

Verde Mente

La Guia Alternativa

Mayo 2015 Nº190

Descargate la App
Verdemente Contenido Vivo



Especial Verano

Entrevista a Joan Garriga

Masaje Abhyangam
Encarnación Vázquez

Danza Kundalini
Lalita Devi

El verdadero Vipassana
Ramiro Calle

La magia del superadobe
Marina Medialdea

La cocina macrobiótica
Noelia Álvarez

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



El dolor oxidado ha pintado tu cuerpo
con tintes que te ennoblecen y
el tiempo ha labrado complejas sinuosidades
en el hermético laberinto de tu corazón
que todo lo transmuta en belleza.



Texto y fotografía de Dokushô Villalba

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

VIDEO



Contenido
Vivo

Nuestros Colaboradores **VerdeMente**

Zen



Dokusho Villalba
Zen y Naturaleza



Pedro San José
Bodhisattva Actual

Cuerpo y Movimiento



Lalita Devi
Danza y Expresión



Fernando Queipo
Cuerpo, Postura y Salud

Alimentación y Naturopatía



Angela Tello
Coach Nutricional



Montse Bradford
Alimentación Energética

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Yoga, Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para
el despertar

Tradición, Esoterismo



Sebastián Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y
Evolución

Viajes Sagrados



Rafael Navarro
Viajes Sagrados



VerdeMente

La Guia Alternativa

Desde 1994 imprimimos de forma responsable

Eco



Friendly

Papel reciclado 100%

Contenido Vivo



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida

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

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

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

EVENTOS DESTACADOS

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

VERDEMENTE EN PDF

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

CÓDIGO VERDEMENTE

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

CONTENIDO VIVO

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

Ya somos **Miles** de Usuarios

REALIDAD AUMENTADA

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

AGENDA

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

FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

CONTACTO

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



EDITORIAL

Siempre al ponerme a escribir la editorial de cada mes, uno toma irremediabilmente en conciencia la cuestión del tiempo, y el paso de él.

En realidad el tiempo nunca pasa, siempre está ahí, con aplomo, con perseverancia, sin inmutarse; somos nosotros los que cambiamos nuestros objetivos, en definitiva variamos al menos capas y aspectos superficiales de nuestra personalidad.

El tiempo es de esos elementos que están sometidos al contenido de nuestras percepciones y oponerse a ello es fruto de todo tipo de dificultades.

Cualquier tipo de rechazo genera un problema pues es la consecuencia del fracaso por estar mejor.

Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son es el trabajo que Joan Garriga viene haciendo durante años y años .

Es, por tanto, una inmensa alegría poder contar con sus palabras y que en este número de la revista te entregamos a través de una entrevista, llena de hermosas reflexiones y sus profundas indicaciones, todas ellas van en el sentido de llegar a tener una vida más plena, más expansiva, y por tanto más feliz.

El trabajo de la terapia está unido con la aproximación a la verdad y se relaciona con el fluir de la vida...la resistencia, la hostilidad, la objeción son obstáculos para una vida plena.

Espero que sus palabras que tanto celebramos en este número de la revista te sean acogidas y fructifiquen dentro de ti.

Siempre confiamos que todos los artículos de la revista con nuestros numerosos colaboradores, cada uno mostrándote diversos aspectos del desarrollo personal y alternativas diferentes, te sean provechosos y te animen a explorar nuevos espacios llenos de luz y expansión.

Te deseamos lo mejor para este mes.

Antonio Gallego García

20 años VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M^a Mar Gallego García

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista VerdeMente"

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid
Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8
Edita VerdeMente S.L.
Imprime Rivadeneyra S.A.
ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Vendedora de flores
(Hanoi) Vietnam
Autor: Truong Cong Hiep



La Guía Alternativa
de Madrid

S+ Sumario

Naturaleza y Zen

Dokushô Villalba 2

Entrevista a Joan Garriga

Mario Martínez Bidart 8

La Cocina Macrobiótica

para Prevenir y Curar

Noelia Álvarez 14

Entrevista Khenpo

Paloma Granados 16

Sección Tradición y Evolución

Redefinir el maltrato... ó

"Cómo dejar de ser una Víctima"

Pablo Veloso 18

Tratar la Infertilidad en el Siglo XXI

Florence Cohen y Esther Santiago 20

Tratamiento Hindú Ayurveda

Aplicación y Resultados

del Masaje Abhyangam

Encarnación Vázquez 22

Sección Coach Nutricional

Hormonas y Alimentación

Angela Tello 24

Sección Alimentación

Natural y Energética

Los Adolescentes, su Peso, su

Alimentación

Montse Bradford 26

Sección Reflexiones para el Despertar

Herramientas para Aprender a Amar

Si me Amas no me Salves

Daniel Gabarró 30

Visión de la Medicina China

Shu-Yuan Chen 32

El Verdadero Vipassana I

Ramiro Calle 34

Reiki Veterinario

María Chocano 36

ESPECIAL VERANO 38

**El Magnesio. Beneficios y Aplicaciones
en Terapias de Balneario**

La Senda de los Caracoles 40

Retiros de Oscuridad y Gestalt:

Creando Puentes

Lennart Aastrun 42

Danza Kundalini

Cuando la Danza nos recuerda

la Esencia La Danza Holística

Lalita Devi 44

La Magia del Superdobe

Marina Medialdea 46

Sección Viajes Sagrados

Nepal, La Tierra de los Místicos

Rafa Navarro 48

Sección Osteopatía

¿Tienes Jaquecas, Migrañas,

Mareos, Acúfenos o Vértigos?

Fernando Queipo 52

Tradición Original

666: El Número de la Codicia

Sebastian Vázquez 54

Sección Yoga y vedanta

Ser el Cambio que Queremos Ver

Montse Simón 56

Tras el Rastro de Mama

Jacinto Hermoso 58

Los Conflictos entre nuestro

Consciente e Inconsciente

"La Visión Sistémica HS©"

Angel de Lope 60

Sanando desde la Mente

Hipnoterapia curativa

Esperanza Delfin 62

Sección Ecocentro.

La biblioteca de Consuelo Martín 64

Entrevista Joan Garriga

Psicólogo humanista y terapeuta Gestalt



VIDEO

Contenido

Vivo



"Todo deja su huella y todo está presente siempre"

A finales de los años noventa, un grupo de terapeutas de Barcelona decidió invitar a España a Bert Hellinger, públicamente reconocido como el padre de las constelaciones familiares. A partir de ese momento comenzaba una nueva forma de trabajar en las terapias de familia, con un método que no todos los terapeutas comparten o comprenden. En ese comienzo de camino se plantaba también Joan Garriga quien, desde entonces, en sus talleres, cursos y escritos ha remarcado una y otra vez que las constelaciones pueden desbloquear conflictos existenciales y familiares como ninguna otra terapia.

Joan Garriga Bacardi (LLeida, 1957) empezó en el mundo de las terapias como terapeuta y psicólogo de orientación humanista. Su formación incluye el paso por las teorías de **Carl Rogers**, el psicodrama, la bioenergética de Alexander Lowen, el análisis transaccional. “*Es decir, todo un conglomerado de herramientas o métodos que estaban en este cajón de sastre llamado el Movimiento del potencial humano o la terapia humanista*”, comenta Garriga. De todo ello, se sintió más seducido por la Gestalt, terapia en la que se especializó, creando enseguida el **Institut Gestalt** de Barcelona, y donde lleva muchos años junto a su equipo enseñando y formando gestaltistas.

Mientras bebe su primer té negro en una cafetería madrileña, sigue recordando aquellos comienzos: “*Luego nos interesó la PNL (Programación Neuro Lingüística), que en cierto modo es como un desarrollo de lo principal de la Gestalt, de Virginia Satir. Ella también ha fecundado el trabajo de Constelaciones Familiares (CF) como si fuera la abuela de esta terapia. También Milton Erickson, que era un hipnoterapeuta y terapeuta magistral. Siempre hemos sido muy abiertos, muy eclécticos*”.

Mario Martínez: *Y así llegasteis a las constelaciones familiares.*

Joan Garriga: Sí. Tal vez por azar, el trabajo de las constelaciones familiares llegó a través nuestro a España en el año ‘98, cuando me llegaron las primeras informaciones de los textos que se estaban traduciendo del alemán al español, de Bert Hellinger. Los leí y me conmovieron profundamente, y esto fue el motivo para invitarlo a que viniera a Barcelona en mayo del ‘99. Esa fue como la mecha que se prendió del trabajo de CF en España, y de hecho fue el primer taller que se dio en un país hispano parlante.

M.M.: *Con tantas terapias en el cuerpo, ¿qué se considera usted?*

J.G.: ¿Qué soy? Pues a veces no se qué contestar. Soy uno que ayuda, un terapeuta, y principalmente doy talleres llamados “de constelaciones”. Pero a la hora de trabajar con las personas uno hace todo lo que sabe. Aunque sí que digo que el trabajo sistémico, de ver las dinámicas familiares, las implicaciones, las lealtades, es tan apasionante, tal liberador, tan evolutivo, tan eficaz, que dan muchas ganas de hacerlo. No digo que una CF sea suficiente, para nada. Para la mayoría de las cosas es un ingrediente más dentro de un proceso de trabajo de una persona. Pero en poco tiempo se acerca muy claramente a núcleos significativos de lo que mueve el guión existencial de una persona. Lo que mueve el vínculo con los padres, con los hechos que han pasado en el sistema... Siempre tocas algo muy importante en una constelación.

M.M.: *La psicoterapia sistémica trabaja con esos mismos elementos. ¿Qué aportan de novedoso las constelaciones?*

J.G.: El método. La terapia sistémica se ha desarrollado en múltiples direcciones. Su hipótesis principal es que no basta con lo que hay adentro, con lo introspectivo, y ni siquiera basta con lo que me pasa a mí cuando me estoy relacionando con el otro. Sino que formamos parte de un sistema mayor que cuando yo me estoy relacionando contigo hay un mundo interno, un mundo relacional, pero hay una historia de vínculos con mis padres, con otras personas, que tienen que ver con lo que pasa entre nosotros.

M.M.: *Y ahí entran las constelaciones familiares...*

J.G.: Sí, porque cuando yo me estoy relacionando con mi madre, es importante lo que pasa entre ella y mi padre, o entre ella y sus padres. Virginia Satir fue de las primeras que empezó a trabajar con terapia familiar y desde la perspectiva sistémica. Luego hubo muchos otros autores, pero las ideas que sostienen el edificio de las constelaciones, son los órdenes del amor, de la jerarquía como sistemas humanos, de que cada cual esté en el lugar que le corresponde, de que hay estructuras en los sistemas familiares. Y de la importancia de incluir a los excluidos para que no hayan miembros fantasmas o miembros que tengan que rellenar a los excluidos. Y la idea incluso del equilibrio en el intercambio entre el dar y el tomar, son ideas que algunos autores sistémicos ya las habían desarrollado. El mismo **Salvador Minuchin** llamaba a su terapia “terapia estructural” que es una terapia del orden, de que cada quien esté en el lugar que le corresponde.

M.M.: *¿Y cuál es el aporte de Hellinger?*

J.G.: Todas estas son ideas que Hellinger ha divulgado de una forma muy poética, muy conmovedora, muy espiritual, muy honda, que llegan a todo el mundo, y por eso el valor que tiene su trabajo. Pero lo específico de las CF es el método. Y este método también viene de Satir que creó una técnica llamada “Escultura familiar”. Luego otros autores hablaron no sólo de esculturas -que son fijas-, sino de “coreografías familiares” que son la forma como se comunican las familias. De todo esto se empezaron a hacer configuraciones familiares, y Hellinger le dio el toque propio con esta poesía y con esta teoría, sensibilidad y lenguaje espiritual y del alma que tiene tanta potencia.

M.M.: *¿En qué consiste el método del que habla?*

J.G.: El método es lo que nadie se había atrevido a decir hasta ese momento, y que sucede en constelaciones: que los representantes son capaces de vivir las vivencias de los representados. Esto es lo más revolucionario.

LAS PROFUNDIDADES DE LA FAMILIA

M.M.: *Ese aspecto casi fenomenológico llama la atención, ¿pero puede también alejar a los más escépticos?*

J.G.: Mi opinión es que el método en sí mismo es fácilmente criticable porque en este momento adolece de una explicación que satisfaga a la mente racional. Pero hay tanta gente abierta a comprensiones nuevas... Y lo que cuenta es si es útil o no lo es. Y hay mucha gente que se ha beneficiado de la utilidad de ver las dinámicas de su familia; de poder, por ejemplo, despedir lealtades desdichadas, poder integrar movimientos de vida, etc. Por eso yo creo que la gente respeta el trabajo de las constelaciones. Dicho esto, también hay que decir que a veces el trabajo está en manos de personas que abusan de un cierto sectarismo, de un cierto esoterismo inexplicable, de una cierta toma de poder, sin haber trabajado el lugar en el cual uno debe ponerse como terapeuta. Y esto en ocasiones tiende a desprestigiar el trabajo. O inclusive la idea extraña de que la constelación hace el trabajo sin que la persona tenga que hacer nada. En mi experiencia esto no funciona así, nada nos exime de tomar responsabilidades sobre nuestra vida. Y nuestra constelación es una forma de pensar, de sentir, y de poner en movimiento nuestros asuntos, pero luego

los debemos tomar en nuestras manos. A veces existe un espíritu muy infantil, que busca maestros pseudo-iluminados para que hagan una magia y sus males sean resueltos, lo cual me parece una estupidez.

M.M.: *Lo que no se puede cuestionar entonces, es la herramienta...*

J.G.: Es que por otro lado hay una apertura, una comprensión mayor, un mundo de información que como herramienta hacen que sea privilegiada. No hay ninguna otra que con tan poco tiempo te permita una visión tan nítida de las profundidades de tus vínculos.

M.M.: *¿Qué buscan las personas en las constelaciones?*

J.G.: Buscan resolver un problema, aclarar algo. A veces son asuntos muy hondos y complejos. Los grandes temas de la vida:

los padres, los hijos, la pareja, la sexualidad, la muerte, las pérdidas, el éxito, el fracaso, la enfermedad, la soledad... Los temas de la existencia.

M.M.: *¿Puede contarnos alguno de estos casos?*

J.G.: Por ejemplo, recuerdo a una mujer que perdió a su criatura en el quinto mes de embarazo. Eso le lleva a una distancia con el marido y no saben como manejar este duelo. La CF ayuda a percibir cuáles son los movimientos de unión, de desunión, del lugar que le dan a la criatura, de cómo le agradecen el tiempo que estuvo presente, de cómo la despiden, de cómo la sueltan, la entregan, de cómo se mantienen juntos y con fuerza... Otro ejemplo. Un hombre que tiene unas tierras como herencia del padre, pero no se atreve a gestionar, ni a hacerse cargo de ellas. Incluso tiene una fobia a ir a la zona donde están estas tierras. ¿Qué hay en el trasfondo? Que en toda su vida, por causas sistémicas, tuvo una relación muy difícil con el padre de manera tal que le resulta muy complicado tomar de él este legado. Una CF allí aclara cuál es la historia, qué es lo que pasó en la familia, cómo se explica esta relación entre el padre y el hijo, y cómo el hijo puede hacer un movimiento de rendición o de amor hacia el padre e interiorizarlo, incorporarlo.

M.M.: *¿Cuál sería el punto neurálgico de las CF?*

J.G.: En el trasfondo de la mayoría de los problemas, tengan la gravedad que tengan, siempre se trata de algo que ha sucedido y que no ha sido integrado. Siempre. En casos de psicosis, de esquizofrenia, traumas sistémicos, guerras, violaciones, abusos sexuales, homicidios, están en el trasfondo. Un ejemplo: una persona que nos dice "cuando yo nací mi madre me dejó con mis abuelos". Luego descubrimos que la madre también fue dejada con los abuelos. Esto es un trauma para la criatura, y la persona no ha podido hacer el proceso de poder integrarlo, de poder asumirlo, de poder hacerle espacio en el cuerpo y hacerse fuerte también con estas heridas.

Entonces, el punto neurálgico en CF, y también en una terapia, siempre es que se trata de algo de nuestra experiencia que no asumimos, una culpa que no queremos ver, una pena que no queremos mirar, un enojo que no queremos asumir... Pero sobre todo son hechos de nuestra vida que no han quedado integrados.

M.M.: *Hechos inconclusos...*

J.G.: Eso es. Hechos inconclusos. Pasó esto con el padre y ahí nos quedamos pegados; murió un hermano y más tarde tomamos la decisión de no vivir plenamente, por una especie de solidaridad con él... Siempre se trata de hechos, hechos, hechos... Que no han quedado integrados, lo que significa "amados", reconocidos.

M.M.: El punto es que muchos de estos hechos han ocurrido en épocas donde la persona ni estaba presente, ni llegó a conocer a los actores de ese hecho.

J.G.: Sí. Hay asuntos de nuestra infancia, cosas que nos faltaron o nos sobraron, o heridas infantiles que hay que enfrentar también... Y luego están los asuntos sistémicos, porque cuando venimos a la vida nuestros padres ya tienen mucha historia, y los padres de nuestros padres... Y ahí hay un universo lleno de asuntos y de hechos, muchos muy buenos y que hicieron prosperar la vida hacia adelante. Y otros que hicieron causar dolor o vergüenzas o culpas.

M.M.: *¿Y qué ocurre en esos casos?*

J.G.: Y ahí la terapia sistémica o transgeneracional trabaja con la idea de que la persona escucha el eco y la resonancia de generaciones, no de lo que ha vivido en su vida. Es que lo vivido por los abuelos está en el cuerpo de los padres, y lo vivido por los padres está en el cuerpo de los hijos. Se trata de un universo, un campo o un "alma" como la llama Hellinger, que no es un campo de voluntad, ni racional, es un campo atmosférico, es un campo energético. Todo deja su huella y todo está presente en todo momento.

M.M.: *¿Por ejemplo?*

J.G.: Claro, traumas que han vivido los padres hacen que no estén disponibles plenamente para el hijo. O el hijo, percibiendo que el padre tiene el trauma de que fusilaron a su padre en la guerra Civil y que por eso no puede darse mucho, pasa a ocuparse del padre como si fuera "su padre". Con lo cual esto es un trastorno.

La hipótesis de trabajo en CF es de que somos muchos, y que estamos en resonancia muchos con otros muchos, y que participamos de toda esta red y de los hechos favorables y difíciles de esta red. Y algunos nos alcanzan y de otros ya nos hemos liberado. Y los sistemas se hacen fuertes a través de la integración de hechos que fueron difíciles. No se pide que en un sistema no haya dificultades. Hay muertes, pérdidas, enfermedades, accidentes, devastaciones, adversidad. Pero cuando esta adversidad o devastación puede ser integrada, puede ser amada, un sistema se hace fuerte.

M.M.: *Pero muchas veces ocurre lo contrario...*

J.G.: Así es. Un ejemplo: "Es que perdí a mi madre cuando tenía tres años y entonces me convierto en una desgraciada toda mi vida". O lo contrario: "Perdí a mi madre cuando tenía tres años, y por buen amor a mi madre luego genero fuerza para vivir una vida valiosa y de la que mi madre estaría orgullosa".

Hay que incluir, hacer espacio. Lo que rechazamos nos complica la vida"

M.M.: ¿Cómo es ese proceso de integración?

J.G.: El primer paso es abrir los ojos y mirar claramente algo. Y comprender la dinámica que comporta ese algo que no fue mirado. Y el segundo paso es abrir el cuerpo emocional hasta que sellega al dolor. Antes del dolor es posible que vengan enojos, culpas, vergüenzas. Pero en el trasfondo siempre esta el dolor, y cuando se lo toca, ahí generalmente ya viene un poco del amor y algo puede ser amado, reconciliado. Una CF hace una parte del trabajo, o a veces hace mucho del trabajo pero de una forma muy condensada, muy metafórica, y genera en la persona movimientos en esta dirección. Pero en muchos casos esto no es suficiente.

REPETIR O NO REPETIR LA CULTURA FAMILIAR

M.M.: *Patrones familiares, lealtad ciega, culpas. ¿Cómo salir de allí?*

J.G.: Si lo traducimos al lenguaje gestáltico, hablamos de “introyectos”, es decir, algo que no hemos masticado, y que hemos incorporado como si fuera una voz propia que nos exige. Si incumplimos un introyecto experimentamos malestar y, con suerte, liberación. Si esto lo traducimos al lenguaje de las CF, hay lealtades familiares, lealtad a la manera de hacer, de pensar. Uno mantiene las lealtades a la manera de hacer del sistema; pero crecer, evolucionar, desarrollarse significa también crear formas propias. No sólo rendir culto a las formas del pasado, sino estar atraído por el futuro. Y es en el futuro cuando creamos formas nuevas; la creatividad está mirando al futuro, no mirando al pasado. Esto que es muy fácil de explicar en términos internos, es muy complejo. Porque uno quiere ser leal y fiel a esta cosa invisible del cómo se hacen las cosas en mi familia, y al mismo tiempo se siente atraído por cosas nuevas. Por ejemplo: si tú vienes de una familia donde entre tus padres y tus abuelos las parejas eran un campo de batalla, será un reto para tí tener una relación de pareja cooperativa. A veces inconscientemente tratarás de atraer un campo de batalla, porque así te sientes más leal y más perteneciente a tu familia y a la manera de tu familia. Pero si vas avanzando hacia una relación de pareja más feliz, más armoniosa, más respetuosa, por un lado sentirás que esto es una bendición, pero por otro a veces sentirás la mordida de la culpa. La culpa de que tú estás teniendo algo mejor que lo que tuvieron tus padres. Estás yendo más allá de lo que fue posible para ellos. Estás dejando atrás algunas lealtades, pero esto es lo que corresponde.

M.M.: *En la educación de los hijos se puede ver claramente, cuando no queremos repetir con ellos viejos patrones de educación familiar que a nosotros nos hicieron daño...*

J.G.: Sí, pero yo no estoy tan seguro de que eso no sea una lealtad oculta. Porque, es cierto, hoy en día lo que observo en el trabajo de CF es que los hijos reciben demasiada

atención y energía. Sí podríamos decir de nuestra época y nuestros padres que no nos hacia ni caso, y que a lo mejor sufrimos un “déficit de atención”, y esto lo compensamos a veces con nuestros hijos, pero no deja de ser una lealtad al revés. “Yo te soy leal a tí tomándote como referencia de la poca atención que me diste y ahora estoy tratando de

compensarla”. Pero esto es un poco paradójico, porque a veces nuestros hijos tienen que sufrir el déficit que tuvimos con nuestros padres. Si yo hubiera deseado mucha atención de mis padres y no la tuve, ahora se la doy a mi hijo. Pero a lo mejor mi hijo no necesita tanta, ni la desea tanto y piensa “¿qué pesado es mi padre!”. Lo veo mucho en las CF, padres que están completamente volcados en sus hijos y a lo mejor lo que necesitan los hijos para estar bien es que los padres estén más volcados en sí mismos...

LOS ÓRDENES DEL AMOR

M.M.: *¿A qué se refiere Hellinger con los órdenes del amor?*

J.G.: Es una obviedad para la gente que el amor no garantiza el bienestar. Cuántos padres aman a sus hijos pero luego sus hijos toman coca, por decir algo. O pasan de los estudios, o tienen comportamientos que hieren a los padres. Cuántas parejas se quieren pero no logran estar bien. Lo que dice Hellinger es que para que el amor fermente o crezca en bienestar, en realización, necesita un orden. Él utiliza la metáfora de que el amor es el agua y el orden es el cauce: el agua sin cauce, se pierde.

M.M.: *¿Y cuáles son estos órdenes?*

J.G.: Es muy sencillo. El primero es un principio de inclusión, de pertenencia. En un sentido existencial sería que “todo lo que es tiene derecho a ser”. Y nuestra mente personal, aunque pretenda negarlo, no lo consigue. Porque la realidad es imperativa frente a la mente personal, es soberana. Uno puede negar una muerte, pero la muerte está ahí, ocurrió. También se aplica al alma familiar, porque “todos los que pertenecen tienen el derecho a tener un lugar, a ser reconocidos, a ser dignificados”. Porque el alma no tiene un principio juzgador que diga “este merece, este no merece”. El alma es amorosa e inclusiva en sí misma. Quien pretende excluir es la mente personal, y lo que rechazamos nos complica la vida”. Se trata del proceso heroico de incluir, de hacer espacio, de inclinarnos ante toda la realidad: Si me tocó vivir un abuso, ¿qué voy a hacer con ello? Lo chungo es que sobre un abuso hay personas que edifican toda una vida desgraciada. Y digo: “¿Encima de que tuve un abuso, luego tengo que rendirle culto al abuso con una vida de víctima y una vida desdichada?” ¿No es demasiado regalo para este abuso? ¿No puedo sentir compasión por el niño que fue abusado y por el abusador, que debe vivir su culpa y su pena? Hacer otros movimientos emocionales... Todo eso sería el orden del amor, de incluir,

“En el trasfondo de la mayoría de los problemas siempre existe algo que ha sucedido y que no ha sido integrado”

“Lo vivido por los abuelos está en el cuerpo de los padres, y lo vivido por los padres esta en el cuerpo de los hijos.”

de integrar el hecho y los protagonistas que ya están incluidos en el alma. Debemos entender que lo excluido por la mente no desaparece, porque siempre se impone la ley del alma.

M.M.: Explicarlo parece muy sencillo...

J.G.: ¡Por supuesto! Y aquí llegamos al otro orden del amor: las personas están mejor cuando claramente están en el lugar que les corresponde. Los hijos están mejor cuando son hijos, cuando no tienen que sacrificarse por los padres, ni elevarse por encima de los padres. Pero esto a veces se revierte. Te cuento otro caso, por ejemplo: la madre que no se sostiene, está depresiva y el hijo lo que hace es elevarse por encima de ella, o pretende salvarla o la golpea para ver si despierta. Quiere decir que se pierde el estar en el lugar que a uno le corresponde; luego la tarea es ver cómo los padres pueden ser padres, los hijos pueden ser hijos, en la pareja ser igualmente adultos y uno al lado del otro, en el trabajo estar en el lugar que a uno le corresponde y no en otro... Porque no solo se trata de sistemas familiares sino de sistemas en general.

M.M.: Nos queda un orden más, el del sano intercambio...

J.G.: Así es. La vida está llena de intercambios, todos nos nutrimos con él, y entre adultos es muy importante que el intercambio sea equilibrado. Pero hay personas que tienen un guión de sentirse más cómodas teniendo a la gente en deuda, o por el contrario, un guión de súper generosas. Esto quita libertad, hay que tender al equilibrio. Entre profesionales, entre adultos, si no equilibramos este intercambio entre el dar y el tomar se establecen desniveles, desigualdades y uno se eleva por encima del otro. En la pareja, por ejemplo: uno da mucho y se eleva por encima del otro. Esto es un clásico además, la persona que en su familia aprendió el guión de "salvador" y se siente cómodo dando e incómodo recibiendo, sin darse cuenta de que dando tiene una situación de control o de poder sobre el otro, y no arriesga su vulnerabilidad. Y a lo mejor el otro viene de una familia donde tomó el lugar de víctima y está reclamando todo el tiempo que le den, y para mantenerse como víctima tiene que recibir pero no agradecerlo, y siempre parecerle que es poco o que no es de la manera adecuada, y tampoco devuelve. Y al final esto se convierte en un campo de batalla, y ni se miran a los ojos. Porque si tú estás en deuda con alguien no estás libre. Y si tú te sientes acreedor o con derechos o con obligaciones con alguien, no estás libre.

M.M.: Y hablando de los órdenes del amor... ¿Está todo en orden en Can Barça? ¿Se imagina haciendo un trabajo de constelación con el primer equipo de sus amores?

