

FOCUS integral

Número 2

Supervivencia
en el siglo XXI

Aprender en libertad

Las guerras

El secreto de una larga vida

Física para místicos

Contenido

Número 2

Editorial.....	3
Aprender en libertad	4
Las guerras.....	6
El secreto de una larga vida.....	7
Ayurveda.....	8
Plata coloidal.....	10
Tareas imposibles.....	11
Física para místicos.....	12
Ramayana.....	13

Staff

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

Aviso sobre los Derechos Reservados

Revista © 2014 Focus Integral. Los derechos de autor pertenecen al editor o a los autores especificados en el artículo. Ésta copia 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>

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

<http://www.focusintegral.com>



El mayor aliciente que los artífices de una publicación podemos tener es recibir los ánimos y sobretodo las sugerencias de sus lectores.

Para mejorar vuestra experiencia, intentamos que los artículos no sean demasiado largos, con la información justa para servir como flashes y pistas para sacar provecho práctico al tema en cuestión, y que no cansen al poderse leer fácilmente de una sentada.

Gracias por vuestro apoyo, si tenéis alguna pregunta o comentario podéis consultar las FAQ en la web. Si no encontráis la respuesta ahí, os atendemos con gusto en la dirección electrónica sugerencias@focusintegral.es.

Muchas gracias,

Juan Manuel Ferrera
Director/Editor



Aprender en Libertad

Una alternativa válida

Imaginemos por un momento que otra educación es posible.

Una seria duda que surge a la hora de decidirse por otra opción educativa es la socialización de los niños.

Pero la escuela tradicional no ofrece calidad de socialización. Los niños conviven con compañeros de su misma edad continuamente, año tras año, bajo un régimen prácticamente militar y con la consigna de complacer a una autoridad arbitraria.

Otro argumento es que los padres no están cualificados para enseñar, que sólo personas cualificadas pueden hacerlo con éxito.

Pero, ¿conocemos la vida de los maestros de nuestros hijos, su carácter, su proyección social? Son perfectos desconocidos y aun así les confiamos algo tan sagrado como la educación de nuestros hijos.

Y con respecto a resultados, remitámonos a los estudios que existen y veremos que los homeschoolers exceden o igualan en resultados académicos a los chicos de la educación "normal" y

les suelen aventajar en adaptación social y habilidades en el entorno.

Los niños educados en casa tienen una socialización más amplia, interactuando con personas de todas las edades en actividades sociales, talleres, deporte y diversos eventos.

Un niño sano puede aprender las reglas básicas de las cuentas y a leer y escribir en cien horas. Lo que está claro es que hay una enorme pérdida de tiempo, diez años en nuestro sistema educativo español y con los resultados deplorables que a la vista están.



La razón por la que las escuelas son caldo de cultivo de problemas y cada vez van a peor, con más violencia, absentismo, fracaso escolar, etc. es precisamente porque el concepto es erróneo desde la raíz.

En el libro *Dumbing Us Down*, J. Taylor Gatto nos explica como el sistema de escolar actual, retrasa y atonta a los jóvenes, retrasando su evolución y madurez personal.

Gatto explica que en sus 30 años de maestro ha visto como la genialidad es más común de lo que imaginamos, pero el sistema se encarga de cortarla, tajarla o simplemente ignorarla, haciendo primar las notas de los exámenes y otros parámetros simplistas por encima de la verdadera capacidad y creatividad.

Se enseña a los niños que hay que obedecer a una autoridad arbitraria y complacerla para conseguir ciertos beneficios como la aceptación social y familiar. Normalmente, se reduce a pasar con éxito unos exámenes que sólo evalúan la capacidad para retener unos datos por un cierto periodo de tiempo y sobretodo se premia la docilidad al sistema.

Los padres achacan la culpa del incipiente fracaso escolar a los maestros, los maestros a los padres y el sistema educativo creado por los políticos de turno a

ambos. Pero el problema queda sin resolver.

Es curioso que muchos de los grandes genios de la Humanidad contemporáneos fracasaron en la escuela o fueron directamente expulsados (seguramente por ser demasiado inteligentes y no encajar en el modelo de crear estúpidos que es la escuela).

