

# *Ideas imprescindibles*

Nº 8 / DICIEMBRE 2015

**MEDITACIÓN:**

**QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE**

**CREATIVIDAD • SOLIDARIDAD • FORMACIÓN • ECONOMÍA ÉTICA • ETC**

# SUMARIO



*Ideas imprescindibles*  
Spreading ideas to change minds



- 04** RESPONSABLES, NOSOTROS MISMOS  
Ignacio Pi
- 06** CREATIVIDAD SUPRACONSCIENTE  
Cecilia Rius Canal
- 10** REFUGIADOS Y MIGRANTES  
Padre Ángel
- 16** EL HOGAR PROVEGAN  
El Hogar Provegan
- 18** ESCUELA DE ATENCIÓN  
Juan Ramírez de Francia
- 23** PREMIOS SOLIDARIOS  
Fundación Ananta

- 24** ROQUE & RITA  
Mariña Camba
- 28** EL CONFLICTO, CLAVE DEL CAMBIO SOCIAL  
Juan Ramírez de Francia
- 32** VIVIEN LEIGH, TEMPERAMENTO INGLÉS  
Dani Portero
- 36** MEDITACIÓN, QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE  
Jesús Vázquez
- 42** COACHING, PNL Y COMUNICACIÓN  
Nuria Sáez Lahoz
- 46** HAZAÑAS BÉLICAS  
Paco Sosa

- 50** LA BOLSA SOCIAL  
Eduardo Laporte
- 54** RESPIRACIÓN PNEUMA  
Rafael Navarro
- 58** SOBRE EL INDIVIDUALISMO ÉTICO  
Mikel Vázquez Eguskiza
- 62** EL LIBRO Y SUS NUEVOS FORMATOS  
Iñaki Martínez
- 64** UN PASO MÁS EN LA EVOLUCIÓN  
Marcos Rojo Rodríguez
- 66** LAS MARCAS PUEDEN CRECER  
Sanaâ Nadir



## RESPONSABLES, NOSOTROS MISMOS



**F**ue el magnífico novelista estadounidense Henry Miller el que dijo: “Somos nosotros mismos los que creamos nuestro destino cada día... La mayoría de los males que padecemos son susceptibles de ser achacados a nuestro propio comportamiento”  
No debería haber duda alguna de que

somos los autores fundamentales de la mayoría de nuestros problemas y desgracias. Las consecuencias que estamos experimentando son debidas a nuestra propia conducta, pero somos demasiadas personas quienes intentamos echarle la culpa a otros. A menos que nos demos cuenta de que somos nosotros los que estamos creando nuestros propios

NO SOMOS SERES DESVALIDOS QUE NOS ENCONTRAMOS SUJETOS A FUERZAS OSCURAS Y MISTERIOSAS. LA PRÓXIMA VEZ QUE NOS DESCUBRAMOS QUEJÁNDONOS DE UN PROBLEMA EN LA EMPRESA O CON NUESTRA PAREJA, COMENCEMOS A PENSAR EN PRIMER LUGAR POR EL GRADO DE RESPONSABILIDAD QUE PUEDO TENER SOBRE ÉL.

problemas, tendremos que seguir pagando por nuestros actos, una y otra vez. Al enfrentarnos ante cualquier apuro que tengamos, será sabio que antes que nada nos señalemos a nosotros mismos con nuestro dedo. Muchos de los problemas que tenemos en la actualidad son resultado de decisiones que tomamos o de actos que realizamos en el pasado. Y muchos de los problemas que experimentaremos en el futuro serán debidos a decisiones que tomaremos o a acciones que ejecutaremos hoy o mañana. Traspasar la culpa no funcionará. Inicialmente es mucho más fácil, pero a largo plazo no nos aportará nada positivo echar la culpa a la gente, a las cosas o a los acontecimientos, raramente, si es que lo hace alguna vez, solucionará nuestros problemas porque su eliminación depende de nuestra voluntad para ser responsables de haberlos ocasionado, y luego de hacer algo al respecto. Cuando dejemos de echar la culpa de nuestros problemas al resto del mundo

ganaremos poder y control sobre nuestra vida. Seamos responsables de los problemas en todas las áreas de nuestra vida. Seamos responsables –no las circunstancias ni la gente– de nuestros problemas. Debemos ser duros con nosotros mismos y amables con todos los demás, porque sólo así tendremos una oportunidad de identificar la causa de nuestros problemas. No somos seres desvalidos que nos encontramos sujetos a fuerzas oscuras y misteriosas. La próxima vez que nos descubramos quejándonos de un problema en la empresa o con nuestra pareja, comencemos a pensar en primer lugar por el grado de responsabilidad que puedo tener sobre él y es muy posible que seamos igual de responsables –sino más– que nuestro compañero de trabajo o pareja. Sólo desde el convencimiento de que tenemos mucho más control de nuestros problemas de lo que creemos y decimos, tendremos la voluntad para solucionarlos ■



# CREATIVIDAD SUPRACONSCIENTE

## DEJARNOS ENSEÑAR POR NUESTRA MENTE CREADORA

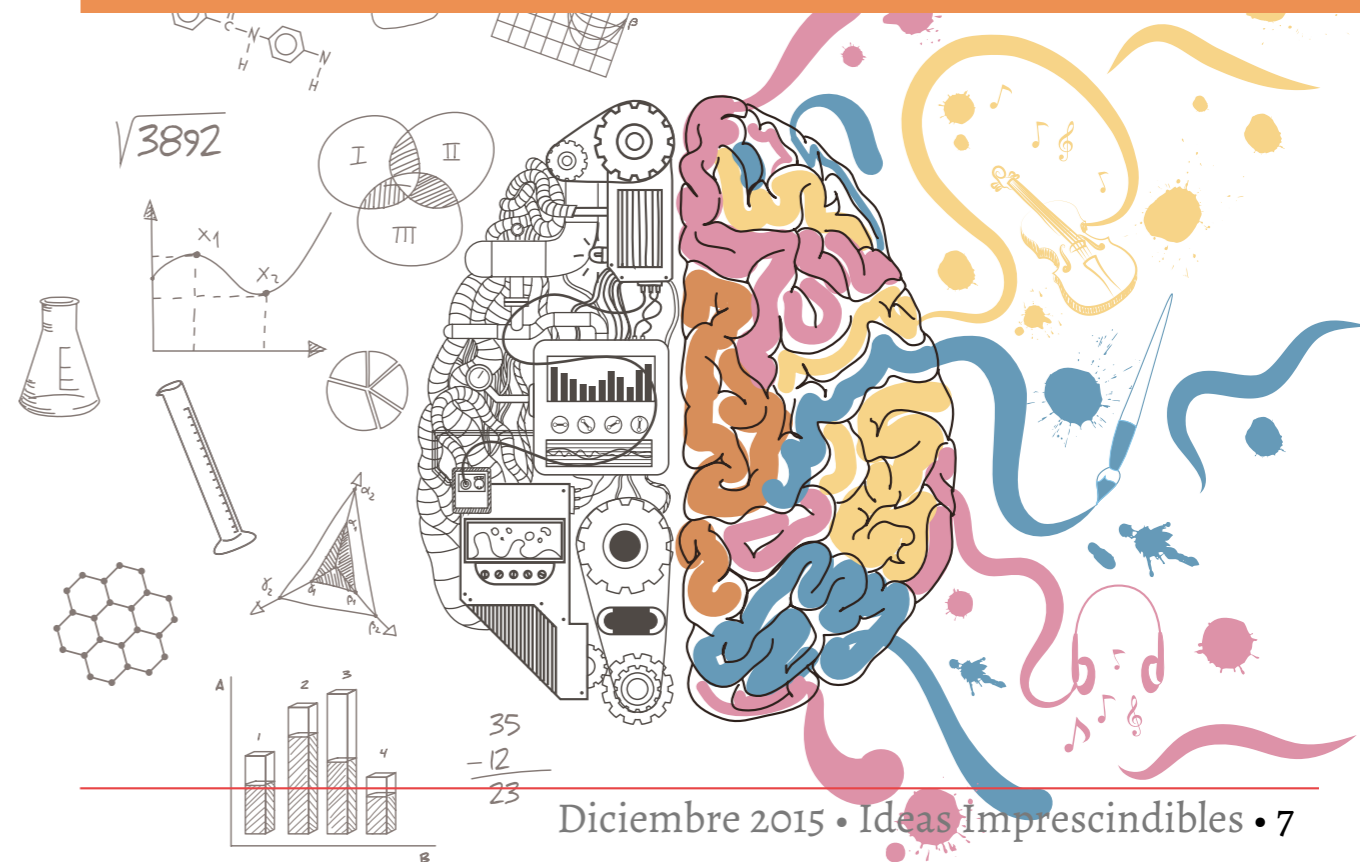
**P**ara mí hablar de creatividad es hablar de honestidad, la parte más incorrupta y pura del ser, la infancia, la sabiduría original. Sólo hay que mirar a la infancia, observar los juegos de un niño, sus dinámicas y procesos, para saber que todos somos verdaderos artistas cuando somos niños.

Esa capacidad de crear, de imaginar, de superar obstáculos. Un niño es capaz de convertir una piedra en un superhéroe, una caja de cartón en una nave espacial. Un niño es capaz de dibujar una maraña de líneas y explicarte que está dibujando a Dios.

Pero ¿qué sucede al hacernos mayores? ¿Qué pasa cuando un niño entra en una escuela, en el sistema, en el camino marcado para su evolución. El niño comienza a “aprender”, marcada una clara dirección de donde está lo correcto y lo incorrecto, a veces hasta le piden colorear dentro de un límite muy concreto “sin salirse de la raya”. Entonces ¿dónde queda su capacidad de salirse de la raya?, ¿dónde queda su propia creatividad?, ¿dónde queda su propia manera de hacer las cosas? ¡A nadie le importa! La educación nos adoctrina estricta-

mente con disciplinas académicas en un esfuerzo por ejercitar diariamente el lado izquierdo de nuestro cerebro. Este lado será el que nos haga productivos y perfectos participantes de una sociedad a la que debemos “pertenecer” si no queremos caer en el doloroso vacío de la exclusión. El sistema está diseñado de una manera directiva y estricta donde todo lo que no adquiere la capacidad de resolver problemas académicos y ajustarse a las expectativas externas y a los resultados esperados, “no sirve”. O aprobamos o suspendemos.

NECESITAMOS CAMBIAR EL FOCO DE ATENCIÓN, HEMOS ESTADO DEMASIADO TIEMPO UTILIZANDO, VALORANDO Y EJERCITANDO SÓLO UNA PARTE DEL CEREBRO Y POR LO TANTO LA OTRA HA QUEDADO ATROFIADA.





¿Cuántos niños que no son buenos académicamente sienten que realmente “están suspendidos”?

¿Hay alguien que les diga que si no tienen el talento de estudiar podrían tener otro talento?

¡No! Si no te adiestran, no vales, no encajas, no sirves a la sociedad.

Pero, ¿cómo servir de otra manera?, ¿cómo descubrir tu verdadero talento? Quizás muchos creemos estar realmente “suspendidos” en este aspecto, tan desconectados de lo que sentimos, que

ESA CAPACIDAD INTANGIBLE QUE NOS DIRIGE, ESA FUENTE DE INSPIRACIÓN, ESE IMPULSO QUE NOS TOMA. ALGO QUE NOS MUEVE TANTO EMOCIONAL, RACIONAL O INSTINTIVAMENTE.



no sabemos quienes somos, o donde colocarnos ordenadamente dentro de esta extensión infinita que nunca atisbamos.

¿Podemos decidir qué dibujo hacer y cómo colorearlo?... NO!

La creatividad es la gran excluida del sistema. Existe pero la mayoría no quieren abrazarla.

El miedo a salirnos de la raya nos lleva a cerrar el camino. A cerrar las posibilidades o dones infinitos en cada ser humano, y por lo tanto a la pertinente frustración.

