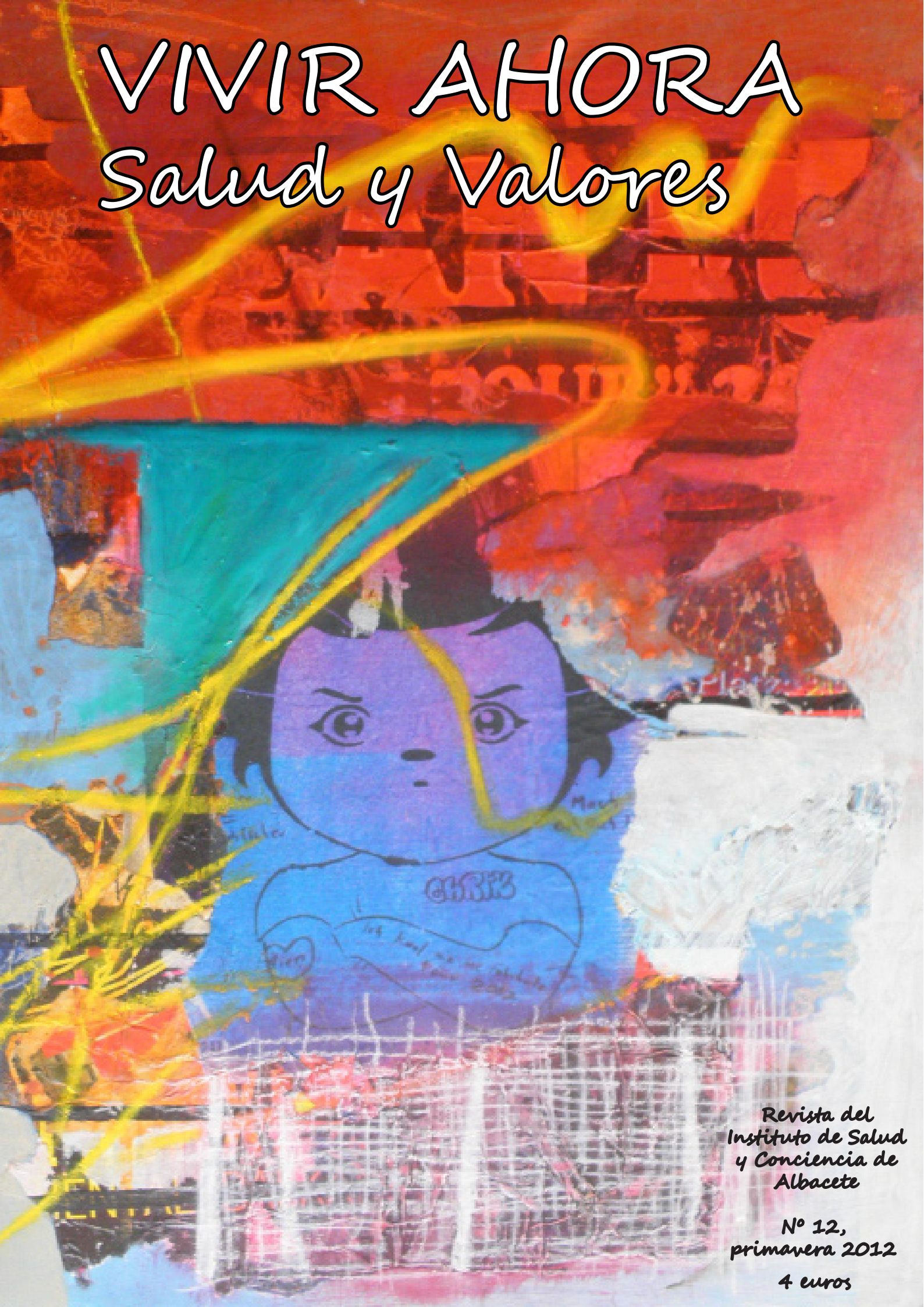
# VIVIR AHORA

## Salud y Valores



Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

Nº 12, primavera 2012

4 euros

# ÍNDICE

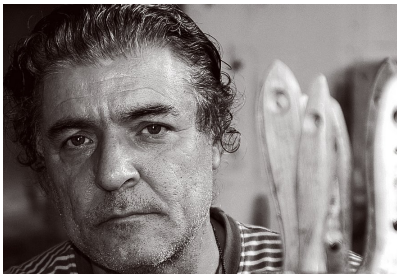

3 Editorial
4 El Tai chi del profesor Cheng Man-Ch'ing
10 Solo sé que no sé nada
12 Técnicas de Integración Cerebral
15 Amores
16 Yoga: asanas esenciales
20 Reencontrase con el niño interior
23 Curso de Educación en Valores Humanos
24 Sobre la felicidad
28 Taller: el verdadero significado del Servicio
30 Monte de perfección
34 In Memoriam
36 Creer es crear
38 Horizonte2
40 Cómo comer fruta
46 Pan y palabras
48 Madre de día
50 ¿Una escuela diferente para Albacete?
52 Charla de Sun Junqing y Sun Haiyun
57 El arte de no hacer nada
58 Renovarse a través de alimentación
62 Valores humanos en el aula: la armonía
64 Los alimentos de las cinco estaciones
66 Taller de remedios naturales 2: la lavanda
69 Atrévete
70 El magnesio
74 2012, Año del Dragón




Obra de Miguel Barnés

# Editorial

En Vivir Ahora utilizamos habitualmente, para el diseño de la portada y contraportada, reproducciones de obras originales de distintos artistas debido a nuestra afinidad con el arte en sus distintas manifestaciones.



En esta ocasión hemos querido incluir un gran número de referencias plásticas de la obra de Miguel Barnés a modo de doble reconocimiento. Por un lado agradeciendo su desinteresada colaboración y apoyo, así como la de otros pintores, a nuestra publicación y, por otro lado, a la figura de Barnés en particular, por la relación personal que a algunos de nosotros nos unía a él, y por todos los vínculos que se mantienen a pesar de su fallecimiento hace unos meses.

El hecho de haber intensificado la utilización de su obra en este número representa nuestro pequeño homenaje, desde la revista y el propio Instituto de Salud y Conciencia, por toda la colaboración que nos prestó desde la creación de la Asociación, no sólo ilustrando portadas o artículos, sino también cediendo obras, o diseñando camisetas, entre otras cosas, para contribuir a la financiación y difusión de diversos proyectos. Por todo ello en este número encontraréis abundante material de algunos momentos de su trayectoria, que esperamos disfrutéis como nosotros siempre hemos hecho.

# EL TAI CHI DEL PROFESOR
# CHENG MAN-CH'ING



郑曼青

## EL TAI CHI QUE NOSOTROS PRACTICAMOS



*El principio del todo*
**Dice Chen Man-Chi'ng :** *El Tai Chi Chuan no es mío. Tampoco era de mi maestro; es algo trasmitido por los ancestros.*
*¿Comprendes lo que esto quiere decir?*
**El arte no es la creación de una persona.**

*La Vía Interna. Enseñanzas del Tai Chi Chuan de CHENG MAN CHING*
*Edit.: Sutton*

Lo que hoy entendemos como **Tai Chi Chuan** es algo desarrollado a través de generaciones. Para comprender realmente el Tai Chi, debemos tener una mente extremadamente abierta. Es inútil caer en opiniones cerradas. Si piensa que su propio entendimiento del arte es el único, será como una rana en el fondo de un pozo, que piensa que lo que ve es todo el mundo.

El **maestro Cheng Man-Ch'ing** (aunque a él le gustaba que le llamaran Profesor), nació en China en 1900. En 1932, mientras ejercía como profesor de pintura en la Escuela de Bellas Artes de Shanghái contrajo la tuberculosis, y por este motivo entrenó con el maestro Yang Ch'eng-fu hasta su total curación. Durante 7 años practicó el Tai Chi al mismo tiempo que estudió la Medicina Tradicional China.

En los años 40, enseñó el Tai Chi en academias militares. Más tarde, el Profesor Chen simplificó las 108 posturas de **la forma Yang** hasta reducirlas a 37, modificando así la dinámica y creando una forma más funcional que revolucionó la enseñanza del Tai Chi.

> ... sin el verdadero desarrollo interior, ¿cómo puede uno alcanzar el nivel en que los músculos y el pulso estén en armonía y los huesos y la médula sean fuertes y sólidos?

Cheng fue un hombre excepcional que no sólo destacó en el Tai Chi, sino también como pintor, calígrafo y poeta. También fue profesor de literatura, un experto en herbolaria y en Medicina Tradicional China. Por eso se le conocía como el Maestro de las "Cinco Excelencias".

En 1975, viajó desde Nueva York donde residía a Taiwán y dijo a sus alumnos y profesores, que se prepararan para la vida y que se acostumbraran a estar sin él, que recordaran sus enseñanzas y las llevaran a cabo. A los pocos días de llegar a Taiwán, Cheng murió.

Unas palabras que él mismo escribió en el libro "Nuevo Método" ayudan a conocer mejor su enseñanza.

*Otros, pueden hablar del camino hacia la buena salud, pero muy pocos conocen su significado completo. El capítulo de Chuang Tze titulado "Cultivar la Vida" podría muy bien llamarse "El clásico de la Salud". Si resumimos sus ideas principales, estas serían: la cama y la mesa. Esto no difiere de lo que decía Confucio: La comida y la bebida, el hombre y la mujer son todo lo que hay. Sin embargo, ellos no definieron realmente los principios. Tan solo Ch'i Po dijo: "El verdadero camino es eliminar el envejecimiento y mantener el cuerpo".*

*Si uno mantiene el espíritu interiormente, ¿cómo puede penetrar la enfermedad en nosotros? Describiendo el nivel más alto decía: "Los músculos y el pulso deberían estar en armonía; los huesos y la médula deberían ser fuertes y sólidos, y el Chi y la sangre dóciles. Trasmitió estos principios al Emperador Amarillo, quien escribió el Clásico de la Medicina Interna. Y este, es "El Clásico de Salud". Tan solo el Tai Chi Chuan demuestra por si mismo que se corresponde verdaderamente con el Clásico de la Medicina Interna.*

*El Tai Chi se relaciona a todos los niveles con los principios de Lao Tze, del Emperador Amarillo y de Confucio. Además, pone de manifiesto la verdad tanto de los principios como de la práctica. Si no hubiera sido por el genio del inmortal Chang San-feng, ¿cómo se hubiera podido conseguir esto? En el mundo hay gente insensata que de buena gana se apropiaría de estos tesoros y los atribuiría a tal o cual escuela, pero ignoran la medida justa, porque sin el verdadero desarrollo interior, ¿cómo puede uno alcanzar el nivel en que los músculos y el pulso estén en armonía y los huesos y la médula sean fuertes y sólidos?*

*Yo, Cheng Man-Chi'ng me encontraba muy enfermo cuando comencé a estudiar el Tai Chi Chüan gracias a él fui capaz de recuperar mi salud, como si hubiera nacido de nuevo. Este arte me ha acompañado hasta ahora sin interrupción durante 40 años".*



EL TAI CHI DEL PROFESOR

# CHENG MAN-CH'ING

Trascribimos ahora una charla del Profesor Cheng Man-Chi'ng a sus alumnos en Nueva York.

*"En el capítulo 3 del Tao Te King Lao Tze dice: "el método en que el sabido se gobierna es relajando la mente, reforzando el abdomen, debilitando el deseo y fortaleciendo los huesos".*

*"Lao Tze trata de expresar las ventajas de la No-acción. Por eso dice que el sabio se gobierna relajando su mente, lo que significa que la mente está completamente en reposo, hasta el punto de que la No-acción está incluso considerada".*



*"Reforzar el abdomen" no quiere decir llenar el estómago con comida, como otros comentadores han interpretado, significa llenar el Tan-tien con Chi, tal como dice el Emperador Amarillo: "El sabio toma el Chi del cielo para alcanzar la iluminación espiritual".*

*Debilitar el deseo, tiene que ver con el hecho de que el deseo se ubica en el bazo, la idea se relaciona con fortalecer los huesos, que corresponde a los riñones. Al decir los riñones, en realidad quiere decir todo el sistema urogenital. Los riñones son la raíz de la vida antes del nacimiento. Si el deseo que se ubica en el bazo es demasiado fuerte, no solo dañará la energía principal, sino que también destruirá la raíz de la vida.*

*De modo que, ¿cómo fortalecer los huesos? En el hombre se hace nutriendo un elemento del semen que llena los huesos con una médula especial, como afirmó Chi Po, el Maestro del Emperador Amarillo: "que la médula y los huesos se vuelvan fuertes es la base de la vida". Este es el capitulo más importante del Tao Te King. A menudo es mal interpretado porque la mayoría de los comentadores no entienden de la teoría y práctica de la Medicina Tradicional China.*

*La Medicina Tradicional China insiste mucho en el desarrollo del Chi. El Chi circula lo mismo que la sangre y el tan-tien es la central del Chi. El tan-tien se localiza unos 2.5 cm bajo el ombligo, y a 3 decimas partes desde el frente del cuerpo, y a 7 decimas partes desde la espalda.*

*El chi se acumula en el tan-tien por medio de los vasos sanguíneos, en el espacio entre las membranas y los tendones. Circulando por el cuerpo el chi tira de la sangre como un caballo tira de una carreta.*

*Una piedra angular de la filosofía china es la teoría de los 5 elementos. Esta constata que el mundo material se compone de 5 elementos (metal, agua, madera, fuego y tierra) que interactúan entre ellos en formas constructivas y destructivas: el metal crea el agua y destruye a la madera, el agua crea la madera y destruye el fuego, la madera crea el fuego y destruye a la tierra, el fuego crea a la tierra y destruye al metal, la tierra crea el metal y destruye el agua.*

*La Medicina Tradicional China une la filosofía con los Cinco Elementos, que se corresponden con los 5 órganos del cuerpo. El corazón, los pulmones, el bazo, los riñones, y el hígado.*

*Los pulmones se corresponden con el metal, los riñones con el agua, el hígado con la madera, el corazón con el fuego y bazo con la tierra. Del mismo modo que en la teoría medica china, en que los Cinco Elementos se crean y se destruyen, también los cinco órganos se ayudan o dañan mutuamente.*

*Cada órgano tiene asociada una emoción. El deseo es la emoción relacionada con el bazo. Así, cuando Lao Tze dice: domina el deseo, se está refiriendo a la teoría médica en la que el deseo y el bazo se vuelven demasiado fuertes y dañan a los riñones, como la tierra destruye al agua.*

*Igualmente cuando dice: Fortalecer los huesos, está hablando del proceso de acomular el*

Los riñones son la raíz de la vida antes del nacimiento. Si el deseo que se ubica en el bazo es demasiado fuerte, no solo dañará la energía principal, sino que también destruirá la raíz de la vida.

*Chi en el tan-tien, creando una clase especial y milagrosa de Chi.*

*Un hombre comienza este proceso con el fluido seminal creado en el sistema urogenital. Este fluido, que se dirige al tan-tien por medio de la voluntad se une al Chi de la sangre. Entonces respiras el Chi del cielo y lo diriges al tan-tien. El Chi seminal se reúne en el tan-tien con el Chi de la sangre y el Chi del cielo. Si están allí lo suficiente, generarán una clase de vapor, algo como la electricidad. Este vapor fluye desde el tan-tien a través del sacro y entra en la columna y en los huesos donde se condensa en un tejido fino como la seda. Esta clase de médula gradualmente va llenando los huesos, volviéndolos duros como el acero. Después fluye por la columna hasta el cerebro, y finalmente vuelve al tan-tien.*

*Deberíamos poner especial atención a las palabras del emperador amarillo: el sabio toma el chi del cielo para lograr la iluminación espiritual. Este también es el proceso por el cual un sabio puede sentarse solo en su habitación y llegar a conocer todo.*



En los 10 años que el profesor enseñó en Nueva York, viajó a Taiwán en 3 ocasiones. Su proceder en las semanas anteriores al viaje era reducir sus actividades y descansar, "cómo se hace con una planta cuando se va trasplantar". Las palabras que citamos a continuación corresponden a una charla que dio antes de su segundo viaje en la que comentó que revelaría sus tres secretos de la vida.

*"Pronto saldré hacia Taiwán y estaré allí algún tiempo y quiero aprovechar el final de las clases de Tai Chi Chuan para contaros algunas cosas.*

*Los principios de Lao Tze son los principios fundamentales del Tai Chi. En el Tai Chi tenéis el ejercicio físico, pero los principios son de Lao Tze.*

*El recomendó los principios del Tao hace 2500 años. Los principios están basados en el Libro de los Cambios, el más antiguo de los Clásicos chinos, en él hay 3 principios básicos:*



- *El* **Tao del cielo**. *Esto significa las 2 fuerzas, positiva y negativa, cuya acción y reacción gobiernan todo.*

- *El* **Tao de la tierra.** *Todas las cosas materiales están regidas por la suavidad y la dureza.*

- *El* **Tao del hombre**. *Los principios de benevolencia y rectitud rigen la conducta de los seres humanos.*

*De estos 3 principios del Tao, Lao Tze cogió el primero y el segundo para formular su teoría de lo femenino dominando a lo masculino y la suavidad venciendo a la dureza. Lao Tze no utilizó el Tao del hombre, el tercer principio del libro de los cambios. Hizo esto porque consideraba que las acciones del hombre son falsas. Es por eso que él era partidario de la no-acción. Pero sin los principios de benevolencia y rectitud, ¿cómo podemos motivar a la raza humana?*

EL TAI CHI DEL PROFESOR

# CHENG MAN-CH'ING



*Los seres humanos tenemos que hablar sobre el Tao del hombre. Confucio, un contemporáneo de Lao Tze, dedicó su enseñanza al Tao del hombre.*

*La diferencia entre Lao Tze y Confucio, es que Lao Tze enfatizaba una vida larga y visión eterna, mientras Confucio decía: "Si un día puedo conocer el Tao del hombre, puedo morir esa misma tarde sin lamentaciones".*

*Yo, Cheng Man-Chi'ng, opino que el Tao del cielo, el de la tierra y el del hombre son tres tesoros. Puesto que somos hombres, no seremos nada si solo aprendemos el Tao del cielo y el Tao de la tierra. Comprender y conducirse de acuerdo con el Tao del hombre nos capacitará para hacer una gran contribución a nosotros mismos y a la humanidad.*

*Lao Tze quería una sociedad sencilla, donde el hombre pudiera volver a su estado original. Confucio creía que como seres humanos no podemos escapar del mundo, así que debemos aprender a comportarnos bien para asegurar nuestra felicidad. Lao Tze deseaba que las personas tuvieran una vida larga y sana. Su principio estaba basado en la respiración de Chi, nutriendo el cuerpo y poniendo el Chi en el tan-tien. Si practicas suficientemente tendrás buena salud y una vida más larga.*

*Estudiar el Tao del hombre por sí mismo no es bueno. ¿Qué tiene de bueno obtener el Tao del hombre si mueres? Lo deseable es tener buena salud para realizar el Tao del hombre.*

*Debéis estudiar las dos caras de la moneda (Confucio y Lao Tze) para completar vuestro conocimiento.*

*La esencia del principio de Confucio está basado en el término medio: si a mí me gusta algo, a ti también te gustará. Si a mí no me gusta, a ti tampoco.*

*Ahora, para cambiar de tema, ya que me voy a ir, quiero repetir unas palabras sobre el cultivo del Chi para que no las olvidéis. Cuándo te pones nervioso, tu corazón late más deprisa. En cuanto inhalas y hundes el chi en el tan-tien y tienes los pies firmemente plantados en el suelo, te tranquilizas, tus órganos internos estarán en armonía y probablemente tu salud será buena.*

*Además de cultivar el Chi, dirigiéndolo al tan-tien, hay algunos puntos secundarios importantes que quiero mencionar:*

*Primero,* **no te muevas demasiado rápido**. *Digamos que estás cruzando la calle y de repente un coche corre velozmente hacia ti, das un salto para apartarte, pero el coche hace un viaje para apartarte y resulta que saltas justo a su trayectoria. Si te hubieras movido lentamente, el conductor habría tenido una oportunidad para esquivarte. Así que no te muevas demasiado deprisa, y en cualquier circunstancia mantente tranquilo y calmado.*

*Tampoco tengas demasiada prisa para* **cambiar la ropa** *en los cambios de estación. En invierno, a menudo hay días en que la temperatura repentinamente es cálida, y muchas personas cambian la ropa de invierno por algo más ligero. Pero el Chi de la tierra todavía está frío y es muy probable que ellos cojan frío. Lo mismo es verdad si uno no se cambia la ropa de caliente a frío.*

**No comáis demasiado**. *Cuando tengáis hambre no mastiquéis la comida muy deprisa u*

Los principios de Lao Tze son los principios fundamentales del Tai Chi.
En el Tai Chi tenéis el ejercicio físico, pero los principios son de Lao Tze.

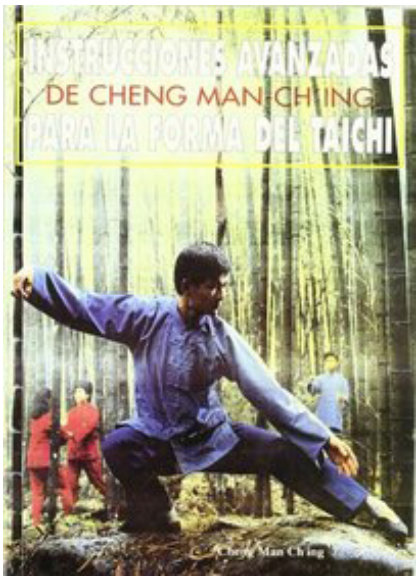
*os perjudicará. Siempre debéis comer despacio y parar cuando aún tengáis un poquito de hambre.*

*Hay otro punto que quiero discutir. En los últimos 6 años que he estado en Nueva York, he observado ciertas condiciones insatisfactorias. Lao Tze decía que hay que armonizarse con la luz y lo mismo con el polvo. Hay algunos que van en contra de ese principio, que quieren actuar a su manera y quieren ser diferentes. Lo mejor es armonizarse con los demás.*

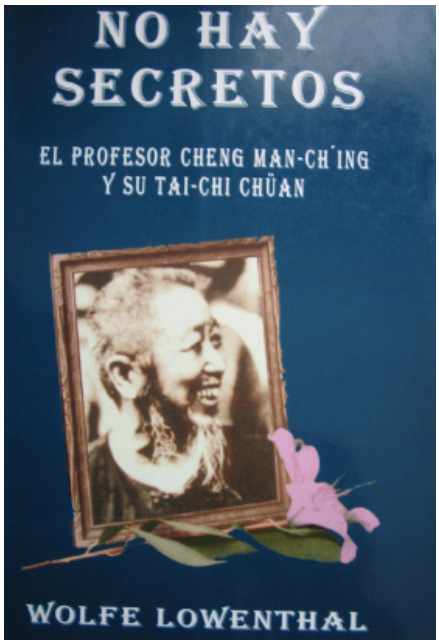
*También he oído hablar mucho sobre* **el amor**. *El concepto de amor de Confucio tiene que ver con marido y esposa, hombre y mujer, no mujeres. Si un hombre y una mujer encuentran un amor verdadero, se mantendrán unidos sin separarse. Además si te casas y no tienes hijos no estarás siguiendo el Tao del cielo y de la tierra.*

*Entre mis amigos, hay algunos que tratan el amor a la ligera, juegan con él durante un tiempo sin verdadero amor. Si tratamos la vida a la ligera, sólo jugando con ella, después de un tiempo, la salud se debilitará y la vida no durará mucho.*

Todas estas citas, que nos acercan al profesor Cheng Man-Chi'ng y a nuestro Tai Chi, están extraídas de libros publicados en **ediciones Tao.**
**www.edicionestao.com**




Instrucciones Avanzadas de Cheng Man-ching para la Forma del Tai-chi.
Autor: Cheng Man-ching
Traductor: Ángel Fernández de Castro




No Hay Secretos.
Autor: Wolfe Lowenthal
Traductores: Enrique Alario & Ángel Fdez. de Castro




Los Trece Capítulos de Tai-chi Chüan del Maestro Cheng.
Autor: Cheng Man-ching
Traductor: Ángel Fernández de Castro

# "Solo sé que no sé nada."

# Sócrates

Recuerdo que un profesor del bachillerato nos escribió en la pizarra, el primer día de clase, una frase que más o menos decía así: "**Vacía tu taza, para que se llene en su totalidad**". Años más tarde supe que la frase hacía referencia a una conocida historia zen... Reflexión que invita a desprendernos de lo antiguo para abrirnos a una nueva forma de ver las cosas.

