

## Centro simbólico: Lali Ventura



CENTRO

B M I S  
Ó  
L  
I

CO: EL PODER DE LA ENERGÍA



El sentido de este centro tiene mucha relación con mi evolución personal y las inquietudes que han aflorado en mí desde que estoy en el camino del yoga.

Me interesa y me atrae el poder de la energía y me fascina cómo algo tan sutil y tan arrasador conecta todo de una forma tan simple y natural. En este sentido y en consonancia con la temática de este curso he querido hacer una composición basada en los chakras.

Otro aspecto que me motiva gira en torno a las técnicas terapéuticas naturales. Esto me ha empujado a profundizar en el yoga y despierta mi curiosidad y las ganas de aprender más. En el centro esto se traduce en una muestra de reflexología podal.

Por otro lado he intentado hacer algo estéticamente divertido y bonito. Busco la belleza en lo que me rodea y creo que cuanto más simple y natural sea algo, más

bello es. Menos es más...

Y por último y no por ello menos importante, he querido hacer algo para todos vosotros, haceros sentir la intención de este centro. Os estoy muy agradecida por tantos buenos ratos que hemos compartido y por lo que he aprendido de todos.

El camino de piedras simboliza en esencia el camino de la vida, la dureza y dificultad que hay en cualquier aprendizaje y crecimiento personal, que una vez va calando, va madurando en nuestro interior, se convierte en una experiencia más llevadera, incluso placentera al final. Este camino de piedras separado en tres fases, de más grosero a más sutil, representa la vida misma en cada uno de sus aspectos. Os invito a andar por el camino, estimularás los puntos reflejos de tus pies y como una breve meditación en movimiento, podrás evocar la dualidad que hay en todo, la dureza y la fragilidad que está presente en cada vivencia.

En el camino, no sólo encontramos dificultades y obstáculos, por suerte siempre puedes encontrar belleza, cariño, dulzura, alegrías, amor... En este sentido los pétalos, a modo de pseudo-Ikebana, típica composición floral japonesa, representan la ilusión y chispa que nos mueve, la felicidad que se puede abarcar en cada momento por más dura y cruel que sea la realidad. Los pétalos simbolizan el paso del tiempo en los ciclos de la vida, la unión de lo humano con la naturaleza, y siendo más fiel al Ikebana los he dispuesto formando un triángulo escaleno, para simbolizar el cielo, la tierra y el hombre.

El móvil de yantras da a entender que

encima de este camino estamos cada uno de nosotros, nos toca andarlo y crecer en él. Los chakras, a pesar de ser algo simbólico e invisible, para mí tienen un sentido muy práctico y tangible. Tomando conciencia de ellos, podemos sentir su presencia, su estado en cada experiencia vivida. Es importante ser conscientes de cada emoción, de cada sentimiento, de cada impulso que nos mueve, para ayudarnos a nosotros mismos, para mejorar y tener una vida más plena.

He aprendido de mí misma haciendo el centro. Ha sido una grata sorpresa descubrir que siento mi espiritualidad viva y creciendo.

Además, me ha hecho feliz y ha sido una satisfacción ver a todos disfrutar del centro y hacérselo vuestro.

Muchas gracias.

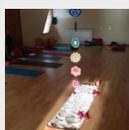
Lali Ventura

La Plana, febrero 2014

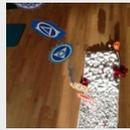
---

---

**Centro simbólico: Natalia Sin**



Centro simbólico de luz y  
al



eg  
rí  
a

Para mí este centro representa lo que me llevo de estos tres años de experiencia en la escuela y sobre todo, las huellas que me han dejado los diferentes aspectos de los que he disfrutado.



Diría que lo que más me ha aportado la escuela es este centro de luz, de serenidad, de convivencia des de el disfrutar, el crecer juntos des de la belleza, la sencillez, la sensibilidad.

Durante este tiempo también he desarrollado y profundizado en mi relación con la naturaleza. Por eso, al principio, cuando pensaba en el centro, primero me venía la idea de no crear nada nuevo, simplemente recoger las cosas, objetos, frases, símbolos que tengo en mi habitación y que me ayudan a centrarme y ordenarlos como centro. Por eso de no mirar de crear algo nuevo buscando fuera lo que ya está en mi interior y mi alrededor. Pero una frase se empezó a repetir en mi interior: “la naturaleza lo contiene todo”, y me venían ganas de buscar en ella también olores, objetos, texturas, elementos.. que formaran también parte de este centro.

He disfrutado mucho haciéndolo, quitando y poniendo, hilando y deshilando, creando relaciones y vínculos entre los diferentes elementos. A la hora de dar una explicación sobre lo que ha salido me he liado más. Como la enredadera del móvil me era más complicado no hacerlo des de la cabeza y dejar a mi corazón que fuera el que

hablara.

Des de el corazón, des de mi propio centro lo que me llevo es semillas que aún tienen que germinar y que quiero compartir con todos vosotros. He encontrado en el yoga, la experiencia de sentirme cercana a mi ser, a mi centro físico y simbólico, el saber que existe des de la vivencia, que somos un ser maravilloso más allá de la mente y de las emociones, de nuestro cuerpo y de la finitud de las formas. Y éste es el centro de mi centro simbólico, la belleza desnuda y sencilla coronada por una luz, la luz de lo Real, del centro del Ser, apoyada en una espiral, en el punto más céntrico de este centro, en sus entrañas.

Y lo que he podido experimentar ha sido a través de escucharme con atención y sin prisas, por eso la caracola de mar junto con la concha simbolizando un imaginario caracol. También a través de la dama que mira la noche y la estrella, la grandeza de todo lo que acontece y a través del juego, el movimiento, el soltar, el disfrutar de la luz del sol, como un caracol con alas creando formas y contenidos dejando volar la imaginación.