Creo que necesitamos cambiar el foco de atención, hemos estado demasiado tiempo utilizando, valorando y ejercitando sólo una parte del cerebro y por lo tanto la otra ha quedado atrofiada. Ahora ha llegado el momento de quitarse la escayola, darse cuenta que tenemos todos los músculos inmóviles, y ponerse manos a la obra para fortalecer y engrandecer esa otra parte de nosotros; nuestra CREATIVIDAD.

La sabiduría de la mente debe unirse a la sabiduría del cuerpo.

LO CONSCIENTE da lo INCONSCIENTE. ¿Sólo lo que se ve importa? ¿Y lo invisible?

En las antiguas civilizaciones, en el origen, nuestros ancestros de las cavernas, en la Grecia antigua, todos sabían que la creatividad llegaba a través de un “espíritu divino”. Crear era rezar.

¿Qué ha pasado? ¿En que momento creímos que el ser humano podía tener la potestad cómo para ser más grande que el propio universo?

Todos los creadores describen el proceso creativo cómo “algo más grande que te posee”, sin que tu puedas evitarlo “algo



Fotografía: Cecilia Rius Canal

te toma”.

Un fluir de ideas, imágenes, música, poesía... sea cual sea la herramienta, cuando comienzas el proceso creativo algo que sabe más, te utiliza cómo vehículo.

Este es el RETO. No podemos controlarlo.

El arte nos conecta con la capacidad de entrega, la capacidad de “ser tomados”.

Un artista no está usando su intención para su propio beneficio, un artista está siendo “tomado” por una realidad que necesita hacerse manifiesta a través de un cuerpo.

¿Podemos entregarnos a esta ilógica, inmedible, incontrolable realidad?

¿Cómo entregarnos a lo desconocido sin miedo a desviarnos del camino por donde todos caminan?

¿Qué es esa fuente de donde los genios dicen recibir la inspiración o el impulso creativo?

¿Cómo acceder a esa fuente? ¿Cómo relacionarnos con esta fuente sin creer que vamos a perder la cabeza?

C. G. Jung utiliza el término SUPRACONSCIENCIA para definir esa capacidad intangible que nos dirige, esa fuente de inspiración, ese impulso que nos toma.

Algo que nos mueve tanto emocional, racional o instintivamente.

Esa parte que dirige nuestro pulmón sin que nosotros hagamos nada para querer respirar.

Esa capacidad que tiene el cerebro de conectarse con una sabiduría universal, que está estrechamente ligada con la intuición.

Para mi, la CREATIVIDAD SUPRACONSCIENTE es una experiencia que debemos encontrar si queremos rescatar la pureza original del artista que todos fuimos y seremos ■



# REFUGIADOS Y MIGRANTES



**CUANDO LA TRAGEDIA  
LLAMA A NUESTRA PUERTA  
Y NADIE CONTESTA**

ACABO DE VOLVER DE LAS FRONTERAS DE MEDIA EUROPA. EN MIS OJOS SE HAN QUEDADO PEGADAS LAS IMÁGENES, DE ESOS MILES DE REFUGIADOS QUE YA NO ESPERAN UN MUNDO MEJOR, SINO SOBREVIVIR A MAÑANA, QUE SUS HIJOS NO MUERAN DE FRÍO, HAMBRE O CANSANCIO ESTA MISMA NOCHE.

**A**nte su drama la sociedad, la gente, ha estallado, y estalla como lo hace la gente buena, dando, y ofreciendo. En estos últimos meses en Mensajeros de la Paz hemos recibido cientos, miles de ofrecimientos de particulares de gente corriente (“Padre Ángel: yo tengo la habitación de mi hijo que esta fuera..., yo puedo poner tres o cuatro platos más en nuestra mesa...”) también empresas nos han ofrecido productos o servicios, incluso hace unas semanas hemos recibido la mayor donación entregada a Mensajeros de la Paz en sus 53 años de historia: 1 millón de Euros, de la Mutua AMA, con destino a la ayuda a los refugiados. Ahora, en 2015, hablamos de la crisis de los refugiados sirios, pero no es un problema estas semanas, de estos 2 o 3 meses. Desde 2011, casi 5 millones de sirios han abandonado su país, su casa, y su medio de vida huyendo de la guerra y la muerte. La segunda “ciudad” más poblada de Jordania, las comillas las uso porque ese lugar, es un campamento de refugiados sirios en medio del desierto. Acabo de llegar de verles en Macedonia, Serbia, Hungría y Grecia, pero también pasé







con ellos –o con otros– la Navidad de 2012 en ese campo de al Zaatari, en Jordania, donde entonces ya había 150.000 personas y cada día llegaban otras 30.000. Ya durante 2012 a través de Mensajeros de la Paz les habíamos llevado ayuda, casas prefabricadas, un hospital móvil, pero créanme, allí todo era una gota de agua en el mar.

Ahora se habla de emergencia... porque están a las puertas de casa.

Los políticos discuten, y se reparten cuotas, como si hablaran de patatas o de camiones, negocian si España puede o no acoger a 15.000 –cuando en el Estadio Santiago Bernabeu caben 75.000 espectadores!!!–.Y todo para que la semana pasada trajeran a 19. ¡!!DIEZ Y NUEVE PERSONAS!!!!. Pero, ¿dónde vamos a llegar?

Los gobiernos, los verdaderos responsables, los únicos que pueden solucionar el problema, hablan, discuten, pero no hacen nada... La sociedad esta conmocionada, deseando ayudarles, pero las Administraciones, ¿qué han hecho?.

Esconder la cabeza bajo el ala, que es lo mismo que crear comisiones y organizar cumbres. Hay miles de personas esperando, en una situación inhumana. Niños, mujeres embarazadas... No pueden esperar un minuto más. Yo invito a las autoridades políticas, y a los obispos, a que vayan allí a hacer esas reuniones donde todos hablan pero ninguno mueve ficha. Deberían conocer las necesidades que tiene esta gente, que llama a nuestra puerta, huyendo de la guerra, y nadie les escucha, ni les abre.

Europa lleva casi tres meses con las fronteras atestadas, y asaltadas, solo les han echado la manguera, como si fueran maleantes, o alborotadores.

En Mensajeros de la Paz tenemos preparados desde septiembre varios centros en diferentes

puntos del país, con todo dispuesto para acoger a varias familias que vengan a España.

Pero mientras vienen, o les dejan venir, les estamos echando una mano con 4 cocinas móviles en las fronteras de Serbia (Belgrado), Macedonia (Preshevo) y Croacia (Tovarnik) así como en Atenas, en colaboración con REMAR. Estamos atendiendo a más de 4.000 personas al día. Hacemos lo que podemos, les damos té, sopa caliente, fruta, y trato humano. Y si esto sigue así queremos instalar un campamento organizado, con servicios, agua, atención social... ¡son personas!.

Nadie abandona su tierra, su gente, su país, por gusto. Ellos no vienen aquí a hacerse ricos.

SON GENTE QUE HUYE DE LA MUERTE, SON REFUGIADOS DE LA GUERRA, CON TODOS LOS DERECHOS DE ASILO RECONOCIDOS POR TODOS LOS TRATADOS INTERNACIONALES, Si han llegado aquí es a causa de una guerra que ni la Unión Europea ni la ONU ha sabido evitar.

Me conmueve y agradezco la solidaridad social, que ha sido la mayor explosión social de Europa en toda su historia reciente, me enorgullece,... pero pienso que no debiera ser necesaria.

España, los países europeos tienen –tenemos– dinero y medios para ayudarles (como también hay dinero para sanidad o educación, otra cosa es que se lo gasten o no).



LOS GOBIERNOS, LOS VERDADEROS RESPONSABLES, LOS ÚNICOS QUE PUEDEN SOLUCIONAR EL PROBLEMA, HABLAN, DISCUTEN, PERO NO HACEN NADA...

LA SOCIEDAD ESTA CONMOCIONADA, DESEANDO AYUDARLES, PERO LAS ADMINISTRACIONES, ¿QUÉ HAN HECHO?



Ni hay que picar en el bolsillo del ciudadano; los gobiernos deben actuar y cumplir promesas. El Papa Francisco que fue el primero en gritar VERGUENZA! ante los cuerpos de los ahogados de Lampedusa, nos recuerda en su reciente y hermosa encíclica “Laudato si (Alabado seas) que no somos Dios, que la tierra nos precede y nos ha sido dada, que debemos hacer un planeta habitable para la humanidad y para el resto de la creación. Y nos recuerda algo importantísimo: que el ambiente natural y el

humano se degradan juntos. El desarrollo sostenible no puede estar separado de la justicia social; la ecología ambiental ha de ser coherente con la ecología humana. Me duele profundamente cuando leo los periódicos o veo la televisión que el Mediterráneo, que durante milenios ha sido cuna de civilizaciones y crisol de culturas, sea la sepultura de muchas vidas inocentes. Miles de personas, cuyos nombres ni cifras exactos nunca conoceremos, perecen en sus



¿QUÉ SERÁ MAÑANA DE ELLOS, DE LOS QUE SUFREN EN LA OTRA ORILLA, AL OTRO LADO DE LA FRONTERA?. Y ¿QUÉ SERÁ DE NUESTRA SOCIEDAD, DE NUESTRAS CONCIENCIAS, SI SEGUIMOS IMPASIBLES ANTE ESTA TRAGEDIA ?

aguas, en las nuestras, siguiendo el legítimo anhelo de salvar su vida. Y los que sobreviven en ese mar que es tan suyo como nuestro, cuando llegan a tierra –a la nuestra– se encuentran policías y vallas con cuchillas, que los políticos disfrazan con el nombre de concertinas. ¿Qué sería hoy de nosotros si hubiésemos puesto barreras a la lengua, a la cultura, a los

números, a los sabores, a la ley, al alfabeto, o al mismo Evangelio que un día llegaron a nuestras costas desde esas mismas aguas o por esos mismos caminos?. ¿Qué será mañana de ellos, de los que sufren en la otra orilla, al otro lado de la frontera?. Y ¿qué será de nuestra sociedad, de nuestras conciencias, si seguimos impasibles ante esta tragedia ? ■



# EL HOGAR PROVEGAN



¿Sabes qué es un santuario de animales y cual es el objetivo de su trabajo? El Hogar ProVegan, una asociación que se dedica al rescate y recuperación de los animales más explotados a través de cuyas historias personales concienciamos a la sociedad en un modo distinto de relacionarnos con ellos, basándonos en el respeto, la igualdad y el derecho natural a una vida plena y feliz. La industria ganadera (ecológica o no) se sostiene gracias a los beneficios económicos, pues la razón de ser de todas y cada una de las empresas que constituyen este sector, es únicamente lucrativa. Esto significa que los animales son considerados como bienes

materiales y aquellos que enferman, se accidentan o se caen del camión que les transporta, no merecen la inversión de tiempo y dinero que requieren según los cálculos contables. Lo habitual es que se les deje morir sin más, se les ignora o se les arroje a la basura como un par de zapatos viejos. Ante esta problemática, la necesidad de la creación de santuarios se convierte en una necesidad social, que refleja un cambio en la mentalidad de muchos ciudadanos que comienzan a considerar que todos los animales deben ser dignos de respeto y del simple derecho a no ser encerrados, torturados y degollados.



