



Ideas

Nº 2
Junio 2014

imprescindibles

MIRIAM SUBIRANA
PRÓXIMA IMPRESCINDIBLE

TUS DECISIONES
CREAN TU REALIDAD

EN BUSCA DE LA
CREATIVIDAD PERDIDA

¿QUIÉN MANDA EN TU VIDA?

Miriam Subirana



ENTRADA GRATUITA

AFORO LIMITADO

**CONFIRMAR ASISTENCIA
INFO@MEDIAPOSTGROUP.ES**

**3 JULIO
19:30 HORAS
CAIXA FORUM
MADRID**

Una conferencia de

*Ideas
imprescindibles*

- 04** Sobre el interior y el exterior por Ignacio Pi
- 06** Tus decisiones crean tu realidad por Miriam Subirana
- 10** En busca de la creatividad perdida por Jesús Vázquez
- 16** Un nuevo horizonte para la gestión sostenible de nuestras emociones
por Ana López y Diego Albarracín
- 22** Machu Pichu por Ernestina Rubio
- 26** Querer a un animal por Violeta Iglesias
- 30** Causas Solidarias por Fundación Ananta
- 34** La Dwat, el mito del Inframundo por Marta García
- 39** Fondo Antiguo en Árabe de la Biblioteca Islámica por Rafael Martínez
- 43** Planeta Rojo por Olmo Rodríguez
- 47** Miriam Subirana, próxima imprescindible
- 49** Citas Imprescindibles



SOBRE EL INTERIOR Y EL EXTERIOR

Durante siglos, los grandes pensadores y los líderes religiosos de diferentes confesiones han estado diciendo, básicamente lo mismo respecto a la felicidad.

Pero aunque lo hubieran estado gritando, la mayoría de nosotros seguiría sin aceptarlo o, al menos, recordarlo.

La verdadera pasión y, por tanto, la felicidad, consiste en encontrar satisfacción dentro de uno mismo.

Todas las propiedades del mundo no bastan para darle a nadie la felicidad que algunas personas, que prácticamente no tienen nada, poseen en su interior.

El yo espiritual es el elemento más importante para tener una vida gratificante una vez que nuestras necesidades básicas han sido satisfechas. Sin embargo, acostumbra a ser descuidado, ignorado o negado por la gente, debido fundamentalmente a que las sociedades están demasiado orientadas al materialismo.

Son muchas las personas que buscan algo externo para llenar ese vacío que sólo puede llenarse desarrollando un mundo interior rico. Las sociedades nos enseñan, desde niños, a valorar las cosas materiales y a ignorar los recursos interiores intangibles que todos los seres humanos poseemos.

La gente que no tiene una vida interior rica es esclava de sus posesiones y de su entorno. No quieren ni mirar ni bus-

car dentro de ellos mismos. Por mucho éxito externo que se haya conseguido, si no somos capaces de gestionar nuestra vida interior nos sentiremos vacíos y no realizados.

El yo espiritual se alcanza a través de unos niveles más altos de consciencia que los utilizados en el trabajo, el entretenimiento o en el deporte. La gestión de nuestras partes privadas y solitarias de nuestras vidas harán que nuestra vida social sea mucho más fácil porque no dependeremos tanto de la gente. Dedicarnos a nuestra vida interior y a la voz que nos suena dentro de nosotros nos proporciona una fuerza y una confianza que no existe en el mundo exterior.

Perder contacto con ese yo más eleva-

do puede dar como resultado que nos sintamos deprimidos y desconsolados. Cuando nos recogemos en nuestro interior, alcanzamos todo lo necesario para que nuestra vida sea gratificante, y conseguimos la claridad para darnos cuenta de que la vida está para vivirla de manera sencilla. El mundo interior es la base de la confianza en uno mismo y de nuestro propio valor.

Hagamos todo lo que esté en nuestras manos para convertir nuestra vida en una aventura espiritual.

Los investigadores médicos de la Universidad de Harvard y Yale han descubierto que la gente que practica la espiritualidad tiene tendencia a estar más sana y a vivir más tiempo en mejores condiciones. La comunicación con el yo interior y más elevado podría ser la razón suficiente para vivir una vida plena y larga.

El desarrollo personal de cada uno de nosotros puede ser misterioso, pero también es apasionante y delicioso. Cuestionarse a uno mismo da como resultado la autodeterminación, cuyo resultado es, a su vez, una gran libertad.

La realización de nuestro yo más elevado nos convertirá en individuos mucho más creativos y dinámicos.



Ignacio Pi Corrales
Responsable Global
Mediapost Group
www.mediapostgroup.es

TUS DECISIONES CREAN TU REALIDAD

¿Qué es lo que más te conviene?
¿Qué es lo que provoca un mayor bienestar? ¿Qué es lo más adecuado en esta situación y para esta o estas personas? ¿Qué es lo más justo? ¿Qué es lo más ético? ¿Qué te implicará menos energía y, al mismo tiempo, te ofrecerá mayores resultados? ¿Qué precio tendrás que pagar por ciertas decisiones?



Miriam Subirana

Conferenciante, Coach, Escritora y Artista.

www.miriamsubirana.com



A lo largo del día tomas muchas decisiones. Algunas te incumben a ti, son pequeñas y no tienen aparentemente mucha trascendencia. Por ejemplo qué camisa o qué zapatos te vas a poner. Otras decisiones influyen o repercuten en otras personas. Otras cambian el rumbo de tu viaje por la vida. Con cada decisión que tomas y aplicas vas creando tu realidad presente y construyendo tu futuro.

Por ejemplo, tuviste un accidente porque decidiste cruzar la calle esa noche, en ese momento y en ese lugar. Resbalaste y te torciste el pie porque mientras andabas tu mente estaba en otro sitio y tu visión distraída. Además, ese día habías decidido ir con sandalias y no con los zapatos que protegen tus pies.

Puede ser difícil de aceptar, pero lo cierto es que con nuestras decisiones creamos nuestra realidad y nuestro destino. Somos responsables de la realidad que vivimos y de cómo la vivimos.

Algunas decisiones implican un cambio importante de realidad, como cuando la oruga inicia la creación del capullo

y se mete en él, su realidad cambia hasta el punto de cambiar de forma: vive la metamorfosis. Si la oruga simplemente decide cambiar de hoja sobre la que posarse a comer, aplica un pequeño cambio de lugar sin realmente transformarse. Sigue realizando la misma actividad.

Hay terapias que te llevan a cambiar tus muebles interiores de sitio, quizá te sientes más cómodo con esos cambios, pero sigues con los mismos muebles. Es mantenerse como la oruga que simplemente cambió de hoja sobre la que posarse. Aún no te metiste en el capullo, donde se dará la metamorfosis que te permitirá transformar por completo el mobiliario interior, eliminando la carcoma y los muebles inservibles.

Cuando las decisiones que tomas pueden repercutir en otras personas, tu responsabilidad incrementa. Necesitas fortalecer tu habilidad de discernir para responder adecuadamente, es decir, la response-habilidad. Esta habilidad brota de un corazón calmado, una mente serena y un intelecto claro. Se fortalece con valentía, confianza y determinación.



Practicar la meditación da sosiego al corazón y serenidad a tu mente. Cuando meditas incrementan tu claridad y tu confianza. Tu discernimiento se amplía, se agudiza, ves más y mejor.

La base de las decisiones que tomas está en tu capacidad de discernir. ¿Qué es lo que más te conviene? ¿Qué es lo que provoca un mayor bienestar? ¿Qué

es lo más adecuado en esta situación y para esta o estas personas? ¿Qué es lo más justo? ¿Qué es lo más ético? ¿Qué te implicará menos energía y, al mismo tiempo, te ofrecerá mayores resultados? ¿Qué precio tendrás que pagar por ciertas decisiones?

