

# FOCUS integral

Número 4

Supervivencia  
en el siglo XXI

Comercio sostenible

Hora solar u oficial

Autopublica tu libro

El Hesicasmó

# Contenido

## número 4

Editorial.....	3
Comercio sostenible.....	4
Hora solar u hora oficial.....	6
Leche, héroe o villano.....	7
Capturar las ideas.....	8
Autopublicación.....	9
El Hesicasmo, meditación cristiana.....	11
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>



C

ontinuamos con este cuarto ejemplar para hacerte llegar una información verdaderamente útil y orientada, elegida cuidadosamente entre la enorme jungla de datos en la que vivimos.

Nos encontramos en una época diferente y la prueba es la respuesta positiva del público en general a esta publicación.

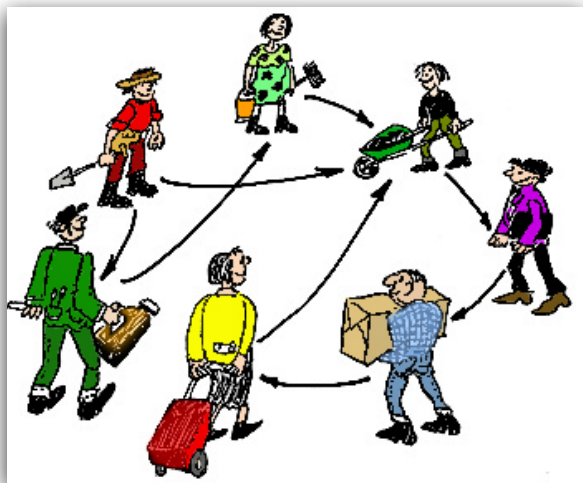
Sin propaganda masiva, sin planteamientos engañosos para atrapar lectores, sin promesas incumplidas, hemos logrado nuestro lugar reuniendo a nuestra pequeña pero no menos importante "tribu".

Todo sencillo y directo, desde la distribución a la planificación y el diseño. No ha hecho falta más que buena voluntad, mensajes claros y temas relevantes a nuestra coyuntura, y sobretodo ganas, unas tremendas ganas de marcar una diferencia y de ser útiles.

Gracias por estar ahí.

*Juan Manuel Ferrera*  
Director/Editor





## Comercio Sostenible

### ¿QUÉ ES?

Un grupo de personas que pone servicios, conocimientos y bienes a la disposición unos de los otros utilizando una medida de intercambio escogida por los miembros.

Es una manera de poner en el mercado nuestro tiempo, habilidades y productos que de otra manera se perderían. El intercambio es gracias a una unidad de medida que se puede considerar una moneda virtual y local o un reconocimiento recíproco de deudas, compensables entre los integrantes del sistema.

Este sistema local del cual existen cientos de ejemplos en el mundo, está abierto a todos, ricos y pobres en euros. Favorece la toma de conciencia de problemas locales y mundiales, revitaliza la economía local sin aporte de capitales y la lucha contra la precariedad y la exclusión.

### CONDICIONES GENERALES

Grupo sin ánimo de lucro. La unidad de los participantes asegura su buen funcionamiento.

Se publica en internet un catálogo regularmente puesto al día de las ofertas y solicitudes de los miembros, para que éstos puedan intercambiar bienes y servicios. El

grupo lleva la contabilidad de los intercambios, en una unidad consensuada.

Se organizan reuniones y acontecimientos con el fin de permitir a los miembros relacionarse. Cada miembro acepta que sus datos (nombre y número de teléfono) se den a los otros miembros, con el fin de permitir los intercambios. Cada miembro se compromete a no comunicar los datos de los otros miembros fuera del marco del grupo. Los intercambios se evalúan y pagan en la unidad del sistema.

El precio de cada transacción resulta de un acuerdo entre los dos miembros interesados. Un miembro no se ve obligado nunca a aceptar una transacción. El grupo no proporciona ninguna garantía en cuanto a la calidad, las condiciones o el valor de los intercambios. Cada miembro debe garantizar antes de un intercambio que los seguros de los dos miembros implicados en el intercambio cubren los riesgos vinculados, muy especialmente para los trabajos peligrosos.

