

# tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 07  
junio  
2007

UN PERFIL DE  
LOS CHAKRAS

QUÉ ES PARA TI  
SER FELIZ

NATAL, LA CIUDAD  
DEL SOL

[www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)

A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

## Se buscan líderes

MIRIAM SUBIRANA, PRESIDENTA DE BRAHMA KUMARIS EN ESPAÑA, PRESENTÓ SU NUEVO LIBRO, "ATREVERSE A VIVIR". DICE QUE FALTAN SERVIDORES QUE DIRIJAN UN NUEVO PROCESO DE CAMBIO

DEJATE LLEVAR CON LOS

# SONIDOS DEL ALMA

de Salvador Candel

Este gran compositor valenciano nos regala, con su música, momentos de gran paz con nosotros mismos. Sus temas desbordan melodías que nos transportan a la meditación y a la relajación más profunda. Sus ritmos nos llevan a lugares tan diversos como Estambul, Camelot o el Amazonas y nos pasean por el cosmos.



Los Cd's de Salvador se pueden ver y encargar en la página web: [www.musicamagica.com](http://www.musicamagica.com)

O llamando al teléfono: 96 346 00 99



**06**  
Salud y  
eficiencia



**14**  
Qué es para ti  
ser feliz



**30**  
Natal, la Ciudad  
del Sol

# Sumario

## BIENESTAR

- 04** Ética, meditación y supraconciencia.  
**08** Encontrar la verdad.  
**10** Nueva mirada a un viejo diablo.  
**12** Un perfil de los chakras.

## GAIA

- 16** Turismo ecológico.

## REPORTAJE

- 18** Miriam Subirana.

## CAMPAÑAS

- 22** Programa Perseo.

## OLLAS & SARTENES

- 23** La menestra de Lola.

## DESDE LAS ESTRELLAS

- 24** Aviso a navegantes.

## AGENDA

**26**

## EL ESCAPARATE

**27**

## LAS DOS ORILLAS

- 28** Inspiración global.

## TIEMPO LIBRE

**29**

**tú mismo  
Staff**

### Edición

Aurelio Álvarez Cortez

### Maquetación

Noé Álvarez Lier

### Colaboradores

Tao Prajñananda, Miriam Lier, Siri Tapa,  
 Rosa Gómez Casañ, Juan Carlos Anula,  
 Ananda Vir Kaur, Ramón Gomariz,  
 Tania Asensi Valls, Ramón García,  
 Fabiana San Martín, Alberto Díaz.

### Departamento Comercial


Miguel Ángel Monge  
 Contacto: 626 515 993

### Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. [www.grafamar.com](http://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 

# ÉTICA, MEDITACIÓN Y SUPRACONCIENCIA

*Existen diversos malentendidos básicos en los conceptos que manejamos en nuestra cultura*

## **Tao Prajñananda**

Psicoterapeuta transpersonal y maestro de Yoga Integral



**P**ara encontrar sentido a nuestra vida debemos, inexorablemente, adaptar nuestra conducta, principios y valores a las leyes que ordenan y regulan el universo, o dicho de otro modo, para evolucionar armónicamente y desarrollarnos mental

y espiritualmente es imprescindible que seamos buenas personas e intentemos regular nuestra relación con el universo desde el respeto y la compasión. Respecto de esto, no hay alternativa y si no lo comprendemos, pasaremos la mayor parte de nuestra vida friéndonos en nuestro propio sufrimiento.

Desgraciadamente existen varios

malentendidos básicos en los conceptos de ética y compasión que manejamos en nuestra cultura.

El primero y uno de los mas graves es la mayúscula ignorancia con la que aquí se trata a todos los animales y seres sintientes no específicamente humanos, mientras se acepta su cruel utilización como si fueran objetos y no seres capa-

ces de amar, temer y sufrir como nosotros.

Este malentendido ha de ser corregido, comprendiendo e informando a nuestro prójimo que los animales son nuestros hermanos menores, que están indefensos en su natural e inocente simpleza ante nosotros y es, por tanto, nuestra obligación ética protegerlos, respetarlos y amarlos.

El segundo malentendido es la creencia de que el sacrificarse personalmente para poder dar a los demás lo que ellos nos piden es ser verdaderamente bueno, lo que no es verdad.

Lo verdaderamente bondadoso es el dar a los demás lo que ellos necesitan y no lo que quieren, ya que cuanto más ignorantes somos, más lejos están nuestros deseos de nuestras verdaderas necesidades, por lo que en muchas ocasiones darle a los demás lo que ellos quieren los perjudicará y nosotros podremos haber contribuido a su perjuicio desde nuestra buena intención y cómoda ignorancia.

Amar, servir, dar, esta es una importantísima parte de nuestra práctica de realización espiritual o sadhana, y hemos de autodisciplinarnos en su aprendizaje. Y si

bien esto dicho así puede parecer muy difícil, se vuelve fácil cuando desarrollamos nuestra compasión y nuestra sabiduría intuitiva (que nos permite reconocer siempre la mejor opción), pero para llegar a desarrollarlas necesitamos (o por lo menos nos lo facilitará enormemente) la sutil pero formidable energía que nos da la práctica de la meditación.

### ***Verdaderamente bondadoso es dar a los demás lo que necesitan***

De hecho, es tanto lo que nos da la meditación que aquellos que la practicamos regularmente continuamos toda la vida agradeciéndonos a nosotros mismos el haberlo intentado, y aunque hoy a alguien le parezca absurda esta afirmación, este esfuerzo, a diferencia de la mayoría de los esfuerzos mundanos, da beneficios que alcanzan más allá del tiempo y el espacio. <sup>TM</sup>

[www.psicologiatranspersonal.org](http://www.psicologiatranspersonal.org)  
[www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)

Radio Luz presenta

# la otra esfera

99.9 Mhz.

Jueves, de 22.40 a 0.30

Nueva Era, ONG's, Medicinas Alternativas

# SALUD Y EFICIENCIA

*Arolo Tifar, una antigua técnica de sanación. que complementa el Reiki*

**Rosa Gómez Casañ**  
Terapeuta

Lo peculiar de Arolo Tifar como técnica terapéutica es su especial sistema energético de diagnóstico que, empleando una serie de códigos digitales, capacita al terapeuta para localizar con completa precisión el campo del cuerpo donde se encuentra la raíz causal de la dolencia y su adecuada manera de tratarla, ya que cuando se altera el estado de salud de una persona existe una causa psicosomática oculta y el cuerpo precisamente nos avisa a través de la enfermedad.

La rapidez de Arolo, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento, es espectacular.

## Diagnóstico

Su sistema de diagnóstico nos permite averiguar la sustancia, mineral, medicamento, vitamina, flores de Bach, etcétera, que cada paciente pueda necesitar para su recuperación, así como la dosis adecuada y cualquier aspecto que se halle relacionado con la salud

del paciente: desde alimentos que debe omitir en su dieta porque le perjudican hasta la necesidad o conveniencia de una operación quirúrgica.

## Rapidez

También permite reconocer instantáneamente los procesos de aprendizaje y resolverlos lo más rápida y fácilmente posible.

Arolo Tifar está considerado como la parte "activa" del Reiki,

***“Aquel que ha equilibrado lo interno y lo externo”***

su complemento.

Es una antigua técnica de sanación atlante, basada en los impulsos energéticos u ondas que desprendemos los seres vivos y que utiliza el mismo método de comunicación y lenguaje que los delfines.

Este sistema fue redescubierto en 1991 por el Dr. F. E. Eckard Strohm, fundador de la Asociación Internacional de Reiki (RAI). Arolo Tifar significa "aquel que ha equilibrado lo interno y lo externo". Se puede utilizar tanto en personas como en animales y plantas.

También se emplea una aplicación para limpiar profundamente lugares u objetos con energías negativas.

Este sistema se puede aprender en cuatro niveles, dos básicos y dos superiores. En los dos primeros —Arolo I y Arolo II— se emplea la imposición de manos junto a los códigos digitales, los mantras y los códigos geométricos, y son fácilmente constatables los cambios producidos en los planos de las estructuras energéticas.

En los grados maestros —Tifar I y II— los tratamientos se realizan mediante cristales de cuarzo o amatistas especialmente codificados. Dicha codificación cualquiera puede verificar, se puede intervenir tanto en las consecuencias externas de las estructuras internas erróneas, cambio de estructuras internas, así como en la de transmisión de medicamentos.

### En Hungría

Un excelente ejemplo de la efectividad y profesionalidad de Arolo son sus resultados, por lo que cada vez hay más terapeutas de Arolo en España. En Hungría son más



*El sistema utiliza el mismo método de comunicación y lenguaje que los delfines.*

de setecientos los terapeutas y en este país el sistema se ha llegado a incluir como asignatura optativa en las universidades.

