo, allí la analogía reina, ya que una nube puede hablarnos de la reunión que tendremos por la tarde, o unas palabras que leemos en un cartel durante nuestro paseo matutino nos abren a una profunda reflexión acerca de nuestro futuro (tal como le sucede a Alicia en el libro de *Lewis Carroll*).

De esta forma, el nacimiento de "*Jesús la Imaginación*" en nuestra vida deja de ser un hecho meramente histórico y pasado y pasa a convertirse en una nueva forma de ver el mundo y a nosotros mismos.

Pero ¿cómo hacemos que se produzca dicho nacimiento en nosotros? Pues se trata de no segmentar la vida en "trozos", verla como un todo, tal como veríamos un sueño. Así todo lo que ocurra estará vinculado con todo lo demás. Ya no habrá un "yo aquí" en oposición a "aquello allí", sino que todo será un proceso y no una serie de objetos en secuencia. Es la visión que la propia naturaleza tiene de ella misma, ¿o acaso un árbol se considera diferente del suelo y del aire y además perteneciente a una especie botánica con un complejo nombre en latín? Pues no.

Ver la vida a través de "*Jesús la Imaginación*" significa dejar atrás a los sustantivos (¡son tan pretenciosos!) y comenzar a vivir en los verbos (aunque claramente debemos mantenerlos para el trato cotidiano ya que nuestro mundo es "urizeniano").

Imaginemos un mundo en que todo es capaz de hablarnos, en que la poesía por ello es el lenguaje más adecuado (poesía viene de poiesis, que significa crear), y en el que todo se llena de posibilidades (ya que las cosas no son ya tan solo "una sola cosa"). Un coche ahora es también un "cocoliche" (dialecto italiano) o "cocholate" (como dicen los niños), y rodar, que nos enlaza con algo que no golpea, sino que fluye suavemente, y a su vez con la idea

de giro y cambio que imponen la redondez rotativa de sus ruedas y volante (y volante a "volar"). Así como también el sentido de caja o cavidad, y por ello "útero", pero uno transparente (posee cristales), con lo que podemos pensar en la idea de "estar seguros, pero igualmente fisgonear la vida desde allí", o también "lata", y ello a "¿qué lata!" (pereza), lo que nos hace pensar en descansar, y el claxon o bocina... bueno, podríamos generar así mundos enteros que se conectan con otros y nos permiten derivar intuiciones infinitas que repercuten en nuestra vida y la transforman...

Cuando "*Jesús la Imaginación*" nace en nosotros hoy, todo nuestro mundo cambia. Es por ello que cuando Jesús completa su obra de desvelamiento (liberar a *Vala*) en la cruz, el "velo" del templo se rasga en dos. Se trata del velo de la ilusión, del engaño de las diferencias, de los rótulos asfixiantes y de las separaciones permanentes.

Cuando vivimos en el mundo del demiurgo *Urizén*, el separador, *Vala* está enfadada, perdida, y así se vuelve una especie de diosa *Kali*, cruel y guerrera. Es lo que llamamos hoy "mundo cruel y duro", en suma: la cruda realidad de "allí afuera".

Sin embargo, cuando comenzamos a vivir a través del cristal de "*Jesús la Imaginación*", *Jerusalén* despierta y comienza un idilio amoroso con *Vala* (nuestra forma de concebir la vida), tal como en el Cantar de los Cantares de Salomón, o en el Cántico Espiritual de San Juan de la Cruz, y lo que hasta ahora era un mundo frío y cruel, se convierte, como si hubiésemos atravesado el armario que separa al mundo habitual del de Narnia, en uno lleno de colores, en el que todo y todos son una misma naturaleza jugando el maravilloso juego de la vida.

¡Feliz natividad de la mano de *Vala*!, ahora nuestra amiga en un eterno abrazo con *Jerusalén*. Con las gafas color "*Jesús la Imaginación*" para verlo todo como el sueño que es y hacer de nuestro mundo una *Golgonooza*, la ciudad que Blake preconizaba como un vivir poéticamente en el día a día el gran sueño de Dios, pleno de gozo en sus claros y oscuros, y, sobre todo, ¡sin muerte! ●

PULSA VER EL VIDEO DE PABLO VELOSO EL MUNDO ESTÁ EN LA MENTE



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.

