

FOCUS integral

Número 1

Supervivencia
en el siglo XXI

Eficacia sin estrés

¿Crisis o cambio?

Reglas básicas para tu salud

La verdad y la belleza

Contenido

Número 1

Bienvenida.....	3
¿Crisis o cambio?.....	4
Las Tribus.....	5
Reglas básicas para la salud.....	6
Receta de Halava.....	7
Eficacia sin estrés.....	8
Como lograr tus metas.....	9
La verdad y la belleza.....	10
Ramayana.....	11

Staff

- ◆ Director: Juan Manuel Ferrera Díaz
- ◆ Coordinador editorial: Nitai Nakamura
- ◆ Diseño y maquetación: Jaganat Mishra
- ◆ Fotografía: DesignPacks.com
- ◆ Dirección: La Acecarta, Lanjarón, Granada
- ◆ Distribuidora: Equipo Sankirtan

Aviso sobre los Derechos Reservados

Ésta es una copia de la versión impresa y no se puede revender. Está destinada a uso personal no comercial únicamente, para citas cortas usadas en trabajos académicos, investigación, trabajos de estudiantes, presentaciones y similares y está sujeta a las normas de uso establecidas en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es>

Puedes distribuir este trabajo a través de internet, en tanto mantengas esta nota de derechos de autor intacta.

Para cualquier pregunta, comentario y correspondencia, así como para evaluar otras revistas en esta colección, visita nuestra página web:

<http://www.focusintegral.com>



FOCUS INTEGRAL

la revista del siglo XXI



¡Bienvenido!

Echa a andar, esta tu revista trimestral con temas interesantes, útiles y por lo general poco conocidos que vamos descubriendo para tí, llevados del afán y la necesidad de aprender.

Los artículos se encuentran encuadrados en cuatro vertientes bien definidas: Sociedad, Salud, Tecnología y Trascendencia, y son una compilación de conocimiento práctico de muchas ramas y materias.

En suma, una información imprescindible para sobrevivir en nuestro siglo XXI, tan lleno de cambios profundos y oportunidades encubiertas.

Feliz lectura,

Juan Manuel Ferrera Díaz
Director

¿CRISIS o CAMBIO?

Siglo XXI: Nuevo paradigma

¿Dónde quedaron las promesas de puestos de trabajo bien remunerados de las universidades?

¿Cómo plantearse la educación, el trabajo y en definitiva la vida en el siglo XXI?

Después del aprendizaje básico de leer, escribir y las cuentas, hoy en día, lo mejor es hacerte experto en lo que quiera que te ocupes. De ese modo creas unas condiciones que te pueden reportar libertad y ventajas.

Esos beneficios te ayudarán a identificar y dedicarte a una misión concreta.

La prioridad debe ser aprender, no necesariamente adherirse al cada vez mas caduco sistema de pasar exámenes para obtener títulos para conseguir un buen trabajo.

Persiguiendo un buen trabajo nos hemos olvidado de nuestros propios deseos, de nuestras habilidades y nuestro libre albedrío.

Es mejor vivir con menos dinero

pero mas tiempo para tu familia, tus amigos, tus hobbies.

Otro producto del siglo XX es la protección social, la seguridad social, las pensiones de vejez, etc. Unas promesas que están empezando a incumplirse. Cada vez son más los años que hacen falta para tener derecho a una pensión, el retraso de la edad de jubilación ha llegado a límites insospechados y las pensiones son ya ínfimas e insuficientes.

En pocas palabras, generalmente hablando, adaptarse al Estado es un mal negocio.

La gente se están volviendo emprendedores. La figura del empleador se está desvaneciendo, igual que la de la fábrica donde nació.

Fracasaremos si esperamos que alguna fuerza externa -empresa o gobierno- nos proporcione trabajo, un futuro o nos enseñe quienes somos o como debemos vivir.

En el siglo XXI, es rico quien es *dueño de su tiempo*.

LAS TRIBUS



Es el fenómeno del pasado del presente y del futuro. Grupos de gente unidos por un ideal, unos gustos, unos intereses.

La diferencia es que en nuestra era de conectividad, las tribus se forman y se disgregan muy fácil y pueden llegar a tener un gran poder.

Otra gran diferencia es que liderar una no significa necesariamente imponer tus criterios, tus reglas y tus principios.

La Web puede hacer cosas sorprendentes, pero no puede crear liderazgo, eso todavía tiene que provenir de las personas, quienes tienen pasión por algo.

Cualquier persona que quiera marcar la diferencia, tiene las herramientas en la punta de sus dedos.

¿Y tú?, ¿a qué tribu/s perteneces? ¿Lideras alguna?

REGLAS BASICAS PARA LA SALUD



Ante todo hemos de hacernos unas preguntas esenciales ...