Además, sirve para colaborar activamente con la Cruz Roja húngara. <sup>TM</sup>

**Albenedi**  
**TAROT**

Pako 626 254 934



[www.latiendanatural.com](http://www.latiendanatural.com)

VELAS, MINERALES, ALOE VERA, ROSA MOSQUETA, INCIENSO

# ENCONTRAR LA VERDAD

*Ir más allá  
del ego sólo  
es posible  
cuando conectas  
con tu núcleo  
divino*

**Ananda Vir Kaur**

Profesora de Yoga Integral  
Dharma Ananda

**T**odos queremos encontrar la verdad, pero la verdad última no es un “algo” que se pueda agarrar, racionalizar ni entender con el intelecto, es más bien una experiencia total que nos sucede cuando conectamos con nuestra verdadera identidad, que es la eternidad misma. Por eso, para encontrar esa verdad-experiencia debes ir más allá de tu ego y esto sólo será posible cuando conectes con tu núcleo, que no es personal sino divino.

Existen dos estados en nuestra existencia. Uno es el estado de sueño en el que la gente vive dormida, sonámbula, su conducta es mecánica, inconsciente. El segundo es el estado despierto, de aquel que está absolutamente alerta; utiliza sus cinco sentidos de una manera diferente, vierte al mundo amor, energía y compasión.

Cuando este estado se enraíza en ti te transformas y ya no necesitas nada externo, te conviertes en una bendición para el mundo y paradójicamente, cuanto más das, más tienes.

El hombre vive en la pasión, cuando la pasión desaparece, aparece la compasión.

La mayor barrera con la que se encuentra el ser humano es la mente subdesarrollada propia de nuestro primitivo estado actual de evolución, mente que domina al hombre en vez de servirle.

Para encontrar la verdad debemos entonces comenzar por tomar conciencia de la realidad, y en ese esfuerzo se nos exige ir más allá de lo mecánico, ser conscientes del ahora, y para lograrlo podemos ayudarnos mucho cabalgando en la respiración.

Ésta es la mejor herramienta que tenemos en la vida y el Yoga nos sumerge en ese conocimiento de forma práctica, deshaciendo los bloqueos que nos limitan.

Aprende a respirar bien, deja los hábitos y rutinas nocivas, y camina hacia hábitos de luz y de poder, éstos son los que te van a ayudar, firmemente, y siempre que los necesites, conéctate con tu poder. Existen tecnologías milenarias que nos enseñan el arte de vivir, hazte un regalo, apréndelas y úsalas, te



**IV CONGRESO DE YOGA SATSANGA.** - En el monasterio de Avellanes (Lérida) como escenario, se dieron cita profesores de yoga y yoghis de España y otros puntos de Europa, además de público en general, para compartir ponencias, talleres y clases. Estuvieron presentes, entre otros, el presidente del Movimiento Mundial para el Yoga y el Ayurveda, Amadio Bianchi (Suryananda); el gran maestro de meditación Dhiravamsa y su discípulo Dharmamitra; la presidenta de la Federación Europea de Yoga, Madhalasa, y su director pedagógico, Mimoun. También, la dirección de la Federación Española de Yoga Profesional en pleno y los organizadores, la Federación Española de Yoga Satsanga, en especial los miembros de la Escuela de Yoga Integral Witryh, con Somma, Sa-

deva, Ghimel y Sidhu a la cabeza. Valencia estuvo representada por la Escuela de Yoga Integral Dharma Ananda, cuya ponencia y taller, impartidos respectivamente por Tao Prajnananda y Ananda Vir Kaur, fueron muy celebrados por los participantes, que acudieron masivamente a tales actividades. En dos salas de conferencias, siempre colmadas de asistentes, se desarrolló un intenso programa, además de lo realizado en la sala de terapias alternativas, espectáculos de música, aula de yoga permanente, etcétera. El espíritu de cooperación y tolerancia entre todos los participantes fue el sello distintivo de un encuentro del que puede obtenerse más información a través de la siguiente página web: [www.federaciondeyoga.es](http://www.federaciondeyoga.es)

sorprenderá cómo cambia tu existencia.

Tienes una enorme reserva de energía positiva y luminosa dentro de ti, descúbrela y dedícate a "VI-VIR", con mayúsculas. Tienes mucho que dar, pero sabiendo primero

lo que tú necesitas e intuyendo después lo que los demás necesitan; sólo así serás efectivo en lo que te propongas.

Eres muy afortunado, da las gracias y comienza a prepararte, lo tienes todo para ser un Bodisattva

(alguien que consagra su vida a liberar a todos los seres sintientes) en este bellissimo y necesitado mundo. Estás lleno del amor y la compasión que se necesitan. ¡Que todos los seres sean felices! <sup>TM</sup>

[www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)

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



La escuela de Yoga Integral Dharma Ananda (Federación Europea de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores universitarios, dictado de modo próximo y comprensible pero con máxima profundidad. Visita [www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com) o llama al 662.138.357 e infórmate. (No se requiere experiencia previa y te enriquecerá enormemente *aunque no planees dedicarte a la enseñanza.*)

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

# NUEVA MIRADA A UN VIEJO DIABLO

*El Tarot da cabida a todas las tradiciones, lenguajes y simbologías*

**Juan Carlos Anula**

Coordinador de actividades de Librería Mandala



La primera vez que vi al que luego habría de convertirse en mi primer profesor de Tarot, un judío cabalista pequeño y de mediana edad, vestido con ropas de un color neutro y discreto, me causó una ligera decepción, nada de personajes misteriosos que hablaban de forma enigmática. Su lenguaje era claro y directo y su acercamiento al Tarot, un compromiso de por vida que diseccionaba en sus clases con la precisión de un cirujano.

Ha llovido desde entonces (quizá no tanto como debiera), el tiempo ha pasado y el Tarot, lejos de perder

fuerza, de desvanecerse en el olvido como algo obsoleto dentro del maremágnum de información de la nueva era que nos llega de todas partes, ha recobrado nuevo impulso

***Es un libro sin encuadernar y apenas sin palabras***

para convertirse en algo de uso, y en muchas ocasiones abuso, como todo aquello que acaba llegando al gran público.

Esa es parte de la grandeza del

Tarot, da cabida a todas las tradiciones, a todos los lenguajes, a todas las simbologías. Ese mazo de cartas, “la desencuadernada” lo llamaban antiguamente, puesto que es un libro, un libro sin encuadernar y apenas sin palabras, un libro que expresa en su propio y único lenguaje las experiencias por las que el alma humana ha de pasar para llegar desde las brumas de la ignorancia a la luz de la iluminación espiritual, los encuentros e interacciones con otras entidades y otros libres albedríos (las figuras de la corte) y los triunfos, los portales a través de los cuales la persona puede mediante sus propios actos

o la ayuda de determinadas leyes universales salir de su propio sueño, y llegar a una realidad transpersonal más elevada. Todo esto hace del Tarot un impresionante método que revela los más oscuros recovecos de nuestro interior.

En una lectura de Tarot lo que estamos interpretando son las energías que se están gestando a nuestro alrededor, aquello que se está moviendo a nivel astral y que luego se materializará en el plano físico o no, dependiendo tal vez de las decisiones que, usando nuestro libre albedrío, tomemos o tomen las otras figuras de la corte, con sus otros libres albedríos, dando como resultado un complejo mapa con múltiples variantes.

Los hindúes tienen una frase para esto: "Los señores del Karma bailan complicadas danzas con nuestros destinos". A fin de cuentas, habríamos de ver quién es el danzarín y quién el danzado.

En resumen, y en cuanto a lo que sería una lectura "adivinatoria" del Tarot, lo que hacemos es averiguar con qué energías contamos en nuestra vida en el momento presente y cuál será su probable evolución.

En otro famoso oráculo, el I Ching, viene una explicación maravillosa de esta idea: "Averigua qué semilla se planta en el presente y sabrás con total certeza el árbol que crecerá en el futuro".

Tal como mi viejo maestro de Tarot decía, las cartas son puertas, puertas a energías que están en

sado unos minutos observándola, para así integrar en nuestro inconsciente el simbolismo oculto de la carta. Era su manera de presentarse a ellas y os puedo asegurar que funciona.

Me gustaría, para acabar, dejaros con una antigua invocación Wicca al Arcángel del Tarot:

## ***Debemos acercarnos a él con claridad y amor.***

### ***De hacerlo así, el Tarot será un maestro generoso y sorprendente***

nuestro interior. Si nuestro deseo de usar el Tarot como guía es sincero, debemos acercarnos a él con claridad y amor, puesto que las cartas van a ser un espejo. De hacerlo así, el Tarot sabrá ser un maestro generoso y sorprendente.