En esta era de internet, no hace falta memorizar datos, está todo a un clic de ratón. Lo que hace falta es ayudar a desarrollar en los niños la capacidad de tener ideas y ponerlas en práctica con la ayuda de las nuevas tecnologías.

En suma, aprender a usar las nuevas herramientas. Pero la escuela actual está obsoleta incluso a ese nivel. No están enseñando a nuestros hijos a ser *productivos* en el verdadero sentido de la palabra, tan solo a ser *productores*.

¿Piensas que es un privilegio compartir el tiempo y el aprendizaje con tu hijo, o algo molesto e innecesario?

Homeschooling

www.educacionlibre.org

Unschooling

www.crecerenlibertad.org

LOS EXÁMENES EVALÚAN LA CAPACIDAD PARA RETENER UNOS DATOS POR UN CIERTO PERIODO DE TIEMPO

LAS GUERRAS

Supongamos que hay una antigua rivalidad entre dos pueblos, dos naciones o dos barrios, que para el caso es lo mismo. Los gobiernos poderosos (como algunos que no hace falta mencionar) se dedican a dirigir los destinos de otros pueblos y para eso no hay nada mejor que la guerra, desde el punto de vista político y de dominación militar y económica.

Sólo tienen que enviar a mercenarios a ese país y matar a unas cuantas personas en nombre del otro país o del otro bando. La venganza, esa cualidad tan “humana” hace todo lo demás. Ahora, ya hay víctimas reales causadas por los “enemigos” y empieza la espiral de violencia.

El siguiente paso es que estos desalmados venden armamento a los dos bandos y cuando está todo destruido dan créditos para la reconstrucción. Un negocio redondo, para el que hay que tener cero escrúpulos.

En las ferias de armamentos los comerciales explican las características del armamento como quien se maravilla de las revoluciones por minuto de una lavadora. Insensatos sin escrúpulos.



Horrores sin cuento, sufrimiento y destrucción.

¿Os habéis preguntado alguna vez como empiezan los conflictos armados?

Porque es fácil adivinar como continúan, alimentados por el odio y la venganza. Pero, ¿cómo se origina esta locura?

EL SECRETO DE UNA LARGA VIDA

Existe un [estudio](#) sobre personas centenarias del mundo para intentar descubrir el denominador común que les lleva a esa longevidad, extremo cada vez más raro, aunque se supone que la medicina moderna alarga la vida.

Lo único en común que encontraron entre la diversidad de climas, dietas alimentarias, costumbres y hábitos diversos, fue que **no comen mucho**, es decir, no se atiborran.

Unos viven en climas tropicales, otros en la Tunguska, unos son vegetarianos, otros no, unos fuman, otros no, etc, etc.

Pero el único factor común es el de no excederse con la cantidad de comida, es decir comer frugalmente.

Y esto tiene su explicación. Si comparamos el cuerpo a una máquina, el proceso que más consume o deteriora esta máquina es el de la digestión. El que se lleva más energía y desgasta más.

Por lo tanto, una persona que se preocupa en conseguir digestiones fáciles tiene más posibilidad de alcanzar una mayor longevidad.





la ciencia
de la
duración de
la vida

Ayurveda

ES UN TÉRMINO SÁNSCRITO
COMPUESTO DE DOS
PALABRAS: *AYUR*, SIGNIFICA
"VIDA" Y *VEDA*, SIGNIFICA
"SABIDURÍA"

Al contrario de la medicina occidental, la persona es vista y respetada como un todo físico, psicológico y espiritual, y ninguna de estas esferas puede ser dejada de lado a la hora de pensar en el estado saludable. Por esa razón, el Ayurveda incluye prácticas espirituales como la meditación, el Yoga, etc.

Cuando el equilibrio entre los doshas, formas en que se maneja la energía, se ha perdido, seguramente habrá que modificar algunos hábitos. Entre los cambios que propone el Ayurveda los básicos son los dietarios.

El Ayurveda no prohíbe nada pero su base es vegetariana. Es prácticamente seguro que por nuestra constitución nosotros no estamos preparados para comer carne. El tipo de dientes que tenemos, el largo de nuestro intestino, etc., son datos que nos dicen que estamos más emparentados con los herbívoros que con los carnívoros. Quienes, habiendo tenido a la carne como un elemento fundamental de su dieta, deciden voluntariamente reemplazarla por vegetales (verduras, frutas, cereales, legumbres) notan una diferencia considerable en su estado no sólo

físico, sino también anímico y espiritual.

