

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 04
marzo
2007

VISUALIZACIÓN
CREATIVA

SIGNOS DE AIRE, EN EL
MUNDO DE LAS IDEAS

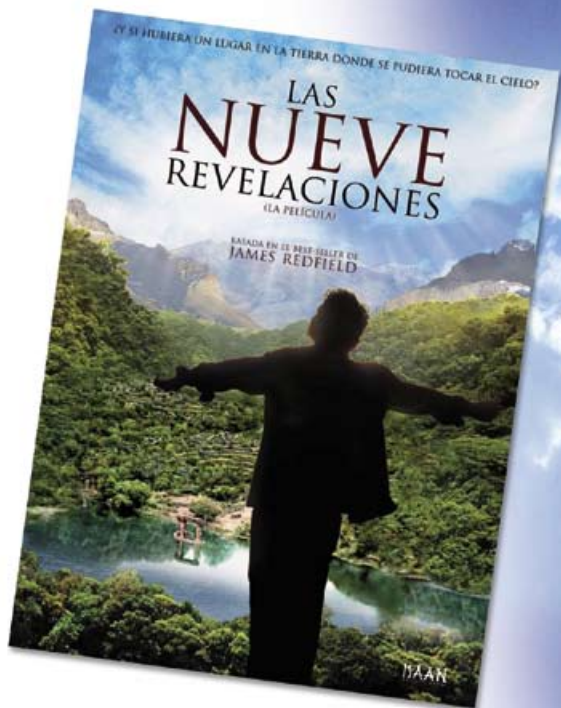
LA HABANA, LA GRAN
SEÑORA ELEGANTE

www.tu-mismo.net



La otra inteligencia

CUANDO NOS ESTRESAMOS, EL MENSAJE ES CLARO: HAY ALGO
QUE CAMBIAR. MIKE GEORGE, RECONOCIDO ESCRITOR
Y CONFERENCIANTE, DICE CÓMO Y POR DÓNDE EMPEZAR



LAS NUEVE REVELACIONES

(LA PELÍCULA)

PÍDELA AL: 652 80 30 27

TIENS MASAJEADOR CAPILAR



MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA,
OPTIMIZA LAS FUNCIONES CEREBRALES,
AYUDA A LA MEMORIA,
REFUERZA LA FUNCIÓN INMUNITARIA,
ALIVIA EL DOLOR DE CABEZA
Y PREVIENE LA CAÍDA DEL CABELLO.
SU USO DIARIO PUEDE PREVENIR
LA HIPERTENSIÓN Y ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES.

LLAMA AL 635 856 228

Sumario

BIENESTAR

- 04** La práctica constante de la sabiduría.
06 Todo en una.
08 Conócete a ti mismo.
12 Pensamientos poderosos.

GAIA

- 16** En recuerdo de un gran maestro.

REPORTAJE

- 18** Mike George.

CUÉNTAME

- 22** La vasija agrietada.

OLLAS & SARTENES

- 23** Para todos, agua.

DESDE LAS ESTRELLAS

- 24** En el mundo de las ideas.

AGENDA

26

EL ESCAPARATE

27

LAS DOS ORILLAS

- 28** Desterrando mitos.

TIEMPO LIBRE

29



10

Visualización creativa



14

Integran nuestra muerte



30

La Habana, la "gran señora elegante"

tú mismo
Staff

Edición

Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación

Noé Álvarez Lier

Colaboradores

Gustavo San Martín Pérez, Miriam Lier, Siri Tapa, Rosa Benito, Ananda Vir Kaur, Ramón Gomariz, Luca Bartoli, Tania Asensi Valls, Rubén Solsona, Fabiana San Martín, Alberto Díaz.

Departamento Comercial


Miguel Ángel Monge
 Contacto: 626 515 993

Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. www.grafamar.com

D.L. V-4834-2006.

Tú Mismo no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

Impreso en papel ecológico 

LA PRÁCTICA CONSTANTE DE LA SABIDURÍA

El despertar del conocimiento intuitivo existe en todos, a la espera de ser desarrollada

Gustavo San Martín Pérez

Psicoterapeuta
transpersonal



dice la ciencia del crecimiento espiritual que la ignorancia es la causa y raíz de todas nuestras desgracias y que la sabiduría es la única vía posible para escapar de la rueda de la ilusión, el autoengaño, la frustración y el sufrimiento. Aún más, ni siquiera el amor y la compasión son suficientes si están desprovistos de sabiduría, ya que la ignorancia lleva a las personas a menudo al error, a pesar de que las asista la mejor buena voluntad. (Recordemos el refrán que dice: “De buenas intenciones está empedrado el camino del infierno”).

La sabiduría no es la erudición (que acumula presuntuosamente

detalles formales), la sabiduría es el despertar del conocimiento intuitivo y existe ya en todos nosotros a la espera de ser desarrollada. Por eso debemos “practicar” constantemente la sabiduría, y esto se logra de muchos modos. Por ejemplo, cada vez que escuchamos a alguien cuya conciencia está más evolucionada que la nuestra o cuando hacemos una psicoterapia verdaderamente transpersonal estamos practicando sabiduría; cada vez que leemos un buen libro acerca de la verdad estamos practicando sabiduría; cada vez que reflexionamos acerca de la verdad estamos practicando sabiduría, y cada vez que aceptamos las cosas tal cual son, antes de intentar un modo sereno e inte-

ligente de transformarlas, estamos practicando sabiduría.

Presentes, aquí y ahora

Asimismo cada vez que elegimos ser compasivos con los seres sintientes estamos practicando sabiduría, y cuando decidimos, por ejemplo, cuidar nuestro cuerpo en vez de permitirnos perjudicarlo también estamos practicando sabiduría y compasión, a la vez, ya que nuestro cuerpo es el barco que nos permite navegar por las aguas de la vida en la ruta de nuestra evolución, y su condición afectará directamente nuestras posibilidades de desarrollo y consecuentemente la calidad de aquello que tengamos para ofrecer a los demás (¡nadie

puede dar aquello que no tiene!).

La sabiduría sólo se habrá afianzado cuando hayamos comprendido de un modo visceral y no sólo intelectual que nada existe separadamente del resto del universo, y que precisamente el creer que existimos en forma separada es la ilusión primera y raíz, a su vez, de todas las demás ilusiones que, como capas de una cebolla, obnubilan nuestro entendimiento, impiden el florecimiento de nuestras facultades mentales superiores, y nos llevan a morir de sed con el agua al cuello.

La práctica de la sabiduría expande nuestra conciencia, y nuestra conciencia expandida despierta certezas y disuelve dudas. Esto hace a esta práctica cada vez más fácil y espontánea, lo que a su vez estimula el despertar de nuestras facultades supraconscientes en una especie de movimiento circular que incrementa, incesantemente, nuestra calidad de vida y, consecuentemente, la de aquellos que nos rodean.

El camino para la práctica de la sabiduría, además de incluir la lectura, la investigación, la información, etcétera, consiste fundamentalmente en tratar de estar siempre presentes aquí y ahora, ya que, sea lo que sea, eso que buscamos y llamamos la verdad no está en nuestras ensoñaciones sobre el pasado o el futuro, sino solamente en el presente. Por eso, tal como



el pintor hace con su lienzo, hemos de estar siempre presentes creando una obra de arte con cada instante de nuestra existencia. Por

www.psicologiatranspersonal.org

Nuestra conciencia expandida despierta certezas y disuelve dudas

todo esto debemos ser-estar conscientes y no permitirnos jamás el autoengaño, de modo que, aun si eventualmente actuamos en contra de lo que nos aconseja nuestra sabiduría (llevados por el deseo, la pasión o cualquier otra fuerza emotiva), lo hagamos despiertos y conscientes de cuál es la verdadera situación. De este modo, hasta los errores serán excelentes maestros ya que ellos pueden enseñar muy rápida y definitivamente, pero esto será así únicamente (esta condición es extremadamente importante) si los "errores" se viven en estado de conciencia de la realidad (despiertos) y nunca bajo los efectos hipnóticos del autoengaño. TM



www.latiendanatural.com

VELAS, MINERALES, ALOE VERA, ROSA MOSQUETA, INCIENSO

TODO EN UNA

Luca Bartoli

Las propiedades del aloe vera hacen de esta planta un eficaz elemento para la salud y también en cosmética



el aloe vera pertenece a la familia de las liliáceas y es una de las 250 especies de aloe conocidas. Habita en las zonas desérticas o semidesérticas y también en algunos lugares de clima templado y escasas precipitaciones.

Coloquialmente ha recibido los nombres de sábila, zábila, pita o flor del desierto.

Sus hojas son carnosas y capaces de acumular gran cantidad de agua, pues evita su evaporación cerrando sus esporas.

