

# Verde Mente

## La Guía Alternativa

Noviembre

2012 Nº 162

Ramiro Calle

La ofuscación

Pedro San Jose

El Bodhisattva actual

Alvaro Gómez

Mindfulness y la empresa

Angel Pérez

Los caracteres según la medicina china

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

## Nuestros Colaboradores

Zen y Naturaleza

**Dokuso Villalba** 2

El Bodhisattva actual

**Pedro San Jose** 6

Superalimentos

**Sección Ecocentro** 10

La fertilidad

**Montse Bradford** 12

¿Cómo llegar a ser más tú mismo y más feliz?

**Ana Fernández Luna** 14

¡Aquí y ahora eso aquí y ahora!

**Charo antas** 16

Niyamas: Samtosha

**Arjuna Peragón** 18

La espesa niebla de la mente: la ofuscación

**Ramiro Calle** 20

Despertar

**Juan Ramón** 22

OCNO: En el corazón del mundo 24

Reinventate A Ti Mismo

Sección Inteligencia Emocional

**Susana Cabrero** 28

Meditación y Dolor Crónico (3ª parte)

**Juan Manzanera** 30

Una Comunidad Abierta

**Andamana Bautista** Círculo de Agora 32

Aprender A Amar

**Marta Pato** 36

Masaje infantil como instrumento de relación y comunicación

**Pepa Pérez Porras** 38

Mindfulness y empresa.

Sección Mindfulness

**Alvaro Gómez** 42

Los celos y la envidia, una petición de amor y de perdón

Sección Comunicación y Relaciones Personales.

**Graciella large** 44

Los Caracteres Según

La Medicina Tradicional China

**Dr. Ángel Pérez Gómez** 48

¿Quién Soy Yo? La Pregunta Para El Alma

**Om Mahi** 52

Conferencias 56

Cursos y talleres 57

Tablón de anuncios 58

### Pedro San José



Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

Psicóloga Psicología humanista integrativa, coaching, procesos de pérdidas y duelo, PNL, hipnosis ericksoniana, proceso Hoffman, técnicas de respiración y meditación. Psicoterapeuta y formadora de desarrollo personal en Renovar Tu Vida.



### JUAN MANZANERA

Formado en filosofía y meditación budistas en Asia y Europa, Licenciado en Psicología Clínica, diplomado en Psicoterapia Gestalt Lleva impartiendo cursos de meditación más de 25 años. Funda y dirige la Escuela de Meditación en Madrid.



### GRACIELA LARGE

Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Consultora en Comunicación Integral; Inteligencia Emocional; Formación Familiar; y Comunicación No Verbal. Sección: Comunicación y relaciones personales



### DOKUSO VILLALBA

Monje Zen transmisor de la Escuela Soto Zen Japonesa, discípulo directo de Taisen Dashimuro, abad del templo zen Luz serena. Escritor conferenciante aficionado a la fotografía y poesía.



### RAMIRO CALLE



Profesor de Yoga y pionero en su difusión, orientalista, divulgador incansable de la filosofía de la India y la Espiritualidad. Escritor y director del Centro de Yoga Sadhak.

### JULIAN PERAGÓN



En 1976 inicia la práctica ininterrumpida del Yoga. Profesor de yoga desde 1981 y formador de profesores en la escuela Sâdhana desde 1994. Actualmente dirige la escuela de Sâdhana Barcelona. Ha formado grupos de profesores en Madrid, Sevilla, Canarias, San Sebastián e Italia.

### MONTSE BRADFORD



Especialista en alimentación y nutrición energética, autora de numerosos libros. Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición y salud holística. Galardonada por la Fundación José Navarro con el premio verde 2008 por su obra a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

### SUSANA CABRERO



Periodista con formación en ámbitos como coaching, dinamización de grupos, inteligencia emocional, interpretación, expresión corporal, comunicación, diversas técnicas de, expresión creativa, así como el autoconocimiento a través del color y la consciencia... Directora de la Asociación Cúspide Formación. Sección: Inteligencia emocional



# “Bodhisattva”

## Las tareas



## en los tiempos

## que corren

Comenzamos esta sección con la esperanza y el anhelo de ayudar a todos los seres humanos en su camino de descubrimiento y de avance evolutivo.