Por ejemplo, puedes decidir seguir luchando para mantener lo que

consideras tuyo, reivindicando tus derechos. Como resultado de tu decisión vives una lucha que te desgasta. El aferramiento a aquello por lo que luchas te provoca dolor, tristeza y rabia. El conflicto incrementa y no hay diálogo ni paz. Hay enfrentamiento. Pero tú te aferras y luchas. Acabas agotado, rendido y necesitas ir al psicólogo y al masajista. ¿Acaso no sería más sabio perdonar y soltar? Tú decides. Y por cada decisión recibes un retorno y pagas un precio. Quizá es mejor perdonar y soltar que aferrarse y luchar. Quizá deberías elegir otra batalla en la que luchar. O, si decides luchar, hazlo desde un espacio de compasión y no desde la rabia o el miedo. Cuando el cuerpo está agotado y la mente piensa atropelladamente, quitándote la poca serenidad que te queda, ¿qué te dice esto? ¿Qué señales te está dando? Escúchalas.

A veces es tu piloto automático quien decide impulsado por tus hábitos, tus creencias, tus condicionamientos y tus impulsos. Tu capacidad de discernir se ha “mermado” por la fuerza del hábito. Has soltado el timón, tu intelecto está anestesiado, has perdido el control y manda la mente. ¿Qué es lo que te ayudará a discernir con claridad?

LAS PREGUNTAS

Un aspecto importante a considerar en la toma de decisiones es darte cuenta de que vives en el mundo creado por tus preguntas, ¿qué preguntas te planteas? Vives según las preguntas que formulas. Encontrar la pregunta adecuada te ofrecerá el marco propicio para tomar la decisión.

Por ejemplo, en una situación concreta, puedes preguntar:

¿Por qué me toca vivir esto? ¿Cómo se atreve a tratarme así?

Las respuestas te llevan a decidir con rabia, enojo o preocupación.

O bien te puedes preguntar:

¿Qué me enseña esta situación?

¿Qué puedo aprender aquí?

¿Qué generará más paz?

¿Qué sería lo más sabio que puedo hacer aquí?

¿Para qué voy a intervenir?

¿Cuál es mi intención?

Las respuestas a estas preguntas te llevarán a ver con mayor claridad tu motivación e intención, a ser capaz de aportar luz y paz a la situación.

Con tus preguntas creas tu realidad. Tus preguntas influyen en tus decisiones. Plantéate preguntas sabias para decidir con lucidez.

Extracto del libro “Serenidad Mental. Decide con Lucidez”, de Miriam Subirana, Editorial Obelisco, octubre 2011

EN BUSCA DE LA CREATIVIDAD PERDIDA

Todos somos creativos. La creatividad es un rasgo natural de nuestra genética, un componente esencial de nuestro ADN. Basta entregar a un niño una hoja en blanco y unos lápices de colores y esperar.



Jesús Vázquez

Director creativo de Materiagris
y profesor de creatividad en Aula Creativa.
www.materiagris.es



Carmen se ha levantado a las siete y media. Ultimar el disfraz de Mateo para la fiesta del colegio le ha arrebatado varias horas de sueño y deberá dedicar más tiempo al maquillaje. Se acaba de duchar y se encuentra frente al armario eligiendo ropa. El vestido azul sería una buena elección, si no fuera porque está en la lavadora. Los vaqueros resultan muy cómodos pero también demasiado informales, a las once debe presentar un informe a la junta directiva. El vestido negro combinado con la chaqueta burdeos puede ser una opción adecuada. Mientras se adentra en el complejo proceso de la elección de sus zapatos, recuerda que tiene cita con el ginecólogo a las cinco y que el coche sigue en el taller. ¿Cuál era la estación de Metro más cercana? Mañana es el

cumpleaños de su madre y aún no ha comprado un regalo. “Otra vez un ramo de flores puede reflejar que no me he esmerado mucho”, piensa.

La mayor parte de nuestro tiempo lo dedicamos a resolver problemas que requieren una solución creativa. Estos retos exigen a nuestro cerebro pensar de forma divergente, es decir, partiendo de un enunciado debemos plantear numerosas alternativas para seleccionar la que resuelve el problema de la manera más sencilla y eficaz.

Sin embargo, desde pequeños, aprendemos a pensar de forma convergente, en otras palabras, nuestros padres y educadores nos obligan a encontrar, partiendo de un enunciado, la única respuesta que soluciona ese problema.



En el pensamiento convergente sólo existe una respuesta correcta, no hay dos ni tres. O aciertas o estás equivocado. O lo haces bien o lo haces mal. En el pensamiento divergente existen infinitas respuestas, infinitas posibilidades, y no se trata de acertar sino de crear, imaginar, construir. Y el resultado no se mide por un acierto o un error, sino por la originalidad de las respuestas. El agitado despertar de Carmen demuestra que la creatividad no es

patrimonio de un puñado de elegidos. Todos somos creativos. La creatividad es un rasgo natural de nuestra genética, un componente esencial de nuestro ADN. Basta entregar a un niño una hoja en blanco y unos lápices de colores y esperar. En unos minutos la hoja se habrá llenado de imágenes y el niño habrá creado de la nada un mundo de colores y formas. Parece magia. Pero no lo es.

¿POR QUÉ DEJAMOS DE SER CREATIVOS?

La creatividad es una habilidad inherente a la condición humana. Crear es un acto propio de nuestra naturaleza. Sin embargo, a medida que maduramos y que nuestras vidas progresan nuestra facultad de crear se diluye y caemos en la rutina y la previsibilidad. ¿Pero a qué se debe que perdamos esa fabulosa capacidad para crear? Las razones son diversas, pero entre los inhibidores que erosionan la creatividad destaca la nefasta influencia de nuestro sistema educativo.

El sistema educativo occidental se basa en el conocimiento a través de la memorización. Durante nuestro período de aprendizaje almacenamos datos referentes al funcionamiento de las matemáticas, las leyes de la física, la geografía, la historia o las ciencias naturales. En todos estos casos existen marcos de referencia que determinan si nuestros conocimientos son correctos, suficientes o insuficientes. Durante este proceso el niño se va despojando

paulatinamente de su innata habilidad para sugerir alternativas y posibilidades y va interiorizando modelos, métodos y certezas que en la mayoría de las ocasiones ni entiende ni comparte.

Ken Robinson, educador, escritor y conferenciante británico y uno de los expertos en creatividad más reconocidos del mundo, asegura que las escuelas matan la creatividad. En sus conferencias, libros y artículos Ken Robinson insiste en la idea de que las escuelas premian a los alumnos que están callados y toman apuntes y sin embargo castigan a los alumnos que arriesgan y se equivocan. A la larga este sistema genera ciudadanos obedientes, sumisos y adaptados, que rara vez disfrutan con sus trabajos y que malgastan sus vidas realizando labores que no les interesan. Tras quince o veinte años de educación represiva los jóvenes están preparados para formar parte de una sociedad llena de ciudadanos grises, mediocres, resignados y poco participativos.

En conclusión, las consecuencias de anular la creatividad en las escuelas son devastadoras para el individuo y para la colectividad.

¿PODEMOS RECUPERAR LA CREATIVIDAD?

Recuperar la creatividad no sólo es posible sino que se antoja necesario. Las profundas transformaciones que debe acometer nuestra sociedad requieren el talento de mentes libres y creativas. La reconquista de la creatividad es un objetivo prioritario para toda sociedad en crisis. El mundo necesita nuevas ideas, nuevos caminos, nuevas ideologías.

