DIARIO
# DESPERTADOR
Madrid
año 1 nº1 2010 donativo 1€

El Dr. Félix Tóran

● actualidad pag 3
**¿Qué es la ley de atracción?**

● ciencia pag 12
**Las células madre suponen una esperanza para una vida mejor**

● cultura pag 6
**¿Cómo te gustaría construir tu vida? ¿Qué quieres hacer, cómo quieres vivirla, qué tipo de persona quieres ser?**

● belleza pag 13
**Cosmética natural**

ilustración: **Gabriel Moreno**

# 2012 un nuevo mundo empieza

## ¿Apocalipsis, espiritualidad o marketing?

El año 2012 se ha ido introduciendo en nuestras vidas de forma sensacionalista, a través de cines, libros y artículos con una visión bastante apocalíptica y dramática. Está basado en algo real -el Calendario Maya, sus profecías y el año 2012– y cumple todas las características para estar de moda, pero, ¿sabemos en qué consiste?, ¿cuáles son los datos y hasta donde llegan las interpretaciones? Vamos a intentar aportar luz, desde el sentido más espiritual del Calendario Maya.

### Concepción del tiempo por los mayas

La civilización maya tenía conocimientos avanzados de astronomía y matemáticas, como lo demuestra la cantidad de calendarios de estrellas y planetas que definieron, y ser una de las primeras civilizaciones en la utilización del cero.

(Sigue en pág.3)

La Cabaña
Restaurante
Plaza Chozas de la sierra
Soto del Real - Madrid
T: 91 847 78 82
www.lacabanadesoto.com

Viajes Conti
C.I.C. MA 552 m
¡Tus mejores ofertas para viajes y vacaciones!
C/ Honduras 22
28822 Coslada
Madrid
T: 916 693 720
www.viajesconti.es

DESPERTADOR
Diario Despertador, C/ Cares 20, Hoyo de Manzanares
Madrid 28240
Director: Jaime Barrientos
Redacción: Anastasia Meriaux, Belinda Sánchez, Jesús Álvarez, Eduardo G. Mendoza
Maquetación: G.S.Pintor
Publicidad: publicidad@diariodespertador.com
T: 91 856 5783
Imprime: Imcodávila D. Legal: AV-10-10

# Opinión

Diario Despertador apuesta por un periodismo participativo
Diario Despertador abre todas sus páginas a los lectores, que pueden enviar para publicar o comentar los artículos del sitio web.
Diario Despertador –en su edición digital, www.diariodespertador.com- ofrece a los lectores una nueva experiencia: la posibilidad de enviar sus propios artículos y comentar todos los publicados en el sitio.
Esta iniciativa es una tendencia seguida por los grandes medios digitales del mundo, que confían en el diálogo con sus audiencias. De esta manera, los lectores pueden escribir sus comentarios, opiniones, puntos de vista y agregar información en todos los artículos de la edición impresa y online.
Es apenas el comienzo de un proceso de mayor intercambio y apertura entre el medio de comunicación y sus lectores, cada vez más habituados a generar su propio contenido, enriquecer el existente con sus puntos de vista e intercambiar sus opiniones en diferentes espacios digitales.
Esta iniciativa enriquece las notas elaboradas por el equipo periodístico de Diario Despertador en sus diferentes plataformas, ya que al trabajo profesional se le suman otras perspectivas, aportadas por sus lectores.
Esperamos tus comentarios.

# Cartas a la dirección

## Dar sentido a las cosas

Espero que os guste esta historia que me ha sucedido hace solo tres días.
Hola, quisiera compartir con vosotros algo que encontré hace tres días, y os comento como fue.
Salí a pasear temprano con mi perro, era una mañana de estas que ha hecho tanto viento.... el caso es que cuando iba paseando observé en el parabrisas de un coche un folio de color verde, el cual estaba sujeto con uno de los limpia parabrisas y que se movía con el viento, lo que puede leer en letras grandes era "DAR SENTIDO A LAS COSAS", cogí el folio de color verde, que el viento no me dejaba casi leer y me quedé sorprendida con el significado del mensaje.
Os comento, no había ni un sólo papel verde en ningún otro coche, ni en el suelo, solo había este único folio de color verde en toda la calle por donde suelo dar mis largos paseos, con lo siguiente, creo que estaba destinado a que yo lo recogiese y por eso os lo transcribo a vosotros mis amigos, creo que la vida nos va dando señales continuamente, a veces las vemos otras pasamos de largo sin darnos cuenta.
Espero que os guste esta historia que me ha sucedido solo hace tres días y en tres días me voy de viaje a China, porque alguien ha puesto este viaje en mi camino.
Un beso.

**Manuela**

## Dar sentido a las cosas

**1**.- No se resuelven las cosas evitándolas.
**2**.- Afrontad valerosamente la vida, no dejéis que nada turbe vuestra serenidad.
**3**.- Convenceos de que estar tranquilos es una actitud mental y no depende en absoluto de la realidad externa.
**4**.- Vivid hoy. No viváis el pasado, ni os dejéis paralizar por miedo al futuro.
**5**.- Sentíos orgullosos de existir. Recordad que sois únicos e irrepetibles.
**6**.- No fundéis vuestra vida sobre los demás.
**7**.- No fantaseéis, realizad vuestras fantasías y proyectos.
**8**.- No retraséis nunca las cosas. Hacedlas siempre cuando deben ser hechas.
**9**.- ¡No tengáis nunca miedo de vivir!
**10**.- No culpéis nunca a los demás de vuestros problemas.

AEHOM
ASOCIACION DE EMPRESARIOS DE HOYO DE MANZANARES

BLUEDOT
Producción Audiovisual

video-edición/rodaje/multimedia/fotografía
www.elefanterojo.es/bluedot email: info@elefanterojo.es

# Foro Despertador

## Ayuda creativa para la vida cotidiana. ¡Seamos positivos!

Queridos lectores les queremos invitar a una cita mensual para aprender a ser positivos, y sobre todo como renovar y mantener el poder del pensamiento positivo.
Propondremos técnicas eficaces, ejercicios a su disposición, para desaprender la costumbre de emplear nuestra energía en lo que no queremos, o sea en lo negativo, en lugar de lo que deseamos realmente, lo positivo.
Nos conducirá el Dr Norman Vincent Peale, creador de la teoría del pensamiento positivo, basándonos en su bestseller El Poder del Pensamiento Positivo.
Inspirados por este gran humanista y su esposa Ruth Stafford Peale con su revista Guideposts creada en 1945, Diario Despertador quiere también que este espacio sea un foro para que vosotros relatéis vuestras historias inspiradoras para proveer un ánimo espiritual a todos los lectores.
Esperamos vuestros testimonios escribiendo a info@diariodespertador.com o entrando desde nuestra página web a nuestro perfil de Facebook donde puedes si lo deseas hacerte fan.
A lo largo de los números Diario Despertador, repasaremos las 12 maneras de mantener una actitud POSITIVA del Dr. Peale.
En nuestro primer encuentro veremos como concentrar las energías de tu personalidad en la acción, y ejercicios prácticos.
Adoptar una actitud positiva y desarrollar la capacidad de mantenerla son los elementos de base del éxito de la vida.
Excelente mes y esperamos vuestras historias en info@diariodespertador.com o en Facebook DiarioDespertador.
Déjanos tus comentarios y temas de interés. Gracias

**Anastasia Meriaux**
Diario Despertador

# 2012, un nuevo mundo empieza

(Viene de la pág.1)

Los mayas utilizaban el calendario de la cuenta larga para las mediciones más extensas. Así, en vez de hablar de día, año, siglo y milenio, utilizaban los términos kin, vinal, tun, katun, baktun y era, siendo una ERA el conjunto de 13 baktunes, es decir, 1.872.000 días o 5.125 años.

Consideraban que el comienzo de la era actual estaba fijado el 11 de agosto del año 3.114 a.c., por lo que su fecha de finalización sería diciembre de 2012.

Hay que tener en cuenta que para la civilización maya la concepción del tiempo era diferente, entendiéndolo como algo cíclico, donde se repite la misma energía, que cada vez puede ser utilizada de la misma o de distinta forma.

Otra característica diferenciadora es la concepción fractal del tiempo, en el sentido de algo que se repite a diferentes escalas, teniendo las partes la misma estructura que el todo.

### Año 2012 – cambio de era

Por lo tanto, el año 2012 es el final de un ciclo y a la vez el comienzo de otro. Es curioso el hecho de que se asocie el cambio de era con el fin de la humanidad. En España, las cuevas de Altamira están datadas entre los años 15.000 y 12.000 a.c., y Atapuerca, contiene restos humanos de hace más de 500.000 años.

Desde entonces han pasado varias eras, por lo que podemos deducir que un cambio de era no significa el fin de la humanidad.

Respecto a los hipotéticos daños materiales que podría provocar un cambio de ciclo, hay que hacer mención a las ciudades mayas, como ciudades vacías simplemente abandonadas. La contemplación de estas extraordinarias ciudades es un enigma que ha interesado a muchos antropólogos. Luego estas películas apocalípticas donde las casas se destruyen y la gente se muere, no tienen nada que ver con los mayas.

Una de las explicaciones esotéricas que se da a estas ciudades vacías es que los mayas pasan a otra dimensión desmaterializándose, no muriendo, dejando intactas sus ciudades para que las civilizaciones posteriores encuentren huellas que les encaminen hacia otras posibilidades. Esta visión de mayas pasando a otras realidades, es coincidente con la visión cuántica actual, que habla de múltiples realidades coexistiendo.

