



MÉTODO

DeROSE

CALIDAD DE VIDA

UNA CULTURA BASADA EN CONCEPTOS Y
TÉCNICAS PARA MEJORAR NUESTRA VIDA

Copyright 2009 - DeRose, L.S.A.

1^a edición – 2010

Tapa: Carolina Sena

Producción gráfica: Egrégora

La Editorial no responde por los conceptos emitidos por el autor.

Impresión: Talleres Gráficos Valdez

Traducción: Diana Raschelli de Ferraris

DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN (CIP)

De Rose, L.S.A., 1944 -

Método DeRose / De Rose. – São Paulo:

DeRose Editora, 2009

CDD- 181.45

ISBN

PERMISO DEL AUTOR PARA TRANSCRIPCIÓN Y CITA

Resguardados los derechos de la Editora, el autor concede permiso de uso y transcripción de fragmentos de esta obra, siempre que se obtenga autorización por escrito y se mencione la fuente. La Editora DeRose se reserva el derecho de no permitir que ninguna parte de esta obra sea reproducida, copiada, transcripta o trasmisita por medios electrónicos o grabaciones sin el debido permiso por escrito de la referida editorial. Los infractores serán castigados de acuerdo con la Ley nº 9.610/98.

Impreso en la República Argentina

QUÉ ES EL MÉTODO DeROSE

Es propio de la naturaleza humana querer comprender las cosas, y para eso intentamos encuadrarlas en compartimentos ya establecidos en nuestra mente. No por nada “encuadrar” y “compartimento” son conceptos asociados a algo cuadrado y padronizado.

Por lo tanto, es natural que el interlocutor quiera saber si se trata de danza, gimnasia, arte, terapia... Pero, ¿y si no encaja en ninguna de las alternativas?

Cuando un practicante pretende explicar qué es el Método, con frecuencia recibe esta pregunta:

–¿Método de qué?

Para que todos comprendan mejor qué es el Método y así puedan disfrutarlo en todos sus matices, decidimos exponer estos conceptos.

Lo primero es conocer la definición. A pesar de que este Método fue sistematizado a partir de

1960, y por lo tanto ya cuenta con medio siglo, el proceso fue bastante gradual y empírico.

Podemos definir esta cultura así:

El Método DeRose es una propuesta de calidad de vida, buenas maneras, buenas relaciones humanas, buena cultura, buena alimentación y buena forma. Algunas de nuestras herramientas son la reeducación respiratoria, la administración del estrés, las técnicas orgánicas que mejoran el tono muscular y la flexibilidad, procedimientos para perfeccionar la descontracción emocional y la concentración mental. Todo eso, en última instancia, con miras a la expansión de la conciencia y al autoconocimiento.

Enumerando por tópico, se facilita la comprensión:

- una propuesta de calidad de vida
- buenas maneras
- buenas relaciones humanas
- buena cultura
- buena alimentación
- buena forma
- reeducación respiratoria
- administración del estrés
- técnicas orgánicas
- tono muscular

- flexibilidad
- concentración y meditación
- la meta final es el autoconocimiento

¿Beneficios? ¡No! Sólo las consecuencias de una filosofía de vida saludable.

EL MÉTODO COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DEL MUNDO

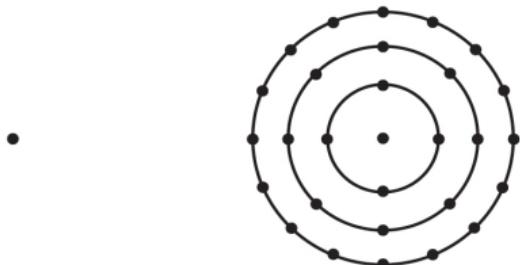
Las técnicas perfeccionan al individuo, pero los conceptos permiten cambiar el mundo. Los círculos concéntricos del cuadro que aparece en la página siguiente son las ondas de choque que produce el adepto de Nuestra Cultura y con las cuales influye mediante el ejemplo de buenos hábitos, primero en su círculo familiar; después, en el círculo de amigos y compañeros de trabajo, de facultad, de deporte; por último, en el círculo de las personas con las que se cruza en la vida, incluso los clientes, los proveedores y los desconocidos.

Es que las técnicas sólo benefician a quien decide practicar formalmente el Método, se sienta y realiza los ejercicios. Pero ese practicante, cuando incorpora los conceptos, contagia a sus familiares y amigos, que acaban practicando Nuestra Cultura y ni saben que lo están haciendo. Es el marido

o la esposa, es el hijo o el padre, o el hermano, que considera que “todavía” no adhirió al Método porque no se colocó un rótulo, pero sin embargo ya absorbió un *life style*, un *modus vivendi*, adoptó hábitos, actitudes, comportamientos que son la esencia de nuestro Método.

MÉTODO
DeROSE

Un entramado entre
técnicas y conceptos



Cuadro elaborado por el Instructor Vernon Maraschin
y perfeccionado por el Instructor Alexandre Montagna.

Por cada uno que practica formalmente el Método, podemos encontrar hasta diez que lo practican sin saberlo. Quien mejor describe esto es la instructora Jamile Martins, hija de la veterana instructora Conceição Martins:

“Este es el bien más precioso que me pasó mi madre, que yo pasé a mi marido, mi suegra, mis amigos y alumnos y ahora paso a mi hija.”

NUESTRA DEFINICIÓN DE CALIDAD DE VIDA

Calidad de vida es tornar la existencia menos complicada, es hacer lo que da placer, con alegría, salud y bienestar.

Calidad de vida es cubrir las necesidades psicofisiológicas, es adoptar hábitos que promuevan la funcionalidad del cuerpo, del emocional y del mental, es el perfeccionamiento de nuestras habilidades, a través del trinomio: buena alimentación, buena forma y buena cabeza.

Calidad de vida es relacionarse de manera descontraída, ética y responsable con el medio sociocultural, procurando compartir e interactuar, agregando siempre generosidad, elegancia, respeto y cariño a nuestras relaciones humanas, mediante la adopción de un conjunto de valores que incluyen buena cultura, buena civilidad y buena educación.

Calidad de vida es adoptar una visión de mundo que nos motive a buscar el desarrollo y el perfeccionamiento continuos, conquistando nuestra excelencia a través del estudio, los ideales y el autoconocimiento.

Calidad de vida es mantener un padrón de gastos dos escalones por debajo de lo que se gana. Es vivir cerca del lugar de trabajo. Es alimentarse con frugalidad. Es lograr obtener satisfacción de todas las cosas. Es invertir el propio tiempo dando atención a los amigos y a los conocidos. Es dar flores a la persona amada. Es no dejarse abatir por los contratiempos de la vida. Es amar con franqueza y perdonar con sinceridad.

Estos son nuestros valores.



NUESTRA PROPUESTA CULTURAL

Los aspirantes, cuando nos buscan, no están interesados en paliativos para enmascarar las molestias triviales de la vida diaria. Les interesa absorber una **cultura**. Según el *Diccionario Houaiss*, **cultura** significa, entre otras cosas: *conjunto de padrones de comportamiento, creencias, conocimientos, costumbres, etc. que distinguen a un grupo social.* Pues bien, Nuestra Cultura es una reeducación comportamental que contempla especialmente la capacidad de establecer buenas relaciones entre los seres humanos y todo lo que pueda estar asociado con eso (por ese motivo se ha sugerido que nuestra profesión se denomine *life style coaching*).

Escribimos sobre distintos temas: comportamiento, ficción, buenas maneras, cuentos, alimentación, biografía, filosofía, etc. A quienes nos leen y asisten a nuestras clases, los incentivamos a reeducarse para

ser personas mejores, más refinadas, más civilizadas, más cultas, que viajen, que perfeccionen incluso su lenguaje y sus buenas maneras. Sugerimos una revolución comportamental, proponiendo una forma más sensible y amorosa de relacionarse con la familia, con el compañero afectivo, con los amigos, con los subordinados y con los desconocidos. Recomendamos que eventuales conflictos se solucionen con elegancia, sin confrontaciones. Por añadidura, enseñamos cómo respirar mejor, cómo relajarse, cómo concentrarse y cultivar la calidad de vida, proporcionando condiciones culturales y sociales para que los jóvenes se mantengan lejos de las drogas, del tabaco y del alcohol. Todo eso junto, en última instancia, conduce al autoconocimiento.

Esta propuesta selecciona el público más afecto a la cultura y hace alusión al hecho de que **enseñamos una cultura**. Como efecto colateral benéfico, hemos quedado ligados al Ministerio de Cultura y no al Ministerio de Educación. En una reunión que tuvimos en Brasilia con el ministro Gilberto Gil, él nos dijo una frase memorable: “*El conocimiento es del área del Ministerio de Educación. El autoconocimiento, del Ministerio de Cultura*”, lo que es nuestro caso.

MANTENIENDO A LOS JÓVENES LEJOS DE LAS DROGAS

Si nuestro trabajo no sirviese para nada más, si no proporcionase ninguna otra contribución social, sería válido por lo menos por su aspecto de mantener a millares de jóvenes lejos de las drogas.

El gran sueño de todo padre o madre es tener la certeza de que su hijo o hija está en buena compañía y no se va a involucrar con drogas, ni salir a bailar conducido(a) por un amigo alcoholizado al volante de un vehículo asesino.

Durante un curso de Nuestra Cultura, el joven Vinicius Machado se dirigió a mí e hizo una declaración pública que conmovió a los presentes:

—Profesor, quiero darle las gracias porque usted salvó mi vida.

Le respondí que él también estaba salvando la vida de mucha gente, pues también era instructor del Método DeRose. Pero Vini me explicó:

—No. Usted salvó verdaderamente mi vida. Yo tenía un amigo y acostumbraba salir con él de noche. Nos emborrachábamos y nos íbamos por ahí. Hoy, después de la clase, voy a ir a su velorio. Estaba borracho, chocó con el auto y murió. Yo podría estar allá, pero estoy aquí, vivo. Por eso digo que usted me salvó la vida.

Los padres reconocen eso. Hace tiempo, un padre me preguntó cómo conseguimos lo que él nunca había logrado: ¿cómo conseguimos que los chicos se mantengan lejos de las drogas, de la bebida y hasta del cigarrillo?

En realidad, quienes consiguen eso son el ambiente saludable, la buena compañía, los demás jóvenes con quienes convive el recién llegado. Él ve a esos chicos lindos, de cuerpos saludables y fibrosos, gente alegre y feliz. Y quiere ser parte de esa tribu. Pero para ser aceptado por el grupo, tiene que ser *clean*.

Nos queda la sensación de confianza que recibimos de los padres y madres, y el sentimiento de responsabilidad con que debemos corresponder a aquel privilegio. Felizmente, cada vez más padres y madres comprenden y apoyan a sus hijos para que sigan la profesión que han escogido. La documentación con reproducción de estas cartas se encuentra en mi libro ***Cuando es Preciso Ser Fuerte***, 40^a edición, Sello Editorial Egrégora Buenos Aires.

NADA DE SECTORISMO

Desaprobarmos el sectorismo porque compromete el sentido crítico, la capacidad de juicio y la libertad de acción del individuo. Nuestros alumnos y lectores son personas cultas, educadas, que

han leído y viajado. En suma, personas maduras y lúcidas. Eso es una verdadera vacuna contra las sectas, ya sean de cuño espiritual, político o cualquier otro.