Sólo el titular de una cuenta puede autorizar el débito de su cuenta en favor de la de otro miembro. Cada miembro comienza con una cuenta a 100 unidades. No hay ninguna penalización cuando la cuenta pasa a negativo (rojo); es incluso necesario para la buena marcha del sistema. La asamblea general fija un límite que cada cuenta no debe superar en negativo, esto con el fin de facilitar la confianza mutua. El consejo de administración puede autorizar a un miembro a superar este límite hasta un límite mayor, de manera excepcional y limitada en el tiempo, y para un objetivo bien preciso. En caso de rebasamiento, el consejo de administración pedirá explicaciones al miembro y le compromete a mantener su cuenta dentro de los límites autorizados.

The word "LETS" in a bold, sans-serif font, enclosed within a hand-drawn style oval that loops around the letters.

## Preguntas Frecuentes

P: ¿Es esto un truco?

R: En absoluto. En el trueque, dos personas intercambian en el momento cosas que pueden tener el mismo valor. La unidad de intercambio permite transferir servicios a diferentes personas en distintos momentos, con valores diferentes.

P: ¿Quién fija los precios?

R: La cantidad de una transacción siempre es fijada de buen grado entre los dos participantes.

P: ¿Puede uno quedarse en saldo negativo para siempre?

R: El grupo tiene un límite de crédito de 100 unidades, si un miembro llega a estos límites se le ayuda a superarlo.



P: ¿Qué es lo que me impide marcharme con una cuenta en negativo?

R: Un débito constituye una actividad o servicio a realizar para la comunidad, el hecho de ser un sistema local donde la gente se

conocen hace nacer la confianza y la responsabilidad moral. En la práctica eso es suficiente para que ese tipo de comportamiento sea muy raro.

P: ¿Cuánto cuesta pertenecer?

R: La membresía es totalmente GRATIS, no hay que pagar Euros.

P: ¿Hay algún servicio mínimo a realizar requerido?

R: NO hay obligación de realizar un servicio o recibirlo. NO hay servicios mínimos que prestar.

P: ¿De dónde saco el saldo para empezar a comerciar?

R: Toda persona entrante en el sistema es obsequiada con 100 unidades ingresadas en su cuenta.

P: ¿Cómo compruebo los saldos de las cuentas?

R: El saldo de las cuentas es público para los socios y aparece en el listado en la web.

P: ¿Qué pasa si me quedo sin saldo?

R: Se puede gastar sin tener saldo en la cuenta (el límite de crédito es 100 unidades).

P: ¿Cómo se sufragan los gastos de administración?

R: El servicio de administración lleva un gasto de 10 unidades por año y persona que se descuentan del saldo de los miembros.



**LETS**  
**Vlaanderen** vzw  
Wellekensstraat 45, 9300 Aalst  
info@letsvlaanderen.be



**LETSLINK UK**



¿Nunca te has parado a pensar que estamos sujetos a un horario oficial completamente ajustado a las “necesidades” de la sociedad materialista?

Cuando un trabajador se levanta a las 6 de la mañana, en realidad se está levantando a las 4 en verano y las 5 en invierno, hazaña digna de un monje. Y ni hablar de los niños, corriendo a toda prisa para no llegar tarde y creando una ansiedad innecesaria.

Nos dicen que es para desarrollar el sentido de la responsabilidad; más bien parece que se trata de inculcar el espíritu de esclavo.

¿Para qué ese estrés impuesto en la gente? ¿Porqué ese afán casi robótico? ¿A quién beneficia?

¿No sería más sano y normal, levantarse al salir el Sol?

Y para los madrugadores, lo mejor es levantarse en el periodo que abarca una hora y media antes de que salga el Sol, costumbre muy sana recomendada por muchas culturas y tiempo inigualable para prácticas espirituales, estudio, meditación, etc.

# La leche, ¿héroe o villano?

Hay una corriente muy extendida de pseudo naturistas que afirman que la leche es mala para la salud y construyen toda una teoría acomodando los hechos a su premisa errónea. Es más fácil elaborar una nueva teoría basada en los efectos de la leche (ahora analizaremos si lo que llega a nuestras mesas es un producto sano) y desechar de una vez el alimento sin preocuparse, que investigar las verdaderas causas del problema.