J.G.: (Ríe) ¡Ahhh, la verdad que me encantaría! Que alguna vez desde el Barça me llamaran y me dijeran: "Mira Joan, estamos en un atasco y necesitamos ayuda". Se pueden hacer muchas cosas con dinámica de grupo desde la perspectiva de las constelaciones. Pero lo que yo haría, en primer lugar, es preguntarles cuál es el problema, cuál es la demanda, qué queréis lograr. ¿Y cómo lo haría? Pediría que estén presentes

todos los implicados, desde el primer equipo hasta (el entrenador) Luis Enrique. Pero dependiendo de cuál fuese el problema, pediría también la presencia del director deportivo, o del presidente. Imagínate una sala grande donde estuvieran todos, jugadores y directivos, e invitaría a unas veinte personas para hacerlo en grupo. Los clientes estarían sentados y las veinte personas serían los representantes. Esto es delicado porque habría que ver quién lo demanda, y dependiendo de eso convocaría a una u otra persona. Difícil, complicado... Pero me encantaría hacerlo.

(N. del R. Seguramente todo es posible con las constelaciones, salvo encontrar a un representante que haga de Messi...)

Joan Garriga estará en Madrid en los próximos meses con talleres y cursos de formación. Más info. en www.joangarriga.com/Facebook:joangarrigabacardi



Mario Martínez Bidart

Periodista y terapeuta de Yoga tailandés en el Centro Mandala.

Redactor de la Revista VerdeMente
redaccion@verdemente.com
690 000 193

ACERCA DE JOAN GARRIGA



Nació en Bellpuig (Lleida) en 1957. Psicólogo Humanista. Terapeuta Gestalt. Introdujo a BERTHELLINGER en España. Imparte Formación en Constelaciones Familiares en toda España. Discípulo y Colaborador de CLAUDIO NARANJO. Formado en

PNL, abordaje Ericksoniano y métodos escénicos y corporales. Co-creador del Institut Gestalt de Barcelona. Escritor.

Actualmente reside en Barcelona y sigue dirigiendo, inspirando y dinamizando el trabajo de ayuda, formación y crecimiento personal que ofrece el Institut Gestalt en sus distintas áreas. Joan Garriga aún distintos abordajes en su trabajo y se muestra como un gestaltista integrador, impartiendo talleres terapéuticos y formativos de Constelaciones aplicadas a diferentes ámbitos –personas, parejas, familias, organizaciones- en las principales ciudades de España y Latinoamérica.

BIBLIOGRAFÍA

"La llave de la buena vida. Saber ganar sin perderse a uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo"

"Vivir en el alma: amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son"

"¿Dónde están las monedas? Las claves del vínculo logrado entre hijos y padres"

"El buen amor en la pareja. Cuando uno y uno suman más que dos".

Biotiful Natura



"Bueno para tu salud, bueno para el medio ambiente"

Abierto de lunes a sábado de 10h a 21 h
domingos y festivos de 10h a 14h

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario.

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online.

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



C/ Menorca, 16,
28009 Madrid
Tel : 91.504.62.94
Email : info@biotifulnatura.com
Webs :
www.biotifulnatura.com.
www.biotifulnatura.es (tienda online)



Tenemos :

Pescado ecológico,

Termera ecológica,

Pollo ecológico



HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales:
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia



Herbolario y dietista
Herbolario y dietista
Herbolario y dietista

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833



Ecofarm

Ctra de la Coruña Km, 22

Tf. 91-637 49 03

Camilo José Cela, 12

Tf. 91-640 57 00

(Las Rozas)

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



SPA Y CASA RURAL RIO DULCE

En Aragosa se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

★
Apartamentos independientes
Spa Privado
Senderismo
Sala para Cursos y Talleres
Yoga
Paseo Zen nocturno

★
OFERTAS para ESCAPADAS de
ANIVERSARIO Y CUMPLEAÑOS
Compra - Tarjeta Regalo - Validez 1 Año



Parque Natural del Rio Dulce - Aragosa (Guadalajara)

www.casariodulce.com
info@casariodulce.com
629 22 89 19 - 949 305 306



FORMACIÓN

Talleres regulares

(Abierta matrícula 2014-2015)

Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489 felixarcadarbuka@gmail.com



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

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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





La COCINA MACROBIÓTICA

para prevenir y curar

¿Cuántas veces hemos oído la frase “somos lo que comemos”? Una gran verdad nos contaba el admirado Hipócrates (médico de origen griego del siglo V de a.C.). Y que gran razón tenía. En todas las enfermedades la forma de comer está directamente implicada, además de muchos otros factores. Nuestras células se alimentan de nutrientes para obtener energía y mantener la estructura y sus funciones, por ello es importante que estas células estén sanas. La dieta es una pieza clave en todo esto, a partir de la ingestión de un alimento se producen procesos metabólicos de digestión, absorción y asimilación que desencadenan en micronutrientes que atraviesan la pared celular para ser aprovechados por ella, para mantener la salud de los tejidos y de los órganos.

Cuanto más sanas sean nuestras células más sano estará nuestro organismo previniendo así la enfermedad.

Si queremos cambiar nuestra salud, tenemos que cambiar la calidad de nuestra sangre. La sangre alimenta a células, tejidos, órganos, genes, hormonas, nervios, cerebro, etc... y dependiendo de lo que hayamos comido así estarán de bien o mal nutridas.

El pH sanguíneo mide el grado de acidez o alcalinidad de la sangre. Para que haya un estado óptimo de salud la sangre debe ser ligeramente alcalina, siempre dentro de un rango. Hay alimentos que alcalinizan nuestra sangre y otros que la acidifican. El estado del pH influye no sólo en la calidad de nuestras células sino en cómo estas trabajen, en cómo reaccionemos ante las cosas, cómo es nuestro rendimiento y nuestra respuesta ante la vida. No hay que ser muy inteligente para suponer que todos los alimentos de la llamada “comida basura” sean uno de los principales factores de riesgo y que son los que más acidifican más nuestro pH. Por lo tanto, si nos preocupa la calidad de nuestra sangre, será mejor evitar determinado tipo de alimentación. Pero no nos tenemos que ir a la comida basura para saber qué más alimentos nos acidifican: por ejemplo otros productos que acidifican mucho

y que se consumen con frecuencia en España son el queso, los refrescos, el marisco, los pasteles y la carne roja.

Afortunadamente, hay otros alimentos que nos alcalinizan como el brócoli, el té verde de buena calidad, la escarola o el apio; y algunos que tiene la particularidad de ser equilibradores: como las manzanas, las coles, la zanahoria o las almendras. Importante que los alimentos que ingerimos sean de agricultura ecológica, libres de pesticidas y fertilizantes químicos y respetando el medio ambiente.

Los alimentos refinados acidifican más que los productos integrales. El proceso de refinamiento obliga a que desaparezcan todas las vitaminas y minerales de los cereales, luego les añaden azúcar y demás aditivos para

su comercialización, por lo que aún los vuelven más acidificantes.

En cuanto a los panes blancos, el almacenamiento de las harinas con las que están hechos provoca un proceso de deterioro. Mientras el grano está entero, las enzimas permanecen latentes, pero una vez partido las enzimas empiezan a actuar y la oxidación es muy rápida. Si a esto añadimos que se utiliza una levadura industrial en vez de una levadura de masa madre, le añadimos otro problema, porque la fermentación que realiza incompleta, mermando aún más las vitaminas y minerales de la masa.

Por eso deberíamos consumir panes integrales hechos con levadura de masa madre, ¿qué significa esto?, que se produce una fermentación completa, una triple fermentación: láctica, alcohólica y acética que produce una mejora en la asimilación de nutrientes, y además la flora bacteriana intestinal se ve favorecida por las enzimas que se crean durante esta fermentación.

La ingesta de producto animal también es causante de acidificación del organismo, su digestión es muy lenta, no olvidemos que el intestino de un animal carnívoro mide alrededor de cuatro metros, mientras que el nuestro alrededor

Los alimentos con exceso de cocción no preservan la misma cantidad de nutrientes (principalmente vitaminas) que los alimentos crudos

de siete. En el tiempo que permanece en el intestino la putrefacción es muy rápida, provocando un exceso de toxinas y alterando la flora intestinal, además del efecto nocivo de las grasas saturadas que circulan por la sangre. Sin olvidar la cantidad de hormonas y medicamentos que contiene la proteína animal no ecológica. El exceso de toxinas inhibe o destruye las enzimas, entorpece la producción de energía celular e incapacita a la célula para sintetizar proteínas. Cuando tenemos un alto nivel de toxemia en sangre los riñones se debilitan y el hígado se satura, estos efectos se producen también con hábitos de vida poco saludables, la contaminación y las emociones tóxicas, de las que tanto se habla últimamente. Por eso, desde la medicina oriental se le da tanta importancia a estos dos emuntorios (órganos de limpieza). Una buena manera de cuidarlos es reconociendo aquellos alimentos que los nutren a nivel energético y que los refuerzan o descongestionan. Hablamos de legumbres y verduras de hoja verde como el apio, la hoja de la remolacha, la rúcula, el brócoli.

Dentro de las buenas prácticas de vida saludable incluimos la alquimia en la cocina, hacer de nuestra cocina un laboratorio de generación de salud, donde los alimentos son los principales protagonistas. Recuperar el hábito de cocinar. Si nuestros ancestros nos vieran coger una barqueta de comida precocinada, meterla al microondas y a continuación devorarla de pie en una oficina, seguro que se echarían las manos a la cabeza. Si no priorizamos tiempo en la cocina entre nuestros hábitos diarios, proponemos comprar comida elaborada en el día, ecológica y equilibrada que nos ayude a estar sanos y con energía.

Sabemos que los alimentos con exceso de cocción no preservan la misma cantidad de nutrientes (principalmente

vitaminas) que los alimentos crudos y por esta razón es recomendable incluir en cada plato una porción de verduras fermentadas como el chucrut o de verduras maceradas con sal (una forma de cocinarlas sin fuego). Estos métodos de preparación realizan una predigestión gracias a la fermentación y preservan los nutrientes, de tal manera que van a ser mucho más digestivos que las verduras crudas. Añadir una cucharada sopera de germinados es añadir vida al plato, además de hacerlo muy colorido.

Otro tema tratado desde la medicina oriental y macrobiótica es el dulzor en la comida. La dieta mediterránea carece de dulzor de buena calidad, añadiendo postres repletos de azúcar que además de producir acidificación y muchos problemas de salud, relentecen las digestiones. Una buena manera de suplir esta necesidad de dulce de forma saludable es utilizando en la cocina verduras dulces cocinadas lentamente en forma de cremas o estofados, la zanahoria, la cebolla o la calabaza son las primeras candidatas. Otra manera es introduciendo meriendas de buena calidad elaboradas sin endulzantes de absorción rápida como los azúcares o los siropes.

En resumen, la macrobiótica tiene en cuenta factores como las texturas, los colores, diferentes tipos de corte y cocción, el clima y las condiciones de cada individuo para elaborar un plato equilibrado a nivel energético y nutritivo para generar una buena calidad de sangre y conseguir así mantener el estado de salud. Un plato que es la delicia para cada paladar que se permite probarlo.



Noelia Álvarez Gil

Consejera macrobiótica,
reflexoterapeuta podal y
titulada en nutrición y dietética
naturista.

Bicocina® Organic

100% ecológico

Comida para recoger o para llevar*

- Restaurante macrobiótico y vegano
- Multiespacio bio (cafetería, actividades, catering y eventos)
- Tienda a granel
- Asesoramiento dietético personalizado

*Si deseas colaborar en el cuidado del medio ambiente,
por un suplemento de 3€ te lo llevamos en bici
(en lugar de en moto).

www.bicocina.com
info@bicocina.com

C/Alburquerque, 5
28010 Madrid
Tel: 91 192 88 05/06





Entrevista a Khenpo

“Las enseñanzas Dzogchen pueden impulsar a redescubrir el potencial interno”

¿Qué enseñanzas tiene previsto transmitir en esta su segunda visita a Madrid, y cuál es el motivo de que las haya escogido?

El año pasado comenzamos el texto de Las Gotas del Dharmakaya, y en esta ocasión continuaremos con él. Este texto es una invitación a reflexionar sobre nuestra vida, sobre cómo discurre. A menudo encontramos tantas cosas que hacer que no nos paramos a pensar que está ocurriendo con nuestras vidas. Y sentimos infelicidad, o miedo, o ansiedad, o estamos preocupados... No importa cuántas necesidades se hayan cubierto aparentemente, o cuáles sean las condiciones externas; la gente siente miedo o ansiedad todo el tiempo. Nuestra tradición indica que las condiciones externas no bastan para mejorar nuestro estado. Lo que importa es mejorar nuestra calidad de vida interna. Para ello necesitamos descubrir cuál es nuestro potencial interno, el potencial que heredamos desde el nacimiento, como seres humanos que somos. No obstante, si bien es cierto que tenemos mucho potencial, también lo es que existen muchos condicionamientos externos, muchos obstáculos, que nos distraen.

Al tratarse del segundo año en que se imparten estas enseñanzas, ¿hace falta algún tipo de conocimiento previo?

No es necesario haber asistido el año anterior, si ésta es la duda. Estas enseñanzas pueden beneficiar a todos los asistentes, pues pueden impulsarles a redescubrir su potencial interno, fuente duradera de felicidad. Y, por supuesto, si el asistente ya está familiarizado con la tradición o las enseñanzas, o incluso ya acudió el año pasado, también

obtendrá un beneficio evidente.

Al hablarse del Dzogchen se lo suele definir como el “vehículo supremo”. Tratándose, de acuerdo con el Bön o el Budismo tibetano de unas enseñanzas tan elevadas, ¿está todo el mundo preparado para recibirlas?

Sí, aunque cada uno tenemos una constitución, una orientación mental. Incluso que una persona tenga una sensibilidad o una práctica espiritual previa no garantiza que el Dzogchen vaya a convertirse en su práctica espiritual. Pero las enseñanzas le pueden dar una comprensión de cuál es su nivel, u ofrecerle otra visión o inspiración para continuar y no abandonar su propia práctica.

¿A quién diría, entonces, que están dirigidas estas enseñanzas?

A todos aquellos que se pregunten sobre el significado de esta vida y se cuestionen qué hay más allá. Y también quienes que tengan un interés profundo en la meditación. Yo animo a todos aquellos, no importa el número, que sientan una conexión con esta enseñanza y quieran desarrollarla, o que tengan un interés profundo por la meditación, que practiquen de forma regular y busquen asistir a encuentros o reuniones periódicos. No se obtienen frutos por practicar un par de veces, o por asistir a las enseñanzas en una o dos ocasiones. La práctica constante y el acudir a enseñanzas como ésta permiten que la comprensión sea más profunda.

El año pasado visitó nuestro país por vez primera. Su centro “base” en Occidente, Shenten Dargye Ling, está ubicado en Francia... ¿Planean ampliar su presencia y visitas en nuestro territorio?

Si hay suficientes personas interesadas, la enseñanza podrá continuar y regresaré y compartiré aquello que sé.

Nuestra tradición indica que las condiciones externas no bastan para mejorar nuestro estado. Lo que importa es mejorar nuestra calidad de vida interna

DZOGCHEN: EL ESTADO PRIMORDIAL EN LA TRADICIÓN YUNGDRUNG BÖN

Dzogchen (Dzogpa Chenpo), o “la Gran Perfección” es, de acuerdo con la tradición espiritual más antigua del Tíbet, el Yungdrung Bön, la vía suprema y definitiva para experimentar el estado primordial de todo ser viviente y alcanzar el Despertar.

La tradición Yungdrung Bön cuenta con una larga historia y ha ejercido influencia sobre numerosas culturas y creencias religiosas de Asia Central. El actual Dalai Lama, Tenzin Gyatso, la reconoció como la quinta escuela del Budismo Tibetano (junto con las escuelas Kagyu, Nyingma, Sakya y Gelug).

De acuerdo con los anales históricos del Bön, su origen se remontaría a 18.000 años atrás en el antiguo reino de Zhang Zhung, en una tierra pura llamada Tagzig Olmo Lungring (el ‘Shambala’ de otras tradiciones). Su fundador fue el Buda Tonpa Shenrab, príncipe de esta tierra pura.

El Buda Tonpa Shenrab transmitió sus enseñanzas a través de nueve niveles que se adaptan a las diferentes orientaciones y capacidades mentales de cada persona. Son los llamados Nueve Vehículos del Bön, que se dividen, a su vez, en dos categorías: el Bön de la Causa (los cuatro primeros), y el Bön del Fruto o del Resultado (los cinco siguientes). Los cuatro primeros vehículos persiguen liberar al individuo de obstáculos cotidianos y facilitar su vida; incluyen la Medicina, la Astrología, técnicas adivinatorias o prácticas para el momento de la muerte.

Los cinco últimos vehículos persiguen específicamente alcanzar la Budeidad y revelar la naturaleza última de la existencia. El último de estos cinco vehículos se correspondería con el Dzogchen.

LAS GOTAS DEL CORAZÓN DE DHARMAKAYA

Las enseñanzas que se impartirán los días 16 y 17 de mayo en Madrid continúan con la lectura del texto del maestro bonpo Shardza Tashi Gyaltsen, que alcanzó el gran cuerpo de arcoiris en 1935. Desde entonces este texto, que se divide en tres partes, se ha convertido en referencia obligada de las enseñanzas Dzogchen en el Bön. La primera parte o preliminar, (*Nongdro*), va dirigida a purificar nuestro cuerpo, mente y habla (las “tres puertas”) de cara a la práctica. La segunda (*Trekchö*), versa sobre la introducción al estado natural o naturaleza de la mente. La tercera y última (*Togal*) desarrolla la visión pura del estado natural a través de las prácticas de mirar al cielo y a la luz del sol y del retiro de oscuridad.

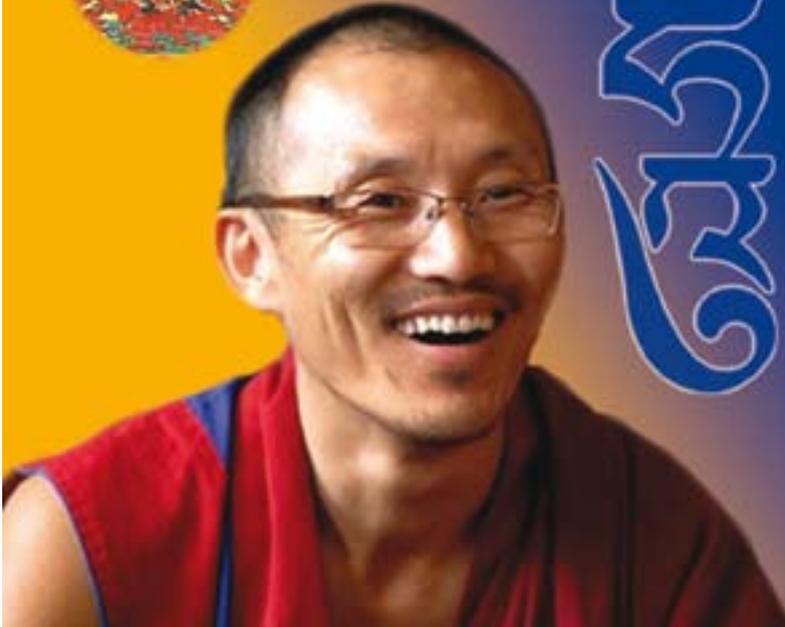
Las enseñanzas correrán a cargo de Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche, abad del Monasterio de Tritten Norbutse (Katmandú, Nepal). Nacido en Nepal oriental, con 11 años comenzó su formación en el monasterio de Tashi Gegye Thaten Ling (Dorphan), y tras completar sus estudios y recibir el título de geshe (doctor), continuó formándose en Tantra y Dzogchen bajo la guía de Su Eminencia Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche. En 1996 Su Santidad Menri Trizin Rinpoche y Yongdzin Rinpoche lo nombraron ponlob (maestro principal) de la Academia Yungdrung Bön de Estudios Superiores de Tritten Norbutse. En 2001 fue designado khenpo (abad) del mismo monasterio, cargo que mantiene y compatibiliza con viajes a Europa y América, donde imparte enseñanzas y conferencias sobre la tradición Bön.

Más información: Paloma Granados: 676 060 410

Enseñanzas Dzogchen con Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche

Tradición Bön

Gotas del Corazón
de Dharmakaya



Viernes 15 de Mayo
Conferencia de Iniciación
Entrada libre
19:00 hrs a 22:00 hrs

Sábado 16 y 17 de Mayo
horario: 10:30 hrs -18:00 hrs.

LUGAR: ECOCENTRO
Sala 81 c/ Esquilache 6 entrada c/ Ramiro II
web: www.ecocentro.es
Metro: Ríos Rosas, Canal, Cuatro Caminos

APORTACIÓN: 60 euros los dos días,
45 euros parados, estudiantes y jubilados-
cierre de inscripciones día 5 de mayo

---Plazas Limitadas---

DESCUENTOS:
50€ (precio normal) y 35€
(precio reducido), parados, jubilados estudi-
antes, abonando una señal de 20 euros
antes de el 5 de Mayo.

Poner nombre y concepto: curso Dzogchen.
CC: MARIANA GEORGINA BOJORQUEZ TERAN IBAN:
ES03 2100 6061 5802 0007 5485

Información Paloma Granados 650 403 583
mail: madrid.bon@gmail.com
facebook: Bon Dzogchen España

Redefinir el maltrato...ó

"Cómo dejar de ser una víctima"



Decía Kant que existe algo llamado “ding an sich” (la cosa en sí), a lo que Nietzsche replicaba: “no hay hechos, sino sólo interpretaciones”.

Estas dos afirmaciones marcan la diferencia entre dos tipos de enfoques de la realidad, o, según Nietzsche, de nuestra realidad.

¿Qué diferencia hace en nuestra vida cotidiana, el adherir a uno u otro punto de vista? Bueno, la diferencia está allí, y tiene unas implicancias enormes.

Imaginemos que nos topamos con una persona que nos trata con crueldad, abusa de nosotros, ya sea de forma psicológica (denigrándonos por ejemplo), o mediante abusos corporales (golpes o cosas peores). Si adherimos a la afirmación de Kant, estaremos convencidos de que la persona que nos trata de tal forma es *realmente* malvada, y que, por lo tanto, debemos, no solo evitarla, sino también, y

en lo posible, responsabilizarla y hacerle pagar por sus actos. Esta actitud crea las afirmaciones del tipo: “Soy así porque mi madre me trató cruelmente de pequeño”, o “Soy un infeliz porque tengo un jefe abusivo”.

Por otro lado, si adherimos al punto de vista de Nietzsche, y nos vemos expuestos al mismo tipo de abuso, nuestra reacción será por entero diferente, ya que no creemos que las personas sean así, sino que las sentimos así.

¿Cómo puede ser esto?, ¿no será pecar de inocentes al creer que alguien no es malvado, sino que nos parece tal cosa?

Veamos. Supongamos que nos presentan, en una fiesta, a una dama a la que nunca hemos visto antes, ni ella a nosotros, ni tampoco nadie nos ha referido nada de ella, ni a ella sobre nosotros. Todavía no sabemos nada de ella, es una perfecta desconocida, y lo mismo sucede para ella.

Durante los primeros diez segundos, estamos expuestos mutuamente, no sabemos qué debemos ocultar o proteger de la mirada indiscreta del otro, porque no sabemos todavía qué es lo que le interesa mirar de nosotros. Es en estos momentos, cuando, inconscientemente, comenzamos a recopilar minuciosa y valiosa información acerca de ella (gestos, miradas, postura, tono de voz, etc.), y, poco a poco, comenzamos a formarnos una idea de cómo es, y de qué le gusta, y de qué rechaza. Ya tenemos una interpretación de esta persona, con lo que, en nosotros nace una atracción, repulsión, o neutralidad hacia ella.

A partir de allí, nace en nosotros un tipo de relación con la imagen que nos hemos creado de ella, basada en nuestra recopilación de información, recopilación que jamás se detiene, y que sigue agregando detalles nuevos cada día, mediante el contacto directo con ella, la referencia de terceros, o la reflexión propia.

Al día siguiente, en la oficina, comentamos el encuentro con esta persona, y lo que, para nosotros es, es decir, lo que nos *pareció ser*, pero, con asombro, descubrimos que, para nuestros compañeros no es en absoluto así. Para algunos es una magnífica persona, con grandes virtudes, y digna de amistad, mientras que para otros, es una persona desdeñable, de la que hay que cuidarse. Estamos confusos, ¿cómo es *verdaderamente* la persona que conocimos la noche anterior? Pues tiene tantos rostros y características como personas la describan, sencillamente porque nunca percibimos *lo que es*, sino lo que nos *parece* que es.

Pero ¿qué ganamos con mirar la vida bajo la perspectiva nietszcheana, en lugar de desde la kantiana? Bueno, bajo la primera perspectiva, solo podemos *padecer* o intentar huir de un padecimiento, mientras que, desde la segunda, podemos aprender a *relativizar* o *deconstruir* nuestra imagen de una persona.

Veamos. Si alguien me martiriza, e intento huir de esta situación, puede que sea posible lograrlo, y la mortificación se detendrá, por ejemplo, cambiando de trabajo o de pareja. Pero, nadie puede evitar que me vuelva a topar, a la vuelta de la esquina con el mismo tipo de persona o situación, con lo cual la solución resulta un poco escasa, ya que puedo caer fácilmente en: “*Es que él me hace la vida imposible*”.

Por otro lado, si utilizo la visión nietszcheana, la de deconstruir y relativizar, más allá de apartarme de lo que me hace sufrir (si fuera posible), estaré, al mismo tiempo repensando mi imagen de la persona en cuestión, con lo cual, puede que descubra que, no hacía falta huir o cambiar de situación, ya que, el sufrimiento al que me estaba viendo expuesto, provenía de creer que, esa persona era malvada, y que yo era su indefensa víctima. Así, al reconstruir

mi imagen de esa persona, puede que resulte que ya no me genere rechazo o miedo, sino simplemente lástima, por verlo como alguien indefenso ante su propia necesidad de dañar, por lo que, sea que yo me haga a un lado, o no, ya no tendrá la misma intensidad emocional mi relación con esa persona.

Así, la visión nietszcheana, resulta por mucho, más práctica, ya que no implica la necesidad de huida tan frecuente, porque basta con un reajuste de imagen, ni tampoco permite caer en una sensación fatídica de: “*el destino no me es amable*”, o “*yo nací para sufrir*”, o cualquier afirmación por el estilo, que sólo buscan señalar al *afuera* como causante de nuestro sufrimiento.

La visión kantiana es sustancial, es decir, se basa en pensar que todo son rótulos absolutos: bueno, malo, hipócrita, amable, cariñoso. Mientras que la visión nietszcheana es verbal, esto es, no congela la vida en cosas fijas, sino en movimiento, por ejemplo, no dirá: *malo*, sino: *siendo malo*, o mejor todavía: *siendo malo para mí, en éste momento*.

Esta diferencia semántica es la diferencia entre una vida de hechos fijos, inamovibles, inafectables, imposibles de cambiar, y una en la que todo puede cambiar de un momento a otro, y, en la que somos protagonistas y no

meros espectadores.

Por ello, la próxima vez que te topes con una persona desagradable, adopta la visión nietszcheana y di: “*para mi, en este momento, ésta persona me está pareciendo desagradable*”, y verás la diferencia...

Pablo Veloso



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”, de corte irónico-cultural. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte cursos, seminarios y talleres acerca de temáticas afines al desarrollo humano y al autodescubrimiento.



