vivir AHORA

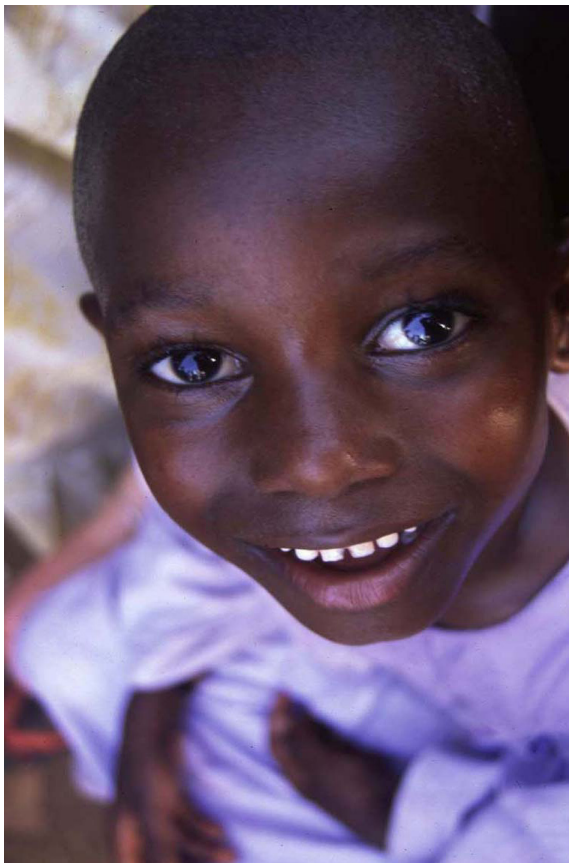
Salud y Valores

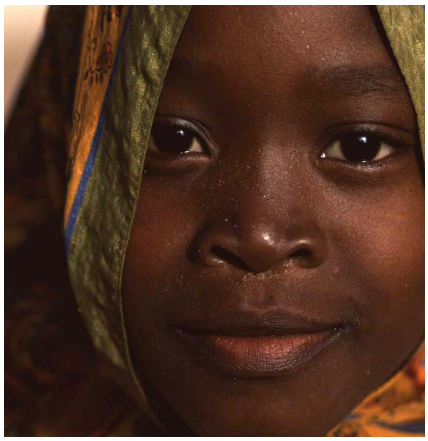


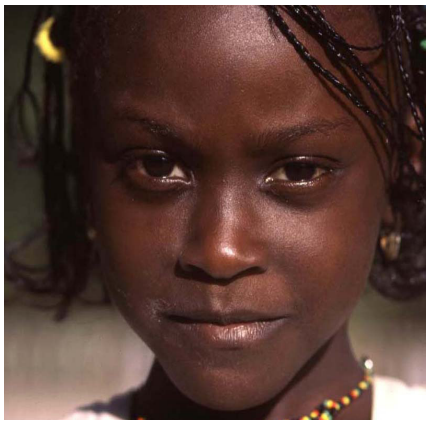
Revista del
Instituto de Salud y Conciencia
de Albacete

Nº 13, otoño 2012

4 €







SUMARIO

3 Editorial

4 El trabajo y las distracciones

6 El camino de la libertad, la salud y la conciencia

10 Principales problemas del sistema esquelético y su tratamiento natural

16 Jin Shin Jyutsu, el arte de armonizar la energía

20 Fundaciones, de Teresa de Jesús

24 Con ellos

27 Libertad

28 Programas internos de mejora: ¿sufrir o desprogramar?

31 Crisis

32 Lo que nunca antes te había dicho, hijo mío

34 Mi viaje a Japón

36 Proyectos solidarios: Burkina Fasso

42 El despertar de la conciencia a través de los chakras

48 Seminario Ivan Bavcevic

54 Valores humanos en el aula: el optimismo

56 Yoga, proceso de transformación interior. Cómo ser un yogui en el mundo.

64 Cocina vegetariana: el seitán

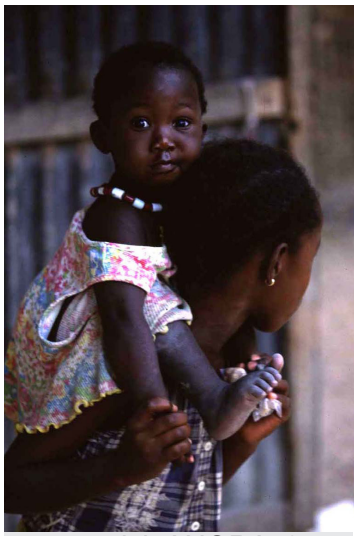
66 Taller de remedios naturales: el tomillo

68 Mijo y quinoa, los grandes desconocidos

70 Cosmética natural

73 Cena solidaria a beneficio de Solmun







Fotografías: Alo

Editorial

En esta edición de otoño del 2012 escriben por primera vez en la revista dos colaboradores muy especiales: el estadounidense Jack Hawley y el valenciano Jorge Lomar. Esperamos que valoréis sus aportaciones tanto como nosotros.

El contenido de los artículos que presentan, uno de ellos publicado por primera vez en español, así como la gran trayectoria personal y la experiencia que cada uno de ellos atesora en los temas que trata, dotan de gran valor a sus palabras.

Desde esta editorial queremos agradecerles sinceramente su amable y desinteresada colaboración, así como la de de todas las personas cercanas a nosotros que con su ayuda hacen posible que, número tras número, esta publicación continúe recogiendo algunas de las inquietudes del ser humano de nuestro tiempo.

El TRABAJO...

Desde hace algún tiempo, he oído en diferentes contextos y a distintas personas que tienen ocupaciones totalmente dispares una idea común: la importancia del trabajo bien hecho. A alguien le preguntaron en una entrevista: "*¿Cuál es el secreto de tu éxito?*" Y la persona respondió: "*Los que no tenemos ninguna habilidad especial no tenemos otro remedio que trabajar duro si queremos hacer las cosas bien*". En otra ocasión, la hija de un personaje famoso comentaba que su padre le decía: "*El talento no sirve para nada porque va y viene, y a veces puede fallar. Mira cuánta gente con talento hay por ahí...En realidad, lo importante es el trabajo. Si quieres ser buena en algo, mátate a trabajar...*" Nosotros mismos seguramente tendremos experiencias personales, casi siempre asociadas al ámbito laboral, que corroboren esta idea. El caso es que cuando vemos que alguien recibe un premio, gana algo o destaca en su profesión solamente nos fijamos en el premio, y no en el esfuerzo que esa persona ha tenido que hacer para llegar hasta ahí.



Ya sé que con la que está cayendo hoy en día el hablar de trabajo es un tema delicado, pero me llama la atención que, a pesar de que estamos fomentando que las apariencias sean muy importantes en nuestro mundo actual, haya gente que le dé mucho más valor al esfuerzo personal que a otras cosas. Y seguramente lo hacen porque saben lo que cuesta hacer las cosas bien.



Este esfuerzo no solamente puede aplicarse al contexto laboral, sino a otros aspectos que sean enriquecedores. Me imagino que la gran mayoría hemos intentado en alguna ocasión, con más o menos éxito, "desconectar" del mundo exterior y profundizar más en nuestro interior, con el fin de conocernos mejor, relajarnos o meditar. Pues bien, aquí está el problema. Pasa como con los premios de los que hablaba antes: cuando vemos en acción a gente capaz de "desconectar", pensamos que será facilísimo y que a los diez segundos de tener los ojos cerrados entraremos automáticamente en una especie de nirvana que eliminará nuestros problemas y transformará nuestra vida en algo estupendo a partir de ese instante. Pero, ¿somos conscientes de lo que cuesta llegar a ese nivel? ¿Tenemos paciencia para insistir día tras día, aunque el resultado no sea el que queremos, en buscar dentro de nosotros mismos?

La dificultad, a mi juicio, está en NO DISTRAERSE. No me refiero a que nos molesten los ruidos o algo así, sino a que nos centremos en lo que estamos haciendo en ese momento. Si estamos intentando meditar, pensamientos del tipo "se me ha olvidado hacer la compra", "tengo que entregar unos papeles hoy sin falta", etc., no hacen sino

... Y LAS DISTRACCIONES

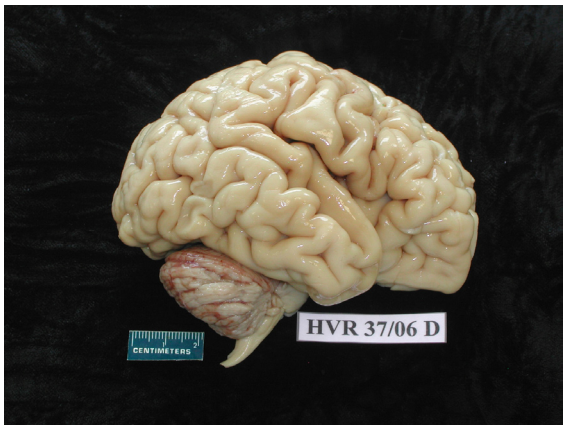


distraernos de nuestro objetivo en ese momento, que es relajarnos. En este sentido nuestra mente nos juega malas pasadas, porque tiene un dominio tan grande sobre toda nuestra vida que la determina hasta esos niveles. ¿Tan importantes son esas cosas que nos distraen? Y aunque lo sean, ¿no podemos dejarlas de lado durante un rato y ocuparnos de lo que consideramos importante en ese momento? Piensen en algo que hayan hecho muy bien. Seguramente, el resultado ha sido tan bueno porque han sido capaces de olvidarse de todo lo demás y concentrarse solamente en aquello que estaban haciendo. Sin embargo, parecemos incapaces de hacer esto mismo con algo importante, como es el conocimiento de uno mismo.

Es cierto que en nuestro mundo tenemos muchos elementos que nos distraen. La especie humana, que es muy sensible a los estímulos visuales, recibe miles de millones de estímulos diarios. Si además añadimos la idea machacona de que todos ellos son imprescindibles y que sin eso no podemos vivir, nos podemos imaginar el trabajo que tiene nuestro cerebro para procesar toda esa información que nos bombardea pero que muchas veces es inútil. De modo que cuesta mucho trabajo quitarnos toda esa "basura mental" para intentar quedarnos solamente con lo importante. Desde aquí mi admiración por las personas que son capaces de hacerlo, porque realmente es un ejercicio de perseverancia. Por mi parte, me quedo con una de las frases del principio: *como no tengo ninguna habilidad especial, solamente me queda trabajar en ello para que me salga bien algún día*.

Hoy en día lo queremos todo, pero lo más peligroso es que lo queremos YA, y eso nos hace olvidarnos de algunas cosas. No obstante, a la larga, tiene mucho más valor y es más eficaz el esfuerzo personal que el éxito inmediato.

Pilar Marcos
Alumna de Tai-chi,
Profesora de la UCLM

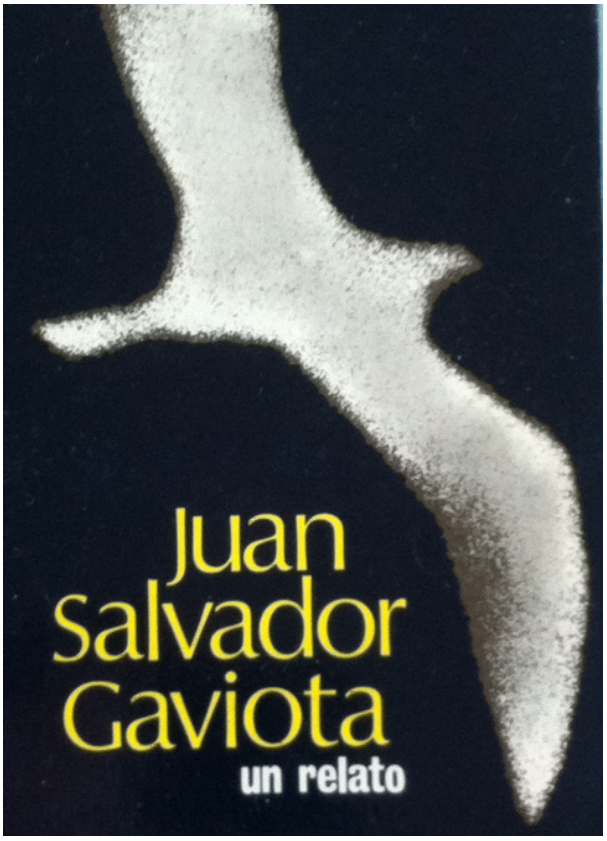


Vista lateral de un cerebro humano

EL CAMINO DE LA **LIBERTAD**, DE LA **SALUD** Y DE LA **CONCIENCIA**.

El mundo exterior solo es un reflejo de nuestro mundo interior. Todo está dentro de nosotros. Lo que está fuera no es que no exista, simplemente es que no nos interesa a efectos de realizar un Trabajo Personal Trascendente. De hecho, la finalidad última de ese Camino Personal de conocimiento sería llegar a la percepción de que no hay dentro ni fuera, sino solo Consciencia.

La cuestión inicial realmente importante es comprender que lo que está fuera de nosotros solo sirve para alimentar nuestro **ego**, esa angustia, y resulta que lo paradójico es que el ego no existe, es solo una ilusión creada por la mente en el pasado y que seguimos alimentando en el presente como si fuese real, tomando como propio aquello que no lo es, al identificarnos con él.



Una definición muy práctica consiste en afirmar que el ego es todo aquello que vivimos como más o como menos. El ego siempre quiere más o menos, nunca está conforme con la realidad, tal cual. Todos los juicios provienen, también, del ego.

El cuerpo físico, nuestras emociones y nuestros pensamientos, solo son manifestaciones materiales de nuestra verdadera naturaleza espiritual. Como comenta **Wayne Dwyer**, *somos seres espirituales viviendo una experiencia humana, no seres humanos tratando de vivir una experiencia espiritual*. Esta diferencia es muy importante, pues se trata de definir cuál es nuestra autentica realidad, para así poderla experimentar.

Se trata de reconocer quienes somos en realidad para así poder abandonar todo deseo. Los **deseos** son los del ser humano dominado por el ego en el que estamos alojados viviendo esta experiencia humana. Pero en realidad el ego no existe. No es más que un actor en un escenario representando la obra que le ha tocado vivir de acuerdo al carácter del personaje representado, junto con los demás actores.

De acuerdo a los nuevos conocimientos científicos basados en la **física cuántica** sabemos que vivimos en un campo inteligente de información en el cual estamos todos interconectados. Así mismo la realidad externa, material, depende de la observación que nosotros mismos hagamos de ella. Podemos interactuar con esa realidad, transformarla y adecuarla a nuestras intenciones. Cambiando el modo en que miramos, las cosas que observamos cambian. El tiempo simplemente no existe en los procesos de transformación de las ondas en partículas y viceversa. Este es el paradigma actual de la Ciencia.

Yo solo sé que no sé nada.
Sócrates.

Es en este nuevo contexto científico donde podemos asimilar que solo nosotros somos responsables de nuestras vidas y que es nuestra responsabilidad dar un sentido a todo aquello que nos sucede. Nada sucede por

CON-
CIENCIA

CAMINO

SALUD

LIBERTAD

casualidad, porque nada nos es ajeno. Los otros, a estos efectos, solo son excusas que atraemos a nuestra vida. La llamada perfección de la visión consiste en no ver a los otros, sino solamente a uno mismo.

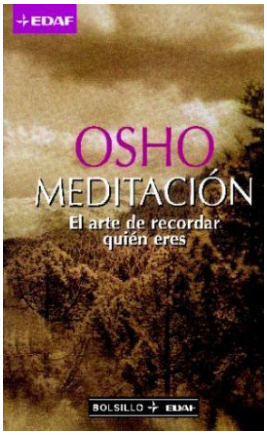
Somos responsables pues de lo que nos sucede, así como de lo que les sucede a los demás, pues todo forma parte de nuestro aprendizaje. Así, con esta actitud de amor, gratitud y responsabilidad, podremos solventar los obstáculos a los que tenemos que enfrentarnos en esta vida, para seguir el camino de la evolución consciente.

Vivimos en el error -verdadera acepción etimológica de la palabra pecado- pues el único pecado que existe es la inconsciencia: creer que una vez que hemos nacido ya somos seres humanos plenos. En realidad nacemos como una semilla y de esta semilla es de la que germinará un nuevo Ser plenamente humano, después de un Trabajo Personal Trascendente.

Nacemos abocados a la creación de un ego, de una personalidad que nos acompañe en esta vida, y con ella nos identificamos como si verdaderamente fuéramos eso, olvidándonos del niño que seguimos llevando dentro. Ligamos nuestro destino a una personalidad que va a desaparecer con la muerte, lo cual nos hace vivir con un miedo constante.

Modificar nuestros **hábitos** alimentarios, corporales, afectivos… es la primera herramienta que tenemos para resolver esta falsa identificación que nos angustia. Resulta básico llegar a ser conscientes de que hemos ido desarrollando creencias, hábitos y sentimientos que nos alejan de nuestro verdadero Ser y que nos mantienen en la ignorancia respecto al conocimiento de nosotros mismos.

SALUD



Conócete a ti mismo.
Sócrates

CAMINO

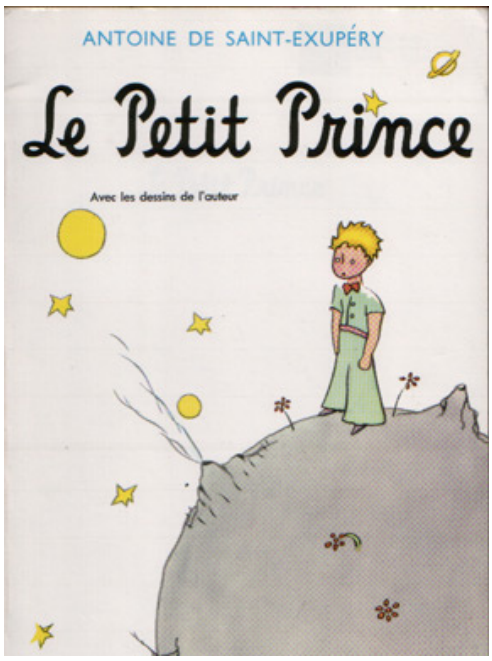
MEDITACIÓN

Practicando la **meditación** podemos, poco a poco, desidentificarnos de nuestra mente, de nuestro cuerpo y de nuestras emociones. Podemos observar nuestros hábitos y a través de esta observación liberarnos del ego. No nos damos cuenta de que gastamos una cantidad desmesurada de energía en defender nuestras creencias, apegos e identificaciones. El cuerpo sabe cómo cuidarse, cómo protegerse, cómo mantenerse sano o cómo curarse, desde el momento que enferma para avisarnos de que nos apartamos de nuestro camino de aprendizaje.

Si percibimos nuestro cuerpo, nada más y nada menos, que como una maravillosa herramienta a nuestra disposición para vivir esta experiencia humana, y confiamos en él, liberaremos una cantidad tremenda de energía que nos ayudará a dar la medida de nuestro autentico potencial.

La **enfermedad**, pues, tiene su origen en la conducta egoica, en el miedo. El miedo reprimido produce bloqueos a nivel energético en nuestro organismo que hacen que aparezca la enfermedad. Ocultamos el miedo en el inconsciente al negarlo y ahí queda bloqueado creando una tensión en nuestro sistema muscular, que impide que la energía fluya. La energía vital (el Chi, como lo llaman los taoístas) solo puede circular libremente por los meridianos y chacras de nuestro cuerpo cuando este está relajado. De ahí la gran importancia que tiene la meditación para la salud integral de nuestro cuerpo-mente.

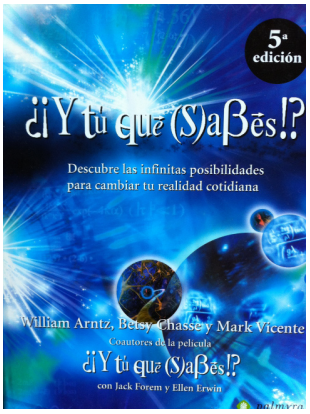
EMOCIONES



El **miedo** reconocido y aceptado, en cambio, se transforma en energía curativa que se expande por todo nuestro organismo liberándolo, rompiendo el círculo vicioso de miedo-bloqueo-enfermedad-dolor-más miedo. Y lo mismo sucede con cualquier emoción negativa pues toda emoción negativa tiene su origen en el miedo. Por la misma causa también nos identificamos con las emociones. Nos apegamos a ellas. Ponemos en ellas una gran parte de nuestra atención. Igual que con los pensamientos. Vivimos permanentemente en el futuro o en el pasado, cuando en realidad solo existe el presente.

Nos asaltan preocupaciones sin fundamento real y muy a menudo nos vemos defendiendo juicios o creencias propios. Se produce un gran ahorro de energía cuando en vez de defender nuestra posición tratamos de comprender la del otro desde el respeto y la aceptación. Existe un ahorro exponencial de energía cuando conseguimos vivir en la realidad del momento presente.

Todo este conjunto de situaciones conforma un **sistema de creencias** que nos hace permanecer en estado de inconsciencia: creemos que nuestro personaje somos en realidad nosotros y tratamos de mantener esa ficción como real mediante un desmesurado gasto de energía. ¿Por qué dedicamos tanta energía a mantener y defender estas identificaciones? Por miedo: tememos por su muerte si no lo hacemos. Pero no es cierto. Solo puede morir nuestro personaje.



Es este sistema de creencias que estamos describiendo el que nos permite continuar viviendo en la ficción, en la inconsciencia, en el sueño. Lo realmente gracioso del asunto es que simplemente liberando toda esa energía que malgastamos dedicándola a mantenernos dormidos, a apuntalar todas esas creencias falsas, tendremos acceso a unas vivencias que nos permiten acceder a conocer quienes somos en realidad. Tendremos un incremento de vitalidad que nos devolverá a la Vida.

Somos ante todo hijos de la Vida, y *la Vida no esta hecha para comprenderla, sino para vivirla*. Por la simple liberación de la energía que gastamos en hacer real una ilusión tendremos acceso a conectar con la Fuente, con el Creador, con el Tao…como se quiera llamar, que lo que quiere es nuestro despertar, nuestro bienestar y liberarnos de todo sufrimiento, para así poder acceder a la verdadera Naturaleza Divina, a nuestra real naturaleza de Amor, Paz y Alegría.

ENERGÍA

Los milagros comienzan a suceder
cuando les das mas energía
a tus sueños que a tus miedos

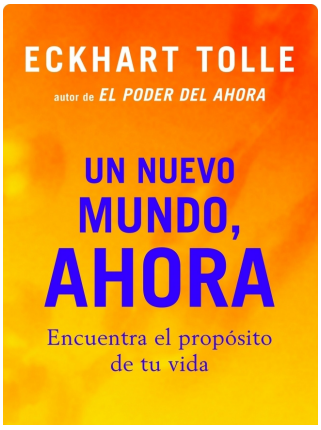
La meditación tiene dos componentes fundamentales: la relajación y la atención. No consiste solo en sentarse un rato intentando relajar la mente. A la vez, y de ahí su dificultad, hay que tener focalizada la atención en la respiración. Prestad especial atención al silencio, por su naturaleza indivisible. El silencio es el espacio en el que uno despierta, y la mente ruidosa es el espacio en el que uno permanece dormido. Cualquier actividad se puede realizar meditativamente, incluso el sexo. Aislándonos al realizarla de cualquier influencia exterior, de todo aquello que no está realmente dentro de nosotros, manteniendo nuestra atención focalizada.

Personalmente opino que una de las mejores maneras de adentrarse en la meditación es la práctica del **zazen**. Consiste en mantenerse sentado sobre un cojín, inmóvil y en silencio, procurando mantenernos relajados y atentos a la respiración. Esta meditación contribuye a liberar nuestra energía bloqueada y nos ayuda a cambiar nuestra percepción de la realidad.

LIBERTAD

SALUD

CONCIENCIA



Profundizando en el conocimiento de Uno mismo empezaremos un difícil camino, que nos va a llevar a revisar las ideas, sentimientos y creencias que han contribuido a cerrar nuestro corazón. Desde luego no es un camino de rosas. Como dicen Fito y Fitipaldis, en su canción *Acabo de llegar*: "déjame que me tengo que inventar, para hacerme ver empecé por las espinas..!" Y es que este camino nos va a obligar a enfrentarnos con el peor enemigo: nuestra sombra, nosotros mismos.

En realidad vivimos apegados a un sufrimiento inexistente y tenemos que liberarnos de él para poder alcanzar la plenitud. Pero para poder llevar a cabo esta tarea tenemos que pasar necesariamente por todo el sufrimiento que en algún momento del pasado hemos sentido. Por eso para VIVIR primero hay que morir, metafóricamente, para renacer a una nueva VIDA. Pasar por este sufrimiento que hemos almacenado en nuestro inconsciente es lo que nos va a despertar al presente, porque en el presente tomamos conciencia de que, aquí y ahora, dicho sufrimiento no existe.

Si deseáis alcanzar la paz mental y la verdadera unidad de propósito, debéis apartar todas las cosas y mirar dentro de vosotros mismos.
Thomas A. Kempis

Por ello no hay que rechazarlo, sino buscarlo, abrazarlo, darle la bienvenida, pues es una herramienta de trabajo imprescindible en nuestro camino hacia la salud y la conciencia. Es en este sentido cuando el sufrimiento humano adquiere toda su dignidad. Pasando a través de él llegaremos a la Compasión; podremos liberar nuestro corazón oprimido y acceder al conocimiento de la Verdad que mora en cada uno de nosotros: el AMOR.



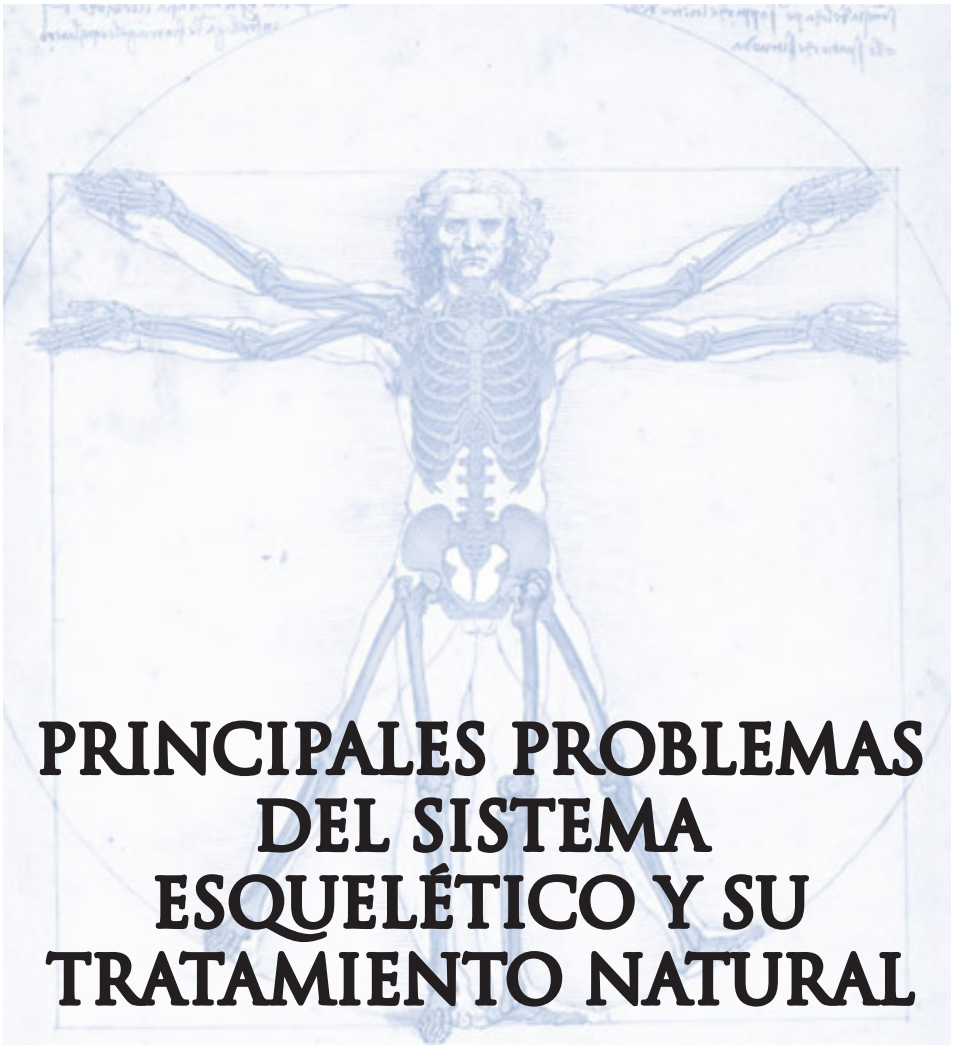
El Ser lo sabe todo sobre nosotros, nos está esperando para que le busquemos. Cada paso que demos en su dirección nos lleva a reconocernos, al recordar quiénes realmente somos, a superar todo sufrimiento. No somos conscientes de que la única cárcel que existe tiene la puerta cerrada por dentro, y de que nosotros tenemos escondida la llave. Para recuperar la libertad solo necesitamos recordar dónde la guardamos, pues lo hemos olvidado…

Así pues no hay camino hacia la Libertad, pues ya somos libres: esta es nuestra verdadera naturaleza. Solo tenemos que encontrar la llave dentro de nosotros mismos: ese AMOR que abrirá nuestro corazón convirtiéndonos de nuevo en niños.