CARIDAD

“

Y hemos querido más y más: más viajes, más coches, más ropa de temporada, más Ipods y no nos sentíamos saciados y por supuesto agradecidos, porque, por ejemplo, al grifo de nuestras casas llegase el agua, a diferencia de tantos lugares en el mundo donde el agua es putrefacta.

”

Dice Ahmad Ibn Ata'illah en sus *Hikam* que los dones recibidos se fijan por sus anclajes, y que debemos ser agradecidos por ellos. Si no ocurre así, desaparecen, para que surja un nuevo don. En este caso, y de acuerdo con el Rigor que rige la ley del universo, seremos conscientes de su pérdida y de la importancia de la gratitud que no tuvimos.

Otro anclaje de los dones que recibimos es la generosidad, nacida de la alegría del regalo y de la conciencia de la infinita Munificencia que se derrama a diario en nuestras vidas. Emocionado ante los dones interiores y exteriores de la existencia, el corazón quiere continuar esa cadena de transmisión de dones y ejercer a imagen y semejanza del Cielo la misma donación y entrega hacia los prójimos. Como decía Itivuttaka “*Monjes, si los seres conocieran, como yo conozco, la maduración de compartir los dones, no los*

disfrutarían sin compartirlos”.

La crisis actual cuenta mucho del estado de nuestra alma colectiva que olvidó “*dejar de vivir como un yo, y tomar a mis semejantes como a mí mismo*”, Shânti-Deva. Y con su egoísmo e individualismo de “este soy yo y ése es el otro” se fueron encadenando una serie de consecuencias nefastas que se manifiestan en esta última dictadura de la Tecnocracia que ejecuta una política de temor para defender los principios de la macroeconomía sin alma.

Pero todos hemos querido prosperar a costa del Tercer Mundo, nuestros ahorros han beneficiado las espurias prácticas de los bancos y mientras comprábamos más y más bienes de consumo nos olvidábamos de las consecuencias que a nuestra Madre Naturaleza eso le producía. Ahora cosechamos las tempestades, algunos tienen más



responsabilidad que otros pues su alevosía era manifiesta, otros hemos pecado por omisión y hemos comido frente al televisor mientras el cuerno de África se desecaba en hambre. Y hemos querido más y más: más viajes, más coches, más ropa de temporada, más Ipods y no nos sentíamos saciados y por supuesto agradecidos, porque, por ejemplo, al grifo de nuestras casas llegase el agua, a diferencia de tantos lugares en el mundo donde el agua es putrefacta. *“Quien se sirve mal de la humanidad se sirve mal de sí mismo”*, Sexto el Pitagórico.

Nuestro corazón se ha endurecido y la crisis nos brinda la oportunidad de ablandarlo si el miedo no se apodera antes. Son tiempos de mucho sufrimiento y hoy más que nunca habrá que dar de comer al hambriento, habrá que dar de beber al sediento, acoger al peregrino-refugiado, vestir al desnudo, visitar al enfermo y

ser herramienta del Amor que con su aspecto de justicia nos saca del templo a latigazos. Un templo que no hemos sabido honrar ni habitar con pureza sino que lo hemos corrompido al separarnos del Espíritu que mora en nosotros. *“Contra todas las desventuras cotidianas y las peores calamidades, nada hay que proteja tan eficazmente a un hombre como los actos de bondad”*, Shekel Acordes.

Una bondad que será más pura cuanto más conciencia tengamos de que cuando alimentamos, vestimos y atendemos a alguien *“lo estamos haciendo a nuestro propio cuerpo, por lo que no esperamos ninguna recompensa ni alabanza ni elogio, porque todos los cuerpos son nuestro propio cuerpo; pues nosotros como el Âtman o espíritu que todo lo impregna, residimos en todos los cuerpos”*, Swami Ramdas ●

Beatriz Calvo Villoria
Directora de TV 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!

ENSALADA DE SHIITAKE Y ALGAS

INGREDIENTES

Arame, wakame, tomate, shiitake, agar-agar, hojas verdes, mango, vinagre de manzana, aceite de oliva, lombarda, fructosa, germinados finos, sal marina, semillas de sésamo.

PREPARACIÓN

- Hidratar las algas.
- Cortar en brunoise el tomate sin semilla y el hongo shiitake.
- Preparar el chucrut de lombarda.

- Preparar una vinagreta de mango bien homogénea con mango, vinagre de manzana y aceite vegetal.
- Se pela el tomate y se aprovecha la piel para hacer una flor.
- Se cortan unas cuñas de tomate y de mango muy finas.