¿Pero por dónde empezar?

La creatividad requiere entrenamiento, como cualquier otra disciplina. La palabra clave para la reconquista de la creatividad es "combinación". Las ideas no surgen de la nada. Surgen de la combinación de ideas que ya existen. Por eso la creatividad es la flexibilidad mental que mostramos a la hora de combinar los pensamientos que nacen de nuestras experiencias. Para aumentar nuestra flexibilidad mental es imprescindible abrirnos a nuevas experiencias, resetear nuestro cerebro y cuestionar los paradigmas que nos rodean. En esta apasionante aventura el peor enemigo es el miedo. El miedo nos impide arriesgar y nos encadena a nuestras viejas creencias. El objetivo esencial es recuperar al niño que todos llevamos dentro. Para recuperarlo podemos empezar por seguir estos 10 consejos:

1 No temas al fracaso.
Una experiencia nunca es un fracaso, siempre viene a demostrar algo. Prueba, arriésgate, lánzate.

Thomas Edison solía fracasar miles de veces en cada experimento antes de dar con la solución definitiva. Michael Jordan falló más de 9.000 tiros a lo largo de su carrera. Equivocarse siempre es el paso previo a una gran victoria.

2 Busca fuentes de inspiración.
Lee, viaja, ve al cine, al teatro, conversa, asiste a exposiciones, escucha música, La inspiración existe, pero como decía Picasso, debe sorprenderte trabajando.

3 Haz cosas diferentes.
Einstein dijo que "si buscas resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo". Pasea por calles desconocidas, prueba nuevas experiencias, rompe con la rutina.

4 Desglosa los problemas.
Intenta no ver un problema como un todo sino como la suma de sus partes. Por ejemplo, si buscas una idea para un cuadro piensa por separado en los materiales, la forma, el soporte, el tema, la técnica. Luego une las conclusiones.

5 Hazte preguntas.
Cuestionátelo todo. Nunca pierdas la curiosidad y tus ansias por descubrir. Si te formulas preguntas siempre encontrarás nuevas respuestas, nuevas formas de hacer las cosas.

6 Observa.
La observación de tu entorno te permitirá descubrir innumerables sorpresas a tu alrededor. Y

algunas están a pocos metros de ti. Uno de los rasgos que distinguen a los artistas es su paciencia para mirar y volver a mirar.

7 Medita. La práctica de la meditación ayuda a tu cerebro a descartar la información irrelevante, permitiéndote centrarte en los estímulos importantes y por lo tanto dejando a tu mente más libre para ejercitar la creatividad.

8 Haz mapas mentales. Los mapas mentales son un método muy eficaz para generar ideas. Literalmente permiten cartografiar tus pensamientos utilizando

dibujos, símbolos, colores y palabras.

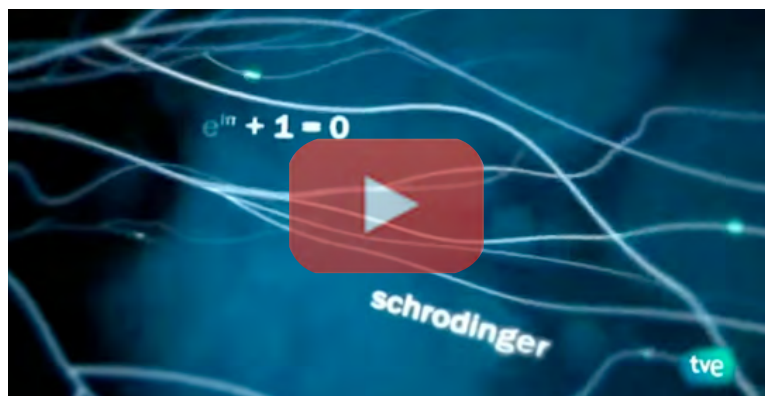
9 No aceptes la primera solución. No te conformes con las primeras ideas que te vienen a la cabeza. Sé exigente contigo. Una buena idea siempre es la antesala de una idea mejor.

10 Crea conexiones. Steve Jobs lo llamaba “conectar los puntos”. Una nueva idea siempre surge de la combinación de dos ideas que ya existen. Entrena tu flexibilidad mental para encontrar nuevas combinaciones, nuevas relaciones.



Ken Robinson
Las escuelas matan la creatividad

Redes
Los secretos de la creatividad



UN NUEVO HORIZONTE PARA LA GESTIÓN SOSTENIBLE DE NUESTRAS EMOCIONES

“Si cada día nos arreglamos el
cabello, ¿por qué no hacemos lo
mismo con el corazón?”

Gandhi



Ana López

Coordinadora del Máster de Ecología Emocional de Centro Abierto Tomillo en Madrid. Formadora especializada en habilidades sociales, comunicación, creatividad, PNL y gestión de emociones.
www.centroabierto.net



Diego Albarracín

Responsable de Programación y
Contenidos Formativos Centro Abierto.
www.centroabierto.net



El deshielo del polo norte, el calentamiento de la Tierra, la capa de ozono, las energías contaminantes y la sobrexplotación de los recursos naturales son fenómenos que oímos a diario en los medios de comunicación. Lamentablemente, la crisis medioambiental es un hecho por todos conocida; ahora bien, lo que quizás no se conozca tanto sea la aplicabilidad y los paralelismos que se pueden establecer entre estos términos y la vida emocional de cada uno de nosotros.

El medio ambiente tiene mucho más que ver con nosotros de lo que podemos pensar a primera vista. No sólo porque con nuestro consumismo exagerado y nuestro estilo de vida estemos provocando tales desastres naturales, sino sobre todo, porque el mundo que habitamos y destruimos refleja lo que nos está pasando en nuestro interior, nos habla de cómo nos tratamos tam-

bién a nosotros mismos.

Si entendemos nuestro bienestar emocional como un ecosistema que está conectado en mutua interacción con los demás y con el mundo que nos rodea, no será difícil empezar a ver las similitudes y equivalencias entre uno y otro terreno. Así lo plantean Mercè Conangla y Jaume Soler, creadores del término Ecología Emocional, un concepto que se está extendiendo como la pólvora en los últimos años y se está aplicando con gran éxito en innumerables ámbitos, como el desarrollo personal, la educación, la salud o la organización empresarial, por citar sólo algunos de ellos.

Pero, ¿qué es exactamente la Ecología Emocional? Tal y como sus autores la definen, se trata del arte de gestionar nuestras emociones y sentimientos de forma que su energía promueva conductas que aumenten nuestro equilibrio personal, favorezcan nuestra capacidad



de adaptación, la mejora de nuestras relaciones y el respeto y cuidado de nuestro mundo. Dos valores están profundamente unidos a este planteamiento: la responsabilidad y la conciencia del impacto emocional global, pues la gestión de las propias emociones no se puede delegar a otras personas.

Si bien no nos podemos responsabilizar de lo que sentimos en la mayoría de las situaciones, si somos responsables y nos tenemos que hacer cargo de lo que hacemos con aquello que nos pasa y de las consecuencias que de ello se derivan. Así, debemos reciclar nuestros residuos emocionales a diario, de lo contrario, corremos el riesgo de utilizar a quienes nos rodean como contenedores para volcar nuestra tensión y toxicidad no procesada.

Recibimos lo que transmitimos y si no nos gusta lo que nos llega, conviene revisar lo que nosotros también estamos emitiendo a los demás, en muchos casos sin ni siquiera saberlo. En este sen-

tido, una de las premisas de la Ecología Emocional y a la que ya hacíamos referencia es que no hay una realidad exterior ajena a la que llevamos en nuestro interior.