## Calidad y pureza del producto

Nos dicen las centrales lecheras que la calidad y pureza de la leche que nos venden es superior. La realidad es que el productor trata de tener la mejor calidad en origen, porque es pagado en acuerdo a la calidad. Hay unos tests que realizan in situ para determinar la calidad y el precio al cual se le paga. Pero una vez la leche abandona la vaquería, es sometida a toda una serie de transformaciones en la central que la dejan en poco más que una parodia del producto real.

Por ejemplo, la leche fresca pura contiene enzimas para ayudar a digerirla que son destruidas por los procesos de manufacturación en la central lechera y al pasteurizarla le modifican la estructura molecular, con lo cual nuestro cuerpo no entiende que clase de sustancia es. De ahí vienen las enfermedades, alergias y problemas que causa la leche. Otra causa es no saber tomarla.

## Como tomarla

Según el Ayurveda la leche tiene todas las propiedades de las plantas medicinales que ingiere la vaca y se considera como un superalimento que hay que tomar con cuidado. Se recomienda tomarla caliente, en cantidad moderada y mezclada con especias para ayudar a su digestión.



# Capturar las ideas

Una parte importante de estar organizado es “capturar” las ideas y tareas inmediatamente para luego introducirlas en nuestro sistema de gestión. A veces vamos andando por la calle o en las situaciones más absurdas se nos ocurre una idea “genial” o una tarea ineludible.

Quién no ha escuchado el tópico que al científico se le ocurrió su fórmula en la ducha o el conocido origen de las leyes de Newton. Sobre todo los científicos y creadores saben de la importancia de tener un método para apuntar, siempre a mano, pero hoy en día, con la cantidad de datos que cualquiera maneja, se puede aplicar a prácticamente todos nosotros.

Después de probar a introducir datos electrónicamente en mi ipod touch, bloc de notas y lápiz y un grabador de voz, hace un tiempo que utilizo la función de grabación de voz de mi teléfono (el de la foto de al lado, exactamente) y estoy encantado.

Mi teléfono no es smart, me costó unos 30 euros, pero lo que lo hace valioso es que puedes configurarlo para que grabe con dos toques. La fricción o esfuerzo necesario para acceder a grabar es mínimo lo cual asegura que su uso es cómodo y práctico. Si utilizas cualquier otro método, es importante el tema de la fricción. En mi caso, llevo el teléfono siempre encima, así que tomar una nota no es más que sacar el teléfono y presionar dos botones y un toque más para acabar y guardar.

Todas mis notas son de voz ahora y por la noche entran en mi sistema de organización.



# PUBLICA TU LIBRO

Ventajas | Producción | Distribución

## Ventajas

Entre los beneficios de auto-publicar tu libro se encuentran el no necesitar hacer una inversión importante en impresión además de decidir el contenido final y retener tus derechos de autor intactos. Al poner a la venta en formato papel y electrónico (pdf, epub y mobi), decides el precio de tu obra y ganas dinero substancial con tus ventas. Además evitas la logística y los gastos de almacenaje y envío.

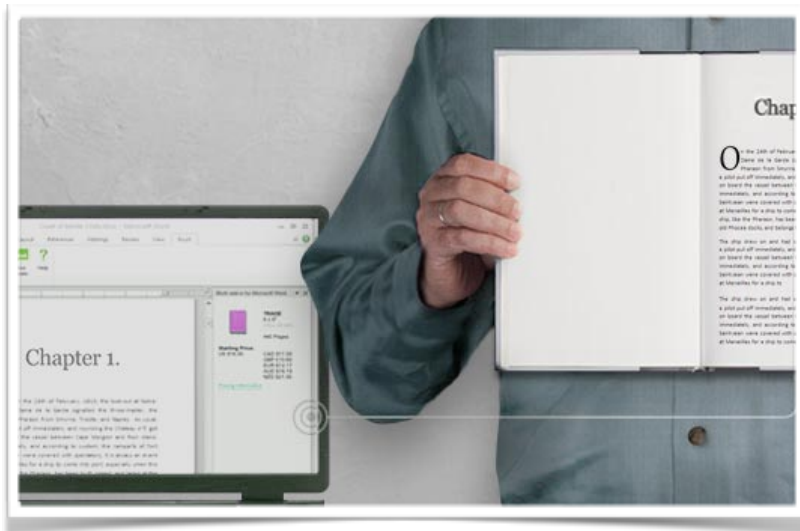
## Calidad

El producto final, tu libro, sigue todos los estándares actuales de la industria.