Dichas reservas son almacenadas para cuando las lluvias escasean.

La hoja

La planta consiste básicamente en un grupo variable de hojas que parten de un tronco que hace las veces de raíz central y del que sale un tallo con ramas del que cuelgan flores amarillas.

La estructura de la hoja es un núcleo gelatinoso (pulpa) envuelto por una capa líquida (aloin o aloina), protegido todo ello por una corteza resistente. Diversas investigaciones han concluido que

el efecto del conjunto de todos los elementos de la hoja produce un efecto sinérgico natural inigualado.

Para qué sirve

Desde la antigüedad el aloe vera se ha venido utilizando para numerosas aplicaciones debido a la gran variedad de elementos nutritivos que aporta a los tejidos.

Básicamente, es un regenerador celular y por lo tanto actúa con resultados positivos en múltiples afecciones. Además, contiene casi una docena de vitaminas.

Aplicaciones

El aloe vera tiene dos tipos de aplicaciones, las externas y las internas.

Externas:

- Piel seca y agrietada.
- Quemaduras (fortuitas, químicas, eléctricas, solares, por fricción).
- Ampollas.
- Picaduras de insectos.
- Reacciones alérgicas.
- Erupciones y acné.
- Escodaduras e irritaciones.
- Llagas, costras, eczemas.
- Algunos herpes, urticaria.
- Psoriasis.
- Hongos, infecciones vaginales.
- Seborrea.
- Conjuntivitis y orzuelos.

Internas:

- Problemas de la boca, encías y garganta.
- Desórdenes estomacales, acidez, indigestión, gastritis y úlcera.
- Colitis y hemorroides.
- Cirrosis, hepatitis.
- Diabetes.
- Regula la presión sanguínea.
- Reumatismo, artritis.

Infecciones de riñón, tracto urinario y próstata.

Otros usos

El aloe vera estimula la síntesis de elastina y colágeno del organismo, compensando el envejecimiento producido por la disminución del mismo con el paso de la edad. Por supuesto, no sólo es útil para el ser humano; en veterinaria su uso es igual o mayor.

Como cosmético es ciento por ciento natural y ciento por ciento vegetal. TM

Taller
Movimiento
ENERGIA Y VIDA

20, 21 y 22 de Abril
en el Centro Calina
Impartido por Elnaraya y Iñaki

Para despertar a un nuevo estado de conciencia, sanar nuestras emociones, profundizar en nuestro silencio interior, descubrir nuestro potencial de vida...

Más información y reservas:
615 88 93 92
www.dantien.es
(Plazas limitadas)

LA BOTIGA DE L' ALOE VERA

Elige el original, rechaza imitaciones

Encuétralo en:
herbolarios
farmacias
centros naturistas
peluquerías
centros de estética
centros de masaje
gimnasios

Oficina central,
punto de venta e
información al distribuidor
pl. Vicente Iborra, 3
46003 Valencia

La Botiga de L' Aloe Vera
punto de venta
c/ En Llop, 1
46002 Valencia

tlf/fax: 963926183
labotiga@aloeveraplanet.com
www.aloeveraplanet.com

ACTIVaLOE

exiplus[®]
LA BOTIGA DEL ALOE

Entregando este bono
3 euros
de descuento
con una compra mínima de 16 euros

CONÓCETE A TI MISMO

*Valentía y serenidad
es lo que requiere
el Yoga Vichara,
que nos lleva al
autoconocimiento
y transformación*

Ananda Vir Kaur
Profesora de Yoga Integral
Dharma Ananda

el Yoga Vichara nos enseña a observar. Debemos desilusionarnos de todas nuestras expectativas vanidosas ya que la desilusión no es algo negativo, es un paso necesario para trascender lo ilusorio y acceder a la verdad.

Cuando las personas dejamos nuestras falsas creencias sobre lo que somos (que siempre se parecen a lo que quisiéramos o temiéramos ser) el universo se muestra ante nosotros.

Nadie es tan maravilloso como quisiera ser, ni tan mediocre como temiera; ambas creencias ceden ante el verdadero conocimiento o Vichara.

Esto no parece difícil, pero es una tarea heroica y profundamente valiosa ya que cada milímetro que avancemos en dirección a nuestro verdadero Yo nos enriquecerá enormemente.

Se hace evidente que creerse superior es una manifestación de egoísmo, pero el creerse inferior lo

es igualmente, ya que ambas son manifestaciones de soberbia, ignorancia y obsesión con uno mismo.

En cada caso los obstáculos son los mismos. Por un lado, la auto-complacencia, queriendo ocultar nuestros defectos y autoengañándonos, queriendo ver sólo nuestras virtudes; por otro lado encontramos la autocompasión, buscando sentirnos víctimas y viendo sólo aquello que nos puede hacer sufrir o siendo excesivamente autoexigentes para poder sentirnos fracasados y no tener que aceptar todo lo bueno que hay en nosotros.

Todas estas actitudes nos alejan del autoconocimiento o Vichara.

Conocer, abandonar, iluminarse

La noble práctica del Yoga Vichara requiere de valentía y serenidad para poder aceptar la desilusión que sobreviene al conocerse.

(A propósito de esto, decía el maestro Zen Dogen: "Practicar es conocer el ego, conocer el ego es abandonarlo, abandonar el ego es iluminarse").



La observación de la propia vanidad nos hace ya menos vanidosos, y así sucede con muchos comportamientos limitantes, como aversiones, adicciones, etcétera, que pierden fuerza si los observamos, somos conscientes y dejamos de identificarnos con ellos.

El autoengaño se sirve a menudo de la racionalización para perpetuarse, y ésta es lo opuesto de Vichara. (Racionalizo, por ejemplo, cuando digo "bebo porque es bueno para el corazón", "grito

porque soy auténtico", etcétera). No tengas miedo ni vergüenza de tus defectos, relájate y observa tus emociones, debemos ser valientes y aceptar las cosas tal cual son, sólo así podremos acceder a la verdad y transformarnos. Has de saber que tras los movimientos mecánicos e ilusorios del egoísmo existe una fuente ilimitada de luz divina que es nuestra verdadera naturaleza. Conócela practicando yoga. TM

www.yogaintegral.org

Formación Profesores de Yoga Integral (Hatha Yoga + Kundalini Yoga + Dhyana Yoga + Prajna Yoga)



La escuela de Yoga Integral Dharma Ananda (Federación Internacional de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores universitarios, dictado de modo sencillo y *comprensible* pero con máxima profundidad. Visita www.yogavalencia.com o llama al 662.138.357 e infórmate. (No se requiere experiencia previa y vale la pena hacerlo aun que no pienses dedicarte a enseñar)

ADVERTENCIA: El Yoga Integral Dharma Ananda cambia la vida a quien lo practica.

VISUALIZACIÓN CREATIVA

Detener el diálogo mental para dirigir la energía hacia donde elegimos conscientemente

Rosa Benito



Qué es la visualización creativa? ¿Por qué hemos de suponer que el simple hecho de visualizar algo ha de cambiar un ápice nuestras vidas?

El término visualización creativa es una manera quizás un poco simplista de denominar un acto intencionado de nuestra parte de dar un impulso de energía que cree cambios manifiestos en nuestro interior y nuestro exterior.

Visualizar no es lo mismo que

imaginar, pensar o desear que algo suceda. Visualizar significa parar nuestro incesante diálogo mental y canalizar toda nuestra energía en una determinada dirección, elegida conscientemente por nosotros y... ¡funciona!

Luego, entonces, si sustentamos nuestro sistema de creencias en que podemos crear a través de nuestra intención, si creemos que nuestro pensamiento es creativo, habremos de llegar a la conclusión lógica de que nuestra vida en el momento presente es la suma de todos los pensamientos pasados y si nunca

hemos tenido control sobre nuestros pensamientos, también hemos de suponer que no tenemos control sobre nuestras vidas.

El hecho deliberado de parar nuestro incesante diálogo mental y enfocar nuestra mente en la dirección en que queremos que las cosas sucedan supone un paso de gigante en el camino de mejorar nuestras vidas.

Ejercicio

Un excelente ejercicio, que podemos hacer en cualquier momento

de nuestra cotidianidad, es observar al "yo que piensa", ponernos en la situación del "yo que está mirando al yo que está mirando". Esto, aparte de aportarnos información sobre la calidad de los pensamientos que están creando nuestra vida en el momento presente, tiene el efecto de introducir una calidad de silencio mental en nuestra "yoidad"; este silencio mental es desde donde podemos dar el impulso con toda nuestra potencialidad a las cosas que queremos crear en nuestra vida.