Ahora bien, la reflexión que nos debemos hacer es: ¿qué parte del universo estamos mirando? ¿Dónde ponemos la fuente de nuestro malestar? ¿Tendremos algo que ver nosotros en ello? Es nuestra obligación poner conciencia en cómo nos comportamos y qué climas emocionales estamos generando, porque como si de un boomerang se tratara, aquello se nos será devuelto con igual o más toxicidad.

Tomando como fuente de inspiración tanto los últimos avances que proporciona la psicología occidental (como por ejemplo, la Psicología Positiva) como las grandes tradiciones orientales (las tradiciones meditativas, entre otras), la Ecología Emocional establece 7 principios básicos a partir de los cuales poder lograr una vida emocionalmente ecoló-

gica. Sentido común y rigurosidad se unen para hacer de nuestra cotidianidad un lugar más habitable y emocionalmente confortable:

1 Principio de la autonomía personal: “Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán”.

2 Principio de la prevención de dependencias: “No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos”.

3 Principio del boomerang: “Todo lo que haces a los demás, también te lo hacen a ti”.

4 Principio del reconocimiento de la individualidad y la diferencia: “No hagas a los demás aquello que quieres para ti. Pueden tener gustos diferentes”.

5 Principio de la moralidad natural: “No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti”.

6 Principio de la auto-aplicación previa: “No podrás hacer y dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo”.

7 Principio de la limpieza relacional: “Tener el deber de hacer limpieza de las relaciones que son ficticias, insanas y no nos dejan crecer como personas.”





¿En qué medida consideras que están presentes estos principios en tu vida? ¿De qué manera te pueden ayudar a mejorar tu clima emocional? Si aún no lo has hecho, invitamos a los lectores de Ideas Imprescindibles que pongan práctica estos principios y puedan apreciar qué ocurre...

Ya hemos visto cómo una mala gestión de nuestro clima emocional interno repercute en el empeoramiento del clima emocional global, que se deteriora debido a una mezcla de “analfabetismo” emocional e irresponsabilidad. Esta incompetencia no sólo genera mayor sufrimiento e infelicidad en uno mismo, sino también en quienes nos rodean. También hemos visto que el antídoto se encuentra en la toma de conciencia y en la responsabilidad, conceptos fáciles de enunciar pero difíciles de incorporar en nuestras vidas. Pero en última instancia, la vida y sus avatares siempre nos obliga a tomar partido, a tener que elegir,

como ya decíamos, qué es lo que queremos hacer con aquello que nos pasa y con lo que nos vamos encontrando en nuestras vidas. Al respecto, la Ecología Emocional nos interpela: ¿quieres formar parte del problema o ser parte de la solución en estos tiempos de crisis generalizada? La respuesta a esta pregunta, sin duda alguna, está en cada uno de nosotros.

Centro Abierto de la Fundación Tomillo e Instituto de Ecología Emocional organizan en Madrid el Máster en Ecología Emocional, una formación especialmente diseñada para mejorar el autoconocimiento además de la creación de nuevos perfiles profesionales especializados en la gestión emocional sostenible, la facilitación de programas, metodologías y procesos de crecimiento personal y la capacitación de profesionales para la evaluación y mejora del clima de las organizaciones.

IV EDICIÓN MÁSTER EN ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Qué aprenderás durante el curso?

- A dar nombre a lo que sientes, identificar tus emociones y traducir su significado.
- Ampliar tu mirada y enfocar la vida de otra forma.
- Trabajar el camino de la sencillez.
- Que la vida no es lo que sucedió sino como yo lo interpreto, lo recuerdo y lo vivo.

¿Qué te aporta el Máster?

- Equilibrar tus competencias emocionales.
- Coherencia entre pensamientos, emociones y acciones.
- Conciencia ecosistémica.
- El modelo humano CAPA (Persona creativa, amorosa, pacífica y autónoma).

MÁS INFORMACIÓN:

CAT, FUNDACIÓN TOMILLO.

C/ Serrano, 136.

28006, MADRID.

Tfo: 91.561.90.07

www.centroabierto.net

MACHU PICHU

La ciudad perdida de los Incas aparece majestuosa entre la bruma de la selva tras la última curva. Había visto mil fotos, y aún así, contemplarla desde tan cerca me parecía increíble. Sólo pensar en tocar sus gruesos muros con mis propias manos me producía una emoción indescriptible...Un sueño a punto de ser cumplido.



Ernestina Rubio
Directora de No Es Utopía
www.noesutopia.com



Esta obra maestra de la arquitectura y la ingeniería se erige en medio de los Andes Peruanos, en plena selva, a 2300 metros de altitud y con más de 35.000 hectáreas de espacio protegido. Una ciudadela-santuario creada por la civilización inca desafiando a la naturaleza en medio de un paraje de ensueño flanqueado por escarpados montes y paredes verticales.

En la mítica estación de tren de Ollantaytambo esperamos impacientemente a que llegara nuestro tren. Sólo el viaje ya merecía la pena. Ante mí los bellísimos paisajes del Valle Sagrado del río Urubamba fueron dando paso, poco a poco, a la selva amazónica, impenetrable, húmeda, enigmática...

El misterio rodea la historia de Machu Pichu. Una sociedad que logró construir una obra de tal magnitud y estableció sus cultivos y casas en las pendientes más difíciles. Entre las nubes, que le confieren un halo místico, se percibe claramente el enorme área edificada en Machu Picchu: 530 metros de largo por 200 de ancho con al menos 172 recintos.



El complejo está claramente dividido en dos grandes zonas: la zona agrícola, formada por conjuntos de terrazas de cultivo, al sur; y la zona urbana, que es, por supuesto, aquella donde vivieron sus ocupantes y donde se desarrollaron las principales actividades civiles y religiosas. Pero también construyeron un observatorio astronómico, una brújula, canales de aguas para riego...Una ciudadela que ha permanecido oculta hasta hace poco más de cien años, cuando el arqueólogo estadounidense Hiram Bingham la descubrió en 1911.

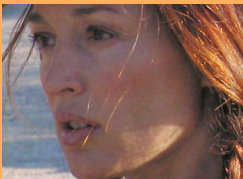
Caminé el último tramo del empedrado Camino Inca hasta llegar al Intipunku o Puerta del Sol -antaoño la entrada original a la ciudadela- y, desde allí, la imagen onírica del santuario aparece ante mí, perdido y colgado entre las nubes. Fuera lo que fuese, es un lugar espectacular donde dejar volar la imaginación. Por un lado su naturaleza me invita a desconectar del mundo y sus ruinas me transportan a tiempos lejanos. Vivir, conocer y tocar una de las 7 nuevas maravillas del mundo es una experiencia única.



QUERER A UN ANIMAL

“Hasta que no hayas amado a un animal parte de tu alma estará dormida”

Anatolé France



Violeta Iglesias Alonso

Activista en defensa de los derechos animales y escritora
(siempre hablaré por ellos...)



Hay frases memorables que sobreviven a las generaciones, su significado es tan preciso que ninguna corriente moderna lo vuelve idiota. Amar a un animal es despertar del letargo, algo así como enamorarse, una chispa se enciende y de pronto reparas en miles de detalles que hasta entonces te pasaban inadvertidos. Y a diferencia del amor ortodoxo tiene garantía de por vida. No sé de nadie desilusionado, arrepentido por abrir su corazón a otras especies. El mundo se vuelve más grande, su dolor y su alegría. Lo habitual es que tal apertura venga dada por la convivencia con un gato o un perro, estudios arqueológicos revelan que son miles de años coexistiendo con los humanos.