El mundo exterior solo es un reflejo de nuestro mundo interior.
No hay dentro ni fuera, solo Consciencia.
Y nosotros somos Eso.

"Cuanto más consciente se vuelve uno, más se recuerda a sí mismo, con más cautela actúa, más alerta está, más heridas empiezan a desaparecer, hay menos brotes de ira, menos odio, menos celos y menos sentimientos posesivos. Un día, uno simplemente descubre que todo eso se ha vuelto irrelevante, ha pasado a ser historia antigua, ya no se trata de cuestiones vivas sino de cuestiones muertas. Cuanto más consciente se vuelve uno, más y más heridas se curan y más se afianzan la salud y la integridad." **OSHO**

Gonzalo



PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SISTEMA ESQUELÉTICO Y SU TRATAMIENTO NATURAL

Entre los muchos problemas del aparato locomotor destacan, por su alta prevalencia y enormes costes en calidad de vida la artrosis, la artritis y la osteoporosis.

La **Artritis** es la in lamación de una articulación caracterizada por dolor que no cede con el reposo limitación de movimientos tumefacción articular y calor local. Tipos más frecuentes:

Artritis gotosa por elevación de ácido úrico en sangre gota que se deposita en forma de microcristales en las articulaciones. Suele ser monoarticular.

Artritis reumatoide y sus variantes de origen multifactorial Crónica sistémica, y de mayor prevalencia en mujeres. Presenta una alta repercusión social por deterioro progresivo de la movilidad Puede afectar a una o diversas articulaciones simultáneamente, mayormente en las periféricas Aparecen nódulos reumatoideos y tejido sinovial hiperplásico Comienzo entre los y años Se mani iesta en forma de crisis con dolor y rigidez matutina

La **artrosis** es la enfermedad reumática más frecuente y primera causa de invalidez laboral Se trata de la degeneración de la articulación producida por el desgaste del cartílago un tejido que hace de amortiguador protegiendo los extremos de los huesos y que favorece el movimiento de la articulación El desgaste y la rotura del cartílago causa que los huesos se rocen uno contra otro, causando dolor, hinchazón y pérdida de movimiento en la articulación Con el tiempo la articulación pierde su forma normal pudiendo llegar a crecer espolones osi icaciones Además trozos de hueso y cartílago pueden romperse y lotar dentro del espacio de la articulación causando mayor dolor Es más frecuente en las articulaciones que más se usan y que más peso soportan cadera rodilla y manos además de veces más frecuente en mujeres, entre los años Su principal síntoma aparte del dolor y la deformidad, es la rigidez matutina o tras un periodo de inactividad, lo que deriva en una limitación de la movilidad de carácter progresivo hasta la atro ia muscular Puede tener un componente genético o deberse a otros factores causales, como la obesidad o enfermedades metabólicas o endocrinas.

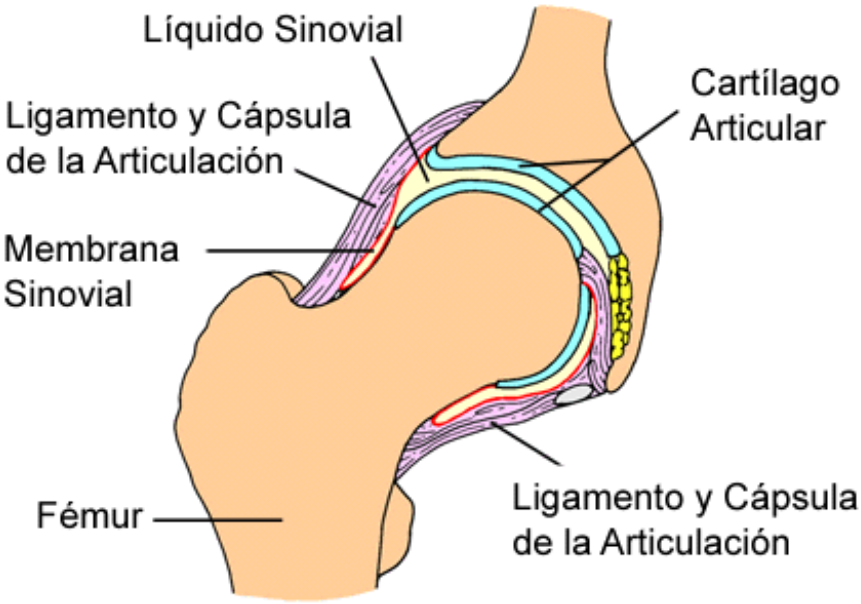
Se aconseja el reposo de las articulaciones afectadas limitar las cargas de objetos y disminuir el sobrepeso, masajes o isioterapia correctora de la atro ia muscular y aplicación de calor

En general las personas que padecen una enfermedad osteoarticular como la artrosis y la artritis reumatoidea, mejoran sus síntomas y su movilidad al practicar ejercicios de moderada intensidad de forma regular La razón isiológica de esta mejora podría deberse al aumento de la vascularización del cartílago durante la actividad ísica que provee de más nutrientes a la zona

La osteoporosis es una afectación esquelética degenerativa causada por una alteración en los mecanismos reguladores del remodelado óseo que se caracteriza por la pérdida general de masa ósea Disminuye la cantidad de hueso y además éste es más débil y se fractura más fácilmente al presentar una menor resistencia mecánica, sobre todo por falta de renovación de colágeno la proteína que forma tendones cartílagos y matriz ósea

Generalmente no presenta sintomatología antes de que la masa ósea no pueda soportar los esfuerzos de la vida diaria Quizás el síntoma más preciso sea el dolor agudo en la espalda por compresión torácica o lumbar la pérdida de estatura, cifosis, o las fracturas espontáneas.

Afecta principalmente a mujeres posmenopáusicas por disminución de los estrógenos aunque también tienen mucho peso algunos trastornos endocrinos y ciertos factores nutricionales, ya que dietas ácidas o hiperprotéicas y la ingesta habitual de alcohol tabaco cafeína o un pobre aporte de calcio y vitamina D o su mala absorción son factores que favorecen su aparición



La artrosis también llamada desgaste la osteoporosis o descalci icación de los huesos y algunos tipos de artritis cuya causa es la falta de la materia lubricante del tejido sinovial, se reducen en esencia a un problema de fabricación de proteínas en el organismo Es decir la reparación de los tejidos óseo y cartilaginoso va más lenta que su desgaste y ello conduce a un envejecimiento prematuro del esqueleto'.

Ana María Lajusticia

Dieta Recomendada

La dieta tiene una gran importancia en las enfermedades del sistema locomotor ya que se ven in luidas por carencias nutricionales, por acumulación de desechos del metabolismo o por un exceso de acidi icación en el pH del cuerpo

Por ello es fundamental corregir la alimentación para lo cual se recomienda eliminar o reducir:

Aquellos alimentos que acidi iquen el PH como los azúcares las carnes rojas embutidos lácteos etc que la acidez suele estar presente en las enfermedades reumáticas, especialmente la artritis El organismo sano debe mantener un pH de ligeramente alcalino Nuestro cuerpo es alcalino por diseño y ácido por función Mantener el PH es fundamental para la vitalidad y la salud. La alcalinidad es anabólica y la acidez catabólica Cuando en la dieta hay un dé icit de minerales el organismo los moviliza desde diferentes órganos para mantener el pH de la sangre en acidi icando con ello estos órganos y tejidos, lo que propicia diversas enfermedades, entre ellas la artrosis, ya artritis, diabetes, lupus, etc.

Las grasas saturadas que son aquellas que proceden de fuentes animales como las carnes no magras los embutidos y la leche entera y sus derivados contienen un ácido graso el araquidónico que contribuye al agravamiento de los procesos in lamatorios

Los alimentos ricos en purinas ya que se transforman en ácido úrico, y por tanto pueden producir artritis gotosa o gota Contienen purinas las habas coli lor espinacas espárragos y los guisantes pero sobre todo y en mayor medida las carnes En general un exceso de proteínas ya sean de origen animal o vegetal generan ácido úrico lo que agrava los problemas de articulaciones También se ha de evitar el café, el té y el alcohol ya que estimulan la producción de ácido úrico.



Las harinas blancas y todos los alimentos re inados ya que enlentecen el tránsito intestinal lo que di iculta el correcto funcionamiento del organismo y la correcta eliminación de las sustancias de desecho.

Alimentos que en algunas personas pueden desencadenar ataques de artritis reumatoide o producir un empeoramiento, como las verduras de la familia de las solanáceas –tomate, patata berenjena pimiento el trigo y los lácteos.

Alimentos ricos en oxalatos como las espinacas o la remolacha, ya que además de impedir la absorción del calcio se depositan en las articulaciones en forma de cristales.

Por otro lado son imprescindibles:

El agua Es necesario beber un mínimo de litros al día para depurar adecuadamente el cuerpo de toxinas y bacterias, entre otras funciones.

Los vegetales crudos o no demasiado cocinados, para que no pierdan algunos de sus nutrientes ayudan a corregir la acidez del cuerpo y a su desintoxicación además de aportar vitaminas antioxidantes calcio y ácido fólico entre otras cosas Destacan especialmente las verduras de hoja verde el brócoli los espárragos los pepinos las zanahorias las calabaza el ajo la cebolla la zanahoria la alfalfa el apio y los germinados

Frutas por su aporte en vitaminas especialmente las que son ricas en vitamina C como los cítricos ayuda a combatir la in lamación además d que en general son depurativas Por su contenido en lavonoides de efect antiin lamatorio destacan tambié los arándanos mirtilos y grosellas También se aconsejan los frutos secos y las semillas, por ser ricas en vitamina E, selenio y calcio, además de los ácidos grasos omega presentes en el ace de lino las semillas de chía o las nueces que ayudan a reducir la in lamación otra fuente de omega es el pescado azul

Cereales en grano y panes integrales por su aporte en minerales, vitaminas y ibra lo que ayuda a un mejor tránsit intestinal y por tanto a expulsar de forma más rápida y e icaz las toxinas Además resultan más saciantes y suministran energía de forma sostenida por lo que ayudan a reducir el consumo de grasas y azúcares de absorción rápida lo que a su vez disminuye el sobrepeso

factor determinante en el sufrimiento y desgaste de las articulaciones que nos sostienen.

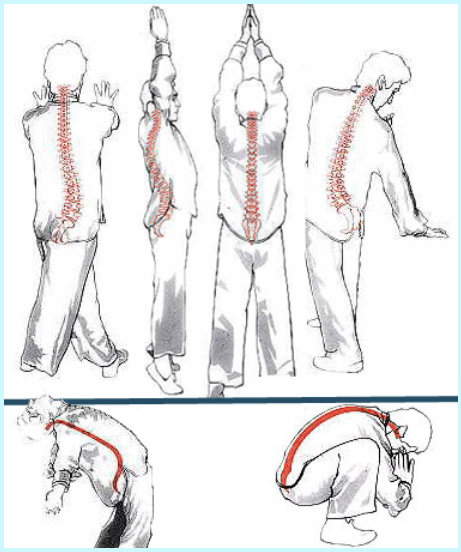
Las proteínas de origen vegetal legumbres fundamentalmente ya que no contienen grasas saturadas aunque deben ser tomadas sin excederse

Así pues es recomendable la adopción de una dieta vegetariana para la mejoría de los síntomas y el estado general de las enfermedades artríticas

Ejercicio: prevención y tratamiento

Junto con una correcta nutrición y el uso en los casos indicados de itoterapia y suplementos para la prevención y la mejora de las enfermedades musculoesqueléticas se recomienda realizar ejercicio regular de intensidad moderada en jóvenes y adultos sanos.

En personas de edad avanzada o con problemas del sistema locomotor se aconseja llevar a cabo un ejercicio ísico de intensidad suave como caminar el Tai Chi el Chi kung o el Yoga para fortalecer el equilibrio y la musculatura, y mantener con ello una mayor independencia y un menor riesgo de caídas



OTROS TRATAMIENTOS NATURALES



Actualmente la terapéutica natural se centra en la combinación de plantas y suplementos de cartílago colágeno minerales y ácidos grasos esenciales

Entre los suplementos de mayor uso y e icacia destacan

Los sulfatos de condroitina y glucosamina precursores de la sustancia fundamental del cartílago articular Los contienen productos como el cartílago de tiburón y el extracto de molusco verde perna canaliculus El cartílago de tiburón es un e icaz antiin lamatorio en los procesos articulares, además de un buen inmounoestimulante, y contribuye a aumentar la viscosidad del líquido sinovial lo que mejora la agilidad y lexibilidad de las articulaciones Es por lo tanto un e icaz remedio en caso de dolores óseos osteoporosis problemas discales, movilidad articular, etc. También es bien conocido por su acción inhibidora del crecimiento de nuevos vasos sanguíneos por lo que es de gran utilidad en tumores o en patologías como el glaucoma aunque se desaconseja su uso en mujeres embarazadas o grandes cirugías por este mismo motivo. Por su parte el molusco verde también reduce la in lamación calma el dolor y regenera el cartílago dañado

Coral Marino el calcio que contiene presenta una composición orgánica idéntica a la del esqueleto humano, incluyendo la hormona calcitonina, lo que supone una absorción por nuestro organismo muy superior al calcio inorgánico o el sintético frente al Además del calcio el Coral Marino contiene hasta componentes magnesio cromo zinc selenio vitaminas D C E etc Entre sus bene icios destacan su labor para prevenir la osteoporosis, y el tratamiento de enfermedades degenerativas por su gran aporte de minerales y vitaminas de origen orgánico



Colágeno con magnesio el colágeno componente principal del cartílago es una proteína que rodea algunos órganos o parte de ellos con la inalidad de protegerlos y mantener la elasticidad y la estructura del tejido. Es indispensable en todos los casos en que sea necesario contribuir al mantenimiento de los tejidos cartilaginosos o estimular su formación Estudios clínicos demuestran que la administración diaria de este compuesto en las dosis recomendadas y durante al menos dos meses mejora las alteraciones de los pacientes con artrosis en fase inicial y la motricidad en personas con artrosis crónica El magnesio por su parte interviene en la formación de todos los tejidos, incluidos los del esqueleto, por su importante papel en la ijación de fósforo y calcio en el hueso por lo que la combinación de estos dos elementos es de gran utilidad para mantener en buen estado y reparar el desgaste de los cartílagos tendones y huesos

Silicio el silicio interviene en el metabolismo celular y estimula los procesos de renovación de los tejidos Ofrece resultados muy positivos en problemas osteoarticulares, a la vez que aporta bienestar general favoreciendo muchos sistemas del organismo y ayudando en muchos problemas de salud, tales como psoriasis, enfermedades del sistema inmunológico etc Forma parte del metabolismo del fósforo magnesio y calcio y fortalece el colágeno en la estructura ósea lo que permite el depósito de calcio en el hueso Ayuda a aportar elasticidad a todos nuestros tejidos Es bene icioso para mantener la lexibilidad de las articulaciones para la regeneración del cartílago la elasticidad de la piel y para preservar el cabello y las uñas.

Aceite de Krill el Krill es un crustaceo del que se obtiene un aceite muy rico en omega fosfolípidos antioxidantes y vitaminas lo que le con iere la habilidad de inhibir sustancias proin lamatorias como las prostaglandinas los leucotrienos y los tromboxanos Diversos estudios han probado su e icacia en cuestión de días en pacientes con artrosis y artritis reumatoide, disminuyendo los dolores articulares el agarrotamiento y la hinchazón y aumentando la lexibilidad además de disminuir sustancialmente los indicadores sanguíneos de in lamación

FITOTERAPIA

Para huesos y articulaciones



HARPAGOFITO Harpagophytum procumbens tiene acción antiin lamatoria además de un efecto ligeramente analgésico y espasmolítico Además es ligeramente diurético gran depurativo de la sangre baja el ácido úrico y el colesterol El harpago ito o garra del diablo es hasta hoy la planta analgésica y antiin lamatoria más e icaz que se conoce Tanto es así que su potente acción es equiparable a la de algunos antiin lamatorios sintéticos con una ventaja añadida: carece de signi icativos efectos secundarios. Su secreto reside en sus principios activos capaces de inhibir la síntesis de prostaglandinas y leucotrienos sustancias fabricadas por nuestro organismo durante el proceso in lamatorio siendo de gran utilidad en los procesos semicrónicos y crónicos Pero no sólo resulta excelente para reducir la hinchazón y calmar el dolor, sino que, además, también se puede aprovechar su ligero efecto drenante para eliminar toxinas Sin duda es la planta de elección para todas las enfermedades reumáticas, artritis reumatoide, artrosis a todos los niveles gota lumbago bursitis ibromialgias ibrositis epicondilitis traumatismos luxaciones esguinces y dolores musculares. Su uso permite frecuentemente reducir las dosis de corticoides y antiin lamatorios no esteroideos. Se deben prescribir tratamientos prolongados al menos meses Su uso está contraindicado en el embarazo gastritis úlceras gastroduodenales colon irritable y obstrucción de las vías biliares

COLA DE CABALLO Equisetum arvense contiene abundantes sales minerales sobre todo silicio a de la planta seca potasio y magnesio Por sus lavonoides y las sales de potasio posee una acción diurética La abundancia de sales silícicas le con iere propiedades remineralizantes y contribuye al mantenimiento de la sustancia fundamental del tejido conjuntivo colágeno aumentado la elasticidad de los tejidos. También mejora las defensas inespecí icas del organismo y es un buen cicatrizante Está indicada para consolidar fracturas, reumatismo, osteoporosis y prevenir la arteriosclerosis, hiperuricemia, gota hipertensión arterial edemas sobrepeso acompañado de retención de líquidos metrorragias dismenorrea y en estados en los que se requiera un aumento de la diuresis, como afecciones genitourinarias cistitis ureteritis etc No se recomienda su consumo en embarazo lactancia gastritis y úlcera gastroduodenal

SAUCE salix alba purpurea y daphnoides es una planta con un efecto potente antiin lamatorio posee ácido salicílico analgésico antiin lamatorio antirreumático espasmolítico antiagregante plaquetario y ligeramente sedante por lo que mejora el dolor la tumefacción y la rigidez de las articulaciones Se usa en artrosis, artritis, reuma, ciáticas, lumbago neuralgias y cefaleas No se recomienda su uso en personas que tomen anticoagulantes o que presenten úlceras gastroduodenales

ABEDUL Betula pendula Está indicado en in lamaciones osteoarticulares como la artritis, artrosis, bursitis, tendinitis, ibrositis y ibromialgias Su savia tiene un efecto diurético y analgésico Los lavonoides y las sales potásicas le con ieren una acción diurética favoreciendo la eliminación de agua cloruros, y los desechos del metabolismo proteico urea y ácido úrico Su aceite esencial es analgésico antiin lamatorio antiséptico antipirético y cicatrizante Precaución en su uso en personas que tomen anticoagulantes o presenten cardiopatías

ULMARIA O REINA DE LOS PRADOS Filipendula ulmaria excelente planta para combatir el reuma por su efecto antiin lamatorio y analgésico dado su contenido en ácido salicílico También es diurética, lo que resulta útil para eliminar el ácido úrico y la gota ayuda a eliminar los cálculos renales e impide la formación de coágulos en la sangre Está contraindicada en caso de úlceras gastroduodenales hemorragias activas o cuando se sigan tratamientos con anticoagulantes

UÑA DE GATO Uncaria tomentosa Antiin lamatorio antioxidante e inmunoestimulante. Se emplea para el tratamiento de las in lamaciones osteoarticulares, además de para combatir cistitis gastritis úlceras gastroduodenales e incluso diabetes No recomendada durante el embarazo y la lactancia.

ALFALFA Medicago sativa contiene saponósidos alcaloides taninos sales minerales calcio hierro fósforo potasio iso lavonas vitaminas C K D E y carotenos Se recomienda para la consolidación de fracturas y la osteoporosis por su acción remineralizante Además es antihemorrágica debido a la presencia de vitamina K estrogénica por las iso lavonas y el cumestrol y antianémica debido a las sales de hierro orgánico de fácil asimilación Está contraindicada en caso de lupus eritematoso medicación estrogénica hemostática o anticoagulante

GRAMA DE LAS BOTICAS Agropyrum repens su contenido en silicio le con iere propiedades remineralizantes al tiempo que ayuda al mantenimiento de la sustancia fundamental del tejido conjuntivo colágeno aumentado la elasticidad de los tejidos, por lo que se indica para la osteoporosis y la consolidación de fracturas Sus lores se usan popularmente como antiin lamatorio para uso tópico en in lamaciones osteoarticulares ibromialgias tendinitis bursitis y contusiones No está recomendada en casos de hipertensión o cardiopatías







Además de las plantas que hemos descrito, podemos encontrar otras muchas también interesantes como el árnica ortosifón fresno manzanilla amarga y dulce menta y pao d'arco.

En su forma de aceite la onagra y la borraja ricas en omega resultan también bene iciosas por su acción sobre las prostaglandinas mediadoras de la in lamación

También son recomendables el selenio y las vitaminas C y E además del Ginkgo Biloba por sus potentes efectos antioxidantes ya que los radicales libres liberados como consecuencia de la destrucción del cartílago son los responsables de gran parte del daño en los tejidos.

Para su uso tópico se pueden utilizar una gran cantidad de cremas y cataplasmas ya sean frías como la arcilla para la artritis o de efecto termogénico y activador como las que contienen alcanfor, cayena, árnica, romero, enebro, lavanda, etc., más recomendables para la artrosis También el Aloe Vera en su uso tópico puede ayudar al alivio de los síntomas por su efecto antiin lamatorio natural mediado por la acción de las antraquinonas analgésicos naturales que también tienen un componente antiin lamatorio



Ana Barnés
Enfermera

¿Sabías que también puedes usar Flores de Bach?

Encontraremos también otra ayuda util entre las siguientes Flores de Bach

Manzano silvestre Estimula la expulsión de sustancias patógenas toxinas e impurezas que se acumulan.

Genciana aulaga mostaza silvestre olivo escaramujo se utiliza en caso de largas enfermedades que se mantienen inalterables y se resisten a lo largos tratamientos

Esta combinación despierta la voluntad de curación

JIN SHIN JYUTSU
EL ARTE DE ARMONIZAR LA ENERGÍA



¿Qué es el Jin Shin Jyutsu?

El Jin Shin Jyutsu es una fisio-filosofía, un arte antiguo de armonización de la energía vital en el cuerpo nacido de la innata sabiduría y transmitido oralmente de generación en generación durante siglos. Está ampliamente desarrollado en Japón, Alemania o Estados Unidos. En España conocemos este arte desde hace tan solo diez años.

¿En qué se basa?

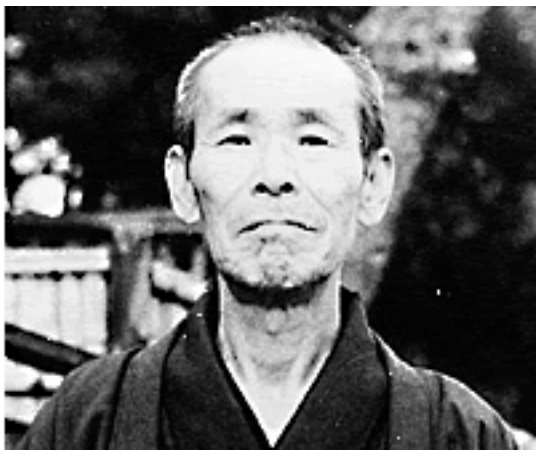
Es un arte innato; nuestras manos son los cables a través de los cuales se armoniza la energía vital. Es un arte de auto-conocimiento a través del cual se pueden reconocer los bloqueos energéticos que se producen cuando nos identificamos con actitudes de preocupación, miedo, rabia, pena y pretensión. Con la simple colocación de las manos en diferentes puntos del cuerpo (que son cerraduras energéticas de seguridad) se consigue restablecer la energía vital bloqueada y vivir en armonía a nivel físico, mental y emocional.

¿Cómo nos puede ayudar?

Ante dificultades físicas, mentales y emocionales, porque esta terapia milenaria es una vía de conexión con la Unidad cósmica. Es muy sencillo. Las sesiones con el terapeuta se complementan con la autoayuda que nos hacemos en casa: posiciones con nuestras manos conectando con el flujo de la respiración y percibiendo el paso de la energía a través de los pulsos. El Jin Shin Jyutsu nos ayuda de manera muy especial durante el embarazo, para los niños, personas mayores, ante procesos crónicos o agudos, para las personas en la fase final de la vida (muerte digna) y también para los animales

Origen e historia del Jin Shin Jyutsu

El arte estaba casi olvidado cuando el maestro japonés **Jiro Murai** lo rescató de forma espectacular al principio del siglo XX. Al haber tenido éxito en liberarse él mismo de una enfermedad que amenazaba su vida, el maestro Murai dedicó el resto de sus días a la investigación y desarrollo del Jin Shin Jyutsu.



Jiro Murai

Yo conozco este arte desde el año 2000. Cuando estaba terminando un tratamiento de quimioterapia, participé en un curso de auto-ayuda e inmediatamente puse en práctica todo lo aprendido. Fue tal la mejoría que experimenté, que decidí estudiarlo en profundidad, hecho que me cambió la vida. Finalmente dejé la enfermería y tuve la oportunidad de poder crear un centro, en el cual llevo desde el año 2004, compartiendo mi experiencia y enseñando Jin Shin Jyutsu. También en este lugar de encuentro, desarrollamos la conciencia y la cocina energética.

¿Por qué comparto este Arte?

Desde hace 10 años pongo en práctica cada día el programa de auto-ayuda: consiste en poner los dedos o la mano en determinadas zonas del cuerpo que llamamos cerraduras mediante diferentes combinaciones que nos van a permitir desbloquear y armonizar los flujos (o canales energéticos) por donde circula la energía vital.

He experimentado que cuando practico la rearmonización del flujo central Principal Vertical, comienzo a darme cuenta de que no estoy separado de nadie ni de nada; comprendo que el sufrimiento que se genera en mí es producto de ese sentirme separado y cuando la armonía se restablece en ese flujo central Principal Vertical llevo la conciencia al estado de Unidad y dejo de sentirme solo.

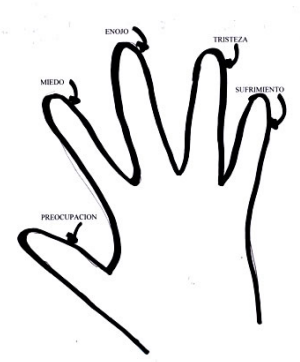
Cuando se conocen las 26 cerraduras energéticas de seguridad y se aplican las manos en ellas se conecta con las propias emociones y se experimenta que no nos dominan.