Cada vez que en cualquier momento, sea lo que sea que estemos haciendo, nos demos cuenta de que no somos conscientes de nuestros pensamientos, paremos y observemos nuestra pantalla mental, ese lugar en el que incesantemente van discurriendo nuestros pensamientos en un interminable discurso. Para mí, y eso no quiere decir que haya de ser así para todo el mundo, observar mi pantalla mental supone colocar mi conciencia en un punto posterior de donde se sitúa normalmente, es decir, literalmente es como si te colocases detrás del "yo pensador" y lo observases. A partir de ahí, si prestas atención a

tu mente, te darás cuenta de que el ruido mental se va reduciendo cada vez más en tu vida y, con un poco de suerte, en seguida percibirás que tu verdadero yo, tu esencia, no tiene nada que ver con el manojito de pensamientos dispersos que tu creías que eras.

Error

Cuando Descartes formuló su famosa frase "Pienso, luego existo" quizás no se planteó que estaba formulando el error sobre el que se ha basado la civilización occidental

ser, de este silencio autoexistente como mejor podemos enfocar nuestra energía, nuestra esencia en crear en nuestra vida aquello que realmente nuestro corazón desea.

Para ello el procedimiento de visualización creativa se revela como una efficacísima herramienta para explorar nuestro interior y aprender a canalizarlo en lo que deseemos, desde resolver patrones limitantes o profundos conflictos que hacen que nuestra vida hasta ahora no haya fluido en la dirección adecuada hasta proyectar y activar las cosas que queremos que se manifiesten

Nos damos cuenta de que podemos pensar porque existimos

en los últimos siglos, el pensamiento. Cuando somos conscientes de la diferencia entre nuestro diálogo mental y nosotros, nos damos cuenta de que no es que existamos porque pensamos, sino al contrario: que podemos pensar porque existimos.

Es a través de esta conciencia de

ten en nuestra vida, crear nuestra realidad tal como queremos que sea y, lo que es más importante, ¡estar bien con nosotros mismos!

Así que ya lo sabéis, animaos y haced de vuestra mente una poderosa herramienta para cambiar vuestra vida, y sobre todo... sed felices. TM



LLIBRERIA
mandala

Librería especializada
y Mineral:

Terapéuticos · bisutería mineral
Esencias florales y minerales

Objetos del mundo · Productos ayurvédicos · Tés

Cada Sábado, 12,30h. Rueda de Energía y Sanación
(entrada libre)

TALLER DE VISUALIZACIÓN CREATIVA

Consulta: Gemoterapia · Respiración consciente
· Reiki-Sanación espiritual

C/ dels Tomassos, 14 (junto mercado Russafa) 46006 Valencia
Tfn: 963 355 056 · llibriemandala@yahoo.es

PENSAMIENTOS PODEROSOS

Siri Tapa

Profesora de Kundalini
Yoga y coordinadora
de Gobinde

*Comienza la sucesión de eventos
necesarios para que todo te llegue*

Como decíamos en el número anterior, te conviertes en lo que piensas, por lo que si le das valor a tu vida debes de intentar conocerte, conocer cómo piensas para ayudar en tu proceso de transformación hacia una vida próspera. El mejor camino para esto es la meditación, puesto que no podrás saber que has de cambiar ni cómo hacerlo si no te conoces tal cual eres.

Uno se sorprende cuando comienza en el camino del yoga, del autoconocimiento, de la cantidad de negatividad que guardamos dentro, pero en realidad sólo es el primer paso para liberarla y poner en su lugar el rico potencial del Ser abundante. Es entonces, después de limpiar las piedras más gruesas del camino, cuando te das cuenta de que los pensamientos más poderosos no son los negativos sino los positivos, aquellos capaces de enriquecerte a ti y otros. Lo que ocurre es que teníamos tanta negatividad y de tantos aspectos que se sumaban e irradiaban en todas direcciones, pero en cuanto esto empieza a disminuir, experimentas de qué modo un solo pensamiento positivo lanzado con ecuanimidad es capaz de comenzar la sucesión de circunstancias necesarias para que todo te llegue.

Deberíamos en este momento entender que, sea lo que sea que estás viviendo, lo has elegido tú, por lo que también tienes el poder de cambiar tu vida. Si no aceptas lo primero no podrás obtener lo segundo. Deberías reflexionar sobre esto, sobre cómo has estado pensando hasta el día de hoy y cómo se ha creado tu presente.

Si algo te ofrece la práctica continuada de Kundali-



ni Yoga es poder cambiar la frecuencia de tus pensamientos, de tal manera que las emociones que puedas crear sean más consonantes con tu felicidad. De nuestros pensamientos salen nuestras emociones tanto de frustración como de bienestar. Entiende el poder y el valor de tu discurso interior y podrás tomar realmente las riendas de tu vida, porque lo que pensaste te hace hoy, pero lo que sientes hoy dará tu mañana. Necesitas cambiar tu conciencia para que tus manifestaciones sean lo que quieres vivir. Una sola sesión de Yoga, meditación o pranayamas puede cambiar como te sientes, y empieza un cambio que tu voluntad debe continuar con tu disciplina.

Es fácil de entender cuando estamos en una fiesta, la gente más alegre atrae a gente alegre y la gente solitaria o triste, a pesar de sus deseos de integrarse, quedan solos o atraen gente en su misma condición. Tu

problema es que aún no crees que puedes cambiar cómo te sientes, pero es tu derecho de nacimiento y tienes que ponerlo en práctica para ser realmente quien has venido a ser.

Normalmente somos impacientes y sembramos y queremos en seguida estar recogiendo manzanas, pero afortunadamente no es así, y tenemos el tiempo para prepararnos e integrar nuestra evolución. Así que si practicas tus proyecciones y te pones impaciente, nacerán la incredulidad, las dudas, la negatividad y bloquearás todo tu trabajo, creando un escudo a la no realización o, en el mejor de los casos, el atraso de lo buscado. Pero si eres paciente, acercarás la manifestación positiva de tu pensamiento y tu poder se verá potenciado al creer más en ti mismo, de tal forma que cada vez tu llamada al univer-

so será más potente y por lo tanto la respuesta más rápida y efectiva.

El universo siempre responde, pero una vez hecha la llamada tu sólo puedes esperar manteniendo tu neutralidad y tu confianza. No te has de ocupar de la respuesta, por lo que no debes de implicarte

***La espera no
debe ser pasiva,
sino que has
de prepararte***

en controlarla. El universo la traerá para ti cuando sea el momento, para que sea lo más beneficioso para ti y para su orden universal.

La espera no debe ser pasiva sino que has de prepararte para ese momento. Depende de lo que está por venir. "Prepararte" significará una cosa, pero siempre será tener todo

lo que está en tu mano a punto, haciendo lo más real que puedas el evento en tu día a día, convirtiendo lo que sueñas en hechos lo más próximos que puedas. Si quieres ser juez no te compres la toga antes de apuntarte en la Facultad de Derecho, eso sería fantasear sin raíces, tus sueños volarán hasta estrellarse. Pero si quieres ser juez y estás en derecho, puedes comprarte la ropa adecuada, ir a juicios o codearte con abogados, empezar a ponerte cómodo con el destino que deseas atraer. Y, por supuesto, estar atento para que cuando la oportunidad llegue no se te pase, mírala y aprovéchala, mantén tu intuición despierta y prepárate para recibir. Activa entonces tu agradecimiento para no salirte de este círculo de nutrición y mantenlo vivo, ya que te conducirá directamente al Ser abundante. TM



Gobinde
Yoga Vida Salud

Impulsa tu felicidad
Kundalini yoga, baile hindú bhangra,
biodanza, danza del vientre,...

Prueba una semana

96 325 06 79
C/ Pintor Salvador Abril 31

INTEGRAR N

Rubén Solsona
Psicoterapeuta
e instructor budista

*Acercarnos
a nuestra
mortalidad
para revitalizar
la vida y
vivir el aquí
y ahora*



integrar nuestra mortalidad es crucial para los que quieran vivir plena e intensamente su vida. Lo es para los que quieren aprovecharla, y más aún para los que aspiran a crecer como seres humanos.

Todas las grandes civilizaciones han destacado a lo largo de la historia la importancia de comprender y asumir la propia muerte como camino de despertar interior.

Sócrates ensalzaba la práctica del morir cada día, y eso le permitió vivir con propósito y llegar al final sin miedo a tomar la cicuta. Según él, no temía la muerte

porque había vivido con conciencia su vida.

Ha sido tan sólo en los últimos 50 años de nuestra cultura occidental que hemos empezado a esconder y a negar la realidad de la muerte, y desgraciadamente con ello estamos perdiendo las valiosas lecciones que nos enseña. Estas lecciones se pueden recuperar haciendo un trabajo personal de integración de la propia muerte a través de la meditación.