La alimentación ayurvédica no sólo tiende a ser vegetariana, sino a incorporar alimentos más sanos. Nada de envasados, precocinados ni comidas "basura".

A diferencia del vegetarianismo, que proclama la prioridad de los alimentos crudos, para el Ayurveda la cocción es importante. Mezcla lo crudo y frío con lo cocido y lo caliente. Es una cocina más elaborada, más interesante en cuanto a los sabores al incorporar frecuentemente las especias.

Los condimentos que se utilizan no sólo tienen el objetivo del sabor, sino también un efecto terapéutico, medicinal. Una de las vedettes de la cocina ayurvédica es el jengibre, tanto el fresco como el molido. También las semillas de mostaza y de comino, especias que en Occidente no se acostumbra a consumir directamente en semillas, sino que por lo general se adquieren procesadas. Albahaca, cardamomo, pimienta, cayena, son algunas de las innumerables especias que aportan sabor y efectos terapéuticos.

Con todos estos elementos, la alimentación ayurvédica se transforma en una dieta sana e interesante, que da importancia también al placer de comer y a la conexión con la comida. Enseña a que mires los colores del plato, a que los huelas. Incorpora el olfato al comer, lo cual inicia el ciclo digestivo. Pero también le da una dimensión espiritual, con un sentido de agradecimiento.

Se recomienda comer en un ambiente agradable, con una buena conversación o buena música.

En cuanto a los horarios, el Ayurveda considera al ser humano como una pieza más del Universo, el cual tiene su ritmo propio. Levantarse temprano, a las 6 h. ó al amanecer. El desayuno a las 9 h, el almuerzo estaría fijado entre las 12 y las 14 h. y el horario ideal de la cena entre las 18 y las 20 h. La idea es dar tiempo antes de irnos a dormir para llegar a la cama con la comida digerida.

"El ayurveda ve a la persona como un ser originalmente sano, que ha perdido el equilibrio."





PLATA COLOIDAL

EL SÚPER ANTIBIÓTICO POR EXCELENCIA

Instrucciones

1. Comprar plata pura 99.99% en un joyero (unos 50 gr. bastará para toda la vida).
2. Introducir la plata en el agua y hervirla hasta que se haya evaporado y quede 3/4 del volumen inicial (la ebullición es la técnica más sencilla para lograr la plata coloidal, más fácil sana y barata que cualquier otro método)
3. Almacénala en un lugar fresco y oscuro –pero no dentro del frigorífico– a poder ser en un frasco oscuro y consúmela antes de tres meses.



Desde principios del pasado siglo XX se sabe que ninguna bacteria, virus, hongo, levadura o microbio puede vivir en un líquido en el que haya una sola partícula de plata. Dicho metal los aniquila al contacto en sólo minutos. De ahí que la plata coloidal obtenida por electrólisis de plata pura en agua destilada se considere uno de los más potentes y eficaces germicidas naturales conocidos y se le otorgue la denominación de superantibiótico. Es un [hecho demostrado](#) que la plata coloidal es muy eficaz frente a un amplio rango de bacterias, gram positivas y negativas, levaduras y hongos.

§

¿Quieres saber más detalles y cómo actúa? Lee aquí el [artículo completo](#).

Tareas Imposibles

Usa la fuerza del "enemigo"

El trabajo ingrato, como por ejemplo el del hogar, es lo último que queremos hacer.

Pero hay un truco que funciona: compra una alarma de cocina y la pones diez minutos para cada tarea.

Por ejemplo, diez minutos para la loza, diez para la ropa y diez para limpiar.

Tan sólo sigue esto cada día y habrá días que no tendrás que hacer nada de una cierta labor.

La cuestión es que puedes engañar a la mente para poder empezar, porque es muy poco tiempo.

Cuando estés en mitad de algo, esa misma fuerza que te impedía empezar, ahora juega para tu ventaja, no te deja abandonarlo hasta que acabes.