Cuando se descubre cuál es el verdadero sentido que tienen los dedos de las manos y también los dedos de los pies, se experimenta cómo permiten, por el simple hecho de tomarlos de uno en uno, que no nos identifiquemos con las actitudes de preocupación, miedo, rabia, penas y esfuerzos, pero sí que experimentemos cómo afloran estas actitudes sin producir bloqueos energéticos que dan lugar a malestar físico o mental.

Práctica del Jin Shin Jyutsu

Comenzamos a cuidarnos con nuestras manos, descubriendo un arte para mejorar nuestra vida. Podemos revitalizarnos a través del simple uso de nuestros dedos para disolver la fatiga diaria causada consciente o inconscientemente. Si no sabemos cómo evitar sobrecargar el cuerpo con las tensiones diarias no llegamos a conseguir una vida plena. Y es un consuelo el saber que las herramientas que necesitamos para estar en armonía con el universo, nuestros dedos, están siempre con nosotros.

Cada uno de los dedos es la llave que armoniza las actitudes.



Actitudes

PREOCUPACIÓN:
FALTA DE BALANCE EN NUESTRO CIRCUITO INDIVIDUALIZADO DE ESTÓMAGO Y EL BAZO.

Para trabajar en el circuito individualizado de energía del lado derecho:

- Envuelva el dedo pulgar derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo medio derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo meñique derecho con los dedos de la mano izquierda.

Los tres pasos descritos revitalizan el circuito de energía y remueven las tensiones causadas por la actitud de preocupación. No existe una manera determinada de tomar los dedos. Simplemente tómelos de la manera que sea más confortable, más natural. Tome cada dedo

JIN SHIN JYUTSU

durante el tiempo que desee o hasta que usted sea consciente del ritmo del universo en su dedo. No existen reglas ni regulaciones. Jin Shin Jyutsu es un arte que se amolda a su propio arte individualizado de vivir.

Para el circuito individualizado de energía del lado izquierdo: se hace lo mismo pero en los dedos de la otra mano.

MIEDO:
FALTA DE EQUILIBRIO DE NUESTROS CIRCUITOS INDIVIDUALIZADOS DE LA VEJIGA Y DEL RIÑÓN.

Para el lado derecho de nuestro circuito individualizado de energía:

- Envuelva el dedo pulgar derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo índice derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo meñique derecho con los dedos de la mano izquierda.

Estos tres pasos revitalizan el circuito de energía y remueven las tensiones causadas por la actitud de miedo. La serie del lado izquierdo del cuerpo es la inversa del circuito de energía de lado derecho. Si el tiempo lo permite aplique las series a ambos lados. Pero, si el tiempo no permite la aplicación en ambos lados, aplique solamente en el lado más tenso.

CÓLERA/IRA:
FALTA DE EQUILIBRIO EN NUESTROS CIRCUITOS INDIVIDUALIZADOS DE ENERGÍA DE LA VESÍCULA

Para el circuito "individualizado" de energía del lado derecho:

- Envuelva el dedo meñique derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo anular derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo medio derecho con los dedos de la mano Izquierda.

PENA:
FALTA DE EQUILIBRIO EN NUESTROS CIRCUITOS INDIVIDUALIZADOS DE ENERGÍA DEL PULMÓN Y EL INTESTINO GRUESO.

Para revitalizar el circuito individualizado de energía del lado derecho:

- Envuelva el dedo pulgar derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo índice derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo medio derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo anular derecho con los dedos de la mano izquierda.

Estos 4 pasos revitalizan el circuito de energía y remueven las tensiones causadas por la actitud de pena.

PRETENSIÓN (ESFUERZO):
FALTA DE EQUILIBRIO EN NUESTROS CIRCUITOS INDIVIDUALIZADOS DE ENERGÍA DEL CORAZÓN Y DEL INTESTINO DELGADO.

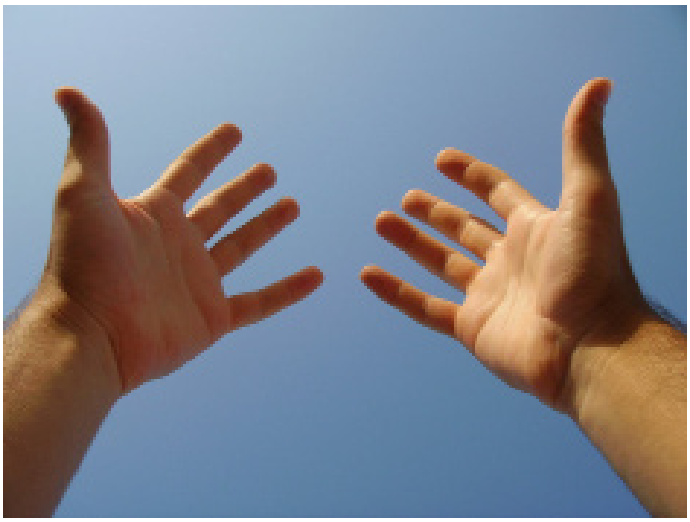
Para el circuito "individualizado" de energía derecho:

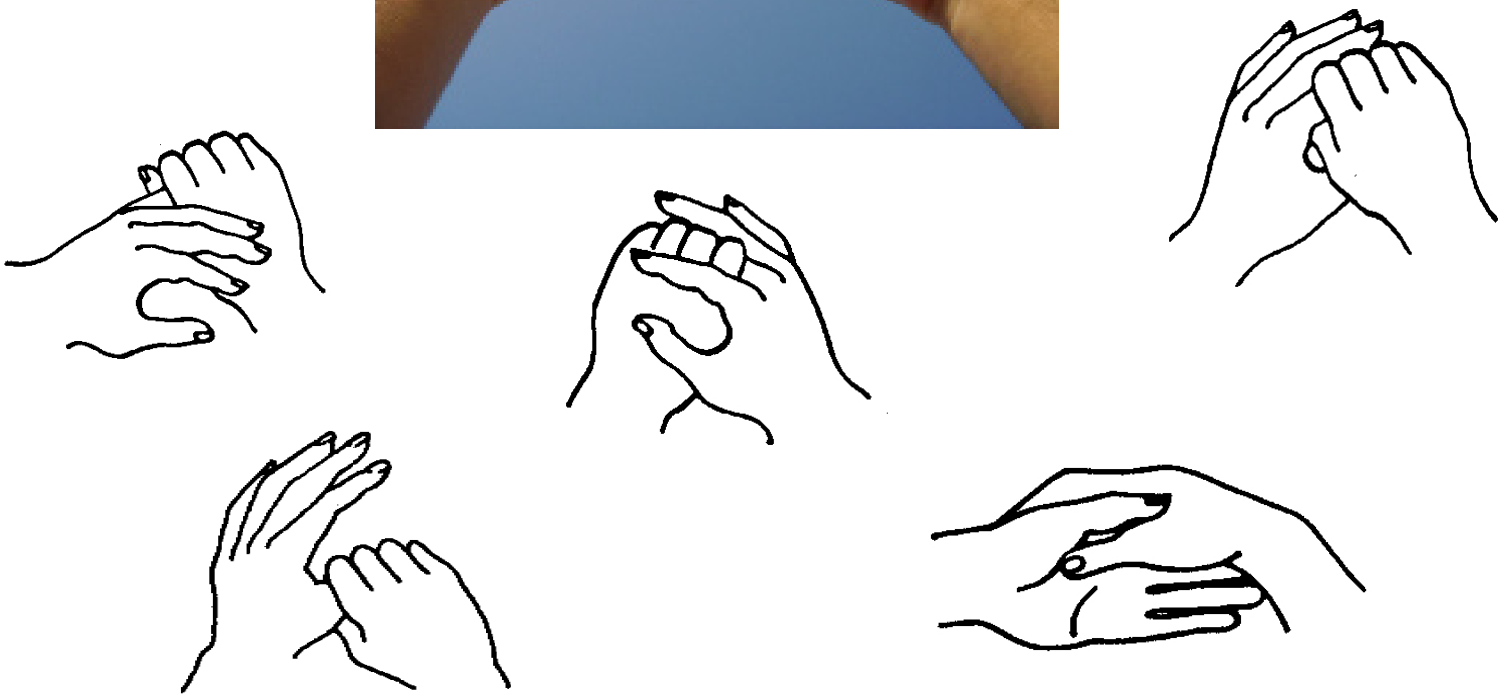
- Envuelva el dedo meñique derecho con los dedos de la mano izquierda.
- Envuelva el dedo anular derecho con los dedos de la mano izquierda.

Estos dos simples pasos revitalizan y remueven las tensiones causadas por la actitud de pretensión. Para el circuito izquierdo lo mismo pero al revés.

Les recomiendo que practiquen estas sencillas formas de entrar en paz y armonía con su Universo interior y exterior. Pueden escribirme un correo o llamarme por teléfono para compartir sus experiencias… les aseguro que si lo practican tendrán muchas que compartir.

EL ARTE DE ARMONIZAR LA ENERGÍA





Este artículo es un extracto del libro de introducción a Jin Shin Jyutsu: *Liberación de Tensiones Básicas para mí Mismo,* de Mary Burmeister. Este libro sólo se puede adquirir cuando se realiza un seminario de introducción a Jin Shin Jyutsu, y estos cursos los realizan personas que tienen el certificado de:

Jin Shin Jyutsu, Inc
8719 East San Alberto
Scottsdale, Arizona 85258
web: www.jsjinc.net

También se puede adquirir en librerías: *El Toque Sanador*, de Alice Burmeister y Tom Monte (Edit. Edaf).

Para más información, contactar con Consuelo López, enfermera y promotora del Centro Modus Vivendi. En 1999 a raíz de una grave enfermedad conoce la alimentación macrobiótica y el Jin Shin Jyutsu. Fue tal la transformación que experimentó con ellos que se comprometió con el estudio, la práctica y la difusión de ambos, actividad que actualmente realiza por toda España.

Consuelo López Martínez
Terapeuta de Jin Shin Jyutsu y enfermera.
www.modusv.com / info@modusv.com

Teresa de Jesús



En este artículo que os presento se van a tratar algunos puntos del *libro de Las Fundaciones* de Santa Teresa de Jesús. El contenido de estas páginas procede de un curso que hice este verano en el monasterio de carmelitas descalzos del Desierto de las Palmas (Castellón), impartido por Maximiliano Herráiz, del que ya os he hablado en otro artículo (Camino de Perfección). También se van a poner algunos fragmentos de textos de Santa Teresa.

El pensamiento de Teresa de Jesús al fundar conventos era el de crear comunidades de vida y no simples edificios: construir una especie de iglesias domésticas en una sociedad que en esos momentos se estaba trasladando de los pueblos a las ciudades. Pretendía, además, mandar el mensaje de que una ciudad no se puede construir sin Dios. Ella fundó los conventos en las ciudades, y esto fue una gran innovación.

Otra gran innovación fue la de reducir el número de monjas por convento. Había 180 en el que ella estuvo durante 27 años, y Teresa las reduce hasta dejarlas en una cantidad que va de las 13 a las 21 monjas con la finalidad de que fueran auténticas familias donde las personas no se perdieran en una estructura demasiado grande y pudieran relacionarse.

La narración de las fundaciones es como una teología de la historia, es decir, el relato de cómo Dios va conduciendo a las personas implicadas para que se produzcan estas grandes empresas. Teresa nos va contando cómo se sucede cada fundación, las personas que le ayudan, las contrariedades, que no son pocas, la vida siempre en camino, en una carreta; y todos estos viajes soportando las enfermedades que le venían. Pero este libro no solo tiene anécdotas; Teresa de Jesús no puede escribir sin señalar doctrina, y es en esto en lo que nos vamos a detener.

SOMOS CIMIENTO DE LOS QUE ESTÁN POR VENIR.

Hemos sido tan extremadamente pesimistas, que decimos con una afirmación pasmosa que cualquier tiempo pasado fue mejor. Ante esta situación la Santa nos lanza esta consigna**:** *procuremos ir siempre de bien en mejor***;** y esta otra**:** *somos cimiento de los que están por venir***.**

Y si somos cimiento de los que están por venir significa que recibimos lo que se necesita para construir una sociedad, una iglesia, una familia mejores de las que tenemos en nuestro momento actual. Teresa de Jesús nos dice lo siguiente**:** *no echen la culpa a los tiempos, que para hacer Dios grandes mercedes a quien de veras le sirve, siempre es tiempo***.** Eso quiere decir que el Dios que hizo maravillas en tantas personas que nos precedieron, está ahora mismo en las mismas disposiciones de capacitarnos a nosotros para preparar un futuro mejor. Y continua diciendo**:** *¿Qué me aprovecha a mí que los santos pasados hayan sido tales, si yo soy tan ruin después, que dejo estragado con la mala costumbre el edificio que construyeron los antepasados?***.** Pues cayendo en esta cuenta, vamos a aprovecharnos del cimiento, es decir, de la herencia de las personas maravillosas que nos han precedido para que el edificio de la humanidad no se derrumbe con nuestras malas costumbres.

Fundaciones

"...procuremos ir siempre de bien en mejor..."

RESPONSABILIDAD LIBRE ANTE LA GRACIA DE DIOS

Ante esta gran empresa de ser cimiento de los que están por venir, Dios está verdaderamente implicado, la gracia de Dios nos precede, nos concede esa capacidad de discernimiento si queremos ponernos al servicio de la verdad y al servicio del bien común, es decir, por Él no va a quedar, porque nos ama. Pero lo va a hacer siempre a partir de nuestra responsabilidad libre; Dios es todopoderoso amorosamente, no es un dictador, el amor solo puede ser una invitación; y Él permanece siempre en esa actitud de donación para quienes libremente lo quieran recibir.

HAY MUCHOS CAMINOS EN ESTE CAMINO DEL ESPÍRITU.

Teresa de Jesús comienza el capitulo 5 de las fundaciones (capítulo importantísimo) de una manera humilde, con un tacto que asombra, y nos dice**:** *No es mi intención ni pensamiento que será tan acertado lo que yo dijere aquí, que se tenga por regla infalible, que sería desatino en cosas tan dificultosas (*nadie tiene palabras infalibles en ninguna situación de problemas y de obstáculos en la vida social*). Como hay muchos caminos en este camino del espíritu, podrá ser acierte a decir de alguno de ellos algún punto. Si los que no van por él no lo entendieren, será que van por otro.* Así es el místico, el antidogmático, justamente por su experiencia de Dios.

Dios nos puede aprovechar por muchos caminos en este camino único de la humanidad. Nos guía por donde más conviene a cada uno.

AMOR Y OBEDIENCIA COMO AUTÉNTICOS CANALES POR LOS QUE DIOS SE NOS COMUNICA.

En la época de Teresa de Jesús se discutía sobre cuál era la sustancia de la perfecta oración, y ella nos da una palabra al respecto: *Lo primero quiero tratar, según mi pobre entendimiento, en qué está la sustancia de la perfecta oración. Porque algunos he topado que les parece está todo el negocio en el pensamiento, y si éste pueden tener mucho en Dios, aunque sea haciéndose gran fuerza, luego les parece que son espirituales. No digo que no es merced del Señor quien siempre puede estar meditando en sus obras, y es bien que se procure; mas hase de entender que no todas las imaginaciones son hábiles de su natural para esto, mas todas las almas lo son para ama***r.** Quería dar a entender que el alma no es el pensamiento, ni la voluntad es mandada por él; por donde el aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho.

El amor es el que nos pone en movimiento para hacer el bien.

Y, ¿cómo se adquirirá este amor?; pues La Santa nos dice que… *determinándose a obrar y padecer, y hacerlo cuando se ofreciere para el aprovechamiento de los prójimos***;** es decir, privilegia el amor mutuo, la ayuda mutua, porque nada más revela a Dios que el amor que nos tengamos los unos con los otros.

Y pone *el amor y la obediencia* como auténticos canales por los que Dios se nos comunica. Pero hay que entender lo que significa



“... mas todas las almas lo son para amar.”

obediencia, y es: escuchar, ver la necesidad del otro y salir al encuentro para ayudarlo en todo lo posible. La obediencia es un movimiento libre y voluntario de dentro por el cual trato de ayudar al prójimo en su necesidad. Es la fidelidad a la propia vocación.

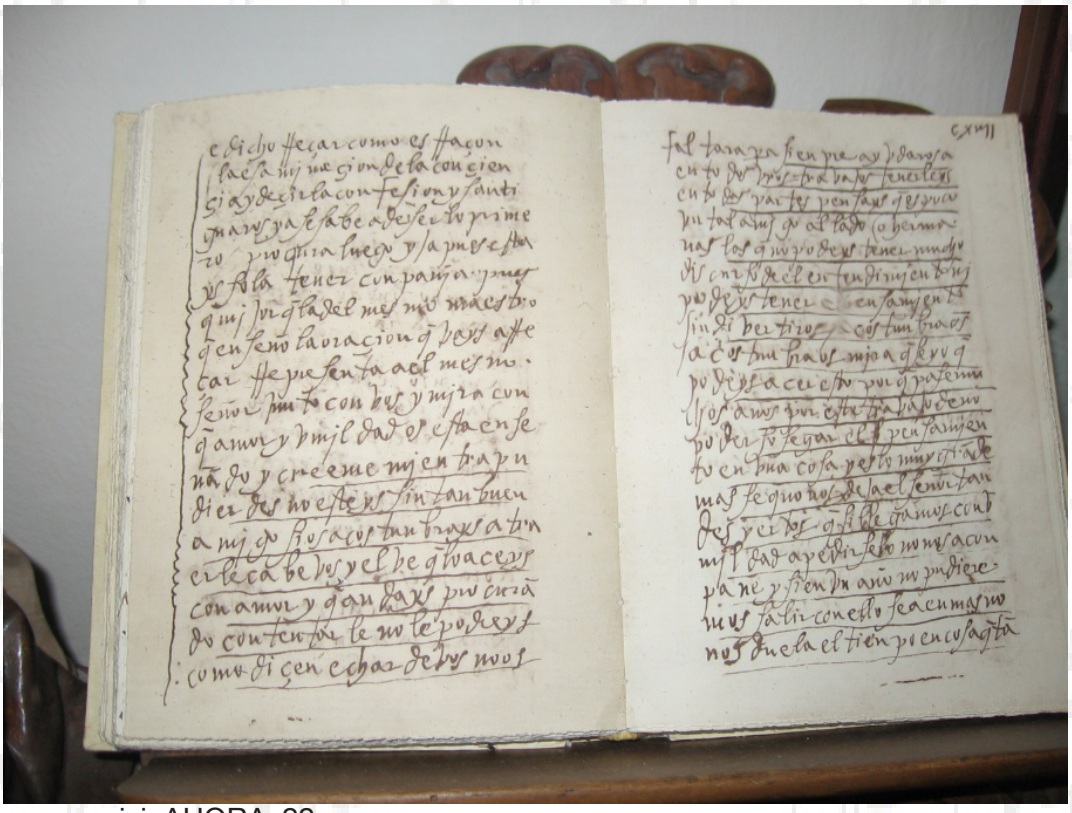
No queda de más decir que, mejorando la situación de otras personas mejoro yo. Esto nos lo ha dicho Jesús en algunas paradojas evangélicas, y esto nos tiene que producir una fuerte sacudida. Quien quiera ganar su vida que la pierda, por el bien de los demás, claro. Y quien quiera perderla, pues que la guarde.

Y este es el gran compromiso que abre ante nosotros Teresa de Jesús: señalar que quienes conocen la condición de Dios saben que están ahí para servirse mutuamente. Y esto tiene como último destinatario a Dios; cualquier cosa que se le hace al prójimo se le hace a Él.

A este respecto, La Santa nos dice: *¡Oh caridad de los que verdaderamente aman a este Señor y conocen su condición! ¡Qué poco descanso podrán tener si ven que son un poquito de parte para que un alma sola se aproveche y ame más a Dios, o para darle algún consuelo o para quitarla de algún peligro! ¡Qué mal descansará con este descanso particular suyo!*

Entonces, Teresa de Jesús nos dice que ella no pensaba antes así; pensaba que tener mucho tiempo para estar con Dios era lo sublime, y se dio cuenta de que no estaba bien informada. Y ¿cómo se dio cuenta? Pues viendo a personas que estaban muy ocupadas en el servicio a los demás y que tenían el espíritu muy maduro, que estaban muy unidas a Dios.

Dios se comunica con nosotros en todo lo que hagamos, no se cierra a ningún camino para comunicarse. Y la Santa nos lo dice de esta manera: *¡Oh, Señor, cuán diferentes son vuestros caminos de nuestras torpes imaginaciones, y cómo de un alma que está ya determinada a amaros y dejada en vuestras manos, no queréis otra cosa sino que obedezca y se informe bien de lo que es más servicio vuestro y eso desee! No ha menester ella buscar los caminos ni escogerlos, que ya su voluntad es vuestra. Vos, tomáis ese cuidado de guiarla por donde más se aproveche. Pues, ¡ea!, hijas mías, no haya desconsuelo cuando la obediencia os trajere empleadas en cosas exteriores; entended que si es en la cocina, entre los pucheros anda el Señor ayudándoos en lo interior y exterior. ¡Donoso adelantamiento en el amor de Dios es atarle las manos con parecer que no nos puede aprovechar sino por un camino!*



Manuscrito de Santa Teresa.

Y los efectos que se producen, según Teresa de Jesús, ante este rendimiento de nuestra voluntad a la voluntad de Dios son: *Sin saber cómo, la persona se halla con aquella libertad de espíritu tan preciada y deseada que tienen los perfectos, adonde se halla toda la felicidad que en esta vida se puede desear; porque, no queriendo nada, lo poseen todo. Ninguna cosa temen ni desean de la tierra, ni los trabajos las turban, ni los contentos las hacen movimiento; en fin, nadie le puede quitar la paz, porque ésta de solo Dios depende.*

“Porque una persona siempre recogida, por santa que a su parecer sea, no sabe si tiene paciencia ni humildad, ni tiene cómo lo saber.”



Convento de la Encarnación (Ávila)

Pero, la Santa va a afinar un poco más y nos dice: *Pues si esto es verdad, (*lo que se ha dicho anteriormente*), ¿de qué procede el disgusto cuando no se ha estado mucha parte del día muy apartados y embebidos en Dios, aunque andemos empleados en estotras cosas?, es decir, en caridad servicial y obediencia***.** Y nos da dos razones:

-Una, por un amor propio que aquí se mezcla, muy delicado, y así no se deja entender, que es querernos más contentar a nosotros que a Dios. Porque está claro que, después que un alma comienza a gustar cuán suave es el Señor, que es más gusto estarse descansando el cuerpo sin trabajar y regalada el alma.

-La segunda causa que me parece causa este sinsabor, es que como en la soledad hay menos ocasiones de ofender al Señor, parece anda el alma más limpia, y es grandísimo consuelo no haber en qué tropezar. Y, cierto, ésta me parece a mí bastante razón para desear no tratar con nadie.

Aquí, hijas mías, se ha de ver el amor, que no a los rincones, sino en mitad de las ocasiones; y creedme que, aunque haya más faltas y aun algunas pequeñas quiebras, que sin comparación es mayor ganancia nuestra. Por lo que digo que es ganancia, es porque se nos da a entender quién somos y hasta dónde llega nuestra virtud. Porque una persona siempre recogida, por santa que a su parecer sea, no sabe si tiene paciencia ni humildad, ni tiene cómo lo saber.

Y tengo por mayor merced del Señor un día de propio y humilde conocimiento, aunque nos haya costado muchas aflicciones y trabajos, que muchos de oración; cuánto más que el verdadero amante en toda parte ama y siempre se acuerda del amado. ¡Recia cosa sería que sólo en los rincones se pudiese traer oración!

La convivencia nos descubre más íntimamente la verdad personal y no olvidemos que la oración es escuela de verdades.

SOLEDAD, DIMENSIÓN DEL SER HUMANO A CULTIVAR.

Lo que se ha dicho anteriormente no quiere decir que no haya que tener ratos de soledad y silencio.

La soledad es una dimensión del ser humano que hay que cultivar, y la relación con los demás es otra dimensión del ser humano que también hay que cultivar. Las dos andan estrechamente unidas.

Decir, finalmente, que la mejor preparación para un encuentro personal en la soledad con Dios es haber vivido durante el día en un servicio amoroso a los demás. La amistad con Dios no se mide por el tiempo, sino por la intensidad de la relación.

Isabel González

CON ELLOS

Hace ya tiempo, en un libro, leí una frase que ni estaba subrayada, ni iba en mayúsculas, ni siquiera estaba entrecomillada, pero que me llegó al alma; esta es la frase:

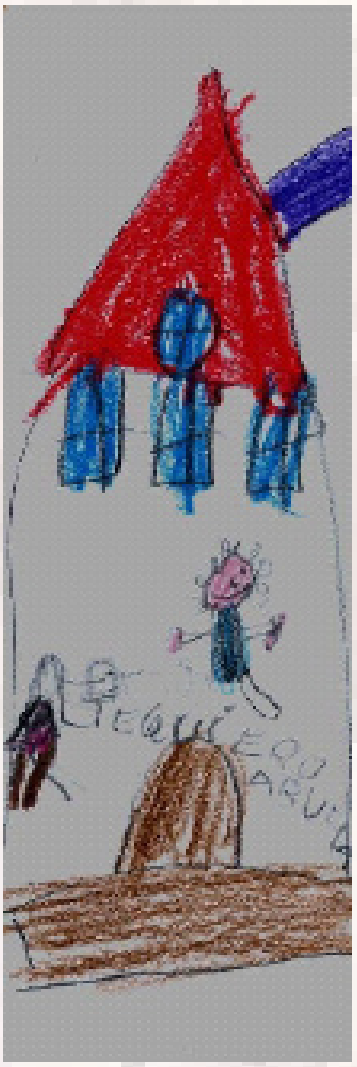
"cuando la vida te da retales, hazte un quild (colcha)"

Y hace poquito, por esas casualidades, tan poco casuales, me vino la frase a la memoria y pensé:

"cuando la vida te trae una crisis…….?"

Aplicando esta reflexión sobre mi trabajo en la escuela, trabajo que, como en todos, ha habido ajustes más o menos voluntarios, observé que habían ocurrido muchos cambios:

Hay menos asistencia de niños a las actividades de las tardes.
Menos alumnos utilizan el servicio del comedor.
Se han despedido a algunos cuidadores.
Los cumpleaños ahora se celebran en casa.
Etc. ...



Pero los niños, ¿están desatendidos?

¡NO! Solo que las familias se han organizado de otra forma. Se ha pedido ayuda a familiares, vecinos, amigos y sobre todo han aparecido LOS ABUELOS. Siempre estuvieron ahí, pero ahora son imprescindibles. Pues que bien, me alegro y doy gracias. ¿Por qué?

Ahora lo explico: En mi trabajo me llaman seño o Amparo pero algunas veces se les escapa "Mamá". Enseguida se dan cuenta "¡Oh!, me he equivocado, en mi casa le llamo seño a mi mamá". Buena señal, estamos en el camino, pienso yo.

Pero cuando me dicen: "Abuela"… ¡Qué gozo!, ¡qué sabor más dulce!, ¡qué regalo! Entonces sé que hemos conectado a otro nivel. Esto funciona.

Los abuelos están en el tercer acto, si la vida fuese la representación de una obra de teatro. Ya se presentaron los personajes (padres, suegros….), se resolvió la trama (criaron e hicieron independientes a sus hijos) y están solo para recibir los aplausos por una gran representación y poder compartir el premio con sus seres queridos que acompañaron el proceso.

Ellos son los encargados de mantener fresca la memoria en la historia familiar, a través de contarles mil veces sus historias. Son los que custodian el archivo de recuerdos de la familia. "La asignatura que imparte el abuelo no se enseña en ningún otro sitio". Inculcan los valores tan necesarios ahora y siempre.

Los niños los valoran y presumen de ellos en cuanto tienen ocasión:

"Mi abuela cocina muy bien"

"Mira que jersey me ha hecho mi abuela"

"Mi abuelo viene a recogerme al cole, ¿es hora ya de salir?"