Y las ramas, fluyendo con el viento, las hojas con la tierra, el mimbre y la cerámica, la huella humana en la naturaleza y el fruto de todo lo vivido, de todo lo ya experimentado, del momento presente y de todo lo que esté por venir.

En un movimiento circular y cíclico como el círculo pero a la vez con la estructura y sabiduría que se esconde en lo cuadrado, simbolizando el cielo y la tierra, el norte y el sur, lo inmaterial y lo material. Todo es necesario. Y la frase vuelve: “la

naturaleza que todo lo contiene”.

Por eso, el “This is it”, la respiración, el volver a sentir la vida, que uno está vivo y realmente vivo. Y las pequeñas transformaciones que acontecen en este vivir cotidiano y a veces mágico, aún en alternancia con las enredaderas, con los hilos que se enredan en el móvil creado, con el equilibrio que no es fácil de sostener.. aún allí anidan las mariposas, efímeras y bellas simbolizando los momentos de transformación, a veces imperceptibles o sólo perceptibles sutilmente como el vaho del aliento, de las mínimas medidas del tiempo inexistente, del andar desandado, de la vuelta al caracol alado.

Con la sensación de que estos tres años de formación han dado muchos frutos y que darán más jugo del que aún soy capaz de intuir o experimentar. Con la esperanza de ser capaz de verlo y de reconocerlo sin que pase por mi lado sin darme cuenta como el tren que uno piensa que nunca llegó y se empecina en no ver por ninguna parte. Con la gratitud tan grande que siento por haber disfrutado y vivido el estar aquí en cada momento, gracias de todo corazón.

### **Propuesta sobre simbolismo**

Hola compañeros/as:

Os propongo un ejercicio que consiste en que pongáis al lado de las palabras que están en negrita que es lo que os sugieren a vosotros personalmente, qué simbolizan para vosotros. Después de cada uno de estos conceptos, encontraréis una explicación

—entre otras posibles— de lo que simboliza el concepto en sí. Las explicaciones han sido extraídas del libro “Diccionario de los símbolos” de Jean Chevalier y Alain Gheerbrant. Por último, encontraréis unas palabras en cursiva que son las que a mí me han sugerido estos conceptos.

¡Espero que lo disfrutéis!

## **Centro**

Es ante todo el Principio, lo Real absoluto, su presencia es universal e ilimitada, está en el centro invisible del ser, independientemente del tiempo y del espacio. No es algo estático, sino que es el hogar desde donde parte el movimiento de lo uno hacia lo múltiple, de lo interior hacia el exterior, de lo no manifestado a lo manifestado, de lo eterno a lo temporal, procesos todos de emanación y divergencia donde se reúnen como en su principio todos los procesos de retorno y de convergencia en su búsqueda de la unidad.

Mircea Éliade nos dice que en el centro del mundo se encuentra la montaña sagrada, es allí donde se encuentran el cielo y la tierra. En el centro del mundo es igualmente donde se eleva el árbol de la vida.

Cada pueblo —se podría decir que cada hombre— tiene su centro del mundo: su punto de vista, su punto imantado. Se concibe como el punto de unión entre este deseo, colectivo o individual, del hombre y el poder sobrehumano capaz de satisfacerlo. Allí donde se reúnen tal deseo y tal poder está el centro del mundo. No hay pueblo que

no tengo su monte sagrado, considerado por cada uno de ellos como el centro del mundo. El centro se llama en efecto ombligo de la tierra.

El centro tiene una significación espiritual tanto como material. El alimento místico mana del centro, tanto como el alimento biológico de la sangre maternal.

Punto medio, ser interior, eje vital, efecto multiplicador, sostén.

### **Círculo**

Es en primer lugar un punto extendido; participa de su perfección. El punto y el círculo tienen propiedades simbólicas comunes: perfección, homogeneidad, ausencia de distinción o de división... También representa los grados del ser, las jerarquías creadas. El movimiento circular es perfecto, inmutable, sin comienzo ni fin, ni variaciones; lo que lo habilita para simbolizar el tiempo, que se define como una sucesión continua e invariable de instantes todos idénticos unos a otros... Simbolizará también el cielo, de movimiento circular e inalterable...

Símbolo del mundo espiritual, invisible y trascendente. Caracteriza la tendencia expansiva (rajas). Es, en consecuencia el signo de la armonía, y por esto las normas arquitectónicas se establecen frecuentemente sobre la división del círculo. El círculo es también el símbolo del tiempo; la rueda gira. El círculo inscrito en un cuadrado es un símbolo muy conocido de los cabalistas. Representa la chispa del fuego divino oculta en la

materia y animando ésta con el fuego de la vida.

En cuanto forma envolvente y circuito cerrado, el círculo es símbolo de protección, protección asegurada dentro de sus límites. De ahí su uso mágico en diferentes contextos.

Regeneración, vorágine, equilibrio y retroalimentación.

### **Cuadrado**

Símbolo de la tierra, por oposición al cielo, pero también, en otro nivel, es el símbolo del universo creado, tierra y cielo, por oposición a lo no creado y al creador; es la antítesis de lo trascendente. Figura antidinámica, anclada sobre sus cuatro costados; simboliza la detención, o el instante afianzado; implica la idea de estancamiento, de solidificación, o incluso de estabilización en la perfección. El número cuatro es pues en cierta manera el de la perfección divina; de forma más general es el número del desarrollo completo de la manifestación, el símbolo del mundo estabilizado. El modo de vida sedentario –o civilización- se expresa por la forma cuadrada de la ciudad, mientras que los campamentos y las tiendas de los pueblos nómadas son redondos. El cuadrado es la figura básica del espacio; el círculo, y particularmente la espiral lo es del tiempo. En todas las tradiciones astrológicas el cuadrado representa la tierra, la materia, la limitación; y el círculo o la esfera, el cielo, lo infinito,

lo universal.