En efecto, hay cierto tipo de conocimientos en la vida, que cuando los descubres, te causan sentimientos ambiguos. Por una parte, te obligan a desterrar muchos paradigmas que tú mismo te has impuesto. Y por otro lado, dichos conocimientos pueden revolucionarte y convulsionarte en muchos sentidos... Ahora bien, lo mejor de todo, una vez integrado este nuevo pensamiento es que te sientes liberado de un peso que no sabias ni siquiera que arrastrabas.

Estoy convencida. Nada en mi vida ha sido casual, nada ha estado de más, aunque a veces me lo pareciera. Con el tiempo, veo que todo ha tenido un propósito, y me siento alegre y agradecida de poder verlo.

Hace tiempo, en una librería repleta de libros, encontré un ejemplar que me llamó la atención, por su título: **Un curso de milagros**... Lo leía cada tarde después de comer, y me enganchaba cada vez más a su discurso, "me resonaba". Sin embargo, su lectura hacía que tuviera "muy malas digestiones"... algo en mí se movía, algo de este libro quería entrar, pero tenía que hacer hueco en mi psiquis, lo que implicaba desplazar lo viejo. No seguí leyendo más ese libro, preferí tener lecturas menos profundas que ayudaran a descansar mi mente. No obstante, volví a encontrarme un libro muy similar: **El poder del ahora** de Eckhart Tolle. De nuevo, un libro que me ofrecía otra llave para abrirme al autoconocimiento, y me dejaba claro que algo tenía que cambiar de mi forma de pensar.

**"Vacía tu taza"**

El maestro japonés Non-in recibió a un profesor de filosofía. Non-in sirvió té, colmó la taza de su visitante y continuó vertiendo. El profesor la contempló rebasar hasta que ya no pudo contenerse:

-¡Deténgase! ¡Esa taza está llena, ya no entra nada más!

Non-in dijo: -Igual que esta taza, estás colmado por tus propias opiniones y especulaciones. ¿Cómo te podría mostrar el zen, si antes no vacías tu taza?"

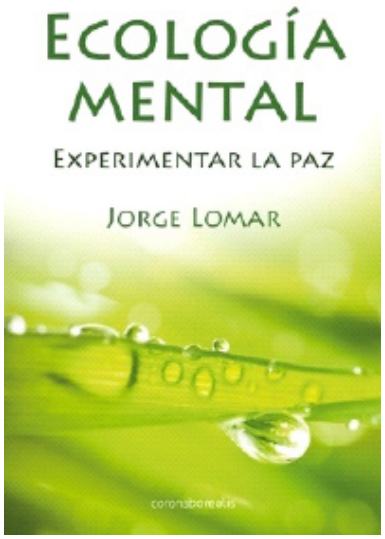


Como ya he dicho, nada de lo que me ha ocurrido creo que haya sido fortuito, como tampoco lo fue mi asistencia a unas conferencias llamadas "Conciencia con Ciencia" en la ciudad de Hellín. Allí conocí a una persona llamada Jorge Lomar, que hizo un resumen a todo lo que ya había asimilado con los dos libros anteriores que he citado. Jorge Lomar nos habló sobre "Ecología mental"; así llamó a la charla, y así se titula su libro del cual intentaré hacerles un resumen.

En primer lugar debo dejar claro que según esta visión de las cosas, todas las personas tenemos: una mente que SABE, y otra mente que no sabe que NO SABE..., lo mismo que decir que tenemos un fantasma en casa, que no sabe que es un fantasma. Partiendo de esa premisa, vamos a ponerle nombre a esa mente que no sabe que NO SABE: esa mente es el EGO.

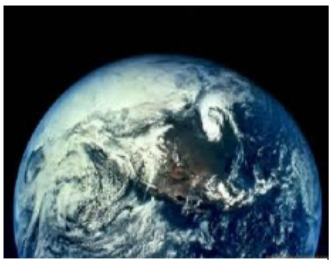
El que cree SER y SABER, pero se alimenta solo de recuerdos y de suposiciones, y en base a eso dicta nuestras acciones y nuestra vida. El 99,9 % de las veces lo que dicta nos hace enfrentarnos a algo o a alguien para defender "nuestra idea", o nos hace

"Aprender algo nuevo es fácil, lo difícil es aceptar el cambio que ese conocimiento te produce"
Alejandro Jodorowsky




sentirnos brutalmente confundidos con una necesidad imperiosa de tener la "respuesta inmediata y fidedigna"... claro, basada solamente en nuestra percepción, que solo pertenece a nosotros mismos, y que excluye la visión de todos y hasta las leyes naturales. Y eso es lo que nos trae a todos de cabeza: sentirnos obligados a tener respuestas y a estar en lo correcto. Por lo tanto la pregunta es **¿Por qué debo tener todas las respuestas? y ¿por qué solo yo voy a estar en lo correcto?**...

La mejor técnica para acallar al ego es escucharlo, mirarlo directamente, observarlo; la meditación es un buen medio para ello, pero la "atención en el momento presente", lo funde totalmente. El ego no es malo, "no creas que quiero decir que tienes un ente maligno en tu cabeza", no, el ego tiene su propósito, pienso yo, que está ahí para hacernos "diferentes" en un mundo dualista donde también los seres humanos lo somos. El ego nos puede traer muchos problemas al buscar un estado de paz interior, pues este, no conoce la paz sin conflicto, todo el está lleno de características como estas: prejuicio, sacrificio, victimismo, miedo, necesidad de tener la razón, de control, etc., para tener la sensación de merecer la paz o la tranquilidad...



"absolutamente todo en el universo", tiene una inteligencia superior que hace que todo suceda rítmicamente"

Explico desde mi punto de vista qué es la atención al momento presente, (Eckhart Tolle lo explica mucho mejor en su libro), y lo que he entendido es lo siguiente: estar presente, es ir con la vida, fluir con ella, y actuar sin prejuicios, ni planes de futuro. Así de sencillito... ¿a que ya estás poniendo un montón de objeciones a esta afirmación ?... atiéndelas... escucha lo que se te viene a la cabeza... eso es tu ego, el que siempre contesta en tu interior..."pero si hubiera...., "si no fuera porque..." etc. etc.

Nuestro ego siempre quiere tener todo controlado, "que nada se escape de su dominio", aquí viene su primera frustración. En la mayoría de sus procesos, tu cuerpo funciona solo, sin intervención de tu conciencia, de la misma manera que el planeta se auto regula, así como los mares y las estaciones del año, "absolutamente todo en el universo", tiene una inteligencia superior que hace que todo suceda rítmicamente y, cuando es el momento exacto, se encarga de que acontezca. ¿Entonces, por qué pienso que puedo controlar la forma de ser, o de pensar de las personas que están a mi alrededor? La frustración se alivia cuando me decido sinceramente a **confiar en el otro**, y va mas allá, **confiar en la VIDA**.

"tenemos: una mente que SABE, y otra mente que no sabe, que NO SABE"

*Ecología mental*

En el libro de Ecología Mental, hay un principio muy importante para empezar a dar tregua a nuestro ego. Debemos decirnos: "NO SÉ", a cada situación que nos perturba, "No sé", a cada duda", "No sé", a aquellas verdades de las que creemos ser dueños. El motivo de utilizar la afirmación "No sé", es para que en lugar de duda, exista algo de lo que puedes estar seguro: "No sabes", tu mente ahora estará vacía y abierta a un conocimiento superior que el tuyo (o el del ego): Porque el conocimiento que creemos nuestro, es aquel que hemos acumulado desde una perspectiva muy limitada, según lo que nuestro aparato perceptual nos ha permitido filtrar y archivar como real en el historial de vida de tus limitados años, frente a la magnitud del universo. Ahora comprendo el sentido de la frase de Sócrates al decir "yo solo sé, que no sé nada", o al menos así es como la entiendo yo.

"*estar presente*, es ir con la vida, fluir con ella, y actuar sin prejuicios, ni planes a futuro."

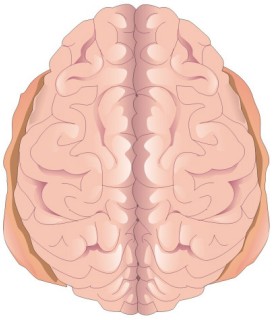
*Roxana Pérez Coss y León*

La paz es una mariposa, que cuando se ve perseguida, escapa siempre más allá de tu alcance, pero que si te sientas tranquilo, puede venir a posarse sobre ti.

Nathaniel Hawthorne

# TÉCNICAS DE INTEGRACIÓN CEREBRAL

Aunque nos imaginamos a nosotros mismos con un cerebro, funcionalmente tenemos dos, uno derecho y uno izquierdo (los dos hemisferios) que presentan notables diferencias en lo relativo a las creencias, emociones, sensaciones corporales y niveles de perturbación frente a un tema o recuerdo.



Todos tenemos un hemisferio dominante, que es el que determina cómo se ve y experimenta el mundo. Cuanto más dominante es un hemisferio sobre otro, más determina la conducta y las percepciones. Usamos ambos hemisferios de forma sincronizada, cambiando permanentemente su activación en una ida y vuelta, para obtener los mejores beneficios de ambos.

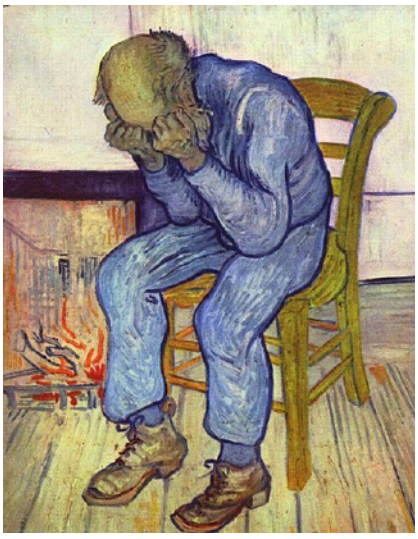
El Dr. *Bessel van der Kolk* (1996) neurofisiólogo holandés, cuyo trabajo integra los aspectos biológicos, psicodinámicos e interpersonales del impacto del trauma, encontró que los traumas producen un desequilibrio en la sincronía de ambos hemisferios cerebrales, con una marcada lateralización derecha (prevalencia del hemisferio derecho). Esto implica que cuando se produce el trauma, queda fuera de conexión el hemisferio izquierdo que es el que almacena los recursos, los sentimientos, pensamientos o creencias positivas (necesarias para resolver la situación que el trauma produjo), y que al desactivarse automáticamente, posibilita que el control de la situación pase al hemisferio derecho que es, por el contrario, el que almacena el trauma, los sentimientos y pensamientos o creencias negativas y que, entre otras muchas funciones, nos protege con su desconfianza y alerta de los peligros reales que acechan en la vida. La patología aparece cuando la comunicación entre los dos hemisferios se bloquea parcial o totalmente. Esto ocurre cuando la persona vive una situación estresante, o está en shock, o cuando está incrédula. En ese momento los hemisferios cerebrales pierden la capacidad de comunicarse y adaptarse, apareciendo los síntomas de la perturbación (Solvey & Solvey, 2006).

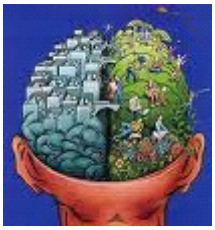
Las **Técnicas de Integración Cerebral** (Técnicas de las gafas hemisféricas y Técnicas de un ojo por vez), son dos nuevos métodos terapéuticos, pertenecientes a las Terapias de Avanzada (Solvey & Solvey 2000),que están basadas en los nuevos paradigmas de las neurociencias respecto a las funciones cerebrales y que, con un abordaje completamente diferente a los tradicionales, obtienen modificaciones en las respuestas neurofisiológicas del cerebro frente al hecho perturbador y, como resultado de esto, se produce la resolución de la sintomatología.

Hasta ahora **las terapias "parlantes"** intentaban cambiar el pensamiento del paciente con respecto al problema y **consideraban** que **la curación de los cuadros emocionales debía ser necesariamente lenta, trabajosa y sufriente.** Recientemente y con las Técnicas de Integración Cerebral, la intención no es cambiar el pensamiento del paciente con respecto al problema, sino originar un cambio en la neurofisiología existente en el momento de pensar, mediante diferentes abordajes, cambiando el contenido de los pensamientos y de las emociones, así como su importancia relativa.

**CÓMO ACTÚAN Y QUÉ EFECTOS SE CONSIGUEN**

La emoción inapropiada produce un desequilibrio eléctrico entre ambos hemisferios cerebrales, y como consecuencia, se mantienen las emociones disfuncionales en forma intacta.





# UN NUEVO ENFOQUE EN PSICOTERAPIA

Con las Técnicas de Integración Cerebral se consigue el intercambio de información por medio del cuerpo calloso (que es la parte cerebral que los une) y con ello, que aumente la capacidad de comunicarse entre sí: al cotejar y ligar rápidamente emociones y creencias negativas que pertenecen al hemisferio cerebral derecho, con las soluciones y recursos del hemisferio cerebral izquierdo – lográndose la integración-, se consigue la modificación de pensamientos y sentimientos negativos, y con ello se adquiere por parte del sujeto, una visión más realista, viable y adaptativa de percibir su entorno y a sí mismo.

Esta posibilidad de desensibilización se suele realizar sin necesidad de un trabajo arduo ni por parte del paciente ni por parte del terapeuta, lo que posibilita abreviar la duración y el coste emocional y económico de los tratamientos en forma considerable. En lugar de llevar meses o años de las convencionales "terapias parlantes", se trabaja rápida y eficazmente en un número reducido de sesiones, llegando incluso en determinadas ocasiones y tipos de personas, a lograr resolver un problema en una sola sesión.

Esto es también valido para la comparación de los resultados que se logran, de modo que no sólo se consigue velocidad (importante cuando se está inmerso en una disfunción y/o problema que en muchos casos genera una gran angustia) sino que también se logra una modificación apreciable o una curación definitiva de la sintomatología perturbadora que incomoda el



día a día de la persona afectada por distintos cuadros psicopatológicos, como los trastornos de ansiedad, ataques de pánico, fobias, trastornos obsesivo-compulsivos, estrés postraumático, depresiones, trastornos disociativos y condiciones somáticas… etc.

El cambio que se produce en el sujeto es tal, que se da con frecuencia un curioso fenómeno de incredulidad ante el mismo: las personas tratadas con estas técnicas manifiestan en repetidas ocasiones no poder creer, y a veces ni siquiera poder evocar la emoción que una fobia de años de duración les generaba hasta hacía pocos minutos, y se sorprenden de que sus síntomas hayan desaparecido en tan corto tiempo de terapia.



**¿EN QUÉ CONSISTE CADA TÉCNICA?**

Técnica de los anteojos hemisféricos

Consiste en unos anteojos (gafas) especialmente diseñados que permiten activar separadamente y por turno los hemisferios cerebrales, de modo que el sujeto puede "ver" dos puntos de vista propios y diferentes respecto a un mismo problema. A medida que el mismo es observado varias veces en forma alternada y secuencial, va integrándose con los distintos hemisferios, y por ende, bajando la intensidad de la perturbación hasta desaparecer. Así, "el problema" deja de serlo.

Esto permite desensibilizar tanto traumas como fobias de todo tipo. Frederick Schiffer descubrió este efecto de activar los hemisferios por separado, y Solvey y Solvey-2000, desarrollaron el sistema de aplicar un gradiente crecientemente desensibilizante del tema a tratar.

# Técnicas de Integración Cerebral



Técnica de un ojo por vez

El método de **1 OJO X VEZ** desarrollado por la canadiense Audrey Cook, estudia qué ocurre cuando se observa el problema a resolver con un ojo por vez, es decir con los distintos campos visuales y por extensión, puntos de vista. Las diferencias son notables, y algo diferentes a la técnica de los anteojos.

En **1 OJO X VEZ** encontramos y resolvemos los "nudos" en el campo visual, que son lugares del mismo donde se concentran, curiosamente, las emociones más disfuncionales, ligadas a sensaciones físicas y al tema tratado. Una vez disueltos estos "nudos" con una técnica ad-hoc, el problema desaparece o se reduce a su mínima expresión.

Los resultados de estas técnicas son objetivables por medio de un mapeo cerebral computarizado, realizado antes y después de una sesión, donde se puede ver el desequilibrio eléctrico previo y el equilibrio (mayor sincronización) posterior al tratamiento.

Para finalizar y aunque son técnicas que se aplican con éxito y desde hace años en diferentes países americanos, hay que decir que en nuestro país están siendo difundidas desde hace relativamente poco tiempo, si bien, los resultados son tan espectaculares, que los terapeutas que están teniendo acceso a ellas, han constatado la abreviación del proceso terapéutico así como el alivio o curación, que de manera veloz y duradera, se producen en las distintas patologías que sufren sus pacientes.

Puede ocurrir no obstante, que ese desconocimiento general pueda propiciar que determinadas personas se cuestionen, si dichas técnicas están refrendadas de alguna validez y/o por algún estudio "serio". En este sentido, he de mencionar que entre otros y a modo de ejemplo, se ha realizado un estudio en la UCV (Universidad Católica de Valencia) donde se quería saber "Cuál era la efectividad de la aplicación de las Técnicas de Integración Cerebral™ en la percepción del malestar asociado a experiencias traumáticas, presentadas por alumnos de la UCV atendidos en el Consultorio Psicológico" de dicha Universidad.

El resultado de dicho estudio concluye que estas técnicas son efectivas para la disminución del malestar general asociado a experiencias traumáticas y además recomienda expresamente difundir las TIC, dada la eficacia encontrada en la resolución de los problemas traumáticos e, igualmente (y cito de forma textual) "Incluir a las Técnicas de Integración Cerebral™ como tratamiento de elección en alteraciones que contemplen síntomas de intrusión y que tengan un origen traumático, dada la aparente efectividad encontrada en estas técnicas terapéuticas".



Este tipo de estudios resultan especialmente importantes, si tenemos en cuenta lo difícil que resulta que a un nivel académico y de forma experimental (científica) como es este caso, se estudien, valoren y se reconozca la eficacia de otras formas diferentes de abordar la psicología, sin el encorsetamiento clásico y la negación tradicional que sobre técnicas "no ortodoxas" se produce también y como en otros países de nuestro entorno, en España.

Milagros Hernández Glez.
Terapeuta de Técnicas de Integración Cerebral
hernandezmilagros6@gmail.com
rodriher@ono.com

# amores...



El amor no es solo en pareja
el amor es mucho más
el amor es una entrega
que no se puede parar.

Se ama al ser amado
lo bueno y lo malo por igual
el amor es ciego y cierto
y todo lo convierte en excepcional.

Los besos saben a mieles
las caricias a bombones
los suspiros son anhelos
que aceleran nuestras palpitaciones.



Se ama a los animales
que devuelven el cariño
y son fieles a sus dueños
a pesar de su dominio.



Se ama a la madre
que nos dio el ser
y nos crio con esmero
y el amor que ella nos da es el
único y verdadero.



La felicidad eterna parece
pero no hay bien sin mal,
y ese amor a veces sufre
un dolor incalculable y fatal.

Se ama a los amigos
que nos escuchan y comprenden
con los que compartimos
momentos tristes y alegres.

Del amor se pasa al desamor
y de las risas al llanto
el espejo se hace añicos
que nunca dolieron tanto.

Pero cuando llega
el AMOR con mayúsculas
todos los demás amores
se difuminan y casi desaparecen.

Las heridas del alma
profundas y duras son
pero siempre cicatrizan
al surgir un nuevo amor.





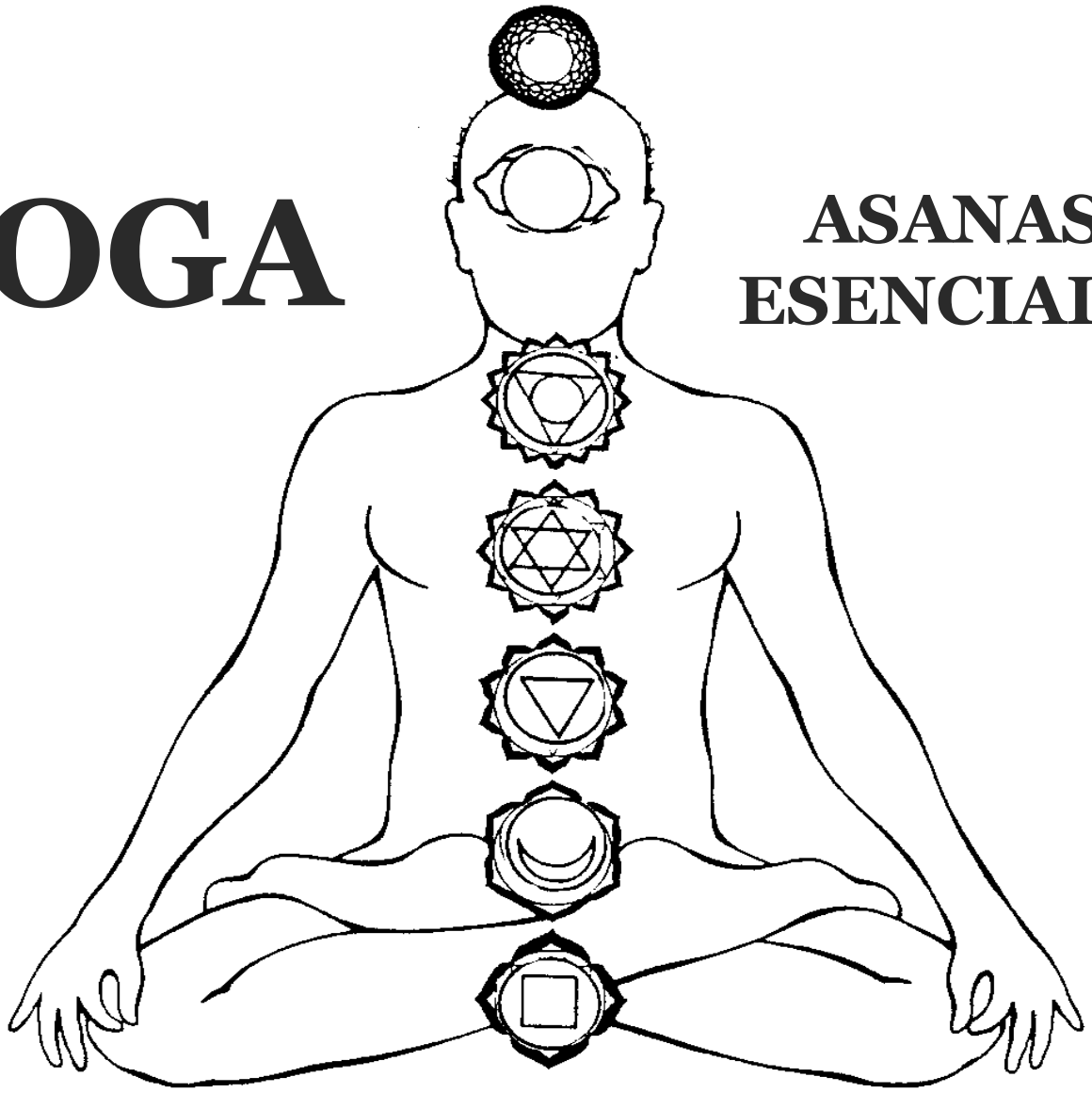
Y es que sin amor
no puedo vivir
es el motor generoso
que me impulsa a seguir.

Yo quisiera tener amores
como las olas del mar
suaves a veces, otras bravías,
que no me hicieran llorar.

*Eugenia Pérez Martínez*
*Profesora jubilada*

# YOGA

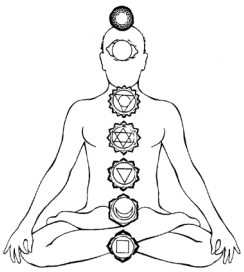
# ASANAS ESENCIALES



Una **asana** es un mudra (gesto), pero en este caso corporal. En nuestra vida cotidiana hacemos continuamente mudras, por ejemplo al señalar a alguien con el dedo (un gesto con la mano). En el caso de las asanas de yoga se trata de una llave energética, ya que al hacer las posturas no estamos haciendo gimnasia, si no moviendo energía.

Todas las asanas mueven energía física y algunas, además, van más enfocadas al plano mental y emocional. De hecho, con las asanas tendremos posibilidades de **crecimiento** en el plano físico, mental, emocional y espiritual. Aunque no tengamos interés en el aspecto espiritual, las energías que se mueven al practicar yoga desembocan en la parte más elevada del ser, que es la espiritualidad. Y es que el yoga, cuya práctica se remonta unos 5000 años de antigüedad, lleva a la salud en el cuerpo, a la paz en la mente, a la felicidad en el corazón y a la liberación del alma. Y esto es así porque supone una **forma de vida**, de acuerdo a la cual el practicante no sólo cuida su cuerpo y mente, sino que vive en consonancia con las leyes basadas en el Amor universal y el Servicio a los demás.