"Esta noche me quedo a dormir con ellos, y me van a contar un cuento"

"Mi abuela ya no puede jugar al parchís conmigo, pero me ve desde el cielo"

"Yo de mayor quiero ser abuela"

"A mi abuelo solo le duele el cuerpo"

Así podría seguir y seguir ..

Pero luego está el lenguaje corporal cuando van a recogerlos a la puerta del colegio; se inclinan y abren los brazos para acoger con cariño y alegría a su nieto o a su nieta; y éstos, los nietos, se lanzan como polluelos al nido más caliente y cómodo del mundo.



Cómo transmiten, con su ejemplo, las normas de respeto hacia las personas y las cosas; el saber el valor del dinero y gastar lo necesario; enseñarles a jugar a las cartas, parchís o damas sin dejarles ganar ya que pretenden inculcarles el valor del esfuerzo, que nada se alcanza sin constancia; etc. ...

Creo que todos recordamos a nuestros abuelos y si somos agradecidos lo que contribuyeron a formarnos como personas. Que no sean recuerdos de visita una vez al mes o la semana. Que los niños vean el amor y el respeto hacia ellos.

Ellos son los encargados de mantener fresca la memoria en la historia familia

Ojala que cada niño recuerde miles de cosas de sus abuelos



A veces me dicen en las reuniones de padres: "Es que los abuelos les consienten todo y luego nos cuesta más". Y yo les digo "¡Cuánto me alegro escuchar lo que me dices! Ellos solo le tienen que dar amor, tú les puedes poner más normas porque los tienes más tiempo y es tu responsabilidad; tus padres ya lo hicieron contigo y te pasaron el relevo".

Recuerda que: "Para un niño sólo los padres están por encima de los abuelos en la jerarquía del afecto".

Los abuelos con sus nietos vuelven a sentirse como niños, se permiten juegos que no hicieron con sus hijos, les emocionan los pequeños detalles como destapar un regalo, se olvidan un poco de sus molestias, tiene un poco más sentido su vida .

Ojala que cada niño recuerde miles de cosas de sus abuelos. Pero esto solo será posible si los tenemos cerca, "el roce hace el cariño"

Con esta reflexión rindo un homenaje a los míos que me dieron mucho y los tengo presentes. Hasta recuerdo cómo olía su casa y los tubos de las pastillas de Optalidón que me guardaban porque sabían que me encantaban.

Y ahora podríamos acabar la frase del principio

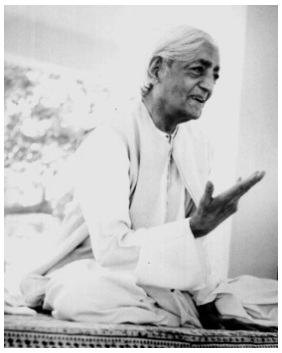
.....dáte la oportunidad de apostar por los valores, de un cambio de actitud ante la vida.

Hasta que no seamos capaces de valorar a los nuestros, nunca podremos hacerlo con nuestra auténtica familia: la Humanidad

¡ES POSIBLE! ¡SI ALGUIÉN TE LO IMPIDE, ERES TÚ MISMO!

Amparo Constán
Maestra

LIBERTAD



Jiddu Krishnamurti

Hace poco leí algo de **J.Krishnamurti** que me impresionó (una vez más) y en lo que no he dejado de pensar desde entonces:

La libertad surge de la atención total

En general, las personas le damos gran valor al hecho de ser libres, pero equiparamos a menudo esta idea con la de "*poder hacer lo que uno quiera***".**

El diccionario define el término *libertad* como **"***facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos*". También en un sentido más profundo creo que sucede así: se da en todos nosotros esa facultad para escoger uno u otro camino lo cual, en último término, nos lleva a ser responsables de nuestro destino.

No obstante, para poder hacerlo de manera cabal, conviene no olvidar que la mente opera en dos niveles: el *consciente* y el *subconsciente*. Por ello las decisiones que tomamos están influidas, claro, por nuestras ideas, visión de mundo, capacidad intelectual… pero también por toda una memoria oculta que almacena deseos, miedos, frustraciones…

Aquel que se muestre seguro de haber actuado con libertad –o que exija poder hacerlo- debería conocer, por tanto, no solo el alcance de sus recursos conscientes, sino también, y de manera especial, el calado de los elementos que operan en su memoria personal.

Particularmente esto último me resulta muy difícil: observando mi vida, me doy cuenta de que a menudo me veo "traicionado" por ese archivo oculto y tomo decisiones en poco o en nada coincidentes con lo que *en realidad* quiero. Creo actuar con libertad, y sin embargo no consigo abandonar del todo las cárceles que con el tiempo yo mismo he ido construyendo.



Niños persiguiendo a una niña durante un juego.
Playa de Pinedo, 2011.

Ser libre, pues, se me descubre ahora como la posibilidad de decidir y actuar al margen de la sombra que proyecta mi propia mente subconsciente. Pero… ¿cómo hacerlo? ¿cómo salir de esa sombra?

Creo que la libertad solo puede desarrollarse con plenitud en *el aquí y el ahora*. Instalarse en el presente es la única garantía para que esa facultad natural se despliegue. Y para ello disponemos de un recurso privilegiado: la *atención*. Percibir global e intensamente cada uno de los instantes de nuestra vida a través de la mente y los sentidos nos libera de las cadenas del pasado y de las proyecciones futuras.

La *atención total al momento presente* es el fundamento necesario para una vida en libertad.

Javier G. Torres

Programas internos de mejora: ¿sufrir o desprogramar?

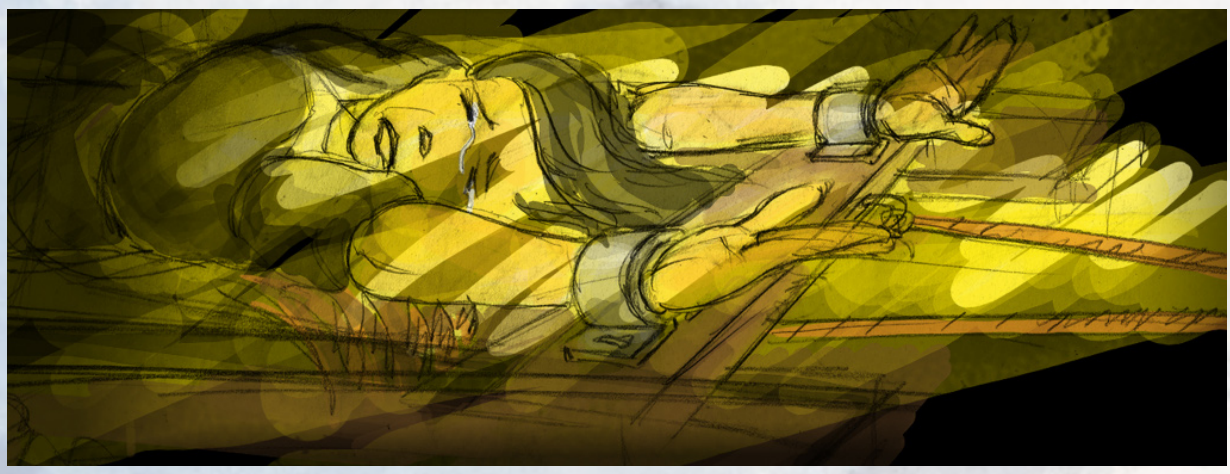


Ilustración de Pablo Egea

Cuando ya llevamos cierto tiempo recorrido en nuestro trabajo interno, a veces buscamos algo más profundo y vital que conseguir algunos ajustes externos de la personalidad. Ya no queremos una técnica más, ni un nuevo "programa mental" que haga lo mismo de antes de formas distintas. Deseamos ir al fondo del asunto. Mas que "programar", ya buscamos un "desprogramar", antes que llenar, un vaciar.

En un extraño momento de lucidez, se da cuenta uno de que lo único que quiere es estar en paz. La paz interior no consiste en estar algunos ratos tranquilos –treguas-, ni en hacer las cosas más despacio, ni se trata de meditar, aunque todo esto ayuda.

La paz mental es consecuencia de una *desprogramación* interna y honesta, una profunda liberación de todos los programas que llevan a la mente a repetir cíclicamente experiencias de dolor, ataque, culpa, victimismo, incapacidad y miedo ante cualquier circunstancia. Consiste en deshacer todas esas creencias limitantes que no nos permiten sentirnos bien, dignos, aceptados, seguros y en paz. Estos programas o creencias funcionan desde un nivel profundo del *subconsciente*, en tu sentir, en tu percepción de la vida, en tu forma de pensar, en las raíces de tu mentalidad.



Me interesa hablar aquí, más que de programas externos tales como técnicas, talleres o sistemas de crecimiento, de los guiones fundamentales internos y personales con los que abordas cualquier trabajo interior, camino espiritual o proceso de desarrollo de la conciencia. Intentemos ir al origen de las creencias profundas sobre el modo en que mejoras o sanas.

El sistema de automejora del ego

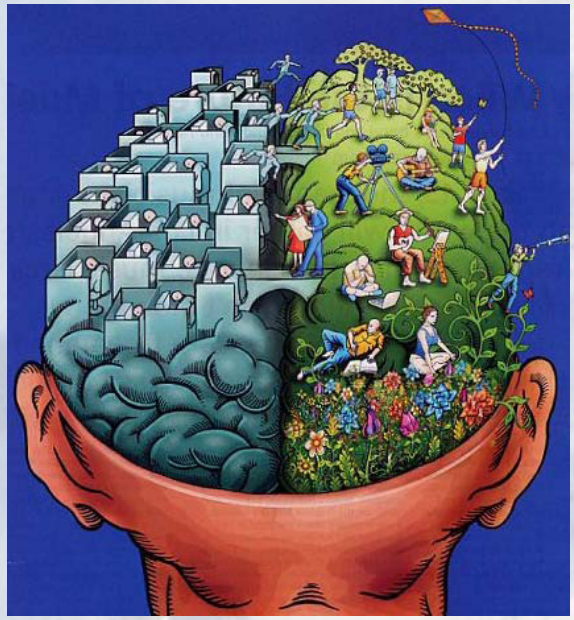
La colección de programas limitantes que te aprisionan en un pequeño punto de vista pertenece a un viejo, muy viejo gran programa padre. El primero de todos los programas: el programa ego. Ya sabes, esa idea solitaria de que estamos separados, somos malos y temibles, hay que luchar entre nosotros, etc. Comenzaremos estudiando el punto de vista del ego respecto a la automejora, para poder descubrir los subprogramas que desde dentro, aparentan servir para mejorarnos.

La programación del ego tiene su propia versión de lo que es la sanación: se fundamenta en atacar a los errores: *lucha contra el pecado, contra la enfermedad, contra el enemigo, contra la muerte y… contra la vida*. El ego cree que a base de atacar lo erróneo puede acabar con ello. Puede que esto lo veas reflejado en pensamientos y actitudes propias. ¿No sientes la automejora a menudo como una lucha contra ti mismo?

También puede que veas que muchos de los populares estilos de "reprogramación mental" y sistemas educativos al uso tienen relación con el esquema de pensamiento que aquí voy a describir.

Para el ego, el proceso de sanación más o menos se concibe así:

1. La culpa es el comienzo, el paso necesario para que comience la sanación, la causa de todo cambio. Si no te sientes culpable, no habrá manera de corregir el error. Has de sentirte culpable, mal, sentir verdadero dolor o humillación, para poder *hacer* algún cambio real. Si no te sientes mal para empezar, no puedes emprender cambio alguno. Lógicamente, de este modo también enfocamos la educación o emprendemos cualquier tipo de acción correctiva en la vida profesional. El paso primordial es: haz que se sienta culpable. Igual operamos con uno mismo: degrádate, humíllate en tu identidad para que sientas a fondo tu necesidad de cambiar. Date cuenta de que eres incorrecto y por tanto, debes *sacrificarte para cambiarte*. La culpa localizará constantemente errores en ti y te hará sufrir por ellos "para que te des cuenta".



2. El miedo es la motivación. El programa se encargará de motivarte mediante el miedo, que ya desde antaño ha sido tradicionalmente tu "coach" o entrenador. Será fácil que el programa mental te haga imaginar todo tipo de desastres posibles amenazándote, todas las maneras en las que tu puedes sufrir y hacer sufrir a los demás como sigas igual. Esto es para que te sientas motivado a cambiar.

"Y si no cambias, será la misma vida [o Dios] quien se encargue de darte tu merecido."

En fin, sin amenazas ¿Quién iba a cambiar? El miedo es el motor.

3. Hay que sacrificarse. Será largo, penoso y difícil, requerirá sufrimiento y esfuerzo: tienes que "pagar tu culpa". De otro modo no será auténtico, sino un autoengaño. Si sufres, cambias y si cambias, sufres.

El programa te alecciona para que entiendas que el sufrimiento es connatural al proceso de cambio, y si no hay dolor no puede haber comprensión, ni crecimiento ni cambio.

"En fin, hay que sacrificarse. Por ello enfermas, por ello sufres accidentes, eres abandonado y te caes una y otra vez. Todo esto te hace mejor, más fuerte, más hábil y más listo. Así estás más preparado para la realidad de esta vida. Es el sufrimiento exactamente lo que hace que aprendas, y no es posible que cambies si no experimentas sufrimiento. Esto lo sabe todo el mundo y no debes cuestionarlo ni un minuto. Tienes que ser constante en tu permanente lucha contra ti mismo y contra la vida, que por cierto, no te lo pondrá nada fácil. La vida es lucha, y la lucha es tu modo de mejorar hasta salvarte. No te rindas."

4. Lo tienes que hacer tú solo, debes ser autónomo.

Reprime tu sentir, no nos contagies de tu error. Encárgate de tu propia basurilla, escóndela lo mejor que sepas. La imagen es lo primero. Mejor que no te veamos, así no es necesario rechazarte/ atacarte para que aprendas.

Nada ni nadie te puede ayudar, porque si algo te ayudara seguirías siendo igual de débil e imperfecto a cómo eres ahora mismo. Has de hacerlo por tu cuenta, estás solo. El que está mal eres tú. No va a venir ningún ángel ni puede ocurrir nada que tú no puedas comprender, nada de pamplinas, esta es la dura realidad y los milagros no existen.

No huyas, acepta tu triste realidad tal y como es. Simplemente comprende que hay algo malo en ti, eres defectuoso y has de intentar cambiarte a ti mismo tú solo y por tu cuenta.

5. Mereces castigo en cada intento fallido.

Solo así garantizamos que en el largo y penoso proceso de cambio recuerdes tu culpa y te vuelvas a motivar por el miedo. A la vez, el mismo sufrimiento que recibes como castigo de haberte desviado del modelo deseado, te servirá para hacerte más fuerte. Es por tu bien, no te resistas a sufrir. Solo así puedes crecer, hacerte fuerte y comprender.

Con este último punto, tras el castigo, enlazamos de nuevo con el origen: culpa, miedo. Y así una y otra vez. Es todo un modo de vida, el sacrificio como método de cambio y mejora personal.

Como vemos, el programa de sanación del ego se fundamenta en el sufrimiento. Es posible que tú, igual que lo hemos hecho todos, hayas invertido emocionalmente en estos modos de corrección de errores basados en la lucha y el ataque en tu propia vida. Observa cómo.

¿Te culpas para cambiar?
¿Sufres para mejorar?
¿El miedo te moviliza para hacer las cosas?
¿Te sientes solo y abandonado por la vida en tu proceso de automejora?

Un programa que desprograma: el perdón

Los programas, esquemas, creencias, verdades o guiones mentales derivados del ego hacen que no veamos las cosas como son. Entonces experimentamos una percepción incorrecta. Es como si nos pusiéramos unas gafas mal graduadas, sucias e incómodas. Este es el motivo de base por el que estos programas nos hacen sufrir. No nos permiten comprender la verdad sobre nosotros y la vida.

La desprogramación consiste, al menos en mi experiencia, en un cambio de percepción, que visto como un proceso en el tiempo, es a lo que llamo perdón. El proceso del perdón es como un programa que desprograma definitivamente a la mente. Algo así como un "desinstalador del ego".

- Estupendo, yo quiero uno de esos. ¿Dónde se venden?

- Se llama perdón. Procede del amor y… ¡Está en ti!

El proceso del perdón

Hay otra manera de sentir, de vivir, de ver. Tú eres comprensión. Tú eres amor. No necesitas ataque, ni culpa, ni miedo para ver, para crecer, para comprender, ni para amar. Solo es preciso retirar los estorbos *en los que has creído* y que no te dejan ver lo que eres ni lo que es. Y después, aceptar lo que es, tal como es.

Permitir que "el programa que desprograma" sea aceptado en mi mente es nuestra verdadera libertad interna. Aceptar el programa que desprograma: la inteligencia del amor. Para eso, tenemos que dejar el ego a un lado con todos sus pequeños programas limitados, esquemas y guiones de culpa y sufrimiento, soltar y permitir que la comprensión y el amor llenen el espacio vacío en la mente.

El proceso del perdón es radicalmente opuesto al extraño *sistema de corrección de errores basado en el ataque* que ha urdido el programa ego. El proceso del perdón se fundamenta en la cooperación con el Ser, es decir, con la Vida. Es un proceso compartido.

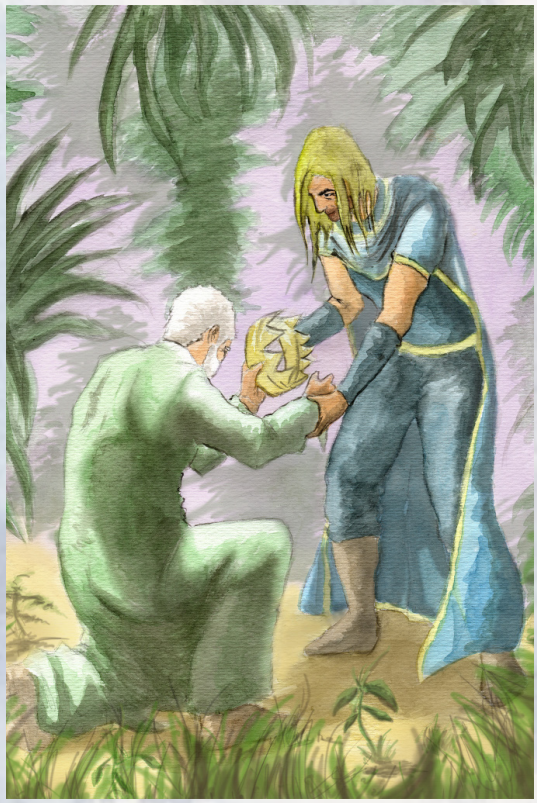


Ilustración de Gutxi Haitz Céspedes

Tu comprensión, al ser limitada, necesita aceptar la *ayuda de la mente ilimitada* como verdadera "guía interna de desprogramación". Solo desde la mente ilimitada puede venir el conocimiento que nos libera ¿De dónde si no? Solo el Amor sana. La comprensión profunda que aguarda en tu paz es tu comunicación con el Ser.

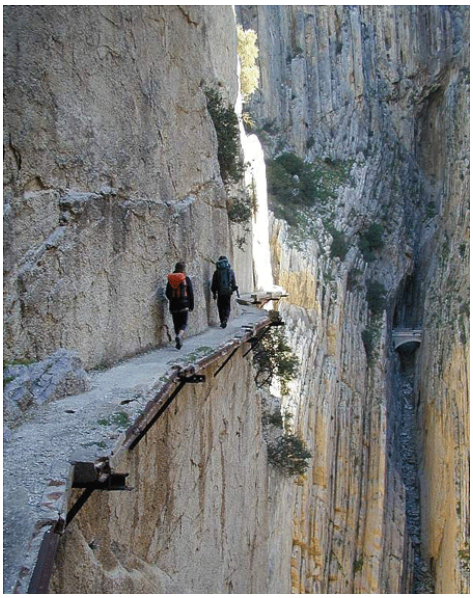
La verdadera sanación se basa en la confianza, en la apertura, en la trascendencia de esquemas, en la unidad, en la aceptación, la paz y el amor. Estos son principios fiables que nos permiten ir sanando la mente. No puedes comprarlos en ninguna tienda, ni se te entregan en ningún curso. Tampoco puedes "conseguirlo por tu cuenta", desde tu programación en el ego. Cuando se trata de amor, compartir siempre es parte del proceso. Y la paz es la motivación.

La verdadera desprogramación sucede siempre con la ayuda del Ser, del amor, que es tu esencia y nunca te ha abandonado. Este punto de vista no es en absoluto compatible con el anterior, evidentemente. Un sistema se basa en el sufrimiento, el otro en el amor. De este modo puede que nos resulte más fácil discernir entre una programación interna que verdaderamente desprograme en lugar de una que nos haga reciclar el sufrimiento.

Jorge Lomar
Coordinador de la Asociación Conciencia. Director de la Escuela del Perdón. Facilitador, conferenciante y autor de "Ecología Mental, Experimentar la paz".
www.asociacionconciencia.org
www.jorgelomar.com

CRISIS

A finales de los años 70 yo vivía en Madrid. Eran tiempos de grandes cambios personales y sociales, al menos en nuestro país. Distintos de los que están sucediendo ahora, aunque hubo que vivirlos igualmente.



Casi a diario, porque trabajaba al lado, iba a la Cuesta de Moyano a ojear libros y a comprar algunos. La lectura también estaba influida por la época. Leí muchos libros en aquellos años, pero hubo unas pocas frases de un libro muy leído en mi entorno, *Las enseñanzas de Don Juan* de Castaneda, que siempre he recordado, aunque no literalmente.

Era algo así: "Un hombre tiene que cruzar por un desfiladero porque no hay otra opción para llegar a otra parte. En este desfiladero, de manera imprevisible, se desprenden grandes cantidades de roca que lo pueden aplastar en cualquier momento. Cuando está cruzando los cordones de sus botas se sueltan. La única acción correcta que ese hombre puede realizar es hacerse perfectamente el nudo de los cordones**"**.

No recordamos todas nuestras vivencias, pero las que hemos grabado con un impacto emocional significativo, afloran fácilmente a través del tiempo.

Esta sencilla enseñanza, viene ahora a mi mente cuando creo que estamos tocando el fondo de una civilización materialista, sin que se haya levantado el nuevo horizonte, sea el que sea.

La incertidumbre es lo único cierto, pero esto también hay que vivirlo.

En la época que leí libro de Castaneda queríamos **tener** más de todo, ahora nos sobran cosas, pero vivimos con la acuciante amenaza de perderlas por "culpa de la economía o los políticos". Lo cierto es que ellos son quienes vienen a constatar nuestro poco desprendimiento o el apego materialista que todos tenemos.

Quizás deberíamos, al cruzar por este desfiladero, ser cuidadosos y atar los cordones de nuestro calzado, y mientras la atención esté puesta en los pequeños detalles que sí están a nuestro alcance, liberar la mente de miedos y preocupaciones –ya que, por otro lado, atraen precisamente lo que no queremos-.

Yo estoy en ello.

Proco


EL PAIS

DIARIO INDEPENDIENTE DE LA MAÑANA

EDICIÓN DE LAS CUATRO DE LA MADRUGADA

El 58% del censo dijo "sí"

La Constitución, aprobada, aunque con mayor índice de abstención de lo previsto


Viernes, 17 de agosto 2012

LA VANGUARDIA.com Economía

Portada | Internacional | Política | Economía | Sucesos | Opinión | Deportes | Vida | Tecnología

La prima de riesgo se dispara a niveles récord tras una mala subasta del Tesoro

El diferencial entre el bono español y el alemán está en 581 puntos básicos y la rentabilidad supera el nivel crítico del 7%

TEMAS RELACIONADOS

Prima de riesgo

Barcelona (Redacción).- Los **mercados** desconfían de **España**. La **prima de riesgo** se ha disparado este jueves hasta los 583 puntos básicos después de una mala subasta del Tesoro, en la que ha colocado por los pelos la práctica totalidad de los 3.000 millones que buscaba.

El interés del bono español a diez años en el mercado secundario de deuda superaba a las 10h55, tras la emisión realizada por el Tesoro, el 7 % (7,005 %), con lo que España se halla de nuevo en zona crítica.

Lo que nunca antes te había dicho, hijo mío

Lo que si te he dicho es que *estudies,* **que** *es importante ir a la escuela para sacarte una profesión, y ser alguien en la vida. Te he dicho* **que** *fueras responsable con tus cosas, con tu vida.* **Que** *no pruebes las drogas que eso te va a traer muchos problemas.* **Que** *tengas cuidado cuando salgas por ahí, que no se aprovechen de ti, y no te engañen.* **A ver** *dónde te metes en Internet, que hay muchos casos de abusos, eres todavía muy inocente.* **Aprende** *inglés que es importante. No llores, me estoy dejando la vida en el trabajo por ti,* **te lo doy todo***, ¿cómo puedes estar triste? Eres un desagradecido, si no sirves para estudiar,* **te pones a trabajar***. No juegues tanto a los videojuegos, esos juegos tan agresivos no son buenos para ti, lo han dicho en la tele… y así muchas más cosas.*



Mural en el hospital de Gambo (Namibia)

Pero a pesar de todos nuestros consejos bien intencionados, cada vez se dan más casos de niños y adolescentes con problemas de ansiedad, desmotivación, frustración, desánimo, hiperactividad, déficit de atención... ¿Te extraña? ¿Y qué adulto no sufre ahora de lo mismo o algo parecido?

Los niños pasan de hacer mil preguntas ¿qué es esto? ¿por qué…? a no preguntar apenas nada cuando se hacen más mayores. Las preguntas, las dudas, se agolpan en sus cabezas y cuando se atreven a hacerlas explícitas no obtienen respuesta, o detectan incongruencias que nos cuestionan. Los adultos damos recetas, consejos, que sí en algún momento en el pasado fueron resultones, ahora no nos convencen ni a nosotros mismos.

La crisis no es sólo económica, está también dentro de las personas, ellos como nosotros la sufren, como nosotros reciben mensajes pesimistas y desalentadores… ¿qué futuro?, ¿cuál es la ilusión?



Ilustración de Pablo Egea

Nos aferramos al pasado, nos aferramos a relaciones dolorosas, nos aferramos a pensamientos culpabilizadores, nos aferramos a un sistema que se desmorona, y aunque tenemos más que pruebas de que ya no funciona insistimos en mantenerlo y poner parches.

¿Por qué no somos más coherentes y empezamos a cambiar, nos responsabilizamos de nuestro futuro y afrontamos nuestros miedos?

¿No sería más coherente apoyar a nuestros hijos para que hagan lo que realmente les gusta? ¿Apoyarles para que descubran aquello que realmente les hace vibrar?

Si asumes la responsabilidad sobre el destino de tu vida, si te abres al cambio, podrás mostrar el mejor camino a tus hijos. Ese es el verdadero futuro: ser dueños y recuperar el poder y la ilusión en nuestras vidas. Así animarás a tus hijos a que se abran a otras posibilidades no antes imaginadas. El mundo necesita gente así, despedirnos de nuestros antiguos patrones mentales y volcarnos en perder el miedo a imaginar para poder crear. Todo proyecto se plasma primero en tu mente, y si ésta está llena de tantos pensamientos temerosos y negativos, resultado de las reliquias del pasado, poco podrá aflorar nuevo.

Los niños nacen con ilusión, con proyectos, con talento, con deseos, muchos saben lo que quieren ser de mayores. No les aplastemos con nuestras preocupaciones, nuestros propios deseos de lo que queremos para ellos, que si somos honestos son realmente los nuestros, y si lo miramos más detenidamente aún, son resultado de nuestros propios prejuicios, limitaciones y experiencias pasadas. Permitamos que sigan soñando, nuestro futuro y el futuro de todos los necesitan.

Todos los problemas a los que uno se enfrenta, ya les han pasado a otras personas. Aprendamos de ellos. Sólo hay que leer algunas biografías de personajes tales como Steve Jobs, Miguel Hernández, Copérnico o Newton entre muchos otros, para darnos cuenta de que tenían un sueño, un objetivo lo suficientemente fuerte como para ilusionarse y encontrar su motivación en la vida. El sistema nos convierte en clones, mata la diferencia y con ello la posibilidad de crear, la imaginación.