Orden, razón, estructura, solidez

### **Triángulo**

El triángulo equilátero simboliza la divinidad, la armonía y la proporción. Además de su notoria importancia en el pitagorismo, el triángulo es alquímicamente el símbolo del fuego; lo es también del corazón. El triángulo derecho y el triángulo invertido –siendo éste reflejo del primero- son los símbolos respectivos de la naturaleza divina y de su naturaleza humana; son también los de la montaña y la caverna. El triángulo invertido es en la India el símbolo de la “yoni” o la matriz ; los dos triángulos representan a “Purusha” y a “Prakriti”, a “Shiva” y a “Shakti”, al “linga” y a la “yoni”, al fuego y al agua, las tendencias “sattva” y “tamas”.

A los triángulos están ligadas numerosas especulaciones sobre las innumerables triadas de la historia religiosa; sobre los trípticos de la moralidad: pensar bien, hablar bien y hacer bien; sabiduría, fuerza y belleza, sobre las fases del tiempo y de la vida: pasado, presente y porvenir; nacimiento, madurez y muerte; sobre los tres principios de base de la alquimia: sal, azufre y mercurio, etc.

Inteligencia, divino, organización, jerarquía.

### **Árbol**

Símbolo de la vida en perpetua evolución,

en ascensión hacia el cielo, evoca todo el simbolismo de la verticalidad. Por otra parte, sirve también para simbolizar el carácter cíclico de la evolución cósmica: muerte y regeneración; los árboles de hoja caduca sobre todo evocan un ciclo, ya que cada año se despojan y se recubren de hojas. El árbol pone así en comunicación los tres niveles del cosmos: el subterráneo, por sus raíces hurgando en las profundidades donde se hunden; la superficie de la tierra, por su tronco y sus primeras ramas; las alturas, por sus ramas superiores y su cima, atraídas por la luz del cielo. Reptiles se arrastran entre sus raíces; aves vuelan por su ramaje. Reúne todos los elementos: el agua circula con su savia, la tierra se integra a su cuerpo por sus raíces, el aire alimenta sus hojas, el fuego surge de su frotamiento.

Dado que sus raíces se sumergen en el suelo y sus ramas se elevan en el cielo, el árbol es universalmente considerado como un símbolo de las relaciones que se establecen entre la tierra y el cielo. Las aves del cielo reposando sobre las ramas del árbol son además los estados superiores del ser y todos los estados en su conjunto están vinculados entre ellos por el tronco del árbol.

En las tradiciones judías y cristianas el árbol simboliza principalmente la vida del espíritu. El árbol se compara al pilar que sostiene el templo y la casa, a la columna vertebral del cuerpo; las estrellas son los frutos del árbol cósmico. El árbol es además protector en razón de su sombra y es un símbolo femenino porque surge de la tierra madre, sufre transformaciones y produce frutos.

La imagen del árbol sagrado es extremadamente frecuente en el arte así como su imagen ha inspirado a numerosos autores místicos que elevan su valor simbólico hasta el nivel de una teología de la salvación.

En resumen, en tanto que símbolo de la vida –de la vida a todos sus niveles, desde el elemental hasta el místico- el árbol se asimila a la madre, al manantial, al agua primordial. Tiene toda su ambivalencia: fuerza creadora y captadora, nutritiva y devorante.

Fuerza, quietud y movimiento, templanza, sabiduría serena.

### **Semilla, grano**

El grano que muere y se multiplica es el símbolo de las vicisitudes de la vegetación. Su simbolismo se eleva sin embargo por encima de los ritmos de la vegetación para significar la alternancia de la vida y la muerte, de la vida en el mundo subterráneo y la vida a plena luz, de lo no manifestado y la manifestación. Los ritos de iniciación tienen por objetivo liberar de esta alternancia y fijar el alma en la luz.

Origen y final, principio y vuelta a girar.

### **Hoja**

Participa del simbolismo general del reino vegetal. En el Extremo Oriente es uno de los símbolos de la dicha y de la prosperidad. Un ramillete o un haz de hojas

designan el conjunto de una colectividad, unida en una misma acción y en un mismo pensamiento.

Viento y sol, forma sin forma, lucidez, hermandad.

## **Flor**

La flor, en general, es símbolo del principio pasivo. El cáliz de la flor es el receptáculo de la actividad celeste y además el desarrollo de la flor a partir de la tierra y del agua simboliza el de la manifestación a partir de esta misma substancia pasiva.

San Juan de la Cruz ve en la flor la imagen de las virtudes del alma, y en el ramillete que las une la perfección espiritual. En el ritual hindú, la flor corresponde al elemento Éter.

La flor se presenta a menudo como una figura-arquetipo del alma o como un centro espiritual. Su significación se precisa entonces según su color. El uso alegórico de las flores es igualmente indefinido: están entre los atributos de la primavera, de la aurora, de la juventud, de la retórica, de la virtud, etc.

Belleza, despertar, creatividad, geometría sagrada, apertura.

## **Fruto**

Símbolo de abundancia, desbordando del cuerno de la diosa de la fecundidad o de las copas en los banquetes de los dioses.

En razón de las semillas que contiene, Guénon lo ha comparado al huevo del mundo, símbolo de los orígenes. En la literatura muchos frutos han tomado una significación simbólica que hace de ellos la expresión de los deseos sensuales, del deseo de inmortalidad, del de prosperidad.