Para nosotros, el año 2012 indicaría el cambio hacía una nueva forma de vivir, con una civilización más consciente de sí misma y del planeta, evolucionada y con un sentido espiritual. En este sentido, la humanidad podría dar un salto cuántico si hay una suficiente cantidad de personas viviendo este tipo de experiencias.

**Atapuerca, contiene restos humanos de hace más de 500.000 años.**

## De la Ley de la Atracción a la ciencia del éxito

# ¿Qué es la Ley de la Atracción?

Se trata de una ley universal, y por tanto se cumple siempre, en todo lugar, y bajo cualquier circunstancia. Se suele definir diciendo que todo es energía y que los iguales se atraen. Es una definición correcta aunque no del todo completa. Se echa en falta un rol esencial, imprescindible, que es el del observador. Tal como ocurre en los dominios de la física cuántica, el hecho de que exista un observador, influye en el resultado de la observación.

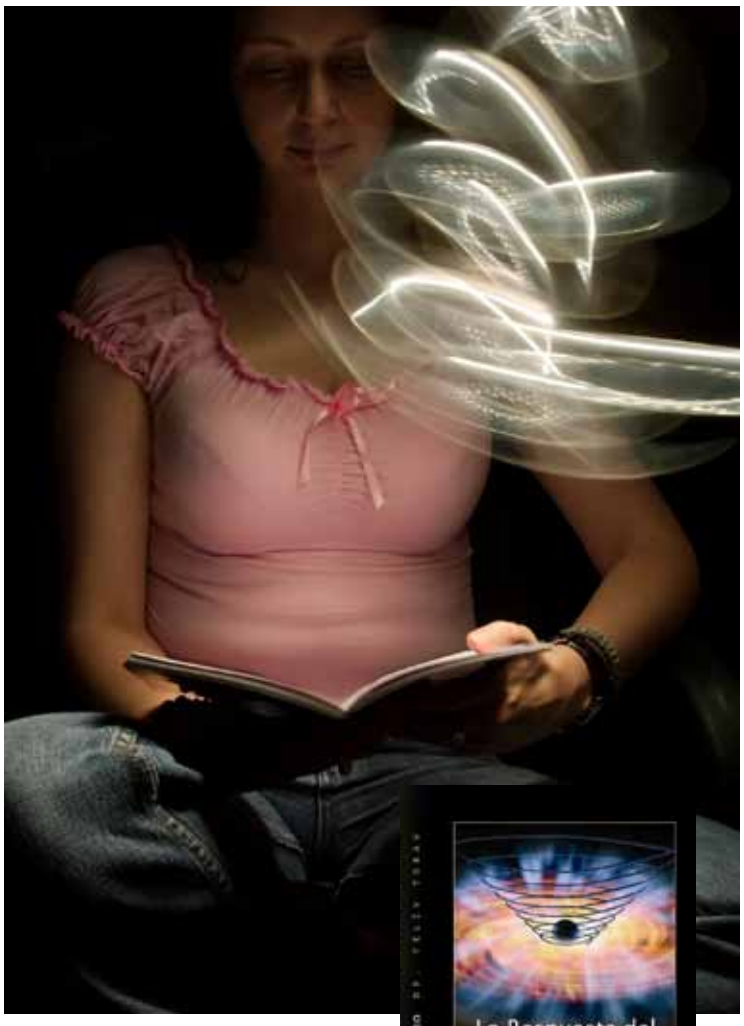
Considerando lo anterior, es mucho mejor definir la LDA diciendo que "nuestros pensamientos atraen circunstancias similares". O como muchos autores han escrito "nos convertimos en aquello que pensamos la mayor parte del tiempo".

Se producen lo que llamamos "sincronicidades". Diversos sucesos que no tienen conexión directa causa-efecto, se relacionan entre sí a través de su significado, al cual da forma nuestra mente. Se produce una conexión causal. Esto es la ley de la atracción. Lo que hay desde ahí hasta la obtención de nuestros deseos no es LDA, sino lo que podríamos llamar Ciencia del Éxito. Este es un error muy típico de interpretación de la ley de la atracción.

### ¿Siempre funciona?

Por supuesto, como toda ley universal. La ley de la gravedad siempre funciona. De lo contrario, no estaríamos pegados al suelo y alguna persona habría salido disparada hacia arriba! Sin embargo, la ley de la gravedad, como toda ley universal, no garantiza que el resultado tenga que ser positivo. Podemos usar la ley de la gravedad positivamente para hacer volar un avión o inventar un ascensor, y también negativamente, por ejemplo, al fracturarnos un hueso si caemos de cierta altura.

Una cosa es que una ley funcione, y otra muy distinta que los resultados sean o no positivos. La LDA funciona siempre. Pero no es garantía en absoluto de que vayamos a tener éxito. Esto último depende de cómo utilicemos la LDA.



© Dragan Trifunovic-Dreamstime.com

### Como se usa la LDA?

Hay cuatro elementos básicos para utilizar la LDA positivamente, es decir, para lograr nuestras metas:

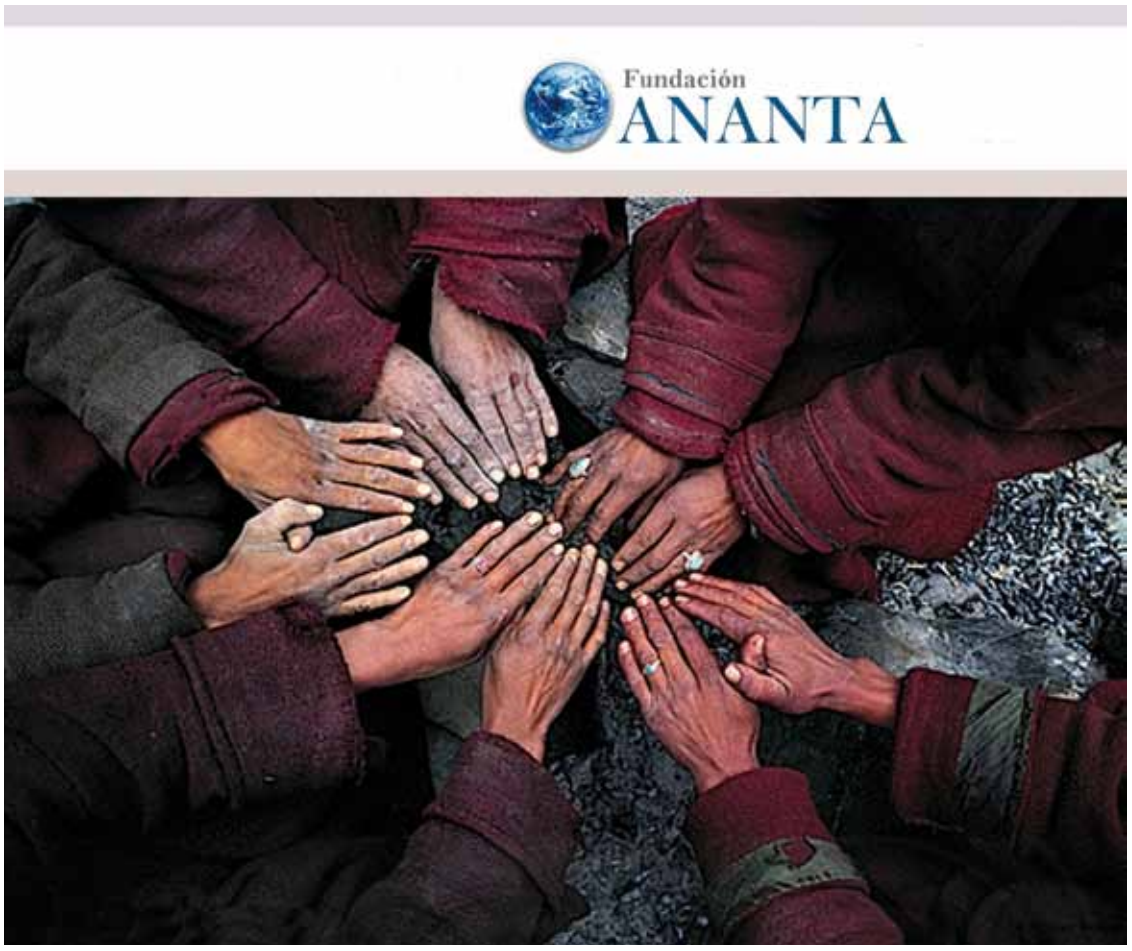
Visualizar nuestro deseo ya hecho realidad, y sobre todo, sentirnos tal y como si ya fuera realidad. De hecho, cuando lo hacemos, ya es realidad en nuestra mente. Todo se crea dos veces, y la primera vez, es ahí, en nuestra mente, donde lo creamos.

**La LDA funciona siempre. Pero no es garantía en absoluto de que vayamos a tener éxito. Esto último depende de cómo la utilicemos**

Mantenerse a la expectativa. Vivir en el momento presente. No recomiendo pasar el día visualizando. Con un par de sesiones al día es más que suficiente. Después debemos vivir en el presente. Solo allí veremos esas sincronicidades. Esto tiene mucho que ver con la ley del efecto contrario, un conocimiento milenario rebautizado por Emile Coué*. En definitiva, comenzamos soñando nuestra vida ideal, y después se trata de vivir nuestros sueños!

Actuar. Es más, ser proactivo. No espere a que las cosas ocurran milagrosamente. La LDA no puede ayudarle a lograr sus metas si está parado. Por la ley de causa y efecto, si no hace nada nuevo, nada nuevo ocurri

(Sigue en pág.5)




# LOS COLORES DE CALCUTA

Fundación Ananta que nunca ha tenido fronteras físicas, amplía su horizonte visual mirando con sus acciones a otros continentes.