ELABORACIÓN

Se coloca en un bowl 5g de cada alga hidratada, 100 g. de tomate cortado en brunoise, el mango y el shiitake cortado en brunoise. Se aliña con un poco de vinagreta de mango y se rectifica de sal.



"EL ALGA WAKAME SE UTILIZA FRECUENTEMENTE EN DIETAS ADELGAZANTES, YA QUE NO APORTA GRASAS, SU CONTENIDO EN CALORÍAS ES MUY REDUCIDO Y SU APORTE DE YODO ESTIMULA EL METABOLISMO. EL ÁCIDO ALGÍNICO QUE CONTIENE PROVOCA UN EFECTO SACIANTE Y AYUDA AL TRÁNSITO INTESTINAL. "

En un extremo del plato se coloca la ensalada de algas en un aro mediano y en el otro extremo, el mango con el tomate haciendo una flor. Se corona con un poco de juliana de verde y chucrut de lombarda.

Se añade en el otro extremo una gota generosa de vinagreta de mango y se coloca la flor hecha con la piel del tomate, finalmente encima de la ensalada se esparce la vinagreta de mango y las semillas de sésamo.

PROPIEDADES DEL ALGA WAKAME

Hemos leído mucho sobre las beneficiosas propiedades de las algas, en esta ocasión queremos profundizar sobre una de las más consumidas en Occidente.

El alga wakame se utiliza frecuentemente en dietas adelgazantes, ya que no aporta grasas, su contenido en calorías es muy reducido y su aporte de yodo estimula el metabolismo. El ácido algínico que contiene provoca un efecto saciante y ayuda al tránsito intestinal. Es rica en calcio, por lo que su ingesta está indicada en personas que sufren osteoporosis o que requieren una especial ingesta de calcio, como en el caso de niños o menopausia.

Gracias a su riqueza en sales minerales, es un excelente revitalizante, sobre todo después de haber realizado cualquier tipo de esfuerzo o desgaste físico. Además de calcio y yodo, también es rica en hierro y potasio. Gracias a su aporte de vitaminas y minerales antioxidantes, el alga wakame tiene un efecto de regeneración celular y contribuye a mantener el organismo en plena forma para defenderse frente a agentes infecciosos. Es rica en vitamina C, vitamina A, vitamina B1, B2 y B3. Su riqueza en vitaminas del grupo B es especialmente efectiva para regular los estados nerviosos agitados. También es un gran depurativo, ya que ayuda a limpiar la sangre y depurar el sistema circulatorio ●

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocetro

www.ecocentro.es

ERRORES QUE SE COMETEN CUANDO SE INTENTA PERDER PESO



Después de una época de excesos muchas personas nos planteamos empezar a hacer ejercicio, cambiar rutinas y comenzar con nuevos hábitos alimentarios, pero a veces, la cuesta se hace dura y abandonamos antes de haber comenzado porque hacemos justo lo contrario que deberíamos.

Aunque es verdad que proponerse perder peso o cambiar nuestros hábitos alimentarios no es nada fácil, existen ciertas prácticas que sin darnos cuenta nos perjudican porque nos impiden obtener resultados satisfactorios. Una cosa está clara, si empiezas a hacer una dieta y no dejas de practicar ciertas costumbres, ¡no vas a perder peso! Probablemente pensemos que somos incapaces de cambiar nuestras rutinas y quizás tampoco estemos mucho por la labor, pero si nos analizamos un poco, quizá lleguemos a la conclusión de que efectivamente nuestros hábitos son la razón de nuestro sobrepeso. Ganar peso es muy fácil, perderlo es luchar contra un cuerpo que se encuentra viciado y enfermo. A partir de aquí mencionaré algunos hábitos que resultan ser poco beneficiosos a la hora de perder peso.

Beber alcohol. Para nadie es un secreto que este es uno de los hábitos más difíciles de dejar, lo peor de este pequeño vicio es que imposibilita de manera drástica que la gente pueda perder peso. Para la mayoría de personas el consumo de alcohol es una cuestión social, vino o cerveza con la comida o a la hora de la cena todos los días. En este sentido, uno de los peores daños que se ha hecho a muchas personas es hacernos creer que el vino es bueno para la salud porque contiene sustancia antioxidantes que previenen enfermedades cardiovasculares. Si queremos tomar sustancias antioxidantes para prevenir enfermedades de este tipo, comamos por ejemplo aguacate o arándanos. Existen infinidad de alimentos con propiedades mucho mejores que las que contiene el vino o la cerveza y además alimentan de verdad al cuerpo. Lo malo de beber alcohol, es que nuestro organismo lo transforma en grasa y desgraciadamente para quien está deseando perder peso, esto se convierte en su pesadilla porque no podrá ver buenos resultados a menos que se comprometa a tomar una copa de vino o una cerveza sólo una vez a la semana. Puedo garantizar que tan sólo con este gesto los resultados pueden ser espectaculares.