Antes de empezar a hacer costosos tratamientos o complicados diagnósticos, hemos de hacernos unas preguntas básicas:

1. ¿Duermo lo suficiente y tengo calidad en mi descanso?
2. ¿Respiro correctamente y además hago inhalaciones profundas regularmente?
3. ¿Bebo agua en cantidad suficiente todos los días?
4. ¿Como suficiente y variado?
5. ¿Tengo un hobby, una válvula de escape para equilibrar mi trabajo y obligaciones?

6. ¿Tengo alguna fuente de “toxinas mentales”, estrés constante?

7. ¿Hago ejercicio moderado regularmente?

Y remediar eso antes que nada.



para más consejos e información visita:
pasandoporla vida.wordpress.com

Preparación:

En una olla, colocar el azúcar y el agua a hervir lentamente.

En un sartén derretir la mantequilla y luego añadir la sémola, revolverla hasta que se dore (no dejar de hacerlo) aproximadamente unos 20 minutos, agregar las pasas de uva, la ralladura de naranja, los frutos secos o lo que haya escogido para enriquecer este manjar, luego lentamente agregar el agua con azúcar y mezclar hasta que la preparación tenga una consistencia semi sólida.

Servir frío o caliente. Se puede acompañar de diversas bebidas, preferiblemente Te de jengibre con limon y canela... A disfrutar!!!!

OJIMIEL

OJIMIEL. (Del lat. oxymeli, y éste del gr. oxymel; de oxo, vinagre, y meli, miel.) m. Antigua preparación farmacéutica de miel y vinagre.

Receta: Disolver una o dos cucharaditas de vinagre de manzana y una o dos de miel en un vaso de agua, siempre en cantidades iguales. Se puede tomar a cualquier hora, preferiblemente en ayunas.

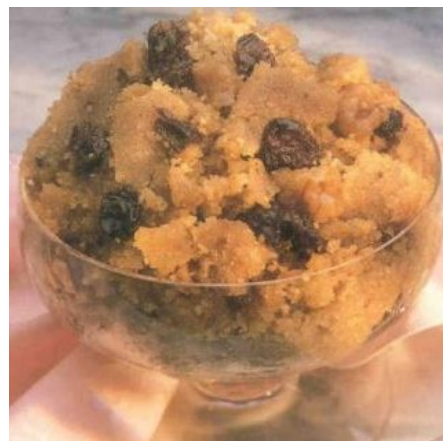
El vinagre de manzana tiene varios ingredientes que lo hacen ser extremadamente beneficioso para la salud. Algunos de los minerales que tiene el vinagre de manzana en cantidades perfectamente equilibradas son calcio, hierro, sodio, potasio, ácido málico y la pectina.



HALAVA

Ingredientes:

- 300 grs de sémola de trigo
- 100 grs mantequilla
- 200 grs de azúcar integral
- 500 ml de agua
- pasas de uva o fresas a gusto
- ralladura de 1 naranja
- nueces/almendras u otros frutos secos a gusto
- 1 cuchara sopera canela



Organízate con Eficacia

G etting Things Done

por David Allen es la novedosa

técnica, forma de organizarse, la que está de moda entre los ejecutivos y cualquier persona con necesidades complejas de gestión del tiempo. Por lo visto, hoy en día, prácticamente todos entramos en este grupo. Email, teléfono móvil, tareas cada vez más abstractas. Lo cierto es que la cabeza no está hecha para guardar ideas, sino para crearlas.

GTD propone tener una mente fuera de tu mente, perfectamente organizada y al día, de manera que tengamos la tranquilidad y paz para poder ocuparnos en decidir que hacer, no pensar una y otra vez que y

como lo hacemos. Cuantas veces te has dedicado a pensar en hacer algo, y que resultado práctico te da ese tiempo?

La mente suele acordarse de cosas justo cuando no es momento ni lugar de realizarlas, lo cual se traduce en una pérdida ingente de tiempo en... nada.

Productividad sin estrés

GTD consiste en anotar las ideas, tareas, en el momento en que vienen y una vez a la semana organizar o reorganizar los proyectos con sus correspondientes acciones concretas y en sus contextos determinados. Un ejemplo es la lista de llamadas telefónicas que se van acumulando y cuando es el

momento adecuado decides que llamada realizar. De esta manera, piensas de antemano una sola vez y eso te libera la mente para usarla en lo que realmente es buena: decidir y usar la intuición para ver lo más idóneo para hacer en un determinado momento, lugar, circunstancia y grado de energía personal.

El método no requiere de un software o hardware especial, lo puedes implementar en un iPhone, en una agenda, en post-its o como se te ocurra. Eso ya depende de las necesidades y gustos de cada uno.