Buda dijo: "De entre todos los animales, la pisada que deja una huella más profunda es la del elefante. Del mismo modo, de entre todas las meditaciones, la de la muerte es la más poderosa". Esto explicaría por

NUESTRA MUERTE

qué muchos de los libros más sagrados de la historia están relacionados íntimamente con el tema de la muerte y el devenir.

Íntima relación

El tiempo es un bien escaso, limitado e irremplazable. Una forma sencilla y rápida de revitalizar la vida es plantearnos seriamente: ¿cómo viviría si me quedara tan sólo un año de vida?, ¿qué haría y qué dejaría de hacer?, ¿cómo abrazaría y besaría a mis seres queridos?

Cuando hablamos de la muerte estamos hablando inevitablemente de la vida, porque ambas están íntimamente relacionadas. Se cumple la ecuación: cuanto más preparado estoy para la muerte y las pérdidas naturales de la vida, mucho más abierto, alegre y ligero vivo mi día a día. Y cuanto más se vive la propia vida, desde la conciencia, la responsabilidad y el disfrute, mayor es la entrega y la naturalidad en el momento de morir. Este es un hecho ratificado por aquellos que se han aproximado voluntariamente a su naturaleza transitoria.

Si desea potenciar su vida empiece a afrontar ahora mismo su muerte. Dése cuenta que no sabe cuándo morirá. Nada ni nadie le puede garantizar que vivirá hasta los cien años, o hasta el próximo fin de semana.

Quizá éste es su último año, o su último día. Empiece a despedirse cada mañana de su mujer y sus hijos como si pudiera ser la última vez, la última oportunidad de abrazar. Mire qué ocurre en su interior, cómo se mueven los sentimientos y las prioridades. Mire la fuerza y la entrega que pone en las cosas y se dará cuenta de qué le importa. Aproveche para redescubrir el sentido de su vida.


Cuando hablamos de la muerte estamos hablando de la vida

Fijese en el enorme potencial que tiene esta visión de la realidad. Además de potenciar inmediatamente su presente, le prepara paulatinamente para una experiencia que todos deberemos afrontar algún día.

Como dice el terapeuta Norman Cousins, "la tragedia de la vida no es la muerte, sino que nos dejamos morir por dentro mientras aún estamos vivos". Evitemos que nuestra valiosa vida se convierta en una triste tragedia. Está en nuestras manos. TM

El autor está especializado en la muerte, acompañamiento a final de vida y los procesos de pérdida y duelo.

www.tallerkaruna.org



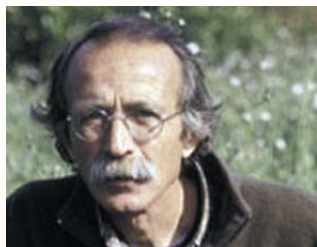
"INTEGRAR NUESTRA MUERTE"

- Taller 24 y 25 Marzo en Chiva, Puente del Arcoiris
Información y Reservas: 618 168 008 (Ascensión)
- Charla gratuita sobre el curso
23 de Marzo, a las 19, en Librería Mandala
c/ dels Tomasos, 14 (Valencia)

www.tallerkaruna.org

EN RECUERDO DE UN MAESTRO

*Homenaje a
Joan Pellicer,
al cumplirse
un mes de su
fallecimiento*



Tania Asensi Valls
Ing. Téc. Agrícola
Esp. Ind. Alimentarias

Joan Pellicer i Bataller, nacido en Bellreguard en 1947, médico por la Universidad de Valencia y doctor en etnobotánica, profesor, divulgador de la ciencia, ganador del premio Bernat Capó de Bancaixa de difusión de la cultura popular, premio de honor en el 2002 de la cultura popular del Ayuntamiento de Pedreguer, gran defensor del patrimonio botánico y una persona a la que podrías escuchar indefinidamente por su dominio de la palabra y sabiduría.

El pasado día 6 de febrero abandonó el capullo de seda en el que todos vivimos para convertirse en mariposa y poder posarse sobre las plantas que tanto amaba.

Durante 8 años, nos enseñó en el programa de medio ambiente de la televisión valenciana el uso medicinal, culinario, propiedades y curiosidades de unas 200 plantas de nuestra Comunidad. Mediante las visitas a distintos pueblos, conversaciones con sus habitantes y excursiones al campo nos comunicaba también las costumbres populares para que no fueran olvidadas.

Defensor vigoroso de la ecología, de los recursos naturales, de la tradición, pugnaba contra este progreso desbaratado, como así lo calificaba, y era optimista pensando que aún estábamos a tiempo de volver a amar la naturaleza. Rehusaba de la última tecnología, no disponía de coche ni de móvil, y utilizaba un

radiocasete para grabar las conversaciones con sus conciudadanos, prestando especial atención a la sabiduría de los mayores.

“La muerte no es verdad cuando se ha cumplido bien la obra de la vida”. Y a Pellicer nos queda agradecerle su elaborada obra, esperando que la universidad con la que tantas veces colaboró, y demás organismos competentes en la materia, así como nosotros mismos consigamos que sus escritos y su figura continúen siendo reconocidos a lo largo de los años.

Ecologistes en Acció del País Valencià le recuerdan también en su página web y hacen un repaso de su bibliografía: *Costumari Botànic*, *Herbes medicinals al País Valencià*, *Herbari breu de la Safor*, *Lluors de Gaia: Paisatge i flora i fauna de la Safor*, *De la Mariola a la mar: Viatge pel riu Serpis*, *Flora pintoresca pel País Valencià*, *Meravelles de Diània: Paratges i paisatges de les comarques centrals valencianes*, entre otras obras.

En su última aparición televisiva nos habló de las propiedades del tomillo: digestivo, para las infecciones garganta, limpieza de heridas, dolores premenstruales, limpieza de vías urinarias... pero también nos dio a conocer la curiosidad del lenguaje de las flores: el tomillo es un símbolo de coraje, valentía y fuerza de voluntad, adjetivos que bien podrían definirle.

Salut, Joan Pellicer. TM

EN MAYO...

T A Q V I O N

LOS JUEGOS DEL FUTURO TALLERES DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO PERSONAL



EL TÓTEM. Este juego rescata el poder de respuesta frente a los conflictos y transmuta la energía de la ira, el enojo y la agresividad. Un instrumento de excelencia que transforma nuestras propias representaciones de estas emociones, haciéndoles perder su poder negativo y su efecto en nuestra vida. Se abren así, ante nosotros, nuevas posibilidades para manejarlas y adquirimos una rica vida emocional.
Sábado 19 de mayo, de 10 a 13.30.



LA LEYENDA PERSONAL. A través de este juego recordamos quiénes somos y podemos alcanzar nuestros sueños. Su diseño está concebido para que al jugarlo encontremos los dos grandes motores de nuestra vida: la VISION y la MISIÓN. Toda la información que obtenemos nos posibilita descubrir nuestra LEYENDA PERSONAL y la conciencia de tal conocimiento puede cambiarnos la vida.
Sábado 19 de mayo, de 16 a 19.30.



EL FÉNIX. Un juego para superar los momentos de pérdidas (familiares, de trabajo, dinero, salud, seguridad, etc) y transitar los cambios de la vida conectando con la energía de la resiliencia. En este taller transitaremos la experiencia del sanador herido, de recuperar lo perdido extrayendo el aprendizaje, encontrando cuál es la bendición oculta tras el evento, y renaciendo del momento doloroso, como el Fénix, enteros y nuevos para reemprender nuestro camino.
Domingo 20 de mayo, de 10 a 13.30.



LA FRONTERA. Con este juego atravesamos los miedos y superamos los obstáculos que nos impiden avanzar. LA FRONTERA es una estrategia para traspasar metafóricamente los obstáculos que nos impiden conseguir todas las cosas maravillosas que se encuentran más allá de ellos. Aprendiendo diferentes formas de ir más allá de nuestros miedos, se incorporan recursos y soluciones para todas las circunstancias de la vida.
Domingo 20 de mayo, de 16 a 19.30.

**INFORMES Y RESERVAS:
963 366 228
652 803 027**



INTE ESPIR

Quién es

Mike George es escritor, conferenciante, facilitador de retiros espirituales.

Nació en Escocia y actualmente vive en Londres. Trabaja con las tres corrientes claves del nuevo milenio: inteligencia espiritual y emocional, desarrollo del liderazgo y aprendizaje continuo.

Es asesor de organización y dirección para compañías de más de veinte países.

Entre sus libros destacan "Aprender a descubrir la paz interior"; "Aprender a relajarse" "Siete estra-

tegias para liberarse del estrés" y "A la luz de la meditación".