Comer alimentos Light. Ya hemos hablado de este tema infinidad de veces; reitero que el efecto de los alimentos Light es el contrario a lo que nos han vendido. En el caso de los productos sin azúcar, para que no pierdan su sabor e incluso para hacerlos más dulces se les ha añadido edulcorantes, que son sustancias químicas ajenas al cuerpo. Nuestro organismo no reconoce

“

Contar calorías estresa al cuerpo y genera ansiedad, cuando se entra en estos estados el organismo produce cortisol que es una hormona que acelera el apetito y aumenta los antojos por comer comida con grasas y azúcares simples.

”

estas sustancias pues no son naturales y no sabe qué hacer con ellas, así que por un lado las acumulará en las células adiposas que fabricará para dicho propósito (ya hablamos de este fenómeno en otro número de la revista) y además el efecto engañoso del edulcorante hará que las hormonas secretadas para metabolizar al “azúcar ingerido”, nos hagan sentir más hambre. Por otra parte, a los alimentos Light sin grasas, se les ha tenido que añadir algo para que sepan bien aún estando sin grasas. Si leemos las etiquetas nos encontraremos con infinidad de aditivos e ingredientes difíciles de pronunciar, imaginemos ahora lo que hará nuestro cuerpo con estas sustancias.

Obsesionarnos con los alimentos. Si nuestra dietista nos dice que comer legumbres, avena, nueces o fruta está bien porque nos ayudará a perder peso, esto no significa que se puede comer grandes cantidades de dichos alimentos. No soy partidaria de formular dietas con calorías pero hay algo que es de sentido común; las porciones enormes harán que subamos de peso sea el alimento que sea. Debemos tener en cuenta que las raciones hay que controlarlas, de lo contrario nos pasará como a una paciente mía que comiendo ensaladas empezó a ganar peso y no se sabía porqué y es que le echaba cantidades increíbles de aceite a la ensalada. Esto es cuestión de pura lógica aunque a veces el ansia nos pueda.

Saltarse las comidas. Estoy segura que hemos escuchado decir esto multitud de veces, pero hay personas con sobrepeso u obesidad que piensan que al estar con varios kilos de más no deben comer tantas veces al día. Sin embargo, permanecer largos periodos de tiempo sin comer activa mecanismos de alarma internos que el organismo interpreta como que debemos de estar pasando por una situación de precariedad y empieza a acumular grasa para asegurar su supervivencia. En este caso el metabolismo se ralentiza y con nada que se coma se engorda más, por ello, una buena idea es comer cinco veces al día en pocas cantidades, obviamente la calidad de la comida ha de ser altamente nutritiva evitándose los alimentos procesados.