José Luis Capita y Joaquín Tamames dirigen una organización, como tantas otras, de dos palabras Fundación Ananta, pero estas encierran muchas otras, paz, colaboración, amistad, conciencia, ayuda…así podríamos hacer una gran lista y muchas acciones de todos conocidas como las meditaciones de plenilunio, los `pesamientos simiente´ que amablemente envían cada día, o la edición de libros como recientemente `El corazón de las palabras´, libro de entrevistas de Fundación Ananta realizadas por Lola Bastos y Koldo Aldai, junto a otros grandes eventos como `Contigo Somos + Paz´ o `Inspira Conciencia´, celebrados periódicamente.

Fundación Ananta que nunca ha tenido fronteras físicas, amplía su horizonte visual mirando con sus acciones a otros continentes, países allí donde las condiciones de vida no alcanzan los mínimos aceptables que ni física ni moralmente podemos consentir. Por lo que ha emprendido acciones en África, como también recientemente en Calcuta, India, denominado `Colores de Calcuta´, un Programa de Cooperación al Desarrollo que lleva funcionando desde 2005, proyecto que hoy nos ocupa y queremos destacar y cuya actuación consiste en:

- Una casa de acogida para 30 niñas, que acoge en régimen de residencia a niñas a partir de 6 años que provienen de familias en situación de extrema pobreza y que además cuenta con un taller de alfabetización para mujeres adultas.

- Una guardería para niños de 2 a 5 años en la que se recibe a niños también pobres durante el día de tal forma que sus madres puedan trabajar y

- Un centro de atención médica primaria, en el que tratamos sobre todo problemas de desnutrición y una elevada incidencia de enfermedades como tuberculosis, hepatitis, enfermedades de la piel y otras, también en el colectivo de extrema pobreza en lel barrio de Howrath (La Ciudad de la Alegría).

Todos los servicios prestados son gratuitos dado el colectivo de extrema pobreza al que se enfocan. Como todos los programas de desarrollo en el tercer mundo, Colores de Calcuta se canaliza a través de una ONG-contraparte local, en este caso Seva Sangh Samiti, fundada hace más de 40 años, con la que tienen firmados los oportunos convenios.

El Dr. Jorge Carvajal en “II Contigo Somos + Paz”, en noviembre 2007 decía: “La paz es el sentimiento de serenidad y de poder que se experimenta cuando vivimos en el océano profundo del ser y no en el oleaje tormentoso del tener. La paz es la expresión de una inteligencia que trasciende el intelecto y la emoción, para despertar a la dimensión del propio corazón. La paz es como el surco de una tierra fértil donde podemos sembrar esa semilla del amor, que podrá un día madurar en el fruto sagrado de la libertad. La seguridad, la confianza, y la alegría son consecuencias de la paz”.

Seguramente en todos nosotros hay ya, desde hace tiempo una gran actividad encaminada a conversar, compartir, colaborar, como cualquier otro, ahora es un buen momento para pasar a la acción.

En la página web de Ananta, en la pestaña de arriba “Ananta en India” puede descargarse un power point de 28 páginas en el que se explican con más detalle los pormenores de esta actuación. El link directo es: http://www.fundacionananta.org/coloresdecalcuta.pdf

Para poder sufragar este proyecto hacen falta donaciones que recibirán el oportuno certificado y de todo ello se dará cuenta en la Memoria de Fundación Ananta. En la documentación mencionada se incluyen instrucciones de cómo colaborar financieramente. La cuenta de Fundación Ananta en La Caixa es la 2100 0997 68 0200634646 y basta con poner junto a la transferencia el nombre del donante + “Colores de Calcuta”. Se necesita el NIF y dirección del donante para emitir el certificado. Ananta garantiza la mayor transparencia y eficacia en el uso de los fondos.

(Viene de la pág.3)

rá, y nos quedamos donde estamos.

Sin acción la LDA tiene poco o nada que ofrecernos!

Eliminar resistencias. Esta es la parte más difícil de utilizar la LDA. De hecho, la LDA se utilizaría positivamente de forma natural, fluida, y sin esfuerzo, si no fuera por esas resistencias. Y lo más curioso es que esas resistencias las creamos nosotros mismos!!

Creamos resistencias cuando empleamos nuestra energía en lo que no queremos, en lugar de lo que deseamos realmente. Lo peor es cuando se convierten en hábitos. Empiezan a actuar en nuestra contra sin darnos cuenta. Nos sorprende que con la voluntad que ponemos, todo nos sale mal, y es precisamente debido a dichas resistencias.

Es necesario aceptar dichas resistencias, y trabajar en invertirlas. Hay multitud de técnicas, aunque eso sí, no hay métodos milagrosos, y todos requieren voluntad, esfuerzo y persistencia. Pero merece la pena. Todos tenemos en nosotros mismos todos los elementos necesarios para el éxito, y la felicidad reside en nosotros de forma natural. Sin embargo, gastamos nuestras energías en ser no-felices.

**Ahora que sabemos lo que es... ¿Qué no es?**

Sobre esto podríamos hablar horas. Por citar algunas de las falsas creencias más extendidas, debido a las diferentes publicaciones y sus correspondientes enfoques acerca del tema:

No garantiza nada. No es una ley científica determinista. No podemos emplearla para predecir. La ley de la atracción siempre funciona, como explicaba antes, es decir, siempre aparecen esas "sincronicidades". Después, hay que actuar al respecto, es decir, aplicar la LDA.

El dr. Félix Tóran

**Mantenerse a la expectativa. Vivir en el momento presente. No recomiendo pasar el día visualizando. Con un par de sesiones al día es más que suficiente.**

Y de como se aplique dependerá el resultado, pero no depende de la LDA misma, que es una ley universal y siempre funciona.

No sirve para explicar por qué ocurren las cosas buenas o malas. Igual que la ley de la gravedad no puede explicar por que una persona contrae ciertas enfermedades, o por qué ocurre una crisis económica, o ciertos desastres, tampoco la LDA tiene por qué ser capaz de explicarlo. No debemos, pues, intentar explicar todo lo que sucede a nuestro alrededor a través de dicha ley. Sin embargo, siendo conscientes de la LDA, podemos llegar a comprender por qué algunas cosas nos salen bien y otras mal, por qué algunas personas tienen un gran nivel de éxito y otras no. Y lo más importante... utilizarla positivamente para obtener nosotros más éxito y ser más felices.

No atraemos deseos, solo circunstancias. No vale decir "voy a atraer mi pareja ideal". No se atraen los deseos hechos realidad, ni aparecen en nuestra puerta sin más. Lo que atraemos son las circunstancias que nos pueden ayudar a alcanzar dichos deseos, y si actuamos, vivimos en el presente y atentos a las sincronicidades, actuamos (de forma proactiva) y eliminamos las resistencias mentales, entonces alcanzaremos nuestro deseo. Insisto, digo que alcanzamos nuestro deseo, pero de ninguna manera lo atraemos. Si no actuamos, por supuesto, ningún deseo va a materializarse ante nuestros ojos.

No se trata de pedir y recibir. Algunos libros han contribuido a que muchas personas adopten dicha falsa creencia. El universo no es realmente un catalogo al que le pides, y al día siguiente un Ferrari aparece en nuestra puerta. Esto no funciona así. No hay una lámpara del genio. Sin acción por nuestra parte, ningún deseo va a hacerse realidad mágicamente. Y aunque no lo haga, no por eso la LDA deja de funcionar, de hecho lo hace siempre, como ley universal. Aquí se ve de nuevo la diferencia entre la LDA, y usar la LDA, dos cosas bien distintas.

No es una ley científica. Cuando personas con grandes conocimientos metafísicos, pero con pocos conocimientos científicos, escriben acerca de la LDA, en muchos casos terminan realizando afirmaciones que desde los ojos de la ciencia son autenticas barbaridades. En otras

palabras, pseudociencia. La LDA es una ley metafísica, no científica, simplemente porque no es compatible con el método científico.

Eso no quiere decir que lo que hoy es metafísico mañana no pueda dejar de serlo, de hecho, personalmente creo que así será algún día en el futuro con la LDA, y hay científicos que así lo están haciendo de manera seria. Y ese trabajo no es pseudociencia, y por tanto merece todo mi respeto.

Sin embargo, que la LDA no sea una ley científica no quiere decir que no funcione, ni que deje de ser real. Para experimentar con leyes científicas a menudo tenemos que utilizar complejos artefactos de laboratorio, y complejos experimentos, seguidos de complejos procesamientos de las observaciones realizadas. Sin embargo, experimentar que la LDA funciona es muchísimo mas simple. Solo hace falta un instrumento de observación, el más potente que existe: nuestra mente. Y solo hace falta un laboratorio, el que mejor conocemos, el de nuestra propia experiencia.

No permite actuar sobre la voluntad de los demás. Solo sobre la nuestra. No se puede manipular a otras personas utilizando la LDA, de ninguna manera. Y cuando alguien influye o manipula la voluntad de otras personas, jamás lo está haciendo mediante el uso de la LDA. La LDA funciona a partir de nuestros pensamientos, y en nuestra propia experiencia, no en la de los demás.