Volviendo a las asanas, lo importante no es su dificultad, sino la **conciencia** que nos permiten tener de nosotros mismos. Por eso, siempre hay que buscar la comodidad y no forzar. Se aprende a generar tranquilidad en cada postura para luego trasladarla al resto de nuestras facetas en la vida cotidiana. Se trabaja con la respiración, intentado que se convierta en un vehículo para aprender a controlar las tendencias y los impulsos, y para generar autoconocimiento. Las asanas tocan el lado emocional del individuo.



Vamos a destacar algunas de LATERIZACIÓN, FLEXION, ROTACIÓN, INVERSIÓN, FUERZA Y EXTENSIÓN. En todas ellas también está presente el EQUILIBRIO.

## LATERIZACIÓN

Con las asanas de laterización estaremos equilibrando nuestros dos lados, el yin y el yang, y esto hará que nos sintamos armonizados. Por ejemplo si tienes que llevar dos garrafas de 5 litros y optas por llevarlas en el mismo lado, el desequilibrio será patente. Si las cambias al otro lado el primero descansará, pero se mantendrá el mismo desequilibrio hasta que decidas que lo mejor será llevar una en cada mano. La lateralidad se va perdiendo a medida que crecemos y nuestra mente se va llenando de ideas estructuradas. También los malos hábitos posturales hacen que quizás nos inclinemos más hacia un lado que hacia otro. Para conocer nuestro centro es importante reconocer nuestros extremos.

Estas asanas podemos hacerlas en cualquier parte, sin necesidad de ropa cómoda y colchoneta. Esto es: en posturas de pie, sentados en una silla o tumbados. Las personas con hernias discales deben realizar las asanas de laterización en el suelo.

Vamos a ver un ejemplo de asana de laterización:

### Media Luna *o Ardha Chandrasana*

Esta variante fortalecerá hombros, brazos y piernas, columna vertebral y dorsales a la vez que tonifica los músculos. Es una postura de concentración y coordinación. En embarazadas, mejor practicarla tumbadas y siempre suavemente.



## FLEXIÓN

Proporcionan confianza, paz mental, humildad y rendición, a la vez que eliminan preocupaciones y atracciones externas. En algunas asanas, como la *del feto*, la cabeza se irriga por el mayor aporte de sangre, lo que supone una energía concentrada ideal para la mente. También es importante su efecto de masaje sobre las vísceras.

Después de practicarlas te sientes especialmente relajado, por lo que son recomendables en los momentos de nerviosismo y alteración. Por esto mismo también son útiles como práctica previa a la meditación. La flexión se lleva a cabo en la zona lumbar, dorsal, cervical y se estiran considerablemente los isquiotibiales.

Dentro de las asanas de flexión encontramos:

### Postura Del Feto o *Garbasana*

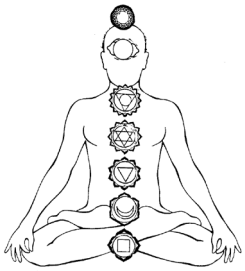
Tumbados, con la espalda recta y el cuello bien estirado (barbilla ligeramente hacia el pecho) abrazaremos las rodillas



### La Pinza o *Paschimottanasana*

Obtendremos una gran flexibilidad y estiramiento de los músculos de la espalda y es muy favorable para el estreñimiento. Para hacer la pinza en el suelo nos sentaremos con la espalda recta y subiremos los brazos hacia arriba para luego bajar con la espalda recta. Si no se llegase a coger los pies cómodamente, nos quedaremos dónde lleguemos.





## ROTACIÓN

Las asanas de rotación, como el resto, hacen efecto seamos conscientes o no. Pero si prestamos atención funcionan más y mejor. En concreto estas asanas masajean las vísceras y los discos intervertebrales se comprimen en espiral, con lo cual también se masajean. En las posturas de nuestra vida cotidiana no solemos hacer rotaciones.

En el aspecto psíquico se relacionan con el pensamiento: *vivo el presente por consecuencia de mi pasado*. Practicando estas asanas, mirarás al pasado desde el presente y esto te generará valor. Por ese motivo se recomiendan a las personas miedosas, ya que se verá la vida más clara y con mucha más seguridad.

En las rotaciones es importante no dejar de estar en el presente: se debe hacer la rotación con tronco y cabeza, pero las caderas se quedarán mirando al frente, siempre aquí y ahora, en el presente. Las rotaciones también llevan a su forma natural las curvaturas de la espalda, regulan lordosis y cifosis. Es importante mantener la espalda erguida en su ejecución.

### Triángulo invertido o *Trikonasana.*

Esta asana fortalece los ligamentos y permite ganar flexibilidad.





### Media torsión espinal *Ardha Matsyendrasana.*

Esta postura fortalece los hombros, cuello y caderas, además de estirar la espalda.

## INVERSIÓN

Las asanas invertidas fortalecen huesos y músculos del cuello, previenen las varices, nutren los ojos con sangre fresca reduciendo la degeneración macular. Los niños no deben mantenerlas más de medio minuto.

### La vela o *Sarvangasana.*

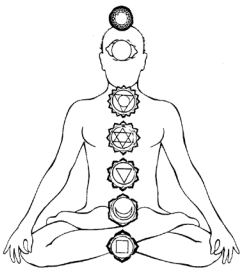
Aquieta la mente, elimina estrés emocional y mental, levanta el ánimo, elimina miedos y dolores de cabeza, estimula la glándula tiroides y paratiroides al presionar el mentón contra la garganta. No está indicada en personas que tienen la tiroides engrandecida.



### El arado o *Halasana.*

Los pies tocan el suelo, las piernas estarán estiradas. Una vez en la postura, los brazos estarán extendidos en el suelo con las palmas de las manos hacia abajo, ya que servirán de ayuda para poder deshacer la postura. Las piernas dobladas vendrán a la frente y, sin levantar las manos, bajaremos hasta tocar el suelo con las caderas. Levantaremos la cabeza, apoyaremos los pies y estiraremos las piernas.





## EXTENSIÓN

Estas asanas cargan de energía nuestro cuerpo por lo que son muy propicias para personas con depresión. Dan mucha flexibilidad a la columna a la vez que fortalecen la espalda. Con ello mejoraremos la postura corporal y fortaleceremos brazos y hombros, aumentando la capacidad pulmonar y mejorando la circulación de la sangre.

### El Pez o *Matsyasana*.

Esta asana se hará siempre tras la vela u otra invertida como el arado. Es complementaria a ellas. Favorece la respiración así como la limpieza y estimulación de los pulmones.



### La Cobra o *Bhujangasana*.

Esta asana practicada asiduamente corrige las cifosis dorsales. Da un especial estiramiento a la espalda, aumenta la capacidad pulmonar y es muy buena para el asma crónico y otras molestias respiratorias.



## FUERZA

Las asanas de fuerza fortalecerán notablemente brazos, piernas, muñecas y espalda.

### Postura de la Tabla o *Uttihita Chaturanga Dandasana.*

Postura sencilla y básica para alinear la espalda y fortalecer abdominales.



## EQUILIBRIO

Como su propio nombre indica, estas asanas nos ayudarán a encontrar el equilibrio mente-cuerpo; progresivamente, nos proporcionarán seguridad en el día a día y mejoraremos nuestra vida interior y exteriormente.

### El Arbol o *Vrikasasana*

Desarrolla la concentración y el equilibrio tanto físico como psíquico a la vez que ayuda a encontrar el centro. Ayuda a darse cuenta de que cada uno de nosotros somos los responsables de nuestro propio equilibrio emocional.



Espero que os sirva, que practiquéis en cualquier momento y que os convirtáis en unos buenos yoguis.

SAI RAM

*Gema Mendoza.*
*Practicante de yoga.*

# REENCONTRARSE CON EL NIÑO INTERIOR

## LO QUE ES ADENTRO ES AFUERA

Mientras creemos que lo que hay fuera es la causa de nuestro dolor y le atribuimos responsabilidad sobre de lo que ocurre en nuestra vida, permanecemos en esa desconexión con nosotros mismos; decidimos seguir siendo víctimas.

Todo empezó cuando comenzamos a creer en la perfección, cuando se instauró en nosotros la semilla de que el rechazo procede del hecho de ser incorrecto. En nuestra búsqueda de aprobación y aceptación, nos olvidamos de nosotros mismos. En nuestro afán por descubrir la manera correcta de estar en el mundo nos volvemos adictos a las órdenes, imperativos, reglas, leyes, como medio para controlar el rechazo. Y así desarrollamos dependencias hacia el trabajo, el dinero, la religión, el dramatismo, el peligro, ser atractivo, los dulces, la meditación, a hablar, el poder, nuestros seres queridos, los juegos, la nicotina, el alcohol, la comida…



Al engendrar dentro de nosotros la creencia sobre el perfeccionismo y el miedo a ser incorrectos, desarrollamos los síntomas de la desconexión con nuestro niño interior. Todos estos síntomas, y alguno más, nos sirven para llenar el vacío, para tapar la vergüenza, el dolor, la soledad y el aislamiento interior que sentimos.

Si no amas lo que hay dentro, si no lo escuchas o no lo aceptas, debes buscar fuera esa aprobación.

Con la loca huida de nuestra soledad inaceptable, no nos damos cuenta que estamos abocados al sufrimiento y al fracaso en nuestras relaciones. Y todo porque no nos aceptamos.

## DIME EN QUÉ CREES Y TE DIRÉ QUÉ DISFRAZ UTILIZAS EN LA VIDA

1. Cuando creemos que necesitamos amor, aprobación, sexo… para encontrarnos bien, pero sin embargo *sentimos no merecerlo*, terminamos desplegando nuestro control para conseguirlo y evitar así el rechazo. Cuando el niño se siente abandonado, se cree una víctima, con lo cual utilizará la culpa y los miedos para manipular. Sus conductas más comunes son la irritación, la ira, los reproches, la suspensión silenciosa de amor, la escrupulosidad, las rabietas, la violencia, los lloros o la mentira.

2. En nuestra agonía para huir o tapar la soledad, también existe la creencia de *la conformidad y el cuidado de los demás* como mecanismo de manipulación. Soy un niño bueno que dejo de lado mis propias necesidades. Lo que yo quiera o sienta no tiene importancia. Puedo conseguir que me acepten y amen si soy agradable y seductor.

3. La otra creencia que puede dirigir sutilmente nuestra vida y cómo nos desenvolvemos en ella es *el miedo a ser dominado y absorbido*. Es decir, cuando detectamos que alguien quiere controlarnos o quiere algo de nosotros, el niño abandonado interior activa algún tipo de resistencia, pudiendo negar lo que siente o lo que ha hecho. Podemos recurrir al distanciamiento o a la indiferencia, sumergiéndonos en alguna actividad o consumiendo alguna sustancia. Generalmente desarrollamos maneras inflexibles de pensar, nos rebelamos haciendo justo lo contrario de lo que se nos pide. Al final las personas que se resisten no deciden por sí mismas lo que quieren, se limitan a resistirse a lo que quieren los demás de ellas.

Al fin y al cabo todas estas creencias, asumidas para la autoprotección, acaban por generar más soledad en nuestro interior, aunque parezca



Al engendrar dentro de nosotros la creencia sobre el perfeccionismo y el miedo a ser incorrectos, desarrollamos los síntomas de la desconexión con nuestro niño interior.

paradójico. ¿Cómo te explicas si no que bajo una misma situación surjan diferentes respuestas? ¿Y tu propia responsabilidad? Cuando echas la culpa, incluso cuando te la echas a ti mismo, te estás eximiendo de tu propia responsabilidad. Acabas enredado en las redes de tu mente…

Enfrentarme con todo esto ha supuesto uno de los grandes retos de mi vida… Mirar de frente unos ojos confundidos, llenos de temor, unos ojos perdidos, llenos de lágrimas, llenos de dolor. Un dolor de abandono, de rabia, de tristeza, de no entender nada, de incomprensión.

Mi niña interior estaba destrozada.

He tenido que dejar ir muchas creencias atrás. *No me lo merezco, voy a perder el control, sentir el dolor es malo, la tristeza, la ira son malas, tengo que escapar, la libertad es transgredir las normas, retar, querer tener la razón para salvaguardar mi autoestima, los demás se quieren aprovechar de mí, soy una incomprendida, la vida es una mierda, somos malos y mezquinos, estoy loca, tengo que saber más, necesito la aprobación de los demás, necesito que los demás hagan y sean como yo quiero, porque a mí me hace sentir segura, que controlo….*

Sentí que realmente todas estas resistencias me estaban conduciendo por un laberinto hacia una perdición segura.

He decidido renunciar firmemente al victimismo, a los juicios o la culpa. He decidido asumir la responsabilidad de mi vida. No emitir juicios, no culpar, es simplemente decidir que yo me hago responsable, que yo tengo el poder para cambiar mi destino.

*He entendido el significado de integrar polos opuestos.*

*He llegado a tener una visión más amplia, he llegado a comprender.*

*He sentido paz, amor, compasión.*

*He volado.*

*He sentido el goce de dar.*

*He sentido el goce de abrirme a recibir, sintiendo que lo merecía.*

*He sentido lo que es vibrar en la frecuencia del Amor.*

*He sentido la depresión y la tristeza profunda…*

*He sentido como mi miedo a la soledad se transformaba en algo más profundo, la conexión con todo.*

*He sentido la risa.*

*He sentido el miedo desgarrador. La incredulidad, la desesperación.*

*He sentido de nuevo sus brazos rodearme con el perdón, y su amor.*

*Me he reconciliado con mi propósito, he aceptado mi destino.*




A veces la Vida te da dones tan grandes que no sabes cómo manejarlos. Muchas veces pedimos cosas que ya poseemos pero que no estamos preparados para dejarlas manifestarse. Hay veces que la responsabilidad nos supera y preferimos ser víctimas.

Hay peticiones que exigen que estés preparado para dejar, para soltar lo viejo y que pueda entrar lo nuevo. Y estar preparado para asumir el poder y la responsabilidad que ello implica.

He renunciado a cosas por seguir mi propósito… y ser fiel a mi desarrollo. Aunque en aquel momento no era consciente y lo consideré una pérdida, me he dado cuenta que soltar aquel viejo esquema me hatraído cosas maravillosas… he conseguido un campo de visión mucho mayor y me siento muy privilegiada.

Recuerda: como es adentro es afuera. Fuera, en tus relaciones, encontrarás un fiel reflejo del trabajo de conexión que estás llevando dentro de ti.

## CREER ES CREAR. ¿COMO PUEDES CREAR ALGO NUEVO SI NO CREES EN ALGO DIFERENTE?

Atrévete a soñar distinto, rompe tus limitaciones… déjate guiar a un mundo esplendoroso…

Una vez que me abrí a sentir y a escuchar todos los mensajes. Y empecé a ver el mundo de forma diferente. Vi el miedo y la confusión en los ojos de aquellos que me rechazaban. Vi su incomprensión, su necesidad de control, su culpa. Y tras todo ello su profundo amor. Y el deseo de perdón y comprensión. Comprendí de dónde viene tanto dolor, de dónde vienen el odio, la rabia, las guerras, el egoísmo, las mentiras, el circo, la evasión.

Gracias a ello aprendí a sostener mis ojos frente a tu dolor, tu tristeza, tu odio, tu miedo… te invité a sentir y a no seguir huyendo. Si no tengo miedo de lo que sientes, no intento taparlo. Mira a tu alrededor y observa cuántas veces tratamos de tapar esos sentimientos de dolor a nuestros hijos, compañeros: *"¿Pero si lo tienes todo? Venga no seas tonto, no llores".* Cuando aprendas a observar eso en tu propia vida, estarás preparado para mirarlo en los demás. Porque todo lo que sientes lo he sentido yo y viene del mismo sitio.

## AHORA PREGUNTARÁS….

### ¿Y eso como se hace?

Una vez que decides ser tu verdadero responsable es muy sencillo. Atención, silencio, escuchar de manera amorosa todo recuerdo y todo sentimiento que tu niño esté dispuesto a ofrecerte. Descubrirás que cuando tu niño confíe en ti verdaderamente, empezarán a salir a la luz recuerdos claros de la infancia. Tu niño interior tiene que aprender que puede confiar en ti, que no lo volverás a abandonar, que estás dispuesto a sentir su dolor y a responsabilizarte de él.

Y por supuesto mucha práctica. Pregúntale, sé curioso, háblale desde el corazón. No valores, no emitas juicios, no le avergüences… sólo siéntelo. Es muy común decir que amas a tu niño interior, pero no obrar en nombre de sus necesidades. Todavía no estás siendo amoroso, quieres que otro esté dedicado a tu niño. Ser incondicionalmente amoroso con nuestro niño interior quiere decir estar dedicados a él.

Por ejemplo si tu niño te dice que tiene miedo a los perros, y te limitas a decirle: *no te preocupes, yo te cuidaré***,** no se sentirá amado y seguro. Tendrías que preguntarle más bien qué necesita para sentirse amado y seguro, y actuar en consecuencia. ¡No valen las trampas!

Recuerda: como es adentro es afuera. Fuera, en tus relaciones, encontrarás un fiel reflejo del trabajo de conexión que estás llevando dentro de ti. Porque si eres valiente y paciente, la alquimia operará dentro de ti. Lo que tu mente ve como imposible, para tu corazón es tan solo un juego.

Uno de los mensajes de mi niña fue**:** *"te estás conformando con las migas…"***.** Una versión castellano manchega de lo que ya dijo Einstein**:** "Quiero saber *lo que piensa Dios*; el resto son detalles"

Te invito a fluir, a conectarte, aprender… a responsabilizarte de tu niño interior.

Me doy cuenta de que no huyo del dolor por el rechazo de los demás, sino que lo he utilizado de excusa para huir de la gran responsabilidad que implican los dones que Dios me ha dado. Me escondo en mis dependencias para escapar de mi destino: *la expansión de la Conciencia.*

*Carmen Sánchez Balsera*
*Psicóloga*


ISS013E24184

# ATENEO DE ALBACETE

# CURSO DE EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS

Programa de Educación
Sathya Sai
Curso 2 - Módulo 2
Albacete, Marzo **2012**

El fin de semana del 9 al 11 de marzo de 2012 ha tenido lugar en el Ateneo de Albacete el *Curso 2-Módulo 2* del Curso de Educación en Valores del que ya hemos hablado en números anteriores de la revista. En esta ocasión se ha celebrado de forma paralela el *Curso 1-Módulo 1* dado el gran interés que había despertado este curso en muchas personas, tanto de Albacete como del resto de España.

Los ponentes han sido Marianne Meyer y Petra von Kalinowski para el Módulo 2 y Giorgos Bebedelis junto con algunos formadores españoles para el Módulo 1.

El viernes 9, tras unas palabras de bienvenida por parte de Giorgos y una presentación de todo el programa intenso que íbamos a tener durante el fin de semana, Marianne nos habló sobre *los Derechos Humanos*.

El sábado 10 continuó introduciéndonos en la *Filosofía de la Educación Sathya Sai: Educare* y cómo todo esto se puede aplicar en la vida personal y familiar. Petra, desde su práctica actual como profesora, y siguiendo el tema anterior iniciado por Marianne acerca de Educare, lo aplicó a la escuela y en concreto, al aula en la que se trabaja diariamente en el desarrollo de los Valores Humanos. La sesión de la tarde acabó con una exposición acerca de las diferentes *técnicas de manejo de la conducta y del aula.*

El domingo por la mañana comenzó con una nueva sesión con Petra sobre *Temas y Proyectos en Contextos Educativos*, centrándose en los colegios que conocía de la India y que resultó muy interesante para muchos de los educadores que realizamos el curso ya que explicó en qué consistía una jornada para los alumnos: dedican su tiempo tanto al desarrollo espiritual como al físico, y practican un servicio de voluntariado diariamente. Las pocas horas que les quedan para estudiar las aprovechan de lleno y los resultados académicos que obtienen son excelentes.





# SOBRE LA FELICIDAD



En Agosto de 2011 tuve la suerte de encontrarme con **Esteban Díaz**, profesor jubilado y escritor, en Prashanti Nilayam (India). Junto con otras compañeras, compartimos intensas y productivas horas en las que nos transmitía, de manera apasionada, su mensaje relacionado con la EDUCACIÓN EN VALORES.

Cuando nos despedimos, se comprometió a visitarnos en Albacete y en concreto, estar con los alumnos del ***IES Julio Rey Pastor, de Albacete***, donde imparto actualmente clases de Griego y Cultura Clásica. Y así, fiel a su palabra, nos visitó el otoño pasado. Estuvo con alumnos de 1º y 2º de bachillerato de Griego, y a unos cuantos les comentó su idea de escribir *Sobre la felicidad*.

Pasado un tiempo, los alumnos de 2º de bachillerato me pidieron que le escribiera para pedirle información sobre ese escrito para intentar leerlo y ponerlo en práctica antes de acabar el curso escolar. Hecha la petición, Esteban se puso a ello y mediante correo electrónico me envió lo que hemos denominado *Taller sobre la felicidad*.

Aunque la petición era de los alumnos de 2º, también les pregunté a los alumnos de 1º si ellos querían seguir las mismas enseñanzas. Teniendo respuesta afirmativa, emprendimos el viaje hacia la felicidad todos juntos y seguimos en ello hasta este mismo momento.

Antes de centrarnos de lleno en el objetivo principal del taller, los estudiantes reflexionaron sobre el LENGUAJE como un medio importante en el proceso del autoconocimiento, ya que es el instrumento que utilizamos para nuestra indagación y según cómo lo utilicemos, revelará qué grado de nivel y claridad de pensamiento tenemos. Mediante preguntas que les iba formulando relacionadas con su lenguaje, ellos fueron tomando conciencia de que este puede revelar datos importantes sobre la personalidad del que habla. A partir de ese momento, siempre intentan expresarse con CONCIENCIA y ATENCIÓN.

Aprovechando que están familiarizados con la cultura griega, les recordé una de las famosas sentencias que aparecían escritas en Delfos: "**Conócete a ti mismo**". ¿Habían reflexionado anteriormente con profundidad acerca de ellos mismos? Si nunca lo habían hecho, ahora era el momento, y así, fuimos desentrañando el significado de la conocida frase. Llegar a conocerse uno mismo es difícil y requiere una gran disciplina en el trabajo personal. Pero el resultado merece la pena.

Aprovechando que están familiarizados con la cultura griega, les recordé una de las famosas sentencias que aparecían escritas en Delfos: "Conócete a ti mismo". ¿Habían reflexionado anteriormente con profundidad acerca de ellos mismos?

De este modo, nos acercamos a la ecuación primordial de que EL SER HUMANO ES FELICIDAD; entendiendo la Felicidad como la identificación absoluta con el sujeto Ser y no como cualidad aparte del mismo. Si buscamos la Felicidad es porque en algún momento hemos disfrutado de ella y sabemos el estado de puro contento que produce. Creemos sin embargo que está fuera de nosotros, y de ahí nuestra búsqueda. La idea que vamos obteniendo con el taller es que la Felicidad se encuentra en nuestro interior, es nuestra esencia y estado puro, y debemos ser conscientes para recuperar ese estado y mantenerlo.

La METODOLOGÍA que utilizamos es observar, contrastar y verificar, principios ya conocidos por la ciencia racionalista. ¿Para qué utilizamos estos principios? Para observar qué es LO QUE NO SOY y así, poco a poco, llegar a comprender qué es LO QUE SOY. Seguir este proceso adecuadamente es distinguir la diferencia que hay entre *el sujeto* y *el objeto*. Para poder llegar a OBSERVAR les he recomendado que vayan practicando relajaciones en su casa a lo largo del día, y nosotros, en clase, hemos hecho alguna para que se puedan familiarizar y vayan tomando este hábito.

La *primera observación* realizada es que cada uno de nosotros, como sujeto, puede observar su cuerpo y por esto, no nos identificaremos con el cuerpo, sólo veremos que es "un objeto" observado por "un sujeto", es decir, el "yo" de cada uno de nosotros.

La *segunda observación* es comprobar que nuestra respiración es externa y de la misma manera que hicimos con el cuerpo, comprender que la respiración junto con el cuerpo son elementos observados y pertenecen al mundo externo.

La *tercera observación* estaría dirigida a nuestros procesos mentales, cómo aparecen y desaparecen nuestros pensamientos.

Y la *cuarta*, que es en la que nos encontramos en el momento en que escribo este artículo, tiene su objetivo en algo más complejo: nuestras emociones, sensaciones o sentimientos.