## Producción

Debes poseer el texto en formato digital y confeccionarte una portada según tu diseño personal.

Eliges el layout, el tamaño de la fuente y del libro y decides la tabla de Contenidos o Índice y los capítulos y estructura. En el apartado de fotos e ilustraciones, éstas deben estar en formato digital a 300dpi.



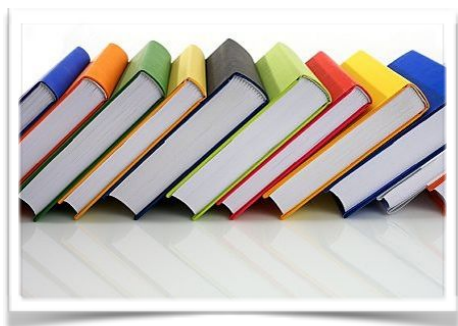
## ¿Porqué auto-publicar?

La mayoría de los manuscritos nunca se publican y los que lo hacen dependen de un tercero, para bien y para mal. Las editoriales no tienen mejores servicios editoriales que los portales de auto-publicación y tampoco hacen promoción. Si lanzas un nuevo libro, lo normal es que tengas que hacer promoción.

Ganarás más en derechos de autor; los autores reciben en España, por debajo del 10% en concepto de derechos de autor. Si decides vender tu libro a través de una plataforma como Amazon que tiene un alcance brutal puedes recibir desde el 35% de los derechos en mercados como España o hasta el 70% en mercados como EEUU y Alemania.

Otra enorme ventaja es que decides tu portada y contenido.





El proofreading se realiza en copias en papel y utilizando Dropbox para corregir las pruebas y controlar el desarrollo. Debes procurar la obtención del ISBN y el asesorarte en derechos de autor. Al finalizar, tendrás un ejemplar del libro terminado.

Te recomiendo la edición del texto por un profesional como garantía de calidad final .

## Distribución

### Amazon

La mayor librería del planeta con presencia en prácticamente todos los países del mundo.

Necesitas número EIN (puedes averiguar como realizar ésta gestión en google).

### AppleStore

Venta en 51 países en formato electrónico.

Necesitas obtener una cuenta iTunes connect gratuita y el EIN antes mencionado.

### Leanpub.com

Plataforma innovadora en la que el cliente elige el precio a pagar partiendo de un mínimo y un precio recomendado.

También es interesante mencionar que los autores en Amazon, conservan el 100% de los derechos para la publicación en otro idioma, cuando normalmente una editorial suele apoderarse al menos de un 50% de estos derechos. Tendrás la última palabra sobre tu portada y contenido.

Las editoriales no te aseguran la distribución de tu libro en un mercado tan grande como Amazon, iBookstore, etc.

Irás más rápido sin editorial, los plazos de producción de tu libro serán más cortos. Si trabajas con una plataforma bajo demanda es cuestión de días tener el trabajo listo, conseguir tu ISBN y tener tu libro disponible para la venta.

El plazo medio típico de ejecución para un libro de tamaño medio es de dos a tres meses.

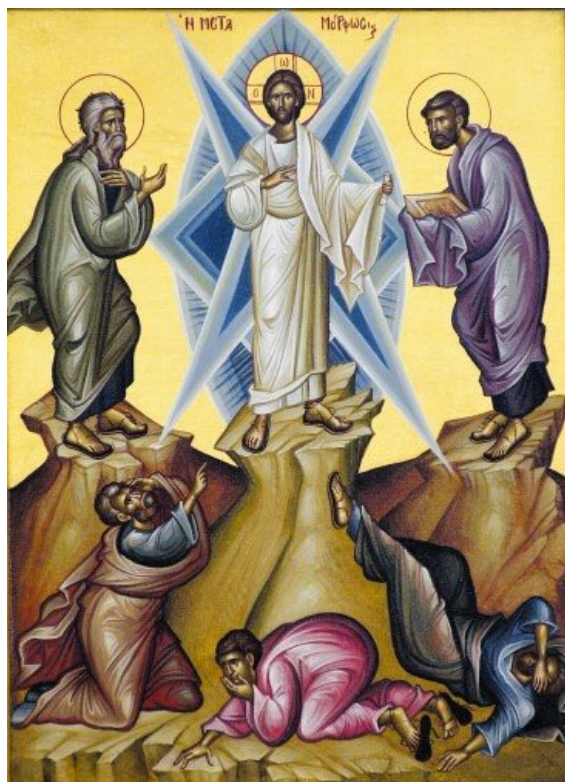
## Asesoría

Si decides optar por ésta opción y necesitas ayuda y más información para la obtención del ISBN, gestión de dominio propio y página web sencilla para tu publicidad, portada y maquetación, puesta a la venta en internet, formato papel y digital, contacta con [juan@focusintegral.com](mailto:juan@focusintegral.com)