El resultado, el jugo, la plenitud, la dicha.

### **Granada**

Es un símbolo de fecundidad. La mística cristiana traspone este simbolismo de la fecundidad al plano espiritual. Representa los misterios más altos de Dios, sus juicios más profundos y sus más sublimes grandezas. En el contexto del mito griego, Perséfone ha sucumbido a la seducción al tomar el grano de la granada y será así castigada a pasar un tercio de su vida en los infiernos.

Fecundidad, rebosamiento, pasión y dulzura.

### **Espiral**

La espiral, cuya formación natural es frecuente en el reino vegetal y animal evoca la evolución de una fuerza, de un estado. En todas las culturas se encuentra cargada de significaciones simbólicas. Es y simboliza emanación, extensión, desarrollo, continuidad cíclica en progreso y rotación creacional. Se vincula al simbolismo cósmico de la luna, al simbolismo erótico de la vulva, al simbolismo acuático de la concha y al simbolismo de la fertilidad.

Representa en suma los ritmos repetidos de la vida, el carácter cíclico de la evolución. Simboliza también el viaje del alma después de la muerte, a lo largo de los caminos por ella desconocidos, pero conduciéndola por sus rodeos ordenados hacia el foco central del ser eterno.

Infinitud, montaña, camino, magia.

### **La danza**

Las danzas rituales son un medio de restablecimiento de relaciones entre la tierra y el cielo, reclamen la lluvia, el amor, la victoria o la fertilidad o incluso la extinción en la unidad divina. Los gestos son un lenguaje, que parte de lo más profundo de lo inconsciente y se abandonaba a las pulsiones divinas; el entusiasmo manifiesta la presencia interior del dios. La danza simboliza y reclama la acción de éste. La danza simboliza y reclama la acción de éste. La danza religiosa y cósmica es un rito de identificación con el creador y con la creación. Dibuja en el espacio la evolución del tiempo, como para asociarse a la energía que preside las perpetuas transformaciones del mundo y para celebrar las fuerzas a quienes el rito pretende dar gracias o bien captar.

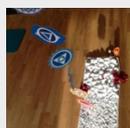
Conexión, fluidez, libertad, caracol con alas.

**Natalia Sin, enero 2014 La Plana**

---

---

## Centro Simbólico: Conxi Roquet



Conxi



e u q o R

t  
,  
d

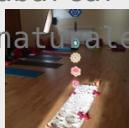
iciembre 2013. La Plana



---

## Centro simbólico: Pedro Gracia

Un ser humano es parte de un todo, llamado por nosotros universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado de esto... algo así como una ilusión óptica de su conciencia. Esta falsa ilusión es para nosotros como una prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y los afectos que profesamos a las pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe ser el librarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivas y a la naturaleza en conjunto en toda su belleza.



Albert Einstein.

En el hinduismo, el ciclo de nacimiento, muerte y reencarnación se denomina samsara: representa una concepción completamente distinta a la de las religiones monoteístas sobre la finalidad de la muerte y la naturaleza de la vida tras la muerte. En el hinduismo se cree que el juicio de nuestros actos es constante y progresivo, a veces se prolonga durante muchas vidas, y que ese juicio lo dicta el karma, las acciones individuales de cada vida, una noción que, no obstante, incluye la idea de una carga que se hereda de una vida a otra.

#### Imágenes del espiritual Tibet

El Samsara es este mundo lleno de dolor y tristeza tal como lo conocemos. Todos los seres de este mundo están sujetos a la ley del karma. Karma significa acto volitivo, es decir, algo que uno hace, dice o piensa y que de hecho está bajo su control. Todos los actos de este tipo tienen consecuencias morales. En el Budismo tradicional, estas consecuencias pueden ocurrir en esta vida o en una vida futura.

Este ciclo de sufrimientos sólo podía interrumpirse gracias a un autoconocimiento completo, que conducía a un nuevo estado, denominado moksa, la liberación definitiva y la eterna unión con el Dios supremo en un paraíso impreciso.

La mayoría de los Budistas creen en el renacimiento. Para muchos, el renacimiento no es diferente de la creencia de los Hinduistas, por ejemplo, en la reencarnación o en la transmigración de las almas (pasar del viejo cuerpo que muere a uno que acaba de nacer o de ser concebido).

Con un poco más de precisión, sin embargo, el renacimiento no es más que la transmisión del propio karma. Buda lo comparaba con la llama que pasa de una vela a otra. Así pues, la idea de un alma inmortal, de una personalidad continua, no es de ningún modo una parte del concepto del renacimiento.

El renacimiento y otros conceptos similares no forman parte de la mayoría de las culturas occidentales, así que muchos budistas occidentales y algunos budistas de oriente, toman el renacimiento como una metáfora. El Budismo nunca ha sido una religión anclada en lo literal, así que esto no es ningún tabú.

Estas nuevas ideas del karma y el samsara resultaron muy polémicas inicialmente, pero hacia el siglo V a.C. se habían convertido en la principal corriente del hinduismo.

La imagen es la Rueda de la Vida tibetana, que representa el Samsara. En el centro, hay un gallo cazando a un cerdo que caza a su vez a una serpiente que trata de cazar al gallo, es decir, el deseo, el odio y la ignorancia. Alrededor de ellos hay personas ascendiendo el semicírculo blanco de la vida, junto a otras que descienden el semicírculo negro de la muerte. La mayor parte de la Rueda está dedicada a la representación de seis reinos: el reino de los dioses, el reino de los titanes, el reino de los humanos, el reino de los animales, el reino de las almas en pena y el reino de los demonios.

La parte más exterior del círculo la componen los doce pasos del origen dependiente. La Rueda está sujeta por

Yama, el Señor de la Muerte.