Puedes dejarlo cuando suene la alarma, sólo es un corto tiempo "obligado", pero la resistencia a empezar lo es también a parar.

De ésta forma usas la fuerza del "enemigo", la procrastinación, a tu favor.

“Este ensayo es el manifiesto de una nueva filosofía, a la que denominamos místico-científica ya que levanta una cosmología y una explicación de las cosas sustentada en ambos paradigmas; que no se sobreponen, sino que se complementan ya que buscan lo mismo, el Ser, aunque por diferentes caminos: uno a través del objeto, de la materia, y el otro a través del sujeto, de la consciencia interna más allá del mundo psicológico. Y es una idea maravillosamente atractiva que la ciencia y la mística puedan desembocar finalmente en el mismo espacio, además de una interpretación muy razonable de los últimos avances en física cuántica. Ese espacio último más allá del mismo límite de la materia, del infinitesimal espacio de Planck, ese vacío lleno de cualidades mágicas, como veremos, en el que está desembocando la Física cuántica, se asemeja sorprendentemente al Absoluto de la filosofía hindú. En cualquier caso, es conveniente aclarar que la intuición mística habita ese espacio, el de las condiciones iniciales –el tiempo cero– que ahora aborda la Física, y que hace de puente con la Trascendencia, desde hace varios mi-

FÍSICA PARA MÍSTICOS

les de años, al menos desde las Upanishads, siglos VII-VI a. de C., y ahora contempla sorprendida y admirada como se le acerca, con tremendos esfuerzos, el físico-teórico por los empinados escalones del camino empírico-inductivo-deductivo, es decir, por el camino del método científico; un método que empieza a hacer aguas por las enormes dificultades que se presentan a la comprobación experimental dado el infinitesimal tamaño de los objetos que investiga. Sirva de ejemplo, de la monumental tarea científica en la búsqueda de lo infinitesimal, la puesta en marcha del gigantesco acelerador-colisionador de partículas instalado en el CERN en Ginebra, un túnel de 28 km de largo encaminado a que las partículas puedan «coger la carrerilla» necesaria antes de colisionar entre ellas. La idea es de lo más simple, la misma que tuvo el primer humano que rompió un huevo o una nuez para ver lo que había dentro. A pesar de todo, ¿será la ciencia capaz de ascender hasta el último escalón del conocimiento, hasta la razón y origen de las condiciones iniciales que han dado lugar al universo y a sus leyes? ”.

Física para místicos, mística para físicos
© del autor: FERNANDO DÍEZ LÓPEZ
EllagoEdiciones · Colección Las Islas
ISBN: 978-84-96720-80-0

RAMAYANA (2)

LA AMBICIÓN DE KAIKEI

Ocurrió que Indagita, el hermano de Kaikei, la segunda esposa del monarca, llegó a la ciudad de Ayodita a buscar a Bhárata para que fuera a vivir por algún tiempo junto a su abuelo, Asuapati, rey de una multitud de súbditos indómitos y fieros. Y Bhárata, acompañado de su hermano Satrugna, fue a hacer una larga visita a su abuelo, quien les dio una buena acogida y los trató cariñosamente. Pero los príncipes recordaban a su anciano padre con añoranza, y éste también pensaba en ellos con nostalgia desde la bella ciudad de Ayodita.

Poco después el rey Dásarata pensó en nombrar a su hijo Rama regente del reino, porque, además de ser el primogénito, era el más apropiado para gobernar en su día los Estados. Su carácter ascético, su destreza en la guerra, el amor a su padre y esposa y su ciencia en la religión de los antiguos Vedas le convertían en el más apropiado heredero. Cuando el rey sometió a consejo aquél proyecto, todos, tanto los brahmanes como los nobles, prorrumpieron en exclamaciones de gozo, pues conocían las virtudes del joven príncipe. Y reunidos en asamblea, con sinceras palabras dijeron así:

–Permite, ¡oh rey!, que gobierne el joven príncipe Rama como heredero de tu reino y como regente, pues no hay otro que pueda ocupar tu lugar. Su corazón es nido de valor y virtudes y en todo el mundo no hay nadie que sea tan leal consigo mismo, tan fiel cumplidor del deber ni tan amante de la virtud. La verdad guía sus pensamientos y su alma está llena de la virtud de los dioses. ¡Jamás ha regresado derrotado de las batallas! ¡Siempre ha tenido para la tristeza ajena las lágrimas prontas, los oídos atentos! Rama ha ganado todos los corazones; campesinos y ciudadanos hablan de la nobleza de alma de tu

No hay nadie que sea tan fiel cumplidor del deber ni tan amante de la virtud ...



primogénito. A los dioses inmortales elevamos nuestras plegarias diariamente para que Rama, el bondadoso, el justo, el generoso, el humilde, el parecido en todo a los dioses, ascienda al trono de su padre.