**Por Dr. Félix Tóran**
**http://www.felixtoran.com**

Tus preguntas al Dr. Tóran escribiendo a info@diariodespertador.com

(*): Emile Coué: su muy conocido mantra, "Día tras día, en todos los aspectos, me va mejor y mejor"

BLOOM PRODUCTIONS
creamos imaginación digital
www.bloomproductions.es

Neomistic
camisetas para dar alas a tu vida
www.neomistic.com

www.iberarte.com
Comunicación
Cultura
Arte
iberarte

## Voz y psique: evolución interior

# ¿Dónde está mi verdadera voz?

***Nuestra voz tiene múltiples voces que provienen del inconsciente individual y colectivo. Con un buen entrenamiento, podemos comprobar una insospechada extensión vocal que va desde los tonos más bajos a los más altos, así como expresiones o coloraturas sonoras que provienen de emociones profundas.***

Las voces de la voz emergen con el INTENTO, es decir, de la intención esencial hacia el inconsciente, destapándose emociones, que no sentimientos, subpersonalidades de nuestro propio Ser y la sombra, cuya presencia sonora necesita ser amplificada para ser integrada positivamente en nuestra mente consciente. Pensamientos que provienen de lo alto, nuestra cabeza, y emociones que provienen de lo bajo, nuestro abdomen, se unifican a través del sonido que se libera por la boca. El descubrimiento de lo masculino en la mujer y lo femenino en el hombre. La unión de los opuestos. Los armónicos y subarmónicos como prueba de las resonancias del gran tubo elástico vocal y del alma. Resonancias mórficas en el grupo a través del sonido.

Mi maestro Esteve Graset denominaba a la mayoría de sus cursos "La Voz y sus implicaciones físicas" como idea explícita de cual iba a ser el terreno de trabajo. Efectivamente todo era físico como lógica no racional del cuerpo para entender algo tan material y a la vez tan sicosomático, metafísico o espiritual como la voz. Yo he adoptado este mismo título temporalmente para mis cursos teniendo la intuición y algunas experiencias clave que me han dicho que tras la voz existe algo más que implicaciones físicas. Este algo más es la VIDA, entendida como un camino de adaptaciones, miedos y sufrimientos, que van creando capas en nuestro interior que anulan nuestra capacidad absoluta de liberar. Se ajustan los bloqueos y los sonidos se hacen imposibles, como si hubieran desaparecido. Cada cual tiene sus "traumas" en diferentes partes de su ser, de su cuerpo, lo que equivale a diferentes octavas, notas o alturas. Cada nota en un piano posee una parte de nuestro cuerpo entendido también como espíritu, como emoción primitiva, que no sentimiento. Para entender cualquier aspecto profundo de la vida basta con situarnos al límite, al lado de la muerte, para que emerja el "sentido" resucitando las emociones. Como todo, las emociones tienen su equivalencia en sonidos. Sonidos que llegan y otros que se esconden no se sabe por cuanto tiempo. Por eso la racionalidad intelectual será enemiga de la exploración interior, de la verdadera acción y de la reacción absoluta con los sonidos que tiene nuestro cuerpo y que también están en el inconsciente de nuestra mente. Claves para entender serán el aquí y el ahora como presente absoluto y el silencio, el silencio que expresa más allá de las palabras.

Mi interés por la voz viene de mi conexión con la música, de mi deseo de cantar, de improvisar, de componer con la voz y de mi amor por el teatro y el cine y la construcción de personajes. Es decir, de la mezcla de áreas muy diferenciadas, pero unidas a través del uso de la voz. De la voz como elemento artístico, de transmisión.

Mi maestro el catalán Esteve Graset, que distanciado de las teorías de psicología analítica en torno a la voz, desarrolló su metodología para un acercamiento técnico a ésta donde la máxima concentración y emoción también estaban implicadas. Este fue galardonado por sus trabajos sobre la voz en escena y sus implicaciones físicas, por la crítica barcelonesa con el "Serra d'Or" y por la "Fundación Stanislavski" de Dinamarca tras frecuentes colaboraciones como pedagogo con el Odin theatre y la presentación de su concierto vocal "Macbeth". Como creador tuvo un currículum amplísimo y tanto la voz como el sonido de los objetos en escena, utilizados como partituras, fueron características personalísimas de su trabajo. Yo fui actor e íntimo colaborador en su/nuestra etapa de ARENA TEATRO.

Mi vida, desde la disolución de aquel grupo teatral, fue la de recopilar experiencias personales para reflexionar y seguir investigando acerca de la voz y sus posibilidades, psicológica y culturalmente mermadas. Las experiencias personales fueron de carácter interior, donde el inconsciente profundo encontró lugares en la mente consciente a través del sonido para ser poco a poco integrado. Cambios interiores se reflejaron con evidencia en el sonido y la amplitud de mi voz. Los caminos técnicos de comprensión no racional del cuerpo dejaron de tener el suficiente sentido si no iban acompañados de un intento de conocimiento del inconsciente, que reclamaba ser integrado. Este tipo de cambios no se deciden por voluntad, al menos por voluntad personal, simplemente SUCEDEN, empujados por una voluntad mayor proveniente de la mente subconsciente y de su sistema abierto de relaciones con todos los seres y cosas.

> No escandalices. En algunos países nuestras costumbres occidentales pueden chocar fuertemente con las locales.

Inexplicable, pero cierto. También una serie de acontecimientos externos, acompañados de sueños, me llevaron a un lugar emocional mucha más relajado y creativo que me permitió descubrir y abrirme a los armónicos, a lo que se conoce por canto armónico u Overtones singing, algo que casi ni conocía de oídas. Experiencias mágicas que señalaron la voz como mi herramienta alquímica.

Empecé a redescubrir a pioneros como Alfred Wolfsohn, a enamorarme de su espíritu visionario, a asombrarme de su intrincada vida marcada por una misión

Foto: ©Anatoly Tiplyashin-Dreamstime.com

en torno a la voz y a la psique: la de la evolución interior. A comprender las actitudes de uno de los grandes alumnos de Wolfsohn, Roy Hart, que fue líder de una amplia comunidad de artistas, todavía existente en Francia. A ver que había terapeutas, como Paul Newham en Londres, creando un corpus metodológico ampliamente perceptivo inspirado, al principio inconscientemente, de las teorías y praxis de Wolfsohn. El escuchar registros inverosímiles de voces procedentes de diferentes culturas, de origen chamánico y trascendental, como las de ciertos monjes tibetanos y las de cantantes mongoles de diferentes regiones. De carácter experimental como las del greco-italiano Demetrio Stratos. A releer "Hacia un teatro pobre" y la última etapa parateatral y ritual de Grotowski, donde se hace evidente que sus conocimientos han llegado tan lejos que el teatro como espectáculo sería limitador como fin y cuyas tesis sobre los resonadores de la voz no tiene otro origen que los denominados chakras. Descubrir al biólogo inglés Rupert Sheldrake con su teoría de las resonancias mórficas, que tiene equivalencia perfecta en el campo del sonido. A los cantantes de armónicos Jill Bruce, Jonathan Goldman, etc.

Me quedé ensimismado al vivenciar la voz como el instrumento con mayor poder transformador y con un tronco común para diferentes estilos e incluso disciplinas. Utilizando el piano como un gran diapasón pitagórico, polifónico, multifónico, espejo sonoro del cuerpo humano, ejercito las claves de neutralidad y ESCUCHA para la bajada de defensas psíquicas en el alumno que le permitirán el desbloqueo, la liberación e integración de energías primitivas y esenciales para la Vida.
Y el comienzo de la Vida fue el Verbo, para unos la palabra cargada de sentido, para otros, lo que es lo mismo, la vibración, la voz, el sonido.

**Por Enrique Martínez**
**www.enriquevoz.com**

CIVSEM
Centro de Investigación en Valores

# ¿Cómo te gustaría construir tu vida?

¡Qué quieres hacer, cómo quieres vivirla, qué tipo de persona quieres ser?

Un alto porcentaje de personas viven su vida fuera de su centro. El ritmo que nos impone la forma de vida actual nos impide ser la persona que deseamos ser y estar en la vida como nos gustaría. Vivimos desde el exterior de nosotros mismos, de acuerdo a pautas que nos vienen dadas por los grupos de influencia a los que pertenecemos.

Ya desde niños no se nos permite estar atentos a lo que realmente nos gusta, nos apetece, nos motiva. Nos educan en lo correcto más que en el descubrimiento de la sintonía con nuestro potencial. Elegimos la formación para el futuro por las salidas profesionales que nos ofrece, nos presentamos a las entrevistas de selección preparando respuestas que no se corresponden con lo que somos, con nuestros deseos y expectativas, sino con lo que el entrevistador espera oír. El ámbito laboral no se escapa de este fenómeno. Nos comportamos en el trabajo de acuerdo con lo que otros esperan ver, aunque se contradiga con convicciones personales profundas.

Es de esta forma como queremos vivir nuestra vida? Somos muchos los que deseamos identificarnos con nosotros mismos, aprender a descubrirnos, para lo que necesitamos dedicarnos atención. Es fundamental aprender a sintonizar con nuestras inquietudes vitales, lo que nos hace sentir bien y lo que no nos hace felices, en todos los ámbitos de nuestra existencia.

Y el primer paso para encontrar el centro es tomar como referencia nuestras emociones, qué siento?,… y de la mano de esta pregunta aparecerá la siguiente: qué quiero hacer de mi vida, cómo quiero vivirla, qué tipo de persona quiero diseñar?. Y cada una de nuestras respuestas nos mueve a la acción, y dan lugar a un proceso en el que nos construimos identificándonos con nuestro sentir profundo, con nuestro deseo de ser una y no otra persona. Y, probablemente, ser fieles a ello implique rupturas, con lo que fuimos, con lo que se esperaba de nosotros, con lo que no nos hacía felices a pesar de que fueran motivos de éxito o de una buena fachada ante los demás.

Los días tienen 24 horas, y somos libres para decidir como queremos vivirlas, en cada ámbito, en cada espacio, en cada entorno, con cada persona que nos rodea,…, podemos llenarlas de reto, de ambición, de deseo por erigir lo que deseamos ser o por dejarnos llevar donde los condicionamientos sociales nos dirijan. Somos los dueños de nuestra vida y podemos hacer de ella una experiencia maravillosa. Por qué no empezar a caminar hacia donde queramos estar?. Y, en algún momento miraremos hacia atrás y, qué pasará con nuestra mirada, se sentirá orgullosa de nuestra construcción, o desearía volver a empezar?