La doctora Alice Domar de la prestigiosa Universidad de Harvard en Boston, en este momento la eminencia mundial en la materia, lleva décadas investigando la efectividad de las TÉCNICAS MENTE-CUERPO (MIND-BODY TECHNIQUES) sobre la infertilidad. Su trabajo de investigación demuestra que el nivel de estrés es determinante tanto en mujeres como en hombres a la hora de querer ser padres.

Es más, se ha constatado que las mujeres que no consiguen quedarse embarazadas durante años están sometidas a niveles de ansiedad y depresión similares a aquellos de mujeres con cáncer, SIDA, o cardiopatía.

Cuando surge un problema como la infertilidad muchas veces nos gustaría convencernos de que hay algo físico que no funciona y los médicos ya lo arreglarán. Pensamos que esa sería la solución “fácil”. El hecho es que muchas parejas creen tener dificultades cuando realmente lo que hay es impaciencia, miedos, y el estrés aplastante de un proceso extremadamente duro. Muchas parejas entran en este proceso precipitadamente, se autocondenan antes de tiempo.



Tratar la INFERTILIDAD en el siglo XXI

En España aproximadamente el 20% de la población en edad de concebir tiene problemas de fertilidad

Toda la investigación hecha en EEUU y en Israel con **Técnicas Mente-Cuerpo** demuestra que la probabilidad de un embarazo pasa de un 20% a un 55% sólo eliminando el componente “estrés psicológico” sea éste anterior a la constatación del problema de fertilidad o, posterior y debido al proceso mismo. La **Mind-Body Medicine** es la rama más reciente de la medicina en EEUU, donde ya está presente en muchos hospitales. Utiliza

el poder de los pensamientos y de las emociones para actuar sobre el cuerpo, para aumentar su capacidad de respuesta. Estudios llevados a cabo en los años 60 y 70 demostraron el impacto de las emociones sobre el nivel de inflamación así como sobre el sistema inmunitario. Y hoy es esta rama de la

medicina la que nos permite aportar una ayuda colosal a los problemas de infertilidad, tanto a los problemas sin causa física aparente como a los que tienen una causa conocida, tanto en mujeres como en hombres, tanto en casos de apoyo

a la fertilidad natural como en casos que desean o requieren una fertilidad asistida.

Las **Técnicas Mente-Cuerpo** son todas aquellas que permiten calmar o corregir pensamientos de *autoboicot*, sosegando emociones

negativas, elevando el nivel de positividad en una persona desde dentro y por lo tanto cambiando cómo su cuerpo es capaz de reaccionar por el simple hecho de disminuir un estrés destructor y debilitador del sistema inmunitario. Una de las más potentes entre ellas es la hipnosis. Otras

El hecho es que muchas parejas creen tener dificultades cuando realmente lo que hay es impaciencia, miedos, y el estrés aplastante de un proceso extremadamente duro



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **María José Álvarez**

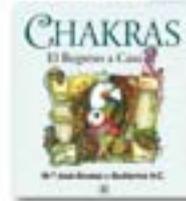
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

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

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

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

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



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

METODO BATES DE VISIÓN NATURAL

¿SABIAS QUE EXISTE UNA ALTERNATIVA A LAS GAFAS Y LENTILLAS Y OPERACIONES?



TALLER DE VISIÓN NATURAL

La Visión Natural es eficaz para mejorar defectos de refracción como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia... sin gafas ni cirugía.

Todos los viernes de 18 a 20h.

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inés García - 693 349 909 - zarzaleja@gmail.com - 91539 98 60 - info@centromandala.es

más conocidas son la meditación, el yoga, la espiritualidad, o la terapia cognitivo-conductual. Existen muchas más. Sin embargo, como demuestra la investigación de la doctora Domar, en los casos de infertilidad, el estrés es tan elevado que para obtener resultados, para que haya embarazos donde antes no los había, el acompañamiento por expertos serios en estas técnicas, con amplios conocimientos del eje mente-emociones-cuerpo en el cuadro de la infertilidad, es indispensable.



¿Quiénes somos?

El programa HIPNOCREACIÓN, único en España, se compone de **FLORENCE COHEN**, Profesora de Hipnosis Clínica, desarrolladora de la Reflexología Osteopática, y **ESTHER SANTIAGO**, Psicóloga, Hipnoterapeuta, Musicoterapeuta, y especialista en La voz como recurso en el Parto. Creado por ellas con la intención ayudar a mujeres, hombres, y parejas con lo mejor de las TÉCNICAS MENTE-CUERPO. Más efectividad, cero invasividad. www.hipnocreacion.com

En el Siglo XXI las TÉCNICAS MENTE-CUERPO son la mejor respuesta a los problemas de (IN)FERTILIDAD

Potenciamos la Fertilidad en MUJERES Y HOMBRES

Apoyo a la Fertilidad Natural
Preparación a la FIV
Preparación a la Inseminación

Apoyándonos en la investigación médica de la Universidad de Harvard, te traemos lo más novedoso, eficaz, y demostrado de la MIND-BODY MEDICINE, la nueva rama de la medicina en EEUU. Nuestros resultados lo confirman.

Talleres para la FERTILIDAD en el Siglo XXI



hipno creación

PORQUE NOS IMPORTA LO QUE MÁS DESEAS

www.hipnocreacion.com
hipnocreacion@gmail.com

En mi artículo de Enero explicaba en términos generales lo que significa masaje Abhyangam y lo que pretendo en éste, es mostrar con más detalle su aplicación dependiendo de los estados concretos de cada persona y sus beneficios.

Nos adentramos en la *tridosha*, que es la combinación que toda persona tiene de los 3 *doshas* pero siempre con un estilo particular llamado *Prakriti*. Este estilo es único y se adquiere en el momento de la concepción.

El *tridosha* del momento actual de la persona se llama *Vrikriti* y es donde entran los tres *doshas* ya conocidos: Kapha (Ojas), Pitta (Tejas) y Vata (Prana).

Cuando coincide el *Prakriti* con el *Vrikriti* son las más difíciles de tratar porque han llegado muy lejos, pero son las que mejor responden y se siente una mejoría inmediata.

Toda persona tiene un *dosha* dominante, un *dosha* secundario y un *dosha* que no se manifiesta.

Es importante saber que el masaje *Abhyangam* también trabaja las diferentes constituciones mentales, los tres atributos que corresponden a los tres humores que forman la constitución física, siendo la base para las distinciones

Todas sus actividades son egoístas y tendentes hacia la pereza, la inmovilidad y la tranquilidad.

Estas tres energías sutiles y mentales son responsables de los patrones de comportamiento que se pueden cambiar y mejorar a través del masaje *Abhyangam* que ayuda en la modificación del comportamiento, ya que está familiarizado con el funcionamiento de estos tres atributos (*Satva*, *Rajas*, *Tamas*), siendo importante también controlar la dieta y las prácticas: posturales, de respiración y mentales-espirituales.

Usando estas claves prácticas, toda persona puede guiarse hacia una mejor manera de vivir, tanto física como mentalmente.

Introduciéndonos en la aplicación y resultados del masaje *Abhyangam* podemos ver que:

El masaje *Vata* tiene la finalidad de regular la energía nerviosa, teniendo que aplicarse de forma suave, regular y de manera relajante. Las zonas donde debe realizarse de esta manera son en la frente, orejas, bajo vientre y por encima del sacro.

El masaje *Pitta* es para regular el sistema endocrino, aplicándose rápido, profundo y estimulante. Las zonas

El masaje Vata tiene la finalidad de regular la energía nerviosa, teniendo que aplicarse de forma suave, regular y de manera relajante.

Tratamiento HIN

Aplicación y resultados

en el temperamento humano y diferencias individuales en disposiciones psicológicas y morales. Estos atributos se denominan: *Satva*, *Rajas* y *Tamas*.

Satva: corresponde al equilibrio entre las tres *doshas*, es alimentado principalmente por Vata y expresa el entendimiento, la pureza de pensamiento, la claridad mental, la compasión y el amor universal.

Rajas: corresponde a las *Doshas* Pitta y Vata e implica inteligencia, imaginación, lógica, disciplina y extroversión. Controla los cinco sentidos. En estado desequilibrado produce inestabilidad, agresividad y enfado, así como vivir en un mundo de ilusiones (Rajas significa "humo").

Tamas: corresponde a la *Dosha* Kapha y manifiesta memoria, intuición, instinto, visión global e introversión. Controla las emociones. Desequilibrado produce inercia, pesadez y aburrimiento.

La gente con temperamento *Sátvico*, tiene su cuerpo tendente a la salud, su comportamiento y conciencia son puros. Sus acciones están motivadas por un fuerte sentido personal del deber y no necesita otro estímulo. Sus modales son suaves, no se enfada ni discute.

Las personas de temperamento *Rajas* están interesados en los negocios, la prosperidad, el poder, el prestigio y la posición social. Gozan si poseen riquezas y generalmente son extrovertidos. Disfrutan de la política y las apariencias. Suelen padecer y producir estrés y se enfadan con facilidad.

La gente *Tamásica* es floja, egoísta y capaz de destruir a otros. Generalmente tienen poco respeto por los demás.

donde debe realizarse son en el cuello, abdomen, espalda y glúteos.

El masaje *Kapha* tiene la finalidad de eliminar toxinas, teniendo que aplicarse de forma lenta y muy profunda. Las zonas donde debemos aplicarlo es en el centro del pecho, a ambos lados de la columna, caderas y bajo los glúteos.

Hay otro masaje que también empleamos dentro del *Abhyangam* llamado *Agni* (exceso de fuego) y lo utilizamos para reducir ese exceso teniendo que aplicarse lento, superficial y acariciante. Las zonas donde debemos aplicarlo de esta forma son: cara, pecho, plexo solar, manos y hombros.

Para conseguir una buena calidad de vida hay que regular *Prana* y *Tejas*, y depurar *Ojas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) y esto es el masaje *Abhyangam*, al alcance de todo ser humano.

En la medicina *Ayurveda* la salud es considerada orden, la enfermedad desorden. En el cuerpo humano existe una interacción constante entre estos dos factores. Una persona consciente aprende a reconocer la presencia del desorden en su cuerpo y puede tomar las medidas necesarias para volver a conseguir establecer el orden. Por supuesto que el desorden es inseparable del orden pero una actitud constante de observación y corrección nos da la posibilidad de recobrar la salud.

El desorden ocurre cuando el ambiente interno del cuerpo y el externo están en desarmonía, estos dos ambientes están en constante reacción, por tanto, es necesario entender la enfermedad como un proceso para poder cambiar el



Encarnación María Vázquez (EMVA)

Especializada en medicina integral, Naturopatía, Ayurveda, masaje Abhyangam, Homeopatía, nutrición y Reiki. Hace 20 años que comenzó las prácticas en la medicina alternativa y desde entonces continúa estudiando e investigando. Su compromiso es dar sentido a los diferentes modelos de sanación integrándolos en su práctica terapéutica.

606 64 32 35 o 687 977 450 www.emvasalud.com

DÚ AYURVEDA del masaje Abhyangam

ambiente interno y equilibrarlo con el externo. El Ayurveda hace posible restablecer el orden y la salud donde existía el desorden y la enfermedad.

Según la medicina Hindú un estado de salud existe cuando:

- El fuego digestivo (Agni) está equilibrado.
- Los humores corpóreos (Vata, Pitta y Kapha) están equilibrados.
- Los tres productos de desecho (orina, heces y sudor) funcionan a nivel normal y también están equilibrados.
- Los sentidos funcionan normalmente.
- El cuerpo, la mente y la conciencia trabajan armoniosamente como unidad, permaneciendo en todo momento en el estado sátvico.

Cuando uno de estos elementos básicos de la vida se desequilibra, comienza el proceso de la enfermedad pero si se mantienen en armonía la persona no podrá ser afectada. El

desequilibrio del cuerpo y la mente es responsable del dolor fisiológico y físico.

El Ayurveda considera a la persona en su conjunto: espíritu, mente y cuerpo.

El masaje Abhyangam es una terapia que trabaja con el movimiento de la energía en el cuerpo para mantener la salud y crear un equilibrio entre los tres humores (Vata, Pitta y Kapha).

Tiene la capacidad para mantener la salud, hacer posible la prevención de las enfermedades, poder sanador y rejuvenecedor, además de despertar la capacidad de autocuración del ser humano.

Encarnación María Vázquez



C/General Álvarez de Castro, 41
Esc. Izquierda
1ª Planta - Local 11
Distrito de Chamberí
28010 Madrid
Telf.: 606 64 32 35 - Encarnación
tukansl@yahoo.es
www.emvasalud.com

Masaje hindú abhyangam

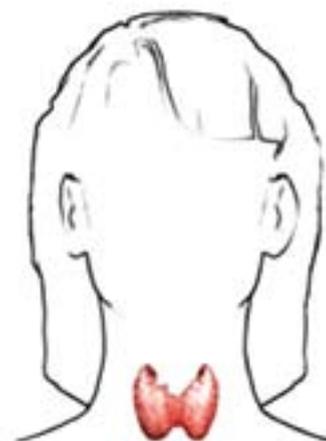
Es uno de los masajes sanadores más completos que existen

Diets curativas, depurativas y preventivas
Cursos de formación
Solución y prevención de la obesidad
Problemas de estrés
Procesos bronquiales y asmáticos
Medicina hindú ayurveda
Masaje abhyangam



Hormonas y

Tiroides



Las hormonas son las sustancias químicas más importantes de todo nuestro cuerpo; controlan un sin fin de funciones corporales y se podría decir que de ellas depende nuestro bienestar general. Están involucradas en el crecimiento y desarrollo, controlan el metabolismo celular, determinan si las personas se reproducen o no, son quienes deciden las características sexuales secundarias de un individuo, definen los estados de ánimo, el desarrollo cognitivo de una persona y por si fuera poco controlan los niveles de sal, azúcar y calcio en las sangre.

Las hormonas son excretadas por un cierto número de glándulas que se encuentran repartidas en distintas partes del cuerpo, es una especie red conocida como sistema endocrino integrado por las siguientes glándulas: pituitaria, hipotálamo, timo, pineal, testículos, ovarios, tiroides, glándulas suprarrenales, paratiroides y páncreas.

De todas ellas podríamos considerar a la glándula pituitaria como la glándula maestra. Este sobrenombre es debido a que es capaz de producir ocho tipos de hormonas diferentes que estimulan a las demás glándulas; pero su actividad se encuentra subordinada a las órdenes del hipotálamo.

Me he permitido introducir esta pequeña lección de anatomía para vislumbrar de forma breve la base del funcionamiento de nuestro sistema endocrino. Desde mi punto de vista es esencial saber cómo funciona el cuerpo humano, sobre todo en un momento en que la información es de fácil acceso para cualquier persona a partir de los medios que nos brindan las nuevas tecnologías. Creo que en los

tiempos que corren la responsabilidad sobre el conocimiento y funcionamiento de nuestro organismo ya no debe ser exclusiva de los médicos. Es fundamental que por el bien de nuestros hijos se vaya abandonando ese desconocimiento generalizado debido al cual se les priva, por ejemplo, de una alimentación adecuada, convirtiendo en normal una alimentación poco o nada natural cuya consecuencia es la aparición generación tras generación de una sociedad cada vez más enferma.

Nuestra forma de alimentarnos repercute de forma directa en el equilibrio hormonal. Cuando esa alimentación es deficiente, pobre en aminoácidos esenciales y en ácidos grasos esenciales, el cuerpo toma cuenta de ello reflejándose de forma directa en la estabilidad hormonal. Acciones como las de no desayunar, comer en exceso grasas de origen animal o no practicar algún tipo de ejercicio alteran ese equilibrio.

Los desequilibrios hormonales pueden afectar tanto a hombres como a mujeres y los motivos por los que ocurren estas cosas es porque no sabemos cómo funciona nuestra máquina interna. En este artículo vamos a centrarnos en la alteración de la glándula tiroides. Esta glándula es la encargada de producir las hormonas tiroideas (T3 y T4) que se ocupan principalmente de regular el metabolismo celular; dicho de otra forma, estas hormonas estimulan al cuerpo para que este descomponga los alimentos y los convierta en energía dentro de la célula.

Los trastornos en la glándula tiroides pueden originarse a cualquier edad por motivos tales como: una lesión en la

Es importante saber que cuando se empieza con el tratamiento hormonal no se debe seguir comiendo tal y como se venía haciendo, ya que esto conducirá inmediatamente al sobrepeso

Alimentación

glándula tiroides por una enfermedad autoinmune, por nódulos o bultos, cáncer de tiroides y además por una dieta desequilibrada.

A continuación vamos a hablar de una de las afecciones de la glándula tiroides que afecta a un gran número de personas.

EL HIPERTIROIDISMO

Esta enfermedad se produce porque la glándula tiroidea produce excesivamente hormonas tiroideas. Como hemos dicho anteriormente estas hormonas tienen la función de regular el metabolismo, en este caso en particular, al haber exceso de hormonas se acelera el metabolismo celular y como consecuencia se empieza a perder peso de forma involuntaria, la persona experimenta latidos cardíacos rápidos o irregulares, nerviosismo o irritabilidad, sudoraciones inusuales, sensibilidad al calor y además apetito excesivo.

Cuando se sufre de hipertiroidismo el primer paso es comenzar un tratamiento hormonal pautado por un especialista endocrino y además empezar con una dieta adecuada para recuperar el peso perdido. En muchos casos se pierde masa muscular, por este motivo es indispensable saber cómo alimentarse de forma correcta ya que no es lo mismo perder grasa que perder músculo. Cuando se pierde músculo la dieta debe centrarse en proteínas de alto valor biológico y de una forma controlada para evitar la acidificación interna por exceso de consumo de estas. Por otro lado, es importante saber que cuando se empieza con el tratamiento hormonal no se debe seguir comiendo tal y como se venía haciendo, ya que esto conducirá inmediatamente al sobrepeso (muchas personas sufren de sobrepeso cuando padecen esta enfermedad). Finalmente se debe tener en cuenta que el hipertiroidismo puede dar lugar a la pérdida de calcio óseo y por ende a la osteoporosis, la forma de prevenir y ayudar a subsanar estas posibles pérdidas es tomando dietas ricas en calcio y vitamina D.

Alimentos que NO deberías comer si tienes hipertiroidismo.

Los alimentos con alto contenido en yodo deben ser suprimidos de la dieta, en este grupo entran: la avena, el coco, las avellanas, las fresas, la soja, lentejas, sal yodada, café, tomates, manzanas, mangos, dátiles, pistachos, anacardos, nueces de Brasil, piña, guisantes, almendras, albaricoques, espinacas, nabas y maíz. Por otro lado, para mantenerse lo más saludable posible lo adecuado sería disminuir el consumo de cualquier tipo de alimento alérgico, en este grupo entra la leche, productos lácteos y el gluten. Finalmente evitar el consumo de carnes rojas y alimentos procesados cargados de aditivos.

Alimentos que Sí deberías comer si tienes hipertiroidismo.

Estos alimentos pueden ayudar a mejorar el efecto de hipersecreción de la glándula tiroidea pero esto no quiere decir que si los consumimos se puede abandonar la medicación, en este sentido hay que ser precavidos.

Brócoli: pertenece a la familia de las *brassicas*. Estas verduras contienen compuesto azufrados (de ahí su olor cuando se cuece) que ayudan a inhibir la hipersecreción de las

Angela Tello

www.angelatello.com

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



glándula tiroidea. La col rizada, la col, las coles de Bruselas, rábano etc., también pertenecen a este grupo de verduras.

Legumbres: judías y garbanzos. Ricos en aminoácidos que ayudan a restaurar la pérdida de masa muscular.

Salmón: como se ha mencionado antes, es posible que con esta enfermedad se haya perdido densidad ósea de ahí la importancia de consumir alimentos que contenga vitamina D para ayudar a la absorción del calcio de la dieta. El salmón contiene una alta cantidad de dicha vitamina además de ácidos grasos omega 3 indispensables para el mantenimiento celular.

Frutos secos como los cacahuets ricos en proteínas, las castañas y las nueces son muy recomendables cuando se padece esta patología. Apio, aguacates, zanahorias, cebollas, espárragos, endivias, perejil, berenjenas y melocotones se pueden comer sin ningún problema.

Para finalizar simplemente quiero añadir que es muy importante tener en cuenta que cuando nuestro cuerpo ya ha enfermado, lo mínimo que debemos hacer es cambiar de forma radical nuestra manera de alimentarnos.

La mayoría de estas enfermedades presuntamente tienen orígenes desconocidos, pero quizá es que no estamos haciendo las cosas bien, por ello mi consejo es que prevengamos y empecemos cuanto antes a tener más conciencia de ese hermoso universo llamado cuerpo.

Angela Tello 25

La etapa de la adolescencia es un proceso de gran intensidad a todos los niveles del Ser humano. El adolescente necesita abarcar y cubrir muchos campos de acción, tanto interiores como exteriores, por lo que todos sus cuerpos: Físico, Emocional y Mental deberán de estar en óptimo estado.

NIVEL FISICO

- Gran variedad de deportes y actividades escolares y extraescolares.
- Los estudios ya no son un juego, hay que profundizar, se requiere concentración y responsabilidad.
- Los encuentros exteriores, amigos y vida social, también crean presión al adolescente, en sus ansias por ser aceptado. Se ingieren alimentos de efectos extremos, altos en calorías, grasas, químicos, aditivos, sal, que crearan el deseo especialmente, por bebidas de efectos también extremos (alcohol, bebidas artificiales gaseosas y azucaradas, estimulantes...)
- Los cambios biológicos en ambos sexos (crecimiento y hormonales) piden al cuerpo físico Energía y Vitalidad extrema.
- La vida moderna sedentaria, con ordenadores, bombardeo de campos electromagnéticos, hacen que el adolescente esté horas y horas sentado delante del ordenador, ya por sus estudios como utilizando “juegos de evasión”
- Hay presión exterior, por tener un físico delgado. Hay que seguir la “forma colectiva” que la moda dicta en aquel momento y pedirle al cuerpo físico que esté a su mismo nivel, sin mirar sus consecuencias, ni repercusiones, aunque con ello se pierda la salud.
- Puede que no se coma lo suficiente o que se salten comidas para llegar al peso que impone la moda del momento. Generando así trastornos y desequilibrios serios en la comida.

NIVEL EMOCIONAL

Es el momento de afianzarse en este nivel

- **En la familia** El ego/la personalidad, se desea independizar, creando muchas veces conflictos familiares. Hay rechazo de las pautas tradicionales, hasta ahora aceptadas, para adoptar una “forma de actuación colectiva” que la sociedad o amistades impone.
- **Los primeros amores**, generaran momentos únicos e intensos.
- **Las presiones en el mundo de amistades**, para sentirse aceptados.

NIVEL MENTAL

- Lluvia de exámenes, responsabilidades y stress. Hará que el Sistema nervioso tenga que trabajar al máximo.
- Si su alimentación se basa en alimentos cárnicos, estarán mas agresivos, hiperactivos, desearan moverse, desearan tomar mas azúcar, mas bebidas azucaradas con gas, seguido claro esta de nuevo, de snacks salados con sal cruda y de vuelta a los azucares y estimulantes. Un mundo sin salida, creando falta de concentración, centro, estabilidad y conflicto interior. Una perspectiva con muy poco futuro en épocas de exámenes?
- **Puede que no se duerma lo suficiente**, ya que esta necesidad no se valora en este mundo de “hacer” y de horarios artificiales.
- **Es el momento de sentirse mas maduro**, desear solucionar, hacer nuestra vida de la forma que deseamos, no como otros (padres) quieren que lo hagamos.

Los A su Peso,

Deberíamos cuidar que nuestros adolescentes, tuvieran una calidad de alimentación que les ayudara a estos cambios tan cruciales en su vida. Aunque a veces, es el momento en que los padres, se despreocupan mas de ellos, viéndolos ya auto-suficientes. O las madres, empiezan a independizarse, después de tantos años de cuidar a sus hijos, cocinando puede que con menos regularidad.

No existe ninguna barrera del porque no podemos combinar “alimentos que se necesitan” con formas “que se desean”. Es posible, existe un mundo interminable de posibilidades. Tan solo, como padres tendríamos que estar abiertos y flexibles, a observar, comunicarnos con el lenguaje que nuestros adolescentes están usando, a todos los niveles, incluido en cocina.

Una alimentación natural basada en Cereales Integrales, Proteínas con prioridad del Reino Vegetal, Verduras tanto del mar (Algas), como de Tierra, frutas, semillas, frutos secos, endulzantes y bebidas naturales, nos dará el tipo de efecto y energía que se necesita. Generando solidez, concentración, estabilidad, peso estable, piel suave sin impurezas, y emociones estables.

Muchos adolescentes se saltan el desayuno

En el momento de levantarnos, los niveles de glucosa están al mínimo, el cerebro empieza a trabajar con desgana, hay que alimentarlo. El cerebro necesita para funcionar cerca del 30 por ciento de las calorías/glucosa que ingerimos al día.

Los carbohidratos se convierten en glucosa fácilmente. Para alimentar las neuronas hay que tomar alimentos ricos en vitaminas del grupo B. Los más ricos en ellas son los cereales y las legumbres.

Falta de apetito: cenas muy tardías, exceso de alimentos Yin (azucares refinados, bebidas gaseosas con azúcar, drogas, estimulantes...).



adolescentes, su Alimentación

- Falta de tiempo (estar tan cansados, que se levantan al último momento).
- Por contradecir a los padres.
- Simplemente no valorarlo, como la comida más importante del día.
- Desear copiar el modelo de conducta y hábitos que la sociedad de hoy en día nos ha impuesto.
- Si tomamos muchos productos cárnicos, nuestro hígado estará saturado, bloqueado especialmente por las mañanas, no tendremos apetito, y tan solo desearemos un buen zumo de naranja o una pieza de fruta. Luego, claro está a media mañana, habrá hambre. Y volveremos de nuevo al bocadillo del bar con embutido, o a la chuchería azucarada!
- Si ya conocemos las apetencias y necesidades de nuestros hijos, sugiero prepararles ya la noche anterior un buen bocadillo para llevarse, así podrán comer calidad a media mañana. (ver apartado bocadillos)

Es primordial que los niños y adolescentes salgan de casa bien alimentados, para que puedan rendir al máximo durante tantas horas de estudio.

PESO ESTABLE

Los adolescentes toman demasiadas: Grasas saturadas, comidas preparadas, sal cruda en snacks y encima de la comida, azúcares rápidos, pastelería, chucherías, bebidas gaseosas azucaradas, estimulantes, alcohol, Comida fast-food, productos de una sociedad de consumo que ha olvidado los valores reales.

¿Cuál es el verdadero significado de comer? Según lo que comamos generaremos nuestra calidad de sangre, una sangre ligeramente alcalina es la base de salud y vitalidad

¡La educación empieza en casa, con los valores que los padres den a la vida, el niño y después adolescente crecerá, se comportará y comerá! Si sabemos cocinar alimentos naturales, sanos y vitales, pero en forma sensorial, no solo el adolescente, toda la familia lo apreciara.

Para obtener un peso estable de acuerdo a la constitución individual del adolescente, podemos optar por el consumo diario de proteínas vegetales. Las grasas saturadas (carnes, embutidos, lácteos, fritos, etc...) son los que fomentan la obesidad, colesterol, diabetes, etc...

Tenemos que aprender a utilizar el mundo de las proteínas de origen vegetal, tanto leguminosas, como el *seitán*, el *tofu*, el *tempeh* con todas ellas podemos cocinar todos los platos de nuestra cocina tradicional. También utilizar el pescado, las semillas y los frutos secos, éstos no engordan, alimentan, nutren y nos dan una energía duradera.

También nos ayudaran a regular el peso, un consumo regular de verduras, ensaladas y frutas estacionales.

Los adolescentes y niños necesitan muchísimas más proteínas que los adultos. Alimentos que nutran en profundidad, al carecer de ellos, se opta por snacks salados y con exceso de aceite.