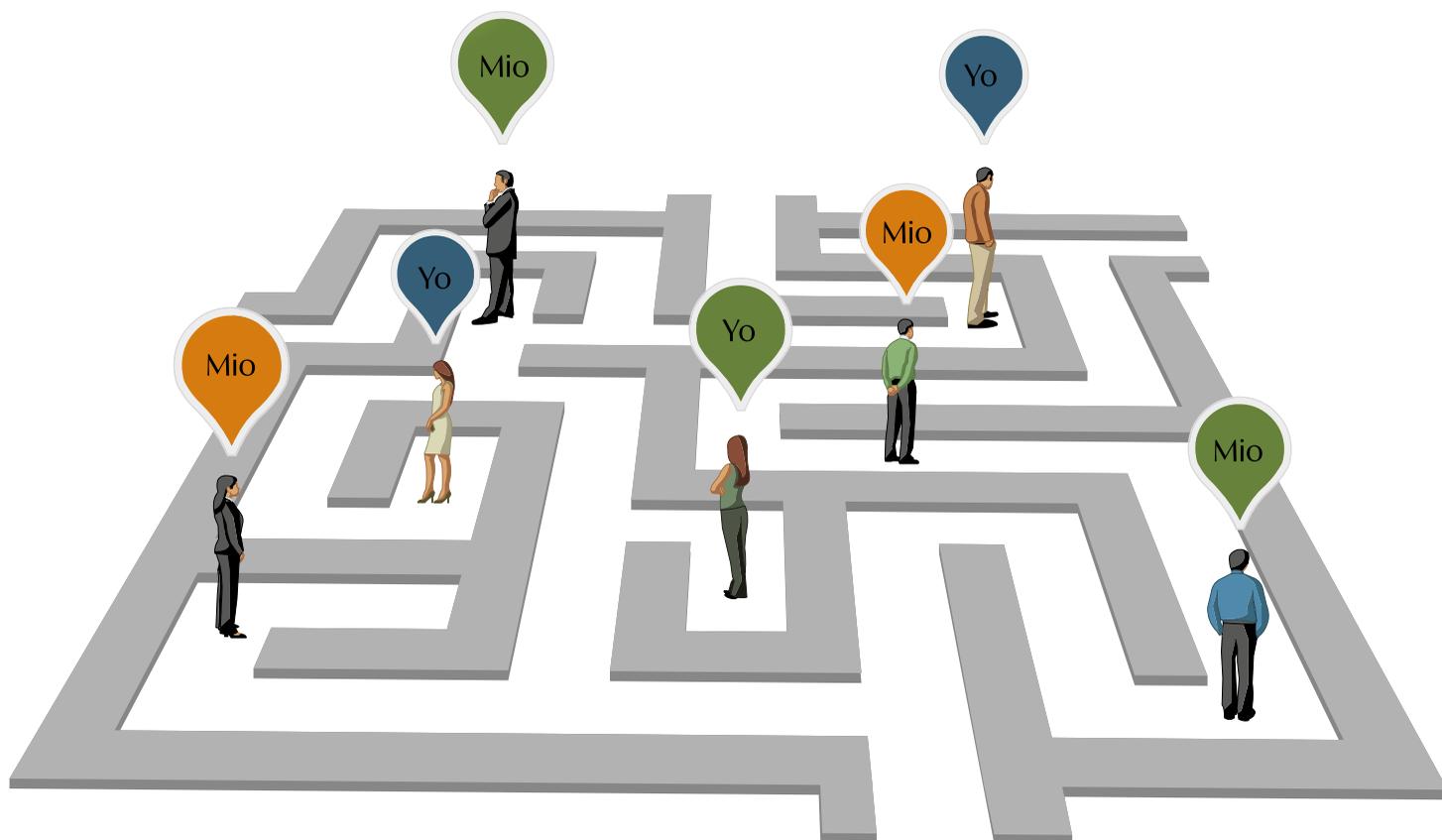
Contar calorías. Nada puede ser más estresante que estar pendiente de las calorías, este tipo de dietas o de métodos para perder peso son una auténtica pérdida de tiempo porque se pasa hambre y esto induce al abandono de la dieta. Contar calorías estresa al cuerpo y genera ansiedad, cuando se entra en estos estados el organismo produce cortisol que es una hormona que acelera el apetito y aumenta los antojos por comer comida con grasas y azúcares simples. Curiosamente cuando dicha hormona se encuentra circulando en sangre, no nos apetece comer sano, por el contrario entran muchas ganas de picar otras cosas que casualmente son poco sanas pero hacen que momentáneamente nos sintamos más felices. Desafortunadamente la consecuencia de todo esto es ganar peso.

Comer arrastrado por las emociones. El hábito de comer por aburrimiento, ira, ansiedad o felicidad es el principal obstáculo para quien desea perder peso. No voy a negar que controlar las emociones puede ser algo bastante complicado, pero no es imposible. Antes de plantearnos hacer ninguna dieta, debemos preguntarnos porqué hemos llegado a coger tanto peso, puedo asegurar que la comida no es ni el principal ni el único motivo. La falta de reconocimiento suele ser el primer punto, el no saber quienes somos nos lleva a no poder ver la luz aún estando rodeado de ella. El miedo suele ser la siguiente causa; el miedo a elegir experimentar otras cosas aún sin saber qué hay al otro lado de la puerta. A los seres humanos nos gusta sentirnos seguros y con tal de sentirnos de esa forma nos quedamos en donde estamos sean las circunstancias que sean. El miedo paraliza, el miedo enceguece, el miedo esclaviza ¿qué más da no saber qué hay al otro lado de la puerta? Atreverse es uno de los retos más auténticos que puede experimentar un ser humano, porque cuando tomas una determinación increíblemente la máquina del universo pone a tu disposición infinitas ayudas para que consigas llegar a la otra horilla del río ●