Un buen ejercicio que él proponía como primer acercamiento a la baraja era, ya que el Tarot utiliza un lenguaje simbólico, acercarse a través de otro lenguaje simbólico, los sueños.

Sugería que la persona durmiese cada día con una carta debajo de la almohada, después de haber pa-

Señor del Tarot,  
Maestro de las imágenes,  
Dispensador de verdades ocultas,  
ilumina a quien te implora.  
Que la llama y el espejo  
no reflejen nada distinto  
a la más pura inspiración.  
Despierta en nosotros por las esencias,  
los colores y las imágenes,  
las verdades del gran libro de la vida  
y dirige hacia nuestra conciencia  
y a luz de tu alta sabiduría.

¡Sed felices y no olvidéis que somos canales para la magia! Un fuerte abrazo. TM



LLIBRERIA  
**mandala**

## Librería especializada y Minerales:

Terapéuticos · bisutería mineral

Esencias florales y minerales

Objetos del mundo · Productos ayurvédicos · Tés

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

**CURSO DE TAROLOGÍA** Viernes 8, 15, 22 y 23 junio  
**CURSO FENG SHUI** Jueves 14, 21, 28 junio

Consulta: Gemoterapia · Respiración consciente  
· Reiki-Sanación espiritual

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

# UN PERFIL DE LOS CHAKRAS

**Centro de Enseñanza  
Gobinde,  
Yoga Vida Salud**

*Esos torbellinos líquidos de luz  
que se mueven constantemente*

**e**l cuerpo se compone de campos de energía que la mayoría de nosotros no vemos a simple vista. Quienes los ven (yoguis, santos, maestros...) dicen que estos campos de energía son como torbellinos líquidos de luz que se mueven constantemente y cambian en patrones complejos. El nombre yóguico para estos centros es chakras, o "círculos" en sánscrito.

Kundalini Yoga es una herramienta que usamos para activar y transformar los centros de energía en el cuerpo, los chakras. Por ende, es esencial entender los chakras y estar conscientes del papel que representan en nuestra vida.

Existen siete chakras principales que interactúan con el cuerpo, y uno que abarca todos, o sea un total de ocho. Aun cuando la mayoría no se ven, nuestros chakras interactúan e influyen en nuestros pensamientos, estados de ánimo y salud. La energía fluye por todo el cuerpo a partir de los chakras. Seis se localizan en el cuerpo, el séptimo está en la parte superior del cráneo y el octavo es el aura o campo magnético, que rodea al cuerpo. Los chakras principales se conectan a través de un canal de energía llamado shushmana, que sube por el centro de la columna y alrededor del cerebro.

Cada chakra tiene una función importante que realiza por nosotros, y todos los necesitamos. El primero, segundo y tercer chakras a veces se conocen como el "triángulo inferior", o chakras inferiores. Los primeros tres chakras manejan principalmente las necesidades físicas del cuerpo y las básicas en la vida. Los últimos

cinco trabajan dentro del reino espiritual y su raíz es la conciencia universal.

Por otro lado, cada chakra se asocia con el sistema endocrino a través de las glándulas. A cada uno le corresponde una glándula. Cada chakra contiene unos talentos particulares a redescubrir y unas resistencias en forma de bloqueos emocionales, psíquicos.

Cuando un chakra está abierto y vibrando a su máxima intensidad, estos talentos o regalos pueden mejorar nuestras vidas. Cuando un chakra no está equilibrado y no permitimos que la energía fluya libremente, se forman bloqueos emocionales o dificultades psicológicas como enfado, orgullo, apego, ira... que cuando se asientan, se traducen y se manifiestan en el cuerpo en problemas mentales y enfermedades

***Cuando un chakra está abierto  
y vibrando a su máxima  
intensidad, estos talentos  
pueden mejorar nuestras vidas***

físicas.

Yogui Bhajan lo ha explicado con el ejemplo de que los chakras son las marchas del coche. Dice que puedes aprender de la práctica de Kundalini Yoga a ser consciente de las energías que contenemos y a manejarlas y cambiar de marcha de forma armónica cuando se necesiten.

El tema es que la mayoría de nosotros no sabemos cambiar esas marchas y es como si pilotáramos un

fórmula uno y condujéramos todo el rato en primera.

### Triángulo inferior

El primer chakra se llama Muladhara, asociado al elemento tierra. Es el chakra de la raíz y se encuentra por la zona del recto. El nivel de conciencia que representa es de función básicamente animal, vinculado con las cualidades de estabilidad, seguridad, cuestiones básicas de supervivencia y los instintos.

Cuando funciona correctamente, la persona está comfortable en su existencia física y proporciona seguridad y confianza. Esta persona recibe el regalo de aceptar.

Si no funciona en forma correcta, se crean miedos, rigideces, resentimientos, inseguridades, y puede llevar a la persona a una perspec-

tiva de la vida muy ruda.

El segundo chakra se llama Swadisthana, representa al elemento agua en nuestra naturaleza. Está localizado en los órganos sexuales. Aquí se encuentra localizada la energía kundalini. Es el hogar de la creatividad y energía sexual. Cuando está equilibrado, la persona puede canalizar energía sexual poderosa y usarla para regenera y sanar su cuerpo y ser creativo. Aporta creatividad, imaginación, energía y viveza. Si hay bloqueos en este chakra, la persona puede obsesionarse con deseos y fantasías sexuales (o no) hasta el punto que no hay otra cosa que importa en la vida. También puede sentirse culpable y ser manipuladora.

El tercer chakra se llama Manipura. Localizado en el ombligo, es un punto primario de energía

por ser la conjunción de muchos órganos internos. A veces es llamado centro solar. Representa el elemento fuego y es necesario que lo controlemos para nuestros propósitos.

El nivel de conciencia o talento a recibir que representa es el de la identidad, dominio, compromiso, coraje, autocontrol, carácter, iniciativa.

Estos tres primeros chakras están relacionados con las demandas y situaciones de la vida física y biológica. No por eso tienen menos importancia, todos los chakras son igualmente significativos. Es en el cuarto chakra donde se halla el punto de equilibrio entre estos tres inferiores y los chakras superiores, los cuales están más relacionados con la conciencia universal. De ellos hablaremos próximamente. TM



  
**Gobinde**  
Yoga Vida Salud

Formación de profesores  
de Kundalini Yoga  
y Danza Hindú Bhangra.

Prueba  
una  
semana

96 325 06 79  
C/ Pintor Salvador Abril 31



# QUÉ ES

**Ramón García**  
Psicólogo,  
analista integrativo,  
presidente de la SEPPI

*Muchos caminos  
para elegir, pero  
todos con una  
premisa básica*

**Q**ué puedo hacer para ser más feliz, doctor?”.

Luego de decir esto, el paciente se incorpora un poco en su sillón, y con mirada escrutadora detiene su discurso y guarda un silencio expectante a la espera de la respuesta mágica por parte del profesional. Tras la puerta del gabinete, el cliente acudió en su día buscando respuestas, buscando la salida a los problemas que nunca había conseguido resolver, en una larga travesía que le había hecho recorrer decenas de lugares y técnicas que prometían, a ojos de quienes se las recomendaban, ser la solución definitiva.

Pero ninguna de esas propuestas le habían dado la píldora milagrosa que le hiciera ser feliz; en ocasiones, ni siquiera moderar su angustia. A veces eran trabajos corporales; otros, ejercicios respiratorios; a veces, medicinas alternativas; en otras ocasiones, invitaciones a desarrollar una cierta vivencia de una espiritualidad perdida en él, o incluso nunca practicada... Fuera como fuera, siempre pasaba lo mismo, alguien le comentaba: “Oye, ¿y no has probado esto otro?”. Días después se encontraba asistiendo a nuevas sesiones de nuevas técnicas con nuevos profesionales. Pero al poco tiempo surgía lo mismo:

“¿No habrá algo que me haga ser más feliz?”.

Como terapeuta sé que debo escuchar al paciente y su demanda, pero también sé que lo que le voy a decir no lo va a convencer. Aún así lo intento.

“¿Qué es para ti ser ‘más feliz’ de lo que ahora eres?”.

Efectivamente: no es la respuesta que él esperaba. Me mira, pone cara de sorpresa (como diciéndose a sí mismo si es que en los dos meses que llevamos viéndonos yo no le he escuchado en ningún momento) y formula, de manera algo general, que necesita sentirse más comprendido, más acompañado por la gente que le rodea, con menos agresividad de los otros hacia él, en fin, dejar de sentir que esas cosas le angustian.

Cuando se dan esas situaciones en la terapia (el caso que contaba no es un caso real, sino una abstracción de algo muy común en todos los que andamos buscando la felicidad) yo siempre ofrezco una solución, pero os aseguro que es tan incómoda que muy pocos la aceptan como válida. Se trata de aprender a decir “tú” y aprender también que es algo distinto y separado de “yo”.