Miguel Ángel Velázquez
Director de Centro de Investigación en Valores.

## ENTREVISTA A UN GOYA DE CINE

# Ángel Loza: Premio de honor por la integración **“Todos somos Héroes”**

***Ángel Loza es director y guionista del último Goya al mejor cortometraje documental por la película “Héroes no hacen falta alas para volar”, seleccionada en 93 países, galardonada en 10; ha recibido 37 premios en todo el mundo y ha quedado finalista en más de 30 prestigiosos festivales de cine internacional.***

Recientemente, a Ángel, acaban de otorgarle el premio honorífico por su aportación al mundo de la discapacidad a través del Cine. Su documental es un magistral montaje audiovisual, que ilustra la vida cotidiana de Pascal Kleiman, un Dj reconocido internacionalmente, que nació sin brazos, por culpa de una medicina recetada por el médico durante el embarazo de su madre.

### ?Para qué sirve un Goya?

P-La pregunta clave es ?Sirve de algo recibir un Goya al mejor corto documental en España?

A-Bueno, creo que debemos dejar pasar un poco el tiempo para poder responder a esta pregunta. Lo que sí recuerdo es que un día estaba en la Academia de Cine Español, después de haber recibido el Goya, y pregunté si los premiados por los cortometrajes pasaban a formar parte de la Academia y la respuesta fue que no, que eso no estaba en los estatutos.

De momento, soy el mismo que antes del Goya y continúo enfocando mi vida artístico profesional desde un idéntico punto de vista. Sigo buscando yo a los productores o a las personas adecuadas para cada uno de los proyectos.

P-?Pero, ha cambiado algo su vida después de recibir éste premio, le ha abierto algunas puertas?

A-Todo es cambiante, todos cambiamos, todo está en constante cambio... Y como ya dijeron hace tiempo el grupo humorístico argentino Les Luthiers, diré dos palabras que te abrirán todas las puertas: “tire y empuje”... (risas).

> De momento, soy el mismo que antes del Goya y continúo enfocando mi vida artístico profesional desde un idéntico punto de vista

Hay una cosa que no me deja de sorprender, sé que son las bases de los Oscar y no las de nuestra Academia, pero es algo que choca bastante, los Goyas al mejor cortometraje de animación y de ficción pasan directamente a optar a los premios Oscar. Sin embargo, el cortometraje documental no.

Así que yo preparé o intenté hacer un estreno, durante el mes de agosto, porque acababa el plazo para poder estrenar durante 7 días consecutivos en Los Ángeles, pero no obtuve la ayuda económica necesaria. Estaba todo, había conseguido un cine muy económico, un agente de prensa a un buen precio, incluso pagándolo del bolsillo, pero faltó un poquito más de dinero y fue imposible. Todo porque en España, en agosto, las cosas se paralizan.

### Proyectos y premios internacionales

P-?Aparte del Goya, cuántos premios ha recibido la película “Héroes, no hacen falta alas para volar”?

A-Héroes tiene un palmarés de 37 premios (24 en España, cuatro en EEUU, dos en Italia, y uno en México, Bolivia, Hungría, Brasil, Costa Rica, Chipre y Austria). Ha sido seleccionada en festivales de 93 países. Galardonada en diez países y finalista en más de 30 festivales de los más importantes, repartidos por todo el mundo. Y eso, para mí, también son premios.

P-Muchos de los galardones que ha recibido son de colectivos relacionados con la discapacidad, ?qué labor cree que ha desempeñado esta película por la integración?

A-Sí, ha recibido algunos y muy importantes para mí, el último ha sido en la V Muestra de Cine y Discapacidad de Málaga, que me han dado un premio honorífico por mi aportación al mundo de la discapacidad a través del cine; un premio muy, muy especial que llevo en el corazón.

P- ?Qué proyectos tienes?

A-Tengo proyectos que todavía están peleando por salir, no sé cuál va a ser el primero: hay un largometraje documental, una serie documental, un largometraje de ficción, una serie de animación y una serie de pintura en movimiento. Todos ellos muy interesantes y saldrán adelante poco a poco, con o sin ayuda de las instituciones oficiales.

### Cine por la integración

P-?En qué piensa que ha podido cambiar la mentalidad de la gente, después de ver una historia como la de Pascal?

A- Cuando has creado algo es difícil, o imposible, saber la repercusión en la vida, en la historia o en el cosmos, en los corazones o en las cabezas de algunas personas, que pueden ser miles o millones, con el cine. Pero mi interior me dice lo que me decía hace mucho tiempo antes de recibir ningún premio, yo pensé que iba a ser una película que iba a hacer mucho por mucha gente en todo el mundo.

P- En diciembre de 2008 se ratificó en España la Convención de Derechos Humanos para las Personas con Discapacidad de la ONU, antes de 2008 hicisteis

Fotos: **Pepa Díaz**

esta película, considera que ha podido influir, no sólo éste, sino otros documentales de este estilo, tanto en la Unión Europea, como en el resto de los países, para que se estén planteando elaborar una declaración universal, que garantice exclusivamente los derechos de las personas discapacitadas?

A-Una película como "Héroes no hacen falta alas para volar" que ha estado en festivales de más de 90 países del mundo, en algunos lugares, como por ejemplo en la India y Estados Unidos estuvo en varios festivales de varias ciudades al mismo tiempo. Creo que cuando una película, especial, la ven millones de personas, por supuesto que llega de una manera o de otra; en este caso llega a muchísima gente y demuestra varias cosas: una que el corazón no tiene color y otra es que puede haber influenciado. No tengo ninguna base para saberlo, pero sí la intuición, que como decían los griegos es el mayor de los saberes y yo siempre me he guiado por ella..

P-El título Héroes ha sido un poco polémico, ?considera que los discapacitados son héroes?

A-Antes de aparecer la palabra Héroes, el título era "No hacen falta alas para volar". Héroes fue después, porque considero que algunas personas ante sus problemas o limitaciones ya sean físicas, psíquicas, económicas, etc. los superan y para mí eso es un claro ejemplo de que hay que estar por encima de nuestras limitaciones. Los problemas tienen la importancia que uno le dé y todo es relativo, si esto fuera un pensamiento universal las cosas irían mucho mejor.

Hay muchos factores que pueden darse en una circunstancia que hagan que otras personas crean que es un héroe. Así que pienso que cualquiera puede ser un héroe en un momento dado de su vida.

## El escándalo de las taquillas

P-?Le ha sorprendido la reciente noticia sobre la supuesta compra de las taquillas por parte de las productoras para mantener sus películas en cartel, y evitar así que se distribuyan otras en esas salas?

A- A mí no me ha sorprendido, porque conozco muchos casos desde hace muchísimo tiempo, igual que tampoco sorprenderá a otras personas que pertenecen al mundo del cine. No me parece una noticia nueva, ni fresca. Lo que sí creo es que hay muchas cosas que cambiar y deberíamos de estar, no digo unidos, pero sí que se establezca un diálogo urgente entre productores, distribuidores y exhibidores, porque ahí reside el problema.

El cine es cultura y puede cambiar el destino de un país, y no me refiero a una zona geográfica sino a un conjunto de personas, y esto es lo que verdaderamente debería de importar.

P-Ahora que ha salido a la luz pública este tema ?Qué cree que deben hacer los que pertenecen a esta industria para evitar en el futuro esas interferencias, que impiden que otras películas, también españolas, encuentren espacios para poder exhibirse?

A-Te diré una cosa, puedo hablarte de películas, pero no de política; sinceramente. Creo que llevo mucho tiempo, más de 23 años, dedicado a esto en cuerpo y alma y me parece que se deberían de revisar, repasar y analizar los estatutos de la Academia del Cine español, el sistema de subvenciones del Ministerio de Cultura, los derechos de antena de los canales de televisión, y ,por supuesto, el trinomio formado por los productores, distribuidores y exhibidores. Deberían apoyar y agradecer más al cineasta su trayectoria artística, el dinero y tiempo invertidos, y la cantidad de favores de las personas que colaboran altruistamente, entre otras muchas cosas.

## Derechos de autor

P-?Qué está pasando en el mundo audiovisual y de la cultura, en general, con los derechos de autor? ?crees que esta industria no acaba de adaptarse a las nuevas tecnologías?

A- Voy a poner un símil que sirva de ejemplo, lo escribí hace unos días. Voy a llamar a Internet martillo: un martillo es una herramienta que se inventó para clavar clavos o derrumbar muros, sin embargo sabemos que hay muchísimos muertos que han sido asesinados a manos de un martillo. Con esto quiero decir que Internet es un paso de gigante hacia delante y sin embargo, creo también, que es un paso de gigante hacia atrás; independientemente de los derechos de autor, de los que no quiero ni hablar en este momento. He conseguido muchísimas cesiones de derechos de autor gratuitos, porque los autores estaban enamorados del proyecto, y estoy hablando de grupos de la talla de Pink Floyd o Apollo 440, entre otros.

P- ?Qué consejos daría a los que empiezan en esto del cine?

A-Esto me recuerda a un pensamiento que decía el gran mago Juan Tamariz; él se lo aplica a los magos, y yo a algunos productores: "para ser productor

"para ser productor hay que tener cara... y yo tengo cara, y hay que ser inteligente... y yo tengo cara."

hay que tener cara... y yo tengo cara, y hay que ser inteligente... y yo tengo cara." Otro consejo, se resume en dos palabras: libertad creativa.