Imagen de la Rueda de la Vida:

**Rueda Eterna, siempre gira**

**por sus radios atrapada mora el alma  
peregrina**

**prisionera de un deseo que la embarga y la  
fascina va rotando vida en vida**

**soñando muere y renacida vuelve al punto de  
partida**

**Artificio cronológico, Ouroborus  
portentoso proyección**

**de un Arquitecto juguetón y caprichoso**

**Si quieres salir del ciclo, medita y  
persevera**

**el Buda conoce el secreto y puede parar la  
Rueda**

**escapa pues de esa Noria que el Nirvana  
siempre espera**

---

**Centro simbólico: Helena Buigues**

El centro que he preparado para compartir

con todos vosotros as este cuadro que he pintado, el símbolo de la espiral de la vida representa el proceso de volver al mismo punto una y otra vez y como representación de nuestra naturaleza la doble hélice del ADN.



La espiral de la vida representa el proceso de volver una y otra vez al mismo punto una y otra vez, pero en un nivel diferente, de este modo que todo se ve con una nueva luz. Para mí es el punto de mi camino donde me encuentro en el proceso de evolución en donde Julián, Alex y cada uno de vosotros como individuo y como grupo habeis echo posible que ruede en esta espiral una y otra vez hacia la "libertad", mi pareja dándome estabilidad y soporte y "Magí" mi budita que me da esa claridad necesaria para ver las cosas con otra luz.

Además, es uno de los símbolos más antiguos .En muchos lugares representaba el ciclo "nacimiento- muerte- renacimiento" así como al Sol, que se creía seguía a ese mismo ciclo, naciendo cada mañana, muriendo cada noche y renaciendo a la mañana siguiente.

Desde las épocas más antiguas, la humanidad se ha sentido fascinada por el movimiento en espiral, que consiste en una rotación hacia un punto central o el recorrido inverso.

En todas las culturas antiguas, el espiral que es la forma natural del desarrollo y movimiento, ha sido un símbolo del viaje hacia la vida eterna.

La forma espiral se utilizó como símbolo místico de la búsqueda del alma de su liberación, representando el camino que girando, iba al centro de lo divino.

Estas formas están inscritas a todos los niveles del espacio y el tiempo. Los hallamos en las galaxias, en el sistema solar, en el código universal de la vida, en la religión y en el arte de todas las culturas humanas.

Los espirales forman parte de nuestro entorno cotidiano. Podemos contemplarlos en todos los niveles posibles, tanto en el espacio como en el tiempo. El espiral aparece en la naturaleza y en la ciencia: describe la rotación del universo, los movimientos de las estrellas.

La propia naturaleza eligió dicha forma para su crecimiento y desarrollo. La forma helicoidal está presente en lo más recóndito de los seres vivos, como en la doble hélice del ADN que codifica nuestra herencia.

El cuerpo humano también contiene la triple hélice del cordón umbilical, formado por dos arterias y una vena. Las huellas dactilares, las glándulas sudoríparas y los folículos pilosos así como la estructura torsionada de algunos huesos y el caracol de nuestro oído interno\_ una de las espirales más perfectas-también evocan la misma forma, que asimismo observamos en las olas que culminan enroscándose, en las conchas de los caracoles, el movimiento de los ciclones o tornados y las curvas espirales de las galaxias.

Gracias a todos por tantas cosas que me enseñais , por el soporte, la compañía y el

empuje que me dais para ir rodando en esta  
espiral hacia nuestro crecimiento evolutivo  
en busca de la libertad.

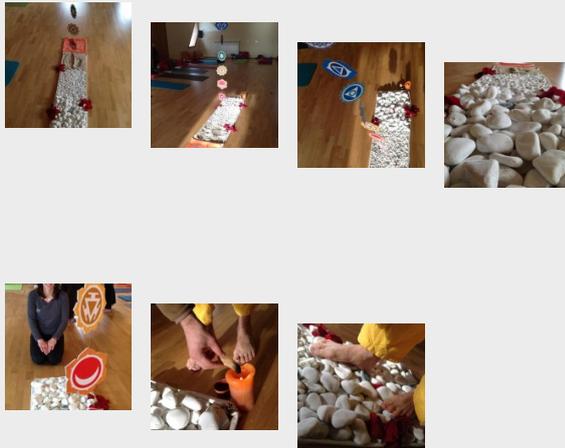
Helena Buigues.

La Plana, Junio 2013

---

---

**Centro simbólico: José Miguel Machimbarrena**



**Centro simbólico: M. Carmen Muñoz**



Cuando

e p m e  
c



formación y vi que había un  
centro en la sala,



me  
pa  
re

ció original y bonito.

Cuando me entere que lo  
hacían los alumnos y que  
yo tendría que hacer uno,  
la idea ya no me gusto  
tanto; a decir verdad me  
dio pánico pensar que yo  
tendría que hacer uno y lo  
que es peor: explicarlo.

Este es mi ultimo año, solo nos quedan tres  
seminarios para acabar la formación, y al  
final iiiiaquí estoy !!!!

Al principio de curso Arjuna dijo que este  
año los centros deberían ir sobre las  
deidades que él colgase en cada seminario,  
en este toca el Señor Ganesha.

### **Shri Ganesha**

Hay dos versiones de porque tiene la cabeza  
de elefante, la primera se encuentra en el  
Brahma Vaivarta Purana:

Se dice que cuando los dioses vinieron a  
honrar a Parvati y admirar a su hijo, uno  
de ellos (a quien nosotros, en Occidente,  
conocemos como Saturno) se negó a mirar al  
muchacho. Su madre estaba muy molesta por  
esto. Los demás dioses lo regañaban por  
ello, pero ya ves, él sabía que una sola

mirada de sus potentes ojos podría quemar la cabeza del niño y dejarla a cenizas. Sin embargo Parvati insistía en que él diese al bebé la mirada de admiración. Por fin, cediendo a lo que hoy podríamos llamar “la presión del grupo”, echo la mirada Saturno sobre el muchacho y efectivamente, su cabeza fue inmediatamente reducida a cenizas.