Los seres humanos nacemos de una manera inacabada, por así decir. Me refiero a lo neurológico. Nuestros primeros años de vida los pasamos en un proceso

# PARA TI SER FELIZ

fisiológico que se va encargando de “asesinar” unos cuantos millones de neuronas. Ni siquiera tenemos la capacidad de ponernos de pie, como otros mamíferos, hasta pasados muchos meses de vida. El bebé no sabe distinguir entre sí mismo y el mundo, y lo otro, hasta tal punto que el mundo que existe es sólo el que es capaz de ver y tocar, llevarse a la boca, y observar directamente. Juega con un niño pequeño a retirar de su mirada algo, y te sorprenderá ver cómo cuando ya no lo ve, ¡el objeto ha dejado de existir! Por eso el niño juega a esconderse tapándose los ojos... si él no ve, los otros ya no están y han dejado de existir.

Eso de un modo especial lo vive el niño con su madre; el pecho de la madre es una parte de él: llora y aparece. Se sacia y desaparece. Y si da alimento es bueno, pero si lo retira es malo. Esas experiencias infantiles arraigan a veces en nosotros de tal manera que acabamos diciendo lo que tantos plantean cuando buscan la felicidad: buscan su felicidad a través de que sean los otros los que respondan a sus necesidades; que mi mujer se dé cuenta de lo que yo necesito; que mi jefe intuya que no es un buen día para mi y me ponga las cosas más fáciles; que mi madre note que

está presionando demasiado. Pero ninguno de ellos es capaz de hacerse mayor y desde una posición más adulta reivindicar lo que necesitan.

Hay muchos caminos para alcanzar la felicidad. Pero hay una única premisa básica para poder elegir cualquiera de esos caminos: aprender a ser adultos, reconocer al otro, poder decir “yo” sin olvidar que hay un “otro” con el que interactuar, y hacerlo siempre desde el propio conocimiento y conciencia. Por eso la elección de una técnica o un instrumento para mejorar,

## *Poder decir “yo” sin olvidar que hay un “otro”*

sea el que sea, será una elección adecuada si la buscamos sin pretender que nadie nos saque las castañas del fuego, sin buscar píldoras mágicas que nos eviten la responsabilidad de ser adultos. <sup>TM</sup>

[www.ramongarcia.net](http://www.ramongarcia.net)

**Psicología Integrativa**

¿Tienes un problema? **Tenemos soluciones**

Terapia individual  
Terapia de pareja  
Terapia de grupo  
Talleres vivenciales

Ansiedad  
Depresión  
Fobias  
Miedos  
Adicciones  
Obsesiones  
Disfunciones sexuales  
Problemas de carácter  
Complejos  
Baja autoestima  
Afecciones psicosomáticas

Primer consulta gratuita  
Con cita previa

gabinete de  
**psicología integrativa**  
Calle Josep Bea Izquierdo 5, Valencia  
Tlf 630 113 025 - [www.ramongarcia.net](http://www.ramongarcia.net)



# TURISMO, ECOLÓGICO

*Sellos de calidad para premiar a quienes respetan el medio ambiente*

Los ecoviajeros, que no sólo se preocupan por la fauna y la flora de los lugares que visitan, y la cada vez mayor conciencia en los empresarios turísticos en temas ambientales dieron vida a las ecolabelling. Son sellos que certifican e informan sobre las estrategias

de hoteles, ayuntamientos, gobiernos y operadores con el fin de que la actividad sea económica, social y ambientalmente sostenible.

Un ejemplo: la Rainforest Alliance, junto con conservacionistas de Ecuador, creó el certificado Smart Voyager (Viajero Talentoso), que se concede tanto a las embarcaciones

que navegan alrededor de las islas Galápagos sin contaminar el agua, así como a hoteles americanos que cumplen normativas ambientales. Este sello es reconocido por la UNESCO desde 2002 y podría aplicarse a los patrimonios naturales de la humanidad. Smart Voyager es miembro fundador de la Red de

Certificación de Turismo Sostenible de las Américas.

El programa Smart propone que el concepto de sostenibilidad se concrete en la realidad, con el propósito de optimizar la forma en que se relaciona la actividad turística con su entorno.

## En España

En varias naciones de la Unión Europea, la Asociación Biohoteles de Austria certifica con el apoyo de la delegación alemana Amigos de la Tierra. En España, este sello bio lo ostenta el hotel Venus Albir, a metros de la playa de Albir en L'Alfàs del Pi, Alicante. Su diseño sigue los principios de la geobioconstrucción, utilizando materiales autóctonos del lugar con métodos que no afectan el ambiente. En el Venus Albir el agua se calienta con colectores solares, las sábanas son de algodón ecológico y el restaurante utiliza vegetales cultivados sin productos químicos.

Entre las iniciativas pioneras como las ya citadas se destaca Green Globe (GG), que son normas tipo ISO para el turismo, iniciativa independiente que apoyan cerca de 30 organizaciones industriales y gubernamentales. Siguen las recomendaciones de la Agenda 21, documento de la Cumbre de la Tierra que tuvo lugar en Río de Janeiro.

Con este sello de calidad además se certifican comunidades beneficiadas por las actividades del ecoturismo, cuando hacen un uso sostenible del hábitat y otros proyectos, como el creado en Melbourne, Australia, con el fin de bajar el

consumo energético y los residuos urbanos.

Uno de los hoteles que tiene Green Globe 21 es The Lodge at Chaa Creek de Belice, un sueño para conectarse con el alma y los sonidos de la foresta, ya que está en el medio de la selva. Y otro establecimiento, enigmático por su ubicación, en la lista aparece el Moc-

reciclaje de residuos que los transforma en fertilizantes para las plantaciones de café.

La etiqueta Ecotel se obtiene luego de la inspección del Rocky Mountain Institute de Aspen, Colorado, Estados Unidos. Desde 1994 certifica a un grupo de más de 100 establecimientos, hoteles y resorts que incorporan el concepto de

## ***Green Globe son normas "ISO" y siguen las recomendaciones de la Agenda 21, documento de la Cumbre de la Tierra, firmado en Río de Janeiro***

king Bird Hill de Puerto Antonio, Jamaica, paraíso de biodiversidad al pie de las montañas.

La certificación también se da a operadores turísticos como la firma Wanamei, de Perú, propiedad de ocho comunidades de la Reserva Amarakaeri (que conserva 400 mil hectáreas de selva virgen), situada en la reserva de biosfera Manu. Se organizan excursiones por territorios de las tribus Harakmbut, Yine y Matsiguenga, que viven en las orillas del río Madre de Dios, al que navegan y transitan por viejos senderos y antiguas rutas de caza.

Por su parte, la Certificación para la Sostenibilidad Turística (CST), del Instituto de Turismo de Costa Rica, contempla cinco niveles de sostenibilidad, identificados por un logo que reemplaza a las tradicionales estrellas por hojas. Uno de sus poseedores es la bella Finca Rosa Blanca, en Santa Bárbara de Heredia, que posee un sistema de

responsabilidad medioambiental. El primero en recibirla fue el New York Vista Hotel. Otros son el Orchid Hotel de Mumbai, India, y el Hilton Tokyo Bay.

Los australianos, en tanto, quieren certificaciones propias y ya disponen de algunas especializadas, como la Bandera Azul, para playas y marinas, a través de la Fundación para la Educación Ambiental, ONG que premia a quienes promueven la limpieza de las playas.

Y otro dato: de los campos de golf se ocupan actualmente el Committed to Green y Golf Environment Europe. <sup>TM</sup>

### **SE ALQUILA HERBOLARIO**

Centro terapéutico naturista

Zona comercial

Por no poder atender

Clientes fijos

Podemos seguir pasando consulta

Alta rentabilidad

Milagros: tel. 963 447 932

déjate ver

tú mismo  
652803027  
626515993  
963366228

www.tu-mismo.net

# ATREVERSE

**Aurelio Álvarez Cortez**



## *Quién es*

Miriam Subirana Vilanova es la presidenta de la Asociación Espiritual Mundial Brahama Kumaris en España y doctora en bellas artes, formada en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona y en el California College of Arts and Crafts de Oakland (Estados Unidos).

Compagina su profesión de pintora con la de profesora de meditación, autoestima y pensamiento positivo.

Imparte conferencias en diferentes ciudades de España, Australia y en varios países de Europa y América. Ha coordinado la creación de dos galerías de arte en Mount Abu y Agra (India).

También ha expuesto su obra en galerías de España, Portugal, Francia, Dinamarca, y en Nueva York, Hong Kong, entre otras ciudades.