La correspondencia que se puede establecer hasta este momento sería la siguiente:

| **Mundo interno** | **Mundo externo** |
|---|---|
| Yo, sujeto | Sentimientos- emociones- sensaciones- procesos mentales- respiración- cuerpo- objeto |

Todas estas observaciones son llevadas a cabo en los primeros momentos de la clase. Una vez que yo les transmito la idea principal, ellos comparten sus opiniones al respecto y hacen las preguntas pertinentes dado que son temas muy difíciles de comprender y además, es la primera vez que alguien les habla de DESIDENTIFICARSE con su cuerpo, su respiración, sus procesos mentales y sus sentimientos, emociones y sensaciones.

La experiencia es muy satisfactoria aunque difícil a la vez, pues, por mi parte requiere experimentar EN MÍ MISMA todo aquello que transmito como el camino al conocimiento de lo que somos verdaderamente. Por eso, he podido observar cómo se iba desarrollando un doble taller: uno, a nivel personal, y otro, con los alumnos.

A nivel personal puedo decir que he aprendido mucho y que ha habido un antes y un después, tras haberlo puesto en marcha. Con los alumnos, son ellos quienes mejor pueden decirlo y por ello les pedí que escribieran en qué medida han visto cambios en su proceso de autoindagación personal gracias al desarrollo de este taller.

*Ana Felipe, profesora.*

## Sus opiniones son las siguientes:



El taller sobre la felicidad que hemos realizado en clase me ha parecido bastante interesante. Aunque soy un tanto escéptico para este tipo de cosas, el taller ha sido diferente. En primer lugar, Ana y Esteban no han tratado de convencernos de nada, sólo nos han hablado y guiado sobre una serie de temas para que nosotros reflexionemos, averiguando así si se cumplía esto en nosotros. El mensaje de Esteban me gustó porque es un mensaje de paz y de respeto a ti mismo y en consecuencia, a los demás, y en estos tiempos que todo es crisis y preocupación nunca viene mal escuchar un mensaje de optimismo y que da más importancia a las personas que a lo material. Para concluir, creo que esta educación en valores hace mucha falta en estos tiempos porque yo convivo día a día con niños de 11-12 años y cada vez son más maleducados y esto debería preocuparnos a todos.

Me pareció interesante cuando la profesora propuso el taller de la felicidad, ya que es algo de lo que había estado buscando y poco a poco va ayudando a encontrar esa felicidad, aprendiendo a distinguir entre cuerpo y mente. Hace plantearte las cosas de forma distinta y aunque parezca imposible, poco a poco, con mucha práctica, se pueden conseguir todos los propósitos.

Al principio, creía que el taller sobre la Felicidad no me iba a ayudar, pero, poco a poco y siguiendo las pautas que nos daban en clase, me di cuenta de que algo en mí estaba cambiando. Yo era una persona muy insegura. Me afectaban muchísimo las cosas. No me gustaba como era. Gracias a este taller estoy aprendiendo a diferenciar qué es lo que realmente importa. Me he dado cuenta de que me afectaban muchísimas tonterías que no merecían la pena, por las que perdía muchísimo tiempo que podría haber empleado en otras cosas que realmente la merecían. No voy a decir que he cambiado totalmente, pues, es un largo proceso, pero sí es cierto que poco a poco estoy consiguiendo cosas que antes ni me plantearía. Soy más segura y confío en mí misma (aunque a veces vuelva a mi antiguo yo), pero, sé que al final lograré mi objetivo. A su vez el taller me ha ayudado a enfocar la temida PAEG, no en un sinónimo de agobio, estrés, nervios etc, sino como una prueba más que tengo que pasar esforzándome y trabajando y en la que más vale estar tranquila. Y la diferencia con mis compañeros que no han tenido la oportunidad de llevar a cabo el taller es notable. Personalmente, recomiendo el taller a todas las personas que estén dispuestas a esforzarse por ello.

El taller de la felicidad en el que hemos estado trabajando me ha parecido muy bueno. Me hace valorar bastantes cosas sobre mí, día a día, de cómo tengo que reaccionar de una manera más adecuada y dejar pasar lo malo. Creo que mi actitud a lo largo del tiempo me hace madurar más y tomarme las cosas con más calma. Me relaja mucho este taller. Creo que merece la pena.

Personalmente, me gustan estas reflexiones pues suponen una agradable contraposición con respecto a la mayoría de las deprimentes teorías filosóficas, las cuales por lo general son muy depresivas… y si el Ser humano es igual a Felicidad, ¿por qué amargarse tontamente? Mi mentalidad ya era positiva de por sí, pero el hablar de estas cosas (más escucho que hablar) ha reforzado mi creencia de que la felicidad es parte indisoluble del ser humano y por tanto, no tiene sentido alguno amargarse y preocuparse tontamente por algo que no tiene solución. Estas reflexiones han fortalecido mi opinión de que lamentándose uno por lo que ha ocurrido, no soluciona nada. En vez de eso, uno habrá de ponerse manos a la obra para intentar solucionar dentro de lo posible lo ocurrido. En suma, estoy de acuerdo con que el Ser humano es igual a Felicidad y por tanto, indisoluble de ella.

Este taller me ha permitido aprender a observar mi entorno y mi alrededor, a la gente que me rodea y a valorar más la felicidad, aunque no de un modo convencional, ya que guiados por nuestra profesora, analizamos qué es lo que nos hace felices y cómo hacer que lo que nos entristece o preocupa, deje de hacer tal cosa. En este taller he aprendido a distinguir mi cuerpo de mi alma, y saber que mi cuerpo es un instrumento temporal que me representa, sin embargo, el alma es inmortal y no debo identificarla con mi cuerpo. Aunque este taller sea difícil de poner en práctica, mediante la introspección, creo haber conseguido mejorar y estar más capacitado para asimilar que la felicidad, el placer, la tristeza o el dolor, son sentimientos efímeros y selectivos, es decir, no surgen de la nada y aparecen en mi cuerpo, sino que inconscientemente los creo yo y pueden ser controlados desde su aparición con un gran conocimiento de lo que es el alma y el cuerpo, para evitar su aparición.
La felicidad, para algunos consiste en tener riqueza, tener un buen empleo, alcanzar sus deseos, ganarnos un nombre para la historia sin embargo, sólo aquellos que están contentos con su vida y saben apreciar lo que tienen a su alrededor son capaces de llegar a la verdadera felicidad.

Este taller me ha sido muy útil aunque cuando comenzamos tenía cierto escepticismo respecto al fin, conseguir la Felicidad, y con ello, el equilibrio. Al principio pensaba que el equilibrio era imposible, pero, al final, me ha ayudado en muchos momentos personales ya que cuando me he sentido mal o triste, he intentado aislar ese sentimiento y pensar positivamente. Por ello, recomiendo seguir este tipo de talleres porque, aunque aún queda un largo camino, creo que es posible alcanzar la Felicidad y el equilibrio, gracias a la reflexión personal y al conocimiento de mí mismo y con ello, el bienestar personal.

Nosotros, los alumnos de Griego de 1º de Bachillerato, llevamos ya un tiempo dedicando los primeros minutos de la clase para reflexionar sobre distintas cosas tales como si el ser humano es igual a la Felicidad, si cuerpo y mente están separadas, si nuestro cuerpo es un instrumento nuestro, si el ser humano tiene varios tipos de felicidad, o si nuestra felicidad puede basarse en algo físico.



*Alumnos de 1º curso de Bachillerato del IES Julio Rey Pastor, de Albacete.*

# TALLER

# EL VERDADERO SIGNIFICADO DEL

# SERVICIO



Los días 21 y 22 de Enero del 2012 ha tenido lugar en el Ateneo de Albacete un TALLER SOBRE EL SERVICIO desinteresado, impartido por un grupo de 6 italianos que han practicado con el ejemplo la teoría que venían a enseñar. Constituye la primera parte de una serie de 3 que lleva varios años realizándose en Italia. Esta ha sido la primera vez que se presenta en España, concretamente en Albacete, verificándose la soltura con la que los ponentes lo desarrollan, por lo que los participantes se consideran muy afortunados y agradecidos.



El VOLUNTARIADO es un acto de servicio desinteresado -realizado sin esperar nada a cambio- que, puesto en práctica con disciplina y constancia, llega a producir una trasformación en la persona que lo lleva a cabo. Los ponentes hacen mucho hincapié en su dimensión espiritual, de la que parte su poder trasformador.

En el taller también se incide en que en el servicio hay una voluntad de DEVOLVER A LA SOCIEDAD parte de lo que ésta nos ha proporcionado mediante sustento, cuidados, educación, protección, estudios, preparación laboral, valores, etc., a través de las personas que constituyen el tejido social, tanto en nuestro entorno más cercano como en todo el planeta.

Sobre estas dos premisas básicas, quienes han impartido el taller, con gran experiencia acumulada en esta área, desgranan los contenidos de FORMA SENCILLA Y AMENA, comenzando por el valor del servicio en sí y los aspectos que intervienen en la motivación para el mismo, señalando los valores presentes en el acto de "dar".

El programa se divide en 3 secciones bien delimitadas:

- La primera corresponde a los procesos intelectivos y mentales.
- La segunda hace referencia a los sentimientos y emociones, esto es, los aspectos relacionados con el corazón.
- La tercera incide directamente en la acción que se lleva a cabo, en las actuaciones concretas de ayuda.



A través de la práctica de dar servicio el hombre entra en CONTACTO CON LOS VALORES MÁS PROFUNDOS, autoconfianza, comprensión del sufrimiento del otro, suspensión del juicio o ecuanimidad, disponibilidad, amabilidad, etc. En algunos casos se hacen evidentes apegos tanto mentales como afectivos, a través de los cuales el voluntario corre el peligro de acabar "quemado".

El diseño y presentación de los contenidos teóricos se halla estructurado para ser comprendido y asimilado rápidamente, gracias a la austeridad, concreción y precisión de sus conceptos.

# EL VERDADERO SIGNIFICADO DEL SERVICIO



Asimismo, cada una de estas secciones lleva asociadas dinámicas y ejercicios prácticos en las que se vivencian los conceptos teóricos expuestos con anterioridad. En estos juegos todos los participantes se unieron con ALEGRÍA Y ENTUSIASMO ya que resultaban enriquecedores, gratificantes, y por qué no decirlo, divertidos. Esta parte fue dirigida por todo el equipo, aunque encabezado por uno de ellos, en el papel del Clown "Gran mago de Mentalia".



EN RESUMEN, algunos de los aspectos más destacados consistieron en resolver problemas grupales, experimentar el sentimiento de confianza en los demás, ejercer protección a enfermos o personas desvalidas, proporcionar afecto y atención incondicional, y tener consideración con las expectativas de a quienes se quiere ayudar, cuidando aspectos como la puntualidad, la atención o la concentración.

Durante el taller se señaló la importancia de practicar el voluntariado en GRUPO, por el desarrollo también a nivel personal que se lleva a cabo al limarse los egos en la interacción. Se estableció una relación fluida y espontánea entre profesores y alumnos, lo que creó un clima de armonía y afecto. Los participantes quedaron ENCANTADOS, AGRADECIDOS Y FELICES.

A continuación se trascriben algunas OPINIONES de personas que participaron en el encuentro:



Vine para aprender, y lo que he aprendido sobrepasa con mucho mis expectativas. Bajo mi percepción este taller está bajo una importante guía espiritual.

He encontrado que los valores que habéis expuesto a lo largo de este curso están muy bien definidos y se hallan muy ajustados a la labor del voluntario. Encuentro el taller tan útil que creo que debería extenderse a otras ciudades y países.

He participado en actividades de voluntariado en muchas ocasiones a lo largo de mi vida, pero nunca había encontrado un significado tan claro a lo que estaba haciendo. Ha sido muy enriquecedor y un gran regalo. Os doy las gracias.

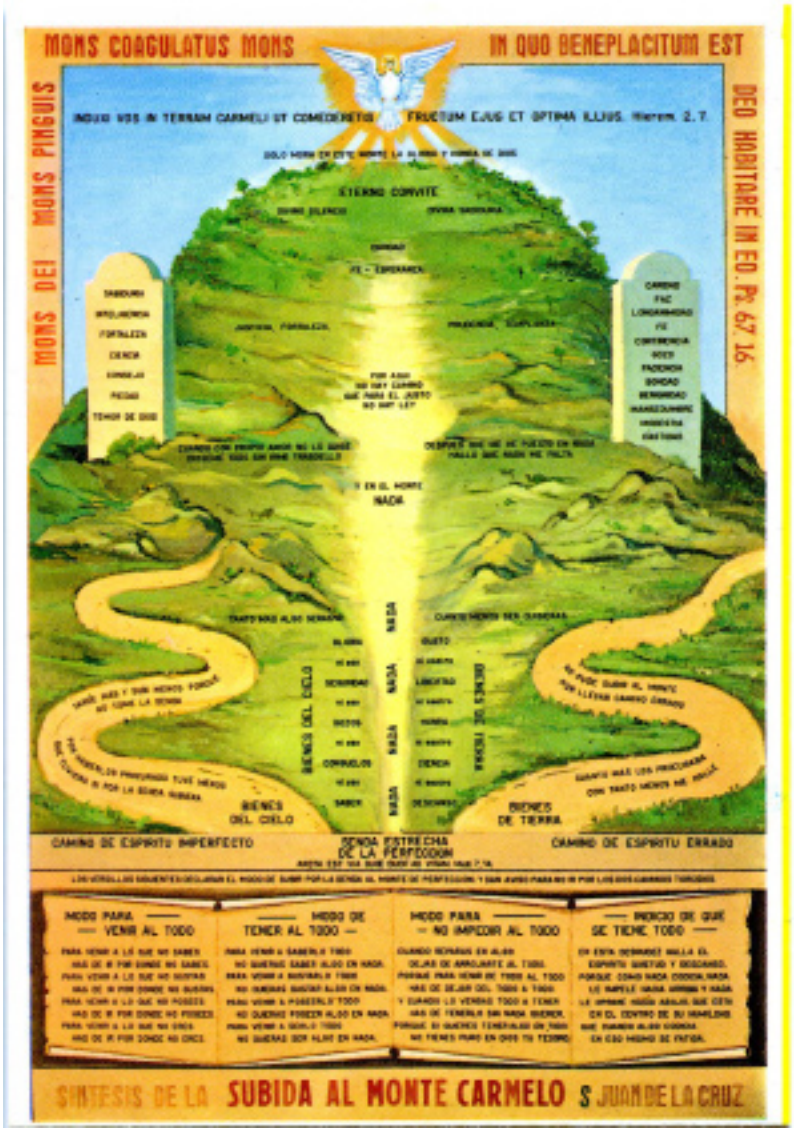
Me ha gustado mucho la puntualidad, el poco espacio de tiempo que se ha invertido en las comidas de la pausa de mediodía, y que el curso haya acabado pronto por la tarde. Me ha gustado el formato de curso intensivo porque se mantiene mejor la atención, y queda tiempo al final del día para ocuparse de otras actividades personales. Respecto al número de participantes, se podría aumentar ligeramente en previsión de alguna baja de última hora que siempre se presenta.

Me gustaría que se incluyera también en el equipo alguna persona joven, porque creo que los adolescentes se identifican más fácilmente con estos contenidos cuando su interlocutor es más cercano generacionalmente a ellos, sin menoscabo del inestimable valor de la experiencia que da la edad.

¡Estoy feliz! Ha sido una gran oportunidad el poder conoceros. Habéis transmitido en teoría y práctica lo que es un verdadero servicio. Formáis un gran equipo.
¡Gracias!

# MONTE DE PERFECCIÓN

## SAN JUAN DE LA CRUZ




En *Monte de Perfección*, Juan de la Cruz nos presenta un modelo de vida plena y libre de ataduras. No es fácil querer acoger esta guía, aunque es efectiva y verdadera. Ya sabemos que Juan de la Cruz es maestro, enseñador de verdades. Personalmente encuentro en sus libros una mina de diamante, y este es una joya preciosísima, que él escribió para ayudar a sus monjas y que se fue difundiendo, como no podía ser de otra manera.

En una simple hojita ha expresado: la unión, que se cifra en el amor; la negación, intrínseca a la misma, camino estrecho y recto, claveteado de "nadas", que corta el dibujo por el medio; y las desviaciones, sendas laterales, sinuosas, "caminos de espíritu de imperfección". Estos son temas doctrinales básicos del magisterio sanjuanista.

No quisiera poner demasiada explicación del dibujo, aparte de lo escrito literalmente por el Santo, ya que prefiero dejarlo para que cada uno lo entienda según su espíritu y según el estado actual en el que se encuentre.

Es posible que las nadas (tema fundamental de Juan de la Cruz) aflijan y aprieten el corazón. Aún así, no se trata de no tener pertenencias, sino que más bien quiere decir que lo material es un medio y no un fin; es decir, tener como si no se tuviese. Y este planteamiento se puede aplicar a muchas facetas de nuestra vida,

Para venir a serlo todo
no quieras ser algo en nada.

invitando siempre a la moderación y al desasimiento como condición fundamental para ser libre. Las nadas no son para jorobar a la persona sino para que sea de verdad como ella es.

Decir que, a los que les llame esta guía, enhorabuena, y a los que les repugne tantas nadas, que no se agobien. La cuestión no es hacerse uno mismo fuerza, sino considerar que si se deja algo es por Algo mejor.

**TRANSCRIPCIÓN**

El texto que hay debajo del dibujo:




Para venir a gustarlo todo
no quieras tener gusto en nada.

Para venir a saberlo todo
no quieras saber algo en nada.

Para venir a poseerlo todo
no quieras poseer algo en nada.

Para venir a serlo todo
no quieras ser algo en nada.

Para venir a lo que no gustas
has de ir por donde no gustas.

Para venir a lo que no sabes
has de ir por donde no sabes.

Para venir a lo que no posees
has de ir por donde no posees.

Para venir a lo que no eres
has de ir por donde no eres.

Cuando reparas en algo
dejas de arrojarte al todo.
Para venir del todo al Todo
has de dejarte del todo en todo.

Y cuando lo vengas del todo a tener
has de tenerlo sin nada querer.
Porque, si quieres tener algo en todo,
no tienes puro en Dios tu tesoro.

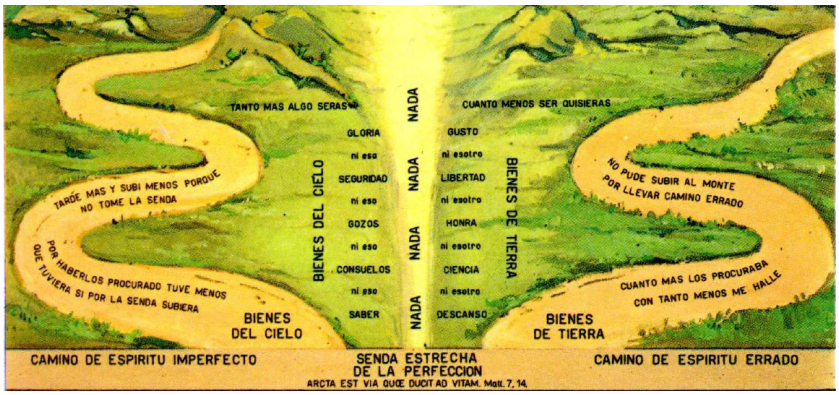
En esta desnudez halla
el espíritu su descanso, porque no
codiciando nada, nada le fatiga hacia
arriba, y nada le oprime
hacia abajo, porque está en
el centro de su humildad (de su verdad).

Que cuando algo codicia
en eso mismo se fatiga.



San Juan. Pintura anónima del XVII

Los caminos a izquierda y derecha:




*Camino de espíritu de imperfección del cielo*: gloria (ni eso), gozo (ni eso), saber (ni eso), consuelo (ni eso), descanso (ni eso). Cuanto más tenerlo quise con tanto menos me hallé. Por haberlos procurado tuve menos que tuviera si por la senda subiera. Tardé más y subí menos porque no tomé la senda.

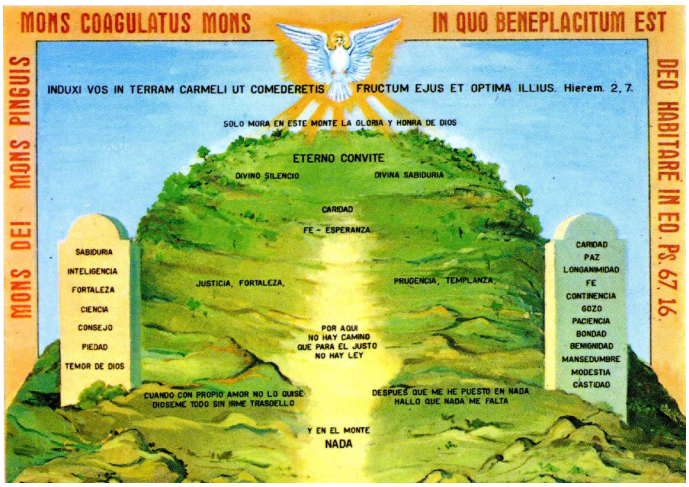
*Senda del Monte Carmelo espíritu de perfección*: nada, nada, nada, nada, nada, nada y aun en el monte nada.

*Camino de espíritu de imperfección del suelo*: poseer (ni esotro), gozo (ni esotro), saber (ni esotro), consuelo (ni esotro), descanso (ni esotro). Cuanto más buscarlo quise con tanto menos me hallé. No pude subir al monte por llevar camino errado.

A los lados de la senda de perfección:

*Con respecto a los bienes del cielo*: Cuando ya no lo quería téngolo todo sin querer. Cuando con propio amor no lo quise dióseme todo sin irme trasdello.

*Con respecto a los bienes de la tierra*: Cuando menos lo quería téngolo todo sin querer.
Después que me he puesto en nada hallo que nada me falta.




En las **losas** que hay en el monte están los frutos, virtudes y dones: paz, gozo, alegría, deleite, sabiduría, justicia, fortaleza, caridad, piedad.

Ya subiendo el monte:
Ya por aquí no hay camino porque para el justo no hay ley; él para sí se es ley. No me da gloria nada. No me da pena nada.

Y finalmente en lo alto está escrito:
Sólo mora en este monte la gloria y honra de Dios.

Y una frase de Jeremías en latín que quiere decir: Yo os traje a un vergel y os di a comer sus frutos y sus bienes.

> Ésta es la propiedad del que tiene apetitos, que siempre está descontento y desabrido como el que tiene hambre.




Algunos fragmentos extraídos del libro *Subida del Monte Carmelo*:

**Y** así, es lástima ver muchas almas a quien Dios da talento y favor para pasar adelante, que, si ellas quisiesen animarse, llegarían a este alto estado, y quédanse en un bajo modo de trato con Dios, por no querer, o no saber, o no las encaminar nadie y enseñar a desasirse. Y ya que, en fin, Nuestro Señor las favorezca tanto, que sin eso y sin esotro las haga pasar, llegan muy tarde y con más trabajo y con menos merecimiento, por no haber acomodádose ellas a Dios. Porque, aunque es verdad que Dios las lleva, no se dejan ellas llevar; Y así, camínase menos, resistiendo ellas al que las lleva, y no merecen tanto, pues no aplican la voluntad, y en eso mismo padecen más. Porque hay almas que, en vez de dejarse a Dios y ayudarse, antes estorban a Dios por su indiscreto obrar, hechas semejantes a los niños que, queriendo sus madres llevarlos en brazos, ellos van pateando y llorando, queriéndose ir ellos por su pie, para que no se pueda andar nada, y, si se anduviere, sea al paso del niño.

**P**orque ésta es la propiedad del que tiene apetitos, que siempre está descontento y desabrido como el que tiene hambre. Pues ¿qué tiene que ver el hambre que ponen todas las criaturas con la hartura que causa el espíritu de Dios?

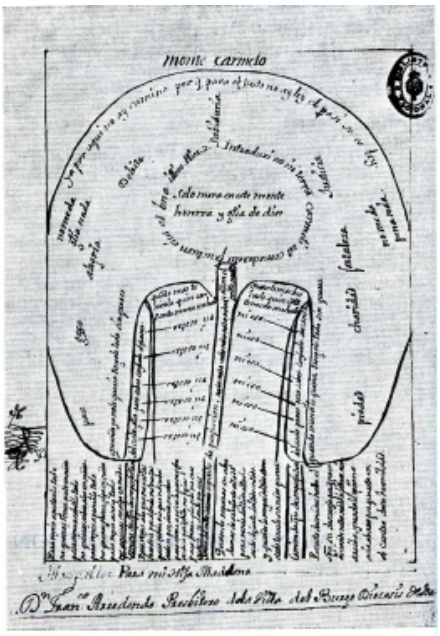
**E**s gran lástima considerar cuál tienen a la pobre alma los apetitos que viven en ella, cuán desgraciada para consigo misma, cuán seca para los prójimos y cuán pesada y perezosa para las cosas de Dios. Porque el apetito de criatura (cualquier cosa u afición no pura en Dios) hace al alma pesada y triste para seguir la virtud.