El Bodhisattva es el arquetipo de la mente iluminada que, movida por la compasión y el amor incondicional, dedica su existencia a la salvación/ayuda/acompañamiento de todos los seres. Como tal ideal surgió en el desarrollo del budismo Mahayana. Posteriormente fue incorporado en la línea de crecimiento del Chan / Zen, y actualmente es un arquetipo transespiritual que puede ser asumido universalmente. Jesús de Nazaret encarnó la figura del Bodhisattva de forma completa. Mahatma Ghandi puede ser considerado un bodhisattva moderno, y dentro del Chan (Zen chino) Xu Yun es una figura bodhisattvica del siglo XX.

El linaje humano está en crisis. Hemos llegado a un callejón sin salida en la evolución de nuestra conciencia y en la forma del desarrollo que hemos creado. Nuestra conciencia egoica fue capaz de dotarnos de los instrumentos necesarios para sobrevivir y prevalecer en competencia con otras especies. Así poblamos la tierra hace desde hace 100.000 años, y dominamos los medios de comida y cobijo puestos a nuestro alcance. Crecimos tecnológicamente a través de luchas, de esfuerzos, y también de grandes intuiciones que nos llevaron a la creación de sistemas más complejos de vida y de formas para dominar a otros y avanzar en nuestro bienestar. Mientras esto hacíamos, quizás en multitud de otros puntos del universo conocido, otros linajes, otras civilizaciones desarrollaron diferentes modelos de evolución; ensayaron, y están ensayando, otras formas de convivir con los demás seres y el medio. Ojalá pronto podamos aprender de ellos. No estamos solos ni somos el centro de la vida.

Nuestra conciencia racional, egoica, al tiempo que nos da un instrumento maravilloso de avance en la comprensión de la existencia, ha venido a ser una gran barrera en nuestro avance espiritual. No ponemos en duda la consistencia de nuestra identidad, de nuestro yo, y al no hacerlo, nos vemos necesitados, incompletos y amenazados. Nos vemos aislados y solos. Y en esta percepción recorreremos el camino de nuestra neurosis, la enfermedad que aqueja a la humanidad, que nos hace creer que la solución a nuestros problemas se encuentra fuera y no dentro. A veces pensamos que está cerca y otras lejos, pero corremos y corremos tras quimeras, esperando encontrar aquello que resuelva nuestra ansia de felicidad y plenitud. Y nos inventamos mitos, filosofías, metafísicas y religiones, que nos ayuden a seguir esperando, a seguir buscando lo que creemos no tener, lo que creemos nos falta.

# ¡actual”



## *Pedro San José*

Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, con una larga experiencia en gestión de la salud pública, tanto en España como en otros países europeos. Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. También es defensor y promotor de la medicina natural y fundador y director del proyecto del Hotel Balneario El Bosque Madrid Sierra, situado en Mataelpino, en la sierra de Madrid.

Es experto internacional para programas de cooperación. Ha practicado la medicina hospitalaria, medicina de atención primaria y medicina de urgencias durante 12 años. Es “Teacher” de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

**Este camino de búsqueda sin término, camino de ansiedad por ocultar nuestro destino, nuestra decadencia, nuestra muerte, es la clave de nuestra crisis, lo que justifica nuestras guerras, el deseo desordenado de acumulación, la explotación y opresión de unos sobre otros, la fabricación de dogmas que imponemos a los demás, pues necesitamos que acepten nuestra verdad**

Esto no tiene porque ser así. Existe otra perspectiva, la realidad puede ser diferente, es diferente. Todo lo que buscamos fuera o lejos, todo lo que colocamos en la acción de salvadores y mesías lejanos, todo lo que creemos no tener, está en nosotros desde el origen. Experimentar esto es despertar, abrirnos a la nueva conciencia. Nuestra tarea es que, si esto hemos comprendido y experimentado, sabremos cómo esta visión cambia nuestra forma de vivir, nuestras relaciones personales y sociales, y la propia organización de nuestra sociedad.