# A VIVIR

*Miriam Subirana estuvo en Valencia para presentar su nuevo libro. La presidenta de la Asociación Brahma Kumaris en España invita a ser nosotros mismos*

**-“Atraverse a vivir” es el título del libro que has presentado en Valencia. ¿Qué sucede para que no haya atrevimiento para vivir: es miedo, ignorancia?**

-La ignorancia es la semilla del miedo, es decir que tenemos miedo por ignorancia. Y es a causa de la ignorancia que la gente no vive en plenitud. Se trata de ser tú mismo, sin corazas ni miedos, sin una actitud defensiva, sin esconderte, brillando, reconociendo tus valores y tus debilidades, sabiendo tratar con tus debilidades para que no oscurezcan toda la belleza que hay en ti.

**-¿Nacemos perfectos y nos hacemos imperfectos?**

-En el origen somos perfectos y nos hacemos imperfectos. Para mí, este tipo de nacimiento del que me preguntas no es de cuando yo salí

del vientre de mi madre, sino de cuando yo dejé el mundo del silencio, la tierra del Nirvana, el mundo de la luz, y entré en la dimensión corporal.

En ese momento mi alma era perfecta, pero con el tiempo la energía se fue desgastando, impurificando, apegando a la dimensión corporal y entonces perdí su luz, su sabiduría... más que perder, quedó sumergida, y empezó el camino de la búsqueda.

La búsqueda a través del apego, la ira, el orgullo, la soberbia, el ego, nos lleva a un estado cada vez más lejano de nuestra divinidad y nuestra perfección. Llegamos al momento actual, en el que abunda la avaricia, que nos ha hecho desintegrar la naturaleza; abunda el egoísmo y la ira, que han provocado que seamos capaces de hacer daño al prójimo,

y el apego, que ha conseguido que estemos hundidos en un estado de gran dependencia. Hemos perdido nuestra libertad. Cuando las personas pierden su luz y su libertad entran en un estado de oscuridad, miedo y sufrimiento. Es el mundo donde estamos ahora, pero hay esperanza.

**-Los contrastes son notables: lo malo es malísimo, y lo bueno parece también buenísimo. Conviven las dos realidades o cualidades en sus expresiones extremas. ¿Podemos caer más bajo?**

-Hemos comenzado a subir, pero hay una parte de la humanidad que aún está en el fondo del pozo. Afortunadamente somos cada vez más las personas que hemos salido de él y descubierto que el amanecer ha empezado.

**-¿Existe una masa crítica en este**

## **sentido, capaz de generar un cambio?**

-Ahí estamos un conjunto de gente intentando que la masa crítica despierte pronto para que cuando llegue el momento se genere el cambio que, creo, será radical.

### **-¿Estamos en ese punto?**

-Se acerca el nuevo cambio. El ser humano ha llegado a un nivel de oscuridad de su conciencia tan lejos de lo que es la luz y la verdad que es capaz de cometer actos violentos que son una aberración total, sin respeto por el planeta, el ser humano y los animales.

### **-¿Puede hablarse de una sincronía entre el cambio climático y el salto en el desarrollo de la conciencia humana, que ya toca?**

-Hay una sincronía total, pero quien manda es la conciencia humana. Existen tres energías: la física, la de conciencia humana y la de Dios, y en estos momentos tenemos que sincronizarlas. Son niveles de vibración diferentes. Uno corresponde a los cinco elementos naturales, luego está el que incumbe al pensamiento, el sentimiento, y luego el de la energía divina. Cuando yo estoy en armonía a nivel de mi conciencia, también lo estoy con mi materia más cercana, la de mi cuerpo, y luego con el entorno.

Cuando hay desarmonía en mi mente, que es el estado de la mayoría de los seres humanos, encuentro desarmonía en el cuerpo. Y la energía de la conciencia suprema nunca cae en la impureza, siempre es perfecta. Es lo único que nos diferencia, porque Dios nos creó a su imagen y semejanza. Tenemos la capacidad de vibrar al mismo nivel. De la misma forma en que la luz del sol puede entrar en todos los rincones, incluso los días nublados, la luz divina puede tocar el corazón de nuestra conciencia. Pero nos hemos alejado del estado de silencio necesario para conectar con ella. Cuando mi alma, mi ser, se abre a la conciencia divina y al amor más puro, éste me sana de todos los errores, impurezas o manchas que haya y ayuda a recuperar mi perfección. Esto es lo que generará el cambio.

### **-¿Qué significado tiene para ti el silencio?**

-El silencio no es un estado represor, sino aquel en que el diálogo entre la mente y el corazón está en armonía. Silencio es un estado donde no hay nada superfluo. Significa que existe plenitud, en el que no hay

nada desperdiciable, inútil o negativo. En el que la mente está concentrada, enfocada y por tanto tiene poder sobre los órganos de los sentidos. Silencio es el estado en el que yo puedo percibir, más allá de tus palabras, qué me quieres decir, qué me estás diciendo. El silencio es necesario para que nos entendamos, porque nos comunicamos con el lenguaje de la mirada, de la expresión corporal, del sentimiento, del pensamiento, de la vibración... Pero cuando estamos en el ruido, aunque

no hablemos puede haber ruido mental, no puedo percibir lo que me estás diciendo. Tenemos dos orejas y una boca para escuchar más y hablar menos, pero hacemos lo contrario. Nuestra mente está constantemente pensando muy rápidamente, con lo cual no hay armonía entre las mentes sino

conflicto, incluso entre dos personas que se quieren. Cada vez hay más personas que viven solas. No hay comunicación fluida y sincera. El silencio es la base de la comunicación, hay mucho ruido pero no comunicación. Es curioso, estamos en la era de la comunicación y no existe. El silencio hace falta.

### **-Algunos ven la empresa como un lugar interesante para provocar cambios, porque es donde habitualmente se pasa más tiempo. ¿Has hecho alguna experiencia en este campo?**

-He participado en muchas experiencias de este tipo. No sólo he dado cursos de pensamiento positivo y meditación a personal de empresas, también he participado

en reuniones de directivos, líderes, para tratar el tema de la sabiduría y el liderazgo, de comprender cómo crear un nuevo paradigma. Porque los sistemas que hemos creado se están desintegrando. Entonces tenemos que crear un nuevo concepto de empresa, basado

en el amor, en el respeto y en el valor de los seres humanos. Los hombres y las mujeres no son máquinas, sino personas conscientes. Recientemente participé en un encuentro de directivos de toda Europa, Israel y Estados Unidos para tratar este tema.

### **-¿Y cuáles son las bases de ese nuevo paradigma?**

-Además del amor y del respeto, la base es la generosidad, entendida ésta como el compartir desde una motivación pura. Si la intención en la empresa es ganar más para tener mayor poder, más dinero, poseer más y

***“Hay mucho ruido,  
pero no existe  
comunicación. El  
silencio hace falta”***

***“Los líderes han de  
ser servidores. Hoy  
no encontramos  
verdaderos líderes”***

ser más poderosos, esa intención destruye vidas. Y la raíz es la avaricia por poder, por dinero, que está destruyendo el planeta y generando grandes desequilibrios entre ricos y pobres.

**-¿Se puede entender la razón de la empresa como un servicio y en éste se encuentra la recompensa?**

-Exacto. Los líderes de hoy han de ser servidores. Hoy en día no encontramos verdaderos líderes. Estamos en la tarea de formar y encontrar personas que primero tengan soberanía interior y personal, y después sólo así podrán tener soberanía sobre los demás.

**-Personas que se atreven a vivir...**

-Atreverse a vivir es hacerlo desde la confianza y la plenitud. Comprender al prójimo, tolerar desde el amor y utilizar la inteligencia espiritual. Este es el nuevo paradigma. Antes se hablaba de la inteligencia lógica, racional; muchos se refieren a la emocional, y ahora es el momento de la inteligencia espiritual, para crear una nueva civilización en la que funcionen las bases de un mundo de paz y de amor, que llegará muy pronto. Un mundo que viene, a pesar de todo. <sup>TM</sup>



*“Atreverse a vivir es hacerlo desde la confianza y la plenitud. Comprender al prójimo, tolerar desde el amor y utilizar la inteligencia espiritual”, dice Subirana.*

# PROGRAMA PERSEO

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

*Iniciativa para prevenir y tratar la obesidad infantil. Información y actuación directa*

**a**hora que está a punto de terminar el año escolar, se podría hacer balance de la nutrición que han llevado los niños durante este curso.

Muchos padres se ven en la tesitura de confiar en los comedores escolares, donde no siempre se garantiza un menú nutricionalmente equilibrado.

Fritos, rebozados y bollería industrial han sido parte de la dieta durante años. La obesidad infantil se ha convertido en un tema preocupante y para prevenir esta enfermedad, a partir de enero de este año, se puso en práctica el Programa Perseo.