Invitado por la Asociación Brahma Kumaris en Valencia, ofreció un seminario para profesionales en la sede de dicha entidad, calle Isabel la Católica, 19, 1º, sobre "Estrategias para liberarse del estrés". También ofreció una conferencia abierta sobre "Inteligencia espiritual" en la Facultad de Filosofía de la Universidad de Valencia (Estudi General).

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

En la era del conocimiento, el hombre se reconoce como ser inteligente. Hasta hace poco se hablaba únicamente de sus fases física y emocional. Mike George da un paso más

Aurelio Álvarez Cortez

-Es conocido el concepto de la inteligencia, en términos generales, también el de inteligencia emocional, y tú hablas de la inteligencia espiritual, Mike. ¿Te refieres a una misma idea o son distintas?

-La inteligencia es algo que cada ser humano tiene, en diferentes niveles, conectados, y cada persona posee inteligencia espiritual, aunque muy pocas la desarrollan.

Hay gran confusión acerca de las emociones porque somos muy emocionales y esto no es bueno ya que significa que no estamos controlando nuestra propia conciencia.

Reaccionamos frente a la vida en lugar de responderle. Para entender mis emociones debo desarrollar mi conciencia espiritual, la

inteligencia emocional depende de la inteligencia espiritual.

-Primero se desarrolló el pensamiento cartesiano y actualmente vivimos en una época donde las emociones mandan, como bien dices. ¿Ha llegado el momento en que el hombre desarrolle su espíritu?

-Sí. La gente está experimentando una gran crisis en su vida. Es una crisis de significado y de valores. Ahí tenemos el "síndrome del quemado", especialmente en el trabajo. No encontramos significado en lo que hacemos.

No hay ningún valor en lo que realizamos, en lo que construimos, ésta es una crisis espiritual. Y subrayemos, además, que es una crisis de identidad; no sabemos

quiénes somos, tenemos muchas identidades, saltamos de unas a otras, y esto cansa mucho. Éste es el corazón de la espiritualidad: saber quién soy en realidad, poder darme cuenta de que soy un espíritu. Por eso la habilidad central de la inteligencia espiritual es la autoconciencia, saber quién soy. Pero esto no lo aprendemos con la educación, tampoco aprendemos sobre nuestros corazones y cómo pensar, cómo utilizar nuestra mente, sino que aprendemos a memorizar cosas. La autoconciencia está subdesarrollada.

-Estamos en una época en las formas han caído, tambalean los modelos familiares, sociales, políticos; metafóricamente, nos hemos quedado sin padres y vamos hacia

“El corazón de la espiritualidad es saber quién soy en realidad”

“La calidad de las acciones depende de la conciencia”

“El estrés es una señal que indica que hay algo que cambiar”

algo que no sabemos qué es. ¿Qué mundo nos espera en los próximos 15, 20 años?

-Antes tiene que haber una mayor caída. Deben desplomarse todas las tendencias. Los modelos tienen que desintegrarse, actualmente están basados en lo opuesto a la inteligencia espiritual, en el materialismo. Te hacen comfortable físicamente pero no espiritualmente. Nosotros somos primero espíritu y luego cuerpo físico, no al revés. En la ilusión de creer-nos cuerpos físicos nuestros valores se hacen materiales.

Por eso vemos la ruptura, todo se fragmenta, todo cae. En ese contexto hay algunos que entienden esto y exploran la espiritualidad con mucha profundidad, entendiendo el Ser, comprendiendo por qué suceden estas cosas. No están en el ojo público, sino en una forma muy callada, silenciosa, en diferentes partes del mundo. Y no se trata de salvar al mundo, sino de preparar otra forma, una forma espiritual. Yo puedo hacer eso en mi interior y no tengo por qué cambiar a nadie, sino a mí mismo.

-¿Es una acción individual en un contexto de red lo que tú señalas?

-Sí, es una buena descripción. Muchos individuos están cambiando en conexiones de red.

-Los mayas indicaron el año 2012 como fecha de grandes transformaciones para la humanidad. ¿Qué opinas al respecto?

-Hay muchas profecías de diferentes escuelas de filosofía, de diverso origen que hablan de que se puede producir en el mundo una catástrofe. Aunque así fuese, lo importante no sería el momento, sino el proceso; cuál es el proceso en mí, qué está sucediendo en mí en este instante. ¿Estoy oyendo esa llamada de cambiarme a mí mismo, de cambiar mi conducta? Si pienso que en el 2012 sucederá algo tremendo y por eso debo cambiar ahora, esa es una motivación errónea.

-¿De qué modo vives tu exploración interna para que tu espíritu se desarrolle día a día?

-Los cambios requieren disciplina, pero no en el sentido de regulaciones o normas, como si se tratara de algo duro. El origen de la palabra disciplina es aprendizaje, y cada día debo aprender a nivel espiritual: meditar, cultivar la autoconciencia, aprender sobre mí mismo, mirándome, yendo más y más a la profundidad.

Ver que el espacio exterior es infinito, no hay fronteras, y por tanto el espacio interior de la conciencia también es ilimitado, infinito; está más allá de los pensamientos, los sentimientos. Es increíble el poder de nuestra conciencia y la meditación es la exploración de ese espacio. Es el estudio de la sabiduría espiritual y también el despertar de esa conciencia.

La calidad de las acciones depende de la conciencia, depende de la intención. ¿Cuál es mi intención cuando actúo?, ¿espero obtener algo para mí? Es así como mucha gente vive: yo, yo, yo. Entonces surge el conflicto. La transformación de la intención es la transformación de la acción, y la acción se convierte en servicio a los demás. Puede haber diferentes niveles de servicio: el físico, que está muy bien; el mental, dando buenos deseos, buenas vibraciones, y luego el espiritual, ayudando a otras personas a entender.

-¿No es necesario apartarse del mundo?

-No, es lo opuesto. Hay que hacer esto en el mundo. Algunas veces,



George dice que “en cualquier proceso de crecimiento y cambio hay declive y desorden”, con respecto a los tiempos que corren, pero lanza un mensaje optimista: “En el otro lado están esperando la renovación y el nuevo orden”.

ocasionalmente, podemos aislarnos para ir más profundamente en nuestro interior, pero luego volvemos a la acción.

-¿Existen señales diariamente, que no las vemos, y que nos indican por dónde va nuestro camino?

-Cuando te sientes incómodo por algo, eso es una señal. El estrés constituye una forma en que la mayoría de la gente siente esa incomodidad, es una señal que indica que hay algo que cambiar, sea físico, mental o espiritual, en mí y no en otro. Muchas personas no pueden leer estas señales porque piensan que el estrés lo causa un factor externo, entonces no siguen las señales.

Todos los días sentimos estrés, pero no escuchamos el mensaje. Matamos el mensajero y nos hacemos cómodos con nuestro estrés, la mayoría está feliz de sentirse infeliz.

-A pesar de todo esto, ¿podemos ser optimistas?

-En cualquier proceso de crecimiento y de cambio hay declive y desorden. Y en el otro lado está esperando la renovación y el nuevo orden. Actualmente vamos

en círculos, en todo el mundo, al mismo tiempo. Hace 70 años el mundo era así de grande (estira los brazos tomando distancia), y ahora, así de pequeñito (junta el pulgar y el índice de su mano derecha). Todo está interconectado, instantáneamente, al mismo tiempo. El mejor ejemplo es el cambio climático. Compartimos el nivel físico, pero este desorden físico se debe a nuestro declive espiritual, que influye en el físico.

-¿Es el momento histórico más interesante de la humanidad?

-La respuesta está en tu pregunta. Estás sintiendo la importancia de este momento, intuitivamente has dicho la respuesta, no sólo para la humanidad, sino para ti. Porque esa llamada, en el fondo de tu ser, es para ti.

De todas formas, sabemos lo que va a suceder, podemos predecirlo, simplemente observando las tendencias. Muchos no lo hacen en público porque se asustan. No pueden ver más allá del colapso, y no pueden ver lo nuevo que está surgiendo porque está reprimida su inteligencia espiritual. TM

LA VASIJA AGRIETADA

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Uno de esos recipientes tenía varias grietas, mientras que el otro era perfecto y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón. La vasija rota sólo retenía la mitad del líquido. Durante dos años esto ocurrió así, diariamente. Desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues cumplía satisfactoriamente para los fines para los que había sido creada. Pero la agrietada se sentía muy avergonzada de su propia falla y miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole: "Estoy avergonzada y quiero disculparme contigo porque debido a mis grietas puedes entregar apenas la mitad de mi



carga y obtienes la mitad del valor que deberías recibir".