Pleno de coherencia, nuestro Axioma Número Uno declara lacónicamente: *No crea*. No crea en la propaganda, ni en las noticias que llegan por los periódicos. No crea en la información más honesta, transmitida por la persona más sincera, pues aun esa ha sufrido distorsión. No crea en mí ni crea en el que habla contra mí. Porque todas las “verdades” son relativas a una óptica particular, que depende del observador. Todas las afirmaciones aureoladas como verdades, sufrieron las distorsiones de cultura, neurosis e intereses de los que las aceptan como reales.

El adoctrinamiento no funciona para nuestra propuesta. Las personas proclives a aceptar catequesis, de quienquiera que sea, no son nuestro público. No queremos entre los nuestros el síndrome de rebaño. Solemos decir que no somos ni aun ovejas negras, pues no admitimos siquiera ser ovejas. Es preciso saber pensar libremente. Ser libre al pensar no es sinónimo de cuestionar compulsivamente. También por eso no somos ovejas –ni negras– pues no estamos cuestionando

la forma de vivir de los otros. Somos adeptos a la diversidad de opciones y a la libertad de elección.

El hecho de que no profesemos ningún credo, no preconicemos ninguna terapia y no ofrezcamos ningún beneficio, protege nuestra propuesta cultural contra cualquier eventual tendencia al equívoco.

**SÓLO TENGO UNA ESCUELA,
NO TRABAJO CON SISTEMA DE FRANQUICIA
Y NO COBRO ROYALTIES**

Las Entidades Acreditadas a nuestro Método (escuelas, espacios culturales, asociaciones, federaciones) son todas autónomas y cada cual tiene su propietario, director o presidente. No trabajamos con el sistema de franquicia¹. Utilizamos el sistema de acreditación de entidades autónomas. Esas entidades autónomas no pagan nada a DeRose, no tienen ningún vínculo jurídico, administrativo, fiscal, comercial o laboral con DeRose.

Entonces, ¿qué es lo que yo, DeRose, gano con eso? La dignidad y el buen nombre valen más que el dinero. Se trata de un acuerdo de caballeros. Los acreditados nos proporcionan un trabajo serio, que

¹ Hace veinte años probé el sistema de franquicia, pero pronto verifiqué que no era adecuado para mi propuesta y nunca más quise saber de *franchising*.

beneficia el nombre; en retribución tienen derecho a usar en sus productos la misma marca, que es muy respetada en el Brasil y principalmente fuera de él. Eso genera un círculo virtuoso que acaba por beneficiar a todos y estimula a la opinión pública a buscar la enseñanza de Nuestra Cultura en establecimientos serios y en buenos libros.

Yo sólo tengo una sede, en São Paulo, en la Alameda Jaú 2000. Llevan el nombre *DeRose* las entidades (escuelas, núcleos, asociaciones, espacios culturales, federaciones) que reconocen la importancia de nuestra obra y que acatan la metodología que proponemos. Es como la red mundial de escuelas Montessori. Son miles, pero no por eso alguien podría suponer que son filiales o franquicias de la profesora María Montessori.

ACCIONES SOCIALES Y FILANTROPIA

Tiempo atrás tuve una idea. Nuestra institución cuenta con miles de alumnos matriculados en las escuelas o asociaciones acreditadas, y más de un millón de alumnos informales a distancia, que estudian por internet, por mis libros, videos y CDs sin pagar nada, ya que pueden bajar ese material didáctico gratuitamente de nuestro *website*. Eso representa un ejército que, si es bien

orientado, puede prestar inestimables servicios a la comunidad.

Considerando sólo a los alumnos formalmente matriculados, si cada uno donara un real por mes, podríamos construir varias casas populares todos los meses para las poblaciones carenciadas. ¡Podríamos construir un hospital o una escuela todos los años! Pero pronto advertí que, aunque era lindo, ese ideal podría volverme vulnerable por el hecho de involucrar dinero. Entonces opté por otra forma de ayudar a los desvalidos. Comencé a alentar a nuestros voluntarios a que se comprometieran en todas las campañas nacionales, estatales y municipales, como la Campaña del Abrigo, Navidad sin Hambre, y la ayuda voluntaria a entidades de asistencia de su barrio y su ciudad. Así, sin manipular dinero, generamos una participación relevante en acciones sociales que ya existen. Cultivando el instinto de ayudar, nuestros alumnos comienzan a tener la iniciativa propia de efectuar donaciones, así como visitar orfanatos, asilos y otras instituciones para colaborar en lo que sea posible.

En Portugal, nuestras escuelas destinan una parte de la mensualidad de cada alumno para la Unicef de la Unión Europea, lo que nos ha valido una

medalla de esa entidad. En 2007 tuve el privilegio de recibir el título de Miembro Honorario del Rotary. En esa institución tendré la oportunidad de servir mejor a la comunidad.

En 2008 fuimos agraciados por el Gobernador del Estado de São Paulo con el Diploma *Omnium Horarum Homo*, de la Defensa Civil. En virtud de nuestras actuaciones en causas sociales y humanitarias, el 2 de diciembre de 2008 recibimos una medalla de la Asociación Paulista de Prensa. El 4 de diciembre de 2008 fuimos agraciados con la medalla Centinelas de la Paz, por los Boinas Azules de la ONU de Joinville, Santa Catarina. El 5 de diciembre recibimos, en la Cámara Municipal de São Paulo, la Cruz de Reconocimiento Social y Cultural. El 9 de diciembre de 2008 recibimos en el Palacio de Gobierno la medalla de la Casa Militar, por la Defensa Civil, en virtud de la participación en varias Campañas del Abrigo del Estado de São Paulo y en la movilización para auxiliar a los desvalidos de la tragedia de Santa Catarina. El 22 de diciembre de 2008 recibimos el diploma de Ciudadano Voluntario de la Defensa Civil en el Palacio de Gobierno

Mencionamos estos reconocimientos producidos **en un solo mes** sólo para ilustrar el compromiso y

la participación de nuestros alumnos e instructores en las causas sociales y humanitarias. Imagine el lector lo que realizamos en cincuenta años, así como la cantidad de homenajes y condecoraciones con que la sociedad demuestra su apoyo y reconocimiento a nuestro trabajo. Buena parte de ese material está documentada en las páginas finales de este libro, así como la biografía del autor.

CLASES GRATUITAS ABIERTAS AL PÚBLICO

Paralelamente al trabajo realizado por nuestras escuelas en sus dependencias, mantenemos prácticas gratuitas y abiertas a todos en parques, jardines y playas, en varias ciudades de Argentina, Brasil y en diversos otros países por los cuales se ha difundido nuestro Método.

Sepa más sobre Nuestra Cultura, visitando el blog de DeRose:

www.MetodoDeRose.org/blog



El **Método DeROSE Empresas** es una modalidad de nuestro sistema que contempla especialmente la conveniencia de las empresas.

En ellas, no sólo encontramos ambiente propicio para enseñar las técnicas de respiración, oxigenación cerebral, atención, concentración, elongación, perfeccionamiento postural y descontracción emocional, sino que sentimos que hay también receptividad para poder transmitir Nuestra Cultura de administración de conflictos, administración del *stress*, mejora de las relaciones humanas y cultivo de la calidad de vida, todo lo cual resulta en optimización de la productividad sustentable.

Para ello disponemos de opciones especiales de acuerdo con las necesidades de cada empresa. Las modalidades más utilizadas son: quince minutos por día, y una hora dos veces por semana.

QUINCE MINUTOS POR DÍA

De lunes a viernes o con la frecuencia que prefiera el contratante, damos quince minutos de técnicas respiratorias, corporales, de relajación y de concentración mental en el lugar de trabajo o en otro lugar si resulta más conveniente. Siempre que haya oportunidad, el instructor transmitirá la cultura comportamental que ha tornado el Método proverbialmente conocido por su eficiencia en preparar a las personas para las buenas relaciones humanas, tanto en el trabajo como fuera de él.

UNA HORA DOS VECES POR SEMANA

Las mismas técnicas de la modalidad anterior se aplican con más énfasis. Los conceptos pueden trabajarse más gracias a una mejor disponibilidad de tiempo. Para esta opción, es necesario un espacio adecuado fuera del ambiente de trabajo.

PERSONAL

Esta es una opción de *coaching* que puede ser utilizada en casa, en la oficina o en viaje. Disponemos de personal especializado en prácticamente todo el Brasil y también en la Argentina, Chile, Portugal, España, Francia, Inglaterra, Escocia, Italia y los Estados Unidos (incluso en Hawái). El instructor puede elegir un programa personalizado que privilegia las técnicas de nuestro Método adaptadas a los objetivos del practicante.



El **Método DeROSE Gimnasios** es una especialidad simplificada de nuestro sistema, estructurada para gimnasios, donde se verifica una fluctuación considerable de los practicantes de cada grupo. En esta modalidad prácticamente no se enseña teoría.

Una larga experiencia de cincuenta años en tercerización en gimnasios nos concede la flexibilidad necesaria para lidiar con todo tipo de público.

Por otro lado, el hecho de que seamos una red con cientos de instructores en varios países, nos permite atender la mayor necesidad de los establecimientos, que es disponer de profesionales para cubrir alguna eventual falta del instructor titular.



El **Método DeROSE Escuelas** es la modalidad de nuestro sistema que satisface las expectativas de las escuelas secundarias y las facultades, no sólo en lo que se refiere a la ejecución de las técnicas de respiración, concentración, reeducación postural y administración del *stress* ante los exámenes, sino también en lo relativo a la formación del carácter.

Nuestros jóvenes instructores logran comunicarse con los alumnos por empatía de valores y, de esa forma, trasmitir un código comportamental de buenas maneras, integración familiar y social, cultivo de la lectura y distanciamiento del tabaco, el alcohol y las drogas.

Si el Método sólo persiguiera estos objetivos, ya se justificaría su inserción en las escuelas secundarias y las facultades.



El **Método DeRose Personal** es la alternativa para quien no dispone de tiempo o desea más privacidad. Es la modalidad ideal para empresarios, autoridades, políticos, actores, celebridades, así como para personas que viajan mucho.

Disponemos de instructores que pueden administrar sesiones particulares en cualquier ciudad y en cualquier parte del mundo, incluso acompañando al alumno en sus viajes de negocios o de paseo.

El contratante puede elegir la lengua en que desea recibir sus clases: portugués, español, francés, inglés, italiano, alemán, holandés, finlandés, hebreo, árabe marroquí y catalán.

Tenemos la satisfacción de poder afirmar que somos la única empresa en el mundo que ofrece este servicio.



El **Método DeROSE Proficiency** es el formato que aplicamos en nuestras propias escuelas en varios países.

Está disponible para practicantes iniciantes y avanzados, así como para formación profesional.