La fase piloto de esta iniciativa se está desarrollando en las seis comunidades autónomas donde se registran mayor número de niños obesos o con alto riesgo: Galicia, Castilla y León, Extremadura, Murcia, Andalucía, Canarias, y las ciudades de Ceuta y Melilla.

La base de trabajo consiste en programas informativos a la población, en particular para padres,

alumnos y profesores, y actuación directa sobre la alimentación de niños entre 6 y 10 años.

Se pretende reducir principalmente el consumo de grasas, azúcares y sal.

La obesidad infantil puede derivar en un alto porcentaje en enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.

También se ha demostrado que el exceso de azúcar influye negati-

## ***Hace hincapié en "5 al día"***

vamente en el comportamiento de los niños, que presentan hiperactividad, agresividad y problemas de concentración.

El Programa Perseo es un paso más hacia la concienciación para seguir unos hábitos de vida saludables, y forma parte de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física, Prevención de la Obesidad y Salud). En este proyecto, presentado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, colaboran miembros de la Agencia Española de Seguridad

Alimentaria y gran número de asociaciones sociales y educativas.

Uno de los puntos dónde se hace más hincapié es en el consumo de frutas y verduras, con el famoso eslogan internacional "5 al día".

La Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día" nos explican lo que se considera una ración:

**Hortalizas:** una ración es de 150-200 g. en crudo y limpio. Equivale a 1 plato de hortalizas cocinadas, 1 plato de ensalada variada, 1 berenjena, 1 calabacín, 1 tomate grande, 2 pepinos ó 2 zanahorias.

**Frutas:** una ración es de 120-200 g. en crudo y limpio. Equivale a 1 pieza de fruta mediana, 1 rodaja grande de melón, sandía o piña, 2-3 piezas de albaricoque, ciruelas, mandarinas, etcétera, ó 1 taza de fresas, cerezas, uvas o similar.

Propuestas e información no faltan, parece que voluntad por parte de distintas organizaciones, tampoco. Pero, en última instancia, la educación y los hábitos alimentarios que transmitamos a los niños es responsabilidad nuestra. **TM**

<http://comeycrece.iespana.es>

# Primavera, flores, alegría, lluvia, buen tiempo, amor...

**Ramón Gomariz**

Alquimista de la Salud

A pesar de que actualmente puedes disponer durante todo el año de cualquier fruta y verdura, debido al cultivo en invernaderos, estamos en la mejor época para comer acelgas, achicoria, ajos, alcachofas, apio, berenjenas, berro, borraja y brécol, entre otras muchas. Es un momento espléndido para consumir alcachofas, habas, guisantes, espárragos e incluso las, siempre presentes, patatas. ¿Sabías que este tubérculo contiene potasio, magnesio, ácido ascórbico y vitaminas del tipo B6 y B3? La fresa es rica en potasio, magnesio, yodo, hierro, vitamina C y ácido fólico. Además, es utilizada en las curas depurativas y ayuda a fortalecer los huesos, mantener en buenas condiciones la piel y evita la retención de líquidos. Los albaricoques tienen interesantes efectos rejuvenecedores debido a la presencia de carotenos y niacina (vitamina B3). El melón, que también llega a nuestros mercados en esta época, se convierte en un complemento ideal para aquellos que quieren cuidar la figura, tener una dentadura fuerte o elevar un poco el estado de ánimo. Las cerezas, al igual que las fresas, tienen un efecto limpiador. Favorecen la digestión y poseen una acción antiinflamatoria. Alivian los dolores derivados de los problemas reumáticos.

La expansión primaveral nos ofrece sus mejores frutos, sin olvidar que no está todo en lo que se come sino en cómo se come y con qué intención ingerimos nuestros alimentos para una verdadera nutrición.

El color nos ayuda a vivir. Los alimentos rojos revitalizan; los amarillos, estabilizan, equilibran; los verdes, desintoxican, depuran; los negros, astringen, tonifican; los blancos, purifican.

Por eso la *Cocina de Ramón* te acompaña y te invita a:

**Respirar:** una respiración adecuada comporta la oxigenación correcta e la sangre y beneficia la salud física y mental, ya que el oxígeno es fuente de energía.

**Ser objetivo:** conviene analizar las situaciones con objetividad, sin añadir problemas accesorios ni caer en el catastrofismo. Todo pasa y es bueno aprender de los errores.

**Estar en forma:** el movimiento engendra alegría, de ahí que practicar yoga integral como algún otro ejercicio puede ayudarnos a llevar una vida equilibrada, comiendo adecuadamente y manteniendo una actitud alegre y constructiva con nuestro entorno.

Recuerda, para tomar conciencia, que no todo está en vivir sino en saber para qué se vive. Disfruta de lo pequeño y vive en el agradecimiento, sabiendo que somos seres interdependientes de la divina madre naturaleza. <sup>TM</sup>

## **LA MENESTRA DE LOLA** *INGREDIENTES*

7 alcachofas  
300 grs. de guisantes naturales  
3 cogollos de lechuga  
1 cebolla grande  
aceite, sal y pimienta

## *PREPARACIÓN*

Picamos y rehogamos la cebolla a fuego lento durante doce minutos aproximadamente. A continuación pelamos las alcachofas y las partimos en cuartos, pelamos los guisantes y lo añadimos a la cebolla rehogada. Lo dejamos guisar en su propio jugo durante quince minutos y añadimos la lechuga cortada en juliana, dejándola cocer 20 minutos más a fuego lento. Y lo salpimentamos a gusto. Es un plato exquisito para cualquier momento, un buen entrante para festejar el reino vegetal. Esta menestra tiene la sabiduría y todo el amor de la señora Lola. ¡Disfrútala!

rajogomi@hotmail.com

Véase el libro:

*"La cocina de Ramón,  
energía vida y salud",  
de Ramón Gomariz Miralles*

# AVISO A NAVEGANTES

*Nueva etapa a nivel individual se avecina con el tránsito de Plutón por la constelación de Capricornio*

**Fabiana San Martín**  
Astróloga



*m*uchas cosas pasan en el cielo, dentro de nosotros también. Una Ley del Kybalion (conjunto de principios universales) dice: "Como es adentro, es afuera..." y "Como es arriba, es abajo...". ¿Qué significa? Pues que somos un todo unido, complementado y acoplado. ¡No estamos solos!

Por ejemplo, todos -hasta el más pintado- hemos sentido que había proyectos en nuestra vida que estaban frenados, teníamos sensaciones de lentitud, de que existían trabas externas, pero a partir del jueves 19 de abril pasado comenzaron a liberarse. De pronto recibimos ese llamado que tanto habíamos esperado, aquel proyecto comenzó a co-

brar vida... ¿Qué sucedió? Saturno se puso, como se dice en astrología, retrógrado, en movimiento directo. En otra oportunidad veremos en qué nos ayuda a evolucionar cuando un planeta se pone retrógrado. Ahora mi intención es ir entrando en el tema del movimiento de otro planeta, fuerte, definitorio en nuestros procesos de crecimiento, como es Plutón.

### Un dios que se las trae

Tarda más de 200 años en recorrer su órbita alrededor del Sol. Imagínese un elefante caminando a paso firme y sostenido. Ése es Plutón, o Hades, como deseen llamarlo, dios de las profundidades. Según la mitología griega, él deseaba tanto a Perséfone, hija de Gea (la madre Tierra), que un día la raptó, llevándola consigo a su reino. Gea, desesperada, terminó haciendo un trato con él: mitad del curso anual Perséfone estaba con ella y la otra mitad, con él. Así nacieron las estaciones del año, primavera, verano, otoño e invierno. Cuando Gea estaba con su hija salía el sol y cuando se iba con Plutón, ella se sentía tan triste que se acortaban los días, la luz y venía el frío.

Como verán, amigos, este dios se las trae. Y cambiará de constelación el 27 de enero del 2008, domingo.

Estos cambios de constelaciones -movimientos- de signos se comienzan a percibir energéticamente al menos un mes antes de que se pro-

duzcan exactamente. Sin ánimo de crear alarma, conviene señalar que es un tiempo de gran utilidad para hacer esos cambios que, sabemos, necesitamos; que siempre estamos registrando en nuestros pensamientos y sensaciones. Ya es tiempo.

Objetivamente, Plutón entra en la constelación de Capricornio. Jamás pierdan de vista que todo movimiento se refleja en varios planos, a nivel planeta, social, colectivo e individual.

Una nueva etapa individual está unida al tiempo presente de evolución, y es el final del período anterior. Necesitaremos autorreflexión, analizando qué pensamientos, qué mandatos nos han ido llevando a construir nuestra vida tal y como lo hemos hecho hasta hoy, y que tal vez ya no nos sirven.

Esto nos servirá para romper con actitudes cristalizadas en el área intelectual, emocional, espiritual y física, y así poder comenzar un nuevo ciclo.