**P**orque para vencer todos los apetitos (son, en fin, todo lo que nos estorba para ser personas) y negar los gustos de todas las cosas, con cuyo amor y afición se suele inflamar la voluntad para gozar de ellas, es menester otra inflamación mayor de otro Amor mejor, que es el de Dios, para que, teniendo su gusto y fuerza en éste, tenga valor y constancia (la persona) para negar los otros amores. Y hacer de la negación una expresión de amor y, por tanto, realizadora de la persona.

Finalmente, un *texto escrito por San Juan a unas monjas*:

**E**stas aguas de deleites interiores no nacen en la tierra; hacia el cielo se ha de abrir la boca del deseo, vacía de cualquier otra llenura, y para que así la boca del apetito, no abreviada ni apretada con ningún bocado de otro gusto, la tenga bien vacía y abierta hacia aquel que dice: Abre y dilata tu boca, y yo te la henchiré. De manera que el que busca gusto en alguna cosa, ya no se guarda vacío para que Dios le llene de su inefable deleite; y así como va a Dios, así se sale, porque lleva las manos embarazadas y no puede tomar lo que Dios le daba. ¡Dios nos libre de tan malos embarazos, que tan dulces y sabrosas libertades estorban! La nada todo lo sujeta y todo lo libera: Sepan que no tendrán ni sentirán más necesidades que a las que quisieren sujetar el corazón.

*Isabel González*




**Monte de perfección.** Copia del autógrafo dedicado a Magdalena del Espíritu Santo. (BN Madrid, ms. 6.295, f. 7).

# IN MEMORIAM

## DEL PINTOR MIGUEL BARNÉS ROLDÁN



Un día de hace casi 40 años conocí a un chico de mi edad. Hablamos durante horas de un solo tema: libertad.

¿En qué cárcel nos encontrábamos para unirnos en el mismo deseo de fuga?

Volvimos a vernos muchas veces, y en lugar de personalizar los sentimientos, fue creciendo apoyado por los dos, algo transpersonal que se convirtió en un proyecto de vida, o mejor dicho, en dos proyectos de vida con la misma raíz: libertad.

Independientemente de las personalidades distintas, de las afinidades y desacuerdos, de conversaciones a veces vacías de contenido precisamente por ser personales, los dos fuimos día a día, año tras año reforzando el proyecto inicial.

Cuando nos separamos físicamente el camino ya había comenzado, era imparable, irreversible.

Una personalidad extremadamente extrovertida fue canalizando su creatividad en la libertad, no siempre suficiente, que el interior y el exterior permitieron.

Otra personalidad extremadamente introvertida fue canalizando su creatividad con restricción, no siempre suficiente, que el interior y el exterior permitieron.

Ahora en el paso de estos 40 años, que son un instante del tiempo, hay un balance obligado por la muerte.

¿Logramos salir de la cárcel?

Uno quizá sí, porque ya dejó legado para valorar. *Por sus obras los conoceréis*.

Otra es seguro que no. Llegó un examen y no aprobé.

Investigué silenciosa y largamente el sentimiento, y la idea del ansia de libertad. Experimenté con esfuerzo donde están las cadenas y vi que otros ya las habían padecido y hasta clasificado: trabajo hecho para el bien común.

Dice el TAO:
*La conciencia humana de lo bello es quien diferencia lo bello de lo feo.*
*La conciencia humana del bien es quien diferencia el bien del mal.*
*Ser y no ser no es más que existencia diferenciada…*




Dice el EVANGELIO:
*Todo lo que yo hago vosotros lo podéis hacer, e incluso cosas mayores.*

Esto es la liberación, la transcendencia de la limitada conciencia humana, la expansión a la conciencia cósmica.

La muerte física de Miguel ha sido demasiado dolorosa como para comprobar el predominio de la conciencia humana, pero a la vez el compromiso se ha redoblado, porque el tiempo es escaso y el objetivo inmenso.

En recuerdo agradecido a la persona con la que compartí el vislumbrar de lo transcendente y el nacimiento de una nueva vida.

*Proco*



Cara A



Die frau (2010)

Quise analizar el Arte, ante la noticia de una muerte inminente, como tributo al artista. Abracé el vértigo de sentir que el fin estaba cerca y me propuse dejarme llevar. Canalizar pintando y no poner obstáculos al sentimiento y su expresión.

Sin miedo al error, convencida como solo se está cuando el sentimiento es más fuerte que la razón, rectificando desde la convicción de quien sigue creando con amor y dedicación, lejos del miedo y la duda, pinté. Y estos trazos adquirían sentido, hacia el concepto tan ambiguo de qué es Arte de cómo se transforma, de cómo se crea. Desde mis sentidos.

Arte como Creación. Esa fue la máxima. El artista crea, y para ello debe enfrentarse desde el inicio de esa creación a su contrario: la nada más absoluta. Y desde ella partir, mover ficha, interactuar, lejos del temor a ese abismo de indefinición hacerlo suyo y plasmar en lienzo, movimiento, suspiro o canto lo que siente, en lo que cree, definirlo y compartirlo.

Y me di cuenta de la fuerza de esa actitud, de la valentía e integridad que conlleva, y entendí el porqué de la escasez de artistas en el mundo. Son pocos los capaces de vivir frente a la incertidumbre de un papel en blanco y aún más de aventurarse a darle vida, crearlo, creerlo, desde su propio valor del Ser, aceptando el resultado, la crítica y la alabanza, la incomprensión y la lucha incluso para vivir de ello (!!). Impresionante, ¿no les parece?!

¿Cuántas veces se reencarna el artista en su obra? Desde un proceso que parece inverso al natural del que cotidianamente partimos: De la Nada al Ser.

Creer es Crear.

Gracias Barnés, por Creer y compartirlo.

Flor de loto(2011)



**Texto: Ana Tomás Soria**
**Licenciada en psicología**
**(parada-activada)**

Imagenes: Miguel Barnés

*Ser conscientes de que las cosas no han estado siempre ahí*
*Ser, estar, creer, crear. Básicos, verdad?! Y a veces tan ausentes.*
*Buscando continuamente la expresión y definición de uno mismo, jugando con las formas, desafiando mecanismos automáticos generales ante la..*

Las cosas no están ahí desde siempre, su origen es ancestral en gran cantidad de casos y solo algunas personas son las privilegiadas en darse cuenta, apreciar su presencia y hacerla Arte mediante su renacimiento en una obra en la que el artista se funde con la idea partiendo de cero y expresa libremente su conjunción con ella..

...de la interacción surge un nuevo concepto totalmente...

...incluirlo en su obra, **defragmentarlo incluso,** creer en ello y parirlo desde su ser...

*... partiendo de la indefinición, el vacío, el misterio de qué será, para renacer de ella creando.*

El artista en su búsqueda de una creación. El artista ante un vacío envolvente que quiere transformar en creación.

*El artista ante un vacío envolvente al que se enfrenta, acoge y transforma, ante el que se lanza guiado por su ser más interno en el que confía. Es un salto a una muerte...*

*La creación en estado puro que se desarrolla desde la nada más absoluta. Un vacío que...*

*Y qué es una creación si no parte del abismo que precede a cualquier creación.*

[la palabra Arte/ lo que crea el Arte]

*BELLEZA*

*Y así fuí descubriendo que eso era arte tántas veces incomprendido.*
*Fueron breves pero intensos momentos de inspiración que me guiaron hacia ese, a veces, incomprensible, mágico, deslumbrante, desbordante mundo del Arte.*
*Así ví más claro el própósito/ la definición de Arte, su construcción desde el sentiminto más puro.*
**EL ARTISTA ANTE LA ACTITUD DE CREAR.**



Defragmentación con paisaje y mancha roja (2003)

Caras B

(defragmentaciones sobre un texto)

*En las zonas sombrías del espacio*
*nacen las estrellas.*

*(Paráfrasis de una teoría de E. Emerson Barnard, astrónomo norteamericano)*

Es imposible
no adentrarse en la luz que se derrama,
aunque bajo el cobijo de las sombras,
en las más insondables cavidades,
palpite silenciosa la semilla.

Es imposible
porque es en esa luz donde florece
el horizonte,
donde la vida brota sin premura;
en esa luz,
que vierte sigilosa sus destellos,
donde germina la semilla misma.

Y es que, desde las simas más oscuras,
desde la más recóndita oquedad,
a la orilla del ser,
retorna intacto y fértil el camino
fraguado en el latido primigenio.

Texto: Llanos Monteagudo

Imagen: Miguel Barnés
Horizonte 2
Mixta/lienzo
2009



# HORIZONTE2

# CÓMO COMER... fruta

La fruta es un alimento muy rico en vitaminas (sobre todo C y A, aunque también B), minerales (potasio, magnesio, hierro y calcio[1]), antioxidantes, ácidos orgánicos (cítrico, málico o salicílico) y fibra (hasta un 5%, según su contenido en agua y la ingesta con o sin piel). Su porcentaje de agua oscila entre un 80 y un 95%, por lo que presenta un bajo aporte calórico con respecto a su peso (entre 30 y 80 Kcal/100g). Contiene muchísimas enzimas y en torno a un 10% de hidratos de carbono, sobre todo en forma de fructosa. Es pobre en proteínas (entre un 0.1 y 1.5%) y su cantidad de grasa es casi inapreciable.

Se aconseja consumir un mínimo de 3 piezas de fruta al día[2], de las cuales, al menos una debe ser un cítrico (por su aporte de vitamina C). Si se consumen en forma de zumos, habrán de hacerse recién exprimidos o licuados para evitar la pérdida de vitaminas por la acción de la luz.



La fruta supone un magnífico tentempié entre comidas, ya que además de saciar el estómago su aporte calórico suele ser menor que cualquier otro aperitivo.

**FRUTA, ¿ANTES O DESPUÉS DE COMER?**

A no ser que tengas un estómago resistente, la fruta no es el mejor de los postres. Aunque tradicionalmente, sobre todo en los países mediterráneos, la fruta se toma de postre, no es la mejor opción si queremos tener una digestión ligera.

El hecho de que tomar fruta de postre provoque digestiones pesadas es

***Comer fruta no tiene nada de dañino, ni presenta desventajas. Todo lo contrario: ayuda a mantener nuestra salud y prevenir la aparición de trastornos como estreñimiento, problemas cardiovasculares, cáncer, enfermedades degenerativas, etc.***

[1]. En las frutas abunda el potasio (necesario para la transmisión del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, contribuye al equilibrio de agua dentro y fuera de la célula). Son ricas en potasio el plátano, kiwi, nectarina, nísperos, melón, uva negra, cerezas, albaricoques, ciruelas, coco fresco, aguacate, piña, chirimoyas y papaya. También aportan magnesio (relacionado con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y la resistencia a enfermedades degenerativas y posee un suave efecto laxante).

[2]. "5 al día ¡es vital!". Esta campaña fue creada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación al amparo de la OMS y de la FAO. Su objetivo es combatir el bajo consumo de frutas y verduras logrando al menos el consumo de 400 g diarios de ambas, es decir, unas 5 raciones al día de las dos. Para lograrlo basta con introducir algo de verdura como ingrediente del primer plato y/o acompañamiento de los segundos en las principales comidas, así como 3 piezas de fruta cada día.





debido a que su tránsito por el estómago es muy rápido (en torno a media hora) y el consumirla con otros alimentos de digestión más larga (proteínas, grasas o hidratos de carbono de absorción lenta) hace que esté más tiempo del que necesita en el estómago y la fermentación de sus azúcares pueda producir pesadez o flatulencias. Esta es la razón nutricional por la que es mejor no tomar la fruta de postre.

El momento ideal para ingerir fruta es entre horas (a media mañana o a media tarde), en el desayuno, o bien como cena única. También puede tomarse antes de la comida o la cena, de manera que esté casi digerida al comenzar con los alimentos sólidos (es decir, tomarla unos 30 minutos antes). Algunos expertos señalan que la fruta posee ciertas sustancias ácidas que estimulan las secreciones del estómago, lo que, sumado a sus enzimas, facilita la posterior digestión de otros alimentos. Es por esto que la fruta, tomada antes de las comidas, ayuda a hacer las digestiones más ligeras.

Y, aunque la fruta aporta las mismas calorías se coma antes o después de las comidas, hay otra razón para comerla en primer lugar, y es que su efecto saciante al tomarla cuando se está hambriento ayuda a evitar la posterior ingesta de demasiada cantidad de otros alimentos.

Recapitulando: lo ideal es no tomar alimentos sólidos hasta media hora después de haber comido fruta, o comerla de una hora y media a dos horas después de la última comida

**ALTERNATIVAS PARA EL POSTRE**

En cualquier persona, pero especialmente en casos de estómagos delicados, problemas de gases o acidez, es importante cambiar el hábito de tomar fruta de postre y dejarla para otros momentos del día. Como alternativa se puede optar por tomar infusiones, yogures sin azucarar o kéfir, pero nunca debe ser sustituida por dulces.

Si en alguna circunstancia hay que tomar la fruta en el postre, es mejor elegir manzanas, peras, piña o papaya, ya que son más digestivas que el resto (sobre todo las dos últimas, ya que facilitan la digestión de las proteínas si se consumen junto con alimentos proteicos). Aunque son un postre típico, la sandía y el melón son muy ricos en agua y fructosa, que dificultan la digestión.

**OTROS BENEFICIOS DE COMER FRUTA CON EL ESTOMAGO VACÍO**

1. Comemos más fruta. Al tener el estómago vacío logramos comer un mayor número de piezas de fruta sin esfuerzo.
2. Hacemos más comidas al día. El hacer muchas comidas al día tiene importantes beneficios para la salud.
3. Evitamos alimentos menos saludables. Conseguimos saciar el hambre con un alimento saludable y nutritivo en vez de hacerlo con otro tipo de alimentos con más calorías y menos nutrientes como bollos o patatas fritas.
4. Combatimos la obesidad. A la hora de picar entre horas podemos sustituir los dulces por fruta fresca, un alimento más diurético y con menos calorías.

5. Prevenimos enfermedades y trastornos. Sus beneficios son todavía más destacados en personas con enfermedades reumáticas, cardiovasculares, con tendencia a las digestiones pesadas o con fatiga recurrente. Además, la fruta tiene agentes beneficiosos que ayudan a prevenir y combatir el cáncer.

**DIFERENTES TIPOS DE FRUTAS**

Las frutas se dividen, en líneas generales, en dulces y ácidas, y hay que tener en cuenta que no es conveniente mezclar la fruta de un grupo con la del otro grupo. Los



expertos señalan que cada fruta está compuesta por sustancias determinadas que al mezclarse con otras pueden generar reacciones químicas poco favorables en el organismo, como son la acidez o la fermentación (debida a que al combinarse los ácidos con los azúcares, se retarda la formación de glucosa). Incluso hay frutas del mismo grupo que tampoco se deben combinar entre ellas, como la naranja y piña. Estas frutas deben consumirse solas. Aunque, para simplificarlo, lo mejor es comer un tipo de fruta cada vez y variarla a lo largo de las diferentes ingestas diarias, y no en la misma toma.

Frutas **dulces**: Albaricoque, ciruela, dátiles, manzana, sandia, plátano, granada, melón, níspero, papaya, cereza, chirimoya, higo, melocotón, mandarina, mango, frambuesa.

Frutas **ácidas**: Arándano, limón, piña, uva, manzana ácida, maracuyá, pomelo, mora, naranja, lima.

Por otro lado las frutas ácidas deben consumirse sólo hasta mediodía, mientras que las frutas dulces se pueden consumir a cualquier hora del día.

**FRUTA ENTERA MEJOR QUE EXPRIMIDA. ¿POR QUÉ?**

- Más nutrientes. Comer la fruta entera nos permite aprovechar mejor todos sus nutrientes.



- Más fibra. El zumo nos ofrece todas las calorías de la fruta pero al mismo tiempo nos elimina la pulpa con su fibra. La **fibra** tiene importantes beneficios:
- *Contra la obesidad*. Nos ayuda mejor a saciar el apetito acabando con la sensación de hambre.
- *Contra el estreñimiento*. Mejora el tránsito intestinal y facilita una evacuación más regular.
- *Controla los niveles de glucosa*. La pulpa de la fruta hace que los niveles de glucosa en sangre aumenten de forma más gradual y controlada que si la tomamos en forma de zumo.

Según el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, una porción de fruta equivale a:

- 1 fruta mediana
- 3/4 de taza de zumo de frutas (natural)
- 1/4 de taza de fruta seca (como las pasas de uva, ciruelas u orejones).

*Texto: Ana Barnés*
*Ilustraciones de Miguel Barnés*

**REFERENCIAS**


- FAO -Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación-.
- OMS -Organización Mundial de la Salud-.
- Effects of nutritional information on fruits and vegetables consumption in preschoolers children. Diversitas, 2008;4(1):123-137.
- Frutas, Verduras y Salud. Aranceta, J. y Pérez, C. 2006
- Law MR, Morris JK: By how much does fruit and vegetable consumption reduce the risk of ischaemic heart disease? Eur J Clin Nutr 1998, 52:549-56.
- Van't Veer P, Jansen MC, Klerk M, Kok FJ: Fruits and vegetables in the prevention of cancer and cardiovascular disease. Public Health Nutr 2000, 3:103-107
- Effect of Fruit and Vegetable Consumption on Immune Function in the Elderly (ADIT). Queen's University, Belfast, March 2009.
- Instituto Nacional del Cáncer EEUU. http://www.cancer.gov/espanol/cancer/que-podemos-hacer/page2
- www.alimentacion-sana.com. Fundación Consumer Eroski. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

ANEXO

# RECOMENDACIONES DIARIAS

MINERALES

| Categoría | Edad (años) | Calcio (mg.) | Fósforo (mg.) | Magnesio (mg.) | Hierro (mg.) | Zinc (mg.) | Yodo (µg.) | Selenio (µg.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Lactantes** | 0,0 - 0,5 | 400 | 300 | 40 | 6 | 5 | 40 | 10 |
| | 0,5 - 1,0 | 600 | 500 | 60 | 10 | 5 | 50 | 15 |
| **Niños** | 1 - 3 | 800 | 800 | 80 | 10 | 10 | 70 | 20 |
| | 4 - 6 | 800 | 800 | 120 | 10 | 10 | 90 | 20 |
| | 7 - 10 | 800 | 800 | 170 | 10 | 10 | 120 | 30 |
| **Hombres** | 11 - 14 | 1200 | 1200 | 270 | 12 | 15 | 150 | 40 |
| | 15 - 18 | 1200 | 1200 | 400 | 12 | 15 | 150 | 50 |
| | 19 - 24 | 1200 | 1200 | 350 | 10 | 15 | 150 | 70 |
| | 25 - 50 | 800 | 800 | 350 | 10 | 15 | 150 | 70 |
| | 51 + | 800 | 800 | 350 | 10 | 15 | 150 | 70 |
| **Mujeres** | 11 - 14 | 1200 | 1200 | 280 | 15 | 12 | 150 | 45 |
| | 15 - 18 | 1200 | 1200 | 300 | 15 | 12 | 150 | 50 |
| | 19 - 24 | 1200 | 1200 | 280 | 15 | 12 | 150 | 55 |
| | 25 - 50 | 800 | 800 | 280 | 15 | 12 | 150 | 55 |
| | 51 + | 800 | 800 | 280 | 10 | 12 | 150 | 55 |
| **Embarazo** | | 1200 | 1200 | 320 | 30 | 15 | 175 | 65 |
| **Madres Lactantes** | 1º semestre | 1200 | 1200 | 355 | 15 | 19 | 200 | 75 |
| | 2º semestre | 1200 | 1200 | 340 | 15 | 16 | 200 | 75 |

## PREDOMINIO EN LAS FRUTAS

*Azufre*: aguacate, cereza, albaricoque, melocotón, naranja, fresa, manzana, pera, piña.

*Calcio*: aguacate, almendra, cereza, ciruela, albaricoque, chirimoya, fresa, grosella, higo, manzana, melocotón, melón, naranja, pera, uva.

*Cloro*: albaricoque, datil, manzana, melocotón, pera, uva.

*Cobre*: albaricoque, chirimoya, melocotón, naranja, pera, uva.

Fósforo: aguacate, ciruela, albaricoque, chirimoya, granada, grosella, manzana, melocotón, melón, naranja, pera, piña, plátano.

*Hierro*: aguacate, cereza, ciruela, albaricoque, chirimoya, fresa, granada, grosella, higo, manzana, melocotón, melón, naranja, pera, piña, plátano, uva.

*Magnesio*: cereza, ciruela, coco, albaricoque, fresa, grosella, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, plátano, uva.

*Manganeso*: cereza, ciruela, higo, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, uva.

*Potasio*: cereza, albaricoque, chirimoya, fresa, grosella, kiwi, manzana, melocotón, naranja, nectarina, níspero, pera, piña, plátano, uva.

*Sílice*: cereza, ciruela, coco, chirimoya, fresa, manzana, melocotón, pera, uva.

*Sodio*: cereza, ciruela, albaricoque, frambuesa, fresa, fresón, granada, manzaa, melocotón, naranja, pera, plátano.

*Yodo*: fresa, granada, melocotón, melón, pera, piña, uva.

*Zinc*: melocotón, naranja.

# PAN Y PALABRAS

Luis Machi

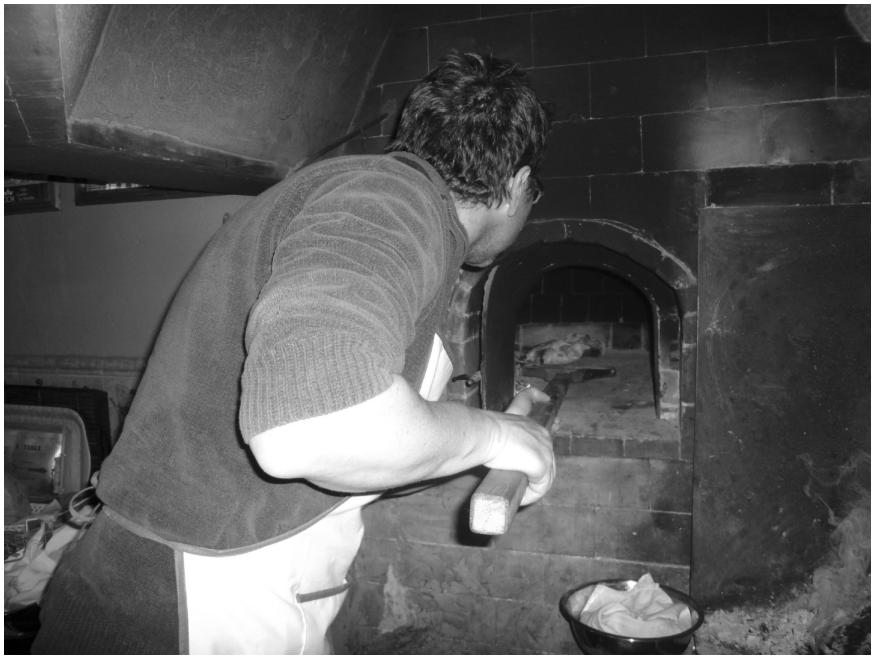


Como la poesía el pan es una vocación melancólica, cuyo primordial requisito es tiempo libre para el alma. El poeta y el panadero son hermanos en la esencial tarea de alimentar al mundo.

Isabel Allende

**Un ciclo de vida**

Desde que el agricultor entierra la semilla en los campos, el tiempo es el que marca el ritmo de la espera en un ciclo constante. La lluvia y el sol se ocuparán de darle todo lo necesario para que la fuerza de su naturaleza lo lleve a germinar y brote de la tierra un fruto que alimentará al hombre y a su espíritu.
Toda la luz que absorbió la espiga, hasta el punto de volverse del color del que se la dio, es la misma luz que ahora impregna las manos del panadero que acaricia la masa, de nuevo hidratada por el agua, como la lluvia hidrató su semilla y que ahora alberga y alimenta el germen de vida que lleva dentro, como también hizo la tierra por ella y que ahora la hará leudar y crecer hasta formar el cuerpo, una masa hinchada de vida que de nuevo con el calor que da el fuego, como el calor y la luz que la espiga recibió del sol, cocerá y templará el alimento que una vez más, en su ciclo infinito el hombre albergará en su ser, como la tierra albergó su semilla para crecer, hidratada por el espíritu para convertirse en cuerpo y en luz.