No necesitamos crearnos un mundo alternativo, como una nueva utopía que nos ayude a olvidar lo que vemos cada día en la tele o leemos en los periódicos. Así no hacemos más que enterrar la cabeza en la tierra, con ánimo de que la realidad desaparezca. El “bodhisattva actual” ha de empezar mirando de frente la realidad. Y también ha de ser capaz de aplicar la perspectiva que ve dentro de si, que experimenta en el silencio del ser, a lo que vive en cada momento concreto, en cada realidad concreta. En esto consiste la tarea: el compromiso desde el amor con las tareas que tocan. Este será el punto de partida de esta sección: revisar los problemas que padecemos y lo que hacemos con nosotros, nuestros semejantes y nuestro mundo desde una apertura de la conciencia. Espero que haciendo esto estemos tocando el centro del corazón de la mujer y el hombre sediento del agua viva de todos los tiempos, que una vez fue buscada fuera y hoy encontrada dentro.

Ojalá en este diálogo que comienza nos convirtamos en compañeros y compañeras del camino.

**¡Quédate conmigo!**

**Pedro San José**

**M**iro alrededor y hay momentos que me siento abrumado. Cuando descubrimos la impermanencia de lo existente y trabajamos diariamente por romper las barreras del ego, sentimos que la visión lucida del presente nos hace más humanos y nos impide separarnos de la evolución de las cosas. Leo que esta crisis ha generado una bolsa de pobreza que amenaza al 30% de la población. A mi alrededor escucho voces de más

Tierra, una especie en lucha y conflicto, una especie que codicia bienes y seguridad, poder y capacidad sobre el medio, los otros seres y sus propios hermanos, su propia familia y sus semejantes próximos y lejanos.

Este recorrido de nuestra especie lo repetimos en nuestro crecimiento individual. Lo tenemos grabado en nuestra conciencia y en nuestra cultura. A partir de nuestra

# ¿Qué Nos Pasa?

personas y de amigos próximos que se quedan en el paro, de inmigrantes que se vuelven emigrantes, de familias que tienen dificultades para llegar a final de mes. Hoy leo que más de un tercio de los que tienen trabajo apenas llegan al salario mínimo. Los servicios sociales no pueden dar abasto a las peticiones de los nuevos pobres<sup>1</sup> que llegan. Ya atienden a más de ocho millones de personas en nuestro país. Mientras tanto **“Los ricos se hacen cada vez más ricos”**<sup>1</sup>, y de acuerdo al informe Gini somos el país de la Eurozona con mayor desigualdad social. Esta crisis no es una crisis de números. Es una crisis de vidas humanas.

Mientras tanto los países del Sahel, del corazón de África, del sur de Asia y de Sudamérica, que recibían cooperación internacional procedente de Europa y América se encuentran de repente con la sequedad de las ayudas. Los programas de vacunaciones, la asistencia a los más pobres del mundo corren peligro porque Europa y América se están cerrando sobre sí mismas. Los más ricos son cada vez más ricos y los más pobres más pobres. Sigue habiendo mil millones de personas que han de subsistir con dos dólares al día. Los avances en las Metas de Desarrollo del Milenio para el horizonte 2015 parece haberse paralizado, y sólo el desarrollo económico de los países emergentes ha logrado avances sustanciales.

El Buda, hace ya 2600 años indicaba que la causa del sufrimiento humano es que los seres humanos estamos encerrados en los tres reinos: el reino de la codicia, el reino del rechazo y el reino de la confusión. Quisiera reflexionar hoy sobre lo que nos pasa desde el primero de ellos.

En la aurora de la conciencia humana, cuando adquirimos nuestra conciencia egoica, nuestro ego racional, nos sentimos solos, aislados, separados de nuestros congéneres y en peligro permanente. El medio externo no era ya nuestro hábitat, nuestro hogar. Se había convertido en un lugar tenebroso lleno de peligros, en el que desde entonces debemos conquistar nuestra primacía en todo momento. A partir del desarrollo de la agricultura aprendimos a atesorar para los periodos de escasez, y aprendimos también a conquistar y a desposeer a los otros para nuestro beneficio. La historia de la humanidad desde ese momento es la historia de la especie prevalente en la