# La meditación cristiana: El Hesicasmo

por Luis Roger



A menudo mal comprendida y peor enseñada, la tradición cristiana es la más cercana y también la más desconocida. Pocos conocen que en ella existen vías de realización y métodos de meditación similares a los orientales. En efecto, existe una tradición constante desde los primeros siglos del cristianismo que tiene como objetivo la *theosis* o deificación del hombre. La participación paulatina en la vida divina hasta ser incorporados a Dios. Así, en la Segunda Epístola de Pedro (2 Pe 1,4) se habla de ser “partícipes de la naturaleza divina”. San Basilio habla directamente de “El cumplimiento de los deseos:

convertirse en Dios”. Ireneo de Lyon cuenta que Dios se ha hecho hombre para que el hombre se haga Dios.

Aquí nos centraremos en el método hesicasta, conocido popularmente como la oración de Jesús. Consiste en la repetición constante del nombre de Jesús sincronizándolo con la respiración y los latidos del corazón. En términos de religiones comparadas diríamos que combina el *mantra* (repetición del nombre) con el *pranayama* (control de la respiración).

El hesicasta debe estar en un lugar tranquilo. La atención se fija en la respiración evitando distraerse. Se repite constantemente la fórmula “Señor Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador”, que es la frase más extendida. Mientras se repite ha de acompañarse con la respiración del siguiente modo: Al inspirar se repite la primera parte de la frase “Señor Jesús, Hijo de Dios” y al expirar se repite la segunda “Ten piedad de mí, pecador”. Una vez empezada la oración, poco a poco la repetición de la frase y la respiración se irán acompañando solas con los latidos del corazón.

Como normalmente no somos conscientes del movimiento cardíaco, algunos textos aconsejan pasar algún tiempo concentrándose en los propios latidos antes de empezar la oración. El propósito es que la mente vuelva al corazón para retornar al centro de la persona. Si se es constante en la práctica, es común sentir un calor en el corazón o percibir un tipo de luz interior, llamada luz del Tabor. Hay toda una mística de la luz en el cristianismo.

La postura recomendada para la práctica es la llamada postura profética, directamente heredada de la tradición hebrea. Consiste en doblar la espalda hasta poner la cabeza entre las rodillas. Como normalmente uno no puede curvarse tanto, basta con acercarla todo lo que se pueda. Se recomienda sentarse en una silla baja. Esta posición facilita la concentración e imita físicamente el movimiento circular del alma.

El texto más completo sobre el hesicasmo es la [Filocalia](#), verdadera enciclopedia de métodos espirituales cristianos. No obstante, la obra más famosa es [El peregrino ruso](#), corta y amena novelita que resume magistralmente el aprendizaje del método junto con otros consejos espirituales. Recomendamos vivamente su lectura a cuantos deseen practicar este método e iniciarse en el sentido profundo de la tradición cristiana.



# RAMAYANA (4)

## EL HERMANO FIEL

Cuando el príncipe Barata, el digno hermano del héroe Rama, regresó al país de los kosalas, recibió dos noticias dolorosas: la primera, la muerte de su anciano padre Dasarata, y después el destierro del intachable Rama. Los cortesanos y ministros se apresuraron a ofrecerle el trono, pero él rehusó. Como un ermitaño entregado a severas penitencias, el príncipe Barata reemprendió el camino de la selva, se dirigió a Tsitrakuta y suplicó a Rama que volviese a Ayodia con estas palabras:

—¡ Ilustre hermano! Bien está que, para que nuestro padre pudiese cumplir el juramento hecho a la reina Kaikei te desterrases voluntariamente; y apruebo tu generosidad, aunque tu ausencia me tenga con el corazón afligido. Pero ahora ya no hay ninguna razón para que sigas en tu actitud.