P-?Cómo es posible que una persona que lleva 23 años dedicada la cine en cuerpo y alma, con todos sus trabajos audiovisuales, de diferentes formatos, premiados en múltiples ocasiones a lo largo y ancho del planeta, aún no haya realizado un largometraje de ficción?

A-La respuesta es fácil, y la voy a responder con tres palabras: nací en España.

**Por Pepa Diaz**

http://pepaworld.blogspot.com

# Entrevista al Escriba

## Un precioso día en Tembleque, Toledo, para poder llenarse primero hay que vaciarse.

***Tembleque.- Me encuentro sentado frente al Escriba (Tomás Hernández Muñoz), autor del libro La cuarta dimensión, muy apreciado por los buscadores de la Verdad, libro escrito con palabras mayúsculas.***

Un libro que da respuestas razonables a las cuestiones que la Humanidad se ha venido preguntando a lo largo de los siglos. Un compendio de saber con un enfoque original sobre el origen del Universo, el Espacio y el Tiempo, el propósito de nuestras vidas, el misterio de la finalidad del Universo, la realidad que hay más allá del Universo, la existencia real de la Eternidad, el verdadero significado de la palabra "Cielo" e "Infierno", el principio y el final del Tiempo, el Anticristo, el Apocalipsis, el Juicio Final y el sello de DIOS.

Un libro que fortalece la fe de los creyentes y hace dudar a los no creyentes puesto que da certeza razonable de la existencia de DIOS y su Eternidad.

El estudio profundo del libro me ha hecho reflexionar y ha calmado mi sed de saber, lo cual confirma a mi entendimiento su autenticidad, porque soy un buscador de la Verdad y me siento capaz de reconocerla si se pone ante mis ojos. Por todo ello, te doy las gracias, por haber escrito este libro, por haberlo compartido, por ponerlo al alcance de la Humanidad en estos tiempos en que los valores verdaderos están en crisis y el desorden, la confusión y la incertidumbre reinan entre nosotros.

Aunque estoy satisfecho, he de reconocer que mi sed de saber no tiene límites y me gustaría empezar esta entrevista con una pregunta que se hacen muchos lectores:

**Primera pregunta y respuesta**

- Alfredo: Este libro tan difícil de resumir o sintetizar, porque en él todas las palabras están medidas, todas tienen su lugar y función precisas… ¿es producto de una revelación? ¿En qué circunstancias lo escribiste?...

El Escriba: Más que un libro revelado, es un libro razonado, para hacer reflexionar a la especie humana acerca de su origen y su destino.

No es un libro dirigido a las almas jóvenes sedientas de sensaciones, emociones e ideales, es un libro dirigido a las almas más viejas, cansadas, agotadas y sedientas de tanto buscar la Verdad con mayúsculas, confundidas por la falta de sentido común que reina en la Humanidad, por su falta de coherencia, alejándose cada vez más de la naturaleza y las leyes que rigen su perfecta armonía, construyendo paraísos artificiales tratando de dar un sentido ideal a sus vidas, que se ven finalmente frustradas por el dolor, la vejez y la muerte.

No, no es un libro revelado o canalizado, lo escribí por propia voluntad, a razón de 8 horas diarias durante unos meses. Comprendo que te resulte difícil resumirlo porque la sabiduría, y este es libro de sabiduría, es ya en sí un resumen, una síntesis del conocimiento verdadero, mi propia síntesis de la verdad.

Mi propia búsqueda, toda una vida dedicada a la reflexión y a la comprobación. En realidad, me siento un simple cultivador y de igual modo que al cultivador de trigo no suele faltarle trigo sembrando todos los años, yo he cultivado la sabiduría y con cada cosecha me enriquezco más y más.

He comprobado a lo largo de los años, que enseñando lo que sé, a quien necesita saber, cosecho en mi interior un saber mayor. Pero que conste que esto hay que hacerlo con el mayor desinterés, porque quien siembra trigo tan solo cuando le pagan un jornal no puede sentirse dueño de la cosecha.

Como hay que entregar semillas de trigo a la tierra para cosechar más trigo, igual rige la ley para tener conocimiento y saber. Hay que vaciarse en la necesidad del prójimo para verse lleno de nuevo.

De modo que, para que no nos falte inspiración propia hay que enseñar al que sabe menos que nosotros. Igual si queremos Amor, hay que empezar por sembrarlo haciendo felices a los demás. Nadie puede tener cosecha propia si no comienza por la siembra propia.

¡Hay que vaciarse para poder llenarse!

Es la LEY, con mayúsculas

**Alfredo López Cruzado**

ALBERFIS S.L. Fisioterapia
"PREVENIR MEJOR QUE CURAR"
FISIOTERAPIA - OSTEOPATIA
Pº Santa Maria de la Cabeza, 10 - 2ºB
Telfs.: 91 528 29 41 - 91 528 70 02
www.alberfis .es

¿Quieres ser tu propio jefe?
¡¡Se tu propio jefe!!
* Trabajo con horario flexible
* Sin necesidad de local
Contactanos: Herbal Center
T: 600 016 322 - 633 457 227
No esperes más, ¡¡llama ahora!!

Luala Bai
Bar - Restaurante
C/ Juan Van Halen 5
Torrelodones T: 918 594 626
aga Catering de Gourmet
C/ Mar Cantábrico 14
28250 Torrelodones
T: 636 995 390 - 669 442 452
www.agacatering.com
info@agacatering.com

- Acupuntura
- Kinesiología
- Bioenergética
José Cabal
Terapeuta
Plaza de Alonso Martinez 2 2ºD
28004 Madrid
T: 629 158 474

re - activa
YOGA - PILATES
Mª Isabel Martinez
Instructora
C/ Puerto de los Leones 1
Edif. Geurco - Of.310
T: 916 344 326
caturanga5@hotmail.com

# Iniciación a la meditación

***Bienvenido a este espacio que se abre para ti, esta naciendo en este mismo instante pues es tu lectura lo que le hace estar vivo.***

En el escribo mi experiencia en la Meditación. Con esto solo puedo guiarte pero la práctica la tendrás que hacer tú.
Si me preguntas ¿que es la Meditación? Te diré que es la aventura más simple y a la vez más increíble en la que te puedes embarcar, no te va a dar nada, lo que si hará es permitirte que sueltes todo el lastre que has arrastrado en tu vida, todo lo que NO eres.
La Meditación es el arte de Ser el Silencio que todo lo contiene en el mismísimo presente.
Es la existencia misma mirando a través de ti.
Es presenciar el no tiempo.
Es la simplicidad perfecta de lo Hay.
Es darte cuenta de que no hay nadie en el Barco.
La Meditación no es algo que el yo pueda hacer, ELLA sucede cuando sueltas "al que quiere meditar".
La Meditación requiere primeramente que sientas el impulso de iniciarla. Probablemente si estas leyendo este artículo es porque ya as escuchado la llamada de mirar hacia tu interior. Hay diferentes técnicas para su práctica, varían su forma aunque en esencia son lo mismo.

Quizá te culpabilices por no meditar, son solo resistencias porque a la mente pensante no le gusta parar

Pararte, traer el foco de atención al momento presente A través de este periódico vamos a ir profundizando en ello. Podrías incluso en este momento tener resistencias que la mente hace que parezcan muy razonables como; es muy aburrido, me gustaría pero no tengo tiempo. Quizá te culpabilices por no meditar, son solo resistencias porque a la mente pensante no le gusta parar, es adicta al parloteo continuo y ella que es bastante limitada no sabe que si reposa en el presente se transforma en creatividad, eficiencia , inteligencia , serenidad , ella no sabe que realmente es solo una sirviente al servicio de lo que realmente Eres.

Dremstime

Si en este instante diriges tu atención al sentido de escuchar, incluso los sonidos de la lejanía, estas enfocando tu atención a algo que sucede ahora, estas iniciando una practica de la Meditación.
Si cuando un pensamiento ha aparecido y te haces consciente de el como algo que aparece y sin esfuerzo le dejas ir, el Testigo ha despertado, el inicio del silencio ha comenzado.
Si permites sin esfuerzo que todo lo que hay en ti te nga espacio sin ejercer el control sobre ello, la intimidad o alma se manifiesta. la fortaleza, la sensibilidad , el contento y el amor suceden . La Meditación surge.
Gracias por estar aquí. En el próximo número seguimos con este tema apasionante al que podríamos titular la libre libertad. Hasta pronto.

**Pilar-Shakti**
**Guía Interior. Terapeuta psico-corporal**

# los cinco errores básicos del amor

***"El Amor siempre está presente, a nuestra disposición, nunca se va, somos nosotros quienes, a veces, nos marchamos del amor".***

Los 5 errores básicos que la mayoría de los seres humanos cometen cuando pretenden iniciar una relación afectiva. El conocerlos puede evitarnos serios disgustos y hacernos reflexionar acerca de cómo han sido nuestras relaciones hasta ahora y estar dispuestos a un nuevo enfoque.
El primer error (*), según Erich Fromm, acerca del amor es que para la mayoría de las personas el amor es algo pasivo; es decir, "ser amado" y no "amar", en que nos quieran y en cómo lograr ser digno de ese amor.
El segundo error (*) es que se piensa que amar es fácil y lo difícil es encontrar a alguien a quien amar, que sea digno de nuestro amor. En este caso, se confunde la función (de amar) con el objeto (el amado).
El tercer error (*) está en confundir la experiencia inicial de "enamorarse", que en realidad, no es más que fascinación, con la situación permanente de "estar enamorado" o mejor dicho "permanecer enamorado"
No es lo mismo decir "te quiero porque te necesito" o "te necesito porque te quiero". "Amar no es mirarse a los ojos del otro, eso es fascinación, sino mirar juntos en una misma dirección".
El cuarto error, que comete casi

todo el mundo, es olvidarse de que sus sentimientos están produciendo resultados continuamente. "Tú eres el resultado de lo que sientes, no de lo que aparentas".
El quinto y último error es la no-autoestima o el no-amarse a uno mismo y esto es quizás una de las cosas más equivocadas que nos enseñaron de pequeños: "el amor hay que merecerlo, hay que ganárselo día a día". Y para ello tienes que ser bueno, ir a la iglesia, ser obediente, limpio, causar buena impresión, estudiar, etc.
En resumen: "mereces el amor dependiendo de lo que haces, no de lo que eres".Sin embargo, los demás te dicen que tienes que amar primero a los otros, sino eres egoísta, prepotente, narcisista, etc.
Entonces lo que hay que hacer es borrar esa programación negativa, tomar conciencia de nuestros bloqueos y dificultades; y la clave o herramienta para hacerlo se llama Meditación. Es decir llegar a tomar conciencia de lo que realmente somos y sentimos, para así saber diferenciarlo de lo que nos han hecho creer que somos.