primera infancia clamamos por ser atendidos, nos aterra no resolver nuestras necesidades, y estamos dispuestos a cualquier cosa por conseguir lo que deseamos, ser cuidados, tener seguridad, estar en el centro. Vivimos en amenaza y en competencia, y creemos que nuestra felicidad, el momento en que estemos seguros y plenos es cuando logremos estar en la cúspide del poder, en el centro de las decisiones sociales, en la posesión de una cantidad máxima de bienes materiales. Nos pasamos la vida persiguiendo metas que se nos escapan, una vez hemos alcanzado nuestros pequeños éxitos personales no descansamos y en seguida nos parecen insuficientes para resolver nuestra sed de triunfo y de poder, de seguridad y acumulación, y buscamos de nuevo atesorar más, controlar más, tener más. No podemos descansar, pues creemos que si nos descuidamos lo atesorado con tanto esfuerzo acabará escapándose de las manos. A veces son riquezas, otras posiciones sociales, estatus personal o imágenes públicas. Corremos y corremos y en la mitad de esta carrera por los bienes, por el poder, por la preeminencia social, por ser alguien en la vida, nos sorprende la decadencia y la muerte, y todo nuestro afán se vuelve inútil y absurdo.

Para resolver nuestra angustia nos inventamos mitos y filosofías, religiones y dioses protectores, cuyos mensajes interpretamos a nuestra conveniencia. Esperamos el paraíso perdido, el paraíso futuro, el nirvana que resolverá todas nuestras dudas y dificultades. También el objeto religioso se convierte en un bien a consumir y a perseguir en nuestro correr sin destino.

Vivimos atrapados en la codicia y creemos que el modelo que busca el atesoramiento sin fin, la prioridad del beneficio material, el premio para el que más atesora, es el modelo justo y adecuado. Nos convencemos que es lo que nos beneficia y lo que creemos adecuado para nuestra convivencia. A este modelo le hemos llamado el modelo de mercado libre. Y este debate, sobre la conveniencia o no de permitir la libre expresión del mercado, separa a unos de otros. Unos dicen que solo si permitimos y facilitamos el atesoramiento a ultranza, la libertad de la competencia en el mercado, el propio sistema se autorregulará y permitirá la riqueza para todos. Otros indican que este principio lleva

a la pobreza de la mayoría y a la propia desestructuración social. El modelo debe ser regulado, que es como decir que el ansia de codicia de los agentes del mercado debe ser controlada y frenada.

Es ya sabido que la actual crisis financiera ha sido provocada por la codicia sin límites de los agentes de Wall Street, de los ejecutivos de Lehman Brothers, de los directivos de Morgan Stanley y del Bank of America, y de los propios de Freddy Mac y Fanny Mae. Mucho se habló al principio de la presidencia de Obama sobre la necesidad de poner cortapisas, de frenar el abuso y de hacer pagar la factura a estos codiciosos. Hoy sabemos que al contrario de lo esperado, estos ejecutivos siguen sus prácticas perniciosas y sus sueldos (los sueldos de los agentes de Wall Street) ha subido desde 2008 un 15%. El 1% más rico en EE. UU. ha pasado en estos cuatro años de controlar el 10% del PIB a controlar el 20%.

Mientras, todavía hoy los conservadores en América y la mayoría de los gobiernos en Europa, trabajan para las grandes corporaciones financieras, mientras aprietan el cinturón a los trabajadores y con la excusa de la reducción del gasto destruyen paulatinamente el mercado de bienestar, deteriorando la sanidad y la educación en Europa y reduciendo los mecanismos de solidaridad en cualquier parte. La democracia como sistema solidario de resolver los temas comunes está en crisis y los ciudadanos de todos los países nos refugiamos en la indignación y en la diaria lucha por sobrevivir, mientras rechazamos la cosa pública y ponemos en peligro la forma de civilización con la que nos hemos dotado. Hacemos así el juego a todos aquellos que nos predicán con el individualismo, el interés particular sobre el colectivo, y el modelo social basado en la lucha solitaria sin protección de los que más necesitan. Consideramos que la culpa es del otro, del político profesional que no ha sabido parar este desastre, y existen más y más tentaciones de destruir el sistema que actúa tan injustamente, sin saber si hay algo que poner en su lugar.