Para generar nutrición, no todo se resuelve cocinando todas nuestras verduras al vapor! Hay que variar y nutrirnos de diferentes efectos y energías que nos aportan diferentes estilos de cocción.

Si deseamos generar el efecto de nutrir a nivel profundo y que su efecto sea acumulativo, a largo plazo, podemos también usar dos tipos de cocción en una misma receta:



TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN CON MONTSE BRADFORD

Aprende paso a paso cómo estar sanos y vitales



- Podemos rehogar las cebollas o los puerros y luego añadir el resto de las verduras para hacerlas estofadas.
- Hacerlas al vapor y luego saltearlas con un poco de aceite, salsa de soja e hierbas aromáticas.
- Escaldarlas y luego saltearlas en plan rápido, incluyendo alguna proteína vegetal.
- Semillas o frutos secos tostados.
- Hacerlas al vapor y luego añadir alguna salsa, polvo de almendras y gratinar en el horno durante unos minutos.
- O puede que al estofado, le añadamos alguna proteína vegetal previamente frita...

Puede que veamos el proceso complicado, pero si miramos las formas de nuestra cocina tradicional, observaremos que son exactamente igual: paella, macarrones, guisos, estofados de leguminosas, caldos... siempre se efectúan varios procesos para obtener el resultado final.

Claro está, esto comporta más tiempo en la cocina y el olvidarnos del horno microondas.

Aunque con organización y conocimientos podemos todavía usar el refrán: "Comer para vivir y no vivir para comer" Al fin y al cabo, que valor le damos a nuestra salud? Y a la de nuestra familia? Vamos a comprometerla? Cortar camino para llegar con mas rapidez a donde? A quien estamos engañando?

NOVEDAD- NUEVO LIBRO MONTSE BRADFORD

TRANSFORMA TU ALIMENTACION CON MONTSE BRADFORD
Aprende paso a paso cómo estar sano y vital

En este momento en que parece que nos falta tiempo, puede que este "sencillo y practico manual de acción", ayude a muchos a animarse a empezar el camino hacia una alimentación mas natural y sana, repercutiendo directamente en su mejora de calidad de vida y salud.

También hay videos con recetas simples, para que las puedas preparar semanalmente.

Espero y deseo de corazón que esta sencilla guía practica, te ofrezca las bases para el cambio que buscas. Estamos juntos en esta nueva aventura! Vamos pues a empezar!



Experta de nutrición Natural y Energética.

Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda

Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

www.montsebradford.es



COCINA NATURAL Y ENERGÉTICA MBB



PRÓXIMOS CURSOS 2015

con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- **INVIERTE TIEMPO EN TI, ¡PUEDE CAMBIAR TU VIDA!**

CURSO INTENSIVO VERANO 2015 - PRIMER MÓDULO:

- OPCIÓN JULIO - días 1, 2, 3, 4 y 5.
- OPCIÓN SEPTIEMBRE - días 2, 3, 4, 5 y 6.

NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2015

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 24 Octubre

MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2015:

- Seminario medicinal y de diagnóstico - Mayo 2015
- Sistema digestivo. Combinaciones de alimentos. Sistema nervioso - Mayo 2015
- Peso natural. Cocina para la mujer y el hombre - Junio 2015
- La alimentación y las emociones - Septiembre 2015

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

Monasterio Zen
Luz Serena
 fundado por el maestro zen
 Dokushó Villalba



Práctica y estudio de la Vía del Budha
 Retiros regulares de meditación zen

www.sotozen.es / info@sotozen.es
 962 30 10 55 - 609 415 605

**CURSO DE FORMACIÓN
 PARA FACILITADORES
 DE GRUPO**



**ESTIRAMIENTOS[®]
 DE CADENAS
 MUSCULARES**



**TRABAJO EN EL
 POTENCIAL
 CORPORAL**

Impartido por: **Jorge Ramón**
 Autor del libro
ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

El curso da comienzo en el mes de octubre y el
 plazo de inscripción se abre a principio de año.

INFORMACIÓN
 SAN FRANCISCO, 40 - 2.ª - 2.ª - TEL. 964 256 263
 1 2 0 0 2 CASTELLÓN
www.estiramientosdecadenasmusculares.com

MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL
 Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
 Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos,
 mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



Juan Manzanera

Escuela de Meditación
 Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



CHARO ANTAS
 Terapeuta Gestáltica
 y Consteladora

Terapia individual,
 grupal, de pareja
 20 años de experiencia
 Primera Consulta gratuita

“ Taller de
 Arteterapia ”

Plazas
 limitadas

655 80 90 89



Terapias de Vanguardia

Centro **Lúa**

ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: domingo 10 de mayo
- Reiki II: sábado 9 de mayo
- Reiki III: sábado 30 de mayo

- Tarot Arcanos Mayores: 30 y 31 de mayo
- EFT niveles I y II: 23 y 24 de mayo
- EFT nivel III: 13 y 14 de junio

Cursos Intensivos de Verano

Tarot
 Astrología
 Flores de Bach
 Metamórfico
 Reflexología Podal
 Numerología Kármica

10% de dto el reservas
 antes del 28 de mayo

Formación especial en Numerología
 Cuántica: imprescindible haber
 cursado Numerología Kármica.
 Única convocatoria.

www.centrolua.es
 C/ Goya, 83 - 1ª Iz. Tel: 91 13 22 30

VerdeMente
 La Guía Alternativa

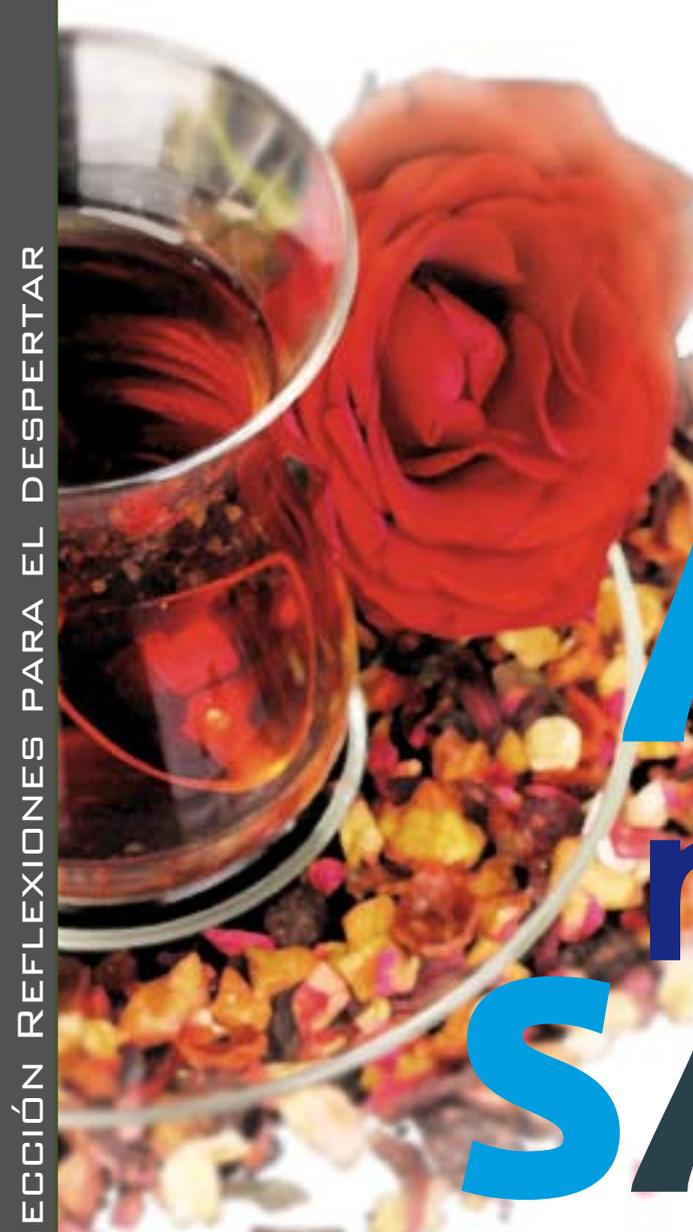
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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





Si me AMAS no me SALVES

Herramientas para aprender a amar

Continuamos en el camino del aprendizaje para aprender a amar. En este largo viaje nos veremos muchas veces ayudando a otros sin que nos hayan pedido ayuda. Aconsejando, sin que se nos haya pedido consejo. Intentando rescatar al otro, cuando en realidad lo que debemos hacer es respetar sus tiempos, sus experiencias y sus decisiones. Si me amas de verdad, no me salves.

En la edición anterior veíamos como las dos primeras herramientas nos ayudaban a aceptar que todo cuanto sucede es necesario y, por otro lado, a entender que el compromiso y el respeto por mí mismo me llevan a cuidar a los demás como yo quisiera ser cuidado. ¡Seguimos!

HERRAMIENTA N° 3

Respetar las ideas, las costumbres y las creencias de los demás.

Esta herramienta me invita a respetar las decisiones de las demás personas, renunciando a criticarlas, a condenarlas, o a castigarlas. Pero también renunciando a salvarlas. Me refiero a que yo no te voy a salvar de tus consecuencias. Porque cuando tú vayas mordiendo por ahí, la gente te morderá, y yo no te salvaré: esa será mi mayor muestra de amor. Cuando tú veas que tus acciones tienen consecuencias, podrás aprender y te darás cuenta de que detrás de tus mordiscos, quien es mordido eres tú. Por lo tanto, esta es una herramienta que

me parece fundamental. Como yo no puedo decidir lo que tú vas a hacer, decido respetar tu libertad. ¡Es que no tengo otra opción! En todo caso, te daré información si me la pides (y solamente si me la pides). Pero cuando tus malas acciones conlleven sufrimiento para ti, dejaré que lo vivas como signo de amor para poder aprender. Es cierto que a veces yo no puedo evitar lo que tú haces. Somos adultos, y yo no puedo ni quiero evitar lo que tú hagas. Si podemos ser amigos, lo seremos, si necesitas distancia, te daré distancia. Pero no voy a forzarte.

Porque te amo, no te salvo

Es fantástico, por ejemplo, cuando vemos a los niños que insisten en decir “¡No quiero, no quiero, y no lo voy a hacer!”. Y luego tienen problemas con sus amiguitos, o suspenden, o pierden lo que les gustaba porque no lo guardaron en su sitio, y tú con ternura te niegas a salvarlos... Ellos lloran, pero aprenden. Y descubren que guardar los juguetes en la caja es tan importante. Que no maltratar al amiguito, o hacer los



Daniel Gabarró realiza cursos de crecimiento personal y despertar espiritual. También imparte formaciones para empresas uniendo espiritualidad y empresa. Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.

deberes es tan importante... ¡Respetarles su actitud y no salvarles es un signo de amor! Porque si yo le salvo, le impido aprender, y colaboro a que se convierta en una persona incapaz. Y eso es una falta de amor llamada maltrato.

Un ejercicio para comprobar esta herramienta

Para verificar esto, lo que puedes hacer es muy sencillo: elige a una persona a la que ames y en lugar de respetar sus ideas, sus costumbres o sus creencias, oblígala a que siga las tuyas. Verás como fastidias la relación. O si lo deseas, crítica o júzga cuando no estés de acuerdo con ella. Y verás como, nuevamente, se fastidia la relación.

Ahora, en cambio, deja que esta persona compruebe si lo que ha hecho es bueno o es malo... ¡Que gran libertad! ¡Eso para la educación es la bomba! Porque a veces, por ejemplo, a nuestros hijos adolescentes les repetimos las cosas cuarenta veces. ¿Sabes por qué lo hacemos? ¿Por qué le decimos hasta el cansancio que pongan la ropa en la lavadora? Porque los salvamos. Porque cogemos su ropa y la ponemos nosotros en la lavadora. No. Sólo hace falta decirlo una única vez y luego, cuando tú pongas la lavadora y no esté su ropa, lo que él o ella tendrán a su disposición es ropa sucia. ¡Y puede escoger de entre su ropa sucia, la que más le guste para volver a ponérsela! Y dentro de cinco días volveremos a poner la lavadora y él habrá sabido –espero- poner la ropa dentro. Y si no es así, será la tercera semana en que llevará la ropa sucia, hasta que en algún momento será autónomo. Lo que me enseña esta herramienta es: “yo no te criticaré, pero tampoco te salvaré”. Lo que ocurre es que los papás y las mamás cogemos la ropa sucia del niño y, mientras la ponemos en la lavadora, le reclamamos: “cuantas veces te he dicho...” Y así estropeamos la relación, hacemos incapaz a nuestro hijo/a y, de alguna manera, lo maltratamos.

Si me muerdes, aquí te quedas

Existe otro aspecto importante, y está relacionado con la dependencia afectiva: no me gusta como me tratas, no me gusta que seas agresivo conmigo, te critico, te juzgo... Pero sigo contigo. ¿Y por qué ocurre esto?

Porque no puedo sostener el hecho de que hay momentos en la relación en que debo separarme, en que debo dejar una distancia, y eso es algo que conlleva el amor. Tú me muerdes porque eres un cocodrilo. Pero, ¿dónde viven los cocodrilos? ¿Con las personas humanas? No. Ergo, te dejaré en la selva que es donde debes estar. Lo contrario a esto es la dependencia afectiva: como yo no puedo soportar mi soledad prefiero tus mordiscos, que es lo único que me recuerda que estoy acompañado. Y eso es falta de amor. Es no aplicar estas herramientas. Es salvarte. Si más tarde me pides perdón y me das un ramo de flores diré: “Claro que sí, te perdono”. Pues no, ni tengo nada que perdonarte, respeto tus decisiones...;pero no estoy dispuesto a vivir con gente que me muerde!

Esta es una herramienta clave

Sería erróneo pensar que de entre las siete herramientas del amor que estamos difundiendo una es más importante que otra. Sería tan erróneo como afirmar que un martillo es mejor que una llave inglesa en una caja de herramientas de bricolaje: cada una cumple su función. Ni mejor, ni peor: funciones distintas e imprescindibles.

Pero creo que respetar la libertad de los demás y no salvarlos es algo muy clave para las lectoras y los lectores de **VerdeMente**. No lo sé. Solamente hago una hipótesis. Lo afirmo porque en mi experiencia he visto como muchas de las personas interesadas en el trabajo interior quieren salvar a los demás, casi compulsivamente, tras haber experimentado un cambio importante en sus vidas al iniciarse en el autoconocimiento. Muchos de nosotros y nosotras tendemos a querer salvar a los demás aunque ellos no nos hayan pedido ayuda... ¡y eso es falta de amor! ¡Eso es interferir en la vida de los demás! Vamos por la vida ayudando a todo el mundo y

queriendo salvar a los demás... ¡Grave error! Por eso remarco que esta herramienta puede ser muy útil para los lectores y lectoras de **VerdeMente** y propongo algo muy concreto:

aplica la herramienta a rajatabla, niégate a dar consejos, ni a ayudar a quien no te lo pida de forma explícita. Será una forma clara de amor: respetar la libertad de la otra persona a descubrir la verdad por ella misma a partir de sus propios resultados...

Textos: **Daniel Gabarró**

Redacción: **Mario Martínez Bidart**

Para invitarte a seguir esta sección

Continuando con la sección “Herramientas para aprender a amar” que comenzamos en marzo, en esta edición te ofrecemos la tercera de ellas, y en las dos próximas ediciones completaremos las siete. Te aseguro que transformarán tu vida al aplicarlas, no te las pierdas. Y si no quieres esperar, puedes ver el contenido aquí:

www.danielgabarró.com
www.campusdanielgabarro.com



Visión de la Medicina China

Los médicos chinos conocían la conexión unificada del hombre con la naturaleza y ellos mismos se comparaban con jardineros; el jardín era el Universo, la biosfera y los elementos que la componen, y por supuesto el ser humano que formaba parte de todo el entramado. El papel de los médicos chinos como el de los jardineros era cultivar la vida, y al igual que el jardinero riega, nutre la tierra, poda y arranca las malas hierbas, el médico chino combinaba una asociación de hierbas, nutrientes y puntos energéticos para conservar y potenciar la salud, el equilibrio y la energía vital. Los médicos chinos usaban términos perecidos a los jardineros; los dos se preocupaban por el equilibrio entre el calor y el frío, la humedad y sequedad, o los excesos o defectos de los nutrientes.

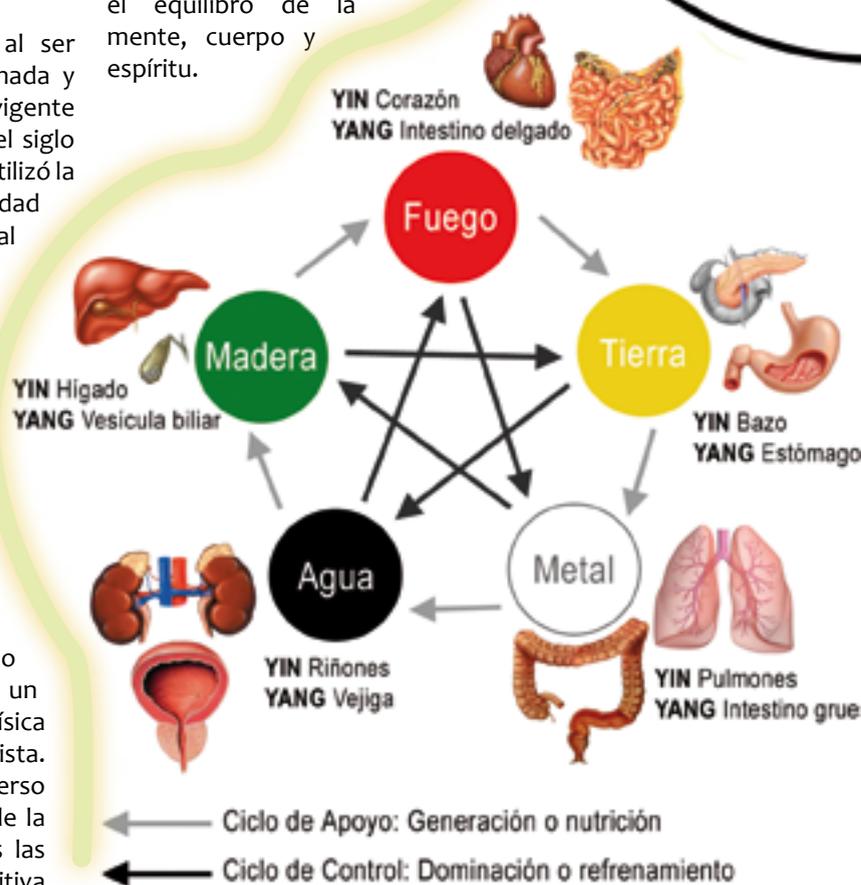
En contraste, la medicina occidental considera al ser humano como una máquina que puede ser desarmada y tratada por separado. Este sistema mecanicista aun vigente en la ciencia occidental comenzó a establecerse en el siglo XVII bajo la influencia del matemático Descartes, que utilizó la lógica deductiva y reduccionista para acercarse a la verdad absoluta del funcionamiento del Universo. Hasta tal punto ha influido el pensamiento de Descartes en la ciencia moderna que sus principios mecanicistas aun se denominan "cartesianos". El médico occidental educado en la ciencia cartesiana tiene una visión mecánica de la naturaleza, considera a los seres humanos como máquinas, trata por separado las dolencias del cuerpo sin tener en cuenta la integridad del ser humano y su relación con los aspectos que le rodean, de esta manera los médicos se convierten en mecánicos que reemplazan los elementos que no funcionan para conseguir que la máquina funcione.

Afortunadamente hoy en día estamos viviendo un florecimiento de las antiguas filosofías gracias a un nuevo paradigma que comienza ahora a emerger; la Física Cuántica, que viene a sustituir a la ciencia mecanicista. La Física Cuántica sugiere que existimos en un universo relativo en el que la separación es solo una ilusión de la mente. Dentro de este paradigma están permitidas las contradicciones puesto que no hay una verdad definitiva y absoluta tal y como nos muestra la ciencia mecanicista. Este nuevo paradigma trasciende la ilusión de la separación y nos muestra una realidad unificada entrelazada por lazos inherentes que nos unen con los demás seres vivos, la naturaleza y el Universo entero.

EL YIN/YANG Y EL QI

La filosofía taoísta considera que la vida transcurre dentro de unos ciclos que forman parte de un sistema unificado. Este sistema formado por los dos aspectos contrarios pero complementarios: Yin/Yang, sigue un patrón cíclico de movimiento que nunca se detiene. El Tao también nos habla del Qi o Chi, que es la fuerza que origina y anima la vida material. El Qi es el prana del misticismo hindú o el éter de los alquimistas. El Qi está por todas partes y forma parte de la energía que activa el Universo. El equilibrio entre las fuerzas del Yin/Yang

y el Qi, determina nuestra salud y nuestra enfermedad. El médico taoísta actúa como un maestro que comparte su filosofía enseñando la influencia de los ciclos y la manera de vivir cultivando el Qi, conservando el orden en lugar de corregir el desorden, basa su enseñanza en el cultivo y el mantenimiento de la salud y no tanto en la curación de la enfermedad, buscando el equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu.

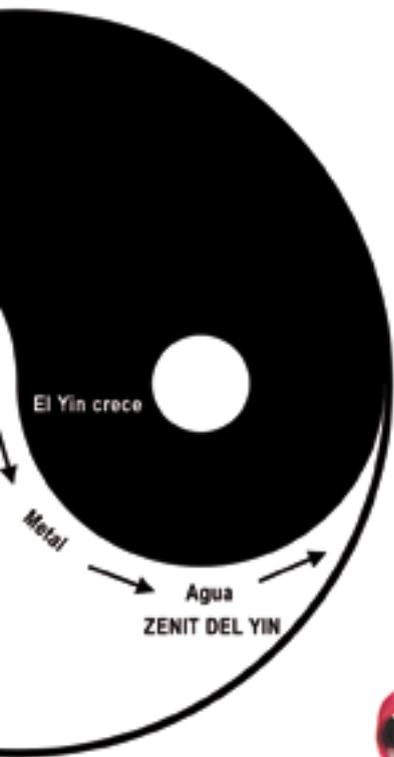


5 ELEMENTOS Y SU EQUILIBRIO

La sangre y el Qi son manifestaciones del Yin y el Yang en el cuerpo humano. La sangre, la mucosidad, la orina y el sudor son aspectos Yin, por el contrario la sangre en circulación y los procesos que generan los fluidos del cuerpo son aspectos Yang. Es decir, las sustancias del cuerpo son Yin y la energía que los genera son Yang. Mantener la circulación abundante del Qi y la buena nutrición de la circulación sanguínea es preservar la buena salud del organismo.

La cosmología china sugiere que la vida es como un torbellino que da vueltas contrayéndose y expandiéndose rítmicamente, esto está muy bien representado por el símbolo del Yin/Yang.

(1) CADA ELEMENTO RIGE UN ÓRGANO YIN Y OTRO YANG



MADERA

- Alteraciones de la circulación.
- Alteraciones del equilibrio y locomoción.
- Dolor o inflamación.
- Tensión y calambres musculares.
- Náuseas y amargura en la boca.
- Irritabilidad.
- Dolor bajo costillas.
- Dolor en parte inferior del abdomen.
- Menstruación irregular.
- Dolor de ojos y oídos.
- Deformidad en los dedos

FUEGO

- Enfermedades cardiovasculares.
- Alteraciones del ritmo cardíaco.
- Dolor en el pecho.
- Indigestiones.
- Deterioro del colágeno.
- Alteraciones de la expresión emocional.
- Alteraciones psicológicas (psicosis, etc.).
- Alteraciones del sueño.
- Inquietud

TIERRA

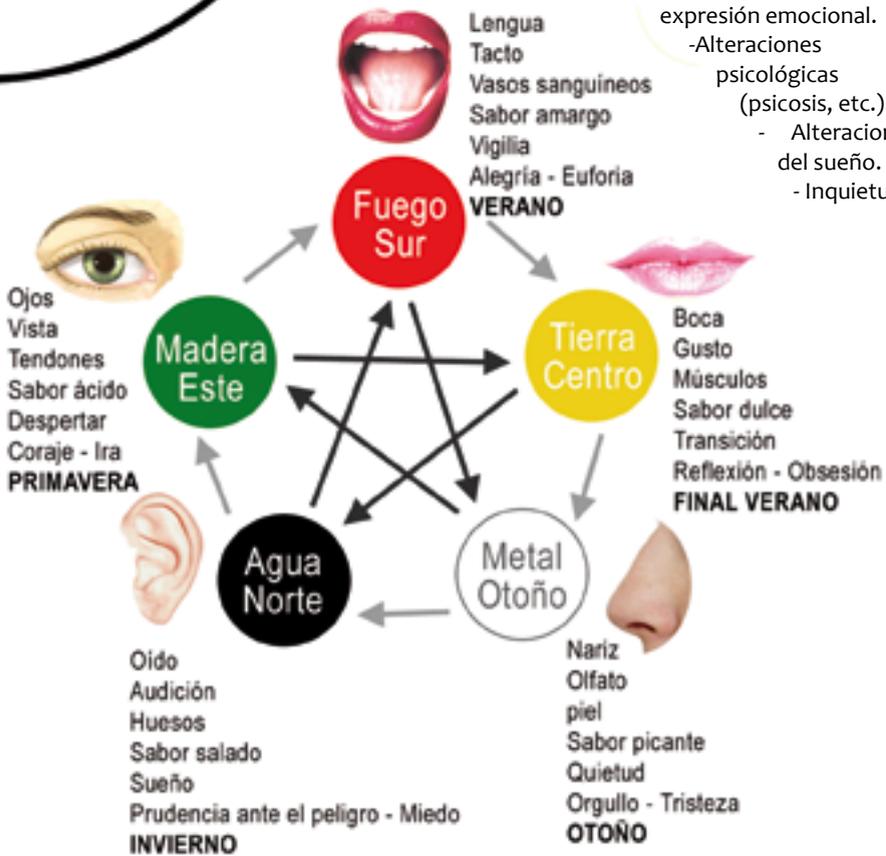
- Alteraciones en la digestión.
- Distensión abdominal, gases.
- Diarrea.
- Alteración del apetito.
- Enfermedades musculares.
- Desórdenes de la sangre, venas y distribución linfática.
- Anemias y hematomas.
- Hemorroides

METAL

- Trastornos pulmonares y tracto respiratorio superior.
- Alergias respiratorias.
- Falta de aliento.
- Tos.
- Tendencia a resfriarse y contraer gripe.
- Problemas en la piel y mucosas.
- Trastornos de la circulación de líquidos y venosa.

AGUA

- Trastornos de la fertilidad y embarazo.
- Esterilidad, impotencia.
- Trastornos del sistema nervioso central (esclerosis múltiple, distrofia, etc.).
- Enfermedades de la columna vertebral, huesos, articulaciones, dientes...
- Debilidad y dolor en los tobillos, rodillas, caderas.
- Trastorno del metabolismo de los líquidos
- Pérdida del cabello.
- Trastornos de los oídos



El Yin/Yang a su vez se interrelaciona con las 5 fases o 5 elementos de la medicina china.

(Los 5 elementos se corresponden con distintos aspectos del cuerpo humano y la naturaleza)

PATRONES DE ENFERMEDADES POR DESEQUILIBRIO DE LOS 5 ELEMENTOS (1)

Los 5 elementos tienen a su vez dos ciclos: el Ciclo de Apoyo; en el que los elementos se generan, nutren y apoyan entre sí, y el Ciclo de Control; en los que los elementos se frenan, se inhiben y se dominan. Todos los Sistemas de Órganos están interconectados y son interdependientes, cuando hay un exceso o deficiencia de un sistema y persiste durante un tiempo, evolucionará hacia la desarmonía y la enfermedad.