Por supuesto, su madre comenzó a llorar y llorar, pero el Dios Visnú, que es el conservador del universo, acudió rápidamente y se encontró una cría de elefante recién muerta y trajo la cabeza y la puso en el cuello de Ganesha .

La segunda historia es la más común y conocida por la mayoría aparece en el Shiva Purana y va así:

Un día la diosa Parvati, quiso darse un baño, no teniendo a nadie para guardar la puerta mientras se bañaba, creo un niño con sus propias manos. Lo llamo Ganesha y le asignó la tarea de vigilar la entrada de su cuarto. Ganesha se tomo la tarea a pie de letra y solo dejaría pasar a alguien cuando Parvati lo permitiese. Cuando Shiva, su esposo regresó, se sorprendió al encontrar a un desconocido que le negaba el acceso a su propia casa, y con su espada le cortó la cabeza al niño. Parvati salió corriendo y al ver a su hijo sin cabeza, se rompió por el dolor, Shiva quería calmarla y para ello envió a su ejercito (GANA) en busca de la cabeza de cualquier ser que durmiese mirando hacia el norte. La compañía encontró un elefante dormido y trajo de vuelta su cabeza cortada. Shiva restauró su vida con la cabeza de elefante y lo convirtió en el líder (pati) de sus tropas.

De ahí su nombre 'Ganapati'.

Debido a esta historia, en las casas hindúes se puede encontrar una estatua de Ganesha sobre las puertas, para que proteja la entrada de las energías negativas

### **El dios de la buena fortuna**

Ganesha elimina todos los obstáculos de nuestro camino material y espiritual, es considerado por todos los Hinduistas como el dios de la buena suerte quién otorga prosperidad y fortuna en todos los ámbitos de nuestra vida. Es por esto que se le invoca antes de iniciar una actividad importante, ya sea mundana o espiritual, para que todo obstáculo sea eliminado y la buena fortuna se alcance fácilmente en todo lo que se realice, claro está que esto solo sucede si lo que se desea alcanzar es bueno y puro, ya que de otra forma será Ganesha mismo quien a través de todas las huestes celestiales que existen y que están a su cargo ponga todo tipo de obstáculos e impedimentos para que no se realice o alcance nada que sea para fines egoístas, dañino para nosotros mismos o para los demás o simplemente no auspicioso. De esta misma forma Ganesha nos protege de todo ambiente de negatividad, violencia, envidia u odio si se le invoca con este fin.

Considerado el señor del intelecto y la autorrealización, representa el triunfo de la sabiduría sobre la ignorancia y de la carencia de ego sobre los deseos.

Cada elemento del cuerpo de Ganesha tiene su propio valor y su propio significado:

Su cabeza de elefante símbolo de sabiduría infinita, fidelidad y poder discriminativo, está adornada con una corona de oro, representando el Monte Meru o Morada de los Dioses.

En la frente se observan dibujadas tres líneas o tilakas que recuerdan las tres cualidades de la naturaleza o gunas (Tamas o inercia, Rajas o acción y Satva o equilibrio)

Sus grandes orejas, junto con su pequeña boca significan la importancia de escuchar más que hablar. Las orejas se utilizan para adquirir conocimientos. Las orejas grandes indican que cuando Dios es conocido, todos los conocimientos se conocen.

Sus ojos son pequeños, significan concentración. La mente tiene dos alternativas, lo bueno, lo malo; la realidad, la fantasía; sin embargo para lograr algo, la mente debe concentrarse en un solo punto, en Dios, transmutando nuestra naturaleza animal en instrumentos de amor y sabiduría.

De sus dos colmillos, uno lo tiene cortado; esto significa que no debemos caer en la dualidad del mundo, sino ver a la única Divinidad tras todos los acontecimientos.

Ganesha es muy comilón; su gran vientre significa la abundancia de la naturaleza y la ecuanimidad, nos muestra que debemos digerir por igual todas las experiencias de la vida, sean placenteras o dolorosas.

La posición de los pies, uno sobre el suelo y el otro elevado, indican la importancia

de la vida y la participación en el mundo material, así como en el mundo espiritual, la capacidad de vivir en el mundo sin ser del mundo.

Los cuatro brazos de Ganesha representan los cuatro atributos interiores del cuerpo sutil, que son los siguientes: la mente (Manas), intelecto (Buddhi), ego (Ahamkara), y conciencia (Chitta). El Señor Ganesha representa la conciencia pura – Atman – que permite a estos cuatro atributos que función en nosotros.

En la primera mano lleva un hacha, es un símbolo de la reducción de todos los deseos, portadores de dolor y sufrimiento. Con este hacha Ganesha puede repeler los obstáculos. El hacha simboliza también el camino de la rectitud y la verdad.

En la segunda mano tiene una cuerda, símbolo de la fuerza de los lazos que la persona devota tiene a la bienaventuranza eterna de Dios. Ganesha la utiliza para tirar de sus devotos hacia metas mas altas.

La tercera mano se orienta hacia el devoto, está en una pose de bendición, refugio y protección ; para el camino espiritual.

En la cuarta mano posee un plato con dulces, hace referencia a la dulzura que otorga la alegría y el conocimiento, que Él da a quienes buscan refugio a Sus Pies.