Y puestos todos de acuerdo, se empezaron los preparativos para la gran ceremonia.

Dásarata no cabía en sí de gozo al ver cuán amado del pueblo era su hijo; Rama, preparándose para la coronación, ayunaba y oraba; y la ciudad se engalanaba para demostrar así su asentimiento y regocijo ante tales cosas.

Juntamente con su esposa, la hermosa Sita, el príncipe Rama pasó la noche de vísperas en la cámara de Naráyana, rogando al dueño de los seres, al que reina desde el principio, el dios Naráyana, que le asistiera con sus consejos.

A su lado, tendida sobre la hierba sagrada, orando como él y como él ayunando, Sita, la piadosa y dulce Sita, velaba.

Al anunciar los rosados rayos de la aurora el amanecer de un nuevo día apareció Rama, vestido de ricas sedas, y dirigiéndose a los



brahmanes, les anunció que estaba dispuesto para la ceremonia.

Y mientras tanto el pueblo de Ayodita trabaja para que su nuevo rey contemplara la ciudad adornada como una novia. Las mujeres trenzaban guirnalda de flores, las doncellas encendían incensarios, los hombres barrían las calles, después de regarlas con aguas olorosas. Miles de árboles fueron plantados para que dieran su sombra y multitud de lámparas se colgaron de ellos, pareciendo así las calles pequeños jardines multicolores.

La reina Kaikei contemplaba estos preparativos desde las ventanas de palacio, contenta con tales acontecimientos. Pero pronto su gozo se trocó en furiosos celos. Mantara, aya y criada de la reina, supo hacerle ver el peligro que suponía para su hijo Bhárata la coronación de Rama, y su lengua sutil supo influenciar de tal modo el alma de la soberana, que ésta, sintiendo endurecido su corazón hacia el joven príncipe y su padre, decidió seguir los consejos de la intrigante Mantara, para conseguir que la corona fuese de su hijo Bhárata.

Cuando el rey Dásarata fue en busca de la joven reina Kaikei, la más bella de sus esposas y la más cara a su corazón, para hacerle saber la buena nueva, la encontró en la cámara destinada a los

lamentos funerarios, echada sobre las frías losas, con los negros cabellos esparcidos sobre el rostro y llorando con ayes desgarradores. A las preguntas angustiosas del rey sólo respondía con sollozos. Al ver Dásarata que nada conseguía atenuar aquel dolor, le dijo, alzando su hermoso rostro por el que corrían con profusión las lágrimas:

—¡Amada esposa, la más cara a mi corazón! No dejes en la duda a tu rey y marido: habla para que yo sepa cuál es tu pena. ¿Acaso te atormenta algún mal espíritu? ¿O tal vez alguien te causó

ofensa? Si es así, yo sabré vengarla. Tan sólo quiero que me digas la causa de tu mal.

Habla, que serás obedecida en lo que solicites, pues la amplia

tierra es mi dominio y reyes poderosos acatan mis órdenes. Las naciones de las regiones levantinas y de las aguas occidentales del Sindu; los bravos saraustras y los pueblos belicosos de poniente; todas las naciones de mi inmenso imperio servirán a mi señora, la bella Kaikei. ¡Habla, ordena a tu rey lo que quieres y deseas, que tu ira se fundirá como la nieve invernal bajo el rayo del sol vivificante!

Con fatal ligereza había comprometido el monarca su palabra real, pues Kaikei, que no esperaba otra cosa, antes de decirle cuál era su deseo le hizo prometer y jurar con palabras sagradas que no la desatendería. Y por fin le dijo:

Pero pronto su gozo se trocó en furiosos celos ...