Una de las últimas actividades de concienciación del Hogar Provegan tuvo lugar en las calles de Barcelona, y no dejó indiferente a nadie, en especial a los más pequeños de la familia, como podréis ver en este pequeño y dulce video resumen: Día del animal de Granja (actividad en Barcelona). [>>Ver Vídeo](#)



Cada año el 1 de noviembre se celebra el Día Mundial del Veganismo, y por eso, los santuarios de animales de España han querido mandar un mensaje, de manera conjunta, en forma de vídeo. ¿Te lo vas a perder? Día Mundial del Veganismo (vídeo con la participación de varios santuarios). [>>Ver Vídeo](#)

En este contexto nació El Hogar ProVegan, el primer santuario de animales de España, fundado en el año 2007, al ser conscientes de la realidad de ese otro grupo de especies “de granja” que no solo son explotados diariamente para el consumo humano, sino que además apenas cuentan con lugares que ofrezcan cobijo a los pocos que pueden ser liberados o rescatados. El Hogar ProVegan es la prueba material y tangible de que otro mundo es posible y de que trabajando juntos podemos crear una realidad donde los animales son libres y felices. Hoy puedes colaborar apoyando este proyecto, ayudándonos a salvar más vidas y a mostrarle al mundo que todos somos iguales ■







# ESCUELA DE ATENCIÓN

## LA RESPUESTA A UNA NECESIDAD DE CAMBIO

Vivo en un mundo maravilloso, sorprendente y acogedor, en el que mi hija me sonríe y me lanza sus brazos alrededor del cuello cuando llego a casa llenándome de besos, y en el que mi hijo me cuenta sus descubrimientos del día con total fascinación, buscando todo el tiempo el juego divertido y creativo. Un mundo dónde existe la amabilidad entre los seres humanos, el cuidado de unos hacia otros, el cariño en las palabras y en las acciones cotidianas, la

solidaridad con las necesidades del prójimo y el compromiso de innumerables iniciativas sociales... También vivo en un mundo miserable, injusto y violento, en el que hay dureza, competencia y egoísmo. Dónde los hombres nos estafamos y abusamos unos de los otros, dónde nos comunicamos con rudeza y nos tratamos agresivamente. Un mundo que desprecia la vida, que engaña, que vive con temor, que trata de aislarse del resto construyendo muros

o zonas seguras, que explota a la Naturaleza extrayendo sus recursos sin fin, que exprime a otros hombres de mil maneras nuevas y antiguas, que vive con ansiedad y estrés la mayoría del tiempo, que sufre... Lo tengo todo a mí alrededor. No está lejos, sino cerquita de mí. Incluso dentro de mí... Tengo la suerte y el inmenso privilegio de poder elegir y enfocarme en el primer mundo descrito, y tratar de no mirar al otro, darle la

espalda, marginarlo (aunque me temo sería todo ilusorio, como la supuesta seguridad de una casa lujosa con grandes muros que separan de la carencia, la pobreza y la desesperanza de otros...). Pero no puedo hacerlo. Mi conciencia no me lo permite. ¡Tengo que hacer algo! ¡Tengo que movilizar mis talentos! Y tiene que ser algo útil, con pleno sentido. Algo que sea realmente transformador y eficaz. Una iniciativa que me permita actuar en el

UNA PROPUESTA QUE INTEGRA LA PSICOLOGÍA, LA CIENCIA, LA FILOSOFÍA Y SIMBOLOGÍA, LA ANTROPOLOGÍA Y EL ARTE, CONSERVANDO LAS PROFUNDAS INTERRELACIONES ENTRE ESTAS ÁREAS DE CONOCIMIENTO Y MANTENIENDO LA MIRADA HOLÍSTICA.





mundo exterior y al mismo tiempo, dentro de mi mismo.

El camino más coherente, con mayor solidez y profundidad que he encontrado en mi búsqueda personal, es el desarrollo de la consciencia. Es el trabajo interior. Es incorporar la trascendencia a mi vida cotidiana y darme cuenta del significado profundo de ser humano.

La experiencia me ha mostrado que realizar un esfuerzo personal de cambio sin incluir a los demás en cierto nivel, es infructuoso. Trabajarse uno sin tener en consideración al otro, es una incoherencia e ignorancia. Y viceversa, volcarse en los demás sin trabajarse interiormente, es una evasión e irresponsabilidad. Creo que la única forma de salir del sinsentido en el que estamos metidos, de superar la profunda crisis en la que estamos envueltos

LA ESCUELA DE ATENCIÓN ES UN ESPACIO DE APRENDIZAJE PSICOLÓGICO, EMOCIONAL, INTELECTUAL, CORPORAL Y ESPIRITUAL, DONDE LA ATENCIÓN OCUPA UN LUGAR CENTRAL Y PROTAGONISTA.

como sociedad, de trascender la terrible dualidad en la que vivimos, y devolvernos la humanidad que nos corresponde, es aumentar nuestra consciencia individual y colectivamente. Es subir un peldaño más alto, y subirlo juntos.

Esta es una de las razones de ser de la Escuela de Atención, muy personal.

Y hay otras igual de válidas. La visión grupal que tenemos de la escuela es “profundizar en el conocimiento del ser humano”. Es una humilde contribución al desarrollo de la consciencia individual y colectiva.

Una propuesta que integra la psicología, la ciencia, la filosofía y simbología, la antropología y el arte, conservando las profundas interrelaciones entre estas áreas de conocimiento y manteniendo la mirada holística.

La Escuela de Atención es un espacio de aprendizaje psicológico, emocional, intelectual, corporal y espiritual, donde la atención ocupa un lugar central y protagonista. Impulsamos experiencias destinadas a que las personas nos conozcamos a nosotros mismos y a la realidad que nos rodea. Somos una “comunidad de personas” que resonamos con la necesidad de un cambio individual y colectivo, que trabajamos para vivir de una forma más sana y armoniosa ■

# El Nacimiento de una Escuela con Experiencia



**Marly Kuenerz**  
Psicología transpersonal



**Jaime Buhigas**  
Mitología comparada y geometría sagrada



**Mª Victoria Fonseca**  
Física Cuántica



**Ana Rhodes**  
Psicología de procesos



**Palmira Pozuelo**  
Psicoterapia y nutrición

La Escuela de Atención es una iniciativa grupal enfocada a profundizar en el conocimiento del ser humano y dirigida al desarrollo de la consciencia individual y colectiva.

Su abordaje se realiza desde la psicología, la ciencia, la filosofía y simbología, la antropología y el arte, y sus interrelaciones.

Actualmente se desarrollan formaciones anuales de mitología comparada, geometría sagrada y física cuántica, grupos de meditación mindfulness, programas de instructores mindfulness, intervención en conflictos y máster de psicología transpersonal. Próximamente teatro consciente y camino zen del corazón.



escuela de  
atención





# PREMIOS SOLIDARIOS

## FUNDACIÓN ANANTA • FUNDACIÓN ALBERTO CONTADOR

Un año más Fundación Ananta celebró su Cena Solidaria en la que se entregaron los Premios Solidarios Fundación Ananta Fundación Alberto Contador. Estos galardones premian cada año la labor de organizaciones que desarrollan proyectos de cooperación tanto en España como en el extranjero. Este año las ONG premiadas fueron Fundación Andrea (Santiago de Compostela), Asociación Plataforma Antequera Solidaria (Antequera, Málaga), Asociación Lucha y Sonríe por la

Vida-Alusvi (Sevilla), Fundación Acción Geoda (Madrid), Amigos Solidarios (San Sebastián) y Asociación Amigos de Nyumbani (El Bolao, Madrid). El importe de la cena (35 euros por cubierto) se destinó íntegramente a la financiación de los premios. Un año más el acto se celebró en el Hotel Princesa Éboli de Pinto, que generosamente corrió de nuevo con todos los gastos de la sala, alimentos, bebidas y personal. Todos los camareros que participaron en la organización del evento lo han realizado de forma altruista ■





# ROQUE & RITA

## MAS QUE ROPA, UN MODELO

**P**ara comenzar un proyecto hace falta una idea, pero también un impulso. Sara Formoso y Mariña Camba, enfermera y periodista respectivamente, tenían lo primero. Sus amigos se ocuparon de que no faltara lo segundo. Cuando en 2013 arrancaron Roque&Rita, su propia marca de ropa, no buscaban tanto un negocio como un modelo. En su cabeza había cierto tipo de prendas, cómodas, multifuncionales y bien confeccionadas, pero sobre todo una manera de hacer las cosas que encajaba con su forma de entender el intercambio sostenible. Nacidas en Villagarcía de Arousa hace 32 años y amigas desde la infancia, Mariña y Sara han dado tanta importancia a sus patrones como a los diferentes pasos de una cadena de producción que, por puro desconocimiento, los compradores tienden a depreciar.

EN SU CABEZA HABÍA CIERTO TIPO DE PRENDAS, CÓMODAS, MULTIFUNCIONALES Y BIEN CONFECCIONADAS, PERO SOBRE TODO UNA MANERA DE HACER LAS COSAS QUE ENCAJABA CON SU FORMA DE ENTENDER EL INTERCAMBIO SOSTENIBLE.







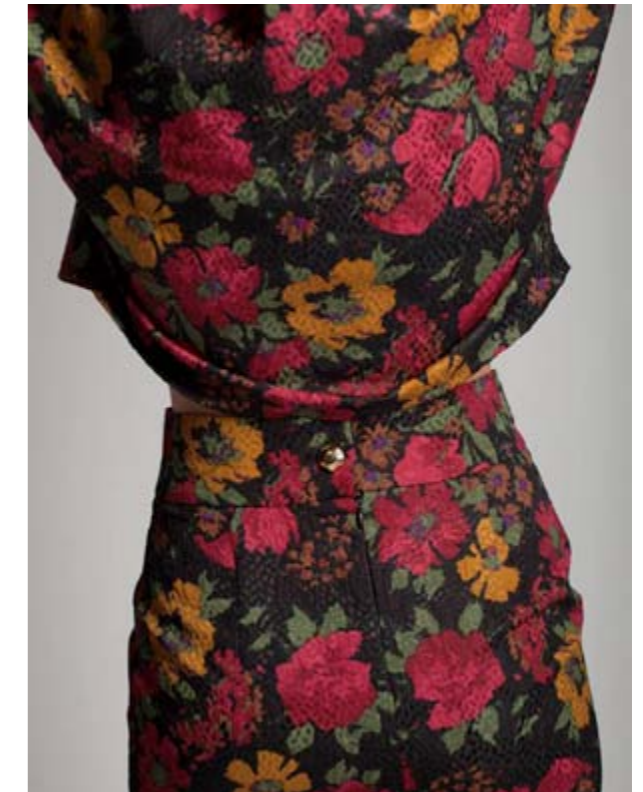
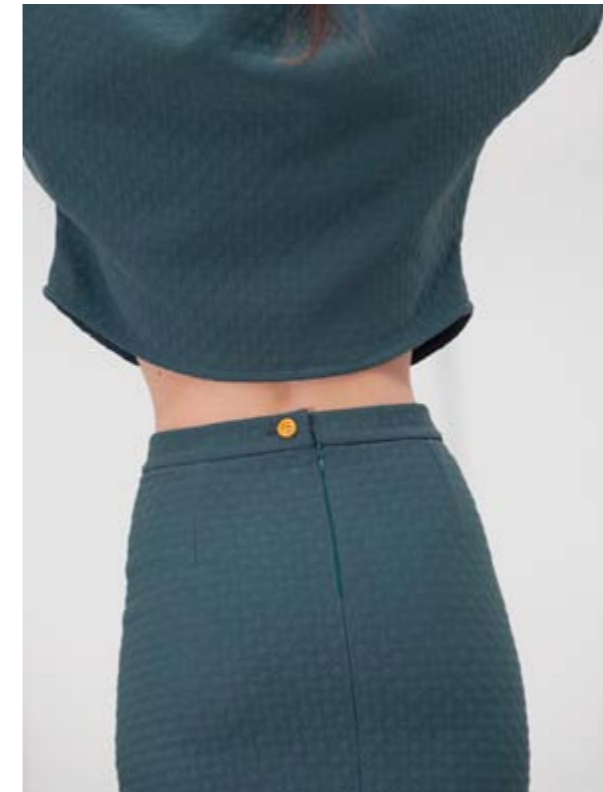
Encontrar una prenda barata no consuela si ha sido la mano de obra la que ha tenido que pagar el coste. Tampoco es posible conseguir ropa especial cuando se fabrica en serie, o llevarse productos de calidad empujados por la inercia del consumo.