El aguador, apesadumbrado, le dijo compasivamente: "Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino". Así lo hizo la tinaja. Y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas en el trayecto. De todos modos, se sintió apenada porque al final sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces "¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado

positivo de ello. Sembré semillas a lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado. Durante dos años he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi madre. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza".

Cada uno de nosotros tiene sus propias "grietas". Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados. Uno no deja de reír por hacerse viejo, se hace viejo por dejar de reír. TM

déjate ver

tú mismo
652803027
626515993
963366228

www.tu-mismo.net

Para todos, agua

Ramón Gomariz
Alquimista de la Salud

“El agua es la sangre de la naturaleza”, dijo Leonardo da Vinci. Por eso, cuando reflexionamos sobre el papel fundamental que tiene el agua no podemos sentir asombro y admiración, ya que nosotros estamos compuestos de un 70 por ciento de agua. No hay ninguna función corporal que no dependa del agua.

Todos los procesos nutritivos, desde la digestión y la absorción hasta la utilización y la excreción, son sostenidos por el agua. Sin agua no tendríamos saliva, seríamos incapaces de tragar. La sangre, recurso vital del organismo, está compuesta por agua en más del 90%. El agua es el principal agente en la regulación de la temperatura corporal y actúa en forma parecida al radiador de un coche.

Cuando tenemos sed hay que beber. El agua no puede ser sustituida por ninguna otra bebida. Como afirman los autores de la antidieta, “al levantarse por la mañana tomar un vaso de agua, diez minutos antes de cada comida que vayamos a realizar, tomar un vaso de agua”.

Son muchos los que nos preguntamos cuánto deberíamos beber. Cuando uno tenga sed. Es indudable que el cuerpo requiere cierta cantidad mínima de agua al día. Pero beber demasiado es tan perjudicial como comer en exceso. Se trata de prestar atención a las señales del cuerpo y sintonizar con las necesidades de cada uno.

¿Cual es la mejor agua para beber? El agua pura, naturalmente H₂O, hidrógeno y oxígeno. El agua es vida. Cuanto mejor sea el agua que se bebe, tanto mejor será su vida. Podemos hacer uso de una amplia variedad de filtros que eliminan parte de los contaminantes. De todos ellos el mejor es la ósmosis inversa, que elimina casi totalmente los residuos orgánicos e inorgánicos.

Por ello, te animo a hacer un buen uso del agua, que es un bien escaso y fuente de la salud y de la vida.

Como dice el refrán, algo tendrá el agua cuando la bendicen. Y es que, según los estudios más recientes, el agua tiene memoria, de ahí que sea tan importante tomarla con una intención positiva. Somos lo que soñamos, aunque nadie lo entienda, y de nosotros depende lo que ingerimos y cómo lo ingerimos. Todos somos responsables de la vida que se nos ha dado.

- El agua no puede ser sustituida por ninguna otra bebida alcohólica o carbonatada.

- Beber pequeñas cantidades y saboreándola ayuda a superar procesos ansiosos y a regular todos los sistemas en general.

- Beber cuando tenemos sed es un buen indicativo. Aunque una abundante alimentación en cereales y legumbres cocinados con agua, verduras, frutas, caldos, ayuda a tener menos sed. TM

PATATAS A LA IMPORTANCIA

INGREDIENTES

4 patatas medianas
2 huevos
1 cebolla
2 tomates medianos
1 manojito de perejil
½ litro de caldo vegetal
harina, sal

PREPARACIÓN

Se cortan las patatas a láminas y se pasan por harina y huevo. Se fríen en aceite de oliva y se dejan en la cazuela. En el mismo aceite donde se ha frito las patatas sofreímos la cebolla muy menudita, los tomates troceados y se añade el perejil y el caldo vegetal. Este rehogado se vierte sobre las patatas y se dejan hervir unos 15 minutos aproximadamente. Es un plato con fundamento y muy nutritivo. Puedes quedar de cine si se lo haces a tu pareja, a tus hijos, a tus amigos... ¡Disfruta de los sentidos!

rajogomi@hotmail.com

Véase el libro:

“La cocina de Ramón,
energía vida y salud”,

de Ramón Gomariz Miralles

EN EL MUNDO

Géminis, Libra y Acuario, los signos de aire, enfocan su energía en pensamientos que aún no se han materializado

Fabiana San Martín

Astróloga

el mes anterior nos referimos a los cuatro elementos. En esta oportunidad vamos a tratar sobre uno en particular: el aire, la energía vital que se asoció con la respiración y con lo que los yoguis denominan *prana*.

El reino del aire es el mundo de las ideas. Los signos de aire (Géminis, Libra y Acuario) enfocan su energía en ideas específicas que aún no se materializaron.

Encuentran en las palabras y el pensamiento abstracto, el modo más compatible de expresión.

Desapego

Tienen la aptitud de desapegarse de la experiencia inmediata de la vida diaria, permitiéndose así obtener objetividad, perspectiva y un enfoque racional de todo lo que hacen.

Este desapego les permite trabajar con eficacia con toda clase de personas, pues no creen necesario comprometerse mucho con las preocupaciones o emociones de las demás personas.

Son, de hecho, los más sociables en el sentido que pueden apreciar objetivamente los pensamientos de otras personas, sin entrar a conside-

rar si están de acuerdo con ellas.

Si se ocupan demasiado de sus ideales abstractos y teorías, pueden desequilibrarse mentalmente y entregarse a toda clase de excentricidades y fanatismo.

A menudo carecen de emoción profunda y de aceptación de las limitaciones del cuerpo físico.

De pensamiento dominante

Pueden sobrevalorar la competencia intelectual y rehusar enfrentar el hecho de que las ideas deben ser puestas a prueba para determinar si funcionan, antes de atribuirseles gran valor.

Pueden apreciar objetivamente los pensamientos de otras personas

El pensamiento es tan dominante en sus vidas, que se sienten amenazados si se ignoran sus opiniones o se desacredita la calidad de su intelecto.

Los signos de agua (Cáncer, Escorpio y Piscis) y tierra (Tauro, Virgo y Capricornio) son, probablemente, los que más desvalorizan con sus ideas, porque habitualmente no pueden resistir sus pruebas de

DE LAS IDEAS



hondura emocional y practicidad. No quieren ser confinados por las limitaciones de la tierra, ni desean que su leve libertad se sature de los sentimientos y reservas del agua.

Los signos de fuego (Aries, Leo y Sagitario) los estimulan hacia más libertad de expresión y les dan un sentido de confianza y fuerza que

no pueden hallar en nadie más. Aunque admiran a los de fuego de muchos modos, insisten en su derecho a pensar las cosas antes de comprometerse, hábito que puede tornarse cada vez más fastidioso para los signos de fuego. TM

significado@gmail.com

K KRYSTALLOS
MINERALES

VENTA MAYOR Y PARTICULAR

MINERALES DE COLECCIÓN Y PARA DECORACIÓN.
CRISTALES (30% PLOMO) PARA FENG SHUI.
COLLARES Y BISUTERIA DE MINERALES, PERLAS CULTIVADAS Y PLATA.
DISEÑAMOS A SU GUSTO.
VENTA DE ELIXIRES DE ESENCIAS FLORALES DE BACH Y GEMAS (12 VARIEDADES).



C/ PERIODISTA LLORENTE, 14 BAJO
(JUNTO A CALLE MÁLAGA)
46009 - VALENCIA
TEL: 96 347 38 16 / 447 791 497

KRYSTALLOS@TELEFONICA.NET
WWW.KRYSTALLOS.ES



Gobinde
Yoga Vida Salud

Impulsa tu felicidad

Kundalini yoga, baile hindú bhangra,
biodanza, danza del vientre,...

C/ Pintor Salvador Abril 31 96 325 06 79



AGENDA

Toda actividad gratuita puedes anunciarla en la **AGENDA** de **TÚ MISMO**. Para que aparezcan en este espacio charlas, conferencias, encuentros, viajes... preferiblemente utiliza el correo electrónico:
agenda@tu-mismo.net

RUEDA DE ENERGÍA Y SANACIÓN.

En librería Mandala, todos los sábados de 12.30 a 13.30, para canalizar la energía de una manera precisa y afectiva, para sanarnos y sanar a los demás.

Además, cada primer viernes del mes "Taller de cristales" ¡Ven a conocerlos!
Ambas actividades, gratuitas.

C/ dels Tomassos, 14, junto al mercado Rusaza,
tlf. 963 35 50 56, libreriamandala@yahoo.es

EL CAMINO HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS NATURAL.

Conferencia, el 5 de marzo, a las 18, a cargo de María José Fortea, profesora de cocina vegetariana, natural y energética. Tratará sobre la alimentación moderna y sus efectos, los lácteos (otras opciones al mito del calcio) y el lado amargo del azúcar.