–Dásarata, mi señor y dueño, has dado tu palabra de hombre y de rey. Que los dioses sean testigos de tu acto. Recuerda, rey justiciero, la guerra en la cual caíste herido por mano enemiga, y Kaikei, con todo el amor de una mujer, supo cuidarte y salvarte la vida. Entonces fue cuando me hiciste promesa de cumplir dos peticiones mías. Nada te pedí entonces, por no tener nada que desear; pero ahora hablaré y espero de tu real palabra que no quieras volverte atrás de lo prometido. Quiero que los preparativos hechos para la coronación de Rama sirvan para mi hijo Bhárata, el que será ungido en lugar de aquél. Y tu primogénito, vestido de pieles, pasará nueve años y cinco más en las selvas de Dandaka. Éstos son los deseos de la reina Kaikei. ¡Que mi hijo sea ungido rey y Rama desterrado!.

Apenas escuchó tales palabras el viejo rey se arrepintió profundamente de lo que prometiera con tanta ligereza; pero ni sus ruegos ni su enojo pudieron desviar a la reina de su propósito. Antes al contrario, amenazó al rey de considerarle perjuro a su palabra y mentiroso.

Y llegó el momento de la ceremonia. Rama, cumplidor de su deber, fue a ver a su padre momentos antes de que comenzara ésta y le saludó cariñosamente; pero, al ver las lágrimas en los ojos de su progenitor y cómo lanzaba suspiros de pena, preguntó a la reina Kaikei qué sucedía, pues no sabía si era por culpa de él que su padre estaba acongojado, o si alguna enfermedad le atormentaba hasta el extremo de no saludar a su hijo.

Kaikei, a quien no conmovieron las palabras del príncipe, con acento despiadado y cruel habló así:

–Ninguna enfermedad ni pena atormentan a tu padre, querido de todos, sino tan sólo que su corazón amante no puede dar una triste noticia a su hijo primogénito. Quisiera comunicarte un mandato, pero su corazón enternecido no puede dominar la congoja. ¡Debes prometer que cumplirás la voluntad de tu señor, aun antes de conocerla! Y ahora escucha. Hace años yo salvé la vida a tu padre, y él, generoso, me concedió dos deseos. Ahora le pido que me los cumpla, y él quisiera excusarse de hacerlo. No debes dejar que por ti, aunque seas muy amado de tu padre, pueda éste ser tachado de desleal y perjuro. Si prometes ligarte con su mismo voto, yo te explicaré la causa de la angustia de nuestro rey. Si acaso no quieres comprometer tu palabra por temer desfallecer en tu propósito, nada diré.

–Rama obedecerá el mandato de su padre sin que su corazón desfallezca –dijo el valiente y bondadoso príncipe-. Tanto si es copa de veneno como fuego o espada, todo lo que el cruel destino ordene... Rama obedecerá libremente a su padre y rey. He aquí mi promesa. No he de desligarme de ella, pues mis labios jamás han mentido.

–Escucha, pues, la promesa que me hizo tu padre y cúmplela tú con la vida. –Y la voz de la joven reina, fría y aguda, resonó en la sala-. He aquí lo que he pedido a tu padre y rey. Que seas desterrado a lo más profundo de la selva de Dandaka durante siete años y siete más, vestido de pieles y cortezas de árboles, y comiendo lo que tú mismo caces o cojas. Vivirás en cuevas o celdas de ermitaño, y en tu lugar reinará Bhárata, mi hijo, con la riqueza y honores que tú hubieras disfrutado. Blando es el corazón del rey Dásarata en lo que se refiere a su primogénito, pero por el amor que te tiene debes cumplir su juramento. Él no puede decir nada, pues la angustia le impide las palabras. Exijo tu obediencia.

Rama, con heroica tranquilidad, escuchó la terrible orden de destierro, y luego, serenamente, marchó de la sala sin que la pena o la ira enturbiaran su corazón.

Y el día que hubiera sido el más feliz para su padre, el día de su subida al trono, fue el de su marcha a las selvas, el destierro a los bosques de Dandaka.

**Próxima entrega:
"Los héroes marchan a la selva"**



SOCIEDAD

SALUD

TECNOLOGÍA

TRASCENDENCIA