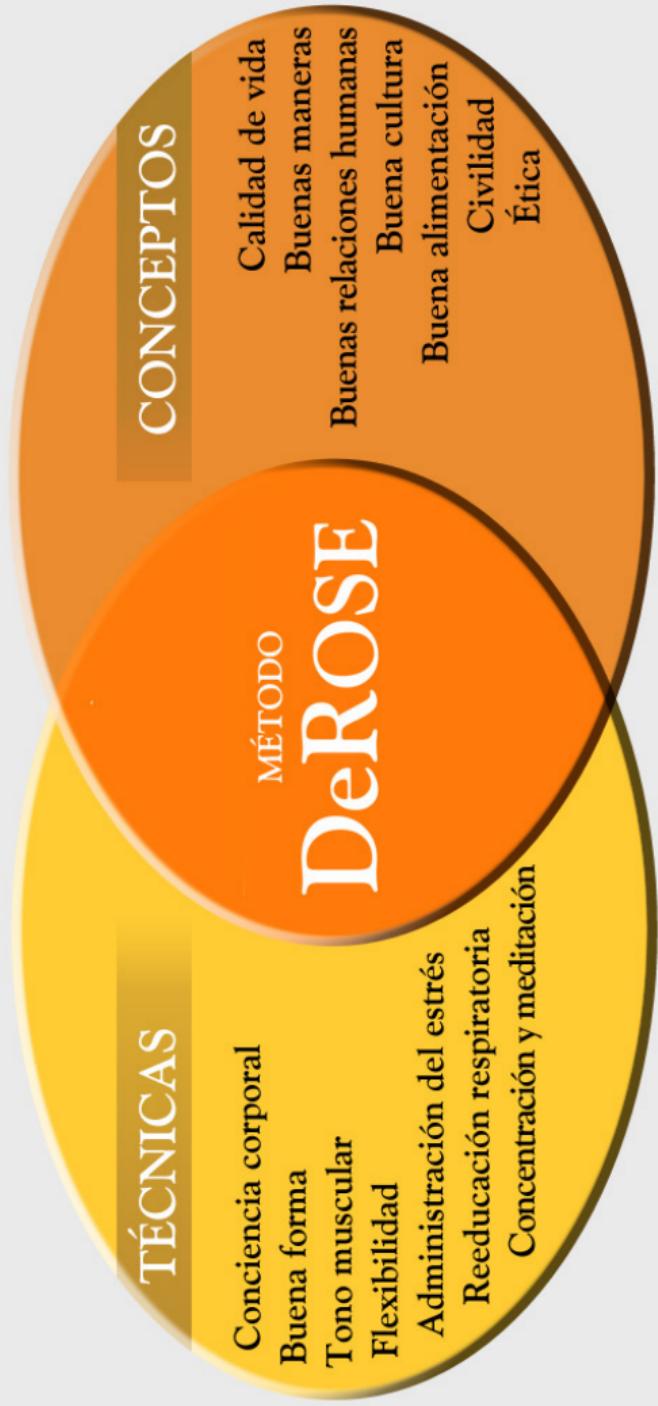
Siendo establecimientos especializados e instalados para ese fin, ofrecemos diversas actividades culturales, además de las prácticas regulares con las técnicas ya mencionadas. Mucho de los conceptos y de la educación comportamental se transmite a través del ejemplo, por la convivencia y por los eventos sociales. El inscripto puede participar, si lo desea, hasta seis días por semana.

Los inscriptos en cualquiera de nuestras unidades acreditadas tienen derecho a practicar en todas las demás, *around the world*, gratuitamente, cuando

estén de viaje, siempre que estén al día con su propia escuela en el mes en curso.

En nuestras escuelas dirigimos la divulgación a los adultos jóvenes saludables de ambos sexos, pero no rechazamos a ningún interesado que tenga más edad, siempre que esté saludable y en buena forma.

Método DeRose - una propuesta de *lifestyle coaching*



Cuadro elaborado por Sandra Sellner y Ana Cristina.

RESEÑA PARA LA PRENSA

El Método DeRose es una propuesta de calidad de vida, buenas maneras, buenas relaciones humanas, buena cultura, buena alimentación y buena forma.

Algunas de nuestras herramientas son la reeducación respiratoria, la administración del estrés, las técnicas orgánicas que mejoran el tono muscular y la flexibilidad, procedimientos para perfeccionar la descontracción emocional y la concentración mental. Todo eso, en última instancia, con miras a la expansión de la conciencia y al autoconocimiento.

Tenemos que aclarar que el foco del Método no es ofrecer beneficios, ya que cada uno tiene sus expectativas personales y no sería adecuado afirmar que se podrían cumplir todas. Los eventuales resultados son sólo consecuencias de una filosofía de vida saludable.

Los fundamentos de la propuesta cultural

concebida por el Método se vienen difundiendo desde hace más de cinco décadas.

El Método aplica los mecanismos para obtener una buena calidad de vida, objetivo que persiguen la mayoría de los profesionales en la actualidad. Por medio de la reeducación comportamental, una alimentación saludable, buenas relaciones humanas, buena forma y buenas maneras, se puede conseguir la optimización de la vitalidad, productividad y administración del estrés.

Gracias al alcance de la propuesta, el Método DeRose se ha transformado en más que simplemente un curso y pasó a constituir una cultura, un estilo de vida. Su aspecto fundamental es el alcance del bienestar personal. Para llegar a esa meta se utilizan diversas herramientas, entre ellas, técnicas respiratorias, técnicas orgánicas que mejoran el tono muscular y la flexibilidad, además de procedimientos para perfeccionar la descontracción emocional y la concentración mental.

El Método fue desarrollado y está indicado para adultos jóvenes entre los 18 y los 58 años.

Se lo practica en varias regiones del Brasil, la Argentina, Chile, Francia, Inglaterra, Italia, Portugal, España y los Estados Unidos.

PERO, DESMENUZÁNDOLO MÁS, ¿QUÉ ES EL MÉTODO?

El colega Gustavo Oliveira dio una entrevista sobre el Método con las explicaciones de las páginas anteriores. La periodista retornó y le pidió que fuera más específico, ya que no era suficientemente claro para ella. A continuación, las preguntas que le hizo y las respuestas dadas. El texto fue levemente alterado en beneficio de la claridad.

¿El Método DeRose es un curso? ¿Cómo se desarrolla?

a) El Método está constituido por actividades culturales como cursos teóricos, *workshops* prácticos, fiestas, cenas, proyección de videos, eventos, festivales, *weekends*, viajes, todo con miras a la transmisión de nuestra Cultura a través de la convivencia y el ejemplo.

b) Por otra parte, tenemos prácticas regulares para iniciantes y avanzados. Estas prácticas regulares enseñan reeducación respiratoria, administración del estrés, técnicas orgánicas que mejoran el tono muscular y la flexibilidad, procedimientos para perfeccionar la descontracción emocional y la concentración mental.

¿A quién se destina?

Nuestro Método está dirigido a adultos jóvenes, pero eso no significa que rechacemos a las personas de más edad. Basta estar en forma y tener buena salud.

¿Están relacionados con alguna religión o práctica deportiva?

No, en absoluto.

¿Las personas tienen que hacer una inscripción?

Tenemos planes de frecuencia en nuestros Espacios Culturales. Mediante una inscripción con pagos mensuales, el practicante puede participar de varias actividades culturales y de prácticas regulares semanales conforme el plan que haya elegido, que varían desde una vez por semana hasta todos los días.

¿Cuánto hace que se practica el Método?

Nuestro Método cumplió cincuenta años en 2010, aunque ha tomado el formato actual hace algunos años.

¿Qué país comenzó a utilizar la denominación *Método DeRose*?

La denominación *Método DeRose* comenzó en Francia, se expandió por Inglaterra, Portugal, Italia, España y los Estados Unidos. Está muy difundida en Brasil y Argentina, países en los que existe una gran cantidad de escuelas del Método. Las direcciones pueden encontrarse en el *website*:

www.MetodoDeRose.org

¿Las personas participan de las clases, sesiones o encuentros por un tiempo limitado?

Los planes de participación pueden ser mensuales, trimestrales, semestrales o anuales.

¿Con qué frecuencia se producen esas actividades?

- Tenemos actividades culturales que se realizan una vez por mes;
- otras actividades, una vez por semana;
- las prácticas regulares de una hora de duración,

diariamente desde las 6 hasta las 22 los días de semana;

- otras actividades, como cursos y eventos, tienen lugar los fines de semana.

¿En total, cuántas horas son?

El plan básico posibilita actividades casi todos los días y dos prácticas regulares semanales de alrededor de una hora. De acuerdo con su disponibilidad de tiempo, el practicante puede aprovechar todo lo que quiera.

¿Hay grupos específicos?

La inscripción está abierta todo el año, pero está sujeta a disponibilidad de vacantes conforme la actividad o el grupo de prácticas regulares, ya que hacemos un trabajo muy personalizado y con límite de vacantes. En algunos horarios hay lista de espera.

¿Qué es lo que ocurre en esos encuentros?

Pueden ser entrenamientos de técnicas o actividades culturales de convivencia. Por ejemplo, en una clase regular practicamos técnicas respiratorias, técnicas corporales que trabajan el fortalecimiento, la flexibilidad, la conciencia

corporal, técnicas de descontracción muscular y de concentración mental. En general, esa práctica regular dura cerca de una hora.

¿Cuál es el perfil de los practicantes?

El perfil de los practicantes es de adultos jóvenes, hombres y mujeres (alrededor de un 60% son hombres), la mayoría entre los 18 y los 48 años. Son ingenieros, abogados, médicos, empresarios, ejecutivos, artistas, deportistas, estudiantes, entre muchas otras profesiones.

EXPLICACIÓN SOBRE NUESTRA CULTURA

Conozca el video con esta entrevista ingresando en el blog:

www.MetodoDeRose.org/blog

post:

Entrevista sobre el Método DeRose

Tuve la satisfacción de grabar una entrevista de una hora con el periodista António Mateus, en el Palacio Pestana –Lisboa–, en 2009. Como el entrevistador es un profesional experimentado y perspicaz, entrevió el potencial para realizar un trabajo diferente, fuera de los lugares comunes y libre de estereotipos. La grabación quedó excelente. Me pareció que la transcripción de esa entrevista ayudaría a comprender nuestra propuesta, motivo por el cual la incluyo en el presente capítulo.

Una vez transcripto, el texto fue revisado y volcado del lenguaje coloquial al lenguaje escrito. Algunos fragmentos se suprimieron y se insertaron otros en beneficio de una mejor redacción.

Sin embargo, es necesario conocer el DVD, pues el texto escrito no cuenta con la modulación de la voz o con la mirada del entrevistado, que permiten al espectador analizar la fuerza y la seriedad de las declaraciones.

Su cultura promueve un individuo más lúcido, más consciente, que intervenga más en la sociedad, ¿no es así?

La propuesta es esta: que a través de un conjunto de técnicas y un conjunto de conceptos, podamos llevar a la persona común a un estado de conciencia expandida. Que esto se obtenga o no dependerá de una constelación de factores, entre ellos la propia genética del individuo. En cuanto a la parte controlable, va a depender de la dedicación, la inversión de tiempo en la práctica de esta filosofía, y también del ambiente donde vive la persona. Porque tiene mucho que ver el bagaje cultural que trae, la profesión que ejerce, la edad en que comenzó.

¿Es posible esculpir un individuo diferente, que intervenga más en la sociedad?

Cada individuo es una realidad distinta. Las propias técnicas, por ejemplo la hiperventilación cerebral, reaccionan en forma diferente de un individuo a otro.

¿Pero usted tiene una intención, tiene un destino que quiere cumplir al esculpir a ese individuo?

Sí. La meta que queremos alcanzar es proporcionar a esa persona un estado de hiperconciencia, un estado de megalucidez, que, en realidad, es la dirección en la cual la humanidad está caminando.

Ese individuo obviamente diferente, más lúcido, más consciente, ¿qué impacto real tiene en la sociedad? ¿En qué puede hacer la diferencia?