Utilizando talleres españoles y tejidos de calidad, Roque&Rita –un homenaje a los patrones de Villagarcía de Arousa y a la vez un guiño al rock– también se sostiene sobre la base de un grupo creciente de amigos-clientes que han hecho propia esta filosofía de consumo tanto

como sus diseños. Son ellos su mejor escaparate. Y no sólo porque algunos hayan servido ya de modelos en los catálogos de Roque&Rita. El boca a boca ha sido hasta ahora su mejor estrategia de comunicación, aunque también ahí las redes sociales han jugado un papel decisivo. Recién sacada su tercera colección, en Roque&Rita tampoco se rigen por los criterios de estacionalidad o demanda del sector de la moda. Salen nuevas prendas cuando tienen ideas que les resultan estimulantes, encuentran tejidos que les inspiren o descubren alguna

necesidad que todavía no habían cubierto. Tampoco reeditan los artículos que se agotaron, manteniendo con aquellos primeros clientes su compromiso de autenticidad y autoimponiéndose una exigencia de permanente búsqueda creativa.

El próximo reto que afrontan Mariña y Sara con Roque&Rita es básicamente continuar, porque teniendo ya su idea para emprender en marcha, el modelo de negocio claro y el apoyo que las sostiene, a su paso van surgiendo oportunidades para crecer ■





# EL CONFLICTO CLAVE DEL CAMBIO SOCIAL



EN LUGAR DE IGNORAR O TRATAR DE DESHACERNOS DE LAS COSAS QUE NO NOS GUSTAN, PODEMOS ENRIQUECERNOS CON TODO AQUELLO QUE NORMALMENTE CONSIDERAMOS NEGATIVO.

Cualquiera que haya participado en una asociación, comunidad de vecinos, o iniciativa grupal de algún tipo, con el deseo de aportar su tiempo, ilusión y esfuerzo de forma no remunerada por el bien común, se habrá topado con los clásicos momentos de tensiones entre las personas: luchas de poder, malentendidos, piques, rencores ocultos, egos disparados... ¡Ay! En una palabra: CONFLICTOS, que nos llevan a su vez a frustrarnos, desmotivarnos, pasarlo mal, incluso perder amistades... y a menudo suponen una muerte agonizante y

dolorosa de lo que en principio era una idea genial que quería desarrollar un grupo de gente estupenda con ganas y corazón. Hoy en día está surgiendo una nueva conciencia: hay cada vez más gente dispuesta a ser el cambio que queremos ver en el mundo, a actuar en lugar de sólo quejarnos... y por lo tanto, hace falta gente comprometida y visionaria que vaya más allá de lo evidente y se arriesgue a explorar el misterioso potencial que hay detrás de las situaciones conflictivas, descubriendo nuevos caminos que ayuden a crear relaciones funcionales y enriquecedoras,



así como organizaciones y comunidades sanas y perdurables.

¿Cómo manejar las constantes tensiones sociales, las luchas y abusos de poder, el desaliento y el vacío existencial cada vez más frecuentes? ¿Cómo enfrentarnos a los conflictos como un mundo de posibilidades que a diario nos presenta la vida?

Desde la Escuela de Atención proponemos

usar una psicología de intervención en conflictos, pues todo lo que pasa de manera impredecible, no intencional, que molesta, dificulta o arruina nuestros mejores planes, tiene el potencial de transformarse en algo valioso y significativo. En lugar de ignorar o tratar de deshacernos de las cosas que no nos gustan, podemos enriquecernos con todo aquello que normalmente consideramos negativo.



Este enfoque, llamado Psicología Orientada a Procesos, supone un puente entre la ciencia y las humanidades: establece nuevas conexiones con los descubrimientos de la mecánica cuántica y la teoría del caos. Integra y utiliza conceptos postmodernos de la sociología, la psicología, la ciencia política y la antropología. Rescata y realza muchos conceptos de la sabiduría de las culturas indígenas sobre la importancia y comprensión de la vida comunitaria y de la conexión con la naturaleza. Demuestra cómo la diversidad, la teoría de sistemas complejos, y el estudio de la conciencia están intrínsecamente relacionados y forman un nuevo paradigma.

Esta propuesta valora tanto los aspectos cuantificables como los aspectos no cuantificables de la realidad, lo cual permite tener un panorama más completo y comprensible de un individuo, grupo u organización.

La Psicología Orientada a Procesos propone una verdadera “democracia profunda” que valora y considera necesaria la diversidad de estilos, tendencias, experiencias y estados de conciencia que se viven tanto en el interior de la persona como dentro de un grupo. Incluso aquellos considerados como inadecuados, conflictivos o políticamente incorrectos, ya que al explorarlos proporcionan información valiosa que puede suponer una contribución vital al bienestar y la efectividad del individuo u organización como un todo.

La Psicología Orientada a Procesos trabaja desde la creencia de que la solución a los problemas se encuentra dentro de las dificultades mismas, y brinda un marco de referencia práctico a través del cual individuos, grupos y organizaciones pueden conectarse con respuestas más creativas y más efectivas. En la base de su filosofía están el “darse cuenta” y la toma de conciencia ■



ESTA PROPUESTA VALORA TANTO LOS ASPECTOS CUANTIFICABLES COMO LOS ASPECTOS NO CUANTIFICABLES DE LA REALIDAD, LO CUAL PERMITE TENER UN PANORAMA MÁS COMPLETO Y COMPENSIBLE DE UN INDIVIDUO, GRUPO U ORGANIZACIÓN.





# VIVIEN LEIGH

## TEMPERAMENTO INGLÉS

LA FUERZA DE SU INTERPRETACIÓN ES TAN ARROLLADORA QUE POCAS VECES UN PERSONAJE HA QUEDADO TAN ASOCIADO A UNA ACTRIZ. SIN EMBARGO VIVIEN FUE MUCHO MÁS QUE SCARLET O'HARA...



**L**ndudablemente ha pasado a la historia como la protagonista de “Lo que el viento se llevó” (1939). La fuerza de su interpretación es tan arrolladora que pocas veces un personaje ha quedado tan asociado a una actriz. Sin embargo Vivien fue mucho más que Scarlet O`Hara... Era una intérprete magnífica y apasionada tanto en la escena y la pantalla como en su vida personal.

Tras casarse con el Lord del teatro inglés, Sir Laurence Olivier, se convirtió en la reina consorte, aunque su talento siempre fuese considerado inferior al de su esposo. Y es que el potencial dramático de Vivien no se encontraba en las exigencias de Shakespeare, sino en personajes contemporáneos intensos y apasionados como el de la prostituta de “La máscara de la virtud” (1935), la obra que la convirtió de la noche a la mañana en una de las revelaciones de la escena inglesa, o la Blanche Dubois de “Un tranvía llamado deseo” (1951) por la que obtuvo un merecidísimo segundo Oscar.

Su enorme ambición por alcanzar el triunfo como actriz, hizo que pronto se convirtiese en una de las favoritas del cine inglés en títulos como “Callejón sin salida” (1938) junto al prestigioso Charles Laughton o “Fuego sobre Inglaterra” (1937) donde coincidió por primera vez con Olivier iniciando un sonado romance que acabó con el matrimonio de ambos actores. En el caso de Vivien su tórrido idilio le hizo abandonar marido e hija por seguir a su amante hasta EEUU donde había sido contratado por Selnick para rodar “Cumbres Borrascosas” (1939). Olivier intentó que ella obtuviese el rol de la protagonista a su lado, y parece ser que hizo la vida imposible a su compañera de reparto Merle Oberon, cuando Vivien fue rechazada por la productora al ser una actriz desconocida para el público americano.

Sin embargo el rechazo para el papel de Cathy,





[>>Ver documental sobre Vivien Leigh](#)

se convirtió en la mayor oportunidad de su carrera al convertirse en la protagonista de uno de los filmes más amados de todos los tiempos. La magnífica maniobra publicitaria de David O'Selnic productor de la película, había convertido el estreno de "Lo que el viento se llevó" en uno de los acontecimientos más esperados, haciendo que el papel de Scarlet fuera codiciado por todas las actrices de Hollywood. Vivien borró de un plumazo a todas las candidatas desde las primeras pruebas. Se dice que en su afán por conseguir el papel, se había leído la novela hasta empaparse de la personalidad de su protagonista. Scarlet tenía mucho que ver con ella en belleza, temperamento y ambición... Una vez más el cine imitaba a la vida. Tras el éxito de pisar "la tierra roja de Tara", avalado por un primer Oscar a la mejor actriz del año, la industria entera cayó rendida a sus pies y ella reafirmó su categoría estelar en una

historia romántica imperecedera junto al bello Taylor, "El puente de Waterloo" (1940), donde interpretaba a una delicada bailarina que se ve obligada a ejercer la prostitución al pensar que su prometido ha muerto en la guerra. Eligió cuidadosamente el resto de sus intervenciones en cine, aunque ninguno de sus siguientes trabajos tuvo una acogida similar a los anteriores, a pesar de la calidad de algunos de ellos. Esto unido a su amor por Olivier y el teatro hizo que no se prodigase demasiado en la pantalla, centrando su carrera en las giras que realizó junto a su marido. Ambos vivieron un amor imposible en "Lady Hamilton" (1941). A continuación se convirtió en la egipcia más famosa de todos los tiempos en "César y Cleopatra" (1946) junto a Claude Rains y fue la adúltera "Anna Karenina" (1948), en la versión de Tolstoi dirigida por Julien Duvivier. Le llegó su segunda gran oportunidad

al interpretar a la protagonista de "Un tranvía llamado deseo" junto a la revelación de la década, Marlon Brando, que ya había interpretado la obra en teatro junto a Jessica Tandy. A partir de entonces sus trabajos en cine se vieron cada vez más espaciados, en parte debido a su delicado estado de salud. Padecía una enfermedad nerviosa que la apartó del rodaje de "La senda de los elefantes" (1954) siendo sustituida por Elizabeth Taylor. Su precaria salud unida a los problemas matrimoniales con Olivier la hicieron envejecer prematuramente, endureciendo su bello rostro frente a la cámara. Se separaron en 1960 si bien Vivien no llegó a superar nunca el divorcio del que fue el hombre de su vida, aunque su fuerte carácter y enfermedad mental tuvieron mucho que ver con el fin de la relación. Los amigos de

la pareja, aludían constantemente a la paciencia que el actor tenía que tener con ella en los últimos años del matrimonio. Tras un largo periodo convaleciente murió de tuberculosis en 1963, con solo 53 años. El mundo del espectáculo la lloró desconsolado pues era una personalidad adorada, especialmente en Inglaterra donde se la consideraba una de las principales Damas de la interpretación. Olivier permaneció horas junto al féretro velando al que fue su gran amor, como último gesto a la mujer que llenó la mayor parte de su vida y su trayectoria profesional. Para el público nunca desapareció ya que su imagen permanece inmortal, erguida orgullosa en una plantación sureña con su figura recortada entre cielos enrojecidos y acompañada de una banda sonora que es la propia historia del Cine ■

**EL POTENCIAL DRAMÁTICO DE VIVIEN NO SE ENCONTRABA EN LAS EXIGENCIAS DE SHAKESPEARE, SINO EN PERSONAJES CONTEMPORÁNEOS INTENSOS Y APASIONADOS COMO EL DE LA PROSTITUTA DE "LA MÁSCARA DE LA VIRTUD" (1935), LA OBRA QUE LA CONVIRTIÓ DE LA NOCHE A LA MAÑANA EN UNA DE LAS REVELACIONES DE LA ESCENA INGLESA.**







# MEDITACIÓN

## QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

Cada vez más personas practican la meditación. Personalidades como Steve Jobs, David Lynch, George Harrison, Richard Gere, Gwyneth Paltrow, Clint Eastwood, Jennifer Aniston o Alanis Morissette son o fueron meditadores expertos. Muchas compañías punteras como Google ofrecen programas de meditación para sus empleados e incluso la meditación se practica dentro del ejército de Estados Unidos. ¿Pero la meditación es una práctica realmente beneficiosa o se trata sólo una

moda pasajera?

Para las mentes más abiertas, la meditación es una práctica milenaria que permite dominar la mente y al mismo tiempo alcanzar un estado de conciencia plena. Para los más racionales, la meditación es una técnica que reduce el estrés y aumenta el bienestar general.