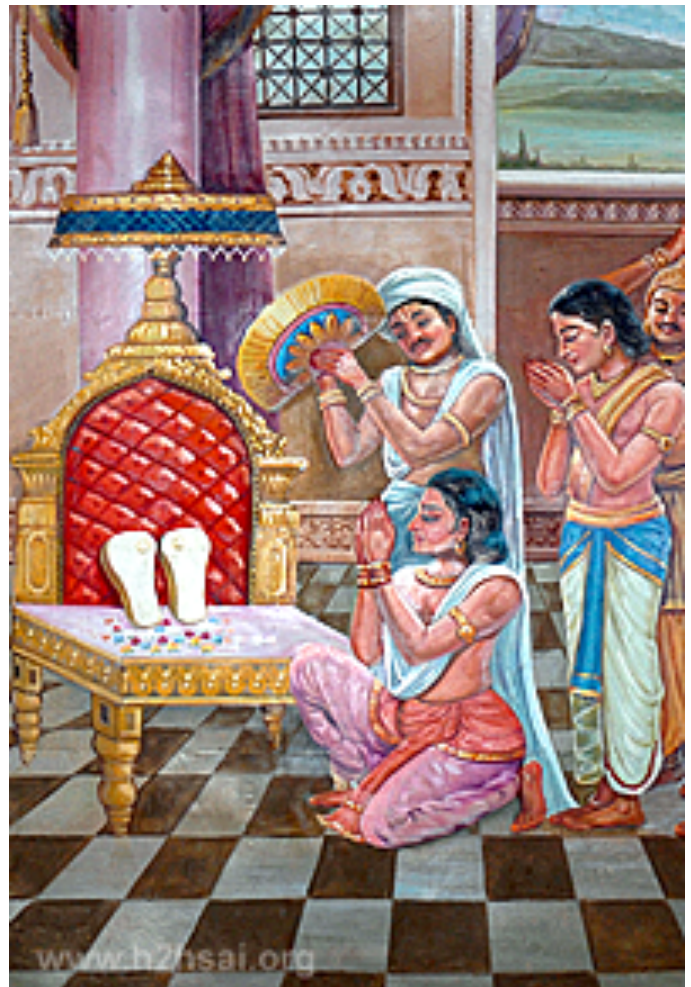
El venturoso Dasarata, padre de pueblos, ha muerto. El bien de nuestros súbditos exige tu presencia. Si antes el abandonar la selva pudiera parecer a los maliciosos un acto egoísta para defender tu propio bienestar, ahora debes regresar a nuestro lado para el bienestar de todos.

**'Si la idea del trono no te conmueve, acuérdate de esta anciana que sueña con tu regreso.'**

Un pueblo sin rey es como un rebaño sin pastor. ¡Tus ejércitos, tus súbditos, te aguardan, oh invencible! ¡No nos abandones! ¡Dígnate ocupar el puesto que durante tantos años has merecido, después de haber dado a todos ejemplo de virtud!

Junto a Barata suplicaba también la reina Kausalia, que había acudido con aquél a buscar a Rama en su austero retiro:

—¡Oh hijo mío! ¡Ya ha pasado el tiempo del dolor y del forzoso sacrificio! No quieras ser cruel con los tuyos, y no permanezcas en la soledad como los ermitaños cuando haces falta no sólo a tu pobre madre, sino a tantos y tantos hombres que confían en ti. Pero además, si la idea del trono y del poder no te conmueve, acuérdate al menos de esta anciana, que sólo sueña en tu regreso, y déjate ver de nuevo con tu esposa en tu palacio.



Rama, silencioso y meditando lo que había venido a decirle su madre y su hermano, aplazó su respuesta, y de momento les dio hospitalidad en la selva que habitaban él y su esposa. Después comenzó a caminar entre la espesura y no tardó en encontrar, solitario también, a un sabio brahmán llamado Jabalí, que le saludó amablemente. Rama al ver al brahmán hizo una profunda reverencia, y Jabalí le dijo:

—Ilustre hijo de los dioses (pues tal aparentas ser, al menos, por tu bella presencia y elevada estatura), ¿qué significan estas arrugas que surcan tu frente? ¿Te aflige algún dolor? ¿Venías quizás persiguiendo algún venado y has perdido el rastro de la pieza? ¿O son quizá negocios de estado lo que te preocupa, como suele acontecer a los reyes?