Cuando el individuo tiene más lucidez, lo primero que ocurre es que va a ser mejor en su trabajo, su posición en la familia, su compromiso con cualquier ideal, ya sea político, humanitario, filantrópico, artístico, cualquiera que sea. Y además él se siente integrado. Cuando el individuo aún no tiene una conciencia plena, cree que el mundo se divide entre “yo y los otros”. En el momento en que su conciencia se expande, se da cuenta de que no existe esa cuestión de “yo y los otros”. Somos todos una sola cosa, estamos todos interconectados, no sólo dentro de la especie humana sino entre todas las especies y con el propio planeta, con el propio cosmos. Y ese estado de conciencia expandida es alcanzable. Pero generalmente, cuando una persona menciona su pretensión, su intención de conseguir ese estado de conciencia, otra persona que no imagine lo que

es eso, que no haya leído al respecto, que no haya estudiado, que no se haya informado, podrá suponer que es un ideal inalcanzable, una fantasía. Ocurre que mucha gente ya logró ese estado de conciencia.

Ese estado de hiperconciencia, de megalucidez, ¿en qué se traduce en la vida diaria?

En la vida diaria se traduce en una participación objetiva, que llamamos acción efectiva. Porque mucha gente tiene iniciativas, pero pocos tienen *acabativas*. Entonces, una de las cosas que una conciencia mayor nos concede, es darnos cuenta de que no sirve sólo el discurso, no basta la intención, es preciso llevar a cabo. Es necesario tener la iniciativa y la *acabativa*, el resultado final, para la vida de este individuo, para su familia, para sus amigos, para sus *desamigos*, para toda la sociedad, para la responsabilidad social, para la responsabilidad ambiental. O sea que él va expandiendo su campo de actuación, deja de ser un indigente, un individuo que no es escuchado, que no tiene voz ni voto. Pasa a ser un ciudadano que actúa y que modifica el mundo en que vive. Y como esa persona, en general, es alguien que manifiesta nobles ideales, al modificar el mundo en que vive, lo modifica para mejor.

**¿Cómo es que su cultura logra esto en el individuo?
¿De qué herramientas dispone para hacerlo?**

¡Nuestra Cultura! Yo la llamo “Nuestra Cultura”, con N mayúscula y C mayúscula, porque es un conjunto de conceptos, es una filosofía, un sistema de vida. Nuestra Filosofía, Nuestra Cultura propone esto a través de una reeducación comportamental progresiva y espontánea. No estamos a favor de la catequesis, por lo tanto el adoctrinamiento está excluido. Tampoco estamos a favor de la represión. Sin adoctrinamiento y sin represión, el mejor camino es el ejemplo, es la convivencia, es lo que llamamos *egrégora*. Es convivir con el poder gregario de un grupo que ya está dedicado a esos ideales. Y a partir de ahí los conceptos se incorporan con mucho más facilidad. Y las técnicas, ya son una cuestión de dedicación individual, de practicar, de ejecutar esas técnicas.

¿Se puede comparar ese tipo de intervención con quien afina una orquesta? ¿Vamos a reunir los violines, las flautas, y ponerlos todos a actuar en la misma dirección?

Ciertamente. Generamos una sincronía entre todos los elementos que nos constituyen como seres humanos. No sólo cuerpo y mente, sino

cuerpo físico, emocional, mental, intuicional, en fin, todos los elementos, que van a funcionar, como usted muy bien ejemplificó, como una orquesta. Después trasladaremos eso más allá del individuo. No queremos que nuestro practicante se restrinja a actuar dentro de su pequeño mundito, de su universo personal. Entonces, al trasladarlo más allá, esa orquesta pasa a ser la orquesta de la familia, la orquesta del trabajo que realiza, la orquesta de su arte, de todos los elementos, personas, individuos y circunstancias de aquel ambiente. A medida que va ampliando su campo de actuación, uno llega a considerar que el mundo es muy pequeño, porque alcanza a las personas a través de vehículos diversos. Otrora, era a través de la escritura, de libros; antes de ellos, por medio de los pergaminos. Hoy llegamos a la gente con vehículos electrónicos, podemos estar en un momento escribiendo en nuestra computadora y al mismo tiempo siendo leídos por personas de todo el planeta.

Carl Sagan sostiene, por el contrario, que el sujeto está contaminado por la sociedad. Su Cultura promueve lo opuesto, promueve un individuo activo, consciente, que interviene.

Yo estoy de acuerdo con él. La sociedad contamina al individuo. Pero el individuo tiene el poder de *contaminar* a la sociedad, como lo hizo Mandela, como lo hizo Martin Luther King. Esto parte de la propuesta de percibir realmente que la sociedad tiene ese poder, que todo el ambiente cultural en que vive una persona tiene poder sobre ella. De hecho, somos producto, somos frutos del ambiente, de la cultura en que fuimos educados, en la cual vivimos. Si tenemos conciencia de eso, de ese poder del ambiente para contaminarnos, y nos rehusamos a aceptar pasivamente esa contaminación, entonces invertiremos el proceso y empezaremos a influir sobre la sociedad, la cultura y el mundo en que vivimos.

Esa contracorriente del sujeto activo y no pasivo entraña en aquello que dije al principio, que es la perspectiva del individuo más lúcido, más consciente. Esa lucidez también tiene que ver con que el individuo perciba que la influencia exterior le puede resultar dañina, ¿no es así?

Sí. Pero es necesario recordar que esta propuesta, aunque revolucionaria en términos de comportamiento, no es agresiva, en el mal sentido. No es violenta. O sea, no estamos yendo contra lo

que ya está establecido, no queremos que la gente simplemente cambie y adopte Nuestra Filosofía. La propuesta es que quien ya está pensando de esa forma no se sienta un *avis rara*. Que esos individuos sientan que hay otros que piensan de la misma forma. Y, entonces, podemos reunirnos, comulgando de un mismo ideal, y compartir las ideas, los conceptos, las prácticas, la manera de vivir, de constituir amistades, constituir relaciones afectivas de una forma que consideramos más civilizada, que es mucho más amorosa, mucho más tolerante.

Una vez una joven alumna de nuestro Método nos escribió una hermosa carta que terminaba diciendo: “Siempre me sentí el comodín del mazo de cartas, y ahora encontré un mazo en que todas las cartas son comodines.”

Porque Su Cultura no trae sólo una propuesta interior del individuo, es también la forma como él se relaciona con los seres humanos a su alrededor, con el mundo físico que lo rodea. ¿Hay una nueva estética y una nueva ética?

Ciertamente, porque el concepto de un interior presupone que haya una dicotomía entre interior y exterior. Y Nuestra Cultura no entiende al individuo

ni al mundo como una cosa separada. Un cuerpo y un alma, por ejemplo. Un antagonismo entre lo espiritual y lo natural, lo físico, lo corporal. Entonces, nosotros entendemos que interior y exterior son una cosa sola. Que estando integrados conseguimos realizar mucho más y mucho mejor, hacer mucho mejor nuestro trabajo. De nada sirve que logremos proporcionar una evolución personal al individuo si eso no va a reverberar en la sociedad, en el mundo, en la humanidad y hasta en el medio ambiente. Un nivel de conciencia más elevado forzosamente desencadena una nueva estética y una nueva ética en relación con los valores hoy vigentes. Por otra parte, nada de lo que proclamamos es nuevo.

Cuando los gobiernos de nuestros días se preocupan poco o nada por el perfil del individuo a definir, por el perfil de la sociedad a alcanzar, a no ser en el plano puramente material, del ajuste de las finanzas, es preciso tener una nueva mirada sobre la calidad del individuo. Y su propuesta de Cultura responde exactamente a eso. ¿Es un sujeto más lúcido y más activo y que sabe para dónde quiere caminar?

Exactamente. Y siempre bajo la égida de la tolerancia. Porque si no es así, estamos corriendo el riesgo de inventar una religión nueva, que no es en absoluto la intención. La nuestra es una propuesta educacional, una propuesta cultural, de llevar al individuo a un nivel más elevado de civilidad, de cultura, de educación, de sentido artístico, de sensibilidad y, como usted dijo antes, de ética y de etiqueta también. La etiqueta es una pequeña ética. Es decir que tenemos la gran ética y tenemos aquella ética, aquella etiqueta aplicada a la vida diaria, en las relaciones dentro de una sociedad específica a la cual tenemos que adaptarnos. Porque cuando exponemos una propuesta abarcadora como esta, tenemos que considerar que existe una cultura cristiana, pero existe también una cultura hindú, una cultura judaica, una cultura islámica, y no podemos sugerir una propuesta que se adapte sólo a una de esas culturas.

Eso cambia completamente la dinámica del mundo que nos rodea. ¿Qué posibilidades se abren?

Las posibilidades son múltiples y bastante abarcadoras. Pero la realización es siempre lenta, porque el cambio de paradigmas es muy difícil para el

ser humano. Nuestros circuitos neurológicos fueron proyectados de tal forma que, a partir del momento en que aprendemos un determinado concepto, un determinado código de procedimiento, no logramos cambiar. Es muy difícil cambiar. Entonces, cuando transmitimos esa enseñanza, tenemos que recordar que es una enseñanza básicamente para un público joven, de adultos jóvenes. Adulto joven que es aquel que está en actividad, aquel que está en la dinámica empresarial, política, artística, en fin, en cualquier área. Esa persona tiene condiciones todavía de procesar una transmutación en su manera de ser. Tiene condiciones de incorporar una nueva praxis. Y quien tiene esa capacidad, a mi entender, es un adulto joven.

Martin Luther King nos legó un sueño que él tenía, “*I have a dream*”. John Lennon lo pintó con música, “*Imagine*”. Nelson Mandela trocó su libertad por ese sueño. El visionario DeRose, ¿cómo configura ese sueño?

Yo no diría *visionario*. Porque nuestro trabajo tiene los pies bien sobre la tierra, es muy objetivo, y va directamente al individuo en el mundo en que vive. O sea, sin subjetividades, sin teorizaciones, sin suposiciones. Ideales, sí. Pero con un cuidado

muy grande para que esos ideales no se tornen fanáticos. El fanatismo debe ser evitado. Pero la intención es justamente conducir estos conceptos a que el individuo pueda aplicarlos realmente. Que no sea sólo una bella propuesta, un bello discurso, sino que él realmente llegue allá a su empresa y haga que eso funcione, modificando la estructura de su negocio, modificando la administración de la empresa, haciendo de cada empleado, de cada colaborador suyo, un individuo que tiene un valor, que tiene un potencial, que tiene una creatividad y que es un ser humano. No en el sentido obsoleto de entender al empleado y el empresario como fuerzas oponentes en un tira y afloja, sino convocando a todos para empujar en la misma dirección, que es el progreso individual y, en consecuencia, el progreso de la sociedad.

Cuando usted imagina..., tomemos el *Imagine* de John Lennon, cuando usted sueña un futuro, ¿qué sueña? ¿Qué ve al final de ese viaje?

En *Imagine* yo veo un credo. Lo que él propone es realmente revolucionario. Hasta me sorprende que no haya habido reacciones más virulentas contra aquellas propuestas, porque Lennon exhorta al individuo a superar las limitaciones de patria,

las limitaciones de fronteras. Eso obviamente no agrada nada a la mayor parte de la población, de los gobernantes, de los poderes constituidos. Querer que todos seamos un solo pueblo, una única humanidad. ¡Y proponer “*no religion too*”! Era de esperar que todas las religiones censuraran la osadía. Pero no ocurrió eso. La música es bella y lo que vemos es que su letra es aceptada por todos, incluso por los gobernantes, por los poderes constituidos, por las religiones en general. A la gente le gustó el mensaje de *Imagine* porque Lennon supo cómo expresarlo con arte y estética.