Ángela Tello

LA TRAMPA DE

"Yo" Y "Mío"



El lenguaje y la mente son, al parecer, algunos de los atributos que distinguen al ser humano de otros animales y seres vivos. Ambos, lenguaje y mente, mantienen un estrecho vínculo. Si alguien nos dice que es el lenguaje el que crea el mundo, puede sonarnos extraño y podríamos responderle que, evidentemente, primero existen los objetos y luego el lenguaje se construye para referirse a los objetos ya existentes. Pero esto no es en realidad tan evidente y observamos que también es a través del lenguaje que damos nombre a las distintas formas en las que se manifiesta la materia-energía y que a través del lenguaje otorgamos el sentido y las cualidades de dichos objetos. Si bien esto puede resultar confuso cuando nos referimos a objetos materiales, la cosa parece más clara cuando nos referimos a los conceptos de “yo” y “mío”.

¿A QUÉ NOS REFERIMOS EXACTAMENTE CUANDO DECIMOS “YO”?

Recuerdo que hace muchos años andaba pensando justo en esta pregunta y me decía a mí misma “si ahora perdiese una pierna o un brazo o le ocurriese algo a

mi cuerpo, no dejaría de ser “yo”, por lo tanto yo no soy el cuerpo. ¿Y si a causa de un accidente me quedase en estado de coma?, en ese caso yo no sería consciente de mí misma pero las personas a mi alrededor me seguirían percibiendo como Montse, que es el nombre que ellos dan a lo que yo llamo “yo”... por tanto tampoco soy la mente”. En fin, pensando acerca de esto, me daba cuenta de que aquello que llamaba “yo” se apoyaba en última instancia en algo mucho más grande que no alcanzaba a comprender.

En nuestro día a día, necesitamos recurrir al concepto de “yo” para podernos comunicar con “otros” (que no soy yo). El dolor y el sufrimiento surgen cuando olvidamos que hemos construido ese “yo” atribuyéndole diversas cualidades físicas, mentales, emocionales, espirituales, etc. y nos identificamos con todas esas cualidades y atributos, limitando el “yo” a “lo que hago”, “lo que sé”, “cómo soy”, “lo que tengo”, ignorando que el substrato que nos da vida es vasto e infinito.

Dice un texto del vedanta no-dualista (*advaita vedānta*):

“Confundiendo al individuo, que en realidad es pura conciencia libre y atándolo con las cuerdas del cuerpo, los sentidos y lo alientos vitales (los cinco prāēas), la mente lo hace divagar continuamente identificándose con “yo” y “mío” y experimentando los resultados de de las propias acciones”. (Vivekacūḍāmani, 180)

La mente es un arma de doble filo. Por un lado, a través de la mente nos atamos y reducimos nuestro ser a un “yo” limitado. Nos identificamos con nuestro aspecto físico, con lo que consideramos virtudes o defectos, con lo que hacemos y el papel que ocupamos en la sociedad... En fin, nos identificamos con “nuestra personalidad”. Por otro, la mente tiene la capacidad de liberarnos de esa esclavitud, de darse cuenta que expresiones como “yo soy guapa, fea, inteligente, estúpida, amable, antipática...” o “yo soy estudiante, profesora, madre, padre, doctora ...” son sólo expresiones del lenguaje para comunicarse, pero no limitan nuestro ser. La trampa de “yo” y “mío” está en que nos los creemos. Es como si nos pusiésemos un disfraz y olvidando que vamos disfrazados creyésemos que somos ese personaje. El problema no estaría en el disfraz en sí, sino en el hecho de haber olvidado que vamos disfrazados. De igual modo, cuando digo, por ejemplo, “soy profesora”, el problema no está en el uso que hago del lenguaje ni en el hecho de desempeñar ese rol en la sociedad, sino en creer que lo que soy se limita a eso y olvidar la Vida, el ser infinito y libre que hace posible todas esas formas.