Centro Anahel, calle Torrente, 14, Valencia.
Informes, Tlf. 963 28 56 36 y 677 09 83 50.

BIODANZA.

Una forma de autoconocimiento y expresión de emociones, divertida y sencilla que elimina el estrés, te conecta con la alegría de vivir y te conduce a la armonía contigo mismo@, con los demás y con el entorno. Clase abierta gratuita, en Valencia, el martes 23 de marzo, a las 18. Si deseas probar haz tu reserva ya: 610 05 21 85 ó escuelabiodanzavalencia@gmail.com

CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS

En marzo se anuncian las siguientes disertaciones en el salón de actos de calle Isabel la Católica 19, 1º: día 7, "Cuidar el cuerpo y el alma"; día 14, "El poder y la magia del silencio"; día 21, "Crisis de identidad?: sin estrés"; y el 28, "Vivir la vida

Informes, Tlf. 963 51 81 81.

TALLERES PARA JÓVENES.

"Aprende a conocer tu valor",
Sábado 31 de marzo, de 18.30 a 20, en el salón de actos de la Asociación Brahma Kumaris. C/ Isabel la Católica, 19, 1º, Valencia.

Se requiere inscripción previa al Tlf. 963 51 81 81,
e-mail valencia@es.bkwsu.org

El Escaparate

ANÚNCIATE TÚ MISMO. Recepción hasta el día 20 del mes anterior.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturópata. Acupuntura.
Quiropraxia. C/ Serrería, 6, 4º, 10ª.
Tlf. 963 67 60 96.
Móvil: 610 29 30 91.

DHARMA ANANDA.

Escuela de Yoga Integral
Clases y Profesorado.
Teléfono 617 42 18 32.
www.yogavalencia.com

GOBINDE Yoga Vida Salud.

Clases Kundalini Yoga y más,
Profesorado de Yoga y baile bhangra.
Otros cursos, salidas y fiestas.
Alquiler de sala 80 diáfana.
Kinesioterapia, masajes
y atención personalizada.
Pintor Salvador Abril, 31, dcha.
Tlf. 963 25 06 79 - 626 47 69 38.
info@kundaliniyogavalencia.com

CENTRO DEVENIR.

"Aprende a gestionar tu propio rumbo". PNL remodelada con modelos DBM. Formación: programación de seminarios y charlas.
Consultoría, Coaching.
Asistencia individualizada.
Orientación desarrollo personal.
Consulta nuestra web y solicitanos información: www.centrodevenir.com
devenir-info@centrodevenir.com
Información: 961 29 67 96 y
629 16 49 03.

GAIA. CENTRO DE ESTUDIOS DE ARTE Y RESTAURACIÓN.

Cursos, sala de exposiciones, empresa de restauración. C/ La Paz, 17, 3º, 6ª.
Tlf. 963 92 21 90.
www.gaiarestauracion.com.

"INTEGRAR NUESTRA MUERTE".

Taller, 24 y 25 de marzo, en Chiva,
Puente del Arcoiris.
Información y reservas, 618 168 008
(Ascensión). Charla gratuita sobre el
curso, 23 de marzo, a las 19, en Libre-
ría Mandala, C/ dels Tomasos, 14,
junto al Mercado Russafa.
Organiza www.tallerkaruna.org

NYANDÚ VIATGES.

C/ Jesús, 1,
Tlf. 963 15 22 29.

LIBRERÍA MANDALA

Librería especializada.
Minerales. Productos ayurvédicos.
Tai Chi. Masajes. Consultas de Reiki,
sanación espiritual.
Talleres, cursos, charlas.
C/ dels Tomasos, 14,
junto al Mercado Russafa.
Tlf. 963 35 50 56.
libreriamandala@yahoo.es

VIDA TAIYI NATURAL.

Productos naturales. Herboristería.
Asesor nutricional.
Masajes, acupuntura.
Libros y música.
Yoga. Tai Chi, Zen, Danza del vientre.
Servicio estético, fotodepilación.
Osteopatía, Iridología.
Constelaciones familiares.
C/ del Cid, Puerto Sagunto.
Tlf. 962 68 33 60.

BAM BAM BHOLE.

Centro de desarrollo personal,
terapias alternativas.
Frente al parque de San Vicente. Tlf.
962 78 30 17.
Llíria (Valencia).

TAI-CHI Y CHI-QUNG.

Gimnasia oriental.
Grupos reducidos adultos.
Grupos especiales niños.
Sagunto y Puerto Sagunto,
Canet y Los Valles.
Monitor: Lucas.
Tlf. 699 20 45 89.

HERBOLARIO MEL Y LLIMA.

Plantas medicinales, cosmética natu-
ral. Actividades y cursos: Yoga, Pilates,
Reiki, Meditación, Feng Shui, Danza
oriental... Dieta y mejora de la alimen-
tación. Quiromasaje. Naturópata.
C/ Xirivella, 20 - Mislata.
Tlf.: 963 59 52 29.

RENACER

Centro Terapéutico Bio-Psico-Energéti-
co de Terapias Alternativas.
Equilibrio de cuerpo-mente-ambiente.
Nutrición y dietética. Productos natu-
rales. Cristaloterapia. Terapia Floral
Bach, Terapia antiestrés.
Talleres y terapia de autoayuda y
crecimiento personal.
C/ Virgen de los Dolores, 10,
Puerto de Sagunto.
Tlf. 962 67 29 98 y 655 97 50 75.

FENG SHUI

Armonización de ambientes.
Cursos y asesorías personalizadas.
Feng shui personal, práctico, deco-
rativo.
Antonia Añez Romero, especialista en
feng shui clásico.
C/ Virgen de los Dolores, 10,
Puerto de Sagunto.
Tlf. 962 67 29 98 y 655 97 50 75.

DESTERRANDO MITOS

Tania Asensi Valls
Ing. Téc. Agrícola
Esp. Ind. Alimentarias

Cinco pinceladas para aclarar algunos conceptos erróneos que la creencia popular tiene sobre ciertos alimentos

existen concepciones erróneas sobre algunos alimentos mientras que, por otro lado, se desconocen las propiedades beneficiosas de otros. A través de cinco pinceladas intentaremos contribuir a aclarar algunos de estos mitos.



¿Alimentos que nos dan dolor de cabeza?

Según la National Head Foundation, que lleva 35 años investigando sobre el dolor de cabeza y las migrañas, la tiramina que se encuentra en algunos alimentos puede provocar este molesto dolor. Esta amina se halla en cantidades considerables cuando se descomponen las proteínas de alimentos como el arenque, algunos quesos (especialmente el curado), el hígado de pollo, las nueces, cacahuetes, coco, nueces de Brasil, el aguacate, la berenjena, los higos, las uvas, naranja, piña, ciruela, pasas (estas frutas y verduras contendrán mayor cantidad de tirosina cuando más maduras estén), carnes curadas, la soja y sus

productos derivados como el tofu, el miso y sus salsas.

¿El ajo como antibiótico?

El efecto antibiótico y antibacteriano del ajo se debe a la alicina, sustancia que se forma por la combinación de la aliina y la alinasa. La alicina sólo es activa cuando el ajo está crudo, ya que al cocinarlo dicha sustancia se destruye.

Pero el ajo cocinado libera también sustancias que mejoran la circulación sanguínea y reducen el colesterol, como la adenosina y el ajoeno.

El hierro de las espinacas

En la década de los años 30 se

desmitificó la imagen de las espinacas como uno de los alimentos más ricos en hierro. El error ocurrió cuando al transcribir la cantidad de hierro de las espinacas, después de realizar los análisis pertinentes, se colocó la coma en la posición errónea, indicando que contenía 10 veces más cantidad de hierro. De ahí su fama... ¡y la de Popeye!

Los alimentos de origen vegetal que contienen cantidades de hierro considerables son los vegetales de hoja verde (berros, perejil, guisantes), frutos secos (almendra, avellana, pistachos, las pipas de girasol), legumbres como las lentejas, garbanzos, también la soja y semillas como el sésamo que se pueden añadir a las ensaladas de espinacas en crudo. Los cereales

integrales poseen hierro y las frutas desecadas como las ciruelas e higos.

La quinoa, alto valor nutritivo apto para celíacos

El origen de la quinoa es Bolivia, donde se cultiva a una altura de 3.000 metros.

Es un alimento parecido a los cereales como el arroz, pero en realidad pertenece a la misma familia de las remolachas o las acelgas.

Nos proporciona todos los aminoácidos esenciales y proteínas de alto valor biológico.

Contiene muchos minerales como calcio, fósforo, magnesio y hierro, y vitaminas como la C, la E y del grupo B. También es rica en fibra.