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales
TIF 91 429 07 80

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

AULA DE ESTUDIOS
Cursos de:
I Ching 625 473 541
Feng Shui 620 079 042
Cocina Macrobiótica 619 82 22 81
Tantra Yoga 914 20 12 36

1ª CONSULTA GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid
www.labiotika.es
labiotikaecotienda.com



Shu-Yuan Chen
Consultora de I Ching y Feng Shui en La Biotika
www.labiotika.es



AUDIO

Contenido
Vivo

El verdadero

Es innegable el don que tienen los americanos para aguar, distorsionar, desdibujar y aún traicionar las verdaderas enseñanzas espirituales de Oriente. De hecho, como ya he comentado en varias ocasiones, los mentores indios que viajaron a Estados Unidos ya hace unas décadas a mostrar el yoga, fueron sin duda los primeros grandes traidores a su esencia, tratando de convertirlo en puro ejercicio físico a fin de mercantilizarlo y rentabilizarlo y propiciando el postureo, la competición y la estampa del campeón, el contorsionismo barato y los campeonatos de *asanas*, así como la reafirmación del ego y el apego al cuerpo, o sea todo lo contrario que propone el auténtico yoga. Pero no solo el yoga (que ha sido el más deformado), sino que otras enseñanzas tampoco han corrido mejor suerte y también se han adulterado para mejor venderlas en el gran supermercado espiritual que los americanos han construido. Tal ha sucedido con el zen, el *tantra*, el *vedanta* y, por supuesto, el *vipassana* en cuanto que se le ha denominado absurdamente *mindfulness* aún en los países de lengua castellana y se ha tratado de robarle la paternidad budista e incluso algunos desaprensivos e hipócritas lo presentan

Mindfulness es atención plena y fueron los yoguis hace más de cinco mil años y los primeros budistas hace dos mil quinientos años los que empezaron a valorar la atención como un eficiente factor liberatorio de la mente

casi como un invento propio. Mindfulness es atención plena y fueron los yoguis hace más de cinco mil años y los primeros budistas hace dos mil quinientos años los que empezaron a valorar la atención como un eficiente factor liberatorio de la mente y a procurar métodos para poder cultivarla y desarrollarla, ya que de su asiduo entrenamiento surgen la calma, la claridad, la visión profunda y la liberación de tendencias insanas como ofuscación, avaricia y odio. Pero no consiste solamente de estar más atento, sino de acompañar la atención con el establecimiento de la genuina ética (virtud) y el despliegue de la sabiduría o entendimiento correcto. Se trata, pues, de cultivar la triple disciplina o triple ejercitamiento: el moral, el mental y el de desarrollo de la sabiduría. Estar solo atento no basta. Muy atentos están el explotador, el ladrón, el torturador o el verdugo, pero ni tienen virtud ni sabiduría.

Vipassana es un término muy concreto que quiere decir visión justa y penetrativa, o sea esa visión cabal y transformativa que está libre de juicios y prejuicios, que nace de una consciencia clara y despejada. La meditación *vipassana* es aquella que está precisamente encaminada a despertar



Vipassana I

ese tipo de visión. Para ello se requiere determinado tipo de meditación sentada y luego tratar de conducir a la vida diaria la atención consciente sustentada en la ética y la sabiduría o entendimiento correcto. Nadie logra estar atento si no se entrena para ello. Mediante el adecuado entrenamiento se van cambiando los modelos de pensamiento que creen conflicto y desdicha y se consiguen actitudes constructivas que propician la dicha propia y ajena, otorgando calma y claridad para la mente y favoreciendo una acción más diestra.

La meditación vipassana se sirve de la observación muy atenta y ecuánime de los procesos psicosomáticos que surgen y se desvanecen en uno mismo. No hay lugar para la fantasía ni las elucubraciones. Se mira lo que va surgiendo y desvaneciéndose. Buda, con precisión extraordinaria y pragmática, expuso en su célebre *Sermón de la Atención* (Satipatthana) las claves y ejercicios para que vaya desencadenándose esa liberadora y reveladora visión que es *vipassana*, que le permite a la persona salir del circuito enrarecido de los apegos y aborrecimientos. Mediante el adiestramiento asiduo la consciencia se va desempañando y la visión profunda y libre de patrones o estrechos puntos de vista brota como una luz que realmente transforma e incluso “*quema*” las latencias condicionantes del subconsciente. Es un trabajo de envergadura, donde no se trata de algo tan simple como proponen, infundada o perversamente algunos

*mindfulness*itas, ni de conseguir solo desestresarse o ser más brillantes en una reunión, sino de desenraizar las tendencias insanas y lograr la independencia mental.

En el próximo trabajo, ofreceremos la técnica y ejercitamientos del verdadero *vipassana*. Mientras tanto recordemos las alentadoras palabras de Buda: “*Algunos habrá que no tenga la mente tan empañada y puedan trabajar para liberarla*”.



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

Reiki



Veterinario

El Reiki es un efectivo y suave método de sanación, el cual trata al ser como un todo, y no solo síntomas de una enfermedad, es por esto que está incluido en el protocolo de terapias utilizadas por la **Medicina Veterinaria Natural y Holística**.

Con Reiki el terapeuta actúa como un canal para la energía sanadora del Universo fluya a través de sus manos hacia el animal causando un cambio hacia la salud desde los más profundos niveles. Esto restaura el balance y armonía del animal en todo su ser, físico, mental, emocional y espiritual.

La palabra Reiki proviene de las palabras japonesas “rei” que significa espíritu y “ki” que significa energía, habitualmente se traduce como “energía universal de vida”. El Reiki es un sistema de sanación, simple, no invasivo, libre de stress para el animal y altamente efectivo.

Todos los animales, incluyendo los no domésticos (exóticos), intuitivamente reconocen la habilidad de sanación

del Reiki en forma natural, solo recordar cuando los animales frotan o lamen partes de su cuerpo o de otros animales en forma natural, atávica e intuitiva, se están aplicando auto Reiki en forma instintiva, ya que este es una forma energética natural. No causa stress, incomodidad o dolor por lo que los

animales lo aceptan de buena gana, ya que la aplicación del mismo involucra la sanación sin causar daño a ningún ser vivo para traer la sanación ya que esto es parte de la filosofía de Reiki.

Para animales sanos, el tratamiento con Reiki ayuda a mantener el estado de salud. Con animales que están enfermos ayuda a la sanación desde los niveles más profundos siendo un complemento seguro para otras terapias como Medicina Tradicional China, Homeopatía, Esencias Florales y todas las utilizadas en Medicina Veterinaria Natural y Holística, gracias a la ausencia de efectos colaterales. Para animales que están en proceso de abandonar este mundo, es un suave método de acompañamiento y ofrecer una medida de confort, y paliar el dolor en la transición de esta vida. Los animales responden

El objetivo de la Medicina Veterinaria Holística está enfocado en la visión del animal como un todo: físico, emocional y energético, como así también su entorno

más rápidamente al Reiki que los humanos, pudiéndose ver los resultados positivos muchas veces en un período de tiempo más corto.

¿Cómo es un tratamiento en animales?

Los animales presentan una sensibilidad mayor a la energía que las personas, ellos se acercan rápidamente comprendiendo más fácilmente las energías sutiles.

Durante el tratamiento se colocan bajo las manos y se van acomodando en distintas posiciones mostrando instintivamente las zonas donde necesitan Reiki, otras veces en algunas posiciones alcanzan una profunda sedación. Después del tratamiento, muchas veces presentan una gran tranquilidad y duermen durante más tiempo del habitual, y se encuentran más tranquilos en general. Los resultados del tratamiento se observan a partir de los pocos días el cual varía de acuerdo al tipo de problema que presente el animal, y la cantidad de sesiones necesarias. Cuanto más problemática sea la afección, además de la cantidad de sesiones se debe tener la constancia de seguir con Reiki y tomarlo como una práctica regular a lo largo del tiempo.

Reiki puede darse en presencia y a distancia, ya que al ser una energía no se limita por el espacio, la materia, ni el tiempo, teniendo los mismos efectos. (Teoría de la Relatividad de Einstein).

Reiki a distancia es una práctica de elección en animales salvajes (exóticos), muy temerosos, o con problemas de conducta que los hagan muy agresivos.

El objetivo de la Medicina Veterinaria Holística está enfocado en la visión del animal como un todo: físico, emocional y energético, como así también su entorno, proponiendo desde el pilar básico de la prevención, el mejoramiento de la calidad de vida.

Las Terapias utilizadas no son incruentas, no invasivas; promoviendo en el animal la confianza y seguridad con el dueño o cuidador, quien se convierte en un compañero de ruta en su reencuentro con un estilo de vida.

La Medicina Veterinaria Holística, se destaca como una forma para tratar todo tipo de afección desde un punto de vista de ayuda y soporte del animal, con Terapias que abarcan toda la gama de patologías que pueden afectarlos.

Existe un lenguaje común a todos los seres vivos. Un lenguaje basado en los sentimientos que nos conecta a todos como un solo corazón y a través del cual podemos comunicar con los animales y demás especies que habitan el planeta, conocerlos en profundidad, establecer relaciones a niveles que creíamos imposibles, dejar que se exprese. Todo lo que nos rodea y aprender a convivir de nuevo con otras especies desde el Corazón Único que compartimos. Se trata de una capacidad con la

que nacemos todos los seres vivos y que podemos volver a desarrollar. A los animales en general y a los perros en particular les encanta el Reiki. Son seres sintientes, y como tales capaces de sentir el amor incondicional que se crea entre paciente y terapeuta cuando se trata con Reiki. Les encanta... les relaja... les da una mayor calidad de vida en enfermedades crónicas, es una ayuda inestimable en trastornos de conducta y se produce una mejora, en general, en todo tipo de enfermedades.

Lo podemos utilizar para todo tipo de animales domésticos. Según el tamaño y el tipo de animal se da un tratamiento más o menos LARGO.

La mayoría de las terapias alternativas eficaces en seres humanos también lo son en animales. Estas prácticas, aunque puedan resultar relativamente novedosas en Occidente, se vienen realizando ya en Oriente desde tiempo atrás.

Cada vez más la salud empieza a convertirse en un camino de recuperación del propio poder y la libertad. Y es precisamente porque la mente de los animales no tiende a desalinearse de sus emociones ni de sus acciones la razón por la que cuando la nuestra lo hace, y ocurre constantemente, para ellos resulta mucho más sencillo la recuperación a través de estas terapias holísticas.



María Chocano

Maestra de Reiki.

Terapeuta Transpersonal

Holística Reflexóloga, Facilitadora de

Terapia Regresiva,

H'Oponocono, Terapeuta Floral,

entre otras técnicas.

Imparte Terapias y cursos de formación continuada en :
Sarasvati Espacio Holístico.

REIKI VETERINARIO

13 y 14
JUNIO
MADRID

**CURSO DE FORMACIÓN
REIKI VETERINARIO**

IMPARTE: MARÍA CHOCANO
MAESTRA Y TERAPEUTA FEDERADA

RESERVA DE PLAZA
669 050 583

www.escoladereikisarascati.com
www.sarasvatidanza.com

E.S.A.R.T.O.





ESPECIAL

actividades, casas de reposo, viajes

VERANO

CEL

Madrid 1

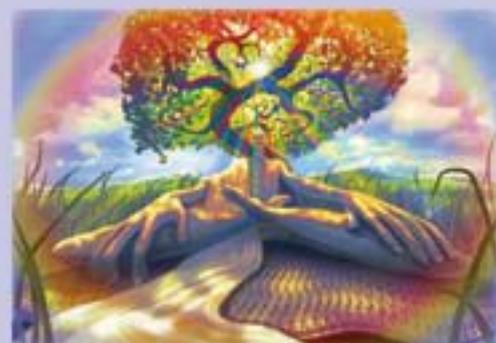
Festival para el buen VIVIR



COMPARTIR



LIBERAR



ENCONTRAR

**Trabajaremos con técnicas psicológicas,
constelaciones y conciencia biológica.**

**Todo ello dentro de un trabajo integrador
de la naturaleza humana.**

**Además experimentaremos yoga, meditación,
reiki, danza, fiesta....**

Con la conducción de GERARDO MOTOA

Coordina: Asociación Cántaro

“Existe al menos un rincón del Universo que con toda seguridad puy eres tú mismo”

El Escorial (Madrid)

**Casa de Espiritualidad San José
19, 20 y 21 de Junio 2015**

**Aportación: 160 €
Plazas limitadas**

**Talleres: The Work / Constela-
ciones Familiares / Transfigura**

**Facilitadores: Gerardo Motoa
M. Carmen Bericat
Florentina Feded**

Madrid

**Centro Mandala
26 y 27 de Junio de 2015**

**Aportación: 60 €
Plazas limitadas**

**Talleres: Bioneuro-emoción /
Transformación interior y
transcendencia**

**Facilitadores: Paquita Mateos
Gerardo Motoa**

Información y reservas: 655 394 247 - 656 354 662 - apycantaro@gmail.com

El Magnesio

Beneficios y aplicaciones en terapias de balneario

EL

magnesio está distribuido en los **alimentos**, especialmente en los de origen vegetal: leguminosas, frutos secos, patatas, en verduras de hojas verdes, aguacates y cereales integrales. Se encuentra también en algunos moluscos y crustáceos.

Sin embargo, es bastante frecuente la falta o **deficiencia de magnesio** en nuestro organismo. Algunos **síntomas** que nos pueden alertar son: hipertensión, alteraciones gastrointestinales, debilidad muscular (calambres, tirones, hormigueo), fatiga, deterioro de la capacidad intelectual, estreñimiento, etc

El **magnesio** es un elemento que actúa como **regulador**. Su acción sobre los glóbulos blancos de la sangre, observada por el Dr. Delbet, duplica su efectividad en la destrucción de los microbios. Regula el funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos.

En nuestro organismo, el **magnesio** está distribuido fuera y dentro de las células. El magnesio extracelular interviene en la **transmisión nerviosa y muscular**, en el buen funcionamiento del músculo cardíaco (**corazón**) y desempeña una función primordial en la relajación muscular. El magnesio intracelular forma parte de la matriz ósea.



VIDEO

Contenido
Vivo

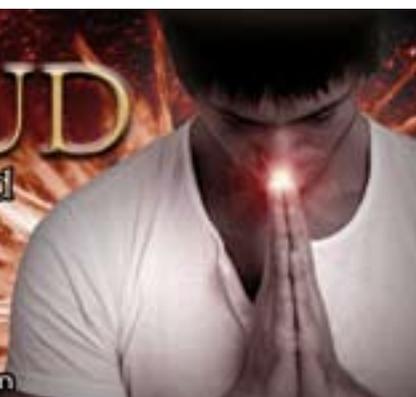

PRÁCTICA DEL ZEN
EN EL TEMPLO DE SHORIN-JI
 TRES SESIONES
 DE NUEVE
 DÍAS EN
 AGOSTO



Tel.: 686 656 169 • www.zenkan.com

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Taller
MAGITUD
 La Magia De La Gratitude
 Junio 2015
 Madrid - Centro Mándala
 Información y Reservas:
www.ManuelDeMena.com



Reiki canaliza la energía y ayuda al paciente a poner en funcionamiento su sistema de defensas y a restablecer su salud.
Terapeuta Titulada
Elena - 695 75 33
 (precios económicos)
 Centro Mandala
 C/Cabeza, 15, 2ªDcha.



CHI KUNG
CURSO DE VERANO
 24 al 29 de Julio
JANÚ RUIZ
www.chikungtaojanu.com
janu.tao@wanadoo.es
 656676231 - 914131421



El **magnesio** solubiliza el exceso de calcio, por lo que ayuda en el **buen funcionamiento de los músculos y en la regeneración de los huesos**, así que está muy recomendado para los problemas de **artrosis**, y especialmente para los **deportistas**. Igualmente, ayuda a regular el exceso de **colesterol**, ya que el magnesio influye positivamente en los vasos sanguíneos, limpiándolos y flexibilizándolos de forma que reduce considerablemente el efecto de éste.

Además el magnesio ayuda a solucionar el problema del **estreñimiento** al actuar como estimulante, aumentando la actividad de la mucosa intestinal y equilibrando su producción.

“Habiendo experimentado personalmente, los beneficios del uso terapéutico de las sales de magnesio, en el balneario rural La Senda de los Caracoles – SPA, -explica su directora y fisioterapeuta Belén Áurea Gonzalo-, lo hemos incorporado recientemente como tratamiento: baños con sales de magnesio, en bañera de hidromasaje. El magnesio, disuelto en el agua

El magnesio solubiliza el exceso de calcio, por lo que ayuda en el buen funcionamiento de los músculos y en la regeneración de los huesos

caliente, actúa por ósmosis. En este proceso, el organismo se libera del exceso de toxinas que puedan estar presentes en el cuerpo e incorpora el aporte de magnesio, al tiempo que la acción del hidromasaje acentúa el proceso incorporando beneficios, y sensorialmente aporta una gran dosis de bienestar”.

“No existen efectos secundarios producidos por el ion del magnesio -aclara Belén Áurea-, sin embargo, debido al efecto relajante, es posible que los baños produzcan una pequeña sensación de cansancio. Otra recomendación, es que no es aconsejable ducharse después de realizar los baños hasta el día siguiente”.

En el **balneario rural La Senda de los Caracoles – SPA**, en la Sierra de Ayllón, **Segovia**, ofrecemos una gran variedad de tratamientos, que son el complemento perfecto para una estancia de salud y relax total, cuyos efectos se ven multiplicados por la naturaleza en que nos hayamos sumergidos.

La senda de los Caracoles
www.lasendadeloscaracoles.com

HOTEL RURAL & SPA
LA SENDA DE LOS CARACOLES
ven y date un respiro
descubre Segovia
www.lasendadeloscaracoles.com
 e-mail: lasendadeloscaracoles@gmail.com
 Tel.: 921 125 119 - 686 290 855
 Con estos cupones y podrás disfrutar de estos exclusivos descuentos

Spa +
 Restaurante **49€**



Alojamiento
 + Desayuno-Bufferet
 + Tratamiento **10%**
 de descuento



Retiros de OSCURIDAD y GESTALT

Creeando puentes



En este artículo quiero reflejar como la terapia Gestalt ayuda en el proceso de observación que nos facilitara tener una auto-observación abriéndonos la posibilidad de crecimiento en todos los niveles.

Para ello, he querido profundizar sobre los **Retiros de oscuridad** realizados por diferentes Tradiciones Espirituales como Taoístas, Budistas de Tradición Vajrayana en el área del Himalaya, donde los yoguis se retiraban en cuevas buscando encontrar un estado profundo de Meditación, “**Samadhi**”.

Retiro de Oscuridad es como la Tradición Dzogchen lo denomina.

En la India, los retiros de oscuridad se denominan generalmente Kaya Kalpa. El término Kaya significa Dimension. Kalpa significa Eterno o Eón, periodo de tiempo muy largo. Kaya Kalpa se puede traducir como Cuerpo Eterno.

Para ello, he invitado al Maestro Espiritual y Terapeuta Transpersonal Lennart Aastrup, que cuenta con una experiencia de más de cuatro décadas dedicado a ellos, a que comparta con nosotros su conocimiento en dichos procesos.

He de avisar que he querido mantener la forma de expresión que este Gran Maestro tiene entre español, mexicano e quizás algo inglesa, porque siento que esa es parte de su esencia y también con sus formas, ayuda de una manera inconsciente a que la mente deje espacio a la conciencia. Dicho esto, comenzamos .

La práctica espontanea de la Gestalt hace dominar y clarificar la ruta hacia la purificación para lograr las transformaciones e integraciones que se hacen en las prácticas meditativas

Charo Antas: Siempre le he oído hablar en sus cursos que es muy apropiado complementar el proceso meditativo de crecimiento con terapia. A qué se debe esta recomendación?

Lennart Aastrup: Enterapia se remueve la ceguera o la neurosis que existe en las personas, que en la meditación se muestra en una forma diferente. Lo que la terapia Gestalt crea, es un entendimiento de los símbolos y sus implicaciones emocionales de la configuración de la pseudo-personalidad.

Si combinamos esa realización con la observación de la meditación no dual, logramos penetrar hacia el Self en más corto plazo. **C.A.:** ¿En que nos ayuda tomar un programa de Terapia Gestalt en el proceso de Meditación en oscuridad?

L.A.: Lo que sucede cuando uno limita los sentidos, es que brotan los símbolos mentales con más agudeza y la práctica espontánea de la Gestalt hace dominar y clarificar la ruta hacia la purificación para lograr las transformaciones e integraciones que se hacen en las prácticas meditativas. Lo que haces es que por tener una traducción espontánea de la neurosis o ceguera de la persona a la que le ocurre, las verdaderas creaciones de la práctica se evolucionan más claro y rápido.

C.A.: ¿Cuál es la motivación que una persona ha de tener para tomar un retiro de oscuridad?

L.A.: Puede haber varias motivaciones para tomar un retiro de oscuridad, pero la esencial es el conocerse a sí mismo, sin agregados, memorias, impresiones adquiridas por la cultura externa de la persona.

C.A.: ¿Cómo complementar la Terapia Gestalt con la meditación ya sea de oscuridad como cualquier otro tipo, Samatha, Vipassana, u otras?

L.A.: Muchas veces el primer nivel de Gestalt es llegar a entender el lenguaje del subconsciente y el subconsciente es el puente entre la mente física y la sabiduría del alma. Cuando ese puente se desarrolla a través de las interpretaciones por ejemplo gestálticas, se facilita la posibilidad a conocer la conciencia del alma. Para poder interpretar la conciencia del alma, se requiere una observación sin juicio, sin dualidad y por eso la mente ya no sirve, por eso las interpretaciones de símbolos no sirven, lo que es necesario es desarrollar a través de diferentes técnicas meditativas, la atención neutra y sin interrupciones de pensamientos o imágenes del subconsciente.

El verdadero maestro es el Self y reside en la integración de esas partes y es necesario tener todas las partes sin turbulencia neurótica o mental o dual para que se realice una experiencia total. Las etapas como se desarrolla esa habilidad de integración podían ser a través de tener una lógica clara, emociones purificadas por terapia y un intento de verse en un espejo calmado.

C.A.: En tu Centro Holístico Lyfjabergt en Suecia se pueden realizar dichos retiros de oscuridad, ¿cómo yo como terapeuta Gestáltica puedo ayudar a que las personas encuentren un puente entre lo trabajado en terapia con la profundidad de tomar un retiro de oscuridad, enfrentando su miedo a la muerte por ejemplo?

L.A.: La muerte es un gran motor, que despierta miedo y curiosidad. Nos da la seriedad necesaria para creer en la necesidad de trascender las partes que nos limitan en la vida. Sabemos que el cuerpo va a morir, la mente terminar, las emociones son pasajeras y nuestras imágenes de nosotros se modifican. Lo único que nos puede estabilizar es el conocimiento de esa parte de nosotros que es indestructible por no ser participe en los juegos duales, los juicios o la vivencia del tiempo. Eso se logra a través de estar vivo en el aquí y ahora con total presencia de todos los sentidos, despertando el aliento sin ninguna palabra. Este aliento sin palabra es la vivencia de la muerte de todo lo ilusorio que somos y es motivante de a través de terapia, a través de estudios, a través de la vida poder soltarlo y descansar en vida en la calma de la muerte misma.

La terapia ayuda a las personas a eliminar obstáculos emocionales, mentales y limpia el camino hacia unas meditaciones más calmadas, más rápidamente. La terapia es un gran apoyo para tener buenas meditaciones es más fácil. El miedo de la muerte, está basado en el miedo de la vida, con terapia aclarando los obstáculos que la persona tiene en la vida se evita tener demasiado miedo a la muerte.

Ahora entiendo más claramente cómo a través del desarrollo del Aquí y Ahora y del Darse Cuenta, la Gestalt puede ser un complemento en el desarrollo y conocimiento

profundo de toda persona.

Quiero agradecerle Lennart la oportunidad de haber podido dar a conocer en qué consiste un Retiro de Oscuridad y lo que se logra a través de esa Práctica ancestral. Nuevamente gracias también por tu tiempo y espero que podamos compartir otros artículos que puedan aportar conocimiento y luz al maravilloso proceso de crecer en y con la Vida.



Lennart Aastrup

Creador de Lyfjabergt Centro Espiritual Holístico. Cuatro décadas dedicado por completo a la Enseñanza e Instrucción de diferentes Escuelas Espirituales.

RETIRO DE MEDITACIÓN
DZOGCHEN
en Lyfjabergt, Suecia
Julio & Agosto 2015
Con Lennart Aastrup

Más Información
www.lyfjabergt.es
o escribe a
lennart@lyfjabergt.com

Danza Kundalini

Cuando la danza nos recuerda la esencia

¿Qué es la Danza Sagrada? ¿Por qué el movimiento consciente es liberador y transformador? ¿En qué se diferencia de otras danzas? ¿Cómo ha influenciado la Danza en mi Vida?

La Danza ha sido para mí, el mayor de los regalos. Una herramienta que me llegó sin darme cuenta, y sigilosamente fue calmando y colmando cada rincón de mí Ser.

Desde bien pequeña, casi recién aprendí a caminar, deseaba explorar nuevos senderos y experiencias. El movimiento siempre estuvo presente en mi despertar. Niña inquieta y con un mundo interno rico y pleno, la danza fue desde el principio mi mayor medio de expresión y exploración.

Es curioso, como en la mayoría de los casos, somos conscientes desde la infancia de nuestros potenciales. Pero cuán difícil de manifestarlo se nos presenta!

Yo tenía muy claro que era Bailarina pero no una bailarina "normal", no necesitaba bailar para mostrar nada. Percibía con claridad que la Danza es un lenguaje del Alma, y que permitía conectar y transformar a quién la experimentase.

Solía encerrarme en mi habitación para sumergirme en partes de mí a las que no accedía en otros estados o instantes.

La Danza me aportaba un espacio de atención clara y precisa dónde todo era posible, dónde cualquier emoción podría ser transformada y el cuerpo al mismo tiempo, liberado.

A pesar de mi anhelo interior por Danzar, el entorno, la sociedad, la familia, fueron configurando diferentes personajes de mí, y tuve que pasar muchos años de difíciles experiencias hasta que la Danza volviese a manifestarse en mi vida.

Me licencié en Medicina Veterinaria, ejercí unos cuantos años en diferentes hospitales, al servicio de la sanación, otra de mis pasiones, y los animales. Creía que era feliz, pero estaba incompleta. Mi alma anhelaba expresarse en su infinito potencial, y un buen día mi vida giró y se adentró en un viaje intenso directo al centro de mi Corazón.

Viajé a India, dejé mi trabajo, me empapé de aromas, de esencias, de movimientos sagrados, de miradas que reflejan el alma y mi Ser sonriendo me recordó el camino de vuelta a casa.

Desde ese instante en que decidí caminar por la Danza de la Vida, el Universo ha ido brindándome las oportunidades precisas de aprendizaje para evolucionar y compartir lo vivido. Hace ya más de 8 años que emprendí este retorno; gracias a los

Maestros que se han cruzado en mi sendero (profesores, alumnos, familiares, compañeros, amistades) he ido configurando y recordando las fichas que estaban sueltas para recordar mi Esencia.

He viajado en busca de la esencia de las diferentes Danzas Sagradas Orientales: Danza India, Oriental, Persa, Giro Sufi... me sumergí en la práctica del Hatha Yoga y la Meditación, estudié Danza Contemporánea y Flamenco para adentrarme en otros lenguajes del cuerpo más occidentalizados e

incorporarlos para entender las diferentes vías de expresión del Alma humana a través del movimiento.

Estudié Chakradiagnosia y abordé desde este conocimiento el estudio de las tendencias personales para integrarlo a las necesidades personales a través de la Danza.