Hay numerosas empresas que buscan personas para sus proyectos con capacidad creativa, porque son conscientes que es necesario buscar otro futuro, ¿pero cuál?, ¿y dónde buscar a estas personas que vamos a necesitar para crearlo?

Ahora ya le puedes decir a tu hijo lo que nunca antes le dijiste: "*voy a ayudarte a descubrir tu sueño, a que desarrolles tu talento, voy a apoyarte para que lo logres, no pensaré nunca más que es una tontería*."



Una madre con su hijo

Carmen Sánchez Balsera.
Terapeuta Emocional. Psicología educativa.
carmensaba@yahoo.es

MI VIAJE A



Templo de Hokokuji

Este pasado agosto tuve la suerte de poder visitar Tokio y sus alrededores. Me habían hablado mucho algunas compañeras que habían estado hace tiempo y todas coincidían en que merecía la pena ese viaje, por muy largo y caluroso que fuera. Y más que los edificios o museos que pudiera ver, especialmente interesante era su gente y su manera de desenvolverse. Así pues, con la mente abierta y decidida a ver de cerca el estilo de vida japonés, emprendí este viaje a tierras niponas.

Si algo llama la atención realmente de ellos es su disciplina y respeto. Nadie toca nada que no sea suyo y esto se ve de manera impresionante con las bicicletas. Mucha gente monta en bicicleta y las dejan sin candado y sin ninguna atadura en la calle o en las estaciones de trenes y metro y cuando salen a por ella, está allí donde la dejaron y en el mismo estado. También me resultó curioso que en los edificios había un aparcamiento para las bicicletas de los vecinos y estaban sin candado.

Ese mismo respeto hace que todos los espacios comunes se encuentren en buen estado de limpieza puesto que van a ser usados y compartidos por todos, como por ejemplo los cuartos de aseo públicos, muy limpios en todos los sitios y a cualquier hora.



Santuario Meiji

En relación a los santuarios que pude visitar, uno de los que más me gustaron fue el de Meiji. Es sintoísta y está dedicado al Emperador Meiji. Sabía que en Japón las religiones que coexistían eran el budismo y el sintoísmo, siendo ésta la más antigua. Acerca del budismo y de sus templos estaba más informada, pero no así del sintoísmo, por lo que me resultó fascinante la visita a este santuario y sobretodo, cuando del bullicioso ambiente que se respira en Harajuku, la zona cercana a la estación que tiene el mismo nombre, pasamos al silencioso y tranquilo entorno del camino rodeado de árboles que conduce a él.

Caminar por este recinto fue una experiencia llena de paz y tranquilidad porque sentía el contacto íntegro con la naturaleza, ya que el camino era de tierra con piedrecitas pequeñas que lo llenaban todo y resonaban al pisar, sonido éste que sólo se podía percibir si caminábamos en silencio. En ese momento, respiraba profundamente sabiéndome parte de la naturaleza, agradecida por todo y llena de energía.

Una vez que se traspasa la puerta característica de los templos sintoístas, antes de dirigirse al templo propiamente dicho, suele haber una construcción con agua para purificarse. El agua está saliendo constantemente y hay una especie de cazos alargados con los que debemos limpiarnos. Primeramente, hay que limpiar la mano izquierda y ahuecándola, se deposita agua en ella para enjuagar la boca. Se arroja el agua, y después, se limpia la derecha, terminando la limpieza de las dos manos juntas por el centro.



Santuario Meiji: agua para purificarse

JAPÓN



Santuario Meiji



Santuario Meiji



Templo de Hokokuji

A veces también hay un gran incensario y la gente se arrima para que todo lo sagrado y purificador que ofrece el incienso llegue a nosotros.

Una vez "limpios y purificados", nos podemos acercar al templo y arrojar como ofrenda algunas monedas en un recipiente que hay, y después de hacer dos saludos reverenciales, se dan dos palmadas, otra inclinación y se termina con las manos juntas en señal de plegaria.

Otra visita digna de mención fue al Templo Hokokuji. Se encuentra en Kamakura, a unos 50 kms de Tokio. Esta ciudad es famosa por la gran cantidad de templos y santuarios que posee. Pues bien, este templo, menos conocido que otros, posee sin embargo una singular belleza gracias al hermoso bosque de bambú en el que se encuentra.

Al comprar la entrada, se puede optar por una degustación de té verde preparado en el acto agitando una "miniescobilla" de bambú sobre el té y produciendo de este modo una deliciosa espuma en su superficie. Dado que es un poco fuerte, lo hacen acompañar por dos azucarillos, diseñados con mucho detalle, que hay que tomar previamente. Así, con el dulzor de éstos en la boca es cuando hay que empezar a beber el té verde servido en un cuenco y en una bandeja adornada con una especie de salvamanteles con caligrafía japonesa.

Al pasar a este templo, y sabiendo que íbamos a participar de una ceremonia del té in situ, fuimos directamente a la casa sencilla de madera que se encuentra cerca de la entrada y con los bancos dispuestos frente al imponente bosque de bambú.

El silencio volvía a ser esencial en un lugar como éste, pues, los japoneses son muy amantes de las fuentes o del ruido del agua en general en todos sus recintos naturales y en especial en los jardines de los templos. En este momento la respiración se iba haciendo cada vez más lenta y me recordaba los principios del Wubaomen Chikung, cogiendo la energía del cielo y de la tierra. Podía sentir una sensación muy relajada y de armonía con la naturaleza y el universo en general.

Cuando comenzamos a caminar por un sendero dispuesto de piedras planas dentro de este bosque de bambú, su silencio sólo se rompía con el cantar de los pájaros y las palabras de los turistas que querían un recuerdo fotográfico de la zona. -aunque ninguna foto puede expresar los sentimientos que se sienten al pasear tranquilamente por allí-.

Merece la pena pasar largas horas en el avión para visitar estas tierras orientales que conservan con encanto su tradición cultural y la mantienen con una sofisticada revolución tecnológica.

Ana Felipe

Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

Proyectos Solidarios

Burkina Fasso



Niños de Kouana cantando durante una misa.



Este verano Miguel Jiménez Moraga, cura párroco de Fuente-Álamo (Albacete) ha visitado una vez más los proyectos solidarios que nuestra Asociación tiene en las localidades de Kouana y Tona (Safané) en el país africano Burkina Fasso. A través de él hemos enviado los premios de fin de curso para los mejores alumnos de cada clase.

Estos son algunos de los alumnos recibiendo el premio a su esfuerzo:













Hemos podido ver también, a través de algunas fotos, el estado de los colegios que hemos ido construyendo en los últimos años.



Y hemos recibido el agradecimiento y las nuevas demandas para el futuro de nuestros amigos africanos:







Proyectos Solidarios

Burkina Fasso

Transcribimos a continuación alguna de las cartas que nos han hecho llegar:

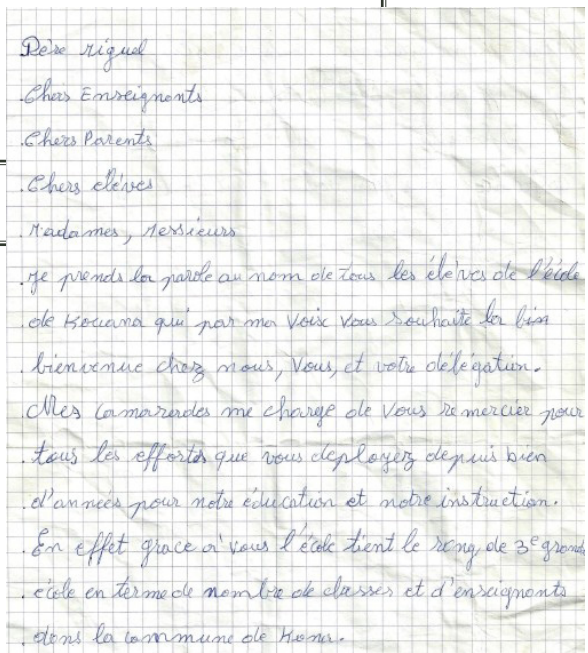
Padre Miguel.
Queridos Enseñantes.
Queridos Padres.
Queridos alumnos.
Señoras, Señores.

Tomo la palabra en el nombre de todos los alumnos de la escuela de Kouana que, a través de mí, les desean una muy feliz bienvenida a nuestro país. Ustedes y su delegación.
Mis compañeros me encargan de agradeceros todos los esfuerzos que habéis desplegado desde hace muchos años en nuestra educación y en nuestra instrucción
En efecto, gracias a ustedes, la escuela tiene la categoría de 3º grado, escuela en términos de número de aulas y de enseñantes en municipio de Kouana.

El único punto oscuro y por el cual nosotros pedimos su contribución en cuanto a la sensibilización, es el índice débil de inscripción de los niños con respecto a ciertos padres, siempre con resistencias y otros que después de inscribirlos los retiran antes del final del ciclo.

Reconocemos su preocupación para que nosotros, los niños, tengamos una educación eficaz y eficiente y les prometemos aumentar nuestro entusiasmo para merecer su confianza y hacerles ver el fruto de sus esfuerzos.

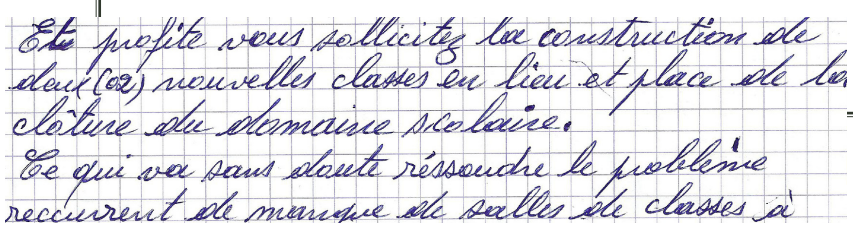
Yo les doy las gracias.

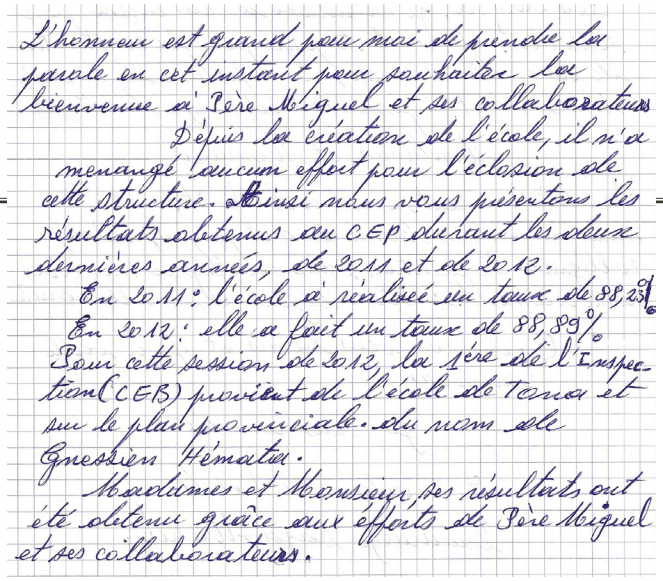

Dère rigué
Chers Enseignants
Chers Parents
Chers élèves
Madames, Messieurs
Je prends la parole au nom de tous les élèves de l'école de Kouana qui par ma voix vous souhaite la bien bienvenue chez nous, Vous, et votre délégation.
Mes camarades me charge de vous remercier pour tous les efforts que vous déployez depuis bien d'années pour notre éducation et notre instruction.
En effet grace à vous l'école tient le rang de 3e grade
école en terme de nombre de classes et d'enseignants
dans la commune de Kouana.

Ministerio de Educación Nacional y de alfabetización Burkina Faso
Director regional de la Baucle del Mouhours Unidad-Progreso-Justicia
Director provincial de La Baucle del Mouhours Tona le 17/7/2012
Circunscripción de Educación de Base de Kouana Señor Director y padres de
Escuela Primaria Pública de Tona la Escuela de Tona.
A los compañeros de la
La Escuela de Tona.
Asunto: Carta de agradecimiento

Queridos compañeros:
A la vista de todas las ayudas multiformes que benefician a la escuela de Tona, a través de ustedes y de sus amigos, el A P E todo el personal de la Escuela de Tona, les dirigimos nuestro más sincero agradecimiento , que Dios Todo Poderoso les dé siempre el valor y la voluntad de acudir en nuestra ayuda.
Aprovecho para solicitarles la construcción de dos nuevas aulas en sustitución del cercado del terreno escolar. Lo que va a resolver , sin duda, el problema recurrente de falta de aulas en Tona, ya que nuestro alumnado va creciendo cada año.
En la actualidad , a la vuelta al colegio, el CM1 estará bajo el cobertizo, debido a la falta de aulas.
Contando siempre con su buena fe en la educación de los niños, les ruego acepten, queridos compañeros , la presente petición.
Que Dios El Todo Poderoso les bendiga.
Gracias.

El Director de la escuela de Tona El despacho de padres de
Quédrago Saga, Michel alumnos(APE) de Tona.
Coulibaly Tasnatié.


Et profite vous sollicitez la construction de deux (02) nouvelles classes en lieu et place de la clôture du domaine scolaire.
Ce qui va sans doute résoudre le problème recurrent de manque de salles de classes ici



L'heureux est grand pour moi de prendre la parole en cet instant pour souhaiter la bienvenue au Père Miguel et ses collaborateurs
Depuis la création de l'école, il n'a ménagé aucun effort pour l'éclosion de cette structure. Ainsi nous vous présentons les résultats obtenus au CEP durant les deux dernières années, de 2011 et de 2012.
En 2011: l'école a réalisé un taux de 88,23%
En 2012: elle a fait un taux de 88,89%
Pour cette session de 2012, la 1ère de l'Inspection (CEB) provient de l'école de Tona et sur le plan provincial du nom de Genessien Hématier.
Mesdames et Messieurs les résultats ont été obtenu grâce aux efforts du Père Miguel et ses collaborateurs.

Señor gobernador del departamento de Kouana.
Señor representante de la inspección de Kouana.
Padre Miguel y sus colaboradores.
Señoras y Señores jefes de servicios.
Jefes costumbristas y religiosos.
Queridos padres de alumnos
Queridos colegas.
Alumnado.
Eminentes invitados, señoras y señores:

Es un gran honor para mí tomar la palabra en este instante, para desear la bienvenida al padre Miguel y a sus colaboradores. Desde la creación de la escuela, él no ha escatimado ningún esfuerzo para el desarrollo de esta estructura. Así les presentamos los resultados obtenidos del C E P durante los dos últimos años, de 2011 y del 2012.

En el 2011, la escuela ha realizado un índice del 88' 23 %.
En el 2012, la escuela ha hecho un índice del 88' 89%.Para este periodo de 2012, el primero de la Inspección(C E B)proviene de la escuela de Tona y sobre el plan provincial de la mano de Genessien Hématier.

Señoras y Señores, sus resultados han sido obtenidos gracias al esfuerzo del Padre Miguel y el de sus colaboradores. Entre estos esfuerzos podemos citar:

- La construcción de tres aulas.
- La realización de la perforación para un pozo.
- Mobiliario (mesas bancos, armarios, sillas…) que eran indispensables para el aprendizaje de nuestros niños.

Señoras y Señores, les pido aplaudir, una vez más, al Padre Miguel y a sus colaboradores.
Padre Miguel, me dirijo a usted de nuevo para solicitar su ayuda, siempre, para la construcción de dos aulas, la reparación del aula inacabada, y si fuera posible, la iluminación de la escuela.
Señoras y Señores, la vaca no puede agradecer al bosque, nosotros no sabemos acabar nuestro discurso. Alumnos, colegas, y el resto de la población agradecen al Padre Miguel y a sus colaboradores.

Que Dios les bendiga y que cuide de ustedes. Muchas gracias.
El director de la escuela.



Profesores y padres de la Escuela de Tona.

Y para comenzar a atender estas demandas nuestros compañeros de Granada ya se han puesto en marcha. Con el entusiasmo que les caracteriza han organizado un espectacular torneo de pádel que se celebrará este próximo mes de Noviembre:

3er TORNEO BENÉFICO PRO- ÁFRICA en Granada.

La Real Sociedad de tenis de Granada acoge, los días 14, 15, 16, 17 y 18 de Noviembre, 2012,un torneo benéfico de pádel, de distintas categorías, para construir dos aulas nuevas en las escuelas de Tona y Kouana, en el distrito de Safané, en el país africano de Burkina Faso. El crecimiento del alumnado en los dos últimos años nos lleva a posponer la idea de cercar el terreno de las escuelas ya que nuestros compañeros africanos solicitan como prioritario la construcción de dichas aulas.

Representantes en Granada de la *Asociación Cultural Instituto de Salud y Conciencia de Albacete*.

Proyectos Solidarios



Burkina Fasso

El Instituto de Salud y Conciencia de Albacete quiere agradecer una vez más la colaboración de todas aquellas personas que con sus aportaciones, con su trabajo desinteresado o con la compra de nuestros productos hacen posible que suceda todo lo que habéis visto y leído en este pequeño reportaje.
GRACIAS





EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS

"Los chakras son los engranajes que hacen girar la espiral de la Evolución y atraen nuestra atención hacia los límites todavía inexplorados de la conciencia y sus infinitas posibilidades" Anodea Judith

EL OCÉANO DE LA CONCIENCIA

En el interior de cada uno de nosotros, entretejida con los asuntos y quehaceres cotidianos, late una honda necesidad de calma, armonía, paz. No importa cuan ajetreada sea nuestra existencia, la corriente subterránea de nuestra conciencia nos empuja al despertar, a emerger del sueño, a pasar de un estado de ensoñación a un estado de lucidez. Despertar es abrir nuevas miradas, poder alcanzar a ver la Realidad de una manera más amplia, más clara, más "limpia".

Permítanme traer a este espacio, una parábola legada por Anthony de Mello**:** *"El pequeño pez":*

"Usted perdone", le dijo un pez a otro, "es usted más viejo y con más experiencia que yo y probablemente podrá usted ayudarme. Dígame: ¿dónde puedo encontrar eso que llaman Océano? He estado buscando por todas partes, sin resultado".
"El Océano", respondió el viejo pez, "es donde estás ahora mismo". Deja de buscar, pequeño pez, no hay nada que buscar… Sólo abrir lo ojos y mirar".
¿Esto? Pero si esto no es más que agua... Lo que yo busco es el Océano", replicó el joven pez, totalmente decepcionado, mientras se marchaba nadando a buscar en otra parte.

Como este pez, andamos buscando el océano "*...en el que vivimos, nos movemos y existimos*" (Hech. 17, 28). Buscamos, como ciegos desolados, una luz que ilumine, que sane, que nos oriente y nos aleje del dolor de la existencia. Quizás seamos ese pez que incansablemente busca y rastrea el elemento que le es afín, sin comprender que no hay ningún lugar al que ir, ningún paraíso lejano que nos espere en otra tierra diferente al "aquí", ningún otro tiempo diferente al "ahora". La fantasía nos proyecta a un futuro imaginado al que jamás podremos llegar, ya que la vida solo ocurre en el presente. Nos convertimos pues, en peregrinos deambulando por laberintos que nos devuelven al mismo punto: la ignorancia, la identificación con lo conocido, el miedo, el agotamiento…

Como toda realidad viva, la conciencia (consciencia, capacidad de percepción) participa del movimiento evolutivo global. Evoluciona, tanto *a nivel colectivo* –los diferentes estadios por los que ha atravesado la humanidad- como *a nivel individual* –las diferentes etapas del desarrollo evolutivo del individuo humano-. En esa evolución, la conciencia se va expandiendo o ampliando progresivamente. Se hace más global. En ese mismo proceso, se modifica necesariamente nuestra percepción de la realidad.

Estamos viviendo un momento importante históricamente; parece como si la evolución estuviera a punto de parir un nuevo estadio evolutivo. Muchos maestr@s hablan de que la humanidad está alcanzando nuevas comprensiones, nuevas formas de vivir y de vivirse. Los acontecimientos a nivel global nos impulsan a tomar partido, a vislumbrar que algo debe cambiar, que algo ya está cambiando; las antiguas estructuras están cayendo para dar paso a otras construcciones de la realidad. Así como lo externo nos habla y nos urge, lo interno está abriéndose paso a través de un anhelo íntimo por alcanzar mayores cotas de armonía y de consciencia colectiva.

"Las situaciones desafiantes son las que nos pueden hacer despertar, aún en el estado de reacción inconsciente. Lo que es, es. Mira la mente y sé la conciencia"
Eckhart Tolle

Hasta ahora, la conciencia de separación nos hacía percibir la realidad como un conjunto de elementos aislados: a un lado el océano, al otro, el movimiento, y como perdido y aislado, el "yo" buscando la totalidad. La mente dual fragmenta la realidad, nos dibuja un espejismo en el que el Ser que somos se esconde y se desfigura. Una conciencia transpersonal, nos permite ver la Unidad en todo y en todos, donde "el todo" y el "todos" se diluye en el Uno.

"La transformación-expansión de la conciencia no puede lograrse por el pensamiento, porque éste nunca podrá llevarnos más allá del nivel mental. Empezamos a vislumbrar el nuevo paso a lo transpersonal cuando, al detener el pensamiento, accedemos al presente. A eso nos conduce la práctica meditativa"
E. Martínez Lozano

La práctica meditativa, al igual que cualquier técnica de trabajo corporal, nos desinstala del ego y sus engaños, llevándonos a una percepción más lúcida y auténtica de quiénes somos verdaderamente. De esta manera, permitimos que el pez que somos, entre en la sintonía del océano, se convierta en el océano mismo sin perder por ello su identidad de "pez".

Se podría decir que los chakras son parte de ese océano, son el océano mismo vibrando y fluyendo por toda nuestra "sustancia material" de seres humanos. Nuestro cuerpo energético, al igual que el cuerpo físico conformado por órganos y tejidos, tiene una estructura perfecta, cuyo cometido es mantenernos vitalmente sanos, emocionalmente equilibrados, espiritualmente conectados.

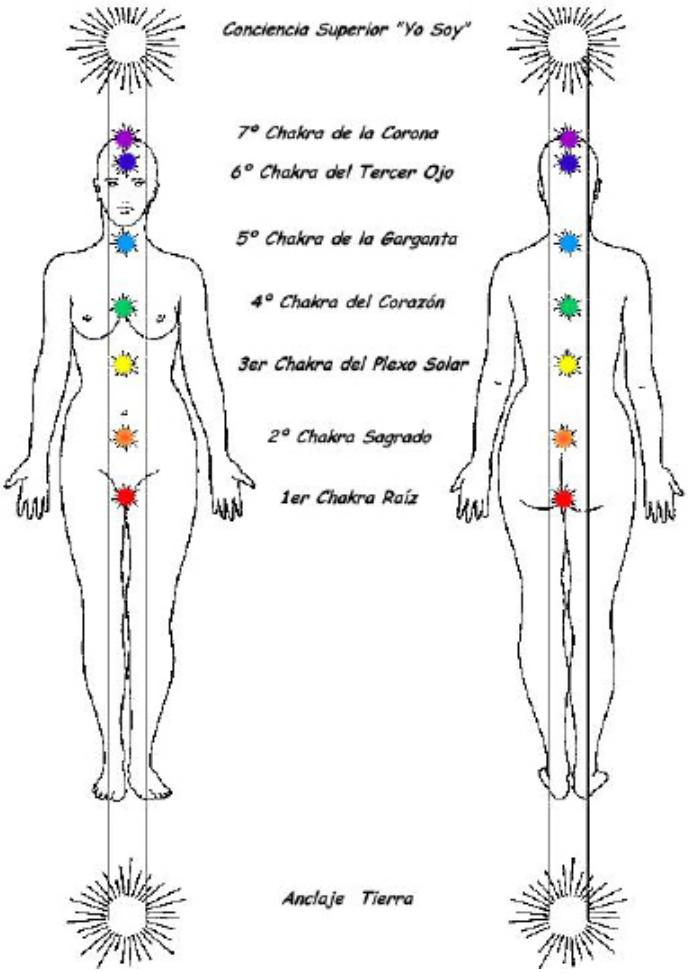
LOS CHAKRAS, UN MAPA DE NUESTRA EVOLUCIÓN

"Los chakras pueden estar cerrados o abiertos, marchitos o apuntando la floración, según el estado de la conciencia que contienen" Anodea Judith

Los Chakras son un "mapa" perfecto para seguir las líneas evolutivas de la especie, su rastro contiene toda la sabiduría de milenios de desarrollo en la conciencia. Cada uno de nosotros es un pequeño holograma de esta evolución.

Las etapas que describe nuestro canal energético son las etapas mismas de nuestra evolución como especie. Cada estadio está asociado con un aspecto esencial de la existencia; a medida que la humanidad alcanza estadios superiores, los anteriores forman parte natural e intrínseca de nuestra estructura anatómica, energética y cultural. Diríamos que la evolución no excluye al estadio anterior, por el contrario, lo integra y lo trasciende como elemento de sostén de los sucesivos niveles que desarrolla, tanto a nivel personal como de especie.

A continuación hago un breve recorrido por los siete chakras principales, presentando los nexos que existen entre la energía de cada uno de ellos y los niveles de conciencia que activa.





Taller de Chakras: momento de meditación.

Primer Chakra: **Muladhara**

En un primer momento de la evolución, el ser humano debía ocuparse fundamentalmente de la subsistencia, del alimento y de la protección de su clan. Mantenerse vivo era el objetivo y el sentido primero y último de la existencia.

La energía del primer chakra (situado *en el perineo*), es la energía que nos mantiene enraizados a la vida, a los aspectos más primarios de la misma. Es el chakra conectado a la tierra y las necesidades materiales básicas.

En el caso de que este chakra esté debilitado, podemos desarrollar algunos problemas como: disfunciones alimentarias, pautas de comportamiento adictivas, un exacerbado sentido del peligro que nos hace estar en estado de alerta y ataque continuo ante los demás, tendencias suicidas, gran predisposición a accidentes, propensión a vernos en situaciones de peligro físico y/o emocional, etc…etc.

Cuando Muladhara está cerrado o "enfermo", nuestro asiento en la vida se quiebra, pudiendo llegar a percibir que la vida no merece la pena, que soy inadecuado, que no pertenezco a este mundo o que la vida es peligrosa. Tener activada la energía del chakra raíz, es experimentar la estabilidad, el enraizamiento, el sentimiento de ser acogido en el mundo; es la conexión con la fuerza y la salud física. Su energía me provee de la capacidad para mantener cubiertas mis necesidades como ser vivo.

Segundo Chakra: **Svadhísthana**

El segundo chakra, o chakra sacro, aportó un gran salto evolutivo: la vida podía ser disfrutada, podíamos descansar y abandonarnos al fluir de la existencia como una experiencia placentera y gozosa; la necesidad de subsistencia no impide disfrutar de ella. Cuando Svadhísthana no recibe la suficiente energía o fuerza, vivimos la rigidez y la incapacidad para disfrutar de las distintas manifestaciones de la vida y sus regalos. Muchas restricciones y órdenes han frenado el libre fluir de su energía: "el sexo es malo", "la vida es dura", "no merezco ser feliz", etc... etc.

Si este centro energético está "vivo" y activo, estaremos abiertos a la sensualidad, la abundancia y la capacidad para saborear nuestra sexualidad y el encuentro con los otros, me daré permiso para disfrutar, para dar y recibir placer; seré como el agua que se abandona a los movimientos del destino sin resistencia, sin apego; viviré las dificultades como motor de cambio y crecimiento, podré ver la belleza en cada acontecimiento o situación.

Tercer Chakra: **Manípura**

El tercer chakra, situado en nuestro Plexo solar, responde al momento evolutivo (a nivel de especie y a nivel personal) en el que el sujeto se percibe así mismo como diferenciado del resto. Es el chakra del "yo soy", del poder centrado en mi propia originalidad. Si el individuo tiene comportamientos de sumisión o sometimiento, o por el contrario, tiraniza y somete a otros, estaremos hablando de una energía de poder enferma y desarmónica. Una energía debilitada en este nivel puede haber sido provocada por falta de reconocimiento o valoración a edades tempranas, por el rechazo a lo que soy o por un contexto en dónde se me ha excluido, infravalorado o rechazado.