### Responsabilidad

Es muy importante que en esa autorreflexión seamos conscientes de la responsabilidad que tenemos y no llevar nuestro desagrado para culpar a otros. No se trata de largar todo, sino, dentro de las responsabilidades adquiridas, ir evolucionando. Todas nuestras actitudes deben ser puestas en observación, para ver si aún nos son útiles o ellas traban nuestro crecimiento

hacia nuevas formas. Tal vez sintamos cansancio, vacío y falta de sentido; será producto de haber estructurado nuestra vida en base a esquemas rígidos, cristalizados del pasado. Es muy importante que nos conectemos con esto, y así podamos cambiarlo. Nuestra alma necesita encontrar nuevos significados, propósitos e importancia de sí misma. El ser conscientes de nuestros procesos nos permite guiarlos y llegar a un puerto nuevo de crecimiento y evolución; de lo contrario, no seremos los conductores y realizadores de los cambios, teniendo la sensación de que la vida nos sorprende.

El mes próximo continuaremos desarrollando este tránsito, del que hemos hecho una introducción. Mientras tanto, contamos con tiempo suficiente para ir concienciándonos y viendo hacia dónde queremos ir. <sup>TM</sup>

significado@gmail.com

*Azabache*  
piedras y minerales  
Aloe Vera  
Rosa Mosqueta  
Ediciones Antroposóficas  
....  
VENTA AL MAYOR  
 [www.azabachepm.com](http://www.azabachepm.com)  
C/ Segorbe, 21 · Pto. Sagunto  
Tél.: 962 679 506

  
Gobinde  
Yoga Vida Salud

Formación de profesores  
de Kundalini Yoga  
y Danza Hindú Bhangra.

  
Prueba  
una  
semana

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](mailto:agenda@tu-mismo.net)

## GOBINDE TE INVITA A SUS PRESENTACIONES EN JUNIO.

El día 1, viernes, a las 20.15, cuenta-cuentos hindúes para adultos, con música de alta vibración. ¡Muy interesante!  
Del 8 al 10, Gobinde estará en la Feria Alternativa (viejo cauce del Turia) dando clases de yoga, danza bhanga y conferencias gratuitas.  
El 29, fiesta de bienvenida al verano, con baile hindú bhanga y más... ¡No te cortes!  
Información: C/ Pintor Salvador Abril, 31 bajo, 963 25 06 79, [siritapa@gobinde.com](mailto:siritapa@gobinde.com)

## ASOCIACIÓN ESPAÑOL-VIOLETA DE MISLATA

C/ Miguel Hernández N° 5, Casa de la Dona.  
Viernes 15 de junio, a las 19, charla-coloquio "¿Qué es el Reiki? ¿Qué es el Chi-Kung?", con demostración. Entrada libre.  
Información, 963 50 00 93 y 692 14 09 84.

## CONFERENCIA EN LUZ Y PRESENCIA.

El 11 del presente mes, a las 20.30. "Un sistema de salud eficiente: Atlantis Arolo Tifar", por Rosa Gómez Casañ.  
Informes: C/ Barón de Carcer 37, puerta 12, Valencia. Tlf. 615 73 91 70.  
[luzypresencia@hotmail.com](mailto:luzypresencia@hotmail.com)

## CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.

Siempre a partir de las 19.30, en la sede Valencia de Brahma Kumaris, C/ Isabel la Católica, 19, 1º, se dictarán las siguientes conferencias: día 6 de junio, "Equilibrio entre la responsabilidad y la liviandad"; día 13, "Transformar las diferentes caras de la pereza y el descuido"; día 20, "La sabiduría de un corazón generoso y bondadoso"; día 27, "Descubrir y vivir de acuerdo al propósito en la vida".

## 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 Tomosos, 14, junto al mercado Rusaza, tlf. 963 35 50 56, [libreriamandala@yahoo.es](mailto:libreriamandala@yahoo.es)

## CURSO DE PENSAMIENTO POSITIVO

En el salón de actos de calle Isabel la Católica 19, comenzará el 25 de junio. 9 sesiones impartidas en tres semanas consecutivas: lunes, martes y jueves. Con horarios de mañana, de 7.30 a 8.30, o tarde, de 19.30h a 20.30. Se requiere información previa.  
Informes, Tlf. 963 51 81 81.

## ACTIVIDADES GRATUITAS EN TORRENTE.

En los salones de la Asociación Brahma Kumaris en Torrente, C/ Victoriano Andrés 11, 1º, 1º, se anuncia el siguiente programa para junio:  
Curso de pensamiento positivo y meditación, a partir del lunes 11, 9 sesiones de una hora, lunes, miércoles y viernes, de 20 a 21.  
Talleres de desarrollo personal, dinámica interactiva, todos los jueves, de 19.30 a 20.30.  
Meditación Mundial por la Paz, domingo 17, de 18 a 19. Inscripción al teléfono 961 56 68 28.

## SIMPOSIO MUNDIAL DE MEDICINA CHINA.

Del 22 al 24 corriente mes tendrá lugar en Tarragona el Simposio Mundial de Medicina Tradicional China, Acupuntura y Moxibustión. Más información en [www.congress.mtc.es](http://www.congress.mtc.es)

## ALTEA HERBES

Rincón de productos naturales, regalos, velas, inciensos, jabones aromaterapia a peso.  
Lunes: degustación de té, consulta de naturopatía, reflexología y masajes terapia cráneo-sacral, yoga.  
C/ Conde de Altea 46, Valencia, junto C/ salamanca y Pza. Canovas).  
Tlf. 963 34 70 61, 629 68 37 54.  
[www.alteaherbes.com](http://www.alteaherbes.com).

## LLUM PARADIGMES

Desarrollo de la inteligencia emocional, curso introductorio a la PNL, de practitioner y para ventas con PNL.  
Talleres de risoterapia, arteterapia, mandalas, chakras.  
Tlf. 963 29 26 61, 657 59 77 63.

## GABINETE AMANECCER.

Terapias, cursos y masajes, calendario maya, Sincronario 13 lunas, sexología, pareja, familia, infantil, adolescente.  
C/ Maestro Palau, 10, puerta 12. Previa cita. 620 68 90 38.  
[www.gabineteamanecer.com](http://www.gabineteamanecer.com)  
[info@gabineteamanecer.com](mailto:info@gabineteamanecer.com)

## CLEOBIS CENTRO.

Yoga, Tai Chi, Chikun, Reiki, danza del vientre, Rebirthing, diseño humano, astrología, PNL, musicoterapia.  
C/ Salvador Pau, 34, bajo.  
Tlf. 963 89 19 01.  
[www.cleobiscentro.com](http://www.cleobiscentro.com),  
e-mail: [info@cleobiscentro.com](mailto:info@cleobiscentro.com).

# Escaparate

ATE 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.  
Kinesiología, 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, Couching.  
Asistencia individualizada.  
Orientación desarrollo personal.  
Consulta nuestra web y solicitamos 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.

## **NYANDÚ VIATGES.**

C/ Jestús, 1,  
Tlf. 963 15 22 29.

## **LIBRERÍA MANDALA**

Librería especializada.  
Minerales, bisutería mineral.  
Productos ayurvédicos, tés.  
Consulta: Reiki - sanación espiritual.  
Respiración consciente. Gemoterapia.  
Talleres, cursos, charlas.  
C/ dels Tomasos, 14,  
junto al Mercado Russafa.  
Tlf. 963 35 50 56.

## **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.

## **SE ALQUILA HERBOLARIO**

Centro terapéutico naturista.  
2 consultas y herbolario.  
Fachada con dos escaparates,  
paso de gente, zona comercial.  
Por no poder atender.  
Clientela fija.  
Podemos seguir pasando consulta.  
Alta rentabilidad.  
Milagros: Tlf. 963 44 79 32.

## **FENG SHUI**

Armonización de ambientes.  
Cursos y asesorías personalizadas.  
Feng shui personal, práctico,  
decorativo.  
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.

## **AGATA ROSA.**

Terapeuta especializada en minerales.  
Canalizadora de energía.  
Tarot Zen "espiritual".  
Limpiezas de aura. Reiki.  
Cita previa, tlf 647 79 14 97  
y 616 59 27 51.

## **BAGUA**

Artículos de decoración.  
Feng Shui.  
Librería especializada en  
desarrollo personal,  
autoayuda y terapias alternativas.  
Cosmética natural.  
C/ San Miguel, 15, Vila-real Castellón

## **PAZ Y BONAIRE.**

Piedras naturales, taller propio.  
C/Cordellats, 6, b.izq.  
Tlf. 963 91 21 00.