Descarga gratis el manual de GTD, en exclusiva para los lectores de Focus Integral:

<http://db.tt/J0eCo1SU>



Como lograr tus metas

Primero hay que imaginarse el resultado, “verlo”. Un ejemplo práctico: estamos organizando un festival de música y yoga para el verano y lo primero que hemos hecho es imaginarnos el festival en marcha, con su escenario, su lugar de acampada, la gente viniendo de diferentes lugares, las actuaciones, los baños, la cocina industrial, etc etc.

A partir de ahí tenemos dos cosas. Lo que tenemos ahora, y lo que deseamos que ocurra. Y vamos rellenando los espacios y los espacios entre los espacios.

La mente es una herramienta muy útil para esto. De una forma natural busca “rellenar” esos espacios; pero claro para eso es importante que haya una meta y un punto de partida.

Después de la lluvia de ideas, se identifican los proyectos como “instalar escenario” “hacer página web”, “artistas” etc que a su vez pueden tener subproyectos, por ejemplo en el de artistas un proyecto para cada artista, y finalmente identificar las acciones concretas dentro de cada proyecto.

Es curioso, como por grande o complejo que sea el proyecto, siempre está formado de acciones pequeñas, como llamadas telefónicas, buscar en internet, contactar con alguien, comprar algo.

Así un proyecto aparentemente difícil se torna en una serie de acciones concretas e identificadas en el tiempo y el espacio.

Había una vez un hombre muy poderoso y robusto, pero de muy mala reputación que se enamoró de una hermosa joven. Ella no sólo era de apariencia hermosa, sino que también era santa y, por consiguiente, no le gustaban las insinuaciones amorosas de él. Sin embargo, el hombre insistía debido a sus deseos lujuriosos y, por lo tanto, ella le pidió que esperara únicamente siete días, y fijó el momento en que podrían encontrarse. El accedió, y estuvo esperando con gran expectativa el momento señalado. Sin embargo, a fin de manifestar la verdadera belleza de la verdad absoluta, la santa doncella adoptó un método muy instructivo. Tomó grandes dosis de laxantes y purgantes, y durante siete días defecó y vomitó continuamente todo lo que comía.

Además, guardó todo el excremento líquido y el vómito en recipientes adecuados. Debido a los purgantes, la joven supuestamente hermosa enflaqueció y se puso tan delgada como un esqueleto, su tez se ennegreció, y los hermosos ojos se le hundieron en las cuencas del cráneo. De ese modo, a la hora señalada, ella esperó ansiosamente la llegada del ávido caballero.

El caballero apareció en la escena elegantemente vestido y muy cortés, y le preguntó a la fea muchacha que esperaba ahí, por la hermosa joven con quien se iba a reunir.



Él no pudo reconocer que esa muchacha era la misma joven bella que buscaba; en efecto, aunque ella confirmó su identidad repetidamente, él no pudo reconocerla debido a su condición tan lastimosa. Finalmente la muchacha le dijo al poderoso pretendiente que había separado los ingredientes de su belleza y que los había guardado en unos recipientes. También le dijo que él podía disfrutar de esos jugos de la belleza. Cuando el galán mundano pidió ver esos jugos de la belleza, ella lo envió al lugar en el que estaban guardadas las heces y vómito líquidos, los cuales despedían un olor intolerable.

Así, él descubrió toda la historia del líquido de la belleza. Finalmente, por la gracia de la santa joven,

este hombre de mala reputación pudo distinguir entre la sombra y lo tangible, y así recobró la razón. La posición de este persona es similar a la de todos los que estamos atraídos a la falsa belleza material. La joven antes mencionada tenía un cuerpo material bellamente formado de acuerdo con los deseos de su mente, pero en realidad ella era diferente del cuerpo y de la mente materiales y temporales.

En efecto ella era una chispa espiritual, y así también lo era el amante que estaba atraído por su falsa piel. Sin embargo, los intelectuales y estéticos mundanos son engañados por la belleza y atracción externa de la verdad relativa, e ignoran la presencia de la chispa espiritual, que es simultáneamente verdad y belleza.



RAMAYANA (1)

LAS BODAS DE SITA

Los reinos de la antigua India, en los años de Edad de Oro, llamados Kosala y Videha, eran gobernados por reyes sensatos y justicieros. En Videha reinaba Janaka, fiel cumplidor de las tradiciones de sus antepasados, y el de Kosala desde su hermosa capital de Ayodhya era regido por Dásarat, así mismo respetuoso con las leyes antiguas.

Con la sabiduría de los antiguos Vedas, Dásarat gobernaba su imperio con la gracia amorosa de un padre. Fiel cumplidor de su palabra, generoso como Kuvera, valiente como Indra, fiel creyente de los dioses, nacido de la antigua estirpe solar, era adorado por sus súbditos.