Cuando el individuo activa este chakra, conecta con un poder genuino que le permite ser lo que es, sin miedo, sin debilidad, sin dependencias, sin búsquedas de una identidad falsa (a través del prestigio, la imagen, el

dinero, el status, etc.). No somete ni se somete. Establece relaciones auténticamente libres y adultas. No vive para dar cumplimiento a las expectativas de los demás; vive desde su centro y su poder.

Cuarto Chakra: **Anahata**

El cuarto chakra, o chakra corazón, está situado en el centro de nuestro pecho. Se abre a los brazos y a las palmas de las manos (es a través de los brazos como damos, recibimos y abrazamos). Regula la energía de la compasión y el perdón. Fundamentalmente se trabaja sanando al niñ@ herido que fue dañado por el desamor o por el abandono emocional. Nuestro cometido es recuperar la inocencia, el amor hacia nosotros mismos y abrir nuestro corazón a los demás sin apegos, equilibrar el movimiento de "dar" y "tomar".

Algunos maestr@s hablan de que este es el salto evolutivo que hoy está teniendo lugar a nivel global; el salto del "plexo solar" al "corazón", en donde el ser humano conectará con la fuente de la compasión y el amor, abandonando un comportamiento apoyado en el miedo y la defensa del "ego" (tercer chakra disfuncional). El despertar de esta energía, dará paso y cabida a la bondad, al sentido de bien común y a la visión del "otro" como un "tú", como un "semejante". En la parábola de "*El buen samaritano*", Jesús hablará del prójimo como el que "ve", se acerca y cura (Lucas 10, 30)

Quinto Chakra: **Vishuddha**

El quinto chakra o chakra de la garganta, nos abre a la expresión alineada con nuestra esencia, nos libera la capacidad de comunicación. Vishuddha es el arte que unifica lo que siento, pienso, digo y hago. Me capacita para crear la vida que realmente quiero. Es la conexión con mi propósito en la vida.

La palabra no dicha, la vocación no realizada, el parloteo o crítica fácil, el ahogo de lo que soy… asfixia la expresión de la Conciencia Superior, que es genuina en cada uno de nosotros y al tiempo participa de una matriz común que alcanza a todo y a todos.

Es la energía que permite expresar y comunicar mi verdad. La expresión como un fiel reflejo de mi interior y de mi verdadera naturaleza. Comunicarse con autenticidad. Expresar la propia verdad sin herir, ya que la expresión se afina con el otro, nace de la espontaneidad y a la vez de la escucha del otro. Entro en resonancia con el otro, y desde esta comunicación afinada brotan de mí las palabras justas y la comunicación verdadera.

En este estadio evolutivo, podemos reconocer a cada una de las personas que han sido fieles a su esencia, a su llamamiento, a su propósito de vida. Dentro del mundo de las artes, de la ciencia, la filosofía, la política, etc.; o bien, personas anónimas, invisibles, humildes, que han sabido, todas ellas, encontrar su lugar en el mundo, viviendo en coherencia con lo que son. Este descubrimiento implica una gran valentía y limpieza de los chakras (o niveles) inferiores. Los condicionamientos sociales, familiares, la falta de silencio (exterior e interior), una desconexión con los sonidos del universo, crea una vibración en mí que no responde al sonido para el que fui creado, que me impiden participar de la sinfonía común en donde cada nota es perfecta y adecuada para toda la creación.

Sexto Chakra: **Ajna**

El sexto chakra o tercer ojo, se encuentra en el entrecejo; es la energía de la Visión Clara, de la intuición, de la No-dualidad, de la transmutación de la sombra. La energía de Ajna queda bloqueada cuando vivimos "el personaje", no la persona que soy, cuando nos engañamos y distorsionamos "lo que es". Despertar el tercer ojo es ver la Realidad tal cual es, sin juicios, expectativas o proyecciones. Para ello ha sido necesario un gran camino de crecimiento y ascensión, de limpieza e impecabilidad en cada cosa que hacemos, pensamos, sentimos… Esta energía nos abre a una percepción ampliada, en donde la



Taller de Chakras: danza de activación del Chakra Corazón.



Taller de Chakras: trabajo con el niñ@ interior.

mente ordinaria se disuelve en un espacio de unicidad y totalidad. Estamos hablando de una energía muy sutil y elevada.

Fundamentalmente este chakra se activa a través de la disolución de "la sombra" (nuestros personajes y engaños) y la práctica de meditación. La esencia de esta experiencia es pasar más allá del mundo de distinciones intelectuales y opuestas, para alcanzar el mundo de acintya, lo impensable, donde la realidad aparece como una 'entidad' no-dividida e indiferenciada.

Séptimo Chakra: **Sahasrara**

El séptimo chakra, o chakra corona, nos despierta a la Conciencia Superior y a la Energía Divina. Experimentar la Unidad con todo el Universo y todo lo manifestado. Vivir la eternidad de cada instante. Es el arte de reconocer lo extraordinario en lo cotidiano. Es la rendición a lo Divino, al Ser Superior. "*Vivir lo ordinario de un modo extraordinario*"

Sahasrara es el chakra de los mil pétalos, es la energía más sutil, más bella, la que nos conformó allá donde el cuerpo todavía no existía, de la que formamos parte como seres manifestados y divinos al tiempo; es la energía del Norte en la Rueda Sagrada chamánica; es la energía donde reposan nuestros ancestros, es la energía sin forma, sin tiempo. Trabajar con este chakra nos abre al mundo espiritual, más allá de doctrinas e ideologías, más allá de fórmulas o creencias; es la pura experiencia del SER.

COMO RUEDAS DE LUZ

"La conciencia del ego, o conciencia de separatividad es una noción falsa. No hay más que un solo océano ilimitado de gozo, a la vez inmóvil y en movimiento. No hay más que una luz, un poder, una existencia, una sola Realidad eterna e infinita". Swâmi Râmdâs.

Somos Ruedas de Luz, en continuo movimiento, en continua evolución. Vibramos en sintonía con la música invisible que asciende de la Tierra, en conexión con el silencio procedente del Cielo. Somos canales a través de los cuales el latido de la vida se manifiesta.

En nuestro ser anidan briznas de las entrañas más antiguas del Universo, memorias de una evolución perfecta. Somos el reflejo bellísimo de un instante infinito, en las infinitas manifestaciones de la creación.

Las Ruedas de Luz, los Centros de Energía, son "nidos" en los que descansa nuestra vitalidad y nuestra fuerza; son fuentes por las que emana armonía y claridad; son viento que nos lanza al encuentro con "el otro"; son fuego que nos empuja a la acción adecuada y alineada con el propósito de la Vida.

Nuestras emociones son el impulso; nuestras heridas no curadas, el freno que impide el crecimiento y la salud. Cuando la mirada está nublada por movimientos de inhibición, bloqueo o negación, la rueda de la vida se detiene y nos duele; la energía pues, queda estancada y experimentamos una contención y debilitamiento de la capacidad para ser felices, la capacidad y destreza para rodar con alegría por los distintos terrenos allá donde el destino nos lleve.

Desatender el natural flujo de esta corriente vital, nos debilita, nos empobrece, nos recluye en lugares de sombra y sufrimiento, en lugares de aislamiento emocional, físico o existencial.

Las ruedas o chakras deben estar abiertos, el canal limpio, el cauce desbrozado. Para ello se hace necesario un trabajo consciente, un trabajo valiente y profundo, un trabajo de activación y limpieza del Canal a través del cual vivo… como un alimento que nutre, aunque para

mis ojos sea invisible; sana, aunque mi piel no lo perciba; expande, aunque no pueda dibujar su forma.

Somos como RUEDAS DE LUZ en movimiento, en ascenso, en eterna evolución hacia el ser que somos, hacia el Ser que YA ES en cada uno de nosotros.

Y LAS RUEDAS GIRAN: IMPULSO HACIA LA EVOLUCIÓN

"No parece existir ninguna posibilidad de crear un mundo mejor mediante una mera intervención externa que no conlleve una profunda transformación de la conciencia humana. Mientras no haya un cambio de conciencia, las mismas fuerzas inconscientes siguen operando todavía en el inconsciente individual y colectivo" S. Grof

El trabajo con los chakras, tal y como lo entiendo, es un trabajo de activación, de limpieza, de transmutación, de armonización y de expansión de la energía. Es un trabajo que debemos hacer en nombre propio; nadie lo puede hacer por nosotros. El terapeuta tan sólo acompaña este proceso, individual o grupalmente, a través de técnicas o métodos tomados de diferentes tradiciones.

El cuerpo es receptáculo de las memorias y heridas más antiguas, aquellas cuyo recuerdo quizás ha sido olvidado por la mente, pero no por nuestro sistema energético. "Rescatarlas" se convierte en un viaje apasionante, liberador.

La vía para esta liberación pasa por una comprensión básica de qué aspecto regula cada chakra, para más tarde actuar en la sanación de patrones psicológicos dolorosos, inhibidores del natural fluir de la energía. Sabemos que la energía está estancada por la resonancia que acaba teniendo en el cuerpo físico y emocional: cansancio, debilidad, compulsividad, enfermedad física, rigidez mental y/o emocional, problemas de comunicación, frustración, ceguera espiritual, incapacidad para el disfrute, miedos…

Ser conscientes de nuestro funcionamiento energético, conlleva transmutar la energía que estuvo congelada, liberando su potencial sanador. El trabajo de autoconciencia a través del movimiento y la meditación nos abre todo un mundo de comprensión y crecimiento: transformando patrones dolorosos, armonizando la energía disponible, liberando bloqueos físicos, emocionales, psicológicos, desarrollando pues, nuestra creatividad, seguridad y salud. Todo ello facilita el desarrollo de conciencia en nosotros, en nuestra especie, en cualquier manifestación de la vida allá donde ésta se exprese.

"Cuando un@ ha comprendido, abierto e interconectado todos los chakras, se ha cruzado el abismo entre la materia y la conciencia y comprendemos que uno mismo, es decir, nosotros, somos el Puente del Arco Iris que restablece la conexión entre la Tierra y el Cielo" Anodea Judith



Taller de Chakras

Rosa Tobarra Narro
Terapeuta en armonización de chakras y Antropóloga.
http://ruedasdeluz.blogspot.com.
E-mail: samadhi.ab@hotmail.com
Tlf.: 610 296886

1º SEMINARIO IVAN BAVCEVIC

ATENEO DE ALBACETE
5-6 MAYO 2012

El siguiente texto es un extracto del seminario de dos días que durante el mes de mayo del 2012 Ivan Bavcevic impartió en Albacete, invitado nuevamente por el Instituto de Salud y Conciencia. Durante ese tiempo Ivan compartió con nosotros teoría, práctica y, sobre todo Amor en acción, inspirando a todos los presentes con sus palabras y con su ejemplo.



[...] Os voy a conducir por un proceso en el que veréis cómo usar esta máquina llamada universo, cómo usar vuestros pensamientos para lograr el objetivo que queréis conseguir. Me gusta llamar a este universo cocina, y en esta cocina cocinas tu vida. Tienes un horno para hornear, una batidora para batir, sartenes… Este universo, esta cocina, tiene 4 botones. Tienes que apretar estos cuatro botones para que haga lo que tú quieres. Practicaremos en una actividad cómo apretar estos cuatro botones. Habitualmente apretamos sólo un botón o dos, pero se deben apretar los cuatro, y entonces se alcanza el objetivo al instante. Lo que os voy a decir no es sólo teoría, porque en nuestras propias vidas funciona en el mismo día, o en una semana a veces, pero es muy muy rápido.

En la vida algunas consecuencias son inmediatas y otras llegan en el futuro. Por ejemplo, si cojo las llaves y las intento meter en el enchufe el efecto es inmediato… y por eso no lo hago, porque sé lo que pasará y no es nada placentero. Por otro lado, tengo hábitos, relaciones o bloqueos emocionales que no me matan en un segundo pero lo harán en diez años. Mantendré esos hábitos hasta que me diga a mí mismo que las consecuencias son mi propia muerte. Mucha gente que viene a mi está en una relación en la que controla a alguien o alguien le controla. Por ejemplo una mujer que no se cuida a sí misma pero que está cuidando a sus hijos, a sus hermanos, a su marido, a sus padres, a sus tíos…está cuidando a todo el mundo menos a ella misma. Y le dices 'si no empiezas a cuidarte a ti misma ellos te van a matar'. Y ella dice 'sí, ya lo sé'. Yo contesto ' no, no lo sabes, si lo supieses pararías. Crees que lo sabes, pero no lo sabes', a lo que contesta 'sí, lo sé, pero es que es difícil'. Entonces le digo 'venga vale, mete el tenedor en el enchufe'. Y ella dice 'no'. '¿Por qué no?' 'Porque no quiero que me dé la corriente'. '¿Por qué no?' 'Porque me dañará e incluso podría morir'. Mi respuesta: '¡Te estás matando igualmente, así que es mejor que lo hagas rápido! Lo que estás haciendo ahora mismo es idéntico a esto. ¿Por qué haces eso y esto no? Es porque no sabes que eso te está matando, si lo supieras pararías inmediatamente'.



Es lo mismo con cada comportamiento. Por ejemplo, cuando te das cuenta de que algo está matando tu alma, no sólo el cuerpo y la mente, sobre todo el alma. ¿Cómo sabes que tu alma está siendo asesinada? Tu alma está muriendo y pierdes toda capacidad para decidir, nada te hace feliz, no sabes lo que quieres. ¿Quieres salir o quedarte aquí sentado? Es lo mismo… Entonces estás muriendo, como una planta sin agua, tu alma está muriendo. ¿Cómo sabes que tu cuerpo está muriendo? Porque se pone enfermo. ¿Cómo sabes que tu mente está muriendo? Cuando tienes problemas psicológicos y emocionales. Es sólo información para que sepas que estás matándote a ti mismo, con relaciones, trabajos, creencias, comportamientos, actitudes, o lo que sea. Muchas cosas diferentes pueden matarte. Cuando admites ante ti mismo que te estás matando cambias tu comportamiento. No habrá excusa que valga. Hasta entonces las había ("no tengo tiempo", "esto sólo lo puedo hacer yo", "¿Quién va a cuidar a mi familia si no yo?", etc.). Cuando la gente me dice eso, yo les pregunto '¿quién va a cuidar de ellos si mañana te atropella un coche y mueres? ¿Quién se hará cargo de ellos?' La misma inteligencia que rodea todo el universo se hará cargo de ellos. Así que es mejor que vivas y dejes ese control obsesivo. Sinceramente, si dejaras hoy el mundo el sol mañana saldría igual, no se va a notar la diferencia. No va a haber ninguna diferencia. Así que te sugiero que vivas. Si nada va a cambiar con tu muerte entonces es mejor que decidas vivir, porque todo va a continuar sin ti. Cualquiera que sea la carga que lleves, lo que sea que te esté causando problemas, eso seguirá existiendo sin ti. Así que en lugar de que tú te mueras, te dices a ti mismo: eso puede seguir existiendo sin mi, yo sigo mi camino. En 2006 yo tenía seis cargos, en tres compañías y en cuatro asociaciones internacionales diferentes. Incluso tenía un cargo en un partido político en Bruselas. Un día me fui a la cama con el corazón latiéndome tan rápido que pensé que no me iba a levantar al día siguiente, que estaba teniendo un ataque al corazón. Y entonces me dije '¿qué pasaría si me muero?'. Las tres compañías van a continuar sin mí, las cuatro asociaciones seguirán sin mí, el partido político seguirá sin mí. Alguna gente igual llora durante un tiempo, y ya está. Conclusión: si todo esto puede continuar sin mí si muero, también puede continuar sin mí si vivo. Entonces voy a vivir.



Por la mañana hice unas llamadas para decir que lo dejaba. Me quité de todo lo que no era una prioridad, todo lo que era 'extra', porque finalmente acepté que eso podía seguir sin mí. Es el ego el que piensa que eso no puede continuar sin ti. El ego tiende a pensar que si no estás tú nada puede pasar. 'Sin mí esto no va a suceder, sin mí esto se va a ir al garete'. Mejor decidir cambiar por uno mismo porque la vida puede ser muy creativa para obligarte a hacerlo, y cuando la vida te fuerza las cosas se vuelven más difíciles y no es placentero.

El alma no está aquí para sufrir, ni para controlar a nadie, ni tampoco para estar sirviendo, trabajando, trabajando, trabajando, sirviendo… Ha venido para disfrutar, para



amar, para pasárlo bien, para sonreír. No para tener todas esas obligaciones. Si con tus acciones tú has creado obligaciones contigo mismo, esas obligaciones requieren un tiempo que les tienes que dedicar. Si tienes un hijo le tienes que dedicar tiempo, al menos durante 18 años. Es la consecuencia de tus decisiones, de tus acciones. Así que no puedes escapar y decir: cambio de opinión. Algunas obligaciones requieren tiempo y trabajo, pero cuando tienen 18 ya eres libre… ¡si quieres!

Muchas mujeres que conocemos dicen:
- Lo que dices suena muy fácil, pero no lo es. Mi hijo, por ejemplo, me lleva loca, juega en el ordenador, no trabaja. Está estudiando, intentando terminar la universidad, y es que es tan difícil encontrar un trabajo hoy en día. No es que no lo intente, pero yo le tengo que ayudar'.
- ¿Dónde vive él?
- Vive conmigo en mi casa.
- Cuando termine la universidad le tienes que dejar irse. ¿Cuántos años tiene?
- 35 (o 28, o 31…).



No os lo podéis imaginar, casi me vuelvo loco al oírlo. Yo tenía 16 cuando me fui de casa. Me fui a los Estados Unidos, con 16. Cuando alguien me dice que tiene a su hijo viviendo en casa y que tiene 35 años pienso que seguro que no es culpa del hijo, son los padres. ¿Cómo le dejas que viva contigo? Lo estás haciendo un inútil. No le dejas pensar. Él tiene que estar sólo para poder luchar, improvisar, encontrar soluciones. No levantarse cada mañana y tener el desayuno hecho. No convirtáis a la gente que tenéis alrededor en inútiles, dejad que se hagan independientes, independientes de vosotros. Y haceos a vosotros mismos independientes de otros. Sólo son apegos emocionales que no os hacen falta.

El alma no ha venido aquí a sufrir, ha venido a experimentarse a sí misma. Os dije antes que en la cocina teníamos los hornillos, el horno, la batidora… El universo es el horno, cocina tus ideas. Cocinará lo que tú prepares. El universo no juzga, no tiene preferencias sobre lo que vas a crear. Si quieres crear sufrimiento cocinará sufrimiento. Si quieres cocinar alegría cocinará alegría. Si quieres ser una súper estrella de la canción, cocinará eso. Si quieres ser pobre y sin hogar eso tendrás. Antes de que el horno lo cocine, lo tienes que preparar. Tienes los ingredientes, ¿alguno de vosotros cocina? ¿Alguna vez os ha pasado que abrís el frigorífico y no tenéis ingredientes para cocinar lo que queréis? Entonces improvisas, haces un nuevo plato. La vida es así. No siempre tienes lo que necesitas, pero piensas, ¿qué puedo hacer yo con estos ingredientes? Un plato nuevo. Y la conciencia dice 'Mmm ¡un plato nuevo, un plato nuevo! ¡Qué ya estoy harta de la paella!'. Tus pensamientos son la batidora. Pones las cosas dentro, le das al botón y empieza a mezclarse. Eso lo pones en un cacharro y lo metes en el horno.

¿Tenéis batidora en casa? ¿La tienes puesta 24 horas al día? No, porque no la necesitas. Sólo la usas cuando la necesitas. De igual forma se te ha dado la mente para usarla solo cuando la necesitas. Tienes que usarla para planificar, tener una idea o usarla para algo.



Cuando terminas, la apagas y disfrutas. Sientes, nadas, caminas, miras el cielo… Pero no necesitas pensar. Pensar es solo… ¡para cuando hace falta pensar!.

Hace muchos cientos de años se rompió el botón: lo encendimos y no lo podemos apagar. Venimos desde generaciones atrás con frases como: "no piensas suficiente", "tienes que pensar más", "esto hay que pensarlo", "si piensas más lo harás mejor", "piensa más", "piensa todo el rato", "pienso, luego existo",… Eso es estúpido. Mejor sería: yo soy, y por eso a veces pienso. No que yo pienso, y por eso existo.

Ese botón está roto y por eso nuestra civilización piensa 24 horas al día, incluso cuando dormimos. Así que vamos a tener que arreglar el botón de esta batidora. Pero hasta que arreglemos el botón hay un truco: la desenchufas. Lo llamo *meditación***.** Me siento a meditar y apago la mente, y me quedo descansando. Cuando termina la meditación enchufo otra vez la batidora. Cuando llegue el momento arreglaréis el botón, y así podréis decidir conscientemente cuándo encenderla y apagarla.

Siguiente paso. Esto que piensas, lo que mezclas, lo pones en el horno y se cocina. Cuando se cocina lo sacas. El universo siempre cocina lo que tu le pongas en el horno. Hago un pastel de manzana, lo horneo y… ¿¡pastel de manzana!? ¡Si yo quería patatas!. Pero, ¿Pueden salir patatas si tú has metido un pastel de manzana? No, por supuesto que no. Lo que metes, sacas. Si metes patatas, sacas patatas. Muchas veces piensas, piensas y piensas en algo… queriendo otra cosa. Es lo mismo que preparar todos los ingredientes de la tarta de manzana y decir, ¡oh, no han salido patatas! Y luego te enfadas cuando te sale el pastel de manzana. Lo que pienses es lo que va a pasar, aquello en lo que te enfoques es lo que va a pasar. No es un castigo, es el resultado del horneado. Estos cuatro botones son los más importantes.

<u>Primer botón:</u> Pensamientos positivos. Lo que te dices a ti mismo. Lo llaman afirmaciones. Esto es sólo el 10% de todo el trabajo.

¿Habéis leído el libro *El secreto* o habéis oído hablar de él? Este libro enseña cómo usar afirmaciones para conseguir metas. Después de leerlo la gente dice, "este secreto no funciona para mí". Bueno, ellos te están diciendo sólo el 10%, así que el resultado será pequeño, pero es el primer botón que tienes que presionar.

Lo que se hace es hablar en tiempo presente de algo que va a pasar en el futuro. Y se dice en voz alta. ¿Por qué en voz alta? Porque el sonido es la primera forma de creación. Cuando el universo fue creado lo primero que hubo fue sonido. Incluso la Biblia lo dice: "En el principio fue el sonido". En algunas versiones de la Biblia dice el verbo, esto es por la traducción del arameo al griego, que usa la misma palabra para verbo y sonido. Palabra y sonido tienen la misma traducción. Entonces cogieron la palabra verbo, pero no fue un verbo, fue el sonido. Así que el sonido tiene que salir, así es como creamos. Miles de años atrás lo egipcios movían los objetos con el sonido. El sonido es muy poderoso.



Así que pongamos por ejemplo, que me quiero comprar una casa. Así que



digo, *¡Cómo disfruto en mi casa nueva! ¡Qué fácilmente he conseguido comprarme la casa nueva! ¡Me encanta ducharme en mi casa nueva! ¡Disfruto cocinando en mi casa nueva!* Dices las cosas referidas al futuro en tiempo presente. Dices frases positivas. También puedes decir frases negativas, pero entonces obtendrás resultados negativos. Si usas positivo tienes positivo y si usas negativo tienes negativo. Di lo que quieras, no lo que no quieras. Tiene que ser en tiempo presente, no en tiempo futuro, porque si lo dices en futuro siempre va a estar en el futuro. 'Me compraré una casa' siempre será un tiempo futuro. Tienes que decir "Me he comprado una casa nueva". Y esto solamente es el 10% del total.

<u>Segundo botón</u>: Preguntas positivas. Es algo muy poderoso, porque las afirmaciones del botón 1 actúan en un estado consciente, desde que me levanto hasta que me acuesto, pero las preguntas actúan en el subconsciente. El subconsciente es el 80% de la conciencia humana. Es muy poderoso, es como un iceberg, un poquito de hielo sobre el mar y mucho más hielo debajo de la superficie. 80% por debajo, y 20% arriba.

Estas preguntas deben estar también en tiempo presente y empezar por un por qué**.** *¿Por qué me compraría yo esta casa tan rápido?.* Suena gracioso, pero vais a ver como funciona. *¿Por qué disfruto tanto duchándome en mi casa nueva?, ¿Por qué me encanta cocinar tanto en esta cocina de mi casa nueva?, ¿Por qué me encanta levantarme en la cama de mi casa nueva con la persona que quiero?, ¿Por qué disfruto tanto en el balcón de mi casa mirando el paisaje?, ¿Por qué ha venido esta casa a mí tan fácilmente?, ¿Por qué he conseguido todo el dinero para comprar esta casa?, ¿Por qué vendí tan fácilmente mi apartamento viejo?, ¿Por qué vienen a mí compradores constantemente?.*



Cuando dices este "por qué", activas el subconsciente, que siempre trabaja con las preguntas. En cualquier cultura del mundo o escritura sagrada encontrarás frases como "pregunta y serás contestado", "llama y se te abrirá", "pide y se te dará". Esto no significa que digas "por favor Dios dame una casa". No, lo que quiere decir es "¿por qué he conseguido tan fácil esta casa nueva?". Este es el sentido espiritual.

Cuando la gente lee el libro *El secreto* y hacen las afirmaciones, al final del día dicen *"¿Por qué esto del secreto no funciona conmigo?, ¿Por qué otra gente siempre consigue trabajos mejores que yo?, ¿Por qué otros consiguen promoción y yo no?, ¿Por qué a mí no me suben el sueldo?, ¿Por qué engordo cuando como?"* Si tienes estás preguntas estúpidas en tu cabeza, cada vez que te las haces tu subconsciente está actuando. Y cuando te haces una pregunta el universo está escuchando tus órdenes. El universo escucha lo que dices. Si dices "¡cómo disfruto en mi casa nueva!" el universo dice '¡Anda! Si tiene una casa nueva'. Escucha al subconsciente. Si el subconsciente dice ¿por qué no puedo encontrar una casa nueva? El universo dice 'no, no se ha comprado nada'. Pero si dices, '¿por qué disfruto yo tanto cocinando en mi cocina?' El universo entiende que si estás preguntándote eso es que debe ser cierto. ¿Quién se preguntaría una cosa así si no fuera cierto? Así que es la segunda forma de confirmar que esto es cierto. Primero lo dices, después lo preguntas, y el universo reflexiona: 'dice que tiene una casa nueva, se pregunta estas preguntas… voy a empezar a creer que es verdad'.

El tercer botón es como el sello del notario. Así que cuando ponemos el sello el universo

dice 'confirmado, es cierto'.

Pero antes de ir al tercer botón hay otra cosa importante que decir de las preguntas. Te las tienes que preguntar de forma juguetona, como con la alegría de un niño. Te tienes que maravillar. Esto es lo que significa "Los niños entrarán en el mundo de Dios" Es como las preguntas reflexivas que hacen los niños que dicen '¿por qué el sol es amarillo?'. Como con sorpresa, incluso emocionado. ¿Crees que el universo te creería si lo dices con incredulidad en tu voz? Tiene que ser desde el corazón, de con sinceridad, maravillándote, con sorpresa, con alegría. Al preguntártelo de este modo creas la chispa. Como el motor que arranca, como cuando se crea el fuego.

Tercer botón: Imaginación y sentimientos. Aquí es donde la gente falla, en la tercera parte. La imaginación es la forma en la que creamos el universo. El sentimiento es el lenguaje del alma, los pensamientos son el lenguaje de la mente y las acciones el lenguaje del cuerpo. Mente , alma y cuerpo, tres en uno.