Pero cuando usted moviliza a sus instructores, a su familia, a la egrégora DeRose, está configurando un futuro. ¿Dónde está el horizonte que configura para este paso suyo por la vida?

Yo veo a corto plazo personas más felices y más saludables, con una calidad de vida mejor. Porque eso es lo que proporcionan nuestras técnicas. En primer lugar, mayor calidad de vida. A mediano plazo, veo prosperidad. A largo plazo, autoconocimiento.

Una persona que tiene mejor calidad de vida, que tiene más tolerancia, que sabe lidiar con el

ser humano, que sabe lidiar con sus superiores jerárquicos o con sus comandados, con sus clientes, con sus proveedores, con sus amigos y su familia, con sus relaciones afectivas, esa persona está al mando. Se convierte en un líder. Un líder sereno, carismático dentro de su respectivo ambiente. Entonces, a mediano plazo, eso proporciona estabilidad. Estabilidad en la relación afectiva, estabilidad en la familia, estabilidad en el trabajo. La consecuencia es la prosperidad.

Yo ya estoy en ese camino hace medio siglo. Durante estos cincuenta años de profesión he observado que, de hecho, las personas que siguen Nuestra Cultura, a mediano plazo comienzan a conquistar la estabilidad, la prosperidad, más felicidad, mayor expectativa de vida.

El aumento de la expectativa se deriva, incluso, de los buenos hábitos propuestos. Nuestra Filosofía enseña a no consumir drogas ni alcohol, a no fumar. Y a cultivar hábitos saludables. Esto, muy lejos de tornar la vida sin gracia, la hace mucho más interesante porque aumentando su lucidez en forma natural, la persona no está bajo la influencia de droga alguna. Y si no está bajo el yugo de ninguna de esas sustancias tóxicas que

interfieren con la conciencia, incuestionablemente disfruta de más felicidad, más lucidez, percibe el mundo de otra manera y, en consecuencia, el mundo y la vida le resultan mucho más divertidos. Esa persona está más feliz, en forma verdadera. Y, a largo plazo, la propuesta es aquel estado de conciencia expandida que nos conducirá al autoconocimiento.

¿Ese es el objetivo a nivel individual?

En el ámbito individual es el autoconocimiento. Si un día la humanidad consigue llegar a ese estado, tendremos una humanidad muy diferente de la que tenemos actualmente, porque hoy tomamos soluciones drásticas. Siempre observamos que, en un mismo momento, varias naciones llevan adelante conflictos armados. Si consiguiéramos que, si no toda la humanidad, por lo menos aquellos que tienen poder de decisión, aquellos que pueden crear leyes, aquellos que pueden declarar guerras, si todos esos tuviesen un estado de conciencia mejor, más expandido, tendríamos un mundo más armonioso. Hoy vemos que muchas veces, en muchos países, el gobernante no quiere el bienestar y la evolución del pueblo. Incluso porque, si el pueblo está más lúcido, es capaz de sacarlo

del poder. Considerando nuestro ideal, nosotros [la humanidad] no estamos en un buen momento. Y la demostración de eso justamente son estos conflictos que observamos en varias regiones del globo. Pero si paso a paso, gradualmente, sin ninguna intención de convertir a nadie, de a poco, esto resulta bien, en el sentido de una expansión hacia la población en general, yo creo que realmente vamos a tener, en un futuro, un mundo muy diferente.

El siglo XXI ya es diferente, si comparamos la calidad de vida y el nivel de conciencia, no sólo de cultura, de información, de ilustración, sino realmente el nivel de conciencia de la mayor parte de la población, comparada con doscientos, quinientos, ochocientos años atrás. Estamos en una curva ascendente.

Usted retrocede a los cimientos de nuestra existencia en su libro *Yo recuerdo...*, como quien toma impulso para un salto. Ese salto, ¿adónde nos lleva?

El libro *Yo recuerdo...* es un cuento ambientado en un lugar, en un período, en una civilización en la cual, hasta donde nos consta por la historia, por la arqueología, habitaba un pueblo que vivía en armonía. La población tenía calidad de vida,

el ciudadano era respetado. No se encontraron construcciones faraónicas para los monarcas, ni para el clero, pero sí casas muy confortables para la población. Nos estamos refiriendo a un período protohistórico, situado inmediatamente antes del surgimiento de los registros históricos. Los historiadores recurrieron muchas veces a la arqueología para poder montar un poco de la historia de aquel pueblo.

Hablamos de cinco mil años atrás, tres mil antes de Cristo. Y en esa época, en esa civilización llamada Civilización del Valle del Indo, ya había ciudades extremadamente bien urbanizadas, saneadas, las casas del pueblo tenían dos pisos, y además un atrio para ventilación interna, el cuarto de baño dentro de la casa, agua corriente. Pero esto, tres mil antes de Cristo, es algo increíble. Los propios arqueólogos, cuando encontraron sus ruinas, tuvieron recelo de comunicar aquello a las academias de ciencias porque iban a ser tenidos por mentirosos.

Entonces fueron comunicando los descubrimientos gradualmente. Invitaron a otros arqueólogos, de distintos países, a que fueran allá a constatar. Porque era realmente una civilización excepcional

para la época e incluso comparada con algunas regiones de nuestro planeta actualmente. Entonces, imagine que aquella ambientación en la cual se basa esa historia, ese cuento, esa ficción (el libro *Yo recuerdo...*) es la de un pueblo feliz, un pueblo saludable, estable, próspero dentro de los límites del período histórico. Y retrocediendo hacia esos orígenes, diríamos muy cerca de los orígenes de la civilización misma, aprendemos algo con ellos. Algo que se perdió después.

Las sociedades primitivas, no guerreras, todas tendieron al matriarcalismo (como es el caso de la civilización del Valle del Indo) y las sociedades patriarcales, todas fueron guerreras. Con la llegada de los arios en 1500 a.C., se produjo la consecuente introducción del sistema patriarcal en aquella región. Desde el pasado remoto, el sistema patriarcal ha vivido de la guerra.

Por otra parte, la sociedad matriarcal privilegia a la madre, el cariño, el vientre, el seno... es otra forma de ver el mundo, otra propuesta de administrar la familia y el propio Estado. Sin guerras, ese pueblo obviamente puede dedicar su tiempo y sus recursos económicos al arte, a la cultura, a la ciencia y a la filosofía. Todo eso,

sin represión, porque la sociedad matriarcal en general no es represora. Entonces, sin represión, imagine hasta dónde pudieron expandirse los impulsos artísticos y culturales de aquel pueblo.

En *Yo recuerdo...*, usted retrocede a un pasado onírico y después nos transporta a una realidad más palpable, donde aspectos tangibles como los instrumentos de escritura, el propio lenguaje, ya son mensurables. Es casi como si fuese una visión antropológica. Como usted no da puntada sin nudo, ¿hacia dónde nos quiere llevar con ese transporte?

No olvidemos que toda la descripción es una fantasía, porque en ese libro, *Yo recuerdo...*, discurso sobre memorias de un pasado, pero ese pasado no es nada espiritual, es una historia. Entonces, llevando al lector hasta aquella realidad cultural, hasta aquella civilización, hasta aquella manera de ser, estoy sugiriendo una reflexión del individuo al respecto de la validez de aquella manera de relacionarse con los hijos, con los padres, con los amigos, con los enemigos, con la persona amada. Entonces, tal vez el contenido del libro pueda hacer una contribución al perfeccionamiento individual. Ahora, dónde está

la frontera entre la fantasía, la ficción, el mito y la realidad, eso lo dejo para que lo descubra el lector.

Sin embargo, la segunda parte del libro ya tiene un cariz casi antropológico, no es una ficción pura.

La ficción a la que me refiero es el cuento en sí. Utilicé el máximo posible de elementos palpables, de hechos reales, de datos históricos para construir el fundamento del cuento. Veo la posibilidad de que la persona primero sea conquistada por el corazón; por eso el comienzo del libro es muy dulce, muy suave; después es romántico, y finalmente es, digamos, más filosófico. En la parte final pierde un poco aquella dulzura, porque en la edad madura nos volvemos más realistas. Es la historia de una persona que crece. Primero es niño, entonces tiene una visión más imaginativa del mundo. Después se hace adulto. En aquella época el hombre se hacía adulto a los quince años, era la edad en que ya estaba apto para reproducirse, constituir una familia. Y envejecía pronto, ya era un señor a los treinta años. En ese momento él ya ve el mundo de una manera más consistente, más cuidadosa, más prudente. Yo intento transmitir en el texto un poco de nuestra filosofía; no mucho, sólo un poco, porque el libro es pequeño. Es uno

de los libros más pequeños que he escrito.

Puede ser más pequeño en tamaño, pero yo sentí que era el elemento más provocativo, porque hay varias lecturas para hacer por detrás.

Sí, incluso una lectura revolucionaria, en el buen sentido. Una lectura que subvierte los malos hábitos y la estructura de modesta civilidad de nuestro mundo. No con la intención de demoler nada, sino en el sentido de sugerir al lector que se detenga y piense: “¡Al final, esta propuesta parece interesante! Tal vez podemos adoptarla. Vamos a probar, vamos a usar eso en la familia, vamos a aplicar estos procedimientos con nuestros amigos.”

Usted, por ejemplo, promueve en uno de sus pensamientos defender la libertad como primer pilar de nuestra existencia y, cuando ella choca con la disciplina, dar primacía siempre a la libertad.

Ese pensamiento es bien categórico. Proclama que la libertad es nuestro bien más precioso.

Sin embargo, por el contrario, precisamos tener una disciplina interior y existencial para defender los valores. ¿Dónde se cruzan las dos fronteras?

La continuación de ese pensamiento dice que si la disciplina violenta la libertad, opte por la libertad. ¿Cómo es que vamos a conciliar estas dos fuerzas? La disciplina es fundamental, pero si la disciplina de un grupo específico –cualquier grupo que sea, un grupo político, un grupo de deportivo, un club de fútbol, no importa qué–, si ese grupo tiene normas, y esas normas, esa disciplina me violentan, yo tengo que priorizar la libertad. ¿Haciendo qué? ¿Peleando, poniéndome en contra? ¡No! Apartándome. Obviamente, ese grupo no sirve para mí. Esa empresa, ese colegio, esa facultad, ese club, no me sirve, porque sus normas me violentan. Entonces, salgo de allí procurando preservar las amistades y voy en busca de mi grupo. Si hacemos esto en lugar de querer luchar de frente, tendremos una vida mucho mejor. Y es claro que yo respeto a quien piensa lo contrario. Hay quien tiene la opinión de que para defender un punto de vista tenemos que pelear, gritar, insultar, agredir, hacer escándalo. Es una cuestión de temperamento, de educación, de carácter. Está bien. Pero ese es otro grupo. Siempre que es posible, procuro quedar distante de él.

Usted, por ejemplo, defiende la disciplina, el rigor, el uniforme, vestir la camiseta, y ese colectivo presupone que el individuo sea secundario. ¿Es correcto eso?