Contactos: 626 515 993, 652 803 027  
963 366 228

# INSPIRACIÓN GLOBAL

*Nueva edición del encuentro que organiza la Fundación Internacional de la Respiración Conciente, en Turquía*

**d** el 29 de junio al 6 de julio próximo, la ciudad de Estambul, Turquía, será anfitriona de la XIV Conferencia de Inspiración Global de la Fundación Internacional de la Respiración Conciente. Este acontecimiento coincide con la celebración del 800° aniversario del nacimiento de Rumi Mevlana, maestro sufí que enseñó la transformación espiritual y mística.

Bajo el tema "La delicia turca... Las mil y una noches, bailando con la respiración", y con la presencia de varios de los grandes pensadores de hoy, habrá danzas y ceremonias de los tiempos honrados del ayer, muchas de ellas lideradas por inspirados maestros sufíes.

Asimismo, se pedirá a los participantes que traigan azúcar cruda de sus países con la cual se preparará las famosas delicias turcas, para así probar la unidad de la "dulzura global".



"Las mil y una noches..." representa el período de los mil y un días en el cual Rumi Mevlana desarrolló los dieciocho servicios bajo el cargo del alimentador Dede, su maestro.

La Conferencia de Inspiración Global 2007 está dedicada a reunir

el poder antiguo de la respiración, la honra a nuestra Tierra y al magnífico poder de transformación de un grupo unificado cuando colectivamente mantiene una visión global de unidad.

Desde la organización de este acontecimiento expresan que "si

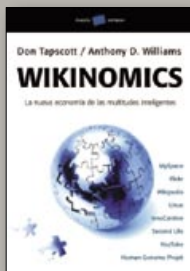
# TIEMPO LIBRE

cada uno de nosotros entendemos que tenemos las herramientas: fe, intención superior, visión, un corazón centrado, interconexiones, el momento presente, la respiración... podemos expresar los regalos que tenemos y juntos viajar a otro nivel universal de conciencia, unidad y sublime revolución en nuestros corazones. Haciendo esto, cambiamos profundamente el mundo".

Abierta a todos aquellos que buscan hacer de ellos mismos y el planeta un lugar mejor, la conferencia presentará inspirados oradores, trabajos dinámicos, maestros espirituales, entretenimiento, artistas y sanadores de más de 25 países, en el marco de un parque natural y cerca del Mar Negro.

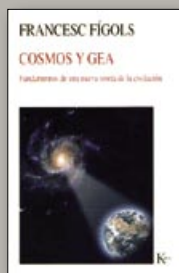
Entre los oradores, se anuncia la participación de Judith Kravitz, de Transformational Breathing Foundation (EE.UU.), que hablará sobre "Respirando el Divino... la danza del espíritu"; Dan Brulè, Breath Mastery (EE.UU.), disertará sobre "Más allá de la terapia y la sanación... más allá de adquirir claridad y descarga emocional"; Nemi Nath, Breathconnection (Australia), lo hará acerca de "Estados elevados de conciencia"; Dervish Brothers Dancers, maestros sufíes (Konya), ofrecerán "Las danzas sufíes" y "La respiración sufí"; Viola Edwards, CIPRO (Turquía), se referirá a la "Solución del conflicto a través de la respiración"; y Wilfred Ehrman, Verein Atman (Austria), expondrá sobre el tema "Respirar en el núcleo - Respiración y descubrimientos neurológicos y estudios cerebrales".

Para más información, los interesados pueden comunicarse en Valencia con Evamaría (Gabinete Amanecer), teléfono 963 91 96 34 y al móvil 620 68 90 38. También en [www.globalinspiration.org](http://www.globalinspiration.org). <sup>TM</sup>



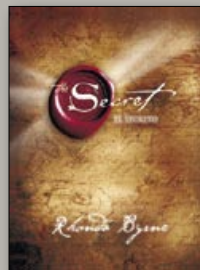
## **Wikinomics** **Tapscott - Williams** **Paidós**

Una muestra de la consistencia de la colaboración entre personas anónimas con las empresas, y la importancia radical que tienen estos procesos para la economía mundial.



## **Cosmos y Gea** **Francesc Figols** **Kairós**

Una revolucionaria visión de la física y de la biología que sienta las bases de otra extraordinaria teoría de la evolución.



## **El Secreto** **Rhonda Byrne** **Urano**

La sabiduría de los grandes maestros actuales, hombres y mujeres que han utilizado El Secreto para conseguir salud, fortuna y felicidad, lo que muchos calificarían de imposible.



## **La respuesta** **está en el alma** **López Martínez** **Índigo**

Esta guía, basada en terapia de vidas pasadas, ayuda a comprender y sanar el camino de vida de la propia alma.

# CIUDAD DEL SOL

**Alberto Díaz**

*Exuberancia amazónica. Natal es el punto más próximo a Europa, en el extremo nordeste de Sudamérica*



*Naturaleza en estado puro.*



*Ponta Negra.*



*Descanso y refresco.*

Conocida como la Ciudad del Sol, es la más cercana de las zonas brasileñas a Europa, situada en el extremo nordeste de Sudamérica. Su fundación ocurrió el 25 de diciembre de 1599, de ahí su nombre: Natal, Navidad en portugués.

De clima tropical húmedo, con una corta estación seca y temperatura media anual de 27 grados, su fama internacional se caracteriza por la hospitalidad de su pueblo y sus paisajes paradisíacos, formados por playas, dunas y arrecifes. En ella desemboca al Atlántico el río Potengi.

La cuesta urbana de Natal reúne 4 playas: Areia Preta, Praia dos Artistas, do Meio y do Forte -donde se levanta la fortaleza de los Reyes Magos, principal monumento histórico-cultural de la ciudad por haber sido el escenario de su fundación- y la más visitada por los turistas, Ponta Negra, conocida por la enorme duna cubierta por vegetación, el Morro do Careca, sitio ideal para paseos a la orilla del mar, practicar surf con sus altas y fuertes olas o disfrutar de su animada vida nocturna.

Redinha completa el circuito de las playas, donde se puede probar el tradicional plato local, la "ginga com

tapioca", pescado frito. En este sentido, la oferta gastronómica de Natal es simplemente exquisita.

Natal ofrece el Parque das Dunas, para caminar, hacer senderismo o jogging por su autopista natural en el Bosque dos Namorados.

La región mantiene viva su cultura local a través del Parque Nacional Indígena del Xingu, el tercero en importancia entre los parques indígenas no sólo del Brasil, sino del mundo.

Tiene una superficie de 2.800.000 hectáreas, aproximadamente, y una población actual de unos 5.000 indios, repartidos en 204 tribus y 16 etnias.

Uno de los grandes atractivos de la región es el turismo ecológico, que nos propone la oportunidad de contactar directamente con la naturaleza de la región amazónica y nos permite conocer la historia y la cultura de los indios brasileños. Vale la pena realizar el Itinerario del Xingu para conocer las aldeas de los Waurá y los Trumai.

Transitar por senderos a través de la vegetación del bosque atlántico permite conocer vastos ríos y paisajes que, por más que se navegue o se camine, dan la impresión de que uno no se mueve de un mismo lugar. **TM**

# Natal y Pipa



**Salidas**

**3 y 10 de junio**

**9 días / 7 noches**

**hotel y desayuno**

**desde 530 €**

**Tasas y suplementos no incluidos**



**NYANDÚ  
VIATGES**

Un mundo de oportunidades

Jesús, 1 bajo (46007) Valencia

Tlf.: 963 15 22 29

e-mail: nyandu-viatges@ono.com

# Baba de Caracol



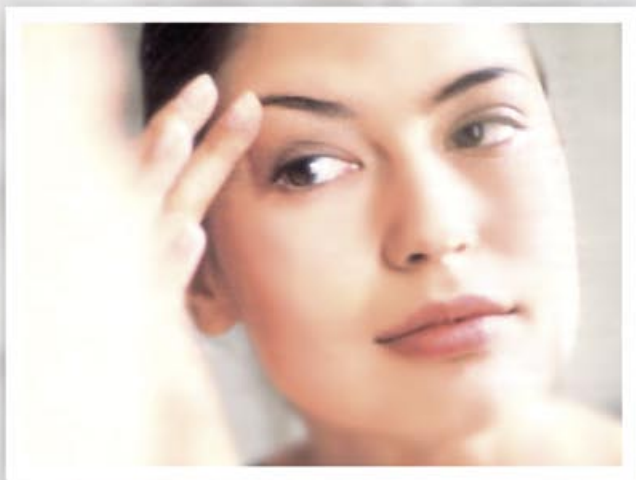
con Aloe y Coenzima Q10

Antiarrugas

Regeneradora

Antioxidante

Hidratante



# Lanathurel

**d'HERBÓS**®  
LABORATORIO DIETÉTICO

Laboratorio Dietético d'Herbós, S.L.  
c/. Escultor Damià Forment, 3  
46702 GANDIA (Valencia) ESPAÑA  
[www.dherbos.com](http://www.dherbos.com)