Y al acusar la miseria de nuestros representantes políticos no nos falta razón; quienes hemos elegido están encogidos por el miedo, miedo a perder su situación de poder, y se mueven en cada paso por motivos electorales, por posiciones partisanas; no vemos en el horizonte hombres y mujeres de estado, servidores públicos que sean capaces de sobreponerse sobre la miseria de la codicia y buscar la solidaridad y el respeto a la dignidad humana, el servicio a sus necesidades básicas. Tendemos a creer que no tenemos remedio y que no existe en el horizonte solución. En Europa se ha instaurado el pesimismo generacional, y el sufrimiento que anunciaba el Buda es el fruto que hoy recogemos. Si no fuera porque asegura nuestra destrucción dada nuestra actual capacidad tecnológica de exterminio, hoy resolveríamos de nuevo nuestro callejón sin salida con una nueva guerra, como así hicimos dos veces en el siglo oscuro que hemos dejado atrás.

Otros de entre nosotros nos refugiamos en el íntimo, en el mundo alternativo, en la nuevas religiones esotéricas de nuestro tiempo. Creamos en torno a nosotros burbujas artificiales donde no nos lleguen los gritos de la calle, no nos lleguen las lágrimas de los que gritan desesperados, ni tampoco el continuo aturdimiento de la primacía del dinero en las noticias. Creemos ahí encontrar la paz, y lo que encontramos es un agujero en el que meter la cabeza mientras nos imaginamos una nueva identidad y un nuevo paraíso. Me asquea esta hipocresía de quien se cree superior espiritualmente mientras hace oídos sordos a los que se encuentran atrapados en el círculo de codicia que entre todos hemos creado.

Si porque todos somos responsables, todos somos ese político ávido de poder, en nuestra pequeña esfera, ese fulano engreído de su identidad que cree tener derecho a lo que atesora con avidez. Gritamos enfadados a nuestros políticos de turno, por su incapacidad y su miseria, por su servidumbre a los grandes de la tierra y del dinero. Y es verdad, pero al gritar a ellos nos gritamos a nosotros, que participamos de este círculo de posesión y encerramiento egoísta. Cada uno de nosotros somos responsables de lo que ocurre y también somos los responsables de su solución.

Si se nos ha caído, aunque solo sea un momento, el velo de los ojos, nos habremos dado cuenta que esta cadena de posesión y de explotación, de búsqueda de nuestra identidad egoísta, es una falacia, es la gran mentira que nos esclaviza, y cuando así comprendamos también emprendremos el camino, uniéndonos a muchos otros, de la solidaridad y de la participación, del trabajo conjunto y de la alternativa inagotable a lo que existe. Pero esa alternativa esta aquí, es real y concreta, y ha de ser construida ahora. Empezaremos con un comportamiento personal que supere las barreras de lo egoico, realizaremos políticas en nuestra familia, nuestros grupos, nuestra sociedad, que estimulen la solidaridad, que favorezcan el crecimiento armónico, que controlen e impidan la acumulación especulativa, que creen un nuevo horizonte de comunidad y de participación común, y que desarrollen un modelo de producción y de consumo que respete la dignidad del hombre. Impediremos si, por métodos democráticos, la acumulación en contra de la mayoría; buscaremos a líderes y políticas que permitan la distribución social de los bienes, que amplíen el espacio común de disfrute de bienes y servicios básicos, controlado democráticamente, y que desarrollen la discriminación positiva de los débiles y vulnerables. Este es el sendero del Bodhisattva actual, solo posible desde una apertura de conciencia. Quizás la crisis que padecemos es la enfermedad necesaria para darnos la oportunidad de esta apertura. Esta es la única política que permitirá superar el reino maldito de la codicia en el que estamos atrapados, y creará una nueva visión, una nueva conciencia de nuestra vida en la Tierra.

*Pedro San José Garcés*

**PUBLICA SUS TEXTOS Y PENSAMIENTOS EN SU WEB**  
**[www.espirituyzen.org](http://www.espirituyzen.org)**