Si uno arrima la oreja a un corrillo de paseantes de perros, se sorprenderá por la infinidad de paralelismos que con

total naturalidad establecen entre sus animales de compañía y ellos, como si fueran un apéndice de su cuerpo. Hay psicólogos urbanitas que se escandalizan ante ciertas comparaciones humano-perrunas y no digamos si el animal es selvático, o peor aún, marino, entonces prepárense para una arenga de solemnidad. Pero no es hasta que salta la chispa que ese mundo oculto, plagado de paisajes, sale a flote.

Y cuentas las almohadillas de sus pezuñas: cinco, como los dedos de tu mano. Y cejas y pestañas que entorna cuando le vence el sueño después de adueñarse de la butaca más mullida. Le lanzas la pelota y entiendes por qué Butragueño entrenaba a fútbol con su perro: quiebros imposibles, saltos hasta morder la luna, carreras de infarto. Es un quejido que se te mete muy adentro cuando sin



querer le pisas, es sentir cómo de blando sabe un beso si estás triste, un gimoteo que busca tus ojos reclamando su paseo vespertino y tú esquivas ajustándote el periódico: batalla perdida antes de ser peleada.

Invierno, domingo y por enésima vez ET tras las noticias. Cuántas veces la habréis visto. Pero te pasma que no pierda comba. ET y los chavales cruzan el cielo en bicicleta con una luna blanca y luminosa al fondo. Y otra vez tus lágrimas, y otra vez ladea la cabeza con las orejas bien arriba y te preguntas qué pensara, si el también sueña con volar.

Acurrucado entre su pelo no quiere levantarse ni reivindicar su paseo, tampoco hace amago cuando agitas las bolas de pienso. Le tocas la trufa y está caliente. Pruebas con todas las delicatessen de la nevera, esta vez se las darías con tal de tranquilizarte un poco. Abatido le susurras qué le pasa y lloriquea y comienza a temblar al escucharte. Mal-

dices que no sepa hablar, es tan grande la impotencia, y así será siempre porque jamás lo hará.

Te vistes para ir al trabajo, calcula tus movimientos y se planta en el pasillo como un perro de porcelana y ojos de perro de porcelana. No me mires así, le dices, deja de torturarme. Solo de nuevo, un día más. Qué fue de sus padres y hermanos ¿sintió lo mismo que al marcharte o fue peor? Al fin y al cabo es un privilegiado. Millones vagan por las calles, mueren de sed y hambre llenos de sarna y bichos o en perreras insalubres hacinados entre orines y excrementos en la más absoluta soledad, si no son capturados para consumo y lanzados a una camioneta como un saco de patatas en ciertos países de Asia.

Pasas de corrido páginas de Internet que denuncian el maltrato de animal, todo animal, tendrías que dar un giro radical a tus costumbres si constataras lo que sospechas, hay cosas que no

tienen vuelta atrás. Pero tu curiosidad es más grande que tu miedo. Poco a poco te armas valor y confirmas, muy a tu pesar, que ni las vacas ni los cerdos de la ganadería industrial viven felices en los prados sino confinados en jaulas o espacios de escasa o nula movilidad donde se vuelven locos, autolesionan y sufren amputaciones y que, aún vivos, les ensartan en ganchos y mutilan o dan un tajo mientras, lentamente, la vida se les escapa por el reguero de sangre que va al sumidero. Ni los delfines sonrían por encestar una pelota, simplemente es la forma de su mandíbula, pues un tanque de agua no es el mar. La privación de libertad les provoca estrés y depresión y puede llevarles al suicidio. Los circos son auténticas salas de tortura para unos animales que realizan actividades impropias de su especie, y

dolorosas para su fisiología, frente a un público entusiasta y muy poco informado de los métodos de adiestramiento: golpes, privación de agua y alimentos, entre otros. Los zoos, lugar por antonomasia donde niños y adultos admiran la extraordinaria y rara naturaleza de animales salvajes arrebatados de sus congéneres y hábitat natural -en realidad, común denominador en todos-. Sin embargo, sólo en 2011, ocho de los mismos fueron denunciados en España por maltrato físico o psicológico o precaria atención veterinaria.

Esto es sólo un ejemplo del genocidio llevado a cabo por el hombre, centro del universo, y por el que nunca rendirá cuentas a nadie.

Miro a mis tres peludos y me pregunto cómo pude estar tanto tiempo dormida.



CAUSAS SOLIDARIAS

Fundación Ananta es una organización que promueve valores universales tales como la armonía y la fraternidad, que nos permitan vivir en mayor consonancia con nuestra propia humanidad.



www.fundacionananta.org



Fundación Ananta destina sus recursos a tres proyectos solidarios: “Bicis para la Vida”, “Global Hospital and Research Centre” y “Los Premios Solidarios”. La totalidad de los fondos aportados por los donantes llegan íntegros a las causas. Los gastos de administración, auditoría, agencia de comunicación y otros incurridos por Fundación Ananta son financiados por los patronos, y consecuentemente no se detraen de los fondos aportados por los donantes a las causas.

BICIS PARA LA VIDA (PINTO, MADRID)

Iniciada en enero de 2013, Bicis para la Vida es una iniciativa conjunta de Fundación Alberto Contador, Fundación SEUR, Asociación de Minusválidos de Pinto y Fundación Ananta.

El programa gestiona un taller de reparación de bicicletas que emplea a personas discapacitadas para la posterior distribución gratuita de las bicicletas a colectivos desfavorecidos. Las bicicletas son recibidas como donaciones y trasladadas gratuitamente a la nave de Pinto por la extensa red de SEUR, con 90 puntos asignados en España y Portugal. El taller está gestionado por la Asociación de Minusválidos de Pinto.

GLOBAL HOSPITAL & RESEARCH CENTRE (MOUNT ABU, RAJASTHAN, INDIA)

El hospital Global Hospital and Research Centre fue establecido en 1991. Cuenta con dos edificios separados en Mount Abu y en Abu Road (Rajasthan), distantes aproximadamente 50 kilómetros y emplea a cerca de 400 personas. El hospital atiende una muy extensa área rural de Rajasthan.

Nuestra vinculación con el Global Hospital se inicia con un primer contacto en 2006. En 2009 Fundación Ananta donó

al hospital una ambulancia totalmente equipada.

En la actualidad, Fundación Ananta tiene interés en colaborar en cinco áreas del hospital: (1) la Escuela de Enfermería (becas y equipamiento); (2) la construcción de un sección de Traumatología; (3) contribución de fondos destinados a equipamiento; (4) voluntariado de médicos y enfermeras españoles en India; (5) programas de ayuda puntual para muchas de las ayudas solicitadas por el hospital para sus pacientes y que aparecen en su página web. El 55% de los servicios del hospital son GRATUITOS a las personas necesitadas.



PREMIOS SOLIDARIOS FUNDACIÓN ANANTA Y FUNDACIÓN ALBERTO CONTADOR (EN ESPAÑA Y EN EL MUNDO)

Ambas fundaciones han puesto en marcha el proyecto “Premios Solidarios” destinados a Asociaciones o Fundaciones de pequeño tamaño y que en el ejercicio de sus proyectos cuentan con recursos limitados.

Nuestro propósito es ayudar económicamente mediante la adjudicación de unos premios anuales a tres programas de cooperación al desarrollo de ámbito nacional y otros tantos internacionales. En ambos casos las fundaciones o asociaciones que opten a estos premios deberán tener domicilio social en España, y aquéllas con programas internacionales deben además tener firmados los correspondientes protocolos de colaboración con una contraparte/ONG local. Los primeros premios se adjudicarán en julio de 2014 y se entregarán en octubre de 2014 con una asignación económica de 36.000€ desglosada como sigue:

1º Premio Nacional e Internacional: dotación de 9.000€ cada uno.