No. Nuestro discurso presupone que todo lo que usted dijo es válido, siempre que no violente al individuo. No puede violentar su libertad y tiene que estar bien asentado sobre la tolerancia. Si conseguimos esa amalgama, que es alquímica, encontramos allí el equilibrio del filo de la navaja. Porque realmente es un equilibrio sobre un camino muy estrecho. Una brisa hace que uno se incline para un lado, para el extremismo de la intolerancia, de la disciplina que debe ser cumplida a toda costa, o para el otro lado, el de la tolerancia excesiva, de la complacencia con la falla.

Su Cultura trabaja, por otro lado, sobre los extremos. ¿Debemos trabajar sobre aquello que son nuestras dificultades, los puntos menos buenos, o los puntos que son más positivos?

Yo no sé si lo diría de esa forma, porque diciéndolo así, en cierta forma cristianizamos un poco ese concepto, exacerbando la noción del bien y del mal. Y nuestra propuesta es que tengamos conciencia

de que el bien y el mal son siempre relativos. “Usted está cometiendo un error.” Pero ¿un error en relación con qué, en relación con qué momento? Richelieu dijo una vez que ser o no ser un traidor es una cuestión de fechas. Ocurre un poco eso con respecto a lo acertado y lo errado. ¿En qué sociedad, en qué religión esto es acertado o es errado? Uno entra en una iglesia católica y se saca el sombrero, en señal de respeto. Pero si entra en una sinagoga, se lo coloca en señal de respeto. Recuerdo que una vez fuimos a visitar un templo sikh, en la India, y nos pidieron cubrirnos la cabeza. Hasta la cámara que ellos mismos usaban para grabar el ritual estaba cubierta, en señal de respeto, con un tejido blanco. Concluyendo: todo es convención. Y tenemos que ser conscientes de eso cada vez que nos dejamos conducir, dentro de la tradición que recibimos, que es la del bien y del mal. “Este es su lado malo.” “Esto fue un error cometido.” Tal vez mirando desde otra óptica no sea tan así. Es mejor considerar que tal vez algo no haya sido conveniente en ese momento o en ese grupo, pero no que esté mal o que esté equivocado. Otro sútra dice que *mal es el nombre que se da a la semilla del bien*. Porque todo lo “malo” que a uno le pasó en la vida, uno puede observar que luego (o inmediatamente, o más tarde) produjo un fruto muy bueno.

Al poner en práctica la lucidez del ciudadano consciente, el individuo lúcido, en el viaje hacia el estado de hiperlucidez, ese sujeto tiene que tener una visión de hacia dónde camina. Como quien va a hacer una carrera de fondo, tiene que saber, para auto motivarse, hacia dónde camina. Su Cultura, ¿cómo es que lo impregna de ese sentido objetivo?

Procuramos verlo como si fuese un hermoso viaje que uno está haciendo en tren, y sabe que el recorrido lo conduce a un determinado destino. Pero mira el bello paisaje del lado de afuera, conversa con un amigo del lado de adentro, va hasta el vagón comedor, restaurante, se deleita con una comida, se recuesta, duerme un poco. Aprovecha. Disfruta del placer del viaje. Y así, llega más rápido. Y si el individuo sólo se queda pensando: *tengo que llegar; mi destino, mi destino, mi destino*, el viaje resulta desagradable y parece más largo. Con respecto a nuestra meta, la recomendación es: no se preocupe por la meta. Vamos a disfrutar de la comunidad, de las personas. En general, quienes siguen este sistema son personas interesantes, bonitas, por dentro y por fuera, personas educadas, sensibles, que tienen tema para conversar con cualquier interlocutor.

Sin embargo, cuando vemos, por ejemplo, una sociedad conservadora, que, supongamos, sostiene que la mujer debe tener un papel en la sociedad que consiste en vivir para el marido, para los hijos, para las apariencias, y el estado de lucidez le permite derribar esa frontera, ¿la sociedad conservadora no hostiliza inmediatamente esa lucidez?

No, porque nosotros no criticamos la postura tradicional en muchas sociedades hoy vigentes en el mundo. Y como Nuestra Filosofía no tiene intención de catequizar, no es algo que quiera tomar simpatizantes de otros sistemas filosóficos, mucho menos religiosos. Por ese motivo nunca hubo una reacción negativa, nunca hubo una oposición hacia esta propuesta.

Pero puede haberla en el ámbito de las células familiares. Por ejemplo, si yo desconozco determinada luz, me siento perdido en mi túnel de sombra y, de repente, aparece una luz al fondo de ese corredor, que puede ser, supongamos, Su Propuesta, y yo, de repente, empiezo a caminar con otro aliento en esa dirección. Y si el túnel de sombra es creado por la estructura conservadora que la sociedad fue

**montando a mi alrededor, yo me torno rebelde.
Por lo menos camino en una dirección opuesta.
¿Esa escisión no crea anticuerpos?**

Cuando en una pareja, en una estructura familiar, uno de los dos cónyuges adopta esta filosofía y el otro no, eventualmente al comienzo puede producirse alguna dificultad de comunicación, como si sólo uno de los dos adoptase un partido político, diferente del que apoya el otro cónyuge, o a un equipo deportivo contrario al del otro. Eso puede generar una fricción momentánea, en caso de que no exista una actitud de comprensión, cariño y respeto. Si usted evolucionó, si adoptó una filosofía que pretende alcanzar una evolución mayor, una civilidad mayor, una lucidez mayor, el que cambió fue usted. Porque los dos se casaron dentro de una determinada visión que uno tenía del otro, y a cada uno le gustaba el otro como era. Se crearon reglas, y usted las cambió en medio del juego. Quien está equivocado no es el cónyuge, que está reaccionando mal. Entonces usted tiene que tener más paciencia, más tolerancia, intentar elevarlo pero sin forzarlo a eso. Tal vez consiga incentivarlo a adoptar el mismo estilo de vida a través del ejemplo, por su forma de actuar, mostrándole que hoy es una persona mucho mejor para él o para ella.

: ¿Y si la otra persona prefiere vivir en otro tipo de referencias? ¿Por ejemplo, si quiere vivir para las apariencias, y no para el contenido?

Es raro. Normalmente, si se da ese proceso que yo mencioné, de tolerancia, de paciencia y de cariño, cautivando a la otra persona en lugar de exigirle una postura, en general, el cónyuge por lo general acompaña. Porque le gusta lo que está viendo. Sea marido, sea mujer, nota que el otro mejoró. Mejoró como padre o madre, mejoró como marido o esposa, mejoró como amante, mejoró como compañero, como amigo. Entonces, en general, él o ella acaban aceptando de buen grado y adoptando la misma filosofía de vida.

En su libro *Encuentro con el Maestro*, el adolescente DeRose se encuentra con DeRose ya maduro, ya consciente. ¿Qué le diría hoy el Maestro ya consciente al DeRose adolescente? ¿Sería lo mismo que le dijo en el libro?

Se produciría el mismo desencuentro que expuse en el libro, porque allí era el autor a los 58 años, conversando consigo mismo a los 18. Es una ficción, en que el DeRose adolescente aparece en la vida del DeRose maduro. Y está en desacuerdo, discute, debate. Él dice: “no puede ser así; yo no

estoy de acuerdo con eso; esto no puede ser". Y el diálogo entre los dos, entre el joven idealista y el hombre experimentado, pretende dar al lector un equilibrio entre las dos opiniones, porque muchos de nuestros lectores tienen 18, 20, 25, 30, y otros tienen 58, 60, 70, 80. Son dos universos completamente diferentes, y el libro trata de unir esos dos universos, mostrando que ambos son correctos, y que es en gran parte una cuestión de perspectiva.

**¿Los dos se equilibrان? ¿Son una misma cosa?
¿Son dos miradas sobre la misma cosa? ¿O uno
es una evolución sobre el otro?**

Yo diría que, en realidad, los dos tienen sus prejuicios, sus pre-juicios. Ambos discriminan y ambos procuran no discriminar. Ambos intentan no tener prejuicios y así, el más viejo aprende con el más joven, y el más joven aprende con el más viejo.

Nosotros tendemos a crecer en función de las diferencias. Normalmente las personas lidian muy mal con lo que les es diferente, se defienden, rechazan, oprimen, suprimen, en vez de reunirse en la diferencia.

Esas diferencias son muy importantes. Si todos mis amigos sólo me hicieran elogios, yo estaría cercado por aduladores, como algunos monarcas del pasado y algunos empresarios hoy. ¿Qué voy a aprender con eso? Voy a estar equivocándome y todos me van a decir que estoy acertando. No me van a ayudar en nada. Pero en cuanto a mis críticos de turno, cuando yo todavía ni haya llegado a errar, ellos ya me estarán apuntando con el dedo. ¿Quién me estará ayudando más? Aquel que se considera enemigo, pero que, en realidad, es más eficiente que mis amigos en promover mi crecimiento, porque me muestra el lado sombrío de lo que estoy cometiendo o estoy a punto de cometer. Él apunta el error y así yo puedo corregirlo. Siempre comparo al amigo y al enemigo con un árbol, en que las raíces, que están en las tinieblas, que crecen hacia abajo, son los enemigos, porque están en las sombras, pero sin los cuales el árbol no se mantiene en pie. El árbol precisa de las raíces, y los enemigos son las raíces. Y los amigos son las flores hermosas, son los frutos nutritivos, maravillosos, pero sin las raíces no existirían.

Usted, en este otro libro que acaba de lanzarse en Lisboa, da el ejemplo hasta en la dedicatoria

del libro, porque lo dedica no sólo personas a las que admira por la luz. ¿Puede hablarnos un poco de eso?

Hay personas que a veces, por mala voluntad, incluso por no conocer bien el otro lado, la otra verdad, atacan, difaman, agreden, injurian, excluyen. Uno puede considerarse un perseguido, puede considerarse una persona infeliz, puede quedar resentido. O puede comprender, en una visión de gran angular, que aquello fue sumamente importante, y estar agradecido a aquella persona. Pero con sinceridad. No sirve de nada estar agradecido con hipocresía. Obviamente, tiene que ser una actitud auténtica.

El cristianismo sólo se hizo conocido porque fue perseguido; si no, habría sido una pequeña secta judaica que habría desaparecido enseguida. Pero la persecución le dio visibilidad y, a partir de ahí, personas que compartían aquel punto de vista pudieron conocerlo, engrosar sus filas, y lo hicieron perdurar.

¿Eso no es cambiar la hiel por miel, es algo mucho más profundo?

Nuestra Cultura propone un concepto de no agresión activa y jamás pasiva. Si uno tiene

madurez y autoestima, está en condiciones de comprender que determinada persona está siendo agresiva porque tiene miedo. Una persona es agresiva cuando teme.

Si aquí entra Jaya, que es mi *weimaraner*, un perro de gran porte, moviendo la cola, vamos a decir: “qué bonita, ven acá, déjame hacerte un cariño”. Pero si entra aquí gruñendo, mostrando los dientes, usted enseguida dirá: “saque ese animal de aquí, si no le voy a tirar una piedra.” ¿Por qué se puso agresivo? Se puso agresivo porque sintió miedo. Y así es en todas las situaciones. Si presta atención y analiza con imparcialidad, notará que todas las veces que una persona se torna agresiva es porque sintió miedo, se sintió amenazada, se puso a la defensiva. Algunas personas son así todo el tiempo porque el mundo les parece amenazante.