No se conoce con exactitud el origen histórico de la meditación pero se cree que surgió hace más de 5.000 años, en la India, dentro de la tradición védico-hinduista, y en concreto dentro del movimiento ascético que conocemos como



yoga. Las religiones posteriores -budismo, cristianismo, la tradición cabalística judía o el sufismo musulmán- profundizaron en las prácticas meditativas, conscientes de sus efectos beneficiosos.

La introducción de la meditación en Occidente se debe sobre todo a la labor evangelizadora de figuras como Swami Vivekananda (1863-1902), Paramahansa Yogananda (1893-1952), Jiddu Krishnamurti (1895-1986) y Swami Vishnudevananda (1927-1993), que viajaron desde la India hasta Estados Unidos para dar

a conocer la meditación al mundo occidental. Hasta la década de los setenta, la meditación siempre estuvo ligada al plano religioso-espiritual, pero como consecuencia del trabajo de investigación de médicos, psiquiatras y psicólogos como el norteamericano Jon Kabat-Zinn, la meditación también empezó a introducirse con resultados muy positivos en los tratamientos a pacientes que sufrían estrés, ansiedad o depresión. Surgió así lo que conocemos como “Mindfulness”. El propio Jon Kabat-Zinn, creador del Mindfulness, lo define como “prestar atención de forma intencionada al momento presente, sin juzgar”. El Mindfulness es una disciplina, alejada de toda vinculación espiritual, que se basa en el método científico, es decir, en la observación sistemática, la medición y la experimentación.

Esta nueva visión de la meditación ha facilitado una mayor comprensión por parte de las mentes occidentales, más pragmáticas y escépticas que las mentes orientales, y ha sido clave para su expansión dentro de sectores tan influyentes como la alta dirección, la cultura o el deporte de élite.

¿Pero cuáles son realmente los efectos de la meditación? ¿Por qué cada vez son más los médicos que la recomiendan y son más las personas que la practican en todo el mundo?





A continuación enumeramos diez beneficios que han sido demostrados a través de estudios científicos.

1

### **AYUDA A AUMENTAR LA ATENCIÓN**

La meditación incrementa nuestra capacidad para estar atentos y nos ayuda a centrarnos durante más tiempo en una tarea.

2

### **FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO**

La práctica de la meditación eleva nuestro número de leucocitos y linfocitos, las células de la sangre que ayudan a luchar contra los virus y las bacterias.

3

### **REDUCE EL IMPACTO EMOCIONAL DEL DOLOR**

Las personas que meditan toleran mejor el dolor, porque las áreas de sus cerebros que responden al dolor se muestran menos activas.

4

### **RELAJA**

La amígdala, el conjunto de neuronas responsable de la gestión del miedo, la ansiedad y el estrés, es más pequeño entre los meditadores. Esta circunstancia provoca una notable reducción de los niveles de estrés.

5

### **REDUCE EN UN 50% LA POSIBILIDAD DE SUFRIR UN ATAQUE CARDÍACO**

Los enfermos coronarios que practican meditación sufren la mitad de accidentes cerebrovasculares que aquellos que no la practican. Además la meditación reduce la hipertensión y los niveles de colesterol.

6

### **AUMENTA EL GROSOR DEL CEREBRO**

La meditación incrementa el volumen de materia gris en áreas relacionadas con la regulación de las emociones y el autocontrol, aumenta el grosor cortical en áreas relacionadas con la atención y refuerza la región del cerebro central (cingulado anterior) que regula el dolor.

7

### **RETRASA EL ENVEJECIMIENTO**

Los meditadores muestran una mayor actividad de la enzima telomerasa, encargada del mantenimiento de los extremos de los cromosomas –los denominados telómeros–, lo que redundará en un retraso del envejecimiento celular.

8

### **AUMENTA TU AUTOCONTROL**

La meditación ayuda a gestionar emociones negativas como la ira. Los meditadores tienen una mayor capacidad para encontrar el equilibrio y para mantener la calma en situaciones de estrés.

9

### **MEJORA TU VIDA SOCIAL**

La meditación fomenta la actividad de las neuronas espejo, lo que revierte en una mayor capacidad para sentir empatía y favorecer la creación de vínculos sociales. Además reduce sensaciones como la soledad y la angustia.

10

### **POTENCIA LA CREATIVIDAD**

La meditación genera claridad mental y emocional, despeja la mente y mejora la capacidad de concentración. Algunos meditadores aseguran que durante la meditación experimentan revelaciones e inspiraciones.

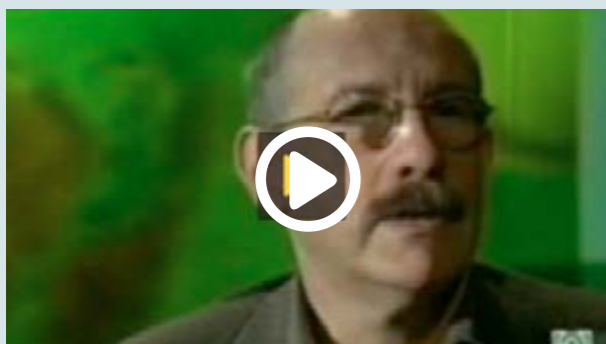




EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO:  
QUÉ ES LA MEDITACION EN TÉRMINOS SIMPLES  
[>> Ver Vídeo](#)



MEDITACIÓN: ANTES Y AHORA -  
¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?  
[>> Ver Vídeo](#)



LA MEDITACIÓN POR VICENTE SIMÓN  
[>> Ver Vídeo](#)



La meditación nos permite vivir en el momento presente, estar en el “aquí y ahora”, librándonos de las ataduras del pasado y de las tensiones del futuro. La meditación nos enfoca en el momento presente, sin expectativas ni juicios, y nos sitúa en lo único que en realidad existe: el presente. Todo lo demás es una ilusión, el pasado y el futuro son dos creaciones mentales que se traducen en recuerdos y preocupaciones que nos impiden vivir plenamente. Vivir en el momento presente nos conecta con nuestro yo más profundo y nos llena de paz y armonía ■



## UNA AGENCIA DE PUBLICIDAD PARA EMPRESAS QUE QUIEREN MEJORAR EL MUNDO

Si tu empresa no sólo piensa en el dinero. Si perteneces a una organización sin ánimo de lucro. Si tus productos o servicios promueven cambios positivos, nosotros podemos ayudarte a conectar tu proyecto con tus audiencias. Materiagris es una agencia fundada en 1993 que pone la creatividad al servicio de organizaciones comprometidas y responsables como la tuya.

Estrategia | Social Media  
Diseño Web | Diseño Gráfico  
Marketing Online | Vídeo

[www.materiagris.es](http://www.materiagris.es)  
91 445 76 64





# COACHING, PNL Y COMUNICACIÓN



LAS DIFERENTES EXPERIENCIAS QUE HEMOS IDO ACUMULANDO A LO LARGO DE NUESTRA VIDA SE VAN EMPAQUETANDO EN PROGRAMAS AUTOMÁTICOS SEGÚN LA REPRESENTACIÓN QUE NOSOTROS NOS HAGAMOS DE LAS MISMAS.

**S**i pensamos en la forma en que nos desenvolvemos en la vida, nos encontramos con multitud de situaciones en las que el cerebro responde de idéntica manera: desde cómo procesamos la información, la estrategia de pensamiento interna, hasta la respuesta externa que tenemos. Las diferentes experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida se van empaquetando en programas automáticos según la representación que nosotros nos hagamos de las mismas. Nuestras experiencias siempre son diversas, son nuestras representaciones las que las hacen iguales. Es decir “yo

no tengo miedo a hablar en público, sino que tengo miedo a lo que me he representado” y esta representación hace que yo sienta temor en cada una de las experiencias en las que tenga que hablar en público. Y cada vez que tenga que expresar algo en público saltará una programación automática que puede ser de pánico, de huida o de parálisis. Muchas veces funcionamos como autómatas inconscientes, repitiendo y repitiendo lo mismo, sin reflexionar en ningún momento sobre el impacto que nuestras actuaciones tienen sobre nosotros mismos ni sobre los demás, ni sobre su eficacia o validez para conseguir

MUCHAS VECES FUNCIONAMOS COMO AUTÓMATAS INCONSCIENTES, REPITIENDO Y REPITIENDO LO MISMO, SIN REFLEXIONAR EN NINGÚN MOMENTO SOBRE EL IMPACTO QUE NUESTRAS ACTUACIONES TIENEN SOBRE NOSOTROS MISMOS NI SOBRE LOS DEMÁS.







nuestros propósitos o metas. Esto ocurre porque desde nuestro nacimiento, nuestro cerebro y nuestras neuronas, según nuestra propia percepción del mundo y en base a nuestras experiencias y a las representaciones que nos hacemos de las mismas, van conformando una serie de programas que se disparan automáticamente de forma inconsciente ante diferentes situaciones. Muchas de estas programaciones son heredadas, estos programas no son ni buenos ni malos, en su momento tuvieron sentido, existía un porqué, pero ahora puede que nos limiten, que nos desconecten de nuestro día a día y que nos impidan seguir avanzando. No hay nada malo dentro de nosotros, solo hay programaciones que algunas veces no sabemos manejar.

El Coaching & PNL (programación neuro-lingüística) es un viaje hacia la desidentificación de nuestros antiguos patrones de funcionamiento, un pasaje para aprender a transformar nuestra neurología, a poner el foco hacia dentro. Nos ayuda a tomar consciencia de todos aquellos programas que hoy en día nos resultan ineficaces y a ir poco a poco reconfigurándolos, transformándolos en nuevas vías de actuación más saludables, más eficaces. Porque nosotros no somos estos programas, y podemos aprender a funcionar de otra manera, abriendo así nuevas puertas a nuestra neurología. Resulta muy difícil cambiar cuando nos sentimos presos, cuando les atribuimos vida propia, creyendo que nosotros no tenemos ningún poder sobre ellos. Dice un antiguo proverbio indio, "Si tus zapatos te aprietan al caminar suéltalos y si aún así te siguen apretando, siempre puedes comenzar a caminar descalzo". Nuestra transformación comienza por recuperar nuestro poder, por cuestionar nuestros programas de funcionamiento que nos desgastan y

deshacernos de aquellos que ya no nos sirven. El primer paso para poder cuestionar nuestros programas es mirar hacia dentro. A través del neuroaprendizaje podemos darnos cuenta de que las configuraciones de nuestro cerebro son fruto de nuestras experiencias, que nuestro cerebro altera o define la percepción del objeto y que nuestra estructura mental es la que crea nuestros límites. Y esto solo es posible cuando la persona se centra en sí misma, cuando comienza a poner su atención en su neurología. Aprender a conocernos, a saber cómo funcionamos es nuestro primer reto, ya lo decía el Oráculo de Delfos: "Conócete a ti mismo", y este es el primer escalón hacia nuestra evolución ■

NUESTRA TRANSFORMACIÓN  
COMIENZA POR RECUPERAR  
NUESTRO PODER, POR CUESTIONAR  
NUESTROS PROGRAMAS DE  
FUNCIONAMIENTO QUE NOS DESGASTAN  
Y DESHACERNOS DE AQUELLOS  
QUE YA NO NOS SIRVEN.