Su montura es una rata, que se desplaza de forma sigilosa e inadvertida: así es como trabaja la gracia de Dios, abriendo los caminos y las puertas sin que nos demos cuenta. Pero una rata también puede acabar con las cosechas almacenadas en los graneros, si no la mantenemos bajo control.

De forma similar, el deseo descontrolado nos hace perder nuestras ganancias materiales y espirituales.

### **Cumpleaños de Ganesha**

Cada año en el mes de Agosto/Septiembre (dependiendo del calendario lunar) se festeja Ganesha Chaturti, que vendría a ser el cumpleaños de Ganesha. En toda la India se celebra este festival anual.

Tradicionalmente, a lo largo de diez días se realizan rituales y ofrendas a una gran estatua de papel maché, que se construye especialmente para la ocasión.

El último día de los festejos es siempre coronado por la inmersión de la estatua de Ganesha en el mar. Esta costumbre se sigue en todo el país y si no hay mar se usan ríos o arroyos.

El significado de esta zambullida es que la deidad se lleva consigo todas las dificultades y problemas de los devotos, limpiando el terreno para un siguiente año lleno de auspiciosidad.

### **Mi centro**

Fue al leer esta historia del cumpleaños que se me ocurrió hacer un Ganesha de papel mache para mi centro, la tarea ha sido un poco complicada, pues yo nunca había hecho manualidades. Con un poco de imaginación creo que habréis podido distinguir los símbolos de los que hemos hablado antes. La idea es que le entreguéis al Señor Ganesha vuestros obstáculos, y yo al volver a casa

le llevaré al mar para que se lleve todas las dificultades que en este momento haya en vuestro camino.

Deciros que no le he puesto cola, la he sustituido por harina, tampoco le he dado ninguna capa de aguaplas, lo he pintado un poco con maquillaje de la cara, así no contaminará demasiado.

Al principio pensé en explicar un poco de los obstáculos en el camino del yoga, (por aquello de que Ganesha es el que elimina los obstáculos). Pero Arjuna lo tiene muy bien explicado en su artículo, (además yo no sabría como hacerlo) así que he pensado en compartir los obstáculos que yo he ido descubriendo y limando un poco a lo largo de la formación.

La tela marrón simboliza un camino, mi camino en la escuela. Los obstáculos los he simbolizado con flores, porque si bien cuando estoy sumida en alguna dificultad, hay algo que me hace sufrir, que me tiene intranquila, dispersa, que no me deja sentir la paz y la serenidad que hay en mi, no me parece que sean flores sino más bien grandes piedras, cuando pongo distancia y miro hacia atrás los veo como auténticos regalos de la vida, pues es a través de esos obstáculos que yo voy creciendo y avanzando en mi camino.

La vela al final del camino simboliza esa meta a alcanzar para estar bien, en plenitud, para sentir paz y estar en armonía, esa sensación que no hay nada más que hacer, que todo esta hecho, queda mucho camino por andar..... Sin embargo antes me pasaba que por tener ese objetivo me perdía muchos momentos de autentica belleza (el llanto de un bebe, ver a dos personas

mayores caminando cogidos de la mano, un amanecer, conversar con un niño...) auténticos regalos que era incapaz de apreciar y que ahora son pequeños momentos de bienestar en el día a día. Estas perlas en el día a día es lo que simbolizan las velas pequeñas.

Siento que durante todo el tiempo que ha durado la formación no he compartido demasiado con vosotros, no he tenido demasiadas dificultades en hablar de tu a tu , pero me ha resultado muy difícil compartir con el grupo, sin embargo si que me he nutrido con vuestros comentarios y experiencias.

El mayor obstáculo que tuve que derribar para estar en la escuela fue el de sentirme digna de estar aquí, sentir que tenía la capacidad de aprender, que me merecía hacer algo que me gustase y que tenía derecho a gastar dinero en mí, fue una lucha dura y mucha indecisión, al final me apunte. Estos pensamientos me han acompañado durante gran parte de la formación, esa sensación de estar fuera de sitio, de que era demasiado para mí. Cuando yo os veía en la sala, no veía personas con inseguridades, con miedos, con "obstáculos" en su camino, personas que habían sufrido como yo, veía la profesión , los conocimientos, la cultura. Os escuchaba hablar y me quedaba maravillada, que lenguaje más rico, que bien os expresabais, cuanto sabíais todos!!!! Dios .... imposible para mí decir ni una palabra. He pensado en muchas ocasiones en dejarlo, afortunadamente no lo he hecho, en los momentos flacos ahí estaba mi hija dándome ánimos y prohibiéndome dejar la formación.

No se si he aprendido mucho de yoga pero si

que he aprendido mucho sobre mi, era una gran desconocida para mi misma cuando vine aquí y ahora me empiezo a reconocer, pienso en mi como un ser humano responsable de su vida y no como una víctima de las circunstancias. He descubierto cosas que no me gustan y que pensaba que no estaban en mi, al reconocerlas las voy cambiando, aunque queda mucho por hacer.

He descubierto la riqueza de la sencillez, el perdón desde el corazón y no como una idea, la lealtad autentica con los demás pero sobre todo conmigo misma (un concepto que yo desconocía), ahora entiendo los mandamientos que me enseñaban en la escuela como una decisión propia, un compromiso conmigo y con los demás y no como prohibiciones, he descubierto que yo no soy mi mente, soy consciente de lo que pienso y he sentido como mi estado de animo y mi cuerpo cambian, dependiendo de por donde vayan mis pensamientos, (que gran descubrimiento, el día que sea capaz de controlarlos, será la repera...). He sentido la sensibilidad, la armonía, la dulzura, la fuerza dentro de mi y no como concepto. Muchas cosas se me escapan, estos días atrás mientras pensaba en que decir me venían más cosas , en este momento no las recuerdo, tampoco es importante. Lo importante es que soy mejor persona, que a medida que yo he ido cambiando las personas y las cosas a mi alrededor van cambiando, que soy más consciente del sufrimiento ajeno, que cuando algo en los demás no me gusta, no me quedo ahí, intento ver más allá, ver que hay en mi de eso, reconocer su parte Divina y siempre tener muy presente que yo también he estado ahí en esa oscuridad.