Si alguien fue agresivo con usted, puede reaccionar en forma inmadura, así: *fuiste agresivo conmigo, te devuelvo agresividad y media*. O puede reaccionar en forma ponderada, propia de una persona que tiene elevada autoestima y madurez. *Si fuiste agresivo conmigo, tengo que comprender que te sentiste agredido por mí, pero yo no tuve la intención de agredirte; te sentiste*

amenazado por mí, pero yo no tuve la intención de amenazarte; tal vez hayas tenido un pésimo día; tal vez tengas un pésimo matrimonio; no sé, tal vez tengas dificultades, problemas en tu vida. ¿Y yo te voy devolver más agresividad? Eso no me va a ayudar. No va a ayudar a nuestra relación, ya sea una relación de negocios, o de amistad, no importa. Devolver agresividad es intentar combatir el odio con más odio. Intentar combatir fuego con gasolina. Esa actitud no ayuda.

Me gustó mucho su frase *cambiar hiel por miel*. Es interesante, es más o menos eso. Porque si la persona lo agredió y usted le ofrece una sonrisa, una sonrisa sincera, aquella agresividad se reduce. Se reduce drásticamente.

Me acuerdo de una situación en que hubo un encuentro de dos líneas filosóficas de nombres casi idénticos, pero que son antagónicas. En ese encuentro entre las dos filosofías, una señora, profesora de la otra línea, vino caminando en mi dirección, con el dedo en ristre y comenzó a insultarme a los gritos, con la intención real de que todos escucharan. Imagine qué escena kafkiana: ¡una profesora de una filosofía que pregoná el equilibrio, la no agresión y el autocontrol,

insultando y agrediendo a otro profesor, sólo por ser de una línea diferente! Todos se detuvieron para ver cuál sería mi reacción. “¿Al final, será que todo eso que él dice, es mentira? ¿Cómo reaccionará? ¿Le va a decir unas buenas a esa señora? ¿Va a gritar como ella? ¿Tal vez agredirla? ¿Le va a dar la espalda y salir caminando como un maleducado? ¿O se va a quedar parado oyendo, pasivamente, dejando que ella agrede, hable, hable, hable, insulte, insulte, insulte? ¿Cuál será la reacción?”

La reacción fue: agarré a la señora, la abracé con fuerza, y cuando la solté, ella ya no tenía más agresión, no tenía ningún insulto para decir. Cuando la solté, me miró y me dijo: “Ay, DeRose, cómo es usted, ¿eh?” Listo, se fue la hiel con la miel del abrazo, sin dar la otra mejilla, sin quedarme pasivamente escuchando las agresiones de ella, y sin devolverle las agresiones, lo que al fin y al cabo no ayudaría en nada a mi relación con ella, ni tampoco a mi imagen ante los otros que estaban observando. Y tampoco me ayudaría conmigo mismo, porque aquella noche no habría dormido tan bien.

Eso presupone a ese individuo que Su Cultura,

el Método DeRose, pretende esculpir, ese individuo lúcido, que se da cuenta como quien ve un filme de lo que está por pasar a su alrededor, y reacciona en forma actuante, consciente y lúcida, y no de una manera primaria.

Exactamente. Llevemos esto a la realidad de cualquier relación afectiva. En una pareja, ambos saben exactamente cuál es la fisonomía, cuál el tono de voz y cuál la frase que irrita al otro. Lo saben perfectamente, pues viven juntos. Y en un conflicto de pareja, si este dijo aquella palabra o puso aquella cara, el otro sabe exactamente cuál es esa fisonomía, cuál es el tono de voz y cuál es la palabra que va a agradarle, que va a atenuar aquella situación. ¿Pero por qué no la dice? “Porque yo no voy a aflojar, no voy a ceder, si no el otro me pone el pie encima.”

Depende de su actitud, al decir esa palabra, interrumpir el conflicto conyugal que puede surgir allí. Y después establecer límites. Si esa relación puede ser mantenida, será mantenida con respeto, consideración, cariño, compañerismo. Si no puede ser mantenida, es una pena. Porque toda relación que se rompe tiene un costo emocional muy caro, un costo sobre la salud muy alto. Pero, paciencia.

Hay un momento mágico en que las relaciones realmente tienen que terminar, porque así los protagonistas superan la relación como amigos. Y si se sobrepasa el momento mágico y las personas insisten en que tienen que permanecer juntas, tal vez cuando sea el momento de mudar el *statu quo*, rompan como enemigos, con resentimientos.

A veces es sólo una cuestión de “hoy cedo yo y mañana va a ceder la otra persona”. Porque hay una reciprocidad natural de los seres humanos. Cuando uno tiene una actitud caballeresca, una actitud hidalga con una persona, ya sea íntima, ya sea un hermano, o un cónyuge, la tendencia es que el otro reaccione de manera semejante en una circunstancia inmediata o futura. Una vez, un amigo mío estaba conduciendo y lo hacía muy mal. Hizo una maniobra pésima y el otro conductor casi lo chocó, sacó la cabeza hacia fuera y ya iba a decir unos improperios. Y ese amigo mío le mostró una sonrisa muy simpática, como quien dice: *disculpe, me equivoqué*. El otro conductor metió la cabeza y dijo: *¡Vaya, m'hijo, vaya!* Y no discutió. ¿Qué fue lo que evitó la pelea? Fue sólo una sonrisa.

La importancia del individuo más consciente, más lúcido, más actuante en todos los niveles.

¿Es eso lo que Su Cultura quiere relanzar dentro de la sociedad?

Precisamente. La tendencia es colocar un rótulo a esa Cultura. Yo prefiero llamarla Nuestra Cultura o Nuestro Sistema, Nuestra Filosofía, evitando ponerle un rótulo. ¿Por qué? Porque en cuanto la gente pone un rótulo, endurece la cosa. Y ahí comienzan todas las intolerancias, hasta con respecto a quien está afuera. Una de las confusiones que procuro corregir, una de las visiones distorsionadas, es que la persona practica el Método dentro de la sala de clase en la cual lo aprende. Sólo que allí está para aprender, no para practicar. Se pone en práctica en la vida real.

Por ejemplo, si dentro de una sala de clase nosotros enseñamos a respirar correctamente, cuando la persona sale por aquella puerta y se va, no va a empezar a respirar mal. En ese caso no sirvió de nada. Si aprendió a respirar bien aquí dentro, ahora tiene que salir de acá respirando bien e ir caminando hasta su auto respirando bien, sentarse y conducir el vehículo respirando correctamente. Llega a su oficina y va a trabajar, o llega al gimnasio y va a hacer deporte, respirando correctamente. Va a respirar correctamente, en forma más productiva,

siempre, porque fue eso lo que aprendió aquí. Usé como ejemplo la respiración, pero podría usar cualquier otra técnica para ilustrar. Ese conjunto de técnicas y conceptos que el practicante aprende en nuestra institución, debe aplicarlos en todas las situaciones de la vida. Eso es lo que intentamos explicar, lo que intentamos exponer. Que nuestro alumno va a transmitir eso, va a irradiarlo para toda la sociedad, porque lo va a irradiar a la familia, a los amigos, a sus compañeros de trabajo. Entonces aquello va creando ondas de choque y nuestra propuesta acaba por contagiar en forma positiva a todas las personas que traban contacto con nuestro practicante.

Si Carl Sagan decía que la sociedad corrompe al individuo, ese efecto de impregnación también puede funcionar, y debe, ¿y usted pretende que funcione en sentido contrario?

Sabemos que la sociedad influye sobre el individuo. Pero el individuo también influye sobre la sociedad.

Si usted escribiese ahora no el *Yo recuerdo...*, sino el *Yo sueño*, ¿qué sueño escribiría?

La verdad, al “*Yo recuerdo...*” no conseguiría

agregarle nada más, porque aquel libro me salió de un solo tirón. A las siete de la noche comencé a escribir. A las siete de la mañana me fui a descansar. Y listo, estaba terminado.

Y el Yo sueño, ¿qué es lo que tendría dentro?

No sé. ¡Hay muchas cosas! ¡Yo tengo muchos sueños!

Pero lo ve, ciertamente. Nosotros soñamos que nuestros hijos crezcan en un mundo en una determinada dirección. Y configuramos cuál es esa dirección. Usted no “hipotecó”, no invirtió cincuenta años de investigación, en busca de saberes, sin sentir dentro de sí dónde quería llegar. ¿Adónde es que quiere llegar?

Me gustaría llegar a un punto en que las personas, mínimamente, escucharan lo que tenemos para decir. Que nos permitieran hablar. Que no nos amordazaran. Nosotros tenemos cosas muy buenas para decir, no proponiendo un debate, sino una reflexión. Lo que ocurre es que los que no gustan del sistema, o piensan que no gustan de él, no escucharon. Ellos no conversaron conmigo, no conversaron con nosotros, no conocieron a nuestra gente, no leyeron nuestros libros. Mi sueño sería poder arrancar esa mordaza.

Yo me siento bajo aquella punición antigua denominada *silencio obsequioso*. “Dijo lo que no debía, no hablará más.” No quieren que hable. Pero usted observa que lo que yo digo no es polémico. No lo considero polémico, porque no estamos polemizando, no estamos discordando de los otros. No es agresivo, pienso que no lo es, no tengo intención de que lo sea. No quiero agredir a nadie. Y la propuesta es buena, la propuesta es de buenas relaciones humanas, buenas maneras, buena salud, buena calidad de vida, buena cultura, buenos hábitos. Trabajamos esencialmente con adultos jóvenes. Por lo tanto, al producir una juventud saludable, lejos de las drogas, del alcohol y del tabaco, si nada más sirviese de nuestro trabajo, por lo menos eso sería una contribución para ser reconocida, una contribución que ya estamos proporcionando desde hace medio siglo a la sociedad.

Para nosotros los que de afuera visitamos Su Cultura, vamos a hacer un ejercicio de *flash*. Su visión o su misión ¿hacia dónde apunta? ¿Dónde está el horizonte que configura para este su paso por la vida?

Yo he conocido gente muy interesante, realmente ejemplos de seres humanos. Personas con quienes tengo el privilegio de convivir. Algunas hace más de treinta años, otras hace más de veinte años, otras que estoy conociendo ahora, como es su caso, y que para mí constituye un privilegio. Esta profesión nuestra, este ideal nuestro, nos permite eso: conocer personas. No somos *head hunters*, somos *heart hunters*.

Conozca el video de esta entrevista
ingresando al blog:

www.MetodoDeRose.org/blog

post:
Entrevista sobre el Método DeRose

DeRose

En 1960 DeRose comenzó enseñar en una respetada entidad filosófica. En 1964 fundó la primera escuela del Método DeRose, que entonces todavía no tenía ese nombre. En 1969 publicó su primer libro. Hoy ya cuenta con más de veinte obras publicadas en varios países.



DeRose con Jaya

*Habiendo celebrado cuarenta años de carrera en el año 2000, recibió en 2001 y 2002 el reconocimiento del título de **Notorio Saber** por la FATEA – Facultades Integradas Teresa d'Ávila (SP), por la Universidad Lusófona, de Lisboa (Portugal), por la Universidad de Porto (Portugal), por la Universidad de Cruz Alta (RS), por la Universidad Estácio de Sá (MG), por las Facultades Integradas Corazón de Jesús (SP) y por la Cámara Municipal de Curitiba (PR).*

En 2001 recibió de la Sociedad Brasileña de Educación e Integración la Encomienda de la Orden del Mérito de Educación e Integración.