Como el antiguo rey Manu, padre de la raza humana, Dásarat sabía captarse el aprecio de su pueblo con sus actos de justicia y amor. Ayodhya, altiva, orgullosa y bella, como la ciudad de Indra, se levantaba cerca de las límpidas aguas del Sarayu. Los corazones de sus habitantes no sabían lo que era la envidia ni sus bocas la mentira. Las familias tenían trigo y animales, y nadie era pobre allí, pues los unos a los otros. Las de anillos y pendientes, ungüentos perfumados, y estaban formados de no se conocían la mentira tampoco nadie abusaba de pobre ni se mendigaba a

Los hombres guardaban sus juramentos y las mujeres eran fieles y dulces

Los hombres guardaban mujeres eran fieles y

nacidos dos veces estaban libres de toda pasión o ambición de riquezas y eran fieles a la palabra dada y a sus ritos y escrituras. En cada casa se adoraba a los dioses y se adornaba un altar. Los Kshatrias acataban la voluntad de los brahmanes; los vaysyas, la de los kshatrias, y los sudras trabajaban en sus humildes labores gozando de su honrado trabajo.

los vecinos se ayudaban mujeres llevaban profusión guirnaldas de flores y sus collares y brazales relucientes monedas. Allí ni la fanfarronada y sus riquezas para con el costa del rico.

sus juramentos y las dulces. Los hombres

Observaba cada casta sus ritos don devoción y la nación prosperaba en el poder que le transmitieron sus antepasados. Sus guerreros, que jamás habían mostrado la espalda al enemigo, valientes y vigorosos, defendían las murallas de Ayodhya como los leones su cueva. Como los corceles veloces de Indra eran los caballos que venían del Cambodge lejano, de Vanaya y Valika, y hasta de la playa de Sindu, rodeada de rocas. Los elefantes, procedentes de las altas montañas de Vindia o de los bosques profundos y oscuros que rodean la cima del Himalaya, no tenían comparación en cuanto a velocidad y fuerza y eran más nobles que los que engendra la raza de los elefantes celestes.



Así, la bella ciudad de Ayodhya vivía dichosa, bajo el imperio de Dásarat. Cuatro reinas de gran belleza, amadas por Dásarat le hicieron feliz.



Próxima entrega:
"La ambición de la reina Kaikei"

Kausalia, poseedora de todas las gracias, fue madre de Rama, el primogénito, leal y virtuoso; Kaikei, joven y bella, tuvo a Bhárata, el juicioso, y Sumitra fue madre de dos mellizos, Laksman y Satrugna, impetuosos y valientes. La cuarta reina no tuvo hijos.

Mientras tanto en la ciudad de Mitila, capital del reino de Videha, el rey Janaka creyó llegado el momento de casar a su hija, la incomparable Sita, la de los ojos como la flor de loto, y así hizo comunicar a todos los que eran de real familia que aquel que pudiera doblar el arco sagrado y disparar con él podría casarse con su hija.

Poderosos príncipes y grandes señores llegaron de lejanos reinos con la pretensión de doblar el famoso arco de Shiva; pero, a pesar de sus esfuerzos, nada consiguieron, teniendo que regresar avergonzados a sus países.

Pero he aquí que de Ayodhya, la capital del reino de Kosala, llegaron el príncipe Rama y su hermano Laksman,

La incomparable Sita, la de los ojos como la flor de loto...

acompañados de un sabio llamado Viswamitra, quien, lleno de dignidad, pidió al rey le fuera concedido al príncipe Rama

probar su fuerza con el arco maravilloso y cuando, ante toda la corte reunida, le fue presentado a Rama el arco de Shiva en su descomunal estuche, ante el asombro y estupefacción de los presentes, alzó el arco, lo encorvó, y tanta era su fuerza que lo partió al tensarlo. Entonces prodújose un ruido formidable, semejante a un enorme trueno, tembló la tierra y la montaña vecina se estremeció hasta los cimientos. Los cortesanos y demás príncipes que allí estaban se desvanecieron, y tras los primeros instantes de terror el rey Janaka, lleno de majestad, se dirigió a Rama y le dijo:

– He sido testigo de la proeza maravillosa del hijo de Dásarat. Mi bella hija Sita, a quien hallé nacida de la tierra en una ocasión, y a quien quiero más que a mis otras hijas, gozará de la dicha de tener un esposo que es semejante a los dioses. Pero quiero que mi palacio sea honrado con la presencia de Dásarat. Partid, mensajeros, en su busca, y que vengan con él sus otros hijos. ¡Hoy es un gran día para la ciudad de Mitila!

SOCIEDAD

SALUD

TECNOLOGÍA

TRASCENDENCIA

ISBN 978-1-4943-6083-2



9 781494 360832 >