“CREEMOS POSEER OBJETOS, CUALIDADES, DEFECTOS, ANIMALES, PLANTAS, TERRITORIOS, E INCLUSO OTRAS PERSONAS Y A MENUDO ACABAMOS POR REDUCIR NUESTRA IDENTIDAD A LO QUE POSEEMOS, DE MODO QUE CUANDO DEJAMOS DE POSEERLO PARECE QUE NUESTRA VIDA SE DERRUMBA. ”

La trampa del “mío” sigue a la del “yo”, casi simultáneamente porque aquello que creo que me pertenece, lo hace en referencia a un “yo” con el que me identifico. Cuando digo “este libro es mío” ¿de quién es? ¿a quién o qué me refiero con mío? De nuevo el problema no está en el uso de unos límites y un orden para la convivencia, sino en que nos identificamos con aquello que poseemos, de modo que cuando dejamos de poseerlo creemos ser infelices o llevado al extremo somos capaces incluso de matar para protegerlo. Creemos poseer objetos, cualidades, defectos, animales, plantas, territorios, e incluso otras personas y a menudo acabamos por reducir nuestra identidad a lo que poseemos, de modo que cuando dejamos de poseerlo parece que nuestra vida se derrumba. Pasamos muy fácilmente del “tengo la capacidad de ser agradable con la gente” al “soy muy amable” o del “tengo pareja” al “sin ti me falta el aire, sin ti yo muero, no puedo estar sin ti, etc.” que rezan tantas canciones de amor romántico.

Dejar de reducir nuestra identidad al yo limitado, identificado con el cuerpo y la personalidad, y a lo que

este “yo” posee, nos conecta con la libertad que somos en esencia, nos libera de la esclavitud, el peso y el sufrimiento que nos causa creer que somos todo lo que creemos que somos: gordo, flaco, alto, bajo, inteligente, estúpido, amable, celoso, egoísta, altruista, empático, agradable, desagradable, inútil, magnífico, mejor, peor, soltero, casado, abogado, doctor, terapeuta, camarero, comerciante, estudiante, parado, etc. Es para volverse loco ¿verdad?

“Una característica del ser liberado que sigue en vida, es la ausencia del sentido de “yo” y “mío” en este cuerpo, aunque permanece en él como una sombra.” (Vivekacūḍāmani, 432)

La persona liberada se sabe en esencia infinita. Se ha liberado de las cadenas de la identificación asociadas al cuerpo y sus características, alimentadas por el sentido de “yo” y “mío”. El cuerpo y todo lo que se asocia a él es sólo como una sombra. Aunque posee mente, está libre de sus ataduras. Sabe que bajo toda esta danza de formas, colores, nombres, juicios... hay una misma luz que brilla en todos los seres.

Como práctica a lo largo de este mes te propongo que cuando hagas construcciones del tipo “soy amigo de, primo de, vecino de...”, “soy estúpido, soy un crack, soy lo peor, soy el mejor...”, “soy veterinario, economista, nutricionista, monitor, practicante...” te permitas sentir por un instante de dónde emerge esa

identificación, sobre qué base se sostiene. Y es importante que te permitas simplemente sentir (no pensar) en el cuerpo desde donde emergen estas afirmaciones. Lo mismo puedes hacer con construcciones como “esto es mío, me pertenece, mi hijo, mi amiga, mi pareja, mi profesor, mi ropa, mi aspecto...” Luego, si tienes un momento tranquilo, puedes pararte a pensar ¿qué es eso que llamo “yo”? ¿soy mi cuerpo? ¿soy mi personalidad? Investiga qué capas te parecen prescindibles o detectas que son variables. ¿Qué hay de común entre tu “yo” de ahora y el de hace quince años? ¿Qué ha cambiado y qué permanece exactamente igual? ¿Qué es permanente y qué pasajero? ●



Montse Simón

Licenciada en Filosofía Su experiencia le ha llevado a impartir clases de sánscrito, yoga o participar en seminarios de sabiduría hindú.

www.montserratsimon.com

Nueve preguntas que salvaron mi vida**Mary Daniels**

Esta es la edificante y conmovedora historia de la autora y del viaje hacia sí misma que le permitió vislumbrar estas simples pero poderosas nueve preguntas que le salvaron la vida y que se han convertido a su vez en un proceso transformador para muchas personas.