2º Premio Nacional e Internacional: dotación de 6.000€ cada uno.

3º Premio Nacional e Internacional: dotación de 3.000€ cada uno (ya tienen sponsor empresarial los dos).

Si quieres colaborar con Fundación Ananta puedes encontrar más información en su web:

www.fundacionananta.org

También puedes seguir sus actividades en [Facebook](#) y [Twitter](#).



(Parte I)

LA DWAT, EL MITO DEL INFRAMUNDO

La dwat era un mundo interior en el que las criaturas entraban también cuando morían; era “otro mundo” dentro del cuerpo de Nut, de los cielos.



Marta García Pérez

Licenciada en Historia, especializada en Historia Antigua y obsesionada con el mundo egipcio.



El infierno ha sido, y sigue siendo, un elemento común a muchas religiones, tanto de la Antigüedad como de las practicadas hoy día, y Egipto no fue una excepción. Este espacio era conocido por los egipcios como *dwat* y para poder comprender todo lo que significaba para ellos primeramente debemos alejarnos de la idea de mito griego, predominante en nuestro esquema conceptual occidental.

La mayoría de los mitos griegos que han llegado hasta nosotros se nos presentan como “entes” ya creados que no explican sus orígenes, por lo que se debe profundizar en el arcaísmo para llegar a entender el valor real de dichos mitos. Sin embargo, en Oriente y Egipto el mito es algo vivo que no expresa una ficción, sino la verdad por excelencia:

es el soporte de la vida religiosa. Por tanto, y siguiendo a Gonzalo Puente Ojeda, en Oriente y Egipto “el mito (relato, narración, leyenda) es una noción laxa que desborda, en su extensión semántica, los espacios de lo sagrado y lo profano, pero que adquiere su principal significado en el proceso de fusión del pensamiento mágico-religioso con el fenómeno consciente o inconsciente de personalización, como almas, espíritus o númenes, de las fuerzas o los entes naturales que puso en marcha la escisión animista y su ulterior cristalización en la religión”. Esta idea es clave para comprender todo su mundo conceptual y, en este caso, la idea egipcia de *dwat*. Es necesario también para comprender la *dwat*, recordar que Egipto no fue una civilización inmóvil, sino que en sus

3000 años de historia las ideas evolucionaron, desapareciendo unas, manteniéndose otras y naciendo otras nuevas. Por lo tanto, partiendo de esta base, no se tendrá la misma concepción de *dwat* en el III milenio que en la XIX dinastía. Entrando ya en el análisis de la *dwat*, la primera cuestión que se plantea es el origen de este lugar conceptual, descubriendo que las investigaciones desarrolladas hasta ahora demuestran que establecer un punto de partida para esto no es posible. Se sobreentiende que su concepción surge cuando el hombre adquiere la experiencia del mal y cuando poco a poco asume que la falta de moral, ya sea en actos contra los dioses o contra los hombres, debe conllevar un castigo. Esto ha producido una aceptación más general de que este lugar de sufrimiento surge como consecuencia de un mal moral que conlleva un casti-

go divino, muy diferente a los castigos terrenales y, normalmente, más allá de la muerte.

Estas reflexiones nos muestran que la idea de la existencia de un infierno no es muy temprana pues implica nociones muy elaboradas en el conjunto de las estructuras mentales y simbólicas del hombre tales como: la supervivencia del alma o ese doble del ser y un esbozo mínimo de moral, entendida ésta como conocimiento de lo prohibido.

Algunas obras mantienen que los egipcios habían desarrollado una concepción del infierno muy similar a la de otras civilizaciones como la griega, la judía o la cristiana, incluso algunos historiadores mantienen que la compleja composición egipcia del Lugar de la aniquilación fue determinante en la conformación del imaginario universal sobre el castigo eterno de las faltas.





Los egipcios entendían el universo como un equilibrio de fuerzas opuestas. Para ellos la muerte era una interrupción de la vida, no un fin. Pero la convicción de que el hombre sobrevive a la muerte no hacía disminuir el miedo a ésta; quedando este miedo reflejado en los obstáculos que los egipcios debían superar para alcanzar la salvación.

Las religiones no reveladas mantienen que romper el orden va unido a la divinidad, entendido este orden como orden cósmico - divino. Esto hizo que surgiera la idea de la “segunda muerte”, que implicó un castigo en el más allá. Minois afirma que es muy difícil determinar cuando surge un Más allá diferenciado, atendiendo a “buenos” y “malos”. En cierto modo, la afirmación de Minois es correcta ya que no se conoce un punto claro de partida para esta idea en la mayoría de las religiones, pero la religión egipcia es la excepción, pudiendo señalar que esta diferenciación ya está

presente en el Reino Nuevo, momento en el que ya se tiene representado el sufrimiento de los enemigos, siendo sus etapas “formativas” perceptibles en el Reino Antiguo y Medio, momentos en los que este aniquilamiento de los enemigos se presenta en un espacio originariamente ligado al cielo, como se verá a continuación.

Precisamente, respecto al espacio que ocupa la *dwat* tenemos fuentes enfrentadas. Numerosos documentos del Reino Nuevo muestran que para los egipcios era una parte del universo situado por debajo del cielo y de la tierra, mientras que otros textos, como por ejemplo el Libro de Nut, encontrado en el Osireion de Sethi I en Abidos, sitúa este concepto en el cielo. Quizá esta discordancia se deba, como bien señala el profesor Miguel A. Molinero, a la posibilidad de que el Libro de Nut recoja realmente una composición del Reino Medio. Esto sería lógico y estaríamos asistiendo a una

evolución del concepto de *dwat*, evolución en la que inicialmente este Más Allá se encontraba en un plano superior de la Bóveda Celeste, dentro de Nut, donde habría una región invisible, fuera del alcance de los sentidos, en la que cuando el sol entraba en ella ya no podía ser visto.

Así, el viaje del Sol por este espacio era un proceso vital, la realidad que determina el ciclo del Sol, un viaje a la interioridad, a la *dwat*. Esta *dwat* era un mundo interior en el que las criaturas entraban también cuando morían; era “otro mundo” dentro del cuerpo de Nut, de los cielos. Este mundo interior era una especie de lugar donde las criaturas perdían sus formas exteriormente manifestadas, un espacio a donde iban los muertos y de donde vienen los vivos.

Pero la evolución del propio concepto de Vida después de la muerte y la mitología de la *dwat* haría que en el Reino Nuevo ésta quedase situada por debajo de la Tierra, a modo de inframundo. Una vez concebido como tal lugar inferior adquiriría totalmente la definición de una región polivalente, pues en ella se compaginaba ser la fuente de la que surgía el Nilo, lugar de residencia de los difuntos y punto fundamental para la renovación diaria del Sol.

Para el Reino Antiguo se cuenta con los Textos de las Pirámides para conocer el tránsito del rey difunto en el Más Allá, teniendo en ellos las primeras alusiones a las regiones por las que el monarca debe pasar en su camino celeste que se identifican con la *dwat* y el significado de renacimiento. El inconveniente es que para este momento sólo se tiene

este tipo de texto escatológico en las tumbas reales, ya que las tumbas correspondientes a los altos funcionarios del momento no presentan nada parecido a esto, los relieves simplemente se dedican a reproducir los privilegios obtenidos en esta vida. También es cierto que los Textos de las Pirámides no son claros respecto a este concepto y no se entienden bien realmente muchas de las alusiones que se hacen a él, resultando ambigua la ubicación de la *dwat*. Las tumbas reales del Reino Medio tampoco permiten poder determinar hasta qué punto había evolucionado la imagen del Otro Mundo, pero este vacío queda cubierto, ahora sí, por las tumbas de los altos funcionarios, como por ejemplo las de los gobernadores provinciales, de las cuales se han extraído los famosos Textos de los Sarcófagos en los que el difunto ya se ha igualado al rey respecto a la muerte. En estos textos se habla ya de las diferentes pruebas por las que el difunto debe pasar para poder alcanzar la resurrección, cómo evitar verse arrastrado por los enemigos, cómo hacer para no tomar el camino que le lleva al mundo al revés, para no dejarse atrapar por las redes de los demonios, etc. Una vez pasadas todas estas pruebas los Textos de los Sarcófagos aluden a un juicio en el que se debe contar con la aprobación de un tribunal para poder resucitar.