EL COACHING & PNL (PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA) ES UN VIAJE HACIA LA DESIDENTIFICACIÓN DE NUESTROS ANTIGUOS PATRONES DE FUNCIONAMIENTO, UN PASAJE PARA APRENDER A TRANSFORMAR NUESTRA NEUROLOGÍA, A PONER EL FOCO HACIA DENTRO





# HAZAÑAS BÉLICAS



## SÓLO DEBEMOS LUCHAR CONSTANTEMENTE EN DEFENSA DE LA VIDA

Cuando se tienen nueve años, el mundo es una mezcla de realidad y fantasía que permite tratar los grandes temas de la vida con la ingenuidad propia de la infancia. En los años sesenta Miguel y Paquito ocupaban sus ratos de ocio jugando a la guerra. Ávidos lectores de aquel cómic que se hizo famoso en la década anterior, el “Hazañas Bélicas”, repetían en sus juegos las

historias que narraban de forma heroica los actos acontecidos en la Segunda Guerra Mundial y en el que casi siempre los aliados eran los buenos, ¿verdad? Se hacían llamar capitán Mike y teniente Frank y, además del pantalón corto, los calcetines hasta la rodilla y sus Chirucas, iban armados con palos de escoba a modo de fusiles y las pistolas de pinzas (que cogían del lavadero de sus casas y



tras la pertinente transformación las utilizaban para lanzar proyectiles de madera). Aquella tarde del verano del 67 el capitán Mike y el teniente Frank se disponían a conquistar un territorio hostil situado en la parte trasera del edificio de viviendas de protección oficial en el que vivían.

El enemigo estaba situado estratégicamente en los balcones de las casas y no era otro que las vecinas que salían a tender o a recoger la ropa. Así, la señora Águeda, la señora Aurora o la señora Rosa se convertían en peligrosas francotiradoras que había que evitar. “Cuidado Frank a tu izquierda”, gritaba Mike mientras

imitaba el sonido de las balas y se tiraba al suelo disparando virtualmente su fusil para salvar la vida de su compañero. Por su parte, Frank corría desesperado hacia el promontorio en el que tenía que colgar la bandera, señal de que habían completado la misión.

Fue todo muy rápido, de repente, en el balcón del tercero apareció Ana Mari, aquel ángel rubio que era el amor secreto de Frank. Fue una décima de segundo lo que lo embelesó, lo suficiente para no ver aquel pedrusco en el camino que dio con sus huesos en el suelo. No supo por qué, pero bien por seguir con el juego o por no hacer el ridículo delante de su amada





DE REPENTE, EN EL BALCÓN DEL TERCERO APARECIÓ ANA MARI, AQUEL ÁNGEL RUBIO QUE ERA EL AMOR SECRETO DE FRANK. FUE UNA DÉCIMA DE SEGUNDO LO QUE LO EMBELESÓ, LO SUFICIENTE PARA NO VER AQUEL PEDRUSCO EN EL CAMINO QUE DIO CON SUS HUESOS EN EL SUELO.

gritó. “Mike me han dado” y en una interpretación digna de un Goya escenificó una muerte heroica.

A todo esto, la señora Águeda, que había observado la escena y viendo que el niño Paquito no se movía, gritó por el balcón, “Reyes” –era la mama del teniente Frank– “que tu hijo se ha caído y no se mueve, ves pronto”.

El teniente Frank, que miraba por el rabillo del ojo la cara de angustia de Ana Mari, mientras escuchaba las salvas que le dedicaba su compañero, tal y como mandaban las “Hazañas Bélicas”, volvió a la vida gracias a un milagro en forma de azote que recibió en el trasero por parte de su progenitora mientras le decía, “pero mira cómo te has puesto y el susto que me has dado. Deja ya de jugar a la guerra, no sabes lo que es eso”... Lo peor, las carcajadas de Ana Mari en el balcón.

Casi cincuenta años después, un trocito de alma en forma de lágrima resbaló por la mejilla del teniente Frank. Su mujer le acababa de preguntar, “Oye, ¿Sabes quién se ha muerto?”

Aquel amigo tuyo de la infancia. Sí, aquel que te encontraste hace poco y que pusieron la tienda de ropa con su mujer, aquí cerca de casa”.

El capitán Mike había perdido la batalla de su vida, le falló el corazón. Paquito, hoy Paco, miró al cielo, el mismo cielo de hacia cincuenta años, el cielo que ampara la guerra y la paz, la vida y la muerte, los sueños y los recuerdos. En vez de salvas imaginarias disparadas con un fusil de madera, envió a ese cielo el típico saludo militar llevándose la mano a la sien, diciendo “A sus órdenes mi capitán” mientras pensaba... Hoy se pelean por banderas, banderas inútiles que enfrentan a personas y no se dan cuenta que el peor enemigo lo tienen dentro en forma de penosa enfermedad.

“Ojalá llegue el día en el que los hombres y mujeres apuesten sólo por la vida y que sean capaces de dejar de lado intereses e intolerancias para luchar juntos con el máximo coraje y quizás poder derrotar al enemigo común... todas aquellas enfermedades que sesgan vidas y sueños” ■



## Conferencia

# El Tránsito: vida más allá de la vida



Pintura de Nikolái Roerich "Book of wisdom" 1924

## Emilio Carrillo



18 marzo 2016 / 18:00 - 21:00 h  
Colegio Calasancio  
Conde de Peñalver 51, 28006 Madrid

Un encuentro + **CONSCIENCIA**  
Organizado por:



Contribución: **5€**  
Infórmate en:  
[www.fundacionananta.org](http://www.fundacionananta.org)  
[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)



# LA BOLSA SOCIAL

## ABRE LA PRIMERA CAMPAÑA DE FINANCIACIÓN PARTICIPATIVA EN PROYECTOS DE IMPACTO POSITIVO



CADA VEZ ES MAYOR EL NÚMERO DE PERSONAS QUE TIENEN EN CUENTA LAS REPERCUSIONES ÉTICAS DE SUS DECISIONES ECONÓMICAS.

Es posible unir economía y ética? La respuesta a esta pregunta debería ser un sí rotundo, dado el cambio de mentalidad que se está produciendo en nuestra sociedad como consecuencia de la crisis financiera. Así, cada vez es mayor el número de personas que tienen en cuenta las repercusiones éticas de sus decisiones

económicas. Si extrapolamos este fenómeno al mundo empresarial, podemos observar también un incremento del número de inversores y nuevas empresas que tienen como misión crear y potenciar proyectos que contribuyan a mejorar la sociedad o el medio ambiente; o dicho de otra manera, cuyo objetivo no es otro que crear un impacto positivo. En España este fenómeno es aún incipiente, como indican las cifras del último informe de EuroSif: 87 millones de euros se dedicaron en nuestro país a este tipo de inversión el pasado 2014. Poco a poco se consolida el emprendimiento con valores. Prueba de ello son las más de 30.000 empresas sociales o las 61.000 compañías de economía verde que

existen hasta el momento. Estas cifras reflejan un escenario de nuevas oportunidades en el mundo empresarial y cambios en la forma de invertir, donde internet tiene un papel protagonista. Tal es el caso de la aparición de nuevas plataformas de financiación participativa, como la Bolsa Social, la primera plataforma de equity crowdfunding autorizada en España por la CNMV a finales de septiembre tal y como exige la Ley 5/2015 de Fomento de Financiación Empresarial. Mediante la modalidad de equity crowdfunding, la Bolsa Social permite que proyectos empresariales innovadores y que contribuyen

MEDIANTE LA MODALIDAD DE EQUITY CROWDFUNDING, LA BOLSA SOCIAL PERMITE QUE PROYECTOS EMPRESARIALES INNOVADORES Y QUE CONTRIBUYEN A MEJORAR EL MUNDO CONSIGAN CAPITAL DE UNA MANERA ÁGIL, SENCILLA Y TRANSPARENTE .





a mejorar el mundo consigan capital de una manera ágil, sencilla y transparente, a través de la red de inversores de impacto social adscritos a la plataforma, que incluye a inversores minoristas, profesionales y business angels. Hasta el próximo 28 de enero estará abierta la primera campaña de inversión en tres proyectos empresariales madrileños: Wake App Health, un consolidado proyecto de mHealth dedicado al desarrollo de estrategias de intervención en salud a través de la tecnología móvil. Ha creado 11 apps que dan respuesta a problemas de salud y ahora aspira a convertirse en la primera incubadora de mHealth en España, para lo que busca una ampliación de capital de 250.000/300.000 euros. Nostoc Biotech tiene como misión reducir la aplicación de químicos en la agricultura,

reequilibrar los suelos y preservar su salud a través de biofertilizantes elaborados con productos biológicos. Para incrementar su distribución necesita un capital de 200.000/250.000 euros. utopic\_US, una compañía que promueve un modelo organizativo y social basado en el coworking, la creatividad, la responsabilidad individual y la transparencia, busca una inversión de 200.000/250.000 euros para poner en marcha, entre otros proyectos, el mayor centro de economía verde en Madrid. Estos tres primeros proyectos han sido elegidos por tener un modelo de negocio probado, potencial de crecimiento y generar un impacto positivo acreditable, los requisitos imprescindibles exigidos a las empresas que buscan financiación a través de la Bolsa Social ■

## VEN A LA SOLANA. TU ESPACIO DE COWORKING



Un espacio innovador e inspirador con una filosofía de trabajo basado en el apoyo mutuo. Forma parte de una nueva comunidad: el coworking. Comparte espacio con otros profesionales y aumenta tu red de contactos. Con internet alta velocidad, múltiples salas de reuniones y espacio para todas las necesidades de tu empresa.

91 8593856  
Av. Torrelodones 15  
Torrelodones | Madrid  
[www.coworkinglasolana.es](http://www.coworkinglasolana.es)







# RESPIRACIÓN PNEUMA

## O COMO LOS ESTADOS AMPLIADOS DE CONCIENCIA AYUDAN EN EL CAMBIO INTERIOR

### PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

La Psicología Transpersonal propone que el acceso a lo que somos, a nuestra verdad interior, es lo que produce la sanación real y el cambio permanente. Esta escuela de psicología fue fundada por Stanislav Grof, psiquiatra checo, que desarrolla su vida profesional en Estados Unidos. Transpersonal significa literalmente, más allá de la persona o del personaje, de la personalidad, de la mente cotidiana y del marco temporal de esta vida.

La experiencia de lo transpersonal, de lo numinoso, permite ampliar la consciencia y sanar nuestra psique de los bloqueos y emociones negativas, tanto conscientes como inconscientes. El viaje interior o meditación profunda que permite esta experiencia se realiza principalmente con un sistema de respiración especial y que incluye también músicas escogidas. Grof estructura un sistema de respiración que permite el acceso a niveles profundos de la

psique, que denomina Respiración Holotrópica. Holos significa la totalidad, y tropos, ir en dirección, así que es ir en dirección a la totalidad.

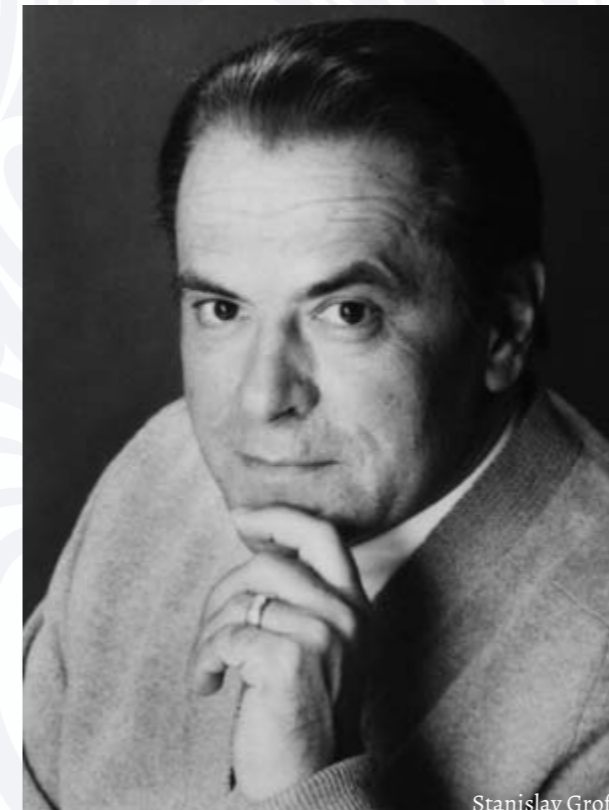
Me formé con Stanislav Grof en Psicología Transpersonal y Respiración Holotrópica con el primer grupo que realizó en España. Conocer a Grof supuso encontrar a un maestro dentro de nuestra cultura occidental; posteriormente desarrollamos una variación de los métodos iniciales, creando la respiración Pneuma: Pneuma quiere decir Espíritu, y la intención es respirar y vivir la experiencia espiritual de modo directo.