... me gusta el pan, lo muerdo,
y entonces
veo el trigo,
los trigales tempranos,
la verde forma de la primavera,
las raíces, el agua,
por eso
más allá del pan,
veo la tierra,
la unidad de la tierra...

Pablo Neruda
*Oda al hombre sencillo*

Esta noche,
como muchas sin amante,
voy a hacer pan
hundiendo mis nudillos
en la masa suave.

Patricia Donegan



**Compañía** es una palabra que proviene del latín “Cum Panis” (con pan) que podría significar: “que comen juntos y comparten el pan”.
**Compañero es con quien se comparte el pan**.



# Madre de día

**En septiembre se inaugura en Albacete un nuevo proyecto de atención a la infancia; se llamará La Casa de Gulubú y será la primera Madre de día en esta ciudad.**

Las madres de día son unas educadoras profesionales que ofrecen en su propio hogar, adecuadamente adaptado y equipado, un servicio de atención y cuidado al menor de tres años, en grupos muy reducidos, un máximo de cuatro, es decir, en un ambiente familiar.

Las madres de día, con profesionalidad, con amor, con paciencia y con dedicación, acompañan a los niños en el reto que supone para ellos el día a día en esta etapa de su vida, crucial para el desarrollo del ser humano. Es en este periodo de tiempo en el que el niño afronta los aprendizajes más importantes de su vida como son el lenguaje, el movimiento, el desplazamiento, el pensamiento, el desarrollo de los sentidos, la construcción del apego, el descubrimiento de su entorno, de los iguales, y de sí mismo a través de una valoración positiva o negativa .

El Proyecto madre de día es un recurso de conciliación de la vida laboral y familiar, una alternativa social a las escuelas infantiles, más adaptada a las verdaderas necesidades educativas y emocionales del niño de cero a tres años. Estamos hablando de una atención educativa de calidad que se apoya en un proyecto educativo, así como del cumplimiento de una serie de requisitos que hacen que el hogar del educador esté perfectamente adaptado para los niños en cuanto a condiciones de luz, espacio, confort y seguridad.

Este proyecto reivindica el hogar como el espacio más idóneo para educar a los niños de estas edades. Y ello porque sabemos que es el ambiente de un núcleo pequeño y familiar el que reúne las mejores condiciones para que se pueda producir un desarrollo pleno, adecuado y sano del menor de tres años. Es por ello trascendental la importancia que tiene el que el niño sea atendido en grupos reducidos con un trato individualizado, donde la familiaridad y la relación de calidad, confianza e intimidad y de protección que se establece entre él y la educadora hacen que se sientan bien. El niño es uno y no uno más. Y así lo percibe.

El niño de cero a tres años, en contra de la idea más extendida, no tiene necesidad de socializar, es más bien al contrario, ya que a estas edades no está preparado para desenvolverse en grupos de iguales de diez o quince niños, o de dieciocho como suele ser lo habitual en muchos casos. Más bien el niño siente esta exposición hacía un grupo de niños tan numeroso como una agresión, algo que le intimida y que le hace sentirse perdido y que por lo tanto no beneficia en nada su desarrollo ni su bienestar. El niño a estas edades necesita tener plena confianza en los adultos que le atienden.

Por eso hablamos de educar a los niños de cero a tres años en el hogar y sin prisas, con tiempo, sintiendo un profundo respeto por su ritmo y observando cuales son sus necesidades para satisfacerlas, aprovechando un millón de circunstancias que se producen en lo cotidiano para aprender. El hogar es un lugar muy sofisticado en contra de lo que pueda parecer. La vida en él esta llena de contenidos de alto valor pedagógico, solo hay que apreciarlos y aprovecharlos.

Los padres deben conocer la vulnerabilidad de los niños. No podemos atenderlos de cualquier forma, sino de acuerdo a su momento evolutivo y a sus necesidades. No podemos trabajar de cualquier forma con los niños. El trato que le damos deja huella en su cerebro. Sabemos por estudios científicos que así lo corroboran que el cerebro humano durante los tres primeros años de vida se desarrolla en un noventa por ciento. Dicen los especialistas que lo que hacemos con el niño no lo hacemos solo para ese momento sino que lo hacemos para toda su vida. Todo lo que el niño vive lo conforma, lo constituye.

El niño a estas edades necesita sobre todo sentirse querido y protegido, al tiempo que necesita explorar





libremente, actuar y aprender a través de sus propias experiencias en el entorno, de la acción voluntaria, del juego libre. Necesita un adulto cercano y disponible, que le haga sentir un amor incondicional en todo momento, que potencie su autonomía. Y por supuesto que le establezca límites relacionados con su propia seguridad y con el respeto a los otros y al entorno. La educadora crea para el niño un espacio físico alegre estimulante y cálido, al tiempo que pone las bases para que se cree un ambiente emocional sano y adecuado donde el niño pueda crecer y desarrollarse.

El niño debe recibir en esta etapa un trato verdaderamente personalizado, amoroso y maternal por parte de la educadora, que le haga llegar mediante su ejemplo la tranquilidad, la concentración y la atención: los niños aprenden por imitación. La actitud de persona adulta que les ofrece su ternura y afecto, infundiéndoles calma y tranquilidad, pero que también los estimula con sus acciones, con su trabajo, incentiva su pensamiento lógico, su voluntad, y su juego libre, el pensamiento divergente, y la vivencia de experiencias de coherencia. Este trato le dará la base de confianza y el valor en sí mismo que necesitara en el futuro para relacionarse con los demás y con su entorno con esta misma cualidad.

Esta iniciativa viene avalada por una generalización de este servicio en muchos países de nuestro entorno. Así por ejemplo tenemos las Tagesmutter en Alemania, las Mamans de jour en Suiza, las Asistant maternelle en Francia o las Childrinders en Reino Unido, donde suponen el 80 por ciento de las plazas estatales de guardería de este último país. Y aquí en España también tenemos en varias ciudades españolas iniciativas de madres de día, por ejemplo en Navarra las casas amigas o las Educasas que están reguladas y reconocidas por una orden foral, y que son subvencionadas por organismos públicos. Además este recurso de madres de día se extiende a muchas otras ciudades españolas entre ellas Madrid donde existe ya un buen número de profesionales que llevan años trabajando. Y me gustaría resaltar la existencia de la asociación madres de día Madrid que esta trabajando para que esta profesión sea reconocida y apoyada por las administraciones públicas, reconocimiento legal que según los contactos mantenidos por esta asociación y los responsables políticos parece que no está lejos.

Véase www.madresdedia.org.

La Casa de Gulubú es mi casa, situada en la zona de la Feria y yo soy Encar. Desde siempre me he sentido muy atraída hacía el mundo de los pequeños, de su educación, sin embargo después de ser madre esta vocación ha crecido mucho más en mí. Soy madre de dos niños. Licenciada en Derecho y Técnico Superior en Educación Infantil y sigo formándome en pedagogía.

El proyecto Casa de Gulubú-madrededía-Albacete, es para mí una oportunidad preciosa para trabajar con niños de cero a tres, y desarrollar así mi vocación, convencida de que la educación infantil es prioritaria. Gulubú supone para mí poner en práctica aquellos principios y valores educativos en los que creo y por los que apuesto, que se fundamentan en la pedagogía Waldorf . Es una propuesta de autoeducación: mejorar uno para darse al otro, en lo que se refiere a mí misma como educadora, y a los padres que me acompañen en este proyecto.

Me gustaría invitaros, a todos aquellos que estéis interesados, a que os pongáis en contacto conmigo para que pueda contaros con más detalle cuestiones sobre el funcionamiento de La Casa de Gulubú. Estaría encantada de dar a conocer este proyecto en cualquier foro que me podáis proponer.

Espero haberos podido trasmitir además de esta información, la ilusión y el cariño con el que estoy tejiendo este sueño en el que los niños son los verdaderos protagonistas.

Encar
Tfno.: 629812432

# ¿Una escuela diferente para Albacete?



Un grupo de padres y madres de Albacete se han reunido en torno a la idea de crear en la ciudad una Escuela Waldorf, para ofrecer una educación alternativa a sus hijos e hijas.

La paternidad trae consigo experiencias e inquietudes que, aunque uno había podido plantearse con anterioridad, se convierten entonces en vitales. Tal es el caso de la Educación. Con la llegada de nuestros hijos comenzamos a cuestionarnos muchas de las cosas que aceptábamos como buenas.



Conscientes y preocupados por esto, un grupo de padres y madres, venimos reuniéndonos desde hace unos meses en la ciudad de Albacete, con el propósito de crear una Escuela basada en la Pedagogía Waldorf (1), cuyos principios instaurados por Rudolf Steiner, conciben al individuo como un ser integral en su dimensión intelectual, creativa y espiritual. Por tanto, la educación debe abarcar el cuerpo, el alma y el espíritu.

Se trata de un modelo pedagógico adaptado profundamente a las necesidades y etapas de la persona, desde su individualidad, y orientado a despertar en ella competencias partiendo de una "Pedagogía para la Libertad". Desde el más profundo respeto al niño/a, a sus tiempos, estados de ánimo y de desarrollo psicológico, emocional y espiritual, se aborda el aprendizaje del mundo.

En la Escuela Waldorf se le da una gran importancia a la creatividad y al arte, no en aras de crear futuros artistas, sino para el desarrollo de aspectos más sutiles del ser humano. Así la poesía, la pintura, la música, etc. forman una parte vertebral de la programación educativa.



Los materiales empleados en una Escuela Waldorf son naturales (maderas, tejidos naturales, cera de abeja) y confeccionados en su mayoría por la comunidad educativa (maestros/as, padres y madres). Los ambientes tratan de ser lo más acogedores posible en todos los niveles. El vínculo con la naturaleza, con la vida, es una parte esencial en esta pedagogía, por lo que las escuelas suelen estar emplazadas en espacios naturales fuera de la ciudad. Las materias y el conocimiento se abordan desde la exploración, la construcción colectiva, sin libros de texto, sin exámenes. El maestro/a, que debe ser especialista en este modelo pedagógico, ostenta una gran autoridad en alumnos/as y padres, desde la premisa de que el maestro/a Waldorf debe "ser una persona digna de ser imitada".

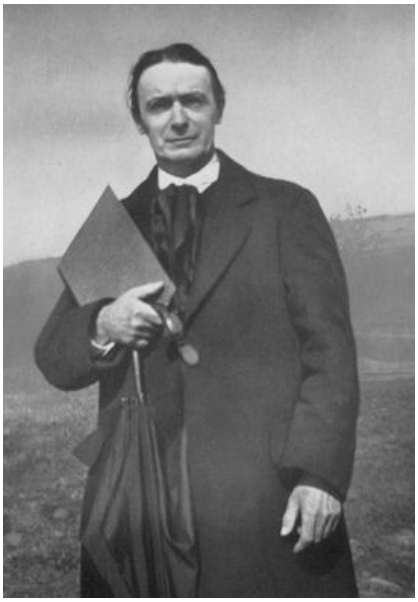
El juego aquí es concebido como una pieza esencial en el aprendizaje sensorial, emocional o intelectual, y está profundamente integrado en todas las etapas y niveles de la escuela.

Por otro lado, de las llamadas "escuelas libres", la Waldorf es la única, que actualmente goza en España del reconocimiento de las autoridades educativas. Por tanto, un alumno Waldorf puede acceder a cualquier titulación en otro centro, conforme a su nivel educativo o interés formativo.

Nos encontramos en un momento de profundos cambios en múltiples escenarios, que requieren de una nueva forma de resolver los tradicionales problemas que nos afectan. Para ello se vuelve esencial una forma nueva de ver el mundo, basada en una educación diferente, más creativa y espiritual.

Si quieres más información, puedes contactar con los/as promotores/as, a través del blog: http://waldorfalbacete.blogspot.com.es/

*"La Colmena, Asociación Educativa"*



(1) La pedagogía Waldorf fue creada por el arquitecto, filósofo y pedagogo austriaco Rudolf Steiner (1861 – 1925) a partir de un profundo conocimiento del Ser Humano. La primera escuela Waldorf se creó en Stuttgart (1919) y actualmente existen más de 2000 centros educativos por todo el mundo.

# Charla de
# Sun junqing y Sun haiyun

ateneo de albacete, 9 febrero 2012.



*Ha llegado el día que estábamos esperando desde hace mucho tiempo. Hoy nos visita un verdadero maestro taoísta. Estábamos esperando a Lao-Tse y creo que con el padre del maestro Sun ha llegado Lao-Tse a Albacete. Llevamos muchos años estudiando el Tao, y lo hemos hecho, creo, de corazón, porque esta es la evidencia, este es el premio que tenemos. Hemos conocido al maestro Sun, nos ha curado muchas dolencias, nos ha atendido muchas cuestiones filosóficas, y le tenemos un afecto de corazón. Y ahora teníamos muchas ganas de que nos presentara a su padre en público para que se acerque a la mayor parte de gente posible.*

SUNJUNQING.- Estoy muy contento de estar en contacto con todos. Es posible usar la energía de cielo y tierra. Es importante que usemos la energía del cielo, aire y tierra para tener salud, felicidad y una larga vida. Y existe una técnica de respiración para usar esa energía.

PREGUNTAS DE LOS ASISTENTES.- ¿A una persona que lleva muchos años practicando Chi-kung, le haría falta seguir haciendo los ejercicios de Chi-kung para que surgiera el efecto o podría dejar de hacerlos? ¿Hay un momento donde ya no hacen falta los ejercicios? ¿Sólo hacer respiraciones sin ejercicios?

RESPUESTAS DE SUNJUNQING Y SUNHAIYUN.- *Hay un nivel cuando haces Chi-kung en el que no sientes que tienes físico, no sientes que tienes mente. Uno mismo se confunde con la energía del cielo y la tierra. Cuando pasa esto no hace falta hacerlo. Hasta ese nivel es mejor hacer todos los días. Cuando estás en este nivel eres como las plantas.*

*Mi padre, y buena parte de mi familia son médicos. Durante la Segunda Guerra mi padre y mi abuelo huyeron de su ciudad. La antigua casa de tratamiento tenía acupuntura y hierbas, la nueva casa en la que se instalaron no tenía hierbas. Después él, como en China era un famoso taoísta, aprendió a curar con Chi-kung taoísta. Luego curaba con la energía de la acupuntura. Él dice que del futuro no podemos ver nada pero que la energía es como las hierbas: si no las comes, no tienen efecto. Por eso él curaba en Shangai muchas enfermedades. Hace 30 años en China se le llamaba médico de Dios, porque cualquier enfermedad, hasta ictus o cáncer, sólo con 40 minutos de tratamiento una sola vez se curaba. Tiene mucha sabiduría. Cuando alguien muere, en medio día se puede volver a la vida. Por eso durante 30 años yo he trabajado en esta línea, pero siempre solo, sin él. Ahora estoy más contento porque estamos más cerca y puedo aprender de él. Antes sólo por teléfono.*

*Él dice, enfermedad o suerte, todas las cosas se pueden cambiar con un método. Por eso es necesario aprender con él. Hace más o menos 20 años tuvo un accidente y se le dañó la médula, estuvo ocho años tumbado en la cama, no podía moverse. Gracias a practicar Chi-kung ahora puede moverse y caminar mejor que antes. Todavía no se ha podido curar del todo, pero poquito a poco sí tiene esperanza de curarse completamente.*

*Si queréis podéis hacerle cualquier tipo de preguntas, que no se enfada.*

**P.-** ¿La energía es la conciencia? ¿Qué es la energía?

**R.-** *La energía y la conciencia son dos cosas. La energía trabaja con el físico: cambiar energía, limpiar energía La conciencia trabaja con la mente. Son dos cosas. Por ejemplo para caminar necesitas dos piernas, dos cosas. Aquí hay mucha gente que te pregunta por qué hay mucha gente buena que tiene enfermedad. Si tienes un corazón bueno tienes energía limpia, pero para tener salud necesitas cuidar el cuerpo, si no lo cuidas tienes enfermedad. Son dos cosas. Luego está la mente, una conciencia más elevada, un trabajo más superior es el trabajo con la mente. Si quieres tener salud necesitas el trabajo con la energía, con el físico.*

**P.-** Aunque la alimentación no sea la adecuada, ¿se puede llegar con muchos años de práctica a estar libre de bloqueos y ver el dolor en otras personas?

**R.-** *La alimentación solo es una parte, los orígenes de la enfermedad están relacionados con la energía que no se limpia, que no sale del cuerpo. Necesita un movimiento para salir, cuando sale, la enfermedad tiene solución, la alimentación sólo es una parte.*

**P.-** Me refería a que si haces los ejercicios pero te alimentas mal, ¿puedes llegar a ver el dolor en las personas? ¿Puedes llegar a un nivel bastante alto?

**R.-** *Puedes hacer mucho Chi-kung, pero si no cuidas la alimentación el efecto es menor. Aquí cuando se habla de alimentación se piensa en el tipo: verdura, carne o pescado, cualquier tipo de alimentación en relación con nosotros. Pero para la gente que hace Chi-kung es más importante la temperatura de los alimentos. Porque cuando tomas cosas calientes y tomas cosas frías, el físico está igual, pero el cuerpo cambia. Si tomas cosas calientes el cuerpo está caliente, la sangre fluye mejor, los órganos funcionan mejor. Cuando tomas cosas frías gastas más energía, la sangre se vuelve muy pesada, estás peor. Por eso es más importante que la alimentación en sí la temperatura, y estar en movimiento, hacer por ejemplo Chi-kung, o deporte, o Tai-Chi o yoga. Para dos cosas, para limpiar la sangre, y para mantenerse sano. La alimentación así tiene un mejor efecto.*



**P.-** ¿Qué recomendaríais como tratamiento global para la artrosis?

**R.-** *Los orígenes de la artrosis están relacionados con el frío dentro del hueso. Lo mejor, si puedes, es comer todo caliente y después de esto hacer un tratamiento para sacar el frío. Cuando ya no hay frío tiene solución. Para sacar el frío de los huesos se pueden usar saunas, moxas o acupuntura… Lo más rápido es la acupuntura y las moxas. Hay muchas enfermedades que se dan porque hay frío en el cuerpo, cuando se elimina el frío se elimina la enfermedad. ¿Cómo sacar el frío? Con la respiración, cuando inspiras, es mejor inspirar bastante, al límite, y si puedes mantener un poquito la respiración. Cuando paras el aire quiere salir por la piel, por todas partes. Después espiras. Inspirar, aguantar la respiración hasta el límite y espirar. Así poco a poco se puede limpiar la energía del cuerpo.*

**P.-** Las enfermedades de la piel como la psoriasis, ¿cómo se pueden curar?

**R.-** *La psoriasis es en parte por el hígado, cuando el hígado mejora también lo hace la enfermedad.*

**P.-** ¿Y la diabetes?

**R.-** *El problema de la diabetes es que debido al azúcar, la sangre se vuelve muy pesada y además el interior de la médula se queda seco. La medicina oriental dice que cuando se sufre diabetes todos los órganos están débiles, por esto es difícil, porque no es sólo uno; el riñón está débil, el hígado está débil, el estómago también lo está, todos los órganos se debilitan, y la médula se queda seca. Desde la médula salen terminaciones nerviosas que se unen a los órganos para trabajar con ellos. Así es que cuando está seca no rinde igual. Por eso es importante el movimiento de la columna. Cuando se mueve esa zona entra más sangre a la médula y se puede mejorar.*

*En Japón hay mucha gente que tras tener diabetes durante cinco años se cura. También es cierto que el consumo de azúcar es importante, en oriente se toma menos. Allí por ejemplo, se toma un café a la semana con azúcar, el postre de las comidas es un té sin azúcar, no usan azúcar para cocinar, en todo caso un poco de miel. Por eso la gente oriental que sufre diabetes suele ser mayor de 55 años, los niños nunca, por costumbre.*

**P.-** Maestro, ¿los bloqueos emocionales se curan haciendo Tai-Chi o Chi-kung?

**R.-** *Hay un método, que es sentarse estirado y relajado. Relajando primero los ojos, la nariz, cerrar los ojos y sentir el movimiento del corazón. Cuando sientes los latidos del corazón los nervios van disminuyendo y te vas sintiendo mejor.*



**P.-** En la literatura taoísta siempre se ha hablado de los inmortales, ¿han existido realmente o existen realmente, o es sólo literatura?

**R.-** *Hay dos tipos de inmortales, uno sin cuerpo, los espíritus, trabajan para tener un cuerpo vivo de energía inmortal. El otro tipo son los inmortales de físico. El inmortal de físico siempre tiene dos cuerpos, un cuerpo físico y un cuerpo de energía. Por ejemplo, el fundador del Tai-chichuan todavía vive en China, tiene 735 años más o menos. Aquí la gente lo ve imposible, pero sí que se puede. Es una cultura de otro mundo. Si la tierra muere el cuerpo muere, si la tierra vive, el cuerpo vive. Es una pregunta difícil.*

**P.-** ¿Hay algún ejercicio específico para la ansiedad o para el estrés?

**R.-** *Sí que hay para la ansiedad y la angustia. Esos problemas se deben a una debilidad del corazón y el riñón. Un método es aumentar el movimiento para incrementar la fuerza de estos órganos. Cuando tienen fuerza disminuye la ansiedad y la mente se vuelve más rápida. Otra cosa es sentarse a respirar mirando al norte y escuchar los latidos del corazón. Sentándose 20 minutos todos los días durante 20 años te puedes quitar toda la ansiedad.*

**P.-** Maestro, ¿a qué se dedica tu padre ahora?

**R.-** *Ahora quiere pintar, aunque también escribe muchos libros: para curar, pintar*

**P.-** ¿Cómo ves el futuro de la medicina tradicional?

**R.-** *En China tenemos muchos métodos. Todo el mundo cree que su método es el mejor, pero en realidad todos tienen cosas positivas y cosas negativas.*

**P.-** ¿Podría ser el Chi-kung la medicina del futuro?

**R.-** *En China hay más de 3000 tipos de Chi-kung, pero para curar no hay muchos.*

**P.-** ¿Podrías decir algunas palabras sobre el I Ching y, cuál es el hexagrama más importante?

**R.-** *En el I Ching hay muchas cosas complicadas para mirar el futuro, pero el último es la conciencia. En China sale el Feng Shui en muchos libros. Cuando se vive en una casa con la dirección mala todo se vuelve malo. Si se tiene conciencia no se nota el mal. Si tú tienes conciencia, tu energía puede siempre absorber energía positiva, puede ayudar a un amigo. Por eso el último es el más importante*

**P.-** ¿Qué se espera del año del dragón?

**R.-** *El número es número de la antigua China, hoy en día no tiene mucho significado dar a un número al nombre de un animal. Cada año tiene una energía diferente, cada uno es diferente. Este es normal, no muy especial.*

**P.-** ¿Qué opina sobre el cambio de conciencia que está habiendo, o que habrá a partir de finales del 2012?

**R.-** *Cambio en dos planos, uno en el mundo material, otro en el mundo inmaterial. Pero el mundo inmaterial siempre está junto al material. Nosotros decimos que en el 2012 va a haber cambio, pero él dice que será lo mismo. Porque cada año hay pequeños cambios.*

**P.-** Maestro, ¿cómo ves las enfermedades genéticas?

**R.-** *En China se dice que la única enfermedad genética es el síndrome de Down, las demás no lo son. Esto significa que se puede ayudar, se pueden tratar; el síndrome de Down no se puede tratar, porque antes de nacer la persona ya tiene problemas.*

**P.-** ¿Y las enfermedades inmunológicas que tienen un tratamiento muy agresivo, las complementaría con el Chi-kung o va cada uno por su lado, la medicación y el Chi-kung?