No es lo mismo decir "te quiero porque te necesito" o "te necesito porque te quiero"

"El Amor auténtico entre dos personas sólo es posible cuando cada miembro de la pareja siente que el otro le permite seguir amándose a sí mismo".
(*) Del libro de Erich Fromm "El Arte de Amar".

**Jairo Kalpa**
**consultor personal**
**BioPerson: www.bioperson.es**

## Todo sobre celulas madre

# Las células madre suponen una esperanza para una vida mejor

***Stem Cell es una empresa especializada en la conservación de células madre procedentes de la sangre del cordón umbilical. Las células madre siempre están presentes en diversas partes del organismo, pero el momento del parto es una excelente ocasión para recolectarlas. Nos explican hoy acerca de este avance científico, que supone una esperanza para una vida mejor.***

Qué ventaja tienen las células madre del cordón umbilical? Hace 20 años, la sangre del cordón umbilical se desechaba. Sin embargo, investigaciones posteriores demostraron que esta sangre poseía una cantidad de componentes capaces de generar células sanguíneas en cantidades adecuadas para el transplante, de la misma manera que la médula ósea. De esta forma, algo que años antes se despreciaba, sirve hoy para salvar vidas.

De dos células madre que se cultiven, obtendremos a los dos meses 1.000.000.000 de células nuevas y activas

De dos células madre que se cultiven en cualquier tejido celular humano obtendremos a los dos meses 1.000.000.000 (mil millones) de células nuevas y activas para reparar los daños causados por las enfermedades degenerativas

¿Qué probabilidad de compatibilidad hay entre las células madre de un individuo y su hermano?

El primer trasplante de SCU se realizó en Francia a un niño en 1988 con la SCU, previamente procesada y conservada, de una hermana HLA idéntica. Hoy, 20 años después, el niño sigue bien de salud y no ha vuelto a tener recaídas según su médico. Desde entonces se han realizado más de 6,000 trasplantes en todo el mundo, un tercio de ellos efectuado en adultos.

La probabilidad mínima de encontrar un donante compatible entre familiares es del 25%., hasta alcanzar el 50% en la mayoría de los casos. En 1997 se demostró que la supervivencia era de un 63% en los trasplantes entre familiares, comparado con un 29% en el caso de personas no relacionadas (E. Gluckman et al). Las principales ventajas son mayor compatibilidad y menor rechazo.

Por lo que se recomienda la obtención de la sangre del cordón umbilical y la conservación de las células madre, tanto para la donación altruista como para el uso privado de la familia del bebe.

Actualmente el Centro de Biología Molecular y Terapia Celular de Medicina Regenerativa de Andalucía, líder europeo en investigación, cuenta con los siguientes grupos:

Las principales ventajas son mayor compatibilidad y menor rechazo.

Terapia celular de la diabetes mellitus y sus complicaciones.

Mecanismos de supervivencia del islote pancreático.

Degeneración de la retina: de la genética a la terapia.

Terapia celular en neuropatologías.

Terapias avanzadas en neuroprotección e inmuno-regulación.

**Roberto Medina Ruiz de Alarcón**
Asesor-Medico
STEM CELL Banco de Células Madre
www.bancostemcell.com 902 2828 82

## ¿Qué son las celulas madre?

Las células madre se diferencian del resto de células en nuestro organismo porque:

- Son células indiferenciadas
- Pueden especializarse en distintos tipos de células
- Son auto- renovables

## ¿Qué tipo de células madre existen?

- Medula ósea
- Sangre periférica
- Sangre de cordón umbilical (SCU).

# Cosmética natural

***Todavía existe mucha confusión sobre la definición de la cosmética natural ya que hay mucha falta de información y de adivulgación.***

En España se explica por la adhesión tardía del mercado a la corriente ecológica y a la falta de información por parte del consumidor sobre los productos que usa habitualmente y que provienen mayoritariamente de la industria petroquímica.

Las claves de la cosmética bio es que está libre de Parafinas, siliconas, productos petroquímicos, sin perfumes, sin colorantes sintéticos, sin materias primas de origen animal (salvo de animales vivos: miel, cera, …..), sin conservantes sintéticos tipo parabenes, sin solventes tipo Peg, phenoxyeyhanol…, sin OGM.

Las materias primas provienen de la agricultura biológica generalmente, y no incluyen test en animales.

Además los grandes grupos se han apuntado todos a este movimiento ya que ahora "lo natural" vende. Pero es importante destacar que "lo natural" de muchas marcas suele basarse en menos de 1% de su composición y sobre todo en magníficas fotos de plantas medicinales en su packaging y atractivas campañas de publicidad. La calidad de un producto reside en su base y no en su principio activo. Y las marcas convencionales están exclusivamente compuestas de derivados del petróleo, materias primas muy baratas y de mala calidad. Pero frente al vacío legal, cualquier marca se puede proclamar natural solo por tener una mínima cantidad de producto natural.

**El consumidor tiene que ser crítico y leer las etiquetas que están obligadas a declarar toda la composición del producto.**

El consumidor tiene que ser crítico y aprender a leer las etiquetas las cuales están obligadas a declarar toda la composición de un producto. Además existen varios organismos independientes que otorgan certificados y que son garantías de que un producto es natural (Ecocer, BDIH, Nature et Progrès, etc). Pero la competencia es muy dura ya que las marcas ecológicas suelen pertenecer a pequeños laboratorios que no suelen tener desarrollado departamentos de marketing y campañas publicitarias.

"De la naturaleza para el ser humano"

**Fuensanta Chico**
Esteticista natural
www.fuensantachico.com

# Decálogo del turista solidario

## Consejos que no dan las agencias de viaje que pueden ayudar a los demás y hacer nuestros viajes más solidarios.

Es habitual oír hablar de los derechos de los turistas y generalmente se dan por escrito en los contratos que se firman en las agencias de viajes pero hay una serie de consejos que pueden ayudar a los demás y hacer nuestros viajes más solidarios. No se trata de convertirse en Vicente Ferrer o en la madre Teresa de Calcuta pero hay un refrán que dice que si bien un "grano no hace granero, por lo menos ayuda al compañero..."

**1** Mentalidad abierta. Respeta la cultura, tradiciones y religión del lugar que visites. No vayas con la mentalidad del "G ran Padre Blanco" que todo lo sabe y todo lo despre cia. Seguro que si comparas siempre encuentras algo mejor pero entonces no salgas de tu país sólo para criticar.

**2** **Respete la Ley Natural.** No hagas nada que no harías en tu país o delante de tus seres queridos. La prostitución es una lacra de la pobreza: No compres miseria. Tampoco comprometas a nadie para que te consiga drogas o sustancias prohibidas en ese lugar: pondrías en peligro tu seguridad y la de la otra persona.

**3** **Dignidad ante todo.** No conviertas a las personas en mendigos profesionales. A los niños dales sólo comida, leche o zumos. Y es que si el menor gana mendigando en un sólo día lo que a su padre o a sus hermanos les cuesta una semana, o un mes, de duro esfuerzo, terminará por perderles el respeto con lo que te habrás cargado toda la estructura familiar creyendo hacer un favor. Entrega dinero sólo a las madres con niños y a los ancianos.

**4** **Maletas de ida y vuelta.** Además de tu maleta, lleva una bolsa de mano grande llena de cosas que ya no utilices pero acordes con las necesidades y costumbres del país. Esa bolsa, luego, te vendrá bien para guardar los recuerdos y regalos del viaje. Agujas e hilo, lápices, mecheros y bolígrafos son siempre bien venidos, igual que calzado, calcetines y productos de limpieza. Si llevas medicinas no las repartas alegremente. Acude a un dispensario o entrégalas en alguna organización benéfica local.

**5** **Si vas a efectuar** una denuncia contra un local o una persona, cerciórate de que el castigo será proporcional al delito. En algunos lugares el simple hecho de molestar a un turista -divisas en estado puro- puede llegar a ser penado con años de cárcel...

> No escandalices. En algunos países nuestras costumbres occidentales pueden chocar fuertemente con las locales.

**6** **Flexibilidad y comprensión.** No escandalices. En algunos países nuestras costumbres occidentales pueden chocar fuertemente con las locales. Lo mejor para no equivocarse es preguntar al guía sobre asuntos como vestimenta y moralidad. Si viajas solo/a, espera a ver como reaccionan los habitantes del lugar antes de actuar tú. Y recuerda siempre que las profesiones nunca son indignas pero las personas pueden si serlo: es mejor dejarse limpiar los zapatos por un limpiabotas que darle una limosna y convertirle en un mendigo.