### RESPIRACIÓN PNEUMA

La Respiración Pneuma permite realizar el viaje interior, y lo hace accesible a todos. Cualquier persona que quiera potenciar su

avance espiritual tiene a su disposición esta herramienta de ampliación de consciencia. Descubrir y experimentar nuestro Dios Interior es la experiencia central de esta práctica. A través de la vivencia directa, La Respiración Pneuma actualiza los principios y las metáforas espirituales de las tradiciones más antiguas. Los griegos enunciaron: “hombre conocete a ti mismo y conoceras al universo y a los dioses”, en los vedas el mantram TAT TUAM ASI... reflejan la vivencia del Dios inmanente y trascendente que se experimenta a través de las sesiones de Respiración.

La Respiración Pneuma permite una vivencia profunda de nuestro núcleo de paz, luz y sabiduría, de nuestro SER esencial, de nuestro corazón. Respiración Pneuma es uno de los métodos más sencillos, directos y poderosos







de hacer el viaje interior al corazón, pues posibilita el acceso a la experiencia directa del espíritu en uno mismo, sin intermediarios. Es segura, sin catarsis ni procesos dolorosos, la puede practicar cualquier persona, sin experiencia previa.

Es una práctica profunda y fácil de realizar, que da acceso a estados ampliados de consciencia, abriendo las puertas del viaje interior a la LUZ y a la consciencia, iniciándonos en el proceso de Auto-conocimiento, que nos lleva a llevar una vida trascendente en los espacios personales, familiares, materiales y espirituales.

La Respiración Pneuma es una de las técnicas más seguras y efectivas para acceder a estados ampliados de consciencia. Por medio de la Respiración Pneuma es posible tener un contacto con nuestro Ser Interior y desde ahí acceder a la psique y sus contenidos; tanto al espectro de los valores de la consciencia y nuestra genética Divina como a la multiplicidad del ego o la sombra. (Miedos, culpas, bloqueos etc.).

#### **ESTADOS AMPLIADOS DE CONCIENCIA**

Esta experiencia desde nuestro espíritu (ser, esencia) nos aporta una visión panorámica, desde la que podemos convertirnos en observadores de nuestro universo interior. A partir de esta observación atenta se produce ser capaces de seleccionar y llevar a la consciencia contenidos inconscientes que tienen una fuerte carga emotiva y, por tanto, una gran importancia psicológica. A partir de la experiencia Transpersonal o Mística suceden procesos de sanación y liberación emocional, estados de fusión con la fuente cósmica de amor, secuencia de vidas pasadas, comprensiones profundas acerca del sentido esencial de nuestra vida, encuentros con las diferentes partes o valores del Ser, arquetipos y otras experiencias de valor inestimable para el autoconocimiento. Se ha descubierto que la activación del Espíritu pone en marcha procesos de curación espontánea gobernada por una profunda sabiduría espiritual. Los resultados, producidos

por el proceso Pneuma, son sorprendentes. Abrirnos a esa dimensión espiritual que va más allá del cuerpo y del ego, nos facilita experimentar una profunda auto-confianza y paz interior.

#### **LAS SESIONES**

Las sesiones duran unas cuatro horas, y en muchas ocasiones empleamos un día, pues esto permite un encuentro más distendido y experiencias más profundas, así como una mejor integración de las mismas. Lo ideal es hacer una sesión de respiración al mes durante un año. Normalmente las sesiones son en grupo, aunque también se pueden realizar de modo individual, como base de un proceso importante de transformación personal. Comenzamos con una introducción donde se explica el objetivo del proceso y su encuadre en un marco de desarrollo personal y espiritual. La experiencia dura unas 2 horas, lo que permite ampliar la consciencia y provocar la introspección profunda, la respiración se acompaña con música elaborada específicamente para el trabajo propuesto en cada sesión.

Al terminar la práctica, se propone la integración de la misma con diversas técnicas expresivas, normalmente con la escritura de la experiencia, la realización de un mandala y el compartir en grupo.

#### **EXPERIENCIAS**

La experiencia que te aporta la Respiración Pneuma es fundamental para iniciar y potenciar un avance espiritual serio: "Ha sido lo que siempre había buscado y entrevistado con mis prácticas de meditación".

He podido encajar muchas piezas del puzzle de mi vida, que estaban sin conexión... Ahora puedo ver el paisaje mucho más completo!!.

La Respiración Pneuma es como hacer un viaje



chamánico por los mundos internos sin tener que cambiar de cultura: "Me convertí en un Águila".

La Respiración Pneuma o la experiencia de la Divinidad en nosotros: "Viví una apertura de corazón y de amor indescriptibles".

Estados Ampliados de Consciencia: "Viví una experiencia de éxtasis (samadhi yóguico) durante toda la Respiración".

Otras dimensiones: "Salí de mi cuerpo y veía la sala y seres de luz alrededor nuestro". "De pronto se abrió todo y realicé un viaje por el Universo y las estrellas".

Energía y Sanación: "Sentí una gran energía por todo el cuerpo, especialmente en los chakras".

Encuentros con seres queridos: "Viví a mi abuelo (muerto), me llevó a un lugar de luz y paz y luego nos despedimos".

Me di cuenta de que en realidad no era capaz de honrar a mi padre... Entonces, en ese estado puede reconocer el gran don que me ha hecho de la vida y me incliné ante su grandeza y generosidad... Me ha dado la vida!!! ■



# SOBRE EL INDIVIDUALISMO ÉTICO

DESDE MI PUNTO DE VISTA, LO QUE VIENE OCURRIENDO, NO YA DESDE HACE UNOS POCOS AÑOS, SINO DESDE HACE DÉCADAS, NO ES, PRECISAMENTE, UNA "CRISIS ECONÓMICA".

**C**uando observo los síntomas de la, así llamada, "crisis económica", me doy cuenta de que se confunden los síntomas con el origen de la situación, no es extraño, es, de hecho, una actitud común y extensible a otros aspectos de la vida en la consciencia humana contemporánea. Desde mi punto de vista, lo que viene ocurriendo, no ya desde hace unos pocos años, sino desde hace décadas, no es, precisamente, una "crisis económica". Del mismo modo podría decir, que no concibo "la felicidad" tal y como nos la presenta la imaginería mediática, la vida es lo suficien-



temente compleja y rica en matices como para que una idea unilateral, homogénea y masiva de la felicidad pudiera justificar su devenir, el devenir de la vida. No relaciono estos conceptos (crisis económica y felicidad) de modo casual, observo una estrecha interacción entre ellos, tanto funcional como simbólica, y, la nada inocente gestión que se hace de los mismos nos está conduciendo a un estado de letargo o "desesperación sostenible", en términos anímicos, de desequilibrios sociales y degradación ambiental insostenibles. La aparente extrañeza que pudiera producir esta relación se vería rápidamente desactivada con sólo dar un paseo por una ciudad

cualquiera de Europa, por cualquiera de sus calles comerciales, repletas de imágenes y reclamos en los que se percibe una invitación sugestiva a la evasión consumista, o también, asomándose a las estadísticas que recogen el ingente consumo de medicamentos estupefacientes. Por poner dos ejemplos. Pienso que el sentido de la vida es la experiencia de la vida. La vida es una propuesta de experiencia: proposición y experiencia como límites y fundamento al mismo tiempo, en presente, de la consciencia, desde los que afrontar los retos de la vida. Es una posición de coraje, sin duda, pues supone abandonar toda creencia o prejuicio en el que hubiéramos podido sostener cualquier





garantía de seguridad.

La poesía ha reconocido la vida como una etapa del gran viaje, desde hace cientos de años. En nuestra época el viaje no puede asegurarse más allá de las certezas que cada cual, individualmente, pueda vislumbrar desde el ejercicio de su propia iniciativa, lo que nos indica un sentido esencial de nuestra experiencia de la vida: desarrollar “el ser de iniciativa” que nos trajo a este mundo, que nos sostiene durante el viaje, y que nos revela su presencia cada vez que nos percibimos en estado de carencia, aislados o faltos de libertad. “El ser de iniciativa” que propone todas las preguntas y que, de vez en cuando, nos regala respuestas.

Desde esta perspectiva no es posible comportarse como un creyente, como disposición general del ánimo, únicamente el futuro nos indica

las metas, más allá de las condiciones dadas, pues sólo desde la aspiración del futuro son reconocibles los ideales.

Los ideales, que no son tan superficiales como para que la, así llamada, realidad, los condicione o satisfaga. Esto quiero decir, también, que la experiencia anímica no está sujeta de un modo determinado al carácter perecedero de los sucesos exteriores, y, que los ideales tienen una vida independiente, una entidad que trasciende la naturaleza y el tiempo. Si no, no serían ideales.

Podríamos proponernos, tal vez fuera necesario, un ejercicio de observación sobre la idea de “crisis económica” desde un “horizonte de ideales” y desde el ejercicio del “ser de iniciativa”, pues lo que manifiesta esta situación es el modo tan abstracto en el que experimentamos la realidad espiritual de la



LA EVOLUCIÓN DE LA ECONOMÍA NO PUEDE DESVINCULARSE DE LAS CONSIDERACIONES ÉTICAS, SI PENSÁRAMOS EN CUALQUIER COSA QUE PUDIERA REPRESENTAR UN VALOR, ESA SIMPLE CONSIDERACIÓN SERÍA, DE HECHO, UN JUICIO ÉTICO. POR LO TANTO, PARA NOMBRAR LA ACTUAL SITUACIÓN SOCIAL NO DEBIÉRAMOS APELAR A OTROS TÉRMINOS QUE AQUELLOS QUE NOS REMITEN A LA IDEA DE UNA “CRISIS CULTURAL - ESPIRITUAL”

existencia. Quiero decir, que cuando pensamos en economía desaparecen las consideraciones éticas en relación al comportamiento humano, esta ausencia configura el “carácter peculiar” de la vida económica y social en nuestro tiempo: una vida económica carente de ideales y sin sujeto responsable (trascendente).

La evolución de la economía no puede desvincularse de las consideraciones éticas, si pensáramos en cualquier cosa que pudiera representar un valor, esa simple consideración sería, de hecho, un juicio ético.

Por lo tanto, para nombrar la actual situación social no debiéramos apelar a otros términos que aquellos que nos remiten a la idea de una “crisis cultural-espiritual”, o, dicho de otro modo, la vida cultural no se ocupa lo suficiente en la realidad económica.

El desafío consiste en trascender la visión dogmática del determinismo materialista sobre el comportamiento económico, advertir los intereses ocultos que mueven las formulaciones relativas a las leyes del mercado, la maximización del beneficio, y todos aquellos conceptos que nos alejan de la verdadera experiencia económica.

Tenemos que pensar e imaginar la realidad económica como una experiencia humana fundada en la decisión individual consciente y libre: en el libre reconocimiento de la propia necesidad, de la necesidad del prójimo. Pensar en la humanidad necesitada como un todo.

El inicio de una nueva época, un camino hacia la prosperidad genuina, aquella que llegará a manifestar los incalculables dones de los que somos portadores los seres humanos, las facultades creadoras por la cuales aspiramos dar cuerpo a un inédito “nuevo orden social” ■



# EL LIBRO Y SUS NUEVOS FORMATOS

HAY QUE LEER, CADA DÍA MÁS, Y SI HAY UN GRUPO DE POBLACIÓN QUE NO SE ACERCABA A LA LECTURA Y AHORA LO HACE POR MEDIOS DIFERENTES, BIENVENIDO SEA.

**H**ay una pregunta que siempre nos formulan a los editores: ¿Qué opinas del libro digital? ¿El e-book os perjudica? ¿El libro en papel tiene los días contados?... Al final, casi siempre de manera capciosa, te interrogan sobre lo que aparenta ser un problema gravísimo para el libro.