R.- *Es todo por costumbre, por el cuerpo débil debido a una costumbre. Puede ser que la sangre circule muy despacio, pesada, debido a una costumbre. O que por costumbre la sangre esté a temperatura baja, o que por costumbre los órganos tengan mucha grasa. Cuando no tienes estos problemas, ya no tienes este tipo de enfermedad. Porque para la medicina oriental los orígenes están en la sangre. Por ejemplo, cuando te haces un corte te sale sangre, pero dentro de dos semanas se curará solo, porque la sangre lo cura. Cuando el cuerpo tiene cualquier tipo de enfermedad es porque por alguna parte falta la sangre, o porque está fría, o porque no tiene la tensión adecuada. Cuando la sangre está bien con el tiempo curará solo. Pero hay muchas enfermedades que se dan por costumbre.*

*Aquí en invierno la gente bebe agua del tiempo, pero la sangre se vuelve de la temperatura del tiempo, si tomas mucha agua fría la temperatura de la sangre disminuye, se vuelve más densa, y la circulación más dificultosa.*



*También hay costumbres de mente, estrés. Escribo un libro y al mes ya lo tengo que tener terminado. Para la vida es necesario un cambio de costumbre en cuanto a la mente. Mucha gente tiene estrés relacionado con el trabajo por una falta de armonía, y esto es muy malo. Aunque no puedas cambiar de lugar, en el pensamiento sí que puedes hacer un cambio. Lo importante es relajarse. Hay muchos métodos para mejorar la relación con la familia, amigos, compañeros. Pero hay pocos para relajar la mente. Uno de ellos está en el TaoTe Ching.*

**P.-** ¿Es correcta la sobrecarga de trabajo físico y mental que tienen los niños y adolescentes en nuestra cultura?

**R.-** *En la naturaleza no hay nada correcto o incorrecto… La luna es redonda, el sol es redondo, ¿eso que significa? No tiene arriba y no tienen abajo, no tienen derecha y no tienen izquierda. Lo importante es la armonía. Ayudar a la gente es algo positivo, pero algunas veces no puedes ayudar, cuando ayudas te estresas más, entonces ¿qué se hace? Es importante saber cuando parar, porque es peor que falte la armonía en la gente. Es importante que tengamos armonía dentro de nosotros mismos, después en la familia, y luego hay que madurar. Por eso es importante hacerlo cuando se puede y esperar cuando no se puede. Si todo es "correcto" no tienes posibilidad de cambio, por eso lo "incorrecto" también es bueno porque mañana puedes buscar lo positivo de lo que hoy te ha parecido negativo.*

**P.-** ¿Es importante el contacto con la naturaleza para la vida?

**R.-** *La relación con el campo es necesaria, pero no es muy importante. La naturaleza puede significar dos cosas, una aire limpio, y otra la relación con la mente. Por ejemplo, el sol da energía para todos, el agua siempre está en armonía con el sol y la tierra en la que hay espacio para todos. A mí me gusta mucho la naturaleza, esto es muy importante. El campo da salud, pero no es muy importante.*

**P.-** ¿Es el Chi-kung de lo más importante y eficaz en la medicina china?

**R.-** *Antiguamente en China el Chi-kung era muy importante y su practica común. Pero ahora se practica menos.*

**P.-** ¿Cuáles son las diferentes etapas en el trabajo del Chi-kung para que la energía vaya evolucionando correctamente?

**R.-** *Cuando haces Chi-kung es importante saber qué es lo que quieres. Hay mucha gente que quiere salud, eso no es difícil. ¿Tú para qué quieres hacer Chi-kung?*

*Pues para todo, tener salud, salud emocional e incluso para llegar a los 735 años.*

*Se compara el ejercicio con la comida. Todos los días es necesario hacer ejercicio. Es importante hacer ejercicios con movimientos para limpiar, para quitar todo el bloqueo de los meridianos. Después estar relajado para limpiar la energía del cuerpo. Con estas cosas la energía del cielo y de la tierra pueden entrar en el cuerpo, y con esto poco a poco conseguiremos una larga vida.*

**P.-** ¿En qué nivel está tu padre? Cogido de la mano de Dios, ¿no?

**R.-** *No la toca (risas). Él todavía hace Chi-kung a diario.*

**P.-** ¿Vive todavía Lao-Tse?

**R.-** *Lao-Tse ahora no está en este mundo, ha subido.*

**P.-** ¿Pero tiene contacto con este mundo?

**R.-** *Tiene contacto, pero no está aquí.*

**P.-** ¿Cuál es la práctica más aconsejable del Chi-kung, y según la vida que se lleva aquí en Occidente, cuando sería más recomendable su práctica? ¿En qué hora del día es mejor hacer Chi-kung? ¿Y qué parte del Chi-kung seria la mas importante (respiración, movimiento )?

**R.-** *Es importante trabajar lo físico. Porque la mente va a la par que el físico, cuando la mente tiene armonía, el físico tiene armonía. Por eso se necesita un físico 100% libre de bloqueos. Así llega bien la energía y la sangre. Hay mucha gente que aún llevando muchos años haciendo Chi-kung no sabe relajar el riñón u otras partes, esto es porque les falta ejercicio. Cuando sabes relajar todo es imposible que te falte energía o que te pueda afectar la enfermedad. La mejor hora es por la mañana antes de salir el sol, sobre las 6 a.m., así se puede absorber la energía de la tierra.*

**P.-** ¿Se puede hacer Chi-kung a distancia como en el Reiki?

**R.-** *Para el tratamiento a distancia es importante que ambas mentes estén en contacto, pero así es más difícil.*

**P.-** ¿Cómo ve la energía de Albacete?

**R.-** *No muy buena, pero en cualquier ciudad es así porque hay mucha gente y la energía se mueve menos. La mejor energía está a las afueras de las ciudades. La energía de la casa se puede limpiar lo suficiente abriendo las ventanas. Cualquier sitio que esté limpio tiene una energía limpia, lo que no esta limpio no tiene una energía limpia. El mejor método es hacer Chi-kung.*

**P.-** A mi me es muy difícil imaginar qué es la energía, entonces yo imagino que inspiro luz, ¿eso está bien?

**R.-** *Inspirar luz puede ser un método para coger más energía, pero si no sientes la energía, si no la notas es porque el cuerpo tiene una parte que no esta limpia. Cuando tengas atención seguramente podrás sentir la energía.*



# EL ARTE DE
# NO HACER NADA

El Sendero es llano, pero los hombres prefieren
otros caminos.

Lao-Tse

Hace años comprendí que la meditación es la más elevada de las disciplinas espirituales. Por eso su práctica continuada resulta tan difícil. Se sitúa en el polo opuesto a nuestro sistema de vida, fundamentado en la **ACCIÓN**. Constantemente actuamos en uno u otro sentido, hacemos una u otra cosa conforme a la visión que tenemos del mundo. Creemos además, en el mejor de los casos, que lo que hacemos es correcto ya que se ajusta a lo que nos dicta la conciencia.

Con el paso de los años, sin embargo, vamos comprobando que esas acciones, más o menos virtuosas, más o menos ajustadas, no han hecho sino engendrar expectativas que conducen a nuevas acciones, con lo cual nos vemos envueltos en una especie de arrebato difícil de abandonar. Puestos a hacer, antes una acción virtuosa que otra que no lo sea. Antes ayudar al prójimo que perjudicarlo. Pero antes que nada, si en verdad pretendemos salir de ese círculo, usar la destreza más noble que se nos ha concedido y… **NO HACER NADA**.



Monasterio Budista. Kathmandú, Nepal.

**MEDITAR** es cultivar el arte de no hacer nada. De dejarse hacer. De sentirse uno con el espacio que nos rodea y con los seres que lo habitan. Es abrir paso a la capacidad que permite comprender la presencia de un Orden Superior que organiza todo de manera correcta sin necesidad de acciones personales. No hacer nada no es pasar de todo. Es haber alcanzado el grado de conciencia suficiente para retirar de nuestros actos el afán particular, dejando que los acontecimientos sigan su devenir para adherirse a él de forma inocente y tranquila.

*Javier G. Torres*

# RENOVARSE A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Es sabido que la primavera es una época en la que se experimentan cambios. Los días duran más, las temperaturas suben, los árboles comienzan a brotar, el campo se llena de flores. No es raro que todo ello afecte de una manera u otra a las personas. Algunas sienten la llamada **ASTENIA PRIMAVERAL**: se encuentran cansadas, con pocas ganas de emprender el día e incluso algo tristes. A otras, sin embargo, el comienzo del buen tiempo las vigoriza, las llena de energía y viven con entusiasmo todas las posibilidades que la entrada de esta nueva estación puede proporcionarles.

La primaver conlleva una transformación y por ello muchos expertos coinciden en que es un buen momento para realizar terapias de renovación que nos ayuden a afrontar los tiempos venideros cargados de energía. La manera de alimentarnos juega un papel esencial en este aspecto. Existen multitud de **CURAS DEPURATIVAS** destinadas a limpiar el cuerpo de todas las toxinas que hemos podido ir acumulando durante el invierno; una de las más populares y de la que se va a hablar en este artículo es la cura a base de sirope de arce.

El **SIROPE DE ARCE** proviene de la savia del arce, un árbol originario de Canadá y EEUU y que tradicionalmente se le ha llamado árbol de azúcar por el dulce sabor de su savia. En Canadá es tan popular su uso que hasta su bandera viene acuñada con la hoja de este árbol.



Existen diversas variedades de arce pero las más utilizadas para realizar el sirope son el arce de azúcar y el arce negro. También hay varios tipos de sirope, dependiendo de la temporada en la que se recogió la savia y corresponden a diferendentes colores, de grado A, el más claro y más temprana recogida, a grado C, más oscuro.

Su uso alimentario va destinado tanto a formar parte de la alimentación diaria, como edulcorante de postres o bebidas así como a realizar curas de depuración.

Estas curas consisten en realizar ayuno o semiayuno en un periodo comprendido entre 7 y 10 días en los que el cuerpo descansará de una serie de alimentos para permitir su desintoxicación y renovación.

En la modalidad de **AYUNO**, la persona ingiere únicamente un preparado a base de sirope, limón y pimienta de cayena. Debe beber 1 o 2 vasos del preparado cada 3 horas y no puede tomar ninguna otra clase de alimentos, salvo infusiones y agua. El té y el café también están excluídos durante estos días.



La savia se convierte en jarabe mediante la evaporación del agua y dependiendo de la temporada (más temprana o más tardía de la primavera) en la que se ha recolectado la savia, se consigue un sirope de arce más claro o más oscuro. El más temprano es el más claro (y el más valorado) y en cada producción hay un 25% aproximadamente de cada uno de los tipos de colores.



**Acer saccharum - Arce Azucarero**

En la modalidad de **SEMIAYUNO**, se ingiere además del preparado de sirope, verduras cocinadas, ensaladas frescas sin aliñar y fruta, pudiéndose sustituir una de las comidas principales por la toma de dos vasos del preparado de sirope.

También es necesario para llevarla a cabo correctamente realizar unos días de **PREDIETA** y **POSTDIETA**, con el fin de preparar nuestro organismo para el ayuno y posteriormente para volver a llevar una alimentación completa. En estos días, normalmente entre tres o cuatro, debemos alimentarnos a base de alimentos muy suaves y bien cocinados, al vapor o al horno como verduras o pescado blanco. Estas fases de transición son indispensables, sobre todo la postdieta en el caso de que realicemos la semana de ayuno completo, ya que el cuerpo, al estar sometido a una alimentación esencialmente líquida tiene que acostumbrarse gradualmente al resto de alimentos y texturas.

Nutricionalmente el sirope de arce es un alimento rico en oligoelementos y sales minerales que mantiene tener el cuerpo alimentado durante ese breve periodo de tiempo, permitiendo a la vez que elimine todas las sustancias que pueden perjudicarlo y que son derivadas de la alimentación moderna, como harinas refinadas, azúcares, grasas saturadas, alcohol etc.

Sin embargo, hay mucha gente que realiza esta cura de desintoxicación con objeto de perder peso, y aunque es cierto que dicha pérdida tras 7-10 días es evidente, hay que reseñar que cuando se vuelve a una alimentación normal -que debe ser lo más equilibrada posible-, se vuelve a recuperar el peso en su mayor parte. Esto es así ya que su finalidad, como antes hemos reseñado, es esencialmente depurar y renovar, por lo que no debe utilizarse como dieta de adelgazamiento, ya que el sirope de arce es un alimento de escaso -casi nulo- contenido en proteínas y la pérdida de peso que se ocasiona es a costa no solo de grasa, sino también en gran medida de masa muscular y líquidos.

También es importante tener en cuenta que no se debe realizar más allá del periodo aconsejado, con un máximo de diez días, ya que puede ocasionar desequilibrios nutricionales con déficit proteico, y deben abstenerse de realizarla personas enfermas, débiles, embarazadas o niños.

## MODO DE PREPARACIÓN DE LA BEBIDA DE SIROPE

2 litros de agua

Sirope de arce (normalmente viene mezclado con sirope de palma para ser más nutritivo): 14-16 cucharadas soperas.

Jugo de 3-4 limones

Una pizca de pimienta cayena

Canela (opcional)

### EN AYUNO COMPLETO

Se ingiere únicamente bebida de sirope cada tres horas, 1-2 vasos.

### EN SEMIAYUNO

Se ingiere bebida de sirope en todas las comidas, siendo estas a base de verduras cocinadas y frutas, sustituyendo una de las comidas principales por 1-2 vasos de sirope.

Quien ha realizado esta cura de limpieza cuenta que se siente vigorizado y renovado. En estos momentos yo estoy realizando el semiayuno y en ningún momento he sentido debilidad, hambre o ansiedad por los alimentos, aún realizando actividad física y trabajando. Me siento ligera, reposada y a gusto. Se experimenta pérdida de peso y el descanso nocturno está siendo bastante reconfortante y reparador.



*Mari Cruz Vico García*
*Enfermera y Antropóloga*

# ARMONÍA



**OBJETIVO**: Lograr que el grupo-clase conviva en armonía a diario a pesar de las diferencias y de las posibles adversidades.

**CLASE:** 1º y 2º de bachillerato.

**TEMPORALIZACIÓN**: Cuatro sesiones de 55 minutos.

**ARMONIZACIÓN**: Para introducir este valor la música puede ser de gran ayuda al comienzo de la clase: ayuda a mantener la concentración y la calma. Se pide al alumnado que entre en el silencio de su interior usando la respiración como instrumento para llegar a la armonía. Se les invita a respirar pausada y conscientemente durante 3 minutos.

A continuación se les pone la música seleccionada, en este caso *Deep Peace, de Bill Douglas.*

Después se propone una reflexión sobre lo que cada persona ha sentido escuchando la melodía escogida. Cuando esta acaba, se les indica que pueden comenzar a trabajar.

**FRASES:**

Vivir en armonía con el universo es vivir plenos de alegría, de amor y de abundancia.
**Shakti Gawain**

Tengo la impresión de que la armonía está basada en un verdadero sentido de la fraternidad.
**Dalai Lama**

Estamos en este mundo para vivir en armonía. Los que saben esto no se pelean entre ellos.
**Buda**

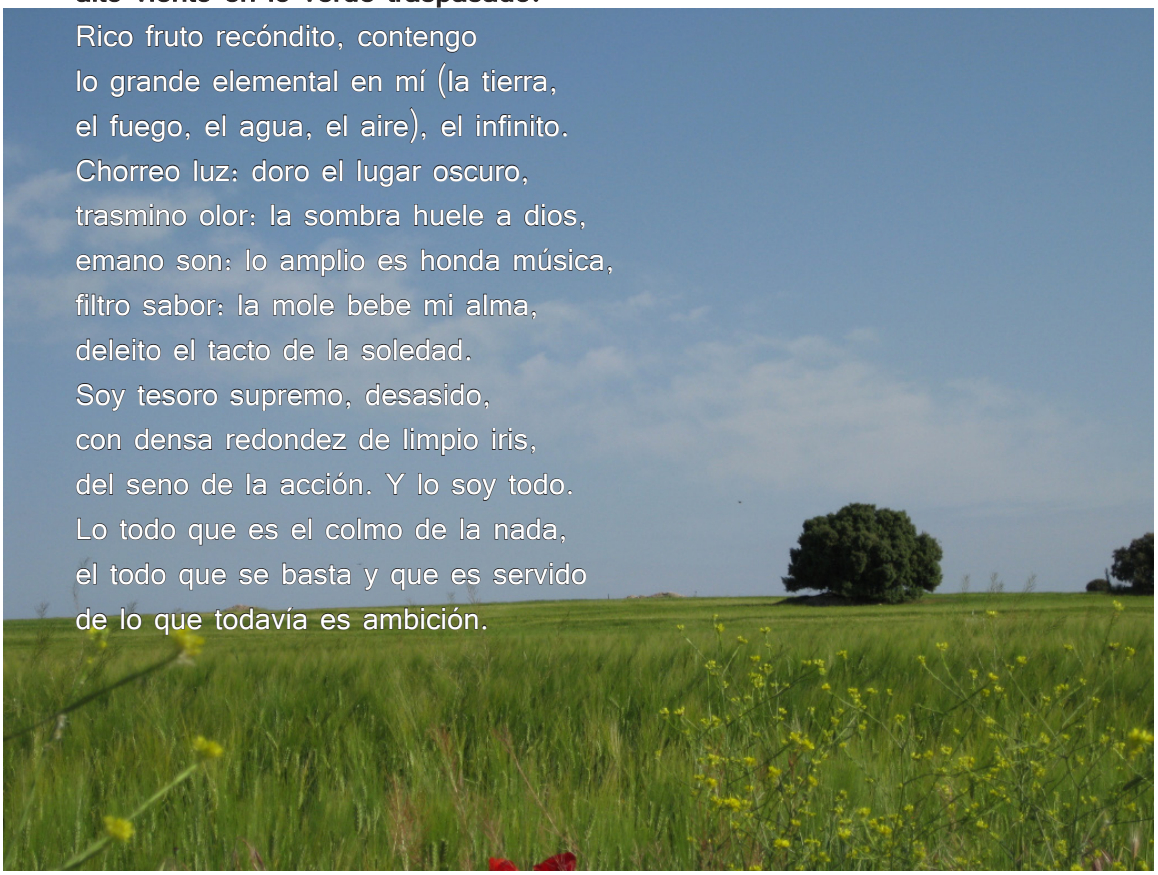
**HISTORIA:** La diosa griega Harmonía.

*En la mitología griega, Harmonía es la diosa de la armonía y la concordia. Su equivalente en la mitología romana es Concordia, y su opuesta griega es Eris (equivalente a la Discordia romana). Era estrecha aliada de Afrodita Pandemos, el amor que une al pueblo, la personificación del orden y la unidad cívica.*

*Harmonía es renombrada en la historia antigua principalmente por la historia del collar mortal que recibió el día de su boda. Cuando el gobierno de Tebas fue otorgado a Cadmo por Atenea, Zeus le dio a Harmonía como esposa. Todos los dioses honraron la boda con su presencia. Cadmo regaló a la novia una toga y un collar, que había recibido de Hefesto. Este collar, llamado habitualmente Collar de Harmonía, traía la desgracia a todo aquél que lo poseía. Polinices, que heredó el collar, se lo dio a Erífile para que persuadiera a su marido Anfiarao a emprender campaña contra Tebas. A través de Alcmeón, el hijo de Erífile, el collar llegó a manos de Arsínoe, luego a las de los hijos de Fegeo, Pronoo y Agenor, y finalmente a las de los hijo de Alcmeón, Anfótero y Acarnán, quienes lo dedicaron en el templo de Atenea Pronea en Delfos. El collar había traído la desgracia a todos los que lo habían poseído, y continuó haciéndolo incluso después de ser depositado en Delfos. Failo, el tirano, lo robó del templo para agasajar a su amante, la esposa de Ariston. Esta lo llevó durante un tiempo, pero al final su hijo enloqueció y prendió fuego a la casa, donde pereció con todos sus tesoros.*

**POEMA: El otoñado, de Juan Ramón Jiménez**

**Estoy completo de naturaleza**
**en plena tarde de áurea madurez**
**alto viento en lo verde traspasado.**




**ACTIVIDAD GRUPAL:** Juego de preguntas y respuestas.

Los alumnos, a modo de debate, deben mencionar diez maneras en que los países puedan combatir los problemas que dificulten la convivencia en armonía. Asimismo, divididos en grupos, deben buscar diez países que produzcan suficientes alimentos para ayudar a equilibrar a otros países en vías de desarrollo.

**MATERIAL DE APOYO:** Uso de las TIC (Tecnologías de la Educación y la Comunicación)

**CONCLUSIÓN:** Cuando nuestra mente está en calma, lo que nos rodea también está en calma.

**ACTIVIDAD DE SEGUIMIENTO:** Pedir al grupo-clase trabajar, hasta que acabe el curso, la calma, la armonía, no solamente en clase sino también en los pasillos, en el patio, en la calle y en casa.

*Magüy Cruz*



# LOS ALIMENTOS DE LAS CINCO ESTACIONES

G. Ohsawa (fundador de la macrobiótica)

Biológicamente hablando somos hijos de la maternidad vegetal y su continuación. Sin vegetal no hay vida animal sobre la Tierra. Dependemos de los productos vegetales. Nuestra hemoglobina no es más que un derivado de la clorofila. Todos los alimentos vegetales constituyen la materia virgen que mantiene y construye nuestros cuerpos. La carne de los animales y de todos los productos animales no son materia virgen para nosotros. Debemos nutrirnos en principio con vegetales y sus productos directos. Esta es la ley biológica y fundamental.

## Energía de primavera



El sabor que corresponde a la energía de primavera es el ácido, porque estimula la función biliar y hepática. Los alimentos que nos van a ayudar a equilibrar durante esta estación serán las algas, semillas (como el sésamo y de calabaza), que nos van a aportar la grasa que necesitamos sin forzar la función hepática. En esta estación utilizaremos menos sal, menos aceite y podemos incrementar el uso del vinagre, especialmente el de manzana, y algunas especias con moderación. La proteína será fundamentalmente vegetal y en pequeñas cantidades que no van a sobrecargar las funciones del hígado y van a favorecer su desintoxicación.

El hombre es el príncipe de los animales, todos los animales han sido creados para servirnos o para distraernos, pero no tenemos necesidad alguna de nutrirnos de productos animales.

## Energía de verano



El sabor que corresponde a la energía del verano es el amargo, compuesto de los elementos éter y aire. Canaliza la energía en dirección descendente. Actúa sobre el flujo de energía del área del corazón ayudando a las arterias a soltar mucosidad y grasas de sus paredes. Por lo tanto, desbloquea la energía del hígado cuando se ha consumido un exceso de alimentos grasos. Los alimentos de este sabor también ayudan para disminuir los ataques de migrañas y a producir un efecto diurético. El alimento más característico es el apio, que debe ser tomado con moderación.

El sabor amargo aumenta también las contracciones intestinales, y en pequeñas dosis ayuda a la energía del riñón y libera los pulmones. Este sabor es muy abundante entre los vegetales, en la hoja verde, en la piel de las frutas (cuando son de cultivo biológico). Aunque es verdad que el sabor del café se considera amargo, su consumo tiene un elevado coste biológico ya que afecta a las reservas de la esencia, por lo que es mucho mejor no tomarlo. Los alimentos que contienen este sabor hay que tomarlos en pequeñas cantidades porque cuando se consumen en exceso puede ocasionar frustraciones y amargura, e incapacidad para disfrutar de la vida.

Un buen apetito es necesario en nuestra vida, un buen apetito nos nutre, el buen apetito es felicidad, buena salud y libertad. El apetito es un poco como el aceite para el motor: sin aceite el motor no marcha, pero la cantidad debe ser controlada por un supervisor. Este supervisor es el juicio supremo; nunca un juicio de orden sensorial, sentimental, intelectual, social o ideológico.

## Energía del verano tardío



El sabor que corresponde a la energía del verano tardío (o veranillo de San Miguel) es el dulce, que contiene al elemento tierra y al elemento agua, por lo que es un estupendo tónico de nuestra energía, y es el sabor que más tiene que predominar en nuestros platos. El dulce que necesitamos es el que procede de los cereales integrales, de la zanahoria, calabaza, semillas y también de las frutas (si es posible, que hayan madurado en el árbol). El dulce natural tonificara los pulmones, relajara el corazón, el estómago y la mente. Si por el contrario, abusamos del dulce de mala calidad tendremos sobrepeso, dispersión mental, dudas, indecisiones y cansancio.

Así, si tomamos como ejemplo dos personas sometidas a las mismas condiciones dietéticas, la que tome más alimentos de naturaleza expansiva tendrá poca resistencia al frío en comparación con los que toman alimentos de naturaleza más contractiva. Los alimentos nos dan la vida y la vitalidad, pero pueden ocasionarnos dificultades si los tomamos en proporciones erróneas y defectuosamente preparados.

## Energía del otoño

El sabor que corresponde a la energía del otoño es el picante, compuesto del elemento fuego y metal, va a ayudar a movilizar y elevar la energía hacia el exterior del cuerpo, por lo que nos ayudara a limpiar la mucosidad que se aloja en los pulmones procedente del consumo excesivo de lácteos, proteína animal, harinas y azúcar. Alimentos que nos van a ayudar son el jengibre, la cebolla, el ajo eliminando la parte interna, la manzanilla, consumido todo con moderación. A la vez tonificará los pulmones, estimulará la circulación sanguínea y activará la función del hígado. Es un sabor que ayuda a mejorar la digestión. Por eso, la Tierra nos da en esta estación los alimentos antes mencionados y también el rábano, el laurel, el cardamomo, la cúrcuma y el azafrán que actúa preferentemente sobre el corazón armonizando su energía y en consecuencia, y según la medicina tibetana fomentando, entre otros buenos sentimientos, la compasión.