Y es gracias a la Danza Sagrada, que desde el movimiento consciente y la integración de los Símbolos presentes en las culturas ancestrales manifestadas a través del Arte,

he recordado gran parte de mi potencial, y le he dado forma a través de la Danza Kundalini.

La Danza me aportaba un espacio de atención clara y precisa dónde todo era posible, dónde cualquier emoción podría ser transformada y el cuerpo al mismo tiempo, liberado

La DK está basada en técnicas de relajación y respiración yóquicas, movimiento consciente para el despertar corporal, danza desde las tradiciones místicas orientales

Por ello invito a todas las Mujeres que resuenen en ello, a manifestar



VIDEO

Contenido
Vivo

sus virtudes desde este viaje al centro del Ser, a través del movimiento.

¿Qué es la Danza Kundalini?

Danza Sagrada Ritual, Movimiento Holístico, Círculo Integral de Mujeres

El cuerpo aloja toda la información de nuestras emociones, pensamientos, y vivencias.

Es nuestro Gran Libro de Vida.

Despertando desde el Cuerpo, nos hacemos conscientes del Templo que Habitamos, encarnamos el Espíritu y Accedemos al Infinito Potencial del Ser.

La DK está basada en técnicas de relajación y respiración yóguicas, movimiento consciente para el despertar corporal, danza desde las tradiciones místicas orientales (India, Persa, Oriental, Giro Sufí), y el concepto del ritual como medio de atención plena y consciente.

En cada encuentro se celebrará el despertar de cada centro energético (chakra) a través de la Respiración (pranayama), las Posturas (asanas, mudras

y danza mística ritual), Meditaciones específicas (en quietud y en movimiento), Bija Mantras, Danza Libre, Movimiento Consciente, y los Sellos o Joyas de Danza Kundalini (secuencias de mudras y movimientos energéticos especiales).

¿Qué nos ofrece la Danza Kundalini?

Habitar de forma consciente y amorosa el templo que nos contiene.

Armonizar nuestra relación Ego-Ser.

Reencontrarnos con la Mujer que somos.

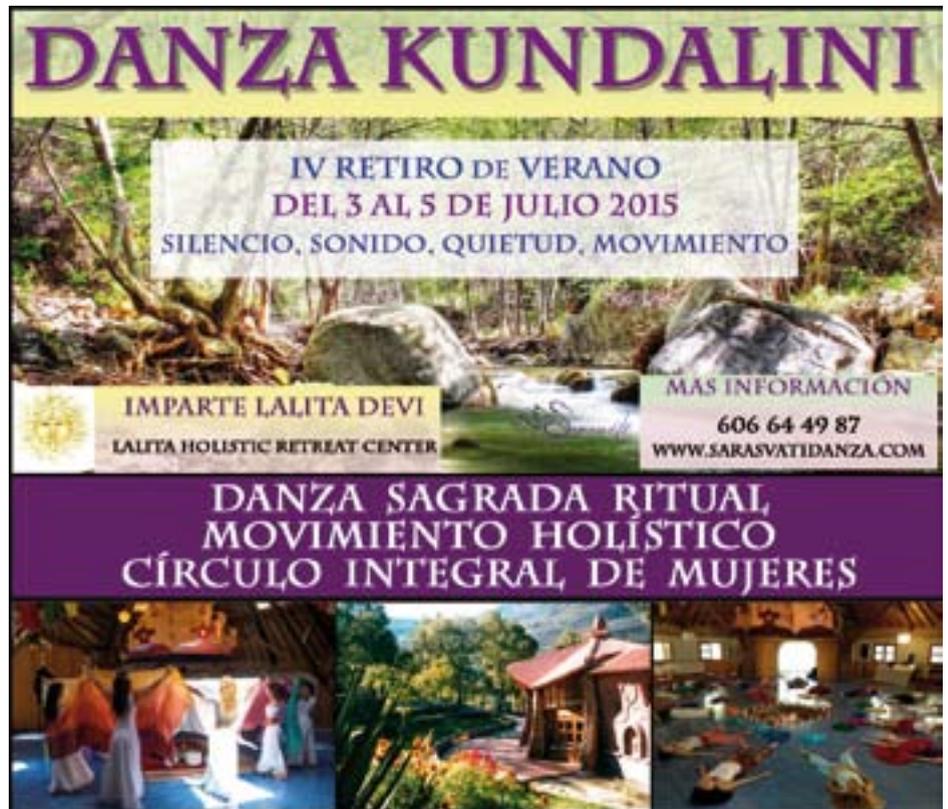
Redescubrir nuestros ciclos naturales.

Recordar la Libertad del Alma.

Manifiestar la Feminidad Radiante, encarnando de forma consciente y despierta el Cuerpo de Mujer.

La **Danza Kundalini** no precisa conocimientos previos en Danza, Yoga o Meditación.

Es un método abierto a cualquier mujer, más allá de sus condiciones físicas y edad, que sienta la llamada intensa de reconectar con su verdadera Esencia.



LALITA DEVI Bailarina Holística, integra la Danza como el Lenguaje del Alma. Fundadora de Sarasvati Espacio Holístico, Creadora de Danza Kundalini, Dirige la Asociación Lalita Devi colaborando con



proyectos solidarios a través de las artes conscientes.

www.sarasvatidanza.com



La magia del Superdobe



Contenido
Vivo



Muchas personas cuando oyen hablar de construcción, piensan que son cosas para personas cualificadas, personas que han estudiado arquitectura, de albañiles y profesionales del sector incluso, de que ellas mismas no serían capaces de construirse su propia vivienda con sus manos y mucho menos, que sus hijos pudieran participar en la construcción de la vivienda familiar pues nada más lejos de la realidad, estas palabras, nos llevan a descubrir la magia del Superadobe!....

Primero de todo empecemos por describir lo que es la construcción Superadobe; es una construcción fácil y sencilla, donde se utilizan sacos, (como los de guardar las legumbres,) alambre de espino y el ingrediente fundamental!, la tierra, ¿qué tierra?... la que pisamos bajo nuestros pies, así de sencillo y lo más importante, que toda la familia puede participar activamente en el diseño y construcción, aportando su energía a la hora de construir su templo, sí han leído bien, su templo! Ya hablaremos después un poquito más, de este maravilloso templo.

No cabe decir, que siempre aconsejamos que un equipo técnico supervise la obra....., eso es fundamental para la integridad física de las personas, que van a vivir en este espacio sanador.

Cada elemento de la naturaleza está implícito en la construcción Superadobe, Nader Khalili su creador, pasó muchos años de su vida intentando amalgamar a los 4 elementos en sus construcciones junto a un 5 elemento Rumi (poeta místico del siglo XIII), quien guió sus pasos en esta aventura, y al final lo consiguió; momentos en los que estamos más conectados con nuestro Ser interno, pasando

nuestras crisis existenciales, es cuando La Verdad se nos revela.

Y así fue, después de pasar 5 años en el desierto, meditando, buscando incansablemente una opción fácil y económica para la vivienda de los más desfavorecidos, lo que había estado allí siempre, le fue revelado.

Pero, volvamos a ese templo construido por nuestras propias manos, con la ayuda de nuestros seres queridos. Como bien sabemos, los templos guardan tesoros en su interior, tesoros de sabiduría y conocimiento, lugares sanadores con altas vibraciones, capaces de sanar a las personas que se acercan a ellos.

En verdad la arquitectura de la construcción Superadobe, es altamente sanadora, debido a su formas geométricas sagradas, la energía que depositamos en ella, y sobre todo la tierra!, el mayor transmutador de toda energía nociva para la vida.

A medida que la persona se adentra en este mundo, hay energías sutiles que la van guiando paso a paso en su evolución, cada saco llenado con tierra y compactado, tiene un lenguaje, un código esperando a ser descubierto por la persona, que se hace **Una** con su construcción, en silencio y conectada con la tierra, la persona se descubre a sí misma, llegando a ser la construcción y la persona la misma cosa.

Hay un lenguaje muy sutil detrás de este tipo de construcción y todas la personas que llegan a ella, una vez terminada la vivienda, son personas nuevas, llenas de vida! sabiendo que la construcción ha sido el puente para conocerse mejor a sí mismas y todo aquel, que ha participado

Hay un lenguaje muy sutil detrás de este tipo de construcción y todas la personas que llegan a ella, una vez terminada la vivienda, son personas nuevas, llenas de vida!

El trabajo en equipo, la conexión con la Pacha Mama, el reconocerse en el otro, pues todos somos espejos del entorno, descubrir las capacidades innatas que todos llevamos



activamente, en ella. En nuestros talleres los alumnos tienen experiencias de todo tipo, desde personas que vienen a vivir la experiencia por el simple hecho de vivirla, hasta personas que vienen con grandes procesos internos, que una vez terminan el taller, salen renovados, llenos de energía y sabiendo claramente, su propósito en la vida.

Por la simpleza de esta técnica, la mujer adquiere un papel muy importante, cuando se conecta a la Madre Tierra, se vuelve Poderosa, salvaje, creadora de su destino, porque sabe en su interior que todo lo vivido y experimentado en el taller, ha sido una bendición!!... muchas mujeres creen que no pueden, y se sorprenden de la fuerza y voluntad que desarrollan en un taller, solo con el simple hecho de tocar la tierra, trabajar en equipo con otras mujeres y hombres, y lo más importante darse cuenta que al estar conectadas a la fuente de vida, están vivas!!... seguras de sí mismas, con una autoconfianza, que disuelve todo miedo, vergüenza y culpabilidad, que han llevado sobre sus espaldas durante mucho tiempo, se reconocen en el otro y vuelven a ser libres de Ser quienes son!

Hay unas piezas fundamentales que el alumno integra durante el taller, el trabajo en equipo, la conexión con la Pacha Mama, el reconocerse en el otro, pues todos somos espejos del entorno, descubrir las capacidades innatas que todos llevamos y que al estar compartiendo algo tan bello como la construcción de un templo, salen a la superficie del consciente y se expresan desde lo más sutil del Ser.

Todo ello hace que un simple taller de construcción Superadobe, sea mucho más de lo que la persona pueda

imaginar, ya que al estar un grupo de personas unidas en un mismo propósito, se llegan a crear verdaderas formas mágicas tanto materiales como espirituales, viviendo instantes irrepetibles que se llevan en el corazón para toda la vida.



Marina Medialdea

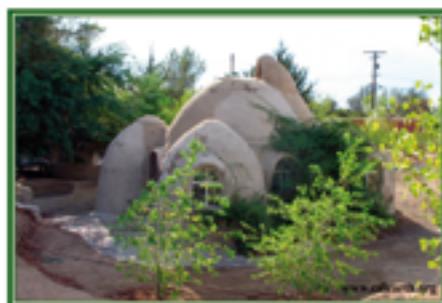
Presidenta y directora de Calearth en España.
Instructora de la construcción de Superadobe.

Construcción Superadobe

Taller 7 días intensivos

¿Te apetece aprender a construir tu propia casa con la tierra que pisas bajo tus pies, viviendo una experiencia única!!!?

¡¡Ahora puedes!!



13-20 de Junio
Paracuellos del Jarama
Madrid

8-15 Agosto
Trabada, Lugo

Marina Medialdea - 667 08 71 62 www.calearth.es

Había estado hace años, de paso a Tíbet, y había vivido imborrables experiencias, pero aún quedaba mucho por descubrir. Estoy de nuevo en Nepal, en Boudanath, en el barrio tibetano de Katmandú, y hoy, 13 de Abril, resulta ser el fin de año Nepalí; entramos en el 2072 según su calendario. Debería ser fácil escribir sobre este viaje, está siendo bonito, intenso, auspicioso. Obviamente recuerdo el viaje anterior de hace 11

años, tan distinto, cuando todo comenzaba: el amanecer en Lumbini dónde Buda nació, Katmandú desierto por las huelgas y los toques de queda, y la paz y armonía del barrio tibetano y de la estupa de Boudanath. Entonces era todo más inocente; ahora hay más tranquilidad en mi alma y más agradecimiento a todo lo que vivimos en este viaje.

Nepal está repleto de lugares sagrados y de gestas mitológicas. Es llamado la tierra de los místicos, pues todos los maestros que fueron a Tíbet, pasaron por aquí, que

Los Nepalíes son gente amable, sencilla, acogedora, agradables, tranquilos, bellos

respeto, dónde casi no hay robos. Los Nepalíes son gente amable, sencilla, acogedora, agradables, tranquilos, bellos. Me resultan muy agradables sus caras, su vestimenta, su tranquilidad al andar por el lado de las calles sin acera y carreteras sin arcén y los coches pasado a milímetros.

Al pie del Himalaya, el clima es cálido, semitropical y agradable. Ahora es bueno, primavera, amenaza lluvia, y en algunas ocasiones se cumple, hay cultivos de plátanos, maíz y arroz, siempre arroz, en sus terrazas con agua, trabajadas a mano con paciencia y laboriosidad; impresiona ver todas las montañas trabajadas para una agricultura casi vertical. Es curioso ver cómo la marihuana crece de modo natural en

los lados de la carretera, así como las plantas de datura arbórea, con grandes flores acampanadas blancas o amarillas en muchos jardines y campos.

El Viaje

Estamos teniendo mucha suerte, suerte acumulada por años de colaboración con diversos monasterios, que nos permite acceder a ellos, suerte de contar la guía inestimable de la doctora Sangye Dolma, que fue monja en el monasterio al pie de Swayambhunath, que visitamos, y fuimos recibidos con

Nepal La tierra de los místicos

Padmasambhava se iluminó en una cuevita en Pharping, y el mito cuenta que voló en Jinas al Tíbet a difundir el Budismo. El mismo Buda nació en Lumbini, cerca de la frontera con India; Nagarjuna también en Nepal, recibió el Prajnaparamita, texto fundamental del Budismo Mahayana. Y en el hinduismo, Valmiki, escribe el Ramayana también en Nepal. Así que esta tierra está repleta de lugares mitológicos, dónde Dioses, Budas, Sabios y Maestros realizaron gestas épicas en tiempos pasados. Muchos maestros propios, del Tíbet o India pasaron, enseñaron y vivieron en Nepal.

Eso sí, Nepal es también un país en desarrollo, con pocas carreteras, mucha gente, muchos coches y pésimo tráfico. No hay tren, pues es imposible hacer una línea férrea entre tanta montaña. Las carreteras son nefastas, serpenteantes por las laderas de las quebradas. Los tiempos de viaje se hacen infinitos, a lo que se suma la impredecibilidad del mismo viaje, pues puedes encontrarte después de una curva un camión parado para comprar verduras a agricultores locales que venden al pie de carretera, o una vaca en medio de la carretera. Me sorprende Katmandú, polvoriento y ruidoso, lleno de coches, motos y camiones, y de gente, y de niños.

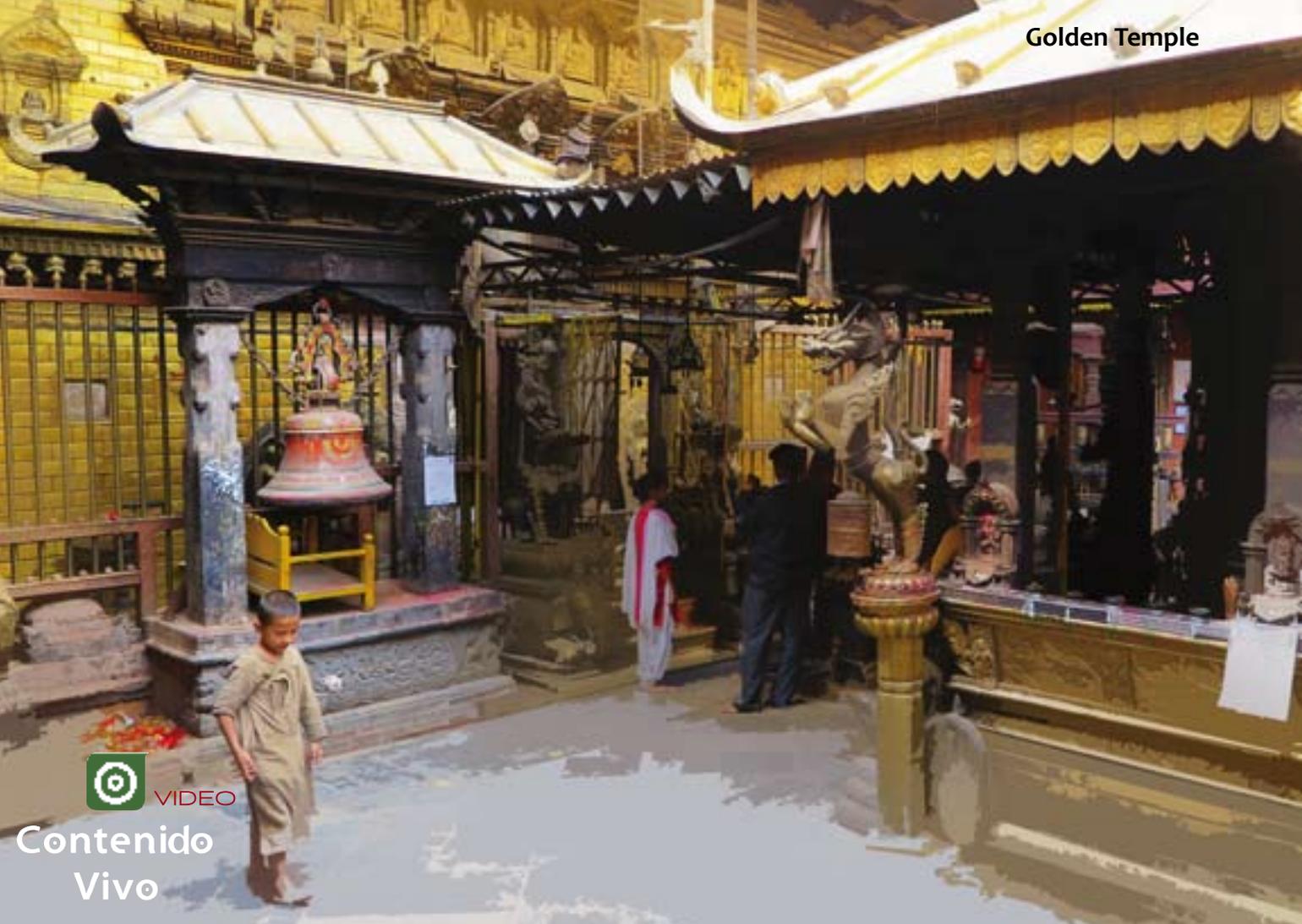
Los Nepalíes, en su mayoría son hinduistas, y muchos también budistas; el budismo tibetano se ha incrementado por el exilio de muchas familias del Tíbet. Hay una cultura de

una Puja de Tara, con voces celestiales y armonías extrañas para nuestro oído. Me impresionó ver cómo recibieron con agradecimiento los humildes donativos que llevamos. Nos impresionó la puja de Manjusri en la colina de los monos, y la visita a la estupa de Swambuyanath.

Hemos disfrutado mucho descubriendo las plazas centrales de las tres ciudades del valle de Kathmandú: Katmandú, Bakhtapur y Patan o Lalitpur. La plaza Durbar de Katmandú además de ser bellísima, está repleta de familias con niños disfrutando del atardecer y de las muchas palomas, y el ambiente es distendido y amoroso, un placer para la vista y el corazón. Fue una maravillosa sorpresa conocer Lalitpur y entrar en sus palacios: la fuente de los Nagas, con Narayan, Laksmi y Garuda es simplemente maravillosa; y el museo adyacente es un regalo increíble para el espíritu, pues muestra obras

de arte de todos los budas y dioses hindúes, junto con una excelente descripción de los mismos, y se convierte un una gran experiencia de descubrimiento de estos dos caminos espirituales maravillosos. Pasear por el palacio, encontrarte de frente con estas pequeñas grandes obras de arte, escuchar las misteriosas campanas movidas por el viento, añade a la visita un toque absolutamente mágico, que marca especialmente la experiencia.

Pasear por el palacio, encontrarte de frente con estas pequeñas grandes obras de arte, escuchar las misteriosas campanas movidas por el viento



VIDEO

Contenido
Vivo





Boudhanat es una visita obligada, pues es el corazón del budismo tibetano y de la comunidad tibetana en el exilio. Es un pequeño remanso de paz en medio de la bullicio de la ciudad. La estupa de Boudhanat es bella y grande y emana algo que no se puede describir, fotografiar o captar con los sentidos. Y los templos de Maitreya y otros monasterios, añaden un gran extra a la experiencia. Por supuesto visitamos el monasterio de Samtenling, con el que colaboramos en su día y ahora tuvimos la suerte de hacer una puja del buda de la medicina con todos los monjes.

Namo Buda es el nombre del lugar dónde Buda en una vida anterior ofreció su vida para salvar a una tigresa y sus cachorros. Este episodio está descrito en los cuentos de Jataka, libro bello y accesible que presenta las vidas anteriores del Buda. Namu Buda está en lo alto de una colina, con un gran monasterio tibetano y una pequeña capilla que señala el lugar dónde sucedió.

Pokhara está de moda, claro, siendo la segunda ciudad de Nepal, el entorno es bellissimo, con un gran lago al pie de los Himalayas, que recuerda en cierta medida a Cachemira, el clima es aún más templado que en la capital, y es la puerta de entrada a las expediciones y trekking del Annapurna. El ambiente es juvenil y distendido. Se ha convertido en el destino de las excursiones al Himalaya.

Los Protectores

Shiva es el Dios por excelencia en Nepal. El lugar más sagrado es Pashupatinat, templo dedicado a esta Divinidad del fuego de la transformación y del amor sagrado, de la vida y de la muerte. Kala Bhairav, un aspecto de Shiva, está representado con una gran estatua en piedra en la plaza Durbar en Katmandu. Y también Mahakala y Vajrayogini, y Manjusri, Buda de la Sabiduría que drenó el valle dónde ahora está Katmandú y estuvo relacionado con el origen de Sdwambuyanat o colina de los monos y originador de las enseñanzas sagradas del Prajnaparamita, entregadas primero a los Nagas y luego a Nagarjuna. También están muy presentes los

espíritus del agua, los Nagas en la mitología Budista, y hay muchos lugares dedicados a ellos.

Para muchas personas, estos Dioses y Budas son arquetipos o fuerzas vivas que realmente operan y ayudan.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE LOS HIMALAYAS, BUDISMO E HINDUISMO:

Alexandra David-Neel. Magos y Místicos del Tíbet.

Y muchos más libros.

Nicolás Roerich. En el corazón de Asia, y otros.

Herman Hess: Siddharta, y menos conocido, pero muy interesante: **Viaje a Oriente.**

Cuentos de Jataka. Las vidas pasadas del Buda Sakyamuni.

Un libro bello y desconocido en occidente.

Bhagavad Gita, una joya de la literatura mística

Ramayana de Valmiki.

Video Nepal: www.youtube.com/watch?v=ItVEjz2wyk



Rafael Navarro

Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y Juan Ruiz. Creador de Hermesán, dedicada a la formación transpersonal y la salud natural. rafaelnavarro33@gmail.com // www.facebook.com/viaheros.



Ψ HERMESAN

FORMACIÓN TRANSPERSONAL

- Ψ Master en Psicología Transpersonal 2015
Abierto plazo de matrícula
- Ψ Ladakh: Imágenes de viaje, Rafael Navarro
Presentación gratuita Sábado. 2, 19 h., Espacio Ronda
- Ψ Astrología Kármica y Médica, conferencia gratuita, V. 8, 19 h.
Angel Alcalá, curso fin de semana, S 9 y D 10.
- Ψ Medicina Tibetana, conferencia gratuita, Viernes 15, 19 h.
Lama Jampa Chojor. Consultas, Sábado 16 a Martes 19.
- Ψ El Trabajo con los Sueños, Rafael Navarro, 15 y 16 Mayo
- Ψ Botánica Espagírica, Palmira Pozuelo
Sábado 30 y Domingo 31, en El Escorial

www.hermesan.es info@hermesan.es 670431064

LIBROS



para ti

los libros del olivo

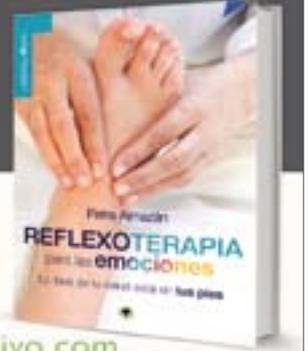
Pídalo en tu librería o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com

Conoce de la mano de Petra Almazán qué es la **Reflexoterapia Podal** y descubre los beneficios que te aporta

REFLEXOTERAPIA

para las **emociones**

La llave de tu salud está en tus pies



Práctica de Yoga y Meditación

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

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

Tel: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

CENTRO NATURISTA AILIM

Terapia Holística y Transpersonal
Formación en Terapia Holística,
Terapia Floral y otras
Grupo de meditación y desarrollo personal
(Quincenal, miércoles 19:15 h)
Grupo de trabajo personal con constelaciones
(Quincenal, miércoles 19:15 h)

PRÓXIMOS TALLERES:

Constelaciones familiares 29 de Mayo

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 91 777 66 72

centroailim@ailim.es / www.ailim.es

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

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

CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Formación profesional impartida por Brigitte GROS

Comienzo nueva promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado en nuestra web:



CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

☎ **620 906 728**

NUMEROLOGÍA LECTURA DEL TAROT

MÁSAJE METAMÓRFICO
REFLEXOLOGÍA PODAL

LORENA 663 02 57 05

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN a través de la voz

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



www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 916 571082- 659 906 936

Sanación por comprensión REGRESIÓN CONSCIENTE

CANALIZACIÓN Ansiedad, Miedos, Fobias, Depresión, Obsesiones, Timidez, Anorexia, Bulimia etc.

Separaciones, Familia, Hijos etc.
Tf. 651 19 69 22

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLÍNICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estiMa.

Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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



¿Tienes
jaquecas,
migrañas,
mareos,
acúfenos o
vértigos?

La **OSTEOPATÍA** te da una respuesta para solucionarlo

Los Dolores y malestares que se localizan en el cráneo (migrañas, jaquecas, neuralgias, mareos, vértigos, etc.) siempre preocupan a quienes los padecen porque, en general, son problemas limitantes y que generan mucha impotencia y limitación. Por otra parte, las “soluciones” que se ofrecen suelen limitarse al consumo de medicamentos (antinflamatorios, neurolépticos, ansiolíticos, etc.) con importantes efectos secundarios.

Por suerte, los Osteópatas tratamos las disfunciones Craneales porque sabemos abordar el cráneo con técnicas sutiles y efectivas, pero además, tratamos al paciente globalmente ya que muchos de estos problemas tienen su origen en otras partes del cuerpo y en otros sistemas

¿Cuáles son las Causas?

La causa de estos problemas que, generalmente la medicina clásica no encuentra, es normalmente funcional y en muchos casos se debe a factores mecánicos.

La principal causa mecánica de los dolores de cabeza son las alteraciones funcionales de la movilidad craneal. No nos asustemos! Sabemos que en Osteopatía todo el cuerpo debe tener movilidad, motilidad, capacidad de disociación, y el cráneo, como todos los tejidos, tiene plasticidad y movilidad entre sus huesos, membranas, músculos, etc.: cuando esta movilidad se altera decimos que hay una disfunción osteopática.

Las migrañas, jaquecas, cefaleas son variantes dolorosas producidas por problemas de congestión venosa, bloqueos en la transmisión de los neurotransmisores o irritaciones de

nervios por compresión. Las alteraciones en la irrigación de zonas cerebrales son causa de mareos y, cuando esta afecta a estructuras relacionadas con el oído medio, se producirán vértigos.

La medicina ortodoxa busca una causa orgánica –una patología- para explicar estos síntomas, la cual, por suerte, casi nunca existe.