Impreso: 18€

Ed. Diente de León

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

El poder de la Aceptación**Lise Bourbeau**

Este libro te enseñará a percibir la diferencia entre aceptar, resignarse y someterse. Descubrirás el significado del amor verdadero, que tan a menudo confundimos con la dedicación, la piedad o la pasión. En esta obra de la aceptación en su sentido más amplio y de su aplicación en todo tipo de situaciones, especialmente en aquellas que nos resultan desagradables e indeseadas.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

AGENDA

TALLERES Y CURSOS**Pildoras de Sonido****Sigue el Instagram de Ritual Sound**[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)**Microtutoriales**[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)**Clases de Yoga****Espacio Alma Madrid**[@espacioalmamadrid](https://www.instagram.com/espacioalmamadrid)**5, 12, 19 y 26 de Enero - Curso - 20h.****Didgeridoo**www.ritualsound.com**7 de Enero - Taller****Actividad Musical para Niños**www.ritualsound.com**15 de Enero - Concierto - 19h.****Ensemble II**www.ritualsound.com**22 de Enero - Taller - 19h.****Jam Sesión**www.ritualsound.com**30 de Enero - Taller - 19h.****Cantatas para el alma**www.ritualsound.com**21 - 23 de Enero - Feria Online****BioCulturaOn**www.bioculturaon.org**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****Febrero 2021**www.estudioschinca.com**Ritual Sound****Formación musical**www.ritualsound.com**Escuela de Yoga Estudio Schinca
Formación de Yoga**www.omshantiyoga.es

Samkhya y Yoga

Raquel Ferrández Formoso

Esta obra invita a pensar las filosofías clásicas del Sāmkhya y el Yoga, adaptándolas a una perspectiva contemporánea en la que se conjugan la investigación filosófica y la contemplación práctica. Los planteamientos de ambas filosofías son de vital importancia para los practicantes de Yoga dado que representan un estudio pormenorizado de la mente humana.

18€

Ed. Kairós

Salud Comienza En Tu Boca

Yvonne Kort

Yvonne Kort, higienista bucodental y terapeuta ortomolecular, explica la importancia que tiene la salud oral en el conjunto del organismo, no como un elemento segregado, sino como la entrada al aparato digestivo, o como parte activa en el aparato respiratorio. La boca nos envía múltiples señales, así cuando nos encontramos débiles las membranas mucosas se enrojecen y las amígdalas se hinchan.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

El ayuno como estilo de vida

Dr. Jason Fung, Eve Mayer y Megan Ramos

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

Impreso: 13,95€

Ed. Sirio

¿Viste cómo vestía Víctor?

Samuel Langley-Swain y Ryan Sonderegger

¿Sabías que no debes fiarte nunca de un grupo de comadreja? 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.

MERCADO DE LAS RANAS - BARRIO DE LAS LETRAS (MADRID)

La Asociación de comerciantes del Barrio de las Letras organiza este mercado especial que cuenta con varias citas al año centradas en temáticas distintas entorno a

las cuales se desarrollará una gran variedad de actividades culturales, comerciales y artísticas para todas las edades.

La próxima edición de este mercado será el 16 de enero.

MERCADO DE PRODUCTORES PLANETARIO DISTRITO DE ARGANZUELA (MADRID)

Pequeños comerciantes venden diferentes productos alimentarios, ecológicos y de cercanía. El primer y tercer domingo del mes (desde diciembre de 2020; antes era sólo el segundo domingo del mes) en el Distrito de Arganzuela,

bajo las cubiertas de la Avenida del Planetario esquina a C/ Meneses, a pocos metros del Parque Tierno Galván, la ciudadanía puede conocer y disfrutar del gran potencial alimentario que tiene la Comunidad de Madrid respetando todas las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades.

La iniciativa promueve el consumo consciente, responsable y sostenible. Este mercado acoge a 36 pequeños productores madrileños, todos ellos con explotaciones que se encuentran a una distancia no superior a 120 km de la capital y con un denominador común, la producción artesanal y/o ecológica.

Alimentación/Nutrición

Biocultura (pág. 19)
www.biocultura.org

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 25)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

HEALY (pág. 15)
655 77 13 26
aherreruelag@gmail.com

Desarrollo Personal y Terapias

Daniel Gabarró (pág. 37)
www.danielgabarro.com

Pablo Veloso (pág. 39)
www.espadaweb.blogspot.com

Pendulos con alma (pág. 27)
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. 25)
609 91 59 25

Música

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

Técnicas Corporales

Estudio Schinca (pág. 33)
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. 25)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 27)
91 435 23 28

Escuela de Yoga Om Shanti (pág. 35)
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