FONDO ANTIGUO EN ÁRABE DE LA BIBLIOTECA ISLÁMICA

La obra, compuesta por 319 ejemplares de 23 países, conecta la historia de Oriente y Occidente a través de los caracteres árabes.



Rafael Martínez

Periodista y viajero incurable en busca de un retrato musulmán del Madrid contemporáneo, rebuscando en su pasado, narrando su presente y desvelando su futuro.

www.madridmayrit.wordpress.com



En las entrañas de la Biblioteca Islámica de Madrid se encuentra una colección increíblemente singular en Europa compuesta por más de trescientas obras de los siglos XVI a principios del XX que contienen, parcial o totalmente, tipografía árabe. Un fondo que ha sido rescatado por los grandes arabistas de esta institución en el “Catálogo de Fondo Antiguo con tipografía árabe. Una colección singular en la Biblioteca Islámica Félix María Pareja, que recorre el origen y la historia de ejemplares únicos en su género.

Hace unos días tuve el privilegio de visitar el depósito que custodia el patrimonio bibliográfico en compañía de la directora de la institución, Luisa Mora, que me narró todos los detalles, anécdotas y sorpresas que recoge el catá-

logo en vivo y en directo, frente a los verdaderos protagonistas de esta colección de gran importancia y riqueza.

Joyas literarias que exigen unas condiciones medioambientales específicas para mantener los ejemplares en el mejor estado de conservación posible. En esta sala se controla la temperatura, la humedad y se limita al máximo la luz y las visitas, “aunque en los últimos meses prácticamente hemos vivido aquí”, afirma la directora del centro, editora del catálogo. “Había que bajar al depósito y mirar uno a uno cada ejemplar, con un cuidado máximo”, añade.

La obra, compuesta por 319 ejemplares de 23 países, conecta la historia de Oriente y Occidente a través de los caracteres árabes, puesto que dos tercias partes de la colección salieron de

las imprentas europeas, especialmente de Países Bajos, Alemania y Francia entre los siglos XVII-XIX, y otro tercio de las naciones árabes que tuvieron que esperar hasta principios del XIX para tener acceso a las primeras imprentas. Éstas llegaron a Egipto de la mano de Napoleón, el país árabe que más y me-

mejor desarrolló la imprenta.

Con todo, el catálogo incluye también obras en turco otomano, persa, bereber, karsuni así como en dialectos egipcios y marroquíes que constituyen una colección plurilingüe, si bien está estructurada en la historia del libro antiguo y de la imprenta de tipografía en caracteres árabes. “¡Incluso existen ediciones piratas!”, revela Mora mientras palpamos las páginas centenarias de ejemplares que huelen a historia.

36 de estas joyas salieron de imprentas españolas, básicamente biografías de Al Ándalus y gramáticas de lengua árabe que abarcan más de cien años (1775-1883). Éstas últimas fueron fundamentales para la época, dado el apogeo de las relaciones internacionales y la urgente necesidad de intérpretes. “En España se llegó un pelín más tarde pero se recuperó el terreno”, explica Mora.

A diferencia del estilo occidental, prácticamente no hay ilustraciones en estos tesoros bibliográficos, si bien hay que destacar los bellísimos frontispicios del comienzo del texto, donde cada imprenta desarrolló su propia imagen a modo de marca. Hay tantos y de tan diversos acabados, que incluso se podría hablar de una evolución de este tipo de figura decorativa que en la mayoría de los casos recuerda a una mezquita con alminares y cúpulas.

Pero hay más. Colofones, grabados y orlas xilográficas, letras capitulares, grabados, viñetas y ex libris que van desde un hombre leyendo el Corán hasta una palmera pasando por un dibujo de El Cairo, rodeado de estas joyas bibliográficas me siento inmerso en una máquina del tiempo de la que no quiero regresar.





Menos mal que el catálogo incluye en su final alguna de estas formas de decoración junto a un práctico glosario de términos de la civilización árabe e islámica. Se apagan las luces y me despido de estos testigos centenarios de la historia de Occidente y Oriente, de los diplomáticos, estudiosos, arabistas y viajeros que se esconden tras ellos, de sus relatos, tratados y diccionarios que ahora han visto la luz en este catálogo.

¡Al-hamdu-lellah!
(*Gracias a Dios*)

PLANETA ROJO

¿Y si pudiéramos viajar a Marte sin salir de La Tierra? Es lo primero que pensé al llegar a la gran garganta excavada por el río Colorado en Arizona...



Olmo Rodríguez
Creativo de Materiagris
y redactor de Ilustrados de El País.
www.materiagris.es

De norte a sur, de este a oeste, todo era rojo. Profundas grietas se extendían por los cuatro costados hasta el fin del horizonte. Como si un devastador terremoto hubiera resquebrajado súbitamente la tierra formando infinitos brazos con escarpados desfiladeros. Mi vista no se cansaba de examinar cada “cráter” como si la mente no se creyera ese paisaje de ciencia ficción que ni siquiera la imaginación había soñado. Solo el sonido del viento rompía el silencio absoluto que reinaba en ese abismo marciano. Estaba en lo alto del Gran Cañón.





¿Y si pudiéramos viajar a Marte sin salir de La Tierra? Es lo primero que pensé al llegar a la gran garganta excavada por el río Colorado en Arizona (Estados Unidos). Una maravilla de la naturaleza que te transporta a otro planeta, demasiado diferente para ser del nuestro. Imagino que esa misma impresión se llevaría la primera expedición española comandada por el

explorador García López de Cárdenas al contemplar los gigantescos precipicios. Era el año 1540 y el viaje de exploración iba en busca de las míticas siete ciudades de oro del reino de Cíbola. Sin embargo, encontraron algo mucho más extraordinario, un desfiladero fascinante, lugar sagrado para la tribu de los indios Hopi.

Según su mitología fue creado por los relámpagos lanzados por dos dioses guerreros, Pokanghoya y Polongahoya. Así emergió lo que ellos consideran como su “Cuarta existencia”, de manera que el cañón es su lugar de origen. Y es que la espectacularidad de sus desfiladeros da lugar a todo tipo de fantasías y leyendas. Una superficie que se extiende a lo largo de 360 kilómetros con tramos de hasta 16 km de ancho y con fallas que llegan a alcanzar una profundidad de 1.700m. En definitiva, un lugar enigmático que se convierte en una experiencia única y especial para cada visitante.



MIRAM SUBIRANA PRÓXIMA IMPRESCINDIBLE

“¿Quién manda en tu vida?” será el título de la próxima Conferencia de Ideas Imprescindibles que tendrá lugar el jueves 3 de Julio, a las 19:30h, en el Caixa Forum de Madrid, de la mano de Miriam Subirana, conferenciante internacional, coach, escritora y artista. Miriam nos hablará de cómo el tiempo, las personas o los hábitos pueden gobernar nuestras vidas impidiéndonos lograr relaciones inspiradoras y de confianza.