*En 2003 recibió otro certificado de **Notorio Saber** por la Universidad Estácio de Sá (SC) y un nuevo título de **Comendador**, esta vez por la Academia Brasileña de Arte, Cultura e Historia.*

*En 2004 recibió el grado de **Caballero**, por la Orden de los Nobles Caballeros de São Paulo, reconocida por el Comando del Regimiento de Caballería Nueve de Julio, de la Policía Militar del Estado de São Paulo, y el Collar de José Bonifacio conferido por la Sociedad Brasileña de Heráldica y Numismática.*

*En 2005 recibió el título de **Doctor Honoris***

Causa por la Orden de Parlamentarios del Brasil, otro por la Cámara Brasileña de Cultura, otro por la Soberana Orden D. Pedro I, otro por la Universidad Libre de la Potencialidad Humana y, en 2010, otro por la Facultad de Ciencias Sociales de Florianópolis.

En 2006 recibió el Diploma del Mérito Histórico y Cultural en el grado de Gran Oficial. Fue nombrado Consejero de la Orden de Parlamentarios del Brasil. En el mismo año recibió la Medalla Tiradentes por la Asamblea Legislativa del Estado de Río de Janeiro y la Medalla de la Paz, por la ONU Brasil.

En 2007 recibió el título de Socio Honorario del Rotary y la medalla Paul Harris de la Fundación Rotaria del Rotary Internacional.

El mismo año fue agraciado con la Medalla Internacional de los Veteranos de las Naciones Unidas y de los Estados Americanos.

Ese mismo año recibió la Cruz Académica de la Federación de Academias de Letras y Artes del Estado de São Paulo “por acciones meritorias y enaltecedoras para el desenvolvimiento de la Nación”.

El 30 de enero de 2007 recibió la Moción de Votos de Júbilo y Congratulaciones de la Cámara Municipal de São Paulo.

En 2008 recibió el galardón D. João VI en conmemoración por los 200 años de la Apertura de los Puertos.

En el día de su cumpleaños, 18 de febrero, recibió de la Cámara Municipal el título de Ciudadano Paulista. En marzo fue agraciado por el Gobernador del Estado de São Paulo con el Diploma Omnia Horarum Homo, de la Defensa Civil.

Ese año recibió también la Cruz de la Paz de los Veteranos de la Segunda Guerra Mundial, la Medalla del Mérito de la Fuerza Expedicionaria Brasileña, la Medalla MMDC por el Comando de la Policía Militar del Estado de São Paulo, la Medalla del Bicentenario de los Dragones de la Independencia del Ejército Brasileño y la Medalla de la Justicia Militar de la Unión.

En noviembre de 2008 fue nombrado Gran Maestre de la Orden del Mérito de las Indias Orientales, de Portugal.

En virtud de sus actuaciones en causas sociales y humanitarias, el 2 de diciembre de 2008 recibió una medalla de la Asociación Paulista de Prensa. El 4 de diciembre de 2008 fue agraciado con la medalla Centinelas de la Paz, por los Boinas Azules de la

ONU de Joinville, Santa Catarina. El 5 de diciembre recibió, en la Cámara Municipal de São Paulo, la Cruz de Reconocimiento Social y Cultural. El 9 de diciembre de 2008 recibió en el Palacio de Gobierno la medalla de la Casa Militar, por la Defensa Civil, en virtud de la participación en varias Campañas del Abrigo del Estado de São Paulo y en la movilización para auxiliar a los desvalidos de la tragedia de Santa Catarina. El 22 de diciembre recibió otro diploma de reconocimiento de la Defensa Civil en el Palacio de Gobierno.



DeRose en el Museo de la Marina de Brasil, recibiendo el galardón D. João VI en conmemoración de los 200 años de la Apertura de los Puertos, en 2008.

En enero de 2009 recibió el diploma de Amigo de la Base de Administración y Apoyo de Ibirapuera, del Ejército Brasileño.

En 2010 recibió el título académico de Profesor Doctor Honoris Causa por la Facultad de Ciencias Sociales de Florianópolis.

Por ley estatal, el día del nacimiento del Comendador DeRose, 18 de febrero, fue instituido como Día del Yôga en trece estados del Brasil: São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Bahia, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Goiás, Piauí, Ceará. Y además, el Distrito Federal.

*Actualmente, DeRose cuenta con 25 libros escritos, publicados en varios países, y más de un millón de ejemplares vendidos. Por su postura contraria al mercantilismo, ha logrado lo que ningún autor obtiene de su editor: la autorización para permitir free download de varios de sus libros por internet en portugués, español, alemán e italiano, así como MP3, sin cargo, de los CDs de práctica, y puso a disposición decenas de webclasses gratuitamente en el sitio **www.MetodoDeRose.org**.*

Todos estos son precedentes históricos que

han hecho de DeRose el más citado y, sin duda, el más importante escritor del Brasil en el área del autoconocimiento, por la energía incansable con que ha divulgado la filosofía hindú en los últimos casi cincuenta años en libros, periódicos, revistas, radio, televisión, conferencias, cursos, viajes y formación de nuevos instructores. Ha formado más de 6.000 buenos instructores y ayudó a fundar miles de espacios de cultura, asociaciones profesionales, Federaciones, Confederaciones y Sindicatos. Hoy su obra se ha expandido por Argentina, Chile, Portugal, España, Francia, Inglaterra, Escocia, Italia, Indonesia, Estados Unidos (incluyendo Hawai), etc.



En la Cámara Municipal de São Paulo, DeRose recibió el título de Ciudadano Paulista en el Día Estatal del Yôga, 18 de febrero de 2008. En la foto, de izquierda a derecha, DeRose, el entonces Presidente del Rotary São Paulo Morumbi, Dr. Gianpaolo Fabiano; el Diputado Dr. Dennys Serrano; el Concejal José Rolim; el Presidente de la Asociación Brasileña de Expedicionarios de las Fuerzas Internacionales de Paz de la ONU, Dr. Walter Mello de Vargas y el Coronel Álvaro Magajáes Porto, Oficial del Estado Mayor del Comando Militar del Sudeste.

Siempre exigió mucha disciplina y corrección de aquellos que trabajan con su método, lo que le ha valido la reputación de perfeccionista, así como mucha oposición de los que se sentían incomodados por la relevancia de su obra.

Ejemplo de seriedad, se tornó célebre por la valerosa autocrítica con que siempre denunció las fallas del métier, pero sin faltar a la ética profesional y jamás atacando a otros profesores. Eso despertó un nuevo espíritu, combativo y elegante, en todos aquellos que son de hecho sus discípulos.

DeRose es apoyado por un significativo número de instituciones culturales, académicas, humanitarias, militares y gubernamentales que reconocen el valor de su obra e hicieron de él el Maestro de filosofía hindú más condecorado en el mundo con medallas, títulos y diversos galardones. Sin embargo, él siempre dice:

“Acepto estos homenajes porque no son para engrandecer el ego de una persona, sino que sirven como manifestaciones de respeto de parte de la sociedad al trabajo de todos los profesionales de esta área. Por eso quiero compartir con usted el mérito de este reconocimiento.”

Comisión Editorial



En primer plano, el Comandante General de la Policía Militar del Estado de São Paulo, Coronel PM Álvaro Batista Camilo, felicitando al Comendador DeRose en el Batallón Tobias de Aguiar (ROTA), después del otorgamiento de la "Medalla Brigadeiro Sampaio, Patrono de la Infantería". Atrás, a la izquierda, el Presidente de la ONU Brasil, Dr. Walter Mello de Vargas, que concedió la distinción el 16 de junio de 2010.



Comendador DeRose recibiendo de manos del Comandante PM Telhada la Medalla de la Academia Militar del Barro Branco, el 25 de noviembre de 2009.



Comendador DeRose recibiendo el Gran Collar de la Sociedad Brasileña de Heráldica y Humanística conferido por el Gran Prior Don Galdino Cocchiaro.
A la derecha, el Senador Tuma.



Otorgamiento del grado de Gran Oficial de la Orden de los Nobles Caballeros de São Paulo, el 29 de enero de 2010.



Comendador DeRose en el otorgamiento del Collar de la Justicia Militar, junto al Excelentísimo Señor Ten. de Brigada Aérea Carlos Alberto Pires Rolla, agraciado con la Medalla de la Justicia Militar.



Comendador DeRose recibiendo de manos del Prof. Michel Chelada el Collar Mariscal Deodoro da Fonseca, en el Polo Cultural de la Casa de la Hacienda de Morumbí.



Comendador DeRose recibiendo la medalla de la
Orden de los Abogados del Brasil.



Comendador DeRose con el Gran Collar de 50 años
de la Sociedad Brasileña de Heráldica y Humanística.

**ALGUNAS MEDALLAS Y CONDECORACIONES CON QUE
DeROSE FUE AGRACIADO POR INSTITUCIONES CULTURALES,
HUMANITARIAS, MILITARES Y GUBERNAMENTALES**





La explicación de cada medalla se encuentra en el libro
Cuando es preciso ser fuerte.

INSTRUCTORES ACREDITADOS EFECTIVOS

Contamos con cientos de instructores acreditados en todo el Brasil, Argentina, Chile, Portugal, España, Francia, Italia, Inglaterra, Escocia, y Estados Unidos (incluido Hawái). Para saber la dirección de la Unidad más próxima, visite nuestro sitio **www.MetodoDeRose.org**, o entre en contacto con la Sede Central, tel.: (55 11) 3081-9821 o (55 11) 3088-9491, o con la Sede Decana en la República Argentina: (54 11) 4864-7090.

GRATUIDAD: si está inscripto en cualquiera de nuestras Sedes Acreditadas, tendrá derecho a frecuentar otras cuando esté de viaje, siempre que demuestre estar al día con su sede de origen y presente los documentos solicitados. (Ofrecimiento sujeto a la disponibilidad de vacantes.)



SÃO PAULO – AL. JAÚ 2000 – TEL. (11) 3081-9821 Y 3088-9491.

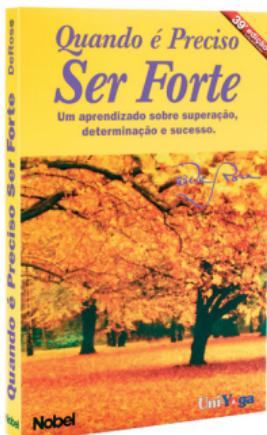
Las demás direcciones, en nuestro sitio web:

www.MetodoDeRose.org

Entre a nuestro *site* y asista gratuitamente a más de sesenta clases del Maestro DeRose sobre decenas de asuntos interesantes.

Descargue gratuitamente varios libros del Maestro DeRose en portugués, español, italiano y alemán.

CUANDO ES PRECISO SER FUERTE



En sus 529 páginas, este libro instruye y entretiene con un refinado sentido de humor, describiendo de manera impecable las buenas y malas experiencias de vida de DeRose en el colegio como alumno interno, en el ejército, en las sociedades secretas, en la familia, en las relaciones afectivas, relatando viajes, descubrimientos y percepciones proporcionadas por más de dos décadas de contacto con monjes en los Himalayas. En el texto de **Cuando es Preciso Ser Fuerte** (en la foto, el libro en su versión original en portugués) encontramos pasajes que nos hacen reír y otros que nos arrancan lágrimas.

Puede adquirirlo en las mejores librerías o en estos teléfonos:
En Brasil: (55 11) 3081-9821, 3088-9491 o 9312-6714
En la República Argentina: (54 11) 4864-7090.

www.MetodoDeRose.org