La Osteopatía, por su parte, buscará el origen mecánico-funcional de los síntomas, o sea, las tensiones anormales de los músculos y las restricciones del tejido conectivo en el cráneo provocarán tracciones sobre el hueso que alterarán su relación con las estructuras nerviosas y circulatorias produciendo compresiones que obstruirán la circulación. Como son alteraciones funcionales -ya que no hay afección orgánica-, podrán revertirse corrigiendo la causa mecánica.

Pero no necesariamente encontraremos la causa en el cráneo, la alteración craneal puede deberse a tensiones de cadenas musculares a nivel del tórax, la pelvis o la cintura escapular que, a la vez, pueden tensarse como consecuencia de una alteración de movilidad visceral, sobretodo el Hígado, estómago o pulmones.

“Las tensiones en diafragma y disfunciones del estómago van a traccionar de la cadena visceral anterior que nace en el cráneo produciendo bloqueos en las primeras cervicales que afectarán el riego sanguíneo craneal y producirán dolores cervico-craneales, migrañas o mareos”.

Pero no debemos olvidar posibles causas nutricionales que van a afectar a la “cocina del cuerpo”, especialmente al intestino, el hígado y el páncreas que, en este caso, se afectan por mala alimentación (excesos de harinas, azúcares, lácteos...), excesos medicamentosos (anticonceptivos, antiinflamatorios, etc.), metales pesados, etc. que deterioran en sistema integrado de mucosas y aumentan la toxicidad del torrente sanguíneo.

El Tratamiento Osteopático corrige las Causas

Sabemos que el tratamiento osteopático siempre debe ser global ya que las causas pueden estar alejadas del síntoma. Por lo tanto, evaluaremos todo el organismo para hallar donde se encuentran las disfunciones y así corregirlas.

Nuestra metodología de tratamiento se centra en el sistema de fascias ya que este es el esqueleto membranoso del cuerpo que envuelve y comunica a todas las estructuras corporales. Dentro del mismo, nos ocuparemos especialmente del eje cráneo-sacro que constituye la cadena fascial central del cuerpo.

El tratamiento osteopático se realiza por medio de técnicas manuales que intentarán normalizar los tejidos y estructuras en disfunción. Nuestro abordaje es funcional porque no

forzamos la corrección sino que nos servimos de la fisiología corporal para normalizar las disfunciones de la estructura corporal.

El terapeuta acompañará a los tejidos en la dirección de preferencia para reducir sus resistencias y luego facilitar su normalización utilizando estímulos basados en parámetros fisiológicos, los fluidos y la motilidad de los tejidos para liberar las densidades y restricciones de movilidad que afectan el funcionamiento del cuerpo.

De este modo, trataremos el hígado, la pelvis o un tobillo si fuera necesario. Aunque es muy probable que nuestro tratamiento se centre en normalizar la *movilidad del cráneo*, es decir, reequilibrar las disfunciones que provocaron los atrapamientos nerviosos o las obstrucciones circulatorias.

También nos ocuparemos de indicar cambios en la dieta o indicar suplementación nutricional para depurar el organismo y regenerar el sistema digestivo especialmente. Los cambios siempre son importantes si queremos modificar una situación y el Terapeuta debe ayudarte para que puedas realizar esos cambios que van a Mejorar tu calidad de vida.

Las migrañas, jaquecas, cefaleas son variantes dolorosas producidas por problemas de congestión venosa, bloqueos en la transmisión de los neurotransmisores o irritaciones de nervios por compresión

El tratamiento osteopático se realiza por medio de técnicas manuales que intentarán normalizar los tejidos y estructuras en disfunción



Fernando Queipo D.O.
Osteópata-Fisioterapeuta
91 115 42 08
osteofisiogds@gmail.com

A mi también me Dolía la Espalda ...pero ya No me Duele!!!



Método RCP
Osteopatía - Cadenas Musculares
Tratamiento Individual - Grupal
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogds.com
hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

666

EL NÚMERO

DE
LA

C

O

D

I

C

I

A

Desde 1992 no hay un año en el que, por un motivo u otro, se nos recuerde que estamos a las puertas del Apocalipsis o, lo que es peor, a las puertas de la destrucción de la especie humana. A esta obsesión apocalíptica se han sumado con entusiasmo diversas corrientes “conspiranoicas”, cuando no han sido estos conspiradores los artífices de esos “fines del mundo inminentes”. Obviamente el libro del Apocalipsis y el pasaje del mítico “666” es uno de los favoritos.

Todos conocemos las especulaciones que durante siglos se han elaborado en torno al apocalíptico número 666 también llamado el “número de la bestia” y dado que las profecías apocalípticas cada poco tiempo toman un protagonismo más relevante en ciertos sectores sociales más sensibles al miedo o más inseguras, vamos proponer una lectura diferente, pero claramente coherente con la realidad actual, del famoso pasaje bíblico de “la bestia” y el 666.

El archiconocido pasaje del Apocalipsis está en 13, 18 y dice así: “Aquí esta la sabiduría. El que tenga inteligencia que calcule el número de la bestia, porque es número de hombre. Su número es 666”.

Es destacable que precisa el dato de que es “número de hombre”, es decir, que parece referirse a algo muy propio de la naturaleza humana y por tanto alejada de otras interpretaciones más sofisticadas.

Quien conozca un poco la Biblia sabrá que las referencias cruzadas internas del texto son numerosas a pesar de que sus distintos libros hayan sido escritos en épocas y lugares muy distantes entre sí.

Por este motivo vamos a citar ahora este otro pasaje mucho menos conocido que se encuentra en Paralipómenos 9, 13 que dice esto:

“El peso del oro que cada año llegaba a Salomón era de 666 talentos de oro, fuera del que recibía de negociantes y comerciantes, de todos los reyes y gobernadores de la tierra que recaudaban oro y plata para Salomón”.

Dado que un talento de la época equivalía a 34 kilos, lo que recaudaba el sabio Salomón no estaba nada mal: 22 toneladas de oro anuales.

Por poner una referencia actual, si usted quiere comprar en el mercado oficial un kilo de oro debe de preparar unos 37.000 euros, más o menos.

A estos precios de hoy, el señor Salomón ingresaba en oro 838 millones de euros anuales, lo que para la época resultaba ser una cantidad mucho más escandalosa que hoy. Posiblemente Salomón era un sabio, pero si hacemos caso a este dato bíblico, de lo que no hay duda es que era muy rico.

EL APOCALIPSIS DE ISRAEL

El libro del Apocalipsis, atribuido al apóstol Juan, fue escrito aproximadamente cien años después de la muerte de Jesucristo y es más que probable que Juan conociera los textos bíblicos de Antiguo Testamento como el citado. Es curioso que la acumulación de riquezas salomónicas desemboca en la muerte del rey sabio, en la ruina y partición de su reino, es decir, en el fin de Israel. Lo primero que ocurrió fue la división de las 12 tribus. La separación de las diez tribus del norte del reino de Israel- las luego tribus perdidas- de las otras dos tribus, de Judá y Benjamín del reino de Judea que acabó con el exterminio de la tribu de Benjamín a manos de la de Judá y, por tanto, la presencia ulterior en la historia de una sola tribu de las doce: la de los judíos. Y así hasta hoy. No es extraño que si Juan quiso enfatizar el poder destructivo de la Bestia/Codicia se remitiera al episodio bíblico recaudatorio del oro salomónico tomando como referencia la cifra de 666 para advertir a las generaciones futuras de cómo la elegida, protegida y fuerte Israel, pasa en pocos años a ser una nación dividida, perseguida, dominada y sufriente.

LA BESTIA

“Para muchos, si efectivamente hay una bestia hoy absolutamente insaciable, es la de la codicia ilimitada, y si hoy existe un dios al cual se le sacrifica todo es el oro (dinero). No es algo nuevo, lo único que ocurre es que ahora, según Juan en el Apocalipsis, el dragón (el poder)... “dióle el dragón (a la bestia) su poder, su trono y una autoridad muy grande. Y añade Juan.

Celebro el aniversario de mis 25 años de carrera

Más de la mitad de mi vida la he dedicado a cultivar la voz y expresarme a través de ella. Ese día, voy a darlo todo.

Amar, emocionar, liberar y vibrar... ¡Qué bello es cantar!

Entrada Sala: 18€ - Entrada virtual: 10€
Entrada Sala Cuadruple: 60€
(Streaming en directo) en www.tiketea.com

25 RECITAL
MAKIKO KITAGO
LAURENCE VERNA
www.recitalmakiko.blogspot.com

CURSOS DE MASAJE DESCONTRACTURANTE Y CORPORAL
(TÉCNICAS Y MANIOBRAS)

CURSO COMPLETO DESDE 260€

CURSOS PRESENCIALES, SEMIPRESENCIALES Y A DISTANCIA
IMPARTE RUBÉN PÉREZ GUZMÁN
OSTEOPATA CON 20 AÑOS DE EXPERIENCIA
ENTRA EN FACEBOOK: GRUPO FITMAN

INFÓRMATE
649 789 167
OS ENVIAMOS UN RESUMEN POR WHATSAPP

SEBASTIÁN VÁZQUEZ

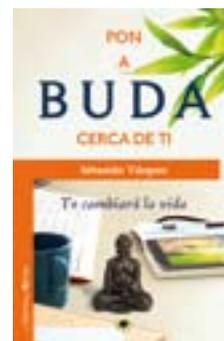


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

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

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

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



"¿Quién podrá guerrear con ella?" y sigue: "Y le fue concedida toda autoridad sobre toda tribu y pueblo y lengua y nación".

No hace falta ser un genio en el arte interpretativo de textos. Dragón y bestia bíblicos pueden ser sustituidos por los términos poder y codicia.

Dice El Corán que "Dios está más cerca de ti que tu propia yugular". Tal vez la verdad de las cosas esté más cerca y sea más sencilla de ver que todo un revuelo de conspiraciones tal vez nacidas con el propósito de procurar la distracción sobre lo evidente. Pero cada vez hay más voces que se suman a la del profeta San Juan. Historiadores, economistas, sociólogos, historiadores, psicólogos o filósofos nos advierten hoy de lo mismo: la codicia ilimitada gobierna el mundo y todo se puede cuestionar o debatir menos el poder del dinero.

Las conspiraciones llevan aparejadas la tranquilidad de echar balones fuera y dejar toda la culpa a otros. Es cierto que hay que diferenciar al autor del delito del cómplice por

omisión. El poder de la codicia sabemos que se sustenta en la injusticia planificada, pero no es menos cierto que necesita cómplices o, al menos, de un buen número de gente que mire para otro lado bien por comodidad, bien por sumisión, bien por alimentar su propia codicia, bien por todo ello junto.

Para terminar, reproduzco otro pasaje del mismo texto: "... e hizo que a todos, pequeños y grandes, ricos y pobres, libres y siervos, se les imprimiese una marca en la mano derecha y en la frente, y que nadie pudiese comprar ni vender sino el que tuviera la marca..."

Está claro que lo de "comprar y vender" se refiere nuevamente al dinero, pero lo que no aclara el profeta es que los marcados por la bestia lo serán aceptándolo mansa y sumisamente o se rebelarán ante esa marca.

Sebastián Vázquez



VIDEO

**Contenido
Vivo**

Ser el CAMBIO que queremos Ver

¿Son la espiritualidad y la vida mundana dos elementos separados o incluso opuestos? ¿Se puede realmente vivir una vida mundana desde la espiritualidad?

A veces puede resultar fácil responder afirmativamente a la última cuestión y existe en los círculos “espirituales” una tendencia teórica o ideal de armonizar la “vida mundana” con “la vida espiritual”. Pero tal como la misma expresión pone de manifiesto, debajo de esa pretensión de armonizar ambas dimensiones, existe la división entre una y la otra, de ahí que tengamos la sensación de necesitar unir las, porque creemos que están separadas. ¿Pero están realmente separadas?

Personalmente, con una cierta frecuencia me encuentro asociando el mundo espiritual al arquetipo del sabio, de la persona que ha renunciado al mundo social y material, que ES y ESTÁ desde una Presencia que va más allá de los límites que impone la razón y la sociedad que con ella hemos construido y asociando, por otro lado, la vida mundana con la figura de madre o padre de familia, con el trabajo y la acción para conseguir unos beneficios económicos que permitan hacer frente a las facturas y gastos que conlleva el vivir en esta sociedad. Aunque sólo puedo hablar por mí, sospecho que son muchas las personas que viven este conflicto, conflicto que generamos en nuestra mente ya que la Vida no sabe de etiquetas ni divisiones entre *espiritual* y *mundano*. La Vida, como flujo de energía no está dividida, es a través del pensamiento que comenzamos a generar divisiones y

diferencias que van forjando una identidad propia, separada de “lo otro” o “el otro” y con el sentimiento de separación surge el miedo. Como dice la *Brhadāranyakopanisad*:

“Al comienzo el mundo era sólo el Ser en forma humana. Miró alrededor y sólo se vió a sí mismo. Lo primero que dijo fue ‘aquí estoy yo’ y de ahí surgió el nombre de ‘yo’ (...)

Aquel primer ser tuvo miedo. Así pues, cuando uno está solo tiene miedo. Entonces pensó ‘¿qué puedo temer si no hay nadie más que yo?’ Entonces el miedo lo abandonó, porque ¿de qué iba a tener miedo? A fin de cuentas, uno tiene miedo de una segunda entidad.”

Así pues, parece claro que la Vida en sí no hace ninguna

división entre lo mundano y lo espiritual, lo *profano* y lo *sagrado*. Ahora bien, la realidad es que a menudo nosotros sí que hacemos esa división y a pesar de los intentos de aunar ambos ámbitos nos generamos un conflicto y cuando hay conflicto en nosotros ¿cómo vamos a resolver los conflictos externos?

A través de este artículo quisiera hacer una invitación a abrirnos a la posibilidad de que no exista división entre lo interno y lo externo, entre lo sagrado y lo profano, entre el trabajo y el tiempo libre (todo tiempo es siempre libre cuando uno se sabe en esencia libre). La posibilidad de dejar de compartimentar la Vida y de culpar a los demás del sufrimiento en el mundo.

Hace poco leía un libro de *Satish Kumar*, que aprovecho para recomendar: *La brújula espiritual*, en el que hace un

La Vida en sí no hace ninguna división entre lo mundano y lo espiritual, lo profano y lo sagrado. Ahora bien, la realidad es que a menudo nosotros sí que hacemos esa división y a pesar de los intentos de aunar ambos ámbitos nos generamos un conflicto

llamamiento a que cada individuo se encargue de ser coherente consigo mismo y que tal como transmitió Gandhi genere un cambio individual para que la sociedad y el mundo puedan cambiar.

Creo que es fundamental este llamamiento. Creo sinceramente que un verdadero cambio en nuestra sociedad, en lo mundano, sólo puede venir de la mano de un cambio de actitud en cada individuo, de que comprendamos y vivamos lo "mundano" desde su esencia "espiritual", lo "mundano" como expresión del Ser (*advaita*, no-dual), comprendiendo que no hay división, que lo que vemos como dos son aspectos de lo mismo, igual que el oro no es separable de la sortija o la sortija del oro, más que conceptualmente.

Parece muy cómodo echar la culpa de todo a los políticos, a la sociedad y la economía como si la sociedad, los mercados, etc. fueran una especie de entes con vida propia. Nos incomoda mirar hacia dentro. Si hay conflicto en mí, conmigo misma ¿cómo no lo habrá con los demás? y ¿cómo no lo habrá en las sociedades que entre todos formamos? Y aun cuando logramos llegar a una cierta comprensión de unidad con todos los seres, seguimos rechazando el mirar hacia dentro porque no nos gusta y en lugar de observar y ver cuánto conflicto hay en nosotros luchamos contra él, pretendiendo ser bondadosos y espirituales y fomentando de nuevo la escisión y el conflicto entre lo mundano y espiritual, lo bueno y lo malo, lo que soy y lo que debería ser.

Tal como nos dice Satish Kumar, "la transformación de uno mismo es el primer paso hacia la transformación social, política y económica". Necesitamos comprender que todos los seres (incluidos el reino vegetal, animal e incluso los seres inanimados) estamos interrelacionados y actuar aportando al mundo nuestro granito de arena *sátvico*, luminoso, puro. Yo añadiría que es importante permitir que la transformación surja de forma espontánea al verse a uno mismo, al reconocer nuestros miedos y conflictos ya que sólo a través del Amor hacia nosotros mismos podemos descubrir la luz interna con la cual iluminar alrededor. Si rechazo mis propios miedos y conflictos, ¿cómo voy a poder acompañar a los demás y amarlos con sus miedos y conflictos?

Al pretender ser luminoso y amoroso desde la autoimposición y el deber espiritual de serlo, lo que hacemos es intensificar el conflicto y creer que tenemos que transformarnos porque no está bien como somos o como estamos.

Así pues, necesitamos ver el conflicto en nosotros, indagar en la raíz última de ese conflicto y poder así soltarlo, dejar que se disuelva. Desde la mirada interior la transformación ocurre por sí sola y nuestra vida puede encarnar entonces el cambio que queremos ver en el mundo.

Montse Simón



Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

Escuela de Sánscrito, Filosofía y Yoga
Clases de YOGA
 (Martes y Jueves de 19.00 a 20.30h)
SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA
Próximos cursos: "Yoga: teoría y práctica"
Organiza: Casa Asia Inicio: 06/05/15
www.casaasia.es/actividades/detalle/215177-curso-yoga-teoria-y-practica
Información y reservas: bijayoga@gmail.com 605 800 697
 <Metro Lavapies-Sol> **Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/bijayoga**

ODONTOLOGÍA BIONATURAL
 Dra. Monica Rodríguez Colegiada. 28003149
Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCÓMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTE RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

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

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

- Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
- Jornadas de convivencia
- Seminarios de Verano
- Conferencias
- Formación de instructores

INFORMACIÓN: 91-468-03-31
 Horario Secretaría: 17 a 20hs (de lun a vie)
 Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias
www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

Estiramiento Por Biomecánica

Clases regulares / Intensivos de Julio
 Distintos niveles y horarios—consultar Blog

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización, también para niños. Impartido por Claudia Bedacarratz

Estudio Luna, C/Luna 19, 1ªA. Noviciado
estiramiento@gmail.com, tlf.652489472
www.estiramiento.blogspot.com

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Tras el RASTRO DE MAMÁ

La luna astrológica, el origen de nuestras emociones

Antes de pasar el canal uterino, mamá y yo somos lo mismo, somos uno. El bebé dentro del útero no tiene consciencia de que **ES**, él es uno con el universo, ¿y cuál es el universo? mamá. Cuando nos cortan el cordón umbilical es cuando empieza la aventura de ser un individuo diferenciado de mamá, pero durante el parto, el dolor y el miedo, son tan intensos que nuestro inconsciente desconecta de toda experiencia lúcida y el dolor de la separación se hace presente. Es el momento simbólico de la expulsión del paraíso.

Tras la expulsión no tengo consciencia y no sé qué ya no soy uno con mamá, en mi psiquis sigo siendo una parte de mamá. Si tengo hambre, mamá me coge y me alimenta, me sacia el hambre, me calienta si hace frío, me cuida.

¿Pero qué es lo que ocurre realmente en la relación que establece la madre con el niño y viceversa?

¿Qué pasa si mamá me abraza poco o no puede atenderme cuando la necesito?

La luna nos conecta con nuestras necesidades. Lo primero que tenemos que aprender es por quien esperamos que sean saciadas. La respuesta, es que el dador universal, el que da todo lo que necesitamos, se haya dentro de cada uno de nosotros. La carta natal puede ayudarnos a descubrirlo, a sacarlo del fondo del mar indiferenciado del inconsciente, el origen está en el principio de nuestra andadura vital.

Por ejemplo, con la luna en signos de aire “mal aspectada” con otros indicadores astrológicos, sobre todo de tierra, la sensación es que mamá me sigue nutriendo pero no me está tocando, así que todavía siento que estoy dentro del útero. Cuando el niño está dentro del útero mamá no le toca, él está flotando en un universo líquido pero nadie le toca realmente.

O si queremos verlo de otra forma, le toca tanto que no se siente tocado. Entonces ¿qué pasa si mamá no me toca? Imaginemos que la vida del niño y la madre se desarrolla en una habitación, y la madre no le toca nunca, ¿que está sintiendo el recién nacido? Probablemente que las cuatro paredes de la habitación son el útero y mamá es el cordón umbilical que me une a ese Dios que me da vida, ella misma. El niño, en estas condiciones no puede encontrar identidad propia.

Pero si mamá me toca, me abraza, me da de comer y atiende bien mis necesidades y luego me da espacio, suelta, el bebe puede empezar a notar que posee cuerpo, va tomando consciencia de sus límites a través del tacto.

¿Y luego cuando crecemos cuáles son las consecuencias?

Serán distintas según las lunas personales, y las experiencias por las que la madre nos haya guiado. Si no tienes identidad, no puedes salir del útero, ni buscarte la vida por ti mismo, no tienes identificación yoica, mamá te la robó. Así pues el individuo necesitara a “alguien” que siga haciendo de madre.



En nuestro crecimiento, nos podemos encontrar con distintas caras de la luna, y las distintas experiencias que generan en nuestras relaciones. Hay lunas que no abrazan lo suficiente, las de aire -Géminis, Libra, Acuario- que no transmiten cariño o no dan los besos suficientes. No tienen una relación física definida. Como consecuencia de este tipo de vivencias, tendremos un sistema inmunológico débil, tanto en lo físico: niños enfermizos con resfriados, alergias, dermatitis... como en lo emocional: hipersensibilidad, desórdenes alimenticios, ansiedad, depresiones, pueden ser manifestaciones de estas carencias.

En otros elementos como fuego, tierra y aire, puedes sentir que mamá no te hace caso, que te menosprecia, que te maltrata de alguna manera, estas experiencias, pueden traer inseguridad, y en los signos de fuego, un mal manejo de la violencia cuando se es adulto,

haciendo al individuo violento o víctima propicia de malos tratos.

Otras manifestaciones pueden traer la sensación de que mamá se pone en contra de cualquier cosa que intentes hacer: no pintes la pared, no salgas con ese frío, no hagas esto o lo otro... ¿por qué? porque mamá pierde el poder sobre ti. La luna en signos de agua puede traer madres sobre-protectoras, buscan que el hijo no les falte nunca, que no se haga adulto, que las necesite. Para el sujeto, en muchos casos le trae castración, impotencia, la idea de “no puedo ser creativo”. Otra posibilidad es que mi luna, se “funda” conmigo. Mamá, puede complacerme en todo, dármelo todo, entregándose por completo a criarme. ¿Y qué consecuencias puede acarrear de mayor? Probablemente, me voy con alguien con el que me fundo tanto, que me olvido de mí y hago lo que sea por estar con él o ella.

Con todo esto, sigo sin independizarme. Sigo sin tener consciencia de que yo estoy separado de... Y si me relaciono con un igual, Se forman una pareja que incluso se llaman

Lo primero que tenemos que aprender es por quien esperamos que sean saciadas. La respuesta, es que el dador universal, el que da todo lo que necesitamos, se haya dentro de cada uno de nosotros

papá y mamá para referirse el uno al otro, él llama a su mujer “mamá” y ella a “él”.

¿Por qué pasa todo esto? En definitiva, porque mamá no nos ayudó a expresar nuestro sol, la individualidad. O bien porque no nos dejó identificarnos con él y la primera identificación siempre es desde la casa dos, desde la casa de Tauro, y ahí se generan los valores, cuán valioso soy, para qué valgo. ¿Cuál es el primer valor que tenemos como pertenencia nuestra? Nuestro cuerpo físico, valoremos la importancia del tacto. Sin tacto no puedo reconocer el único valor que no voy a perder hasta el último día de mi vida, mi cuerpo físico, el lugar que ha de albergar mi espíritu. El tacto nos identifica, nos individualiza. Nos facilita el camino a la identificación personal y la autoestima. El camino hacia nuestro sol.

Y eso me lo permite la madre. Mi luna astrológica. Ese valor puede expresarse en la casa cinco, donde está la capacidad creativa. Cualquier expresión corporal, danza, teatro, mimo... cualquier arte físico, es de la casa cinco. Curiosamente en la casa cinco reside el niño interior. La semilla de donde nace el adulto.

En ocasiones nos cuesta entender de dónde vienen nuestras dificultades o bloqueos. La astrología, nos guía claramente hacia la fuente del síntoma, pudiendo así reparar desde sus orígenes. Muchos de esos síntomas y bloqueos se originan en la primera infancia, desde los bloqueos físicos a la relación que establecemos con el cuerpo.

En ocasiones los niños, se aferran al chupete, en su carencia, se chupan los dedos o pueden tener una falta de control sobre sus micciones. Son muchos los problemas asociados al cuerpo físico, al control y al manejo del cuerpo físico. Todos ellos rastreables desde el análisis de la luna por casa, signo y aspecto y relación con los otros significadores de la carta natal. Todo ello reside en la experiencia infantil.

Cuando un niño se mete en la cama de sus padres y necesita tener contacto físico con ellos, dependiendo de la edad y otros factores, es porque hay una carencia de contacto por uno, o ambos padres.

Tanto un género como otro, necesitan ser tocados por ambos padres. El cerebro femenino, es más complejo que el del hombre, es mucho más rico. Está diseñado genéticamente, a nivel biológico, para que la especie prospere a nivel de lo que entendemos “por ser evolucionado, ser humano”. Las mujeres están muchísimo más preparadas que el hombre, el hombre es prescindible, si dejamos aparte el papel del hombre. La mujer no.

Hay un sistema evolutivo que se atiende al orden natural de las cosas que hace que el cerebro femenino, no sólo en la especie humana sino en todas las especies, esté más desarrollado, a pesar de que los hombres nos hemos encargado de decir lo contrario durante siglos.

En cualquier especie de mamíferos, la hembra es la que organiza y dispone. Las manadas de lobos siempre están dirigidas por una hembra que es la que organiza la caza. En la mayoría de los felinos, los que cazan son hembras. La que organiza la estructura de la manada es la hembra, el león solo se preocupa de mantener, de vigilar el territorio y defender su hegemonía y no es de jefe de la tribu, no... Sino el privilegio de poder copular con más hembras, aunque son ellas las que mandan, el macho, se aparee si la hembra se lo permite y lo único que hace es mantener su potestad de aparearse con cuantas más hembras mejor.

Lo que manda es lo femenino, en cualquier especie. La mujer necesita nutrirse de más arquetipos psicológicos que el hombre, un hombre puede salir adelante muy bien, a nivel físico solamente con el arquetipo materno, no necesita el paterno, tiene más facilidad de encontrarlo fuera, tiene más referentes, no hace falta que sea el padre biológico. La mujer necesita un arquetipo materno y paterno, necesita que le abracen tanto el padre como la madre. Tal vez esto sea una de las razones por la mujer sea más receptiva al crecimiento.

El inconsciente no tiene noción del tiempo, o al menos no la misma que tenemos desde el psiquismo consciente. Esto implica que los acontecimientos del pasado, siguen presentes, en un continuo espacio-tiempo que fluye al unísono en cada una de nuestras células. Memoria, bloqueos, represiones, dones...

Todo ello está a nuestra disposición, escrito en un cielo que nos protege, nos cuida y alienta.



Jacinto Hermoso

Es terapeuta transpersonal, Psico-Astrólogo, formado en psicoanálisis mitológico y orientador en formación de Desarrollo Personal. Combina las herramientas de Terapia Floral, Psicoastrología e hipnosis ofreciendo a sus pacientes un profundo Autoconocimiento y favoreciendo el Crecimiento Personal y espiritual desde los arquetipos que rigen nuestro psiquismo y las dinámicas inconscientes

Como consecuencia de este tipo de vivencias, tendremos un sistema inmunológico débil, tanto en lo físico: niños enfermizos con resfriados, alergias, dermatitis...