El virtuoso Rama explicó al brahmán en pocas palabras el motivo de su preocupación, y Jabalí le contestó:

—Si no es más que eso, ello tiene a mi entender una solución bien fácil. La solución es ésta, oh príncipe!: haz lo que te plazca. Los hombres no son dignos de que nos tomemos por ellos la más mínima preocupación. El rey da su palabra a una mujer, y ésta afecta hipócritamente renunciar al favor, pero cuando llega la ocasión se vale de aquella palabra para arrebatárselo a su hijo querido. ¿Y vas a ser tú víctima voluntaria de tan absurdo compromiso?

“Tu pueblo desea que regreses: ¡tanto mejor! Regresa, y gobierna sobre los hombres. Pocas veces éstos se muestran dispuestos a dejarse gobernar por nadie. ¿Por qué has de sacrificarte, siendo como eres sabio? ¿Tienes tú la culpa de los compromisos que contrajo tu augusto padre, quizá cuando tú aún no habías nacido? ¡Créeme, ilustre hijo de Dasarata! Vuelve a tu reino, viste la púrpura real, no quieras obligar a tu esposa a que comparta largo tiempo contigo una vida miserable. La mujer es más débil que el hombre. Vive como corresponde a tu rango; abstente de comprometer tu palabra en cosas vanas y no toleres que otros te pidan cuenta de acciones que tú no has realizado. Goza de la vida, pues aún

eres joven, y no te preocupes demasiado por los compromisos del honor.

Las palabras de Jabalí no convencieron al heróico Rama. Con todos los signos del respeto exterior, el príncipe se despidió del brahmán, como correspondía a su rango, regresó a su cabaña.

**'¿Vas a ser la víctima voluntaria de tan absurdo compromiso?'**



–He reflexionado maduramente sobre vuestros deseos  
–dijo el príncipe a su madre, la reina Kausalia, y a su hermano Barata– y estoy decidido a renunciar al regreso.

¡Hermano mío! Sé que tú eres digno, en mi ausencia, de ostentar la púrpura real. Eres virtuoso, tu ánimo es benigno y se apiadará de las necesidades de mis queridos súbditos. No dejes que el rico oprima al pobre; muéstrate siempre defensor del buen derecho; no pienses demasiado en que, cumplidos los catorce años, yo he de regresar, porque tanto tú como yo estamos sólo de paso por la tierra, y tan efímero sería mi reino como lo pueda ser el tuyo. Y tú, mi querida madre, confío en que vivirás aún bastante tiempo para ver el día de mi vuelta. ¡Con este deseo quedaré haciendo penitencia en este bosque, y no te entristezcas demasiado, pues no hay nada que me proporcione mayor alegría que el cumplir con mi deber!

Entristecidos, pero con el corazón puesto aún en una remota esperanza, Barata y la reina Kausalia, que derramaba amargas lágrimas, regresaron al palacio real de Ayodia. El joven Barata no pensaba, sin embargo, en reinar para sustituir a su hermano. La ambición no atormentó su ánimo por un solo momento, y admirado de la grandeza de alma de Rama, que aceptaba su destierro voluntariamente

quiso hacer él también algo grande, algo que dejase memoria en los venideros tiempos.

Apenas llegado a palacio rechazó las saluciones de los cortesanos y de los ministros, que salían a recibirle llamándole Gran Rey, y dirigiéndose a la sala del trono colocó en él las sandalias de su hermano para que representaran simbólicamente su persona. Nadie se sentó en el trono de Rama mientras estuvo ausente; y Barata, de pie a un lado del augusto sitial, como un ministro más subordinado a las órdenes de un invisible señor, gobernaba con ánimo equitativo y justo, en nombre del legítimo soberano.

Mientras tanto Rama abandonó el paraje llamado Tsitrakuta y con los que le acompañaban se internaba en lo más profundo de las selva de Dandaka para evitar que de nuevo sus amigos o su parientes pudiesen volver a encontrarle.

Nunca hubo mayor combate de generosidad que aquel en que Rama y su hermano Barata rivalizaron, no en la ambición, sino en el desinterés ante las cosas del mundo. Y así quedó registrado en este canto para memoria de los venideros.

**Próxima entrega:**  
**"El idilio en el bosque"**

SOCIEDAD

SALUD

TECNOLOGÍA

TRASCENDENCIA