**7** **Idiomas.** No hace falta tener don de lenguas pero te sorprendería comprobar la cantidad de puertas que abre intentar hablar un idioma. Como regla general procura aprender al menos estas seis palabras: si, no, gracias, perdón y por favor. Más difícil es hacerse con su lenguaje gestual. De todas formas, no olvides que una sonrisa se pronuncia igual en todo el mundo.

**8** **El tiempo.** La valoración del tiempo suele ser diferente. No pierdas los nervios si las cosas no se producen a la velocidad a la que te has acostumbrado en Occidente y recuerda que muchas veces el regateo sólo es una forma de mantener una conversación para enterarse de cómo son otros lugares: no todo el mundo tiene acceso a los medios de comunicación como Prensa o televisión y su único contacto con el mundo exterior son los turistas.

**9** **Pide ayuda.** La mejor manera de hacer un favor es pareciendo que lo pides. Hay gente tan pobre que sólo tiene dignidad: no se la quites abrumándoles con regalos que no pueden devolver. Hazles ver que no es una limosna, sino un obsequio en pago por sus buenos oficios. En muchos países es frecuente que te den una foto de carnet para que les recuerdes: por si acaso lleva tú también unas cuantas tuyas en la cartera: si vuelves no te sorprendas si la han colocado en el lugar más destacado de la vivienda.

**10** **Evita los prejuicios.** Ser pobre o ir mal vestido no es sinónimo de delincuente. No hagas mucho caso de los carteles que te avisan de peligros inexistentes: lo único que pretenden es que no salgas del recinto hotelero para que te gastes todo el dinero en él. Eso si, toma precauciones, no te internes sólo en lugares de mala fama local, no cambies en la calle y no hagas ostentación de símbolos externos de riqueza.

**Jaime Barrientos**
Periodista

En el próximo número...
pon un anuncio de tu empresa aquí
Informate en:
publicidad@diariodespertador.com
T:637 700 989

# España mágica y sagrada

***El mundo esta lleno de lugares mágicos y sagrados. Todos ellos marcados por la naturaleza y con una energía muy especial, donde el hombre, muchas veces, ha plasmado mediante construcciones o simbolismos, una señal para indicar que nuestro camino debe detenerse, y es interesante hacer esta parada para contemplar y sentir el lugar que estamos pisando.***

foto: Marcvilin dreamstime

La tierra como organismo vivo que es, respira a través de los árboles, envía emociones a través de la tierra y emana algo diferente a través de sus ríos, lagos y mares. Todas estas sensaciones son percibidas por el ser humano, las sentimos y efectúan una influencia sobre nosotros. Creo que todo el mundo ha podido comprobar esto, por ejemplo al llegar a la playa y sentir el mar, la mayoría de nosotros sentimos una relajación casi instantánea. Cuando llegamos a una montaña y un bello paisaje nos abstrae, quedamos imantados de la más pura energía que recorrerá cada una de nuestras células.

Dando un paso más, podemos asimilar la tierra al cuerpo humano y poder pensar que al igual que el cuerpo humano es recorrido por unos meridianos de energía, la tierra también lo es. Y estos canales, esta energía nos repercute cuando moramos encima de ella, o simplemente la pisamos.

En todas las culturas y en todos los tiempos, algunos lugares han sido considerados sagrados, muchas veces por lo que ha ocurrido allí, pero muchas otras, por como nos sentimos en ese mismo lugar. Y como no, como estas sensaciones nos cambian a nosotros, nos transforman, e incluso a veces, nos sanan.

Los lugares "especiales" son llamados de poder, por que algo emana de ellos. Y son considerados Sagrados por el ser humano, al considerar lo "sacro" como la nomenclatura para consagrar aquello que tendría casi un carácter divino, por lo que en si mismo representa.

No importa el lugar en concreto, del que estemos hablando de la tierra, ni importa desde que perspectiva se haga. Dentro de la tierra hay miles de lugares especiales, y estoy segura que nosotros nos sentiremos especiales y diferentes en casi todos ellos.

En España, sin ir mas lejos existen cientos de sitios con miles de leyendas y tradiciones, con cuentos que abren a nuestro ser a la experiencia más absoluta del lugar.

Esta sección abrirá la puerta al misterio de los lugares que sin ir muy lejos podemos encontrar cerca de nosotros y que seguramente podemos acercarnos a sentir, a vibrar y como no a magnetizarnos en ellos.

Recuerda siempre que cada lugar que habitamos es especial en si mismo, pero alguno de ellos hace que nosotros cambiemos. Muchos de nosotros hemos tenido la experiencia de viajar, y sabemos que el viaje en si consigue que veamos el mundo de otra manera, cuanto mas si el lugar que visitas te abre las puertas a otras realidades, otros universos, otros mundos… O mejor incluso te da la clave de ti mismo…

El próximo numero entraremos en la leyenda del Escorial…

**Susana Ortega**

www.viajessagrados.com

# Recomendamos

## Oscar Vautherin

Artista polifacético, inquieto y crítico."No termino de domesticar mi espíritu. Pienso que el arte es el vehículo más

trasgresor para la comunicación y permite releer toda estructura dogmática o tabú asumidos por la sociedad".

Oscar Vautherin es el comisario de la exposición, "Creatividad africana" para la fundación FISA, que tiene como vocación demostrar el enorme potencial creativo del continente vecino, a través de una visión contemporánea de su expresión popular. Vautherin ha sido además comisario de exposiciones como el AK47 y de otra que tenía como tema central la violación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, con respecto a la identidad sexual del individuo.

www.ovautherin.com

## Alejandro Marote

"Vivimos en una sociedad donde una tormenta de imágenes bombardea nuestra retina diciéndonos que, cómo y cuándo. Es tal la influencia visual, que la falta de identidad se ha convertido en la mayor epidemia.

Mi búsqueda fotográfica se centra en atmósferas donde cada uno pueda responder sus propias preguntas por medio de su imaginación y fantasía".

**Alejandro Marote**. Fotógrafo

www.alejandromarote.com

## La luna en tu interior

The Moon Inside You (2009), dirigida por Diana Fabiánová, es un largometraje documental sobre la regla que deberían ver todas las mujeres y todos los hombres. Diana Fabianova pregunta a hombres de diferentes lugares, entre ellos españoles, qué es para ellos la menstruación. Diana Fabianova, directora de The Moon Inside You, ha conseguido un largometraje documental sobre la regla que deberían ver todas las mujeres y todos los hombres. Las primeras para conocer mejor qué les ocurre cada mes, qué importancia tiene el período en su condición femenina.

Dr.Hauschka

# La Calidad Dr. Hauschka

## Pionero y líder mundial en cosmética bio.

En los años 60, los laboratorios de medicina homeopática Wala crearon los cosméticos Dr. Hauschka, una de las primeras marcas de cosmética bio. En aquellos tiempos fueron vanguardistas y pioneros en una sociedad que apenas tenía interés por la cosmética natural. Hoy en día, 40 años después, cada vez es más obvio que la unión de la belleza con la naturaleza es la única propuesta de futuro sostenible. Para los cosméticos Dr. Hauschka, marca líder a nivel mundial en cosmética bio,  este camino siempre ha sido lo más natural del mundo. Dr. Hauschka propone un concepto único del cuidado de la piel. Nuestro organismo posee sus propias fuerzas regeneradoras y los cosméticos Dr. Hauschka tienen por único propósito apoyar y reforzar los procesos y ritmos propios de la piel para que ella misma se equilibre y se armonice.

De la naturaleza para el ser humano

Los cosméticos Dr. Hauschka están elaborados con plantas medicinales provenientes de la agricultura ecológica certificada, biodinámica y de recolección silvestre controlada. Toda la gama tiene el certificado de cosmética natural alemán BDIH que garantiza que nuestros productos son 100% naturales y no contienen parafinas, siliconas, productos petroquímicos, perfumes, colorantes sintéticos, parabenes, Pegs, phenoxyeyhanol, ni OGM. No se ha realizado ningún experimento en animales.

La mayoría de nuestras materias primas se producen según el estricto método de la agricultura biodinámica que tiene en cuenta la influencia del cosmos en las plantas y los animales, al igual que orientaciones para la relación del ser humano con el resto de la naturaleza. Este método establece los cultivos según los calendarios lunares y planetarios. Cada planta se cosecha de acuerdo a su hábitat.  El resultado son plantas fuertes y sanas.

### Ayuda humanitaria de Wala

Las materias primas renovables requieren una previsión en planificación y un riguroso control de calidad. Los laboratorios Wala se aseguran de tener siempre la calidad óptima de sus ingredientes gracias a cooperativas de agricultores que cultivan en todo el mundo fomentando la agricultura biodinámica en los países con estructuras más pobres. De este modo aseguran la subsistencia de personas autóctonas gracias a proyectos de desarrollo sostenible. La manteca de carité que proviene de Burkina Faso en África y el aceite esencial de rosas de Rumania y Georgia son ejemplos del trabajo humanitario de los laboratorios Wala.

Tratamiento holístico Dr. Hauschka

Los tratamientos Dr. Hauschka logran estimular la piel y restaurar su equilibrio gracias a la efectividad de los cosméticos y sutiles movimientos rítmicos.

Dr. Hauschka en España

Los cosméticos Dr. Hauschka se comercializan en 40 países y sus tratamientos se emplean en los más prestigiosos centros de belleza y salud, spas y balnearios del mundo. Fahle Ecolines, es el distribuidor exclusivo para España de los cosméticos Dr. Hauschka, disponibles en parafarmacias, El Corte Inglés, perfumerías selectivas y centros de belleza.

www.dr.hauschka.es