JACINTO HERMOSO VELASCO
Terapeuta Transpersonal

PSICOAstrología
Carta Natal, sinastria, progresiones
Tránsitos astrológicos
Revolución solar
Terapia Floral
Hipnosis y Regresiones
Nutrición Celular
Arteterapia

Masajes Energéticos
Masaje Metamórfico y Craneosacral
Masaje Linfático y Anticelulítico
Masaje Lunna Lanna
Piedras Calientes
Masaje Thai y Reflexología podal
Angelología
Clases de Yoga y Pilates

c/ Infantas 18,1ª - 28004 Madrid - 91 001 38 69 / 653 19 56 12 info@massalma.es - www.massalma.es



“La Visión Sistémica HS®”



Los conflictos entre nuestro consciente e inconsciente

La **VISION SISTEMICA** está basada en la teoría desarrollada por el alemán Bert Hellinger filósofo, pedagogo, antropólogo y teólogo nacido en 1925. Se formó en el psicoanálisis en Viena y se especializó en comunicación interpersonal a partir de los años 80; así desarrolló su propio método de Terapia Sistémica, hoy aplicada en instituciones escolares, por psicólogos, trabajadores sociales, empresas y otros organismos.

Durante esta década descubrió, de manera empírica, unas leyes a través de las cuales se generan identificaciones y consecuencias entre los integrantes de una familia. Su Teoría de las Constelaciones Familiares, es un complemento para **sanar las relaciones en el núcleo de la familia**, y por consiguiente mejorar las relaciones en cualquier ámbito en el que el individuo se mueva y se desarrolle, ayudando a integrar y modificar patrones de conducta heredados ya que con esta herramienta podemos ver de manera evidente, a través de la **memoria interpersonal y transgeneracional dichos patrones que subyacen en nuestros sistemas familiares, sería lo que se denomina inconsciente familiar o en mayor escala inconsciente colectivo.**

Estamos formados por pensamientos, ideas, inteligencia... tenemos nuestra propia conciencia personal y también nos incorporamos a este inconsciente colectivo y familiar donde se encuentra una memoria histórica, que está muy vinculada a las experiencias vividas por nuestros antepasados, tanto a nivel familiar como de las condiciones sociales que existían en cada momento. Esta memoria inconsciente se pone de manifiesto, y en ocasiones rige, muchos de los aspectos de nuestra vida diaria aunque no nos demos cuenta de ello.

En nuestras familias existen, o han existido experiencias o situaciones problemáticas, que cuando no han sido resueltas satisfactoriamente son tomadas por los descendientes de manera inconsciente. Por decirlo de otra manera, una hija/o,

sin saberlo, puede revivir las experiencias dolorosas de sus antepasados, lo que le puede llevar a moverse con patrones o dinámicas catalogadas de poco saludables o beneficiosas, como pueden ser tener ciertas adicciones, padecer algunas enfermedades, o tener ciertas tendencias y actuaciones dañinas... que no le permiten tomar y disfrutar la vida plenamente.

Todas estas dinámicas pasan desapercibidas y el hecho de ponerlas consciencia y atención ayuda a que puedan mejorar ya que en muchas ocasiones son vividas como problemas de personalidad, enfermedades, destinos difíciles, etc. Con las **VISION SISTEMICA** podemos **detectar y resolver estos daños internos.**

En una línea familiar todos los individuos que la forman comparten una conexión inconsciente de todas las vivencias de sus antepasados, también la información y los hechos no resueltos seguirán estando en este almacén de información que se comparte de manera colectiva. El orden natural decide que si un individuo no pudo sanar un destino complicado, el siguiente en la generación, es posible que mantenga este programa doloroso en su inconsciente y vuelva a buscar la situación sin saberlo, para que cuando ésta se manifieste se tenga una oportunidad de sanar el suceso y liberar así la carga del inconsciente familiar y de las futuras generaciones. Sacar a la luz el problema de origen es abrir la posibilidad de modificar algunos de nuestros comportamientos.

El inconsciente transgeneracional es el vínculo entre las generaciones acoge la información emocional acerca de donde provenimos, nuestras raíces y nuestra cultura. Este inconsciente mueve los sentimientos más profundos de una persona, que son la pertenencia y vinculación a un sistema.

Desde un punto de vista emocional, pertenecer y estar vinculado son sentimientos de seguridad y confianza, es sentirse respaldado, es tener tu lugar.

Nacemos en un contexto histórico determinado y eso, condiciona también, en buena medida, nuestras respuestas emocionales, a las que damos valor, cuáles son nuestras prioridades, bajo qué presiones actuamos etc. Por ejemplo, las personas que vivieron la guerra y la postguerra en nuestro país, se vieron muy marcadas por el instinto de supervivencia y por el miedo, lo que comportaba unas acciones encaminadas al esfuerzo, al trabajo, al sacrificio, al dolor. Debido a esto, en generaciones posteriores nos podemos encontrar este tipo de patrón de comportamiento, sin saber por qué y es que hemos heredado, o por lealtad estamos actuando igual que nuestros antecesores sin tener las mismas condiciones sociales o históricas, esto es lo que llamamos **inconsciente transgeneracional**.

Una posible solución a estos hechos que planteamos se puede encontrar durante una constelación sistémica enfocada al asunto actual que te mantiene atascado.

Tras tener claro el foco entre el facilitador y el cliente, el constelador, observará las dinámicas y movimientos que se manifiestan en los representantes, elegidos para dar vida al sistema, los cuales se prestan a recibir intuitivamente los hechos, sentimientos, personas y dinámicas... del inconsciente colectivo. Los representantes de los miembros del sistema familiar perciben y reproducen la situación en general, permitiendo que surja información sobre las interacciones en el sistema, haciendo posible el desarrollo de una solución.

El constelador analizará y comprobará en qué punto está el problema de la persona. En este momento es importante explicar con claridad al cliente lo que está mostrando el escenario que él presencia. Se trata de ver aquí hacia donde está mirando la persona, cuál es su posición y su posible acción para poder encontrarse más armonioso con la situación, para ello atenderemos a como ha incorporado todos los vínculos e interacciones y cuáles son sus sentimientos de fondo.

En la segunda parte de una misma constelación es cuando **el terapeuta acompaña a que el cliente pueda comenzar a repositionarse pasando por restablecer vínculos emocionales, y a restablecerse el equilibrio del sistema**. Esta es la parte más importante de la constelación.

El modo de realizar las constelaciones familiares, está en función de la persona que las lleva a cabo. Se podría decir que los precursores de las constelaciones familiares fueron las “*esculturas familiares*” y las “*reconstrucciones familiares*” desarrolladas por Virginia Satir en los años 50.

Podemos escoger entre dos tipos de aplicaciones en el trabajo de constelaciones familiares: **Grupal e Individual**.

Constelación individual: Este tipo de terapia, trabaja con muñecos, o avatares, que representan a los miembros del sistema que queramos analizar. Esta sesión sólo se desarrolla con el constelador y el cliente/clientes (si es una pareja o equipo) y es una ventaja para las personas que tienen cierto pudor a la hora de contar sus problemas de una manera abierta ante un grupo.

Esta Metodología Sistémica, puede extraer con facilidad y espontaneidad información del inconsciente, vital para el diagnóstico y resolución de cualquier conflicto personal o laboral en un tiempo breve, y se puede aplicar a todo tipo de situaciones.

Constelaciones en grupo: En esta técnica el cliente expone su tema al facilitador, estando los demás miembros del grupo, a los cuales vamos a necesitar para representar a los integrantes del sistema afectado por el problema expuesto.

En algunos casos, el cliente comenta su inquietud al constelador y los representantes elegidos se sacan en ciego, no saben a quién representan de tal forma que estos no se sientan influenciados a la hora de dejarse sentir y actuar como el campo les lleve, y el tema pueda ser resuelto.

Si bien la VISION SISTEMICA se inició para la resolución de problemas familiares, de pareja, también sirven para enfrentar los miedos y bloqueos que padecemos y nos impiden avanzar, aclarar sentimientos, tomar decisiones, recuperar nuestro equilibrio interno y en los últimos años se ha extendido y se están aplicando dentro del ámbito escolar, comprobándose su buen efecto también en el laboral, en el de la consultoría y empresas, basándose en que una sesión puede llegar a servir para tomar decisiones relacionadas con cualquier relación dentro de la empresa (con recursos humanos, logística...) y en definitiva para un buen funcionamiento de los equipos.

El objetivo fundamental de esta metodología es que la persona se dé cuenta de sus problemas, con la finalidad de que consiga encontrar en sí una solución, ayudándola a colocarse en el lugar que le corresponde dentro de su sistema, buscando que tenga armonía en su vida ya que es una de las herramientas más innovadoras que actualmente existen para lograr el crecimiento de las personas, los grupos y las empresas. Su poder de integración se basa en una evolución, sin sobre esfuerzo inútil.

Especialmente en momentos de incertidumbre como el actual, las Constelaciones Sistémicas permiten ordenar los elementos de un sistema y establecer relaciones de confianza que favorecen la estabilidad y el bienestar personal



Ángel de Lope Alemán

Director de “Desarrollo SISTÉMICO Humano” Didacta y Titular de la AEBH
Autor del libro: “La Visión Sistémica en las Relaciones Humanas”

contacta@dshumano.com
www.dshumano.com

EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración
de la Conciencia

CONSTELACIONES SISTÉMICAS

DA un PASO hacia DELANTE
Es tu MOMENTO
de CAMBIO y TRANSFORMACION

5 de Mayo - 2 y 30 de Junio
CONFERENCIAS GRATUITAS

VEN y conoce como FUNCIONA esta
HERRAMIENTA para emplearla en tu vida
DIARIA y PROFESIONAL

8-10 Mayo - MONOGRAFICO
9 Mayo - TALLER práctico
Consigue el ÉXITO en tu
EMPRESA o lugar de TRABAJO

Para empresarios, directivos, líderes de
equipos, trabajadores...

Información : 625 386 393
647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
Didacta de la AEBH

91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

SANANDO

desde la

MENTE

Hipnoterapia Curativa

Cada sesión de hipnosis es diferente, aunque el cliente sea el mismo. Llevo algunos años en el ámbito de la hipnosis, trabajando todo tipo de conflictos a través de esta poderosa herramienta, **con resultados muy satisfactorios para mis clientes.**

Es muy gratificante, ver como tu trabajo, hace que las personas mejoren sus vidas, emocional y físicamente, sobre todo cuando estas, te envían amigos y familiares, y depositan su confianza en ti, porque desde la primera sesión, empiezan a ver los resultados.

Soy miembro de APTN-Cofenat, y he trabajado en los ámbitos de las adicciones, como el alcoholismo, otros como los alimentarios y los de origen emocional; **todos son programas, que en algún momento de nuestra existencia, entraron a formar parte de nosotros**, y generalmente, a crearnos conflictos importantes en la salud, que solemos llamar “de origen psicosomático”

Lo que somos, y todo lo que eso implica, está en una parte de nosotros, que casi ni sabemos qué es, ó como funciona, y que **es 95% de nuestra mente: el subconsciente.**

Nuestra mente es como un iceberg, **nuestra parte consciente, es lo que está por encima del agua.** El volumen de información que maneja nuestro cerebro consciente, es de un dato por segundo, mientras que nuestro **subconsciente maneja once millones de datos por segundo.**

Aunque parece que dominamos perfectamente nuestra vida, el poder y quien dirige, es el subconsciente. En él es donde suelen estar los bloqueos, más importantes.

En él están los problemas que no sabemos solucionar con el consciente, causando situaciones complejas en nuestra vida, sin saber muy bien cómo manejarlos o poder deshacerlos.

Programas familiares, creencias, pactos, traumas, sueños recurrentes y conflictos de toda índole, están ahí, esperando ser resueltos....Pero, como podemos entrar, en un sitio tan delicado y abstracto?

HIPNOTERAPIA ¿QUÉ ES?

La hipnosis con fines terapéuticos se conoce como hipnoterapia.

Para acceder al subconsciente, tenemos una herramienta: la hipnosis. **Donde reside el problema, encontramos la solución.** Con la hipnoterapia, podemos llegar **a la fuente del conflicto**, de una manera, sencilla, rápida y eficaz, para cambiar ó modificar, a través de la PNL (Programación Neuro Lingüística) aquello que necesitamos o queremos.

Un previo análisis de las características de cada individuo, junto con la hipnoterapia podemos modificar, reprogramar, liberar y sanar de forma concreta.

La Hipnoterapia trata de forma terapéutica, el Subconsciente, para la sanación y transformación personal.

¿CUÁL ES LA FORMA EN QUE REALIZO EL TRABAJO?

En la primera consulta, el consultante tiene que saber, que “su síntoma” (lo que quiere sanar) es la parte visible, de algo mucho más amplio y complejo, que es donde verdaderamente está el problema.

En fase terapéutica, sentado ó tumbado cómodamente, se va entrando en una relajación, cada vez más profunda, aunque **la persona, no pierde el conocimiento en ningún momento**, sintiendo que está en un estado de sueño, pero despierto, y **totalmente seguro**, desde donde se pueden

Aunque parece que dominamos perfectamente nuestra vida, el poder y quien dirige, es el subconsciente. En él es donde suelen estar los bloqueos, más importantes

realizar los ejercicios necesarios, según cada individuo, su situación o conflicto a resolver.

En el campo conductual, o de transformación de los hábitos y conductas, el aprendizaje y la desprogramación, tanto del consciente, como del subconsciente, la hipnoterapia curativa es altamente eficaz.

La Hipnoterapia consigue un estado mental y de conciencia alterado, con una concentración máxima en las palabras del guía terapeuta, al cual le concedemos el permiso para hacernos experimentar nuestra realidad.

Una serie de instrucciones y sugerencias preliminares. Dichas sugerencias pueden ser generadas por el hipnoterapeuta, aunque también pueden ser auto administradas, lo que se llama autosugestión.

La Hipnoterapia Curativa está diseñada para liberar traumas, bloqueos, autoconocimiento, conflictos emocionales y genealógicos, y como tal, los consultantes lo toman, desde el entendimiento de que el terapeuta no da prestación de servicios médicos, o psiquiátricos.

La Hipnoterapia Curativa, **no tiene nada que ver con la Hipnosis de Espectáculos**, ya que esta última tiene **otros protocolos y técnicas**, por lo cual la persona que utiliza la Hipnoterapia Curativa, **no tiene que tener ningún temor a que sucedan cosas indeseadas.**



Esperanza Delfín
Titulada en Hipnosis
y Gestalt Miembro
de APTN-Cofenat
nº5918



GREFA
Grupo de Rehabilitación de la Fauna Autóctona y su Hábitat

CAMPAÑA DE APADRINAMIENTO



La recuperación de un animal herido: un trabajo muy costoso.
Tu aportación: un recurso inestimable para recuperar un animal herido.

¡APADRINA!
ANDA A NUESTRA FAUNA

VISITA NUESTRA WEB
<http://buscopadrino.grefa.org>

GREFA · Monte del Pilar S/N · 28220 · Majadahonda · Madrid · Telf: (34) 91 638 75 50
www.grefa.org · grefa@grefa.org · educacion.grefa.org



cuántica
Centro de Terapias Frecuenciales

MEDICINA INFORMACIONAL con TIME WAVER MED:
donde cuerpo y mente se encuentran

TIME WAVER MED es un dispositivo de última generación basado en la radiónica y la física cuántica, sustentado por un sistema informático de inteligencia artificial. El sistema "lee" los patrones de vibración de nuestro organismo que están perturbados y los corrige con un tratamiento a distancia continuado. Se trata de un método no invasivo -similar al utilizado para la atención médica de los astronautas en el espacio- que actúa a nivel físico y emocional. Su habilidad es única para conectar lo que aparentemente está separado y descubrir las verdaderas causas de la enfermedad.

ÁREAS DE OPTIMIZACIÓN:

- Física: regulación de órganos y glándulas, antiaging, microorganismos, dolores articulares, agotamiento, alergias, acúfenos, programación ADN.
- Mental: adicciones, estimulación del aprendizaje, concentración, consecución de objetivos, obsesiones, PNL...
- Emocional: corrección patrones emocionales, miedos, ansiedad, autostima, estrés, relaciones familiares y sociales, limpieza de casas.
- Coaching: asertividad, creatividad, desarrollo personal...
- Veterinaria: tratamiento de mascotas.



cuántica
TERAPIAS FRECUENCIALES
Tratamientos presenciales y a distancia

c/ Altamirano, 50
28008 - Madrid
667 90 35 43
cuanticayhomeopatia@gmail.com

ESPACIO CALITHAI MASAJES

MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN
Aflaja la rigidez corporal
Suelta el control mental
Promueve una postura funcionalmente correcta
Masajista Esalen Certificada



¿NECESITAS UNA SALA DE TERAPIAS PARA TRABAJAR?
camilla/futon - infusiones
mantas eléctricas - ducha recepción

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA  **María Lucas**
c/ Duque de Alba, 3, 1ºDº **667 40 65 41**
Tirso de Molina **(whatssapp)**
calithai.maria@gmail.com

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo 

Los grandes autores de todos los tiempos han dejado tras de sí numerosas obras que son un regalo para el lector actual, pues contienen algunos de los secretos y verdades que hoy en día nos conciernen.

Unas perlas de sabiduría que aquí te presentamos, con el fin de poner al alcance de todos, un completo universo de conocimiento.

EN LA BIBLIOTECA DE...**Consuelo Martín**

CONSUELO MARTIN

En esta ocasión la autora que os recomendamos es una mujer nacida en Madrid y a la que todavía hoy nos podemos encontrar paseando y contemplando los bellos paisajes de la tierra. Es doctora en filosofía, especialista en vedanta advaita (no-dualidad), fundó y dirigió la revista dedicada al discernimiento en el camino contemplativo “Viveka” durante sus 35 años de existencia y es autora de numerosos libros.

Actualmente imparte seminarios por toda España y dirige la **Escuela de Contemplación “Kaivalya”** (Libertad, en sánscrito) en la que varias veces al año realiza retiros residenciales en La Hospedería del Silencio, sede permanente de la escuela, que está situado en la sierra de Gredos (Cáceres).

El amor a la verdad dibuja su camino. Su vocación por descubrir la realidad última hace de su vida una constante investigación existencial sobre la conciencia y sus estados. A causa de sus descubrimientos definitivos en esta dirección es considerada en este momento experta en “filosofía perenne”.

En los retiros, a través de investigaciones, contemplación y meditación, comparte ese silencioso lugar fuera del pensamiento en el que ella vive y que nos permite contemplar y experimentar directamente la vida. Tal y como ella explica “La contemplación es la acción más consciente. Es la acción

más espontánea y más libre porque es la más iluminada. Nada nos libera tanto como la contemplación.” Y como narra la contraportada de su libro *El silencio creador*, “El silencio no es, como pudiera pensarse, opuesto a la expresión creadora, sino por el contrario, el camino hacia la fuente de donde brota la esencia de toda creación. El silencio puede transformar la conciencia de forma holística y creativa para permitir la gestación de un ser humano nuevo y libre. Porque tal comprensión, tal apertura de conciencia, es sinónimo de libertad. El camino para esa apertura es el silencio.”

Consuelo nos invita a atravesar las zonas condicionadas por creencias y emociones para poder encontrarnos con la conciencia que somos y poder vivir desde ese lugar una vida en plenitud de acuerdo con lo que realmente somos. “Contemplar es profundizar más y más en la conciencia. Al hacerlo, veo todo más claro y, por consiguiente, me muevo de manera más inteligente y armoniosa. Al hacerlo, lo descubriré. Pensar sobre ello, mantenerlo en la memoria como una teoría más, no servirá de nada.” El lugar libre, amoroso y creativo desde donde brotan sus palabras, rompe, con lucidez y sentido práctico, viejas estructuras de pensamiento ya ineficaces.

Esta joya viva de nuestra tierra es autora de más de una docena de libros algunos de los cuales os recomendamos a continuación, también ha traducido textos de la filosofía india publicados en la editorial Trotta.





CONCIENCIA Y REALIDAD

Traducción y comentario de los textos más importantes de la filosofía advaita de la India sobre los estados de conciencia y la concepción de la realidad. La obra trata de poner de manifiesto la actualidad y operatividad en la filosofía actual de la metafísica advaita.

Ed. Trotta.

VIVIR POR INSPIRACIÓN

El significado de la vida no es algo definible, explicable con meras palabras; es algo que se revela a través de los variados movimientos de la existencia. La pregunta esencial de ¿qué significado tiene la vida? no la resuelven las respuestas rutinarias, parciales y limitadas, acuñadas por el pensamiento. Es necesario indagar en los motivos últimos de la acción para encontrarse cara a cara ante la evidencia. Desde este punto de vista, la vida es una aventura insólita, una inspiración incesante que, a medida que la contemplamos con ojos nuevos, se va haciendo cada vez más presente en lo cotidiano. VIVIR POR INSPIRACION

SE UNA LUZ

Estamos ante un libro que marca un camino directo a la sabiduría e ilumina así nuestro vivir. Su contenido puede resultar más que inusual, sorprendente si se lee desde el nivel habitual sensorial y pensante. Pero quien lo lea con visión intuitiva, receptora de la evocación de la verdad, tendrá evidencia de que las cosas no son lo que parecen, si no mucho mejor.

Editorial Dilema 5ª Edición.



CONTEMPLAR LO ETERNO

Esta obra recoge lo esencial de las charlas sobre la contemplación que Consuelo Martín ha venido impartiendo durante sus retiros meditativos. Constituye un conjunto de reflexiones y descripciones prácticas que la autora denomina “investigaciones”, debido a que resultan de su propia mirada contemplativa, esto es, una mirada abierta, transparente y lúcida que atestigua desapegada e imparcialmente la realidad. Las investigaciones que aquí se recogen giran en torno a la cualidad de la contemplación y cómo esta se desarrolla de manera espontánea y natural. La propia lectura del libro es ya una práctica que nos sumerge sin esfuerzo en la

presencia serena y atenta propia de la contemplación. A la vez, la autora responde aquí a cuestiones tales como: ¿puede cualquiera contemplar? ¿Puedo llegar a abrirme a la inteligencia total? ¿Puedo vivir en esa presencia de la inteligencia divina? ¿Qué he de hacer? ¿Cómo encontraré la verdad? ¿Qué instrumentos necesito para conocerla?

Editorial Gaia



parte de la investigación cotidiana de ese fluir de nuestra conciencia en busca de la verdad perdida para alcanzar la realidad en el nivel profundo. La autora conduce al lector hacia una desnudez radical gracias a la contemplación del ahora eterno, una desnudez del ser que es la gloria de la vida.

Editorial Dilema.

OTRAS OBRAS

ED. TROTTA

Bhagavad Gita.
Bhramasutras.
Gran Upanisad del Bosque.
Discernimiento.
Upanisad.

ED. DILEMA

Se una Luz.
El Silencio Creador.
Sánkara.
Meditaciones sobre la Verdad
Última.

Vivir por Inspiración.
De la Oración a la
Contemplación.

OTROS

La Libertad y el Amor.
Ed. Obelisco.
La Revolución del Silencio.
Ed. Gaia.
El Arte de la Contemplación.
Ed. Gaia.
Sabiduría en la acción.
Ed. Olañeta.

Ecocentro

Librería Nueva Conciencia
915-535-502
690-334-737
eco@ecocentro.es
www.ecocentro.es
www.escuelakaivalya.es

CONFERENCIAS Y TALLERES

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



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

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

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



Suscribete a



VerdeMente

por 20€ al año*

Entra en www.verdemente.com,
regístrate y podrás suscribirte a nuestra revista
para recibirla en tu domicilio y recibirás un obsequio.
Regala una suscripción y la enviamos donde quieras*

*En la suscripción anual se recibirán 11 números. Envíos a Península, Baleares y Canarias.

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

Se alquila sala y despachos para
 terapeutas, masajes, yoga. Metro
 Tirso de Molina Tel: 610 256 668

EN VENTA-FINCA MARISOFIA



Realiza tu proyecto de Turismo rural, eco-granja,
 huerta ecológica, olivar, vida autosostenible. Aquí te
 esperan 10 hectáreas de terreno, totalmente vallado,
 bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras,
 árboles frutales, zona ajardinada, un precioso arroyo
 que lleva agua todo el año y todo esto cerca del Parque Natural
 de Aracena y Picos de Aroche.. Casa de 350 m2 en 2 plantas y
 cortijo antiguo de 80 m2, piscina. Agua propia. Para el suministro eléctrico y agua caliente
 contamos con la sana energía solar. **Más información:**
www.marisofia54.blog.de // Telef: 653 919 246 // marisofia2.0@gmail.com



ALQUILO preciosa sala de 90 metros,
 con enormes ventanales que hacen
 entrar la luz a raudales en dos de sus
 grandes paredes, actividades afines al
 yoga. Zona Pirámides.
 609 103 981 www.giselayoga.com

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.

TAROT de los ALQUIMISTAS
 Consultas Particulares
 Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)
 Masaje Metamórfico
 Rosemary Tf. 651 328 193

**¿SABES QUE TE DICEN
 TUS NÚMEROS?**

**CONSULTAS
 NUMEROLÓGICAS**
MARÍA DE OLAIZ
 NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

*Consultas
 Expertas*

TAROT TERAPIA
 ADIVINACION

932.44.03.06
806.401.300




TAROT - CONSULTAS
 CURSOS DE TAROT
 TRABAJOS ENERGÉTICOS DE LUZ
NARET
 CITA PREVIA **658 80 10 65**

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

∞ HEISABEL ∞

TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI

TAROT Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico.
 Oráculo de los Ángeles.

ENERGÍA Sesiones de Energía. Con Cristales
 y Piedras. Armonización de Chakras y
 Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y
 Protección Energética.

CONSULTAS AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO
 EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR

∞ 696 02 53 08 ∞

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

SANACIÓN ENERGÉTICA
 PREVIA CITA
622 64 33 67

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



Desde 1993

La alegría de la vida saludable

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura



Novedad

Ecocentro en Ibiza

Restaurante Bio-vegetariano - Cocina Gourmet - Bar Saludable
Tienda Delicatessen - Terraza Jardín.

971 197 274; 609 589 921;
ibz@ecocentro.es



50%
Descuento

Promoción zodiaco en mayo

Hasta el 20: Tauro
Desde el 21: Géminis
En el Restaurante a la Carta.



Regalos sin
sorteos

Estancias rurales y masajes ayurvédicos

Por cada 300 euros de compra:
-Vale regalo masaje ayurveda
-2 Vales regalo estancia rural



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

- A sólo 2 horas de Madrid
Estamos en la Comarca de la Vera.
- Cabañas muy confortables, con maravillosas
vistas, reformadas y con energías renovables.
- Amplia difusión gratuita
de tus seminarios

15%

Descuento
seminarios
temporales
baja

10%

Descuento
seminarios
temporales
alta



+Info:

Retiros de Panchakarma daniela@ayurvedaterapeutico.org

La desintoxicación y revitalización integral
desde el Ayurveda

Próximas fechas:

- Del 29 de mayo al 5 de junio. 7 días
- Del 20 al 27 de julio. 7 días
- Del 11 al 25 de septiembre. 14 días
- Del 9 al 23 de Octubre. 14 días
- Del 13 al 27 de noviembre. 14 días

Incluye tratamiento completo de purvakarma,
panchakarma y rasayana, traslado con alojamiento y
tratamiento en cabaña individual, diagnóstico y
supervisión especializada por doctoras españolas e
hindúes y tutoría personal.

www.ecocentro.es

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

Ecocentro

@EcocentroMadrid

EcocentroTv