Lo más pesado está más bajo la influencia de la fuerza centrípeta yang (contractiva) que lo más liviano, donde domina la fuerza centrífuga yin (expansiva). Cuanto más pesada es una cosa, tanto más es yang. Cuanto más liviana, tanto más es yin.

## Energía del invierno



El sabor que corresponde a la energía del invierno es el salado, cuyos elementos son el agua y el fuego. Mueve la energía hacia abajo y hacia adentro, ayudando a desintoxicar el organismo, potenciando los riñones y el bazo-páncreas. Tonifica el ánimo y aumenta nuestra capacidad de concentración. Hay que tomarlo con moderación, ya que si se abusa de él retarda el metabolismo, produce hipoglucemia y retención de líquidos. La peor combinación de la sal es mezclarla con la proteína animal, que dificulta la circulación de la sangre dejando residuos metabólicos a lo largo del sistema circulatorio. Las fuentes de sabor salado por excelencia son la sal marina, algas, almendras, la cebada y el mijo, el miso, salsa de soja, la ciruela umeboshi y el gomasio.

Consuelo López.
Experta en comida macrobiótica.
e-mail: modusvivendi@modusv.com
web: www.modusv.com



## TALLER DE REMEDIOS NATURALES 2

# La lavanda

La segunda sesión del Taller de remedios naturales dirigido por Antonio Cuevas, se celebró en el mes de diciembre pasado en las instalaciones de Naturalba, y estuvo dedicada a la Lavanda (Lavándula angustifolia y Lavándula officinalis), también conocida como espliego y lavandín.

*LA LAVANDA: la luz, el calor y el aroma del Mediterráneo*

*Un poco de teoría…*

La LAVANDA pertenece a la familia de las labiadas (así llamada por el original aspecto de su corola), como el tomillo, la salvia, la menta, la ajedrea y otras plantas típicas de la zona mediterránea. Es una especie muy difundida por nuestros campos y jardines, ya que se desarrolla bien en regiones como la nuestra por ser amiga de la luz y el calor del verano, pero también por soportar el frío que nos acompaña en los inviernos, o las bajadas de temperatura que se producen en las zonas de mayor altitud.

La lavanda debe su imagen inconfundible a sus bonitas flores azuladas o violáceas que salen al final de un largo tallo que se yergue hacia la luz, en un gesto de expansión. De ellas se desprende el olor característico que acompaña la floración de la planta. En esas flores se encuentran los principios activos (principalmente aceites esenciales) que serán utilizados como remedios por la medicina natural y por la sabiduría popular.

De la esencia o el sabor

La medicina tradicional china clasifica las propiedades de las plantas por su sabor. Por su parte, para el Ayurveda (el sistema de salud y sanación de los hindúes) el sabor es rasa, es decir, la esencia de las cosas (literalmente significa “esencia”, “emoción” o “sabor”). Se identifican cinco tipos de sabores básicos (dulce, salado, ácido, picante y amargo) y algunos añaden también el sabor astringente. Cada uno de ellos se asocia a los cinco elementos que son formas básicas de la energía del Universo.

| SABORES | ELEMENTOS | PROPIEDADES |
|---|---|---|
| ÁCIDO | TIERRA, FUEGO | Movimiento, catabolismo |
| AMARGO | AIRE, ÉTER | Expansión, sequedad |
| DULCE | TIERRA, AGUA | Concentración, densidad |
| PICANTE | AIRE, FUEGO | Calor, energía, secante |
| SALADO | FUEGO, AGUA | Saborizante, deshidrata |

La lavanda se caracteriza por un sabor picante y algo amargo. Su “esencia” está determinada por el sol y el calor que recibe este arbusto, que se desarrolla y florece en los meses del caluroso verano mediterráneo. Los elementos del picante son el aire (ligero, móvil) y el fuego (caliente, penetrante). El sabor amargo es en la sociedad occidental probablemente el más denostado y el menos popular de los estímulos gustativos. Según la tradición hindú se relaciona con el aire y el éter (de carácter expansivo, seco). Desde luego el sabor amargo no pasa desapercibido. Provoca el movimiento de los jugos y la sequedad.

*Propiedades de la lavanda*

Por sus cualidades aromáticas la lavanda se puede emplear en la cocina (como condimento de los alimentos preparados al vapor, por ejemplo) o en el cuidado corporal (como perfume, disolviendo unas gotas de esencia en el agua del baño…). Pero en esta ocasión nos centraremos en el uso de esta planta como remedio natural porque, aplicada sobre la piel, permite que el cuerpo se beneficie de sus dos tipos de propiedades: curativas y desinfectantes o limpiadoras (algo que se relaciona con el origen de la voz “lavanda” que se deriva del latín “lavare”).



# La lavanda

Los usos curativos se deben al carácter cálido, pero moderado, que tiene este arbusto y a las propiedades relajantes que se derivan de él. Se ha empleado tradicionalmente para aliviar las contracturas musculares (a las que aporta su calidez), los dolores reumáticos, las migrañas o los espasmos digestivos, entre otras dolencias.

En cuanto a sus propiedades limpiadoras son importantes a nivel anímico y emocional, ya que ayuda a dejar ir, a soltar, emociones negativas y todo lo que conllevan. Su aroma contribuye a preparar un ambiente propicio para la relajación, para favorecer el sueño o para afrontar situaciones difíciles y estresantes. También tiene un cierto poder desinfectante conocido desde antiguo.

## El taller práctico: la elaboración de BÁLSAMO DE LAVANDA

Con la lavanda podemos hacer múltiples preparados, desde los más elaborados (como emulsiones, tinturas, sahumerios o jabones) a otros tan sencillos como las inhalaciones del vapor de un cazo con agua hirviendo y lavanda. Puede utilizarse en forma de óleo, esencia, ungüento, colonia, etc. En esta ocasión Antonio ha escogido la fórmula del bálsamo, muy acorde con el poder relajante y aromático de esta planta. Para hacerlo necesitamos macerar previamente las flores de lavanda en un aceite. Se puede utilizar el de almendras dulces o bien aceite de oliva virgen extra, que es el más recomendado y el que emplearemos. La maceración sirve también como óleo de masajes, de aromaterapia, para el baño…









# La lavanda

## Oleato de lavanda (un litro)

200 gramos de flor de lavanda
800 ml. de aceite de oliva virgen extra

Se mezcla en un recipiente de cristal 200 gramos de flores de lavanda con el aceite de oliva. Se cierra bien el frasco, se etiqueta con la fecha y los ingredientes, y se deja reposar durante 15 días al sol del verano (mejor si lo dejamos en el exterior y expuesto a la luz del día y al sereno nocturno).

## Bálsamo de lavanda

Ingredientes para 100 gramos de bálsamo:
84 gramos de oleato de lavanda
13 gramos de cera de abeja virgen (Cera Flava con su característico color amarillo).
Esencia de lavanda (3 gramos).

Primero se funde la cera en un recipiente al fuego (que estará más fuerte al principio y moderado al final del proceso cuando la cera se licúe). Se retira del fuego la cera y se pone a calentar tibiamente el oleato, previamente filtrado. Cuando esté caliente el aceite de lavanda, se echa sobre la cera y se le da vueltas para mezclar bien los dos ingredientes. Hay que dejar que la mezcla se enfríe un poco sin que llegue a solidificarse y entonces se le añade las gotas de esencia, porque si está demasiado caliente la esencia se evaporará. Se remueve de nuevo y finalmente, antes de que se enfríe, se vierte en un tarro del tamaño adecuado previamente etiquetado. Una vez frío, el bálsamo adquirirá su consistencia característica, sólida y untuosa. Así podremos aplicarlo sobre la piel de las zonas doloridas (masajeando suavemente las sienes para aliviar el dolor de cabeza, o poniéndolo sobre las contracturas y las partes del cuerpo necesitadas de calor), o bien aspiraremos su olor para relajar el cuerpo y el espíritu. Cuando abramos el recipiente comprobaremos cómo el aroma de la lavanda, cómo la luz y el calor que lo acompañan, han quedado solidificados en este bálsamo de propiedades calmantes y sanadoras. Es el momento de inspirar profundamente y quizás dejar escapar un profundo suspiro.

## Consejos para plantar lavanda y disfrutar de ella en nuestra terraza o jardín

La lavanda se reproduce por semillas, pero también es posible conseguir que se desarrolle de forma fácil a partir de esquejes. Para ello cortaremos un trozo de la parte superior y más reciente (de las ultimas savias preferentemente) de una planta ya crecida y lo sembraremos directamente en la tierra, y así enraizará. Para encontrar el momento ideal, se puede consultar un calendario de agricultura biodinámica, que indica los días favorables para las distintas tareas del campo (para la plantación, mejor escoger los días flor).

*Carmen García*






Durante tres meses (de marzo a mayo) y todos los miércoles de 11 a 13 horas, dieciséis socios del Centro de Mayores de la calle Ávila, de Albacete, hemos realizado este curso de tan sugestivo titulo: "ATRÉVETE". Este taller gratuito ha sido financiado por una entidad bancaria y dirigido por una monitora encantadora.

Desde el primer día, todo el grupo nos sentimos integrados y muy a gusto. Elaboramos unas normas para su buen funcionamiento (puntualidad, buena armonía, participación de todos, orden, moderación). Se nos distribuyeron también materiales didácticos (folletos, guías). Todo ello estaba encaminado a saber envejecer y prevenir la dependencia, pues este taller cuenta con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud, y ha recibido varios galardones.

Sobre 21 propuestas posibles (*Alimentarse bien. Mente en forma. Tomar decisiones. Participar es vivir. Depresión, no gracias. Cuando falta tu pareja. Relaciones sexuales. Cuidar nuestro cuerpo. Dormir es salud. Prevenir caídas. Buenas relaciones. Cuidar mi casa. Aprender. Ejercicio físico. ¡Como nos cambian los años! Aprender. Por favor trátame bien. Cuidar la vista y el oído. Mujeres. Hombre. Familia.*) elegimos, por consenso, los 8 temas que nos parecieron más importantes. Empezamos por la familia y los amigos, que nos parecían los pilares fundamentales de nuestra vida. Siempre establecíamos un coloquio, moderado por nuestra simpática monitora y tras compartir experiencias, plasmábamos por escrito nuestras conclusiones, que nos han enriquecido y ayudado a crecer como personas. ¡Estamos deseando que lleguen los miércoles para reunirnos!

¡Y es que lo esencial es **dar vida a los años** y no años a la vida!



Eugenia Pérez Martínez
Profesora jubilada.

# el Magnesio

## Propiedades

*El magnesio interviene en la formación de todos los tejidos, incluidos los del esqueleto. En la formación de anticuerpos, enzimas y hormonas. En la relajación muscular, incluso en el ritmo cardiaco y también en el trabajo metnal.*

## Indicaciones

*Estados carenciales de magnesio (embarazos, lactancia, pubertad, vejez, ansiedad, calambres, tics, contracturas). Indispensable para mantener en buen estado y reparar el desgaste de los cartílagos, tendones y huesos. También para suplementar las dietas pobres en este elemento.*

## Requerimientos

*Deben ingerirse diariamente entre 600 y 900 mg, de los que se absorbe aproximadamente un tercio. A la hora de suplementar la ingesta de la dieta se recomiendan 5mg de ion magnesico por kg de peso, lo que en una persona de 60 kg serían 3gr al día.*

# Efectos beneficiosos del Magnesio

El magnesio es un elemento muy importante para el ser humano, ya que es el quinto más abundante en nuestro cuerpo, encontrándose en su mayor parte en los huesos.



La mayor parte del magnesio en la dieta proviene de los vegetales y cereales, como las verduras de hoja verde oscura y los alimentos con un alto contenido en fibra. Los que más destacan por su contenido en magnesio son: espinacas, acelgas, plátanos, albaricoques, aguacate, semillas de girasol, sésamo, almendras, pistachos, avellanas, nueces, germen de trigo, levadura, mijo, arroz y trigo, soja, alubias, garbanzos, lentejas, los alimentos germinados y el chocolate, entre otros. Sin embargo hay que tener en cuenta que solo el 30-40 % del magnesio que comemos es absorbido por nuestro cuerpo.

**"La alimentación actual tiene, entre otras características, la de presentar una deficiencia de magnesio, un elemento fundamental para la salud"**

*Ana María LaJusticia*



# Funciones

Cumple distintas funciones metabólicas en nuestro organismo, entre las que destacan la relajación y contracción muscular, la producción y el transporte de energía, la producción de proteínas, el funcionamiento de algunas enzimas y un efecto vigorizante y calmante del organismo.

Es esencial para nuestro organismo por todas las funciones que realiza, pero aparte de las citadas anteriormente hay otras muchas de gran importancia, como son las siguientes:



- Antiácido
- Laxante
- Reduce los dolores premenstruales y las migrañas
- Colabora en la fijación de fósforo y calcio en el hueso
- Ayuda en la transmisión nerviosa
- Moviliza el calcio en los cálculos renales de oxalato cálcico llegando a eliminarlos en muchos casos
- Actúa como relajante muscular
- Favorece el sueño y la relajación, por lo que también se recomienda en casos de estrés y ansiedad.
- Es beneficioso para el control de la flora intestinal
- Tiene un efecto protector de las enfermedades cardiovasculares y ayuda a regular el colesterol y la diabetes.

Aunque está claro que la mejor forma de tomar magnesio es mediante los alimentos de nuestra dieta diaria en algunos casos son necesarios los suplementos, ya que nos pueden ayudar en momentos puntuales a mejorar alguna dolencia o problema físico. Por norma general no se deben tomar suplementos de magnesio durante el embarazo, la lactancia o en la infancia, aunque si se podrían usar para un problema concreto durante estos periodos recomendados por un especialista.

# Tipos de Suplementos

El magnesio tiene unos efectos y un grado de absorción distinto según la presentación o la mezcla de este elemento con algún otro compuesto, por lo que a continuación se muestra un breve resumen de los suplementos de magnesio más utilizados y sus principales indicaciones.

## Citrato de Magnesio

Es una forma muy biodisponible de magnesio, lo que significa que permite una gran absorción en el sistema. Terapéuticamente se usa como laxante en casos de estreñimiento por atonía del intestino, y para la evacuación intestinal en el tratamiento de parasitosis intestinales y toxicidad inespecífica.

## Quelato de Magnesio

Otra forma de tomar el magnesio es en quelatos. La quelación es un fenómeno de formación de moléculas cerradas que aumenta la estabilidad del complejo órgano-metálico. La absorción del magnesio se realiza siempre en forma iónica, es decir, el catión desnudo, por lo que los quelatos han de ser destruidos por nuestro organismo para liberar su átomo central, el magnesio iónico. Debido a que hay otros compuestos de magnesio que son más fáciles de absorber los quelatos no son los más utilizados.

Este compuesto es un eficaz antiácido, ya que reacciona químicamente con el ácido del estómago sin intervenir en su producción. Así, aumenta el pH del contenido estomacal, aliviando los síntomas de la hiperacidez. También reduce el contenido gástrico del esófago, contribuyendo al control del reflujo gastroesofágico. También puede usarse en casos de úlcera péptica y como laxante.

## Óxido de Magnesio



## Colágeno con Magnesio

Es muy común el suplemento de magnesio para los problemas del aparato esquelético por su importante papel en la fijación de fósforo y calcio en el hueso, pero cuando se toma con esta finalidad también hay que tener en cuenta la necesidad de aminoácidos para mejorar estos tejidos, sobre todo en los casos en los de dietas bajas en proteínas, ya que el colágeno juega un papel importante en la regeneración cartílagos, tendones y huesos, y por lo que la combinación de estos dos elementos es de gran utilidad.

El carbonato de magnesio tiene varias ventajas, ya que es insípido, barato y fácil de encontrar. Suele usarse como complemento en personas con una concentración baja de magnesio en sangre, principalmente debida a un uso continuado de diuréticos, por perdida de fluidos por vómitos o diarreas continuadas, por una dieta pobre en magnesio, por alcoholismo o en niños nacidos con deficiencia de magnesio, en estos últimos bajo supervisión médica. También está indicado en pacientes con gastritis, hernia de hiato, acidez de estómago o úlcera duodenal. También lo pueden tomar personas que no tengan acidez, aunque mejor si lo ingieren disuelto en zumos, yogures o bebidas un poco ácidas. Como la mayoría de los compuestos con magnesio su uso como laxante en dosis algo mayores es también adecuado.

## Carbonato de Magnesio

## Cloruro de Magnesio

Este compuesto ha sido el más utilizado al ser muy fácil de encontrar y tener un precio muy asequible. Sus dos principales usos son el de antiácido y el de laxante, pero su efecto difiere en la forma de administración. Para conseguir un efecto laxante se debe tomar en ayunas disuelto en medio vaso de agua, seguido de frutas como mandarinas, kiwis, naranjas o ciruelas. Si por el contrario lo que se busca es un efecto antiácido habría que tomarlo entre las comidas, ya sea disuelto en agua o en comprimidos.

También cabe mencionar que algunos expertos recomiendan el cloruro de magnesio a personas hipertensas que no toman sal común. Al evitar el sodio, que es el catión que influye en la hipertensión, se disminuye la cantidad de cloruros necesarios para el metabolismo. En estos casos de restricción de sal estaría indicado el cloruro de magnesio, siempre que los riñones funcionen de forma correcta.

# El Magnesio y los cálculos renales

Hay trabajos médicos sobre cálculos renales de oxalato cálcico en los que se recomiendan compuestos con magnesio para su destrucción. Se ha comprobado que al tener las mismas propiedades que los compuestos cálcicos pueden sustituirlos en las redes cristalinas de oxalatos, pero como su volumen es menor, la red no se soporta y las piedras se deshacen por medio de un fenómeno puramente mecánico.

En cambio esto no pasa con las piedras de la vesícula, dado que estas son de colesterina, y por lo tanto en este caso no se pueden sustituir los iones de calcio por los de magnesio.

# Recomendaciones

Se debe tener precaución en su ingesta si se toman medicamentos como ciertos antibióticos, ya que puede disminuir su efecto o producir interacciones; los bifosfonatos o suplementos de calcio se deben ingerir en tomas separadas del magnesio al menos dos horas para evitar alteraciones en la absorción; ciertos medicamentos para la tensión arterial alta como los bloqueadores de los canales de calcio (nifedipino, amlodipino, diltiazem) tomados junto con el magnesio podrían bajar demasiado la presión arterial; los diuréticos ahorradores de potasio, como las espironolactonas, pueden aumentar la cantidad de magnesio en el cuerpo; también la ingesta de vitamina D aumenta la absorción del magnesio.







Ante cualquier otra duda sobre el magnesio puede consultar con un experto. También recomendamos los libros de Ana María Lajusticia "Contestando a sus preguntas sobre el magnesio" y "El magnesio, clave para la salud", en los que se profundiza sobre las propiedades y particularidades de este elemento.

## Bibliografía

- Medline: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/998.html

- Biblioteca Cochrane: http://www.bibliotecacochrane.com/BCPRECORDSTOP.ASP?SessionID=3523320&LineID=2855875&SearchFor=MAGNESIO%3ATA

- El magnesio, clave para la salud. Ana María Lajusticia. EDAF, 2001

- Contestando a sus preguntas sobre el magnesio. Ana María Lajusticia. EDAF, 2009.

**Diana Sanz**
**Enfermera**

# 2012, Año del DRAGÓN

**El 23 del mes de enero empezó el Año Nuevo Chino, que es el 4710 según el calendario lunar. Como según la cultura china a cada año le corresponde uno de los doce animales de las doce Ramas Terrestres, este es el AÑO DEL DRAGÓN.**

**En tiempos pasados el Dragón, protagonista de numerosas leyendas, era el símbolo del emperador, y por eso aparece decorando palacios y edificios oficiales. Pero también es un animal venerado y respetado cuya imagen se asocia al poder, la fuerza, y la buena ventura. De alguna manera es también el símbolo de China, ya que los chinos se consideran sus descendientes.**

**Con la Fiesta del Año Nuevo comienzan las fiestas de la Primavera, que se celebran durante las dos semanas siguientes. Según la tradición hubo una época, cuando los monstruos sembraban el miedo entre la gente, en que una vez al año uno de estos seres malvados salía de su madriguera y recorría la tierra sembrando la destrucción. Ese día las gentes se encerraban con los suyos en sus hogares. En las casas, todos juntos, podían estar seguros y protegerse haciendo ruido para espantar al mal espíritu. Es lo que se sigue haciendo en la noche del Año Nuevo. En Zhenjiang, como en todo el país, cada cual se reúne con su familia para la cena (que habitualmente se compone de quince o veinte platos de lo más variado). Antes han decorado las puertas de las viviendas con dibujos, en los que predomina el color rojo que es color de la vida y de la suerte, y con carteles donde se dibuja la palabra china que designa la fortuna y la felicidad: Fu. Luego, cuando el reloj marca las doce, se encienden los petardos y los fuegos artificiales. El ruido es ensordecedor porque, al menos en las ciudades pequeñas como Zhenjiang, y en los pueblos, todos participan en este festival espontáneo. Cada familia suele comprar sus propios petardos y parece que compiten para hacer más ruido y producir los efectos más espectaculares. En esa noche sin luna, el cielo se ilumina de forma intermitente porque desde todas las ventanas y portales se disparan miles de petardos. La costumbre de quemar pólvora continúa a lo largo de esa madrugada y también en los días siguientes.**

**El recuerdo a los antepasados está también ligado al año Nuevo. En honor de los difuntos se quema dinero (representado por grandes fajos de hojas amarillas, o por lingotes de papel plateado), así se garantiza que tendrán también prosperidad en el más allá. Se hace en la calle, delante de la propia vivienda, o cerca del lugar donde fueron enterrados. También algunos continúan con la costumbre de visitar los templos y quemar incienso en su memoria.**

**Durante este tiempo la actividad laboral se detiene, ya que todos participan en una celebración que es sobre todo familiar. Es período de vacaciones escolares y en los días previos se nota en las carreteras y en los transportes públicos abarrotados de personas, que todos piensan en regresar a las casas de sus padres y parientes. Esta es una de las cosas que más me han llamado la atención en mi visita a la región de Shanghai. Lo importante que es para el pueblo chino la familia. La atención y cuidado que, en general, le siguen prestando y el fuerte vínculo que se manifiesta entre los padres y sus hijos.**

*Carmen García*



## 2012, año del DRAGÓN



Barrio antiguo en Zhenjiang



Que el viento te sea favorable...



Templo de Confucio en Nanjing.



Lago de Hangzhou



Jardín de bonsais

VIVIR AHORA recoge artículos que expresan diversas experiencias personales relacionadas con las terapias naturales y los valores humanos. Pero cada cuerpo y cada personalidad son diferentes. Por eso conviene recordar que los métodos aquí expuestos deben ser valorados de forma individualizada por quien se disponga a aplicarlos o por el profesional especializado adecuado a cada caso.

*Pintura de Portada: Miguel Barnés*

*Imprime GRÁFICAS CANO*
*Carretera de Valencia 10 - Tel. 967 24 62 66*
*Depósito Legal: AB-365-2006*

***www.vivirahora.es***
***revistavivirahora@hotmail.com***

# *RECORDANDO A MIGUEL*

*Me llamo barro*
*aunque Miguel me llame,*
*así se expresaba Miguel Hernández*
*y así me expreso ahora yo,*
*recordando tu tragedia, Miguel,*
*para enlazar con el aura*
*de tu ausencia lejana*
*y enhebrar tu voz*
*con mi palabra.*

*Triste es verte*
*ahora desaparecido,*
*mas como artista que fuiste*
*y sigues y seguirás siendo,*
*permanece tu obra colosal*
*emergiendo firme*
*sobre la sombra del silencio,*
*y parece, al estar frente a ella,*
*que estamos en conversación*
*alegre y permanente,*
*mientras apuramos el último*
*sorbo de una taza de café caliente,*
*o el último trago amargo*
*de un whisky escocés.*

*¡Tantas cosas has dejado pendientes!*
*durmiendo sobre la mesa y los anaqueles,*
*el lienzo en espera persistente,*
*junto a la pintura y los pinceles,*
*esperando que regresen al estudio*
*el alma y el corazón que los ha dejado*
*huérfanos de sentido y sinfonía,*
*aguardando, de nuevo, la luz del día.*
*Hasta siempre y donde quiera que estés,*
*espéranos, Miguel...*

*Miguel Ángel Vicente Martínez*
*Casas de Lázaro 4 de Marzo de 2012*