Doctora, por la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona y formada en el California College of Arts and Crafts de Oakland, Estados Unidos.

Fundadora y directora del Instituto Diálogos e Indagación Apreciativa, IDEIA, www.institutoideia.es

Directora de YesOuiSi, Espacio Internacional de Creatividad, Espiritualidad y Coaching. www.yesouisi.es

Conferenciante internacional que combina las habilidades de la Indagación Apreciativa y el Coaching y del liderazgo, con el uso del arte y las técnicas de la meditación creativa, diseñadas para despertar y ejecutar el potencial creativo de aquellos que participan en sus seminarios. Miembro del Taos Institute.

Autora de libros y colaboradora en El País Semanal, las Revistas Mente Sana, Psicología Positiva, DONNA, con artículos sobre temas de crecimiento personal. Colaboradora habitual en el programa L'ofici de viure, de Catalun-

ya Ràdio. Colaboradora en Bricolatge Emocional, TV3. Formadora certificada en Indagación Apreciativa por la Case Western University por David Cooperrider

Coach certificada por la ICF. Formadora en Meditación.

Miembro y conferenciante de la Fundación Integrating Spirituality in Organizations and Leadership, ISOL Foundation, Delhi, India. www.isolindia.org

Formada en Self Management Leadership, por Brian Bacon, Presidente de OLA.

Formada en co-active coaching por -CTI (CoachesTraining Institute).

Formada en Eneagrama.

Formada como mediadora en el curso «Facilitación de procesos de diálogo y esfuerzos de mediación». Programa para promover a Mujeres constructoras de paz (Women Peace-Makers). Folke Bernadotte Academy, Sandö, Suecia, diciembre de 2008.

LA RECONQUISTA DE LA CREATIVIDAD.

Fernando Trías de Bes. Conecta.

La creatividad es una facultad innata a la condición humana. Este es el punto de partida de la reflexión de La reconquista de la creatividad.

El acto de crear es consustancial a nuestra existencia. Sin embargo, a medida que nuestras vidas avanzan vamos progresivamente perdiendo el impulso de esta facultad. La buena noticia es que la facultad creativa permanece latente en nuestro interior y es recuperable. Este libro nos ofrece una serie de herramientas prácticas para reconquistar nuestra capacidad de crear.

Fernando Trías De Bes es economista y escritor. Autor reconocido con los premios *Shinpukai* (Japón, 2005) y *Premio De Hoy de ensayo* (España, 2009), colaboró durante años con *El País Semanal* y el programa *La Brújula de Onda Cero*. Actualmente escribe en el suplemento de *Economía de La Vanguardia*.

FERNANDO
TRÍAS DE BES

LA RECONQUISTA DE LA CREATIVIDAD

Cómo recuperar la capacidad
de crear que llevamos dentro

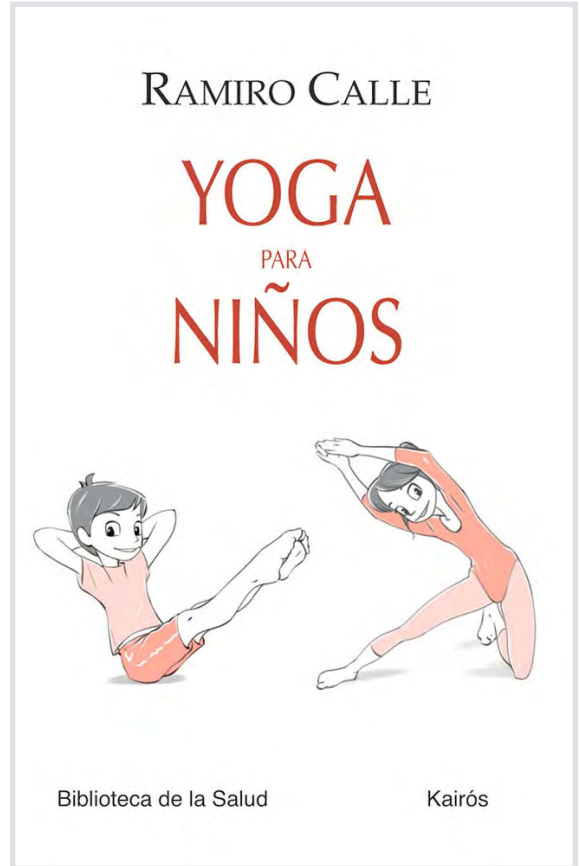


conecta

YOGA PARA NIÑOS

Ramiro Calle. KAIROS.

El yoga ha demostrado ser uno de los métodos físico-espirituales más completos y eficaces. Elimina tensiones, agresividad, contracturas físicas, estrés, facilita la capacidad de concentración y de autocontrol. En una época en la que nuestros hijos viven constantemente bombardeados por el ruido, con problemas de concentración, disfunciones en el sueño, hiperactividad, etc. el yoga demuestra ser una herramienta maravillosa para desarrollar la atención, la relajación y la buena forma física. Este libro, ha sido pensado y diseñado a petición de muchísimos padres por Ramiro Calle, la mayor autoridad sobre yoga en España. Es un manual práctico y sencillo para practicar el yoga con nuestros hijos, a partir de los 6 años de edad.

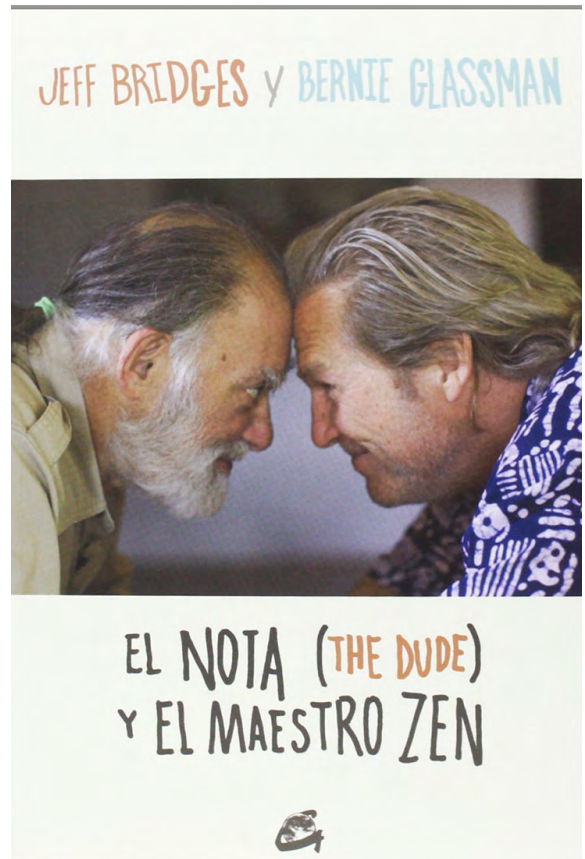


EL NOTA (THE DUDE) Y EL MAESTRO ZEN

Jeff Bridges y Bernie Glassmann.
Gaia Ediciones.

El maestro zen BERNIE GLASSMAN compara el legendario personaje de JEFF BRIDGES en la película El gran Lebowski con uno de los escasos hombres justos de los que habla el Talmud: uno de esos hombres del misticismo judío que son «tan simples, humildes y buenos que Dios permite que el mundo siga adelante gracias a ellos». Su colega Jeff Bridges expresa lo mismo, pero de otra manera.

El oscarizado Jeff Bridges y su maestro, el roshi Bernie Glassman, han sido íntimos amigos durante más de una década. El Nota (The Dude) y el maestro Zen es una obra inspiradora y divertida que recoge sus reflexiones sobre la vida, la risa y las películas.



Ideas
imprescindibles
Spreading ideas to change minds