Si dices que tienes una casa nueva, te preguntas ¿por qué tengo una casa nueva?, y si eres capaz de imaginarte estando en esa casa, si eres capaz de sentir cómo es estar en esa casa nueva, es como ponerle el sello de un notario. Entonces el universo no tiene más opción que crearlo en el momento porque tú eres un ser divino, pura conciencia. Los sentimientos son el lenguaje del alma y el alma no puede mentir. Si lo sientes, el universo sabe que es cierto, porque el alma no puede mentir. Y lo has conseguido.

¿Cómo te lo imaginas? Esto es lo que vamos a hacer a través de una meditación.

Tú te imaginas todo. Por ejemplo, en la casa, te imaginas visitándola, firmando el contrato, te imaginas pagando el dinero en el banco, cómo le cambian el nombre al titular de la casa, cómo pintas las paredes, cómo pones la cocina, el salón, el dormitorio, te imaginas cómo cocinas dentro, y cada vez que estás imaginando esto, lo sientes. Sientes cómo es dar dinero para la casa, sientes cómo es leer tu nombre en el papel de la compraventa, sientes lo que es cocinar en esa cocina, cómo huele, cómo es cortar cebollas, cómo te levantas por la mañana en la cama y te estiras, miras la habitación, la ducha, sientes cada cosa. Es por sentimientos por lo que estáis aquí, los sentimientos no mienten. El corazón no miente.

Y entonces llega el **cuarto botón**, es el **botón express**. Es el botón de dejarlo ir sin apegarse a la verdad. ¿Por qué? Cuando compro una casa ya no deseo comprarla. Ya no hay más deseo. Cuando no hay más deseo el universo dice, "La tiene". ¿Porque vas a seguir queriendo comprar la casa si ya la tienes? Si todavía la quieres el universo entiende que no es tuya realmente, y destruyes el trabajo previo. Cuando lo sientes (pulsando el tercer botón) sucederá de forma natural el dejarlo ir sin deseo. En mucha gente viene de forma natural, si realmente lo siente. Si no lo sientes, entonces mejor repite el proceso. [...]

Ivan Bavcevic

OPTIMISMO



OBJETIVOS: Enseñar a nuestro alumnado a disfrutar de las pequeñas cosas que se nos ofrecen cada día. Lograr que el alumnado sea capaz de desarrollar pautas de optimismo para usarlas en momentos en que las necesite.

Clase: 2º ciclo de la ESO y Bachillerato

Temporalización: Dos sesiones de 55 minutos.

ARMONIZACIÓN:

Guiar al alumnado con pensamientos como estos:

Soy una persona optimista, en mi interior poseo todo lo que necesito para ser feliz. La vida tiene su lado sombrío y su lado brillante; de mí depende elegir el que más me place. En toda adversidad, veo una oportunidad para crecer como persona.

Este ejercicio nos llena de optimismo y de autoestima para comenzar nuestra clase.

FRASES:

- ✓ *Hoy puede ser un gran día, aprovecharlo o que pase de largo depende de ti*. Serrat
- ✓ *Dejad el mundo mejor de como lo habéis encontrado*. Baden-Powel.
- ✓ *No soy pesimista, soy un optimista bien informado*. A. Gala.

HISTORIA: "La lección optimista del viejo profesor"

Un profesor, cada día, decía a su alumnado que para ser felices en la vida deberíamos mirar la realidad con unas gafas de color de rosa.

Un día, una alumna pidió la palabra y dirigiéndose al profesor, le dijo: "Profesor, ¿no sería mejor recomendarnos que mirásemos lo que tienen de rosa las cosas?"

El profesor quedó atónito. ¡Qué lección de optimismo le acababa de dar aquella alumna! Jamás repitió lo de las gafas color de rosa.

REFLEXIÓN:

El optimismo es una actitud ante la vida, una forma de querer ver la vida .Por grupos

Canto grupal: Indras. *Mi canción optimista*.

http://www.youtube.com/watch?v=KcHCmaKcn2Q



ACTIVIDAD GRUPAL:

1. Analizar situaciones de clase en las que se hayan esforzado por adoptar esta acitud. Para ello dar 10 minutos de autoindagación y después hacer un debate.

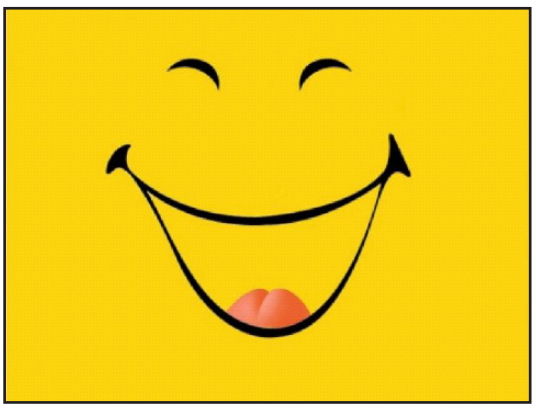
2. Analizar frases de excusa tales como :

"El Profesor me tiene manía"
"Siempre me lo cargan a mi"
"No me dejaron los apuntes"
"Falté ese día a clase"

Aquí hay que buscar frases en positivo con optimismo, tales como:

"Voy a prestar más atención en clase"
"Intentaré hacerlo mejor" "
"Por favor préstame los apuntes"
"Pediré ayuda al profesor"

El **Objetivo Final** de esta Unidad Didáctica es encontrar en la vida el camino que nos lleva a la felicidad



Magüy Cruz.
Profesora de Enseñanza Secundaria.

YOGA: PROCESO DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR

No siempre me interesó el yoga, pero de unos años a esta parte, especialmente desde que lo practico, he ido notando un cambio en mí, en la forma de ver, vivir y disfrutar la vida, un cambio interior y, por supuesto, también un cambio hacia los demás.



Poco a poco, y no sin dificultades, he ido trabajando la paciencia, la tolerancia, el respeto y aunque son pasos pequeños –los cambios no se ven de un día para otro- estoy muy satisfecha con mi progreso y crecimiento personal. Un día se despierta una sonrisa, por amanecer, por el día que comienza, y poco a poco se revela el verdadero sentido de la palabra felicidad. Me doy cuenta que he estado queriendo ser feliz año tras año de mi vida y creyendo que esa felicidad llegaría pronto, mañana, en verano, con una persona, con un regalo, el próximo viaje,… un sinfín de cosas. Ahora la encuentro en otras que antes no valoraba, no veía o daba por sentado, y es entonces cuando empiezo a ser Feliz, cuando la sonrisa se convierte en la expresión más habitual de mi cara.

Con anterioridad había empezado a modificar mi alimentación, hacía tiempo que había dejado de interesarme la vida nocturna, entre otros cambios que, al empezar a practicar yoga, se volvieron más firmes. Ser una "yoguini" (en proceso) me está cambiando la vida. Me siento liberada, conectada con la naturaleza, concienciada con el planeta y todos sus seres. Empiezo a disfrutar del "aquí y ahora" tantas veces escuchado, disfrutando del momento presente sin dejar que los pensamientos se vayan al pasado o al futuro con tanta facilidad como antes.

Mi aspiración es ser una yoguini durante todo el día, las 24 horas, y esto no solo se consigue con las horas de clases, practicando técnicas de relajación, meditación y los asanas (posturas) en casa, etc., sino también a través de la integración en persona del servicio desinteresado y los valores humanos (no violencia, amor, verdad, paz y acción correcta), con una meta clara: eliminar el ego.

Gema Mendoza
Practicante de Yoga



En relación con este articulo, el que se presenta a continuación, publicado por primera vez en castellano, traducido del original inglés escrito por Jack Hawley, profundiza sobre qué significa ser un yogui en la actualidad.

CÓMO SER UN YOGUI EN EL MUNDO

por Jack Hawley

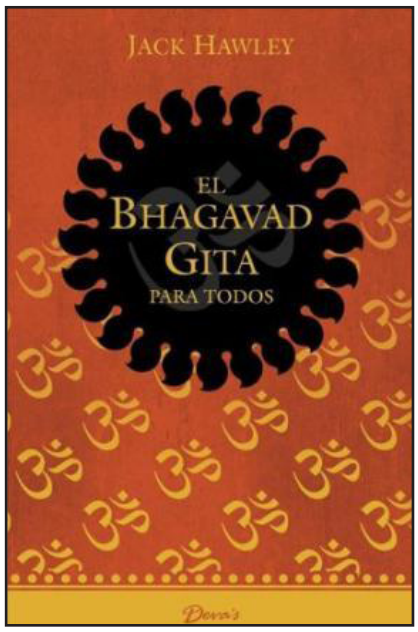
"Eres un Yogui no sólo al final del camino sino mientras estás en el camino"
(Krishna en *El Baghavad Gita para todos*)

La manera más certera y segura de transformar tu mente es convertirte en *yogui*. No es broma. Los *yoguis* son los genios de la paz mental. Han pasado miles de años aprendiendo cómo tratar los problemas de la vida que nos debilitan en nuestros días.

Debo confesar tener un romance sin tapujos con el Baghavad Gita, uno de los textos espirituales más antiguos del mundo. Esto es una sorpresa porque nunca he sido mucho de escrituras ni de religiones. El dogma y, sobre todo, obedecerlo, nunca ha sido mi punto fuerte. Si mi santa madre estuviera viva hoy se moriría de risa ante la idea de que yo fuera obediente. Y, sin embargo, a pesar de mi mismo, me enamoré de pies a cabeza del Gita hace varias décadas. Mi esposa me acompañó gustosa.

Íbamos de camino a la cima de una remota montaña en el sur de India para estar con nuestro maestro. Aquel día había hecho un calor abrasador en la meseta pero hacía fresco en las alturas. En la pequeña fonda donde nos habíamos alojado aquella noche, me fijé en un libro muy usado que había en la repisa al lado de la cama. Era el Baghavad Gita. Lo hojeé y me paré donde Krishna, la encarnación de Dios en el Gita, empieza su emocionante descripción de la naturaleza más íntima de Dios. Comencé a leer en voz alta y Louise se acurrucó a mi lado para escuchar. Así habló Dios:

"Yo soy Conciencia Pura, la verdadera esencia de todos los elementos y los seres. Soy la naturaleza innata de todo. En el agua pura, yo soy el sabor dulce. En el sol y la luna, yo soy la luz… Soy la esencia ligera, delicada, la dulce fragancia de la tierra. Soy el resplandor del fuego y el sol, y soy la luz de la Divinidad en todos los seres vivos".



El maravilloso relato de Krishna continúa durante varios capítulos. Seguí leyendo durante unos diez minutos más y me paré, absorto. Nos sentamos en un silencio bendito algunos minutos. Volví a la cubierta del libro.

"Es el año 3141 AC. Dos figuras solitarias han dejado su carro en un campo abierto entre los ejércitos del bien y el mal, la guerra total a punto de estallar a su alrededor. Uno, el renombrado príncipe Arjuna, el más grande campeón del bien de aquellos tiempos, de repente se encorva bajo las cargas y presiones de la vida. Sus ojos están llenos de lágrimas, sus manos tiemblan: "No puedo luchar otra vez", le dice entre dientes a su mejor amigo, que no es otro que Dios"

Así comienza el Gita. Y no termina hasta que se han transmitido meticulosamente los secretos de la vida, la muerte, el amor y el deber desde el corazón de Dios al nuestro.

El abatido guerrero hundido en el carro representa cómo nos sentimos en los momentos de mayor confusión y lucha. Él somos nosotros cuando no podemos afrontar ninguna adversidad más o luchar otra batalla, cuando nos cuestionamos nuestro propósito en la vida y nos sentimos perdidos en el ritmo frenético de nuestro día a día. El amigo, Krishna, es la voz de Dios, sanadora del alma, que

reside en el interior de cada uno; es el que revela la verdad absoluta, el que nos muestra dónde residen la satisfacción y el contento.

Aunque a veces se le llame escritura, el Gita no es sólo un texto religioso. Es un poema épico de cinco o seis mil años de antigüedad, de poco más de un centímetro de grosor que forma parte de una obra maestra de la poesía de más de 12 cm de espesor, que versa sobre las grandezas y las profundidades del alma humana. Es una canción de amor que canta Krishna, oportuna personificación de la Divinidad que vino a la Tierra en aquel momento para ayudar al ser humano a recuperar los ideales perdidos.

La auténtica magia del *yogui* es su permanente alegría. Incluso cuando se encuentran en graves dificultades, estos seres iluminados logran mantener su ecuanimidad. Han aprendido por medio del esfuerzo persistente a tener el mismo estado mental en el frío y en el calor, en el placer y en el dolor, en el honor y en la desgracia.



Ahora, un cuarto de siglo después de descubrir el Gita, me siento más enamorado que nunca, incluso tras haber investigado y escrito cuatro libros sobre sus maravillosos mensajes. El primero, sobre el despertar del espíritu en el trabajo, fue un éxito de ventas. En aquel momento no tenía ni idea de que los principios que escribí en el libro estaban tan cerca de las enseñanzas del Gita, pero unos años más tarde, en India, el célebre hombre santo Sai Baba, hablando con un hombre de negocios, se refirió a mi libro como un "Gita de negocios moderno".

No mucho después oí: "Haz el Gita". Fue Baba quién me instó a que escribiera otro libro. Intenté pasarlo por alto, pero el mensaje persistía. Discutí con él (en mi interior): "Swami! No puedo hacerlo. No es mi cultura. Apenas conozco a Krishna y ni siquiera sé sánscrito. Soy demasiado occidental, demasiado irreverente. Trabajo como consultor".

Mi pleito fue ignorado. *"Haz el Gita"*, seguía resonando en mi interior cada vez con más fuerza. Mi diálogo interno cambió: "Si emprendo este proyecto del Gita, tiene que ser un libro que se refiera a mi vida, a mis dificultades y preocupaciones diarias". Sabía que tenía que hacer un trabajo meticuloso y sabía que para escribir bien a cerca de estas magníficas y, a veces intrincadas, enseñanzas, tendría que aprenderlas de corazón.

Cuando por fin me comprometí a escribir el libro, la Providencia, la Ayuda Cósmica, se vino conmigo. Comentario tras comentario escrito sobre el Gita encontró su camino hacia mí de forma mágica. Me vi invitado a las conferencias adecuadas y participé en las conversaciones apropiadas. Acabé leyendo treinta y tantas versiones del Gita, muchas de más de mil páginas, algunas de dos o tres volúmenes (una de ellas, de diecisiete). En total, me llevó tres años. Me encantó cada anotación y cada página. Louise, a mi lado durante todo el proceso, cuenta que salía una luz del rincón de nuestro pequeño ashram mientras yo escribía. Si dicha luz existió, fue el resplandor de mi amor por el Gita.

El libro resultante, *El Baghavad Gita para todos* (2001), refleja este amor, igual que lo hizo la calurosa acogida que tuvo el libro. Las críticas fueron positivas. Obtuvo

cinco estrellas y se le consideró uno de los diez mejores libros escritos sobre el Gita. Llegó a ser el favorito para indios y occidentales.

Desde que se publicó, he escrito dos libros más. *Camino hacia el autoconocimiento* (Roadmaps to Self-Realization) es, que yo sepa, la primera vez en estos miles de años que el Gita se ha presentado como una guía de auto conocimiento para ayudar a la gente a valorar en qué parte del camino se encuentran. El último es *Sabiduría Esencial del Baghavad Gita* (Essential Wisdom of the Baghavad Gita). Este puede ser una buena introducción a las enseñanzas.

IMAGINA LA VIDA SIN TRISTEZA

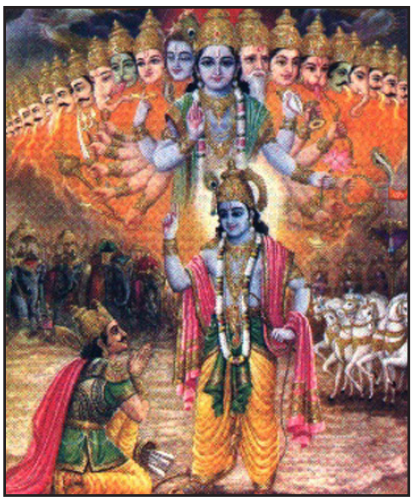
Uno de los temas menos conocidos del Gita es el de superar la angustia. Le damos escasa atención no porque no sea importante sino porque es muy radical. De hecho, superar el tan extendido estado de enfado que amarga nuestro mundo es crucial, pero la gente ni siquiera imagina vivir sin dolor, irritación, preocupación o enfado. Cuando surge esta audaz posibilidad se la rechaza: "¿Cómo? ¿Una vida sin sufrimiento? ¡Imposible!"

Y, sin embargo, el avanzar hacia semejante estado es en gran parte de lo que trata el Gita. Y es, precisamente, el tema de este artículo.

Si consideramos el desarrollo de la humanidad a lo largo de sus miles de siglos aquí en la Tierra, vemos que se mueve hacia la luz y no hacia la oscuridad. Pero hoy en día, vivimos en tiempos oscurecidos por la negatividad que tapan esta perspectiva.

La gran pregunta hoy es Cómo. ¿Cómo nos liberamos de la oscuridad y encontramos la paz mental?

El verdadero *yogui* amoroso del Gita es una persona piadosa y sabia que se esfuerza por estar por encima de las circunstancias e influencias del mundo, sean positivas o negativas. Al llegar a semejante nivel de



conciencia, el *yogui* se libera.

El Gita es muy claro al respecto: si quieres estar verdaderamente libre de todo, incluida la oscuridad y el infortunio tienes que hacer una vida espiritual. Es así de simple y así de desconcertante.

Volvamos al desaliento del príncipe guerrero Arjuna y aclarémoslo. No fue un arma enemiga la que infligió su horrible herida, la pelea ni siquiera había comenzado. Era algo mucho más hiriente y poderoso. ¡Era su estado mental! Lo mismo vale para la condición mental de estar libre del desaliento. ¡También es un estado mental!

Mirémoslo detenidamente. Estar libre del desaliento es la felicidad cósmica que surge de estar satisfecho con las cosas como son. En esta "libertad" hay momentos de total aceptación y momentos en que no juzgamos: momentos en los que sabemos con seguridad que estamos en el lugar adecuado haciendo precisamente lo que debemos estar haciendo. En estos momentos estamos a salvo de problemas o incluso a salvo de la ausencia de problemas. No estamos ni *arriba* ni *abajo*, sino no enfrentados.

Es un nivel de conciencia que nos hace más grandes que nuestra negatividad o nuestra felicidad. Si, incluso la felicidad, el premio más buscado en la vida, palidece en comparación a la dicha que sentimos en esos momentos.

El Gita llama "moksha" (liberación) a este estado. Alcanzarlo es el fin más preciado de la espiritualidad. Sentimos esta paz cuando el ser interior se junta con el universo exterior y reconoce que todo es uno.

CÓMO SER UN YOGUI EN EL MUNDO

CAMBIA TU MENTE

Recuerdo esta expresiva cita de la obra Paraíso Perdido. "La mente es su propio lugar. Puede hacer cielo del infierno e infierno del cielo". Todos los humanos queremos deshacernos del sufrimiento y encontrar la verdadera paz mental, pero muy pocos están dispuestos a, o tienen el poder de, ganar la batalla interna.

Hay muchas maneras falsas de escapar del dolor y el sufrimiento: el trabajo, la comida, la bebida, las drogas, la búsqueda de nuevas relaciones o nuevos dogmas, la búsqueda de una comunidad, entre otras. El problema es que esas vías de escape no traspasan los muros de la prisión que nos imponemos, sino que nos encerramos en nuevas celdas. No importa en qué dirección cavemos, ¡parece no haber salida!

De nuevo la cuestión es cómo. ¿Cómo podemos en realidad revolucionar nuestra propia mente y liberar lo que está más allá incluso de la felicidad? ¿Cómo podemos siquiera imaginarlo, ni mucho menos conseguir semejante cambio radical de conciencia?

Y otra vez la respuesta llega, más contundente que antes: *¡Espiritualiza tu vida!* Aprende a mirar hacia dentro, a ir más allá de la mente. Vuélvete hacia el Espíritu, hacia el Verdadero Ser Interior, hacia el Alma.



SÉ UN YOGUI MUNDANO

La manera más segura de transformar tu mente es convertirte en *yogui*. No es broma. Los *yoguis* son los genios de la paz mental. Han pasado miles de años aprendiendo cómo tratar los problemas de la vida que nos debilitan hoy en día.

No tienes que hacerlo en público. No se es *yogui* para exhibirlo. Hazlo para tu propia paz mental, en la privacidad de tu habitación. Y ser un *yogui* no significa recluirse. Las aptitudes yóguicas son perfectas para gente activa inmersa en el ajetreo diario.

Olvida la caricatura de un tipo enjuto, con taparrabos y turbante sentado en lo alto de una cuerda que está tiesa por arte de magia. La verdadera magia del *yogui* es su permanente alegría. Incluso cuando se encuentran en graves dificultades, estos seres iluminados logran mantener su ecuanimidad. Han aprendido por medio del esfuerzo persistente a tener el mismo estado mental en el frío y en el calor, en el placer y en el dolor, en el honor y en la desgracia.

El término *yogui* viene de yoga, la palabra Sánscrita para "unión", que a lo largo de los siglos ha pasado a significar "unidad cósmica con lo Divino". El término Yoga, para mí, no sólo se refiere a Hatha Yoga, el arte de adquirir quietud a través de posturas físicas (que también admiro), sino a todos los caminos espirituales que llevan a la unión con lo Divino.

El verdadero *yogui* amoroso del Gita es una persona piadosa y sabia que se esfuerza por estar por encima de las circunstancias e influencias del mundo, sean positivas o negativas. Al llegar a semejante nivel de conciencia, el *yogui* se libera.

Pensad en Mahatma Ganghi o en el Dalai Lama como buenos modelos de *yogui*, pero hay muchos otros, la mayoría almas elevadas desconocidas. Lo que todos ellos tienen en común es la capacidad de estar totalmente activos y ser efectivos en el mundo, y sin embargo no afectarles. Su truco de la cuerda es aceptar las cosas como son, incluso mientras llevan sus responsabilidades cotidianas al máximo grado de su capacidad humana en pro de la excelencia.

Los *yoguis* han aprendido cuatro fundamentos. El primero es sobre el deseo. Saben a ciencia cierta que el placer y el dolor siempre, siempre van

juntos. Cuando invitas a cualquier tipo de deleite o gratificación a la fiesta de la vida, el dolor también aparece, sin invitación. Los *yoguis*, por consiguiente, reducen sus deseos hasta el punto de ni siquiera querer liberarse del sufrimiento.

En segundo lugar, los *yoguis* cultivan ciertas virtudes humanas como la humildad, la bondad y el perdón. Esto no es meramente para ser buenos sin más: es un esfuerzo consciente y deliberado para desarrollar y nutrir las cualidades humanas que contribuyen a elevar la conciencia. Más adelante seguiremos con esto.

En tercer lugar, los *yoguis* aprenden a vivir y hacer su trabajo con una actitud determinada, un estado de ánimo general de adoración. Esta actitud, que consta de amor divino, adoración, servicio y sacrificio ayuda a limpiar la mente de impurezas. La pureza mental es absolutamente necesaria para el progreso espiritual.

Y en cuarto lugar, los *yoguis* se esfuerzan en cambiar de una vida dirigida por el ego a una vida dirigida hacia Dios. Esta es la transformación básica: es una revolución verdadera de la mente. La cuestión es alcanzar la comprensión de que el ser no es una entidad solitaria y separada, sino que está conectado con los demás, libre de sufrimiento. Esto es yoga en su sentido absoluto. Salvar la distancia entre el ser y Dios es el fin último de todas las prácticas espirituales. Cuando comprendes esto te encuentras a ti mismo no sólo unido a Dios, sino con tu verdadero ser interior y también con toda la humanidad.

"Aquellos que Me ven, el Divino, en todo y todo en Mi, al final conocen la asombrosa verdad de que el ser en el individuo es el ser en todo" (Krishna en *El Baghavad Gita para todos*)

APLÍCALO AHORA

Una de las cosas que más me gustan del Gita es su énfasis en la aplicación, su insistencia en poner las



enseñanzas en práctica. Esto es lo que hace única a la filosofía oriental. En occidente, una vez que está clara la idea filosófica asumimos que el trabajo está hecho. No ocurre así con el pensamiento oriental. Hasta que la filosofía no incluya un medio de aplicación claro, se le considera que no tiene ningún valor.

Los *yoguis* se esfuerzan en cambiar de una vida dirigida por el ego a una vida dirigida hacia Dios. Esta es la transformación básica: es una revolución verdadera de la mente. La cuestión es alcanzar la comprensión de que el ser no es una entidad solitaria y separada, sino que está conectado con los demás, libre de sufrimiento. Esto es yoga en su sentido absoluto.

En varios puntos del Gita se nos dan descripciones de las cualidades del *yogui*. Al final comprendemos que uno no adquiere la conciencia más elevada a través del conocimiento intelectual, sino por medio de un elevado conocimiento intuitivo. En el capítulo trece se nos da una lista de "virtudes distintivas" que motivan esta capacidad intuitiva. Y ahora, en pleno espíritu de aplicación, aquí me permito tomar esa lista y dar un paso más y formulo dichas virtudes como un instrumento de auto conocimiento. Mi experiencia tras usar estos instrumentos en muchos talleres es que algunas personas los perciben como un test antes que como una herramienta de auto valoración. Por favor, consideradlo no como una medida sino como una simple valoración personal que os da una idea a cerca del lugar del camino donde os encontráis ahora. Volved a ello más adelante, esta valoración os

CÓMO SER UN YOGUI EN EL MUNDO

ayudará a ver vuestro progreso espiritual pasado un tiempo.

Mi experiencia también es que la gente siente que se le ayuda de una forma tangible con estas herramientas tan sencillas. En este viaje arduo y lleno de baches por la vida, resulta estimulante encontrar un mapa de vez en cuando (especialmente uno dibujado por uno mismo) para que guíe tu viaje espiritual.

Por último, recordad que el *yogui* amoroso está en el camino, pero no necesariamente al final de él. Eres un *yogui* durante el proceso de despertar la maravillosa Divinidad que reside dentro de ti y en toda la creación. Es el único camino que cuenta.

El Dr. Jack Hawley vive, estudia y da conferencias durante medio año en Prasanti Nilayam ("Morada de Paz infinita"), el ashram de Sathya Sai Baba en el sur de India, donde los valores del Gita están muy presentes. Cuando no está en India, lleva estas ideas ancestrales y, a la vez, de total actualidad a líderes y organizaciones de occidente. Sus libros: *El Baghavad gita para todos, Reawakening the spirit of work: the power of Dharmic Management, Roadmaps to Self Realization* y *Essential Wisdom of the Baghavad Gita*. **Podeis visitar su página web: www.gitawalkthrough.com.**



¿SOY UN YOGUI?

Un instrumento de progreso espiritual extraído del libro Sabiduría Esencial del Baghavad Gita (Essential Wisdom of the Baghavad Gita)

El antiguo Baghavad Gita no va, como se podría esperar, de retirarse de la vida para meditar en una cueva. Es una bonita guía para vivir una vida espiritual verdadera en los tiempos actuales tan duros y problemáticos, ¡para seguir siendo activo y efectivo en el mundo!

El tecnicismo para esto es Karma Yoga, que se centra en un punto principal del Gita: transformarse en una especie de *yogui* en el mundo. No es tan complicado ni inaccesible como se puede pensar.

Aquí, hemos llevado algunas de sus enseñanzas un paso más allá, haciendo de ellas un instrumento moderno de auto conocimiento.

No te preocupes, no es sólo un test; no hay respuestas verdaderas ni falsas. Se trata de una bonita herramienta personal para ayudarte a ver en qué lugar del camino te encuentras.

Así que respira hondo, sumérgete en las enseñanzas que se citan a continuación y siéntete cómodo al participar de tu evolución espiritual.

Hazlo sin prisa, en un estado de gran receptividad. Advierte tu cambio de conciencia mientras progresas. No busques "aprenderte" el material, sino "transformarte" en él para experimentar "ser" la elevada conciencia que infunde estos maravillosos y antiguos principios..