Sus granos se pueden comer en deliciosas sopas, con bebidas vegetales como si fuera muesli o con chocolate.

Algarroba, un sustituto del cacao

La algarroba se ha utilizado y utiliza para alimentar al ganado, principalmente a caballos y burros. Este árbol está desapareciendo, pero la algarroba en forma de harina se emplea para sustituir al cacao que se consume normalmente para el desayuno, tiene el mismo color y el sabor es muy parecido. No posee casi grasa, tampoco cafeína.

Tiene sabor dulce porque en su composición podemos encontrar azúcares naturales como la glucosa, fructosa y sacarosa.

También contiene fibra natural, vitaminas A, B, D y minerales como calcio, hierro, magnesio y fósforo. Es un alimento sin gluten. TM

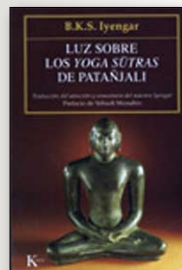
<http://comeycrece.iespana.es>

TIEMPO LIBRE



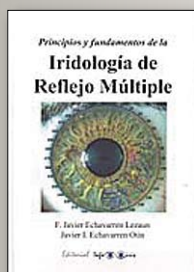
El cuerpo tiene sus razones T. Bertherat - C. Bernstein Paidós

Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Somos lo que parecemos ser. Pero nos negamos a admitirlo. Sólo nos interesamos en lo que no podemos ver.



Luz sobre los Yoga Sūtras de Patanjali B.K.S. Iyengar Kairós

Texto fundacional de todas las corrientes de Yoga, transmitido por el sabio Patanjali, traducido y comentado por el maestro B.K.S. Iyengar.



Principios y fundamentos de Iridología de Reflejo Múltiple F. J. Echavarren Lizaso Info Iris

Manual combinando contenido teórico y acompañado por fotografías de casos prácticos.



Hablar con los hijos J. M. Contreras Voz de Papel

Ilusionante aventura de formar personas felices y capaces de conseguir una sociedad un poco más humana.

LA HABANA, LA GRAN SEÑORA ELEGANTE

La capital cubana atesora historia, cultura y tradición. Todo el encanto antillano en sus calles y su gente

Alberto Díaz



Vista general de la ciudad.



Plaza de la Catedral.



Tropicana, el gran show.

hemingway decía que apenas Venecia y París superaban la belleza de la capital cubana. Y es que, opiniones célebres aparte, La Habana posee historia, cultura, tradición. Actualmente es el destino número uno en las Antillas, y no es para menos cuando sus visitantes afirman que resulta una de las ciudades más encantadoras del mundo.

Situada en la costa noroccidental de la isla, limita al norte con el estrecho de la Florida y está a 140 km de Varadero, otro punto afamado por sus bondades y servicios.

Bulliciosa, marítima, abierta, alegre y desprejuiciada, La Habana sabe, sin embargo, vivir su propia vida interior, repleta de sorpresas para quien recorre su atractiva geografía citadina.

San Cristóbal de La Habana, tal el nombre original con el que fue bautizada, atesora múltiples encantos para disfrutar: hermosas playas, una arquitectura colonial de genuinos valores y numerosos sitios de recreo. En ella conviven grandes hoteles, los cabarets más rutilantes y los más acreditados restaurantes.

Capítulo especial ocupan la náuti-

ca y la salud, que ofrecen ventajosos programas para su desarrollo. También hay para disfrutar clubes, marinas, parques recreativos, museos, teatros, complejos deportivos y excursiones y recorridos dentro y fuera de la ciudad.

Para meterse de lleno en La Habana, el recorrido debería comenzar en la Plaza de la Revolución. Lo mejor es subirse a un cocotaxi —moto adaptada para dos pasajeros—, que por alrededor de cuatro euros nos lleva en quince minutos hasta La Habana Vieja. Mientras atravesamos Habana Centro, vemos el barrio donde se respira una atmósfera casi irreal. “Allí hay que ir para ver cómo vive la gente”, nos explica Enrique, uno de los tantos habaneros que ofrece tabaco, ron o cualquier producto típico.

La ciudad, la “gran señora elegante” de Cuba, ha recuperado parte de aquel esplendor histórico, que tradicionalmente atrae a quienes la visitan. Entre el Capitolio y la Plaza Vieja, y desde la Plaza de Armas a la Plaza de la Catedral o el Malecón, se superponen los edificios restaurados y los que están en obra, hoteles, restaurantes y cafés, en calles empedradas e iluminadas por faroles coloniales. **TM**

ENCANTO ANTILLANO EN SEMANA SANTA



La Habana
8 días / 7 noches
desde **789 €**

Sólo vuelo, desde 489 €

Plazas limitadas



NYANDÚ
VIATGES

Un mundo de oportunidades

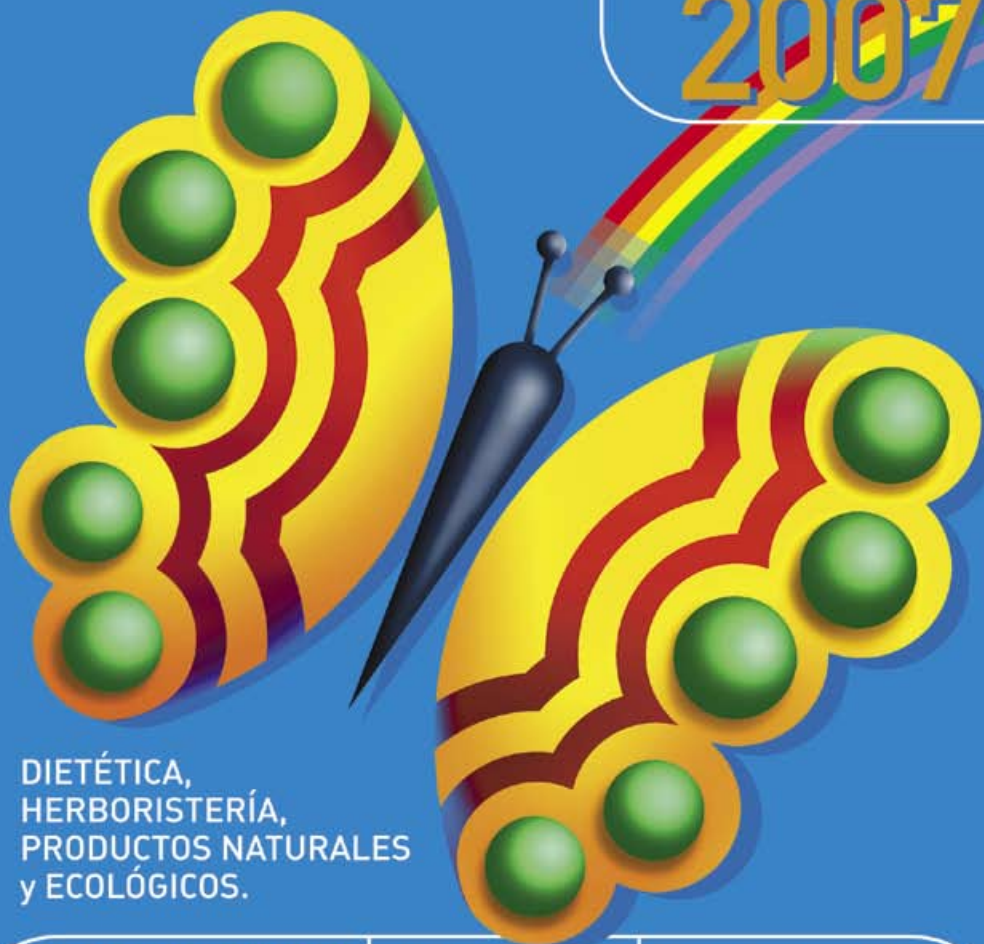
Jesús, 1 bajo (46007) Valencia

Tif.: 963 15 22 29

e-mail: nyandu-viatges@ono.com

expo 12ª edición ecoSalud 2007

Salón de la Salud y Calidad de Vida
Mercado de Productos Ecológicos
ExpoTerapias Naturales



DIETÉTICA,
HERBORISTERÍA,
PRODUCTOS NATURALES
y ECOLÓGICOS.

**30, 31 de marzo y
1 de abril de 2007**

**Palacio de la
Metalurgia**

Recinto Ferial de
Montjuïc. *Barcelona*

con la colaboración de:



te
na
cat

afinur



Con el soporte de:



Fira Barcelona

INTERALIA

SECRETARÍA GENERAL: Diagonal, 474 - 08006 Barcelona - Tel. 93 416 14 66 - Fax 93 415 00 95 - ferias@interalia.es - www.expoecosalud.es