No reparamos, cuando reflexionamos sobre estas cuestiones, en que el e-book no es más que un vehículo, como lo es el papel, para portar cultura, enseñanza, conocimiento. Lo innovador es el formato e imagino que, cuando

la imprenta apareció en escena, preguntaron lo mismo a toda la gente que transmitía la enseñanza y la cultura de los pueblos de forma oral. Lo que hizo la imprenta es socializar la cultura, expandirla y ofrecer posibilidades de formación para todo el mundo. Seguro que algún cuentacuentos se vio afectado en su carrera, pero más por falta de adaptación que por la competencia del nuevo medio. Ahora pasa un poco lo mismo; mucha gente que no se acerca a la lectura del libro en papel por diversos motivos tiene la oportunidad de leer en un formato que es más práctico o,

simplemente, más barato. Cuando viajas en transporte público y observas a tus vecinos, constatas que no deja de haber gente leyendo; muchos en soportes digitales, otros en libros, en smartphones, pero lo importante es que no deja de haber gente leyendo. En esto tenemos que incidir los que componemos el universo del libro. Hay que leer, cada día más, y si hay un grupo de población que no se acercaba a la lectura y ahora lo hace por medios diferentes, bienvenido sea. Seguro que, si le gusta, termina adquiriendo un libro en papel. No perjudica, suma y eso lo hace bueno y necesario. Otro tema diferente es el de la piratería en la

CUANDO VIAJAS EN TRANSPORTE PÚBLICO Y OBSERVAS A TUS VECINOS, CONSTATAS QUE NO DEJA DE HABER GENTE LEYENDO; MUCHOS EN SOPORTES DIGITALES, OTROS EN LIBROS, EN SMARTPHONES, PERO LO IMPORTANTE ES QUE NO DEJA DE HABER GENTE LEYENDO.

adquisición de la obra. No es justo achacar al formato la debilidad del sistema actual, en el que la propiedad intelectual no se valora, no se protege y, por lo tanto, se puede robar. En cuántas conversaciones hemos estado presentes en las que se ha charlado sobre la cantidad de libros que se tienen en el ordenador de turno, o música, o películas. Esta situación, que es real, no se puede achacar al soporte; es simple y llanamente falta de formación, un déficit de educación. Hay que invertir en educación para que se llegue a valorar el trabajo del creador y nadie se permita pronunciar la tan manoseada frase de “como está en



internet...”. Hay que enseñar desde los primeros años a respetar el trabajo del prójimo. A nadie se le ocurre robar un coche aparcado en la calle por mucho que tenga las llaves puestas. ¿Por qué entonces descargar desde páginas web piratas una película, un libro o una canción nos parece legítimo? Algunos dirán que la diferencia estriba en la represión: robar un coche tiene un castigo inmediato, conocido y disuasorio. En el caso de la propiedad intelectual, si se conocieran las consecuencias, la parte de la industria que se ve afectada y las terribles pérdidas que ocasiona, no haría falta la medida coercitiva. En definitiva, educación.

En cualquier caso, creo que todo se puede resumir en una frase: LEER ES VIVIR, da igual el formato ■





# UN PASO MAS EN LA EVOLUCIÓN



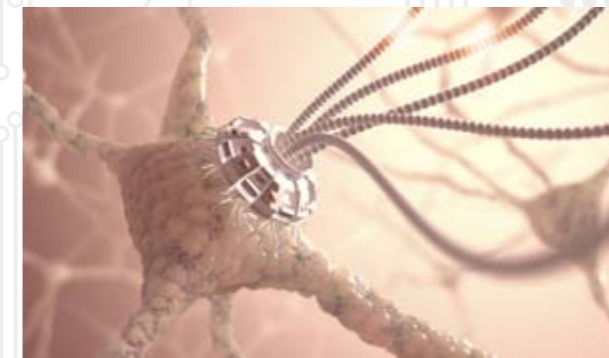
En los tiempos que corren la tecnología inunda nuestras vidas, la ley de Moore, que expresa que aproximadamente cada dos años se duplica el número de transistores en un circuito integrado, continúa cumpliéndose más o menos rigurosamente y aumenta la capacidad de procesamiento disponible, cada día nuestra vida se complementa con nuevos hábitos tecnológicos que prometen hacernos la vida más confortable (otro debate, quizás mucho más extenso es si lo consiguen o no). Gran parte de estos avances han sido ideados por los grandes pensadores de nuestra época, genios en muchos casos, que en algunos casos ya comienzan a peinar canas, dejando atrás la sensación de inmortalidad con que la juventud

**CADA DÍA NUESTRA VIDA SE COMPLEMENTA CON NUEVOS HÁBITOS TECNOLÓGICOS QUE PROMETEN HACERNOS LA VIDA MÁS CONFORTABLE.**

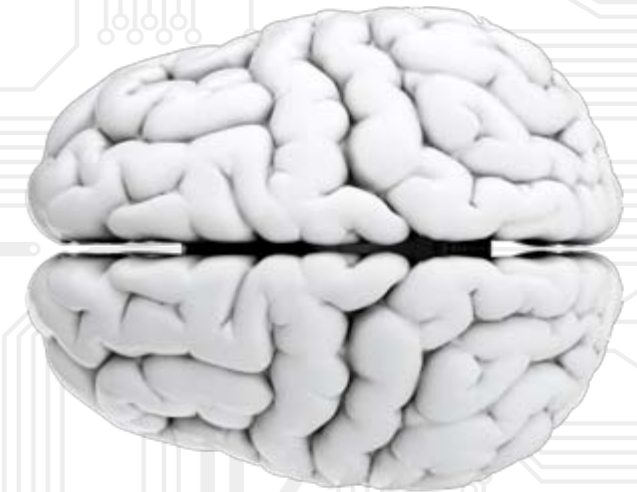
nos embarga. En esta encrucijada vital y con millones de dólares disponibles para invertir, se han puesto manos a la obra para abordar el siguiente paso evolutivo; pero esta vez no se espera que una mutación aleatoria que nos haga más eficaces desde un punto de vista biológico, y por lo tanto, más capaces para adaptarnos mejor a nuestro entorno, al más puro estilo Darwiniano, en este momento

pretendemos dirigir concisamente este paso evolutivo a través de la biotecnología, la nanotecnología, la genética y todas las ciencias relacionadas. Empresas como Apple, Google y Facebook, gigantes tecnológicos de nuestro tiempo, abren divisiones especializadas e incorporan a las mentes más brillantes en sus respectivos campos. Las afirmaciones son asombrosas: “La raza humana llegará en pocas décadas a ser capaz de vivir cerca de 500 años”, después de recopilar datos sobre nuestro comportamiento durante tantos años, realmente no desean que desaparezcamos de la faz de la tierra.

¿Estará esta tecnología disponible para todos los seres humanos o solo disponible para unos pocos elegidos con la capacidad económica de acceder a ella? Sin duda, en un primer momento, solo unos pocos elegidos podrán evolucionar de este modo, pero como muchos avances poco a poco se convertirá en una herramienta accesible para todos. La promesa



**CONSEGUIR UNA NUEVA ERA DONDE LOS SERES HUMANOS VIVAMOS MÁS Y EN MEJORES CONDICIONES ES SIN DUDA UNA PROMESA APETECIBLE PARA TODOS.**



de mejora en nuestra calidad de vida es inimaginable, seremos capaces de predecir enfermedades y ponerles remedio en breves periodos de tiempo atacando la raíz del problema liberando sustancias en zonas específicas, podremos desarrollar nuestro potencial intelectual apoyándonos en complementos integrados en nuestro cuerpo y retrasaremos el envejecimiento celular para hacer nuestras vidas más duraderas. ¿Pero todo ello a qué precio? No está lejano el día en que la capacidad de la inteligencia artificial supere la capacidad de la mente humana, en cuanto ese momento se convierta en realidad tendremos en nuestro horizonte uno de los mayores retos que afrontaremos como especie; conseguir utilizar las bondades de los nuevos avances sin destruirnos a nosotros mismos. Reto que hemos afrontado con escaso éxito en los tiempos precedentes, como por ejemplo el correcto uso de la energía nuclear. Consequir una nueva era donde los seres humanos vivamos más y en mejores condiciones es sin duda una promesa apetecible para todos, pero debemos conseguir que la realidad no supere a la ficción y hemos creado mucha ficción sobre este tema ■



# LAS MARCAS PUEDEN CRECER



## FOMENTANDO EL BIEN COMÚN

La Economía del Bien Común es básicamente una forma de sistema de mercado, en la cual los objetivos de las empresas sustituyen su afán de lucro por su contribución al Bien Común y cooperación.

Resultados de recientes investigaciones demuestran que estas fórmulas alternativas, pese a los prejuicios que aún existen en la sociedad, son compatibles con la “naturaleza del ser humano”. Más aún, la economía del bien común se construye en base a los valores que permiten florecer nuestras relaciones: confianza, responsabilidad, aprecio, democracia, solidaridad y cooperación.

Hoy en día se considera como primer criterio de éxito de una empresa su ganancia financiera. Sin embargo, en la Economía del Bien Común, no cuenta “finalmente el dinero”,

sino el Balance del Bien Común. Esa situación permitirá compatibilizar el crecimiento del empresas con el crecimiento de todos los seres humanos y la preservación de todos los seres vivos.

Happy Few Production es una organización que promueve y desarrolla eventos éticos. Su filosofía es ofrecer a sus clientes un servicio de la máxima calidad, pero no a cualquier precio. Satisfacción de las expectativas, servicio personalizado y eficiente y ética empresarial conforman la base de Happy Few Production.

Happy Few Production propone la creación de eventos que alcancen a los públicos seleccionados y que mejoren la imagen de marca, mediante la implementación de un concepto innovador que imprime una dimensión responsable y ética. La Fairpride

en Paris o el Día Mundial del Comercio Justo en Madrid son eventos organizados por Happy Few Production con el objetivo de transmitir al público los valores del comercio justo, proponiendo animaciones y debates sobre el consumo responsable. El objetivo de Happy Few Production es demostrar que el comercio justo es una alternativa real, donde la producción y el comercio están al servicio de las personas. Además, el comercio justo posibilita el desarrollo de las poblaciones más desfavorecidas porque, además de los criterios económicos, tiene en cuenta valores éticos que abarcan aspectos laborales, sociales y ambientales, demostrando que otro comercio es posible.

Happy Few Production ayuda a las empresas a ser comprometidas socialmente y a crear vínculos emocionales con el consumidor. Con esta filosofía ganamos todos, porque aplicando estos conceptos sociales y RSE en sus eventos se potencian sinergias y se generan beneficios comunes.

“Let the magic happen” (Deja que la magia suceda) es el lema de Happy Few Production. Pero por encima de la magia, creen en los seres humanos porque creen que son la clave para mejorar el mundo y llegar a la justicia social para todos. También, para tener éxito, un evento debe proponer algo nuevo, mágico, único e imprescindible... Happy Few Production se encarga de buscarlo para sus clientes, con el objetivo de que se cree esta magia, y que el público comparta una alegría común. Su responsabilidad consiste más que en promocionar un producto o un servicio, en comunicar los valores de cada empresa u organización. Este rasgo es un sello distintivo de Happy Few Production, que se caracteriza por desarrollar un marketing de compromiso y por la voluntad de contagiar la solidaridad en todas las capas de la sociedad ■



EN LA ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN, NO CUENTA “FINALMENTE EL DINERO”, SINO EL BALANCE DEL BIEN COMÚN. ESA SITUACIÓN PERMITIRÁ COMPATIBILIZAR EL CRECIMIENTO DEL EMPRESAS CON EL CRECIMIENTO DE TODOS LOS SERES HUMANOS Y LA PRESERVACIÓN DE TODOS LOS SERES VIVOS.





# *Ideas imprescindibles*



\*ALGUNAS IMÁGENES HAN SIDO EXTRAÍDAS DE  
[HTTP://WWW.GRATISOGRAPHY.COM/](http://www.gratisography.com/) • [HTTPS://UNSPLASH.COM/](https://unsplash.com/)