Valoración personal de auto conocimiento

** Valórate de 1 a 9 en cada uno de los puntos (ver escala a pie de página) basados en cuánto te conoces y cómo los aplicas a tu vida.*

POR JACK HAWLEY

** Rodea con un círculo los dos más importantes para ti en este momento*
** Subraya los "imposibles" (que no puedas conseguir en este momento)*
** Ponle fecha a esta página y vuelve a ella más adelante para comprobar si has progresado.*

Las enseñanzas del Gita:

Pregúntate: "¿Hasta qué punto (de 1 a 9) comprendo y practico estas máximas en mi vida actual?"

- Sé humilde, no hagas daño. Sé amable y perdona cualquier daño que te hagan

- Sé congruente y vive en armonía: asegúrate de que tus pensamientos, palabras y acciones vayan a la par.

- Purifica tu mente y tu corazón porque la pureza es indispensable para tu crecimiento espiritual.

- Para liberarte del dolor y el sufrimiento que te arrastra, espiritualiza tu vida.

- El objetivo primordial de toda espiritualidad es conocer el Atma, el alma, el verdadero ser interior. No te veas simplemente como este complejo mente-cuerpo que depende de las cosas externas del mundo.

- Conoce la verdad contundente y sorprendente de que ¡el ser en el individuo es el ser en todo lo que nos rodea!.

- La ilusión de estar separado es lo que causa todos los males perpetrados por los humanos a la humanidad. (¿Cómo puede alguien que conoce el Atma, hacerle daño al mismo Atma en otros?).

- Pasa las tres puertas del infierno: deseo, enfado y ambición.

- No albergues mala voluntad hacia cualquier ser y devuelve amor por odio.

- Haz tus deberes cotidianos de manera impecable y que no te afecte ni te preocupe la vida.

- No quieras nada fuera del alma, que es el verdadero ser interior.

- Equilibra tu vida dando más de lo que recibas: recibir sin dar es robar.

- Deja de asumir que puedes evitar el dolor y solo experimentar placer. Dolor y gozo van de la mano, pedir placer invita al dolor. Siempre.

- La dulce fuente de la eterna felicidad sólo fluye desde el Atma, el verdadero ser interior. El cese de tu dolor y tristeza actual depende de lo bien que sepas esto.

- Vive tu vida y haz tu trabajo con una actitud determinada, un estado de ánimo general de adoración. El acto de amar es en sí mismo la experiencia espiritual de conocer y "ser" la divinidad.

1=Nunca----2----3----4----5----6----7----8----9=Siempre

(Adaptado del libro *Essential Wisdom of the Baghavad Gita,* Jack Hawley, 2006)

Traducción: Marga Moreno López-Solórzano

Imágenes: Wikipedia

COCINA VEGETARIANA

El pasado 1 de septiembre tuvimos la oportunidad de asistir a un curso de cocina vegetariana en NaturAlba, dirigido por Doris E. Sánchez Flores. Nos enseñó a hacer varios platos con tofu y seitán. El curso fue eminentemente práctico pues se elaboraron varios platos, y al final tuvimos la oportunidad de degustarlos.
Me gustaron todos mucho, pero a continuación paso a copiaros la receta del primero que he hecho en casa.

PINCHOS o BROCHETAS DE SEITÁN

Para hacer el seitán.

- ½ kilo de harina de gluten de trigo
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 litro de agua
- Puerro, zanahoria, apio, orégano y sal

Se amasa el medio kilo de gluten con el litro de agua y las dos cucharadas de harina de trigo.
Una vez bien amasado se deja reposar durante al menos una hora.
Cuando ha reposado se le puede añadir, muy picado, puerro, apio y sal, volviéndolo a amasar todo de nuevo.
Seguidamente la masa se coloca en una cacerola con agua y se deja cocer durante una hora y media.
Una vez que tienes listo el seitán lo puedes utilizar inmediatamente o congelar para utilizarlo en otra ocasión.

Para hacer las brochetas.

- Seitán en trozos
- 4 Ñoras
- Comínos
- Pimienta molida
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Dos cucharadas de aceite
- Una cucharilla de salsa de soja





- Pimientos rojos y verdes
- Calabacín
- Pinchos de madera o metal

Las ñoras, una vez que les hayas quitado la simiente de dentro, las pones en remojo durante unas dos horas y cuando estén rehidratadas las trituras con la túrmix junto con el comino, la pimienta molida, el ajo picado, la salsa de soja, la sal y el aceite. A la salsa resultante se le añade la salsa de soja y todo se lo incorporas al seitán que previamente has cortado en trozos no muy pequeños. Calcula que cada pincho puede llevar tres trozos de seitán, y que puedes preparar dos pinchos por persona.

Dejas macerar el seitán durante unos quince minutos con la salsa. Mientras tanto puedes cortar los trozos de pimiento rojo, calabacín que vas a utilizar en las brochetas.

En unos pinchos de madera o metal vas colocando de forma intercalada, un rozo de seitán, uno de pimiento rojo, otro de seitán, uno de calabacín, otro de seitán, o como a tí te resulte más armonioso.

Con muy poco aceite los vas pasando por la plancha. Si no tienes plancha lo puedes hacer en una sartén grande de forma que quepan los pinchos en la superficie.

Los puedes servir en una bandeja con una base de arroz cocido.

Os animo a que los hagáis y que os aproveche.

Miguel A. Reyes
Practicante de yoga

TALLER DE REMEDIOS NATURALES

Antonio Cuevas

Tal y como desde hace algún tiempo se vienen desarrollando, el pasado día 14 de abril de 2012 tuvimos la oportunidad de asistir en Naturalba a otro Taller de Remedios Naturales impartido por Antonio Cuevas, esta vez relacionado con el tomillo.

El nombre de esta planta proviene del latín Tymus y tiene varias acepciones entre las que se encuentran alma y coraje. En cuanto a sus propiedades, está íntimamente relacionado con el buen funcionamiento del aparato respiratorio y aporta vigor a las personas. En la medicina tradicional china es considerada una planta yang, caliente y expansiva. Además, tiene propiedades antiespasmódicas, reconstituyentes, antitusivas, balsámicas, bactericidas, antivirales y antifúngicas.

Posee gran capacidad de adaptación y se presenta en la naturaleza con multitud de variedades. De él se extrae el tymol, muy usado en la industria farmacéutica y cosmética.

A continuación vamos a compartir con vosotros dos preparados con tomillo que os resultarán muy fáciles de hacer en vuestra casa y os aportarán muchos beneficios.

Baño reconstituyente

Para preparar un baño reconstituyente de tomillo usaremos:

- Tomillo vulgaris: 30-40 g aproximadamente.
- Tomillo serpol: un puñado.
- 1-1.5 l de agua hirviendo.

Este baño aumenta las defensas y nos previene de los catarros invernales ya que vamos a proteger nuestro cuerpo a través de las propiedades de la planta que penetran por la piel.



Jarabe de tomillo

Para preparar el jarabe de tomillo usaremos:

- 360 cc de agua hirviendo.
- 640 g de azúcar moreno (el azúcar aumenta la ósmosis de la solución provocando una fuerte acción bactericida que funciona de conservante para la preparación).
- Cáscara de un limón.
- Jugo de un limón.
- Un puñado de Anís verde.
- Esencia de tomillo (una gota por tarrito de 100 ml aproximadamente).
- Ramas de canela.
- Tomillo (65 g aproximadamente)

Baño revitalizante con tomillo y jarabe balsámico de tomillo



Pasos:

1. Se pone a hervir el agua con la cáscara del limón, el anís verde y las ramas de canela.

2. Cuando lleva un tiempo cociendo añadimos el tomillo, apagamos el fuego, tapamos la mezcla y dejamos reposar.

3. Al azúcar moreno le añadimos las gotas de esencia de tomillo y el jugo de limón.

4. Finalmente se mezcla todo, se remueve bien durante un buen rato y se envasa en los tarros elegidos con el correspondiente etiquetado del producto.

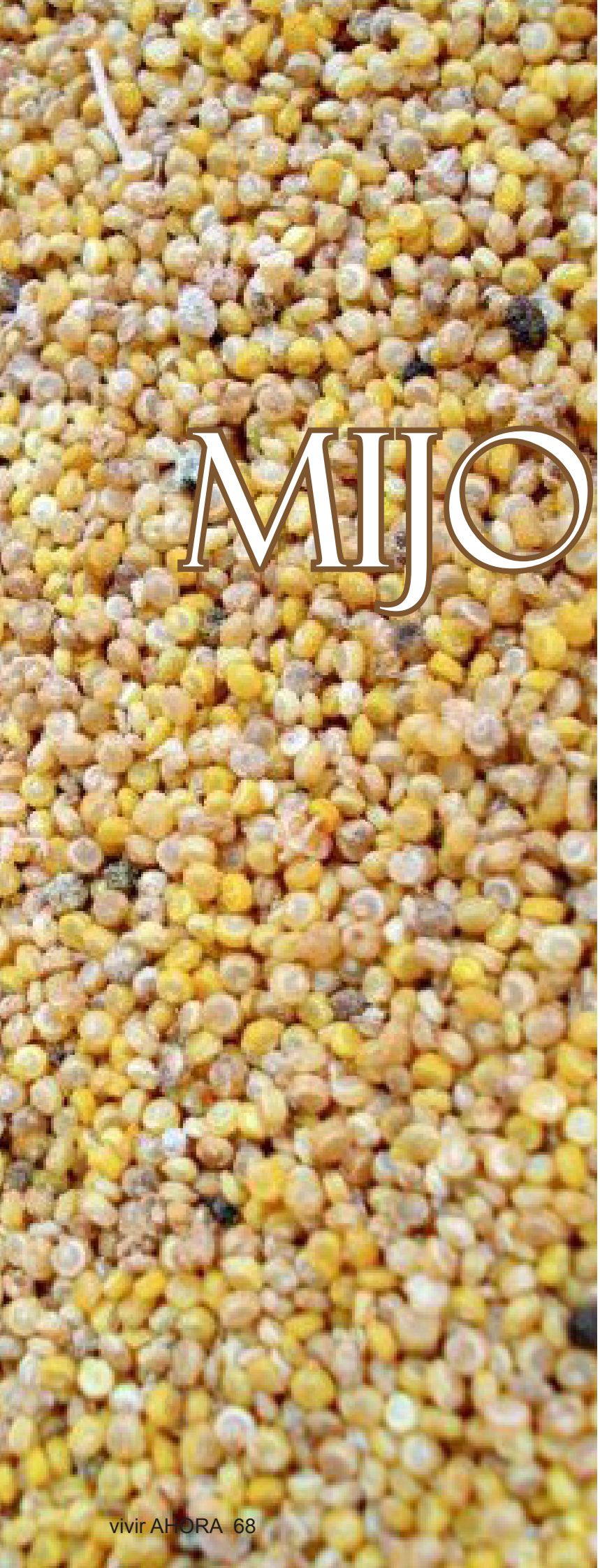
Usos: Tos seca, balsámico (ayuda expulsar las flemas), aumenta las defensas y el vigor (revitalizante).

Contraindicaciones: Estados de excesivo calor o que precisen quietud (términos de medicina tradicional china): Mujeres embarazadas, hipertiroidismo, úlceras sangrantes… ya que provoca calor y dinamismo.

Al jarabe se puede añadir otras plantas u alimentos que consideremos apropiados para su fin, como eucalipto, llantén, cebolla, guindilla, romero…







MIJO Y QU

LOS GRANDES DESCO

Tenemos la suerte de pertenecer a un área geográfica y a una cultura que gozan con fama de poseer una de las mejores dietas del mundo, la mediterránea. Tal fama viene otorgada, no en vano, por su alto contenido en cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutas, grasas de gran calidad, principalmente el aceite de oliva y consumo moderado de fuentes proteicas animales.

Para poder decir que la llevamos a cabo, debemos comer más de la mitad de los alimentos del día en forma de legumbres como el garbanzo, lenteja, guisante, habichuela o soja o en forma de cereales integrales como el trigo, arroz o maíz, que son los más conocidos y consumidos en nuestro ámbito actualmente. Sin embargo y centrándonos en los cereales, existen otras muchas otras opciones que tradicionalmente no son consumidas por la mayoría de la población y que pueden hacer nuestra "dieta mediterránea" mucho más variada. Entre ellas podemos incluir el mijo y la quínoa, de los que hablaremos en este artículo y otros muchos como el amaranto, centeno, trigo sarraceno, bulgur, espelta … de los que iremos hablamos en próximos números.

El mijo

Es un cereal altamente energético que tiene su origen en África y Asia. Fue el alimento de los conquistadores y Pizarro y Cortes se alimentaron de él en sus viajes.

Es rico en minerales como el hierro, el magnesio, el fósforo y el silicio, en vitaminas del grupo B y A. Su forma es parecida y algo mayor en tamaño a la de los granos de cus-cus. Su sabor, es suave y agradable, al tostarlo en la sartén, antes de ser cocido desprende un aroma similar a la nuez. Su versatilidad de cocinado pasa de ser elaborado como desayuno suave, cocinándolo con pasas, frutos secos y orejones, a ser un plato principal al poderlo combinar con verduras u otros alimentos. Se utiliza incluso para la elaboración de papillas para los bebés, pastas y pan.

Para la medicina tradicional china, el mijo es el cereal más yang, el que más ayuda al metabolismo por sus cualidades energizantes y remineralizantes. Tonifica el bazo chino que se corresponde en medicina occidental

con intestinos y circulación portal, refuerza los riñones, alcaliniza, seca las humedades, aviva el fuego interno y da fortaleza mental. Lo recomiendan para niños en edad de crecimiento porque potencia el organismo, también personas que quieran perder peso, porque seca las humedades. En la medicina tradicional, el término humedad es utilizado para nombrar exceso de líquidos, grasas y flemas en el cuerpo, que normalmente lo hacen enfermar. También es utilizado para reforzar la digestión.

Sin embargo y a pesar de todas estas virtudes nutricionales y organolépticas que nos ofrece, a día de hoy no es un cereal muy utilizado en nuestra cultura y su consumo se centra principalmente en los países en vías de desarrollo

QUINOA

DESCONOCIDOS PARTE I

y de los que es originario. Lo podemos encontrar en herbolarios, normalmente descascarillado o pelado para facilitar su cocción, y su variedad más utilizada es la "perla" por sus mayores aportes nutricionales.

Para cocinarlo, debemos lavarlo en un colador con agua corriente, añadimos una parte de cereal por tres partes de agua, y lo cocemos durante unos 25 minutos. Si lo tostamos antes en una sartén su sabor se intensifica. Se puede cocinar como un arroz, añadiéndole verduras o en cremas dulces añadiendo pipas, frutos secos, pasas, dátiles y alguna cucharada de leche de avena o soja al agua de cocción.

La Quínoa

Procedente del antiguo imperio azteca, su uso se remonta a 5000 años y sus cualidades nutricionales hacen que haya sido y sea uno de los principales alimentos de Perú y Bolivia, actualmente sus principales productores y consumidores. Al igual que el mijo, la quínoa no es muy conocida en nuestra gastronomía pero poco a poco y dadas sus cualidades se ha ido introduciendo hasta hacerse parte esencial de determinadas dietas como la vegetariana o la macrobiótica -muy popular actualmente-.

La Quínoa no pertenece a la familia de las gramíneas por lo que no es en sí un cereal (se denomina pseudocereal). Posee todos los aminoácidos esenciales, incluído la lisina, la cual es deficitaria en la mayoría de cereales. Si la combinamos con cualquier otro cereal como arroz integral o mijo, su aporte proteico es similar al de la carne. Es fuente de ácidos grasos esenciales, hierro, magnesio, fósforo y vitaminas del grupo B. Su contenido en calcio mayor incluso que el de la leche.



Todos estos nutrientes le confieren propiedades útiles en la osteoporosis, por el calcio y magnesio, problemas en el sistema nervioso, por el alto contenido en vitamina B y fósforo, y en la anemia o debilidad por su aporte en hierro.

En medicina tradicional china, la quínoa no solo es energizante, sino también es reconstituyente: regenera el yin. Es fortalecedora de todo el cuerpo, principalmente del yang del riñón y del bazo chino. En medina tradicional el yang del riñón se encarga de dar calor a todo el cuerpo, por lo que resulta beneficiosa para aquellas personas debilitadas y con malas digestiones.

El antiguo imperio andino la utilizaba tanto para realizar sanaciones y cosmética como para la realización de rituales espirituales por lo que en tiempos de conquista española fue prohibido su cultivo por ser considerado con fines paganos.

Su aspecto es redondo y pequeño y recuerda también al cus-cus. Es necesario lavarla antes de ser cocinada para quitarle una sustancia llamada saponina que puede resultar indigesta. Su sabor es bastante neutro lo que permite poder combinarla tanto con dulce como con salado y sus formas de comercialización se extienden desde el grano envasado y listo para cocinar (previo lavado) a toda clase de tortitas, panes, snack y e incluso leche o bebida de quínoa. Su venta a día de hoy mayoritariamente se realiza en los herbolarios donde la encontramos además procedente de cultivos biológicos, lo que nos asegura que está libre de pesticidas.

Para cocinarla cocemos 1 parte de quínoa por tres de agua durante 25-30 minutos, y al igual que el mijo podemos cocinarla como si fuera arroz, combinándola con verduras o en forma de crema dulce añadiendo pipas, frutas desecadas y otros ingredientes al gusto.

Mª Cruz Vico García
Enfermera y Antropóloga

Bibliografía recomendada:
- Perez-Calvo Soler J, Nutrición energética y salud. Bases para una alimentación con sentido. Ed clave.
- Kushi M, El libro del diagnóstico oriental. Ed Edaf.
- www.gastronomiaycia.com

Cosmética Natural



La cosmética natural es aquella que presenta en su composición un 90% o más de materias primas naturales de origen vegetal o mineral, y siempre que sea posible, de cultivo ecológico certificado. En su composición no debe incluir sustancias dañinas para la piel y para la salud del usuario como colorantes o fragancias sintéticos, siliconas, materiales etoxilados, parafinas u otros productos derivados de petróleo. Se permiten solamente emulgentes y tensoactivos (moléculas incluidas en la composición de jabón, champús y detergentes que limpian la suciedad) de origen vegetal como aceites, grasas, lecitinas, ceras, etc., y conservantes naturales como el ácido benzoico, ácido ascórbico, ácido salicílico y alcohol bencílico.

Estas materias primas han de haber sufrido el menor número posible de transformaciones y procesos de refinado, manteniendo lo más integra posible su composición y propiedades originales.

La fabricación de estos productos lleva implícita una ética ecológica, ya que no provoca residuos químicos perjudiciales para el medio ambiente, emplea envases ecológicos y reciclables y no están testados en animales ni contienen materias primas procedentes de ellos.

¿Por qué usar cosmética natural?

Si no hemos investigado sobre este tema podemos pensar que apenas hay diferencia entre la cosmética de uso más habitual y la natural, pero la realidad es que hay dos factores en los que destaca la cosmética natural.

El primero de ellos es el respeto al medio ambiente, ya que estas compañías fomentan el empleo de envases reciclables en su fabricación, rechazan las prácticas perjudiciales para el entorno y no realizan pruebas de sus productos en animales.

Además, estos productos son más saludables.

Son mejor tolerados por nuestra piel, incluso por las personas con alergias, tendencia a la irritación, acné y psoriasis. Previenen los desequilibrios de la piel mejorando las funciones dérmicas gracias a los componentes naturales de las plantas, y al no estar elaborados con derivados del petróleo no obstruyen los poros permitiendo que la piel realice sus funciones vitales como eliminar toxinas o transpirar.



Cosmética

Hay estudios que relacionan el uso de aluminio y parabenos (compuestos de la mayoría de desodorantes y cosmética tradicional) con el cáncer de mama. Cualquier cosa que se coloque sobre la piel (no necesariamente en las axilas) puede ser absorbida por ésta y llegar al torrente sanguíneo, causando a la larga daños en nuestra salud.

¿Cómo saber si lo qué estamos comprando es natural?

La forma más fácil para averiguar si lo que estamos comprando es natural es mirando su etiqueta. Es muy importante saber que los componentes del producto aparecen en orden cuantitativo, es decir, de mayor a menor presencia. Además, por norma general los ingredientes naturales están escritos en latín, y los de origen sintético en inglés. Así que más nombres en latín, mayor porcentaje de ingredientes naturales (existen algunas excepciones a esta norma, como la vitamina E, cuyo nombre científico es tocopherol, o el alcohol cetílico que es cetyl alcohol, pero son una minoría).

Cuidado con los productos que contengan:	
Parabens	*Posible interferente hormonal*
Triclosan	*Posible interferente hormonal. Muy contaminante*
Sodium lauryl sulfate (SLS)	*Ha sido probada su acción irritante sobre la piel y su acción contaminante*
Parfum	*Causantes de alergias cutáneas, posible interferente hormonal en casos concretos*
Aluminium	*Posible interferente hormonal*
Propyethylene glicol (PEG)	*Contaminante*
Paraffinum liquidum	*Bloquea los poros. Contaminante*
Propylene glicol	*Contaminante*

- Los productos naturales no deben contener aceite mineral (mineral oil), ni tampoco parafina o petrolato (paraffinum o petrolatum), o algún otro ingrediente que pueda obstruir los poros.

- Rechaza los productos que hayan sido testados en animales (práctica cruel e innecesaria). Los que no lo hacen se identifican con este símbolo:



Para ayudarnos a distinguir los productos naturales de los que no lo son Greenpeace ha creado una guía (que se puede descargar desde su página web) para comprar sin tóxicos en la que incluye desde productos de baño hasta aparatos de televisión.

A los productos de esta lista se les han asignado tres colores (rojo, ámbar y verde)

<u>Rojo</u>: productos cuyos fabricantes han dicho que contienen contaminantes químicos perjudiciales, productos fabricados o comercializados por empresas que no han contestado o que se han negado a proporcionar la información requerida y de los que, se asume que contienen contaminantes químicos perjudiciales, y productos en los que analíticas encargadas por Greenpeace revelan sustancias perjudiciales para la salud.

<u>Ámbar:</u> productos cuyos fabricantes o comerciantes han dicho que contienen contaminantes químicos perjudiciales, pero que planean eliminarlos antes de una fecha ya especificada.

<u>Verde</u>: productos cuyos fabricantes o comerciantes han dicho explícitamente que no contienen contaminantes químicos perjudiciales.

Entre los productos verdes podemos encontrar, entre otras, las marcas Weleda y Naturaleza y Vida. Y

Natural



en los productos marcados en rojos se hallan numerosos productos de conocidas marcas (pertenecientes a las cuatro multinacionales que dominan este sector) y de uso cotidiano para la mayoría de nosotros.

Otra forma de estar seguro de que lo que compras es natural es obtener productos con certificación. Estos se suelen vender en herbolarios, y la mayoría llevan un sello que acredita su origen ecológico. Los sellos varían según el país de origen, y cada uno se rige por unas reglas específicas.

Entre los cosméticos naturales que muestran este sello aparecen, entre otras, las siguientes marcas:

- *Weleda*
- *Logona*
- *Urtekram*
- *Alquimia*
- *Lavera*
- *Inika (especializada en maquillaje mineral, biológico y vegano)*
- *A'kin*

A parte del origen o la composición de un cosmético, en el momento de la compra debemos fijarnos en que éste sea acorde con nuestro tipo de piel y sus necesidades. Que una crema esté elaborada con ingredientes orgánicos no es sinónimo de que le vaya bien a todo el mundo. Estos han de ser los que nuestra piel requiera.

Así pues, si queremos contribuir a una mayor sostenibilidad del medio ambiente a la vez que usamos productos que no dañen nuestra piel ni nuestro organismo, la cosmética natural es una excelente opción.

Referencias:

http://ecototal.com/blogecologico/?p=14
Guia para comprar sin tóxicos: www.greenpeace.org
http://www.naturavia.info/cosmetica-natural
http://nofun-eva.blogspot.com.es
www. quiminet.com
http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/parabenos-toxicos-en-pacientes-con-cancer-de-mama.aspx



Diana Sanz
Enfermera



CENA SOLIDARIA
A BENEFICIO DE SOLMUN



El pasado 17 de agosto se organizó en El Salobral (Albacete) una cena solidaria en beneficio de la ONG Solmun, solidarios con el mundo (http://www.solmun.org/)

Asistieron unas 75 personas, y se obtuvo un beneficio de 920 euros. El dinero proviene de los donativos por asistir a la cena, de la rifa que se hizo y de algunas otras aportaciones realizadas por personas que no asistieron. Ese dinero ya está en África.

La cena fue muy agradable porque se veía a la gente contenta, y no es para menos, ya que como seres humanos tenemos impreso en el corazón que la verdadera felicidad está en hacer algo por los demás, y eso se notó en el ambiente que había.

En cuanto a la organización del evento decir, que una vez que lo propuse me dio la impresión de que las cosas se iban arreglando solas, de que ya se había iniciado un proceso en el que yo ya no era el motor. Comenzaron a surgir muchas ayudas espontáneas de personas, e incluso hicieron más que la que lo organizó (la verdad es que me dejé llevar simplemente). Noté como Dios está verdaderamente implicado cuando nos queremos poner al servicio del bien común, noté como la gracia de Dios nos precede.

Desde este artículo quiero aprovechar para dar las gracias a los asistentes a la cena, a los que dieron donativo sin asistir, a los que ayudaron en la organización, al dueño del merendero y sus trabajadores (ya que se portaron muy bien), y a los músicos que tocaron desinteresadamente al final de la cena para poner la guinda al pastel. ¡Qué mejor forma de acabar que bailando! Gracias.

Decir finalmente, que Solmun apoya la labor de los misioneros Carmelitas Descalzos en Burkina Faso, Togo y Costa de Marfil.

Transcribo a continuación el mensaje que me mandó Maximiliano Herráiz (Carmelita Descalzo y misionero), cuando le comuniqué la noticia:

"¿Qué hacemos los carmelitas en África?, pues, sin contar la labor misionera y de instalación del Carmelo de Santa Teresa y de San Juan de la Cruz, por ahora llevamos adelante un orfanato de 47 niñas por el momento, un centro de acogida para mujeres con sida, cada una con su casita dentro de la misma cerca (16 mujeres), una escuela primaria con 650 alumnos, para quienes, a pesar de la crisis en Europa, que la sentimos nosotros más. Hemos empezado a edificar un Instituto para poder contribuir en la formación de tantos jóvenes para un futuro mejor en estas tierras, no pobres, sino empobrecidas por el robo a saco de los "grandes de la tierra", y finalmente un centro de salud particularmente consagrado a la atención de las mujeres gestantes y después del parto para contribuir a la reducción de la mortalidad infantil. Muchos proyectos urgentes para aliviar un poco la vida de los más necesitados. Gracias infinitas por vuestra colaboración y que el Dios de la vida os dé el cien por uno, como dicen aquí, por vuestra ayuda fraterna. Un fuerte abrazo, y saludos a todos los que colaboren".









Hay tres documentales relacionados con el trabajo de los Carmelias en África. Aquel que tenga interés los puede visionar en la web de RTVE. Son:

Abiyán: misioneros de barrio.- En él se cuenta el acontecer diario de un carmelo africano y la vida de las niñas en el orfanato Betania.

Costa de Marfil: Misión de puertas abiertas.- En él se cuenta el trabajo de los carmelitas descalzos en la escuela maternal, la escuela Santa Teresita, el futuro Liceo, la parroquia, la biblionet y las mujeres de SICAR.

Sakassou: Carmelitas Misioneras.- En él se narra el trabajo de las religiosas combatiendo la úlcera de Buruli en Sakassou y el esfuerzo de los padres carmelitas descalzos en la parroquia de Gonzagueville prestando atención sanitaria a través de un dispensario médico muy especial.

Isabel González

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.

Portada: ***José Calllado***

Contraportada: Río Júcar

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

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com





El Perfecto gobierna con el corazón libre,
el espíritu amplio,
la pasión débil,
el carácter fuerte.

Tao te king