Sigo siendo un poco insegura pero ya no quiero ser otra persona, estoy aceptando que soy esto; solo esto o TODO ESTO y que soy digna de ser amada y válida así.

La tela del centro la escogí marrón , el color marrón se le relaciona con la represión emocional y el miedo al mundo exterior, también a la estrechez de miras en el futuro. Se le relaciona también con una carencia de auto-valoración, una falta de conocimiento sobre sí mismo. Y esto tiene mucho que ver con la Carmen que yo era, la transformación en mi no hubiese sido posible sin vosotros, por eso he querido que estéis presentes en mi centro, sois la luz, el color, la alegría, las perlas de mi formación y lo he simbolizado en la tela de flores que he cosido junto a la marrón.

Me gustaría agradecerlos a todos vosotros y a mis compañeros de promociones anteriores que me halláis acompañado en este camino, a Alex por tu dulzura al corregirme, por estar siempre presente y poner tu mano en la zona dolorida, por tus masajes, tu humildad, tus cuidados y por lo mucho que nos enseñas de anatomía INFINITAS GRACIAS, Julián por compartir tu inmensa sabiduría y ponerla al servicio de todos, por permitirme aprender a mi ritmo, sin exigencias, dándome un espacio para que pueda sentir más que memorizar, MI RECONOCIMIENTO Y GRATITUD ETERNAS

## **Prasad**

Literalmente, un gracioso regalo. Cualquier cosa, incienso, flores...generalmente un alimento comestible, que se ofrece a una

Deidad, Santo, Maestro o un Avatar y luego se distribuye en su nombre a sus seguidores u otros como una buena señal. El Prasad entonces se considera que tienen la bendición de la deidad.

Como Ganesha es muy goloso y ya que va a cargar con nuestros obstáculos, me pareció buena idea ofrecerle un prasad que le gustase y que después nosotros pudiésemos compartir, por eso los pasteles. Disfrutadlos...

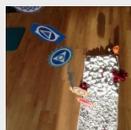
M. Carmen Muñoz

---

---

## Centro simbólico: Conchi de la Fuente

### Arquetipos de Transformación



En la



o m s o c

v  
i  
s

ión andina, cada una de  
las 4 direcciones



(Sur, Oeste,  
Norte,  
Este)  
están

vinculadas con un animal de poder arquetípico que representa e inspira determinados valores. Cada uno de estos animales además irradia una vibración de energía diferente y nos ayuda en determinadas circunstancias de nuestra vida.

□ **Serpiente (Sur):** La serpiente (Sachamama) nos enseña a dejar atrás nuestro pasado, lo que ya no nos sirve, lo que no necesitamos, de una sola vez, como lo hace ella al mudar de piel, Alberto Villoldo dice que “la serpiente simboliza el conocimiento, la sexualidad y la sanación”. La invocamos cuando necesitamos sanar, desapegarnos de situaciones, personas, relaciones que no nos hacen bien. Está asociada al cuerpo físico y al Ukhu Pacha (“mundo de abajo”). □ **Jaguar (Oeste);**

**El jaguar (Oeste).** (Otorongo) nos enseña a caminar con gracia y belleza, sin miedo y sin enemigos, y a dar el salto hacia la próxima vida cuando llega el momento oportuno. Dice Villoldo “el jaguar implica la transformación súbita, vida y muerte (...) ayuda a desmembrar aquello que debe morir con el fin de que algo nuevo pueda nacer”. Está asociado a la mente y al Kay Pacha (“mundo del medio”).

**Colibrí (Norte):** El colibrí (Q’enti) nos enseña a obtener sabiduría de cada experiencia, tanto buena como mala, y a que

tenemos la capacidad de cambiar de dirección en nuestro vuelo cuando le deseamos. Según Villoldo “representa el coraje que se requiere para embarcarse en un viaje épico” (cada año los colibríes migran de Brasil a Canadá, un viaje aparentemente imposible para aves de su tamaño). “La energía del colibrí nos impulsa a ese viaje épico que nos llevará de vuelta a nuestro origen, donde nació nuestro espíritu”. El colibrí está asociado al alma y al Hanaq Pacha (“mundo de arriba”).

☐☐ **Cóndor y Águila (Este):** El Cóndor (Kuntur) y el Águila nos otorgan el poder de la visión. Nos enseñan a elevarnos hacia las alturas para poder ver el todo, sin que los pequeños detalles de nuestra vida nos detengan o interfieran en nuestra misión. Villoldo afirma que “las energías del águila nos ayudan a encontrar la visión directriz de nuestra vida. Los ojos del cóndor ven el pasado y el futuro, y nos ayudan a saber de dónde venimos y en qué nos vamos a convertir”. Estos animales están asociados al mundo del espíritu y representan el poder autotrascendente de la naturaleza.

Publicado en *Animales de Poder*

**Marzo 2013 LP**

---

---

## Centro simbólico: Juanjo Jordá



Febrero



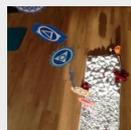
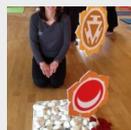
1 0 2

3

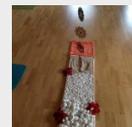


---

## Centro simbólico: Núria Nuviala



diciembre



2

0  
1  
2

