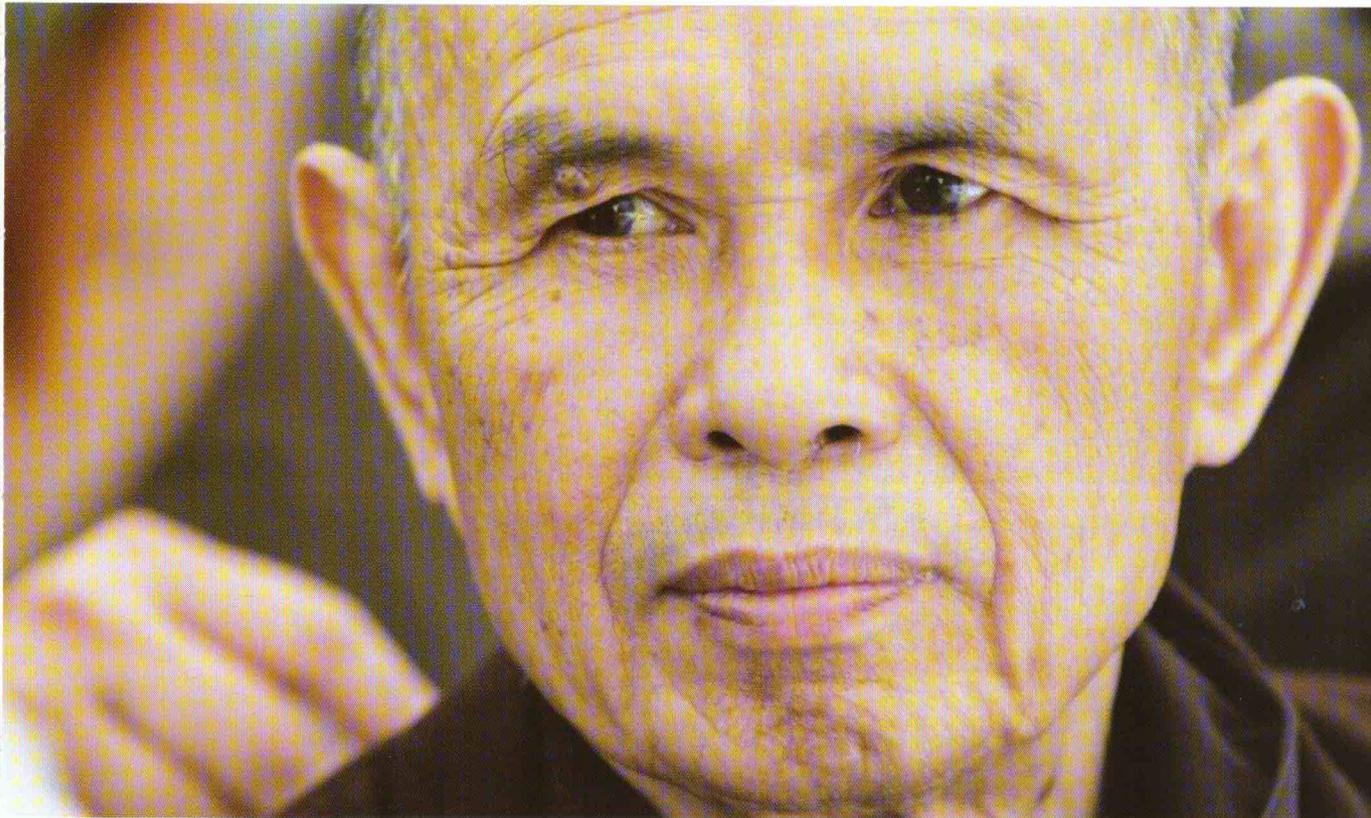


Un ayuno para la mente



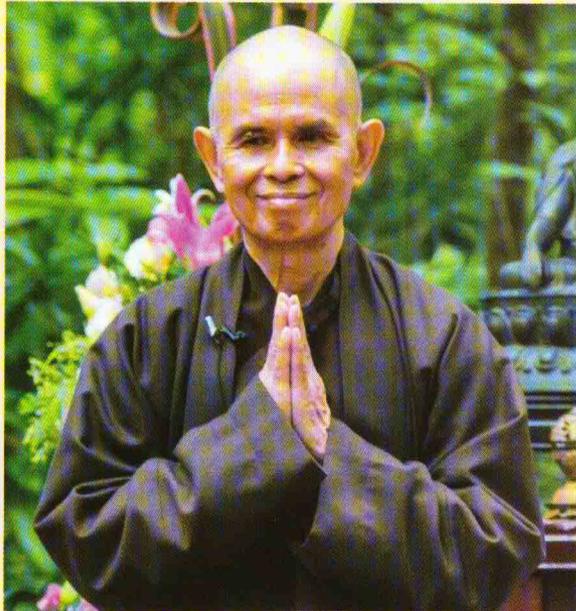
Vivir en un estado de paz y plenitud no requiere largas horas de meditación. El líder espiritual Thich Nhat Hanh nos muestra cómo un gesto tan sencillo como el silencio puede devenir en una poderosa herramienta de conocimiento y armonía.

En muchas culturas se ayuna durante un determinado tiempo en las festividades religiosas, en rituales de iniciación o en otras circunstancias. Los ayunos también se pueden hacer por motivos de salud. Son beneficiosos no sólo para el cuerpo, sino también para la mente. Cada día absorbes un montón de palabras, imágenes, sonidos y necesitas un tiempo para digerir todas esas cosas y dejar que tu mente descanse. Un día sin los alimentos sensoriales procedentes de correos electrónicos, videos, libros y conversaciones es una oportunidad para vaciar tu mente y desprenderte del miedo, la ansiedad y el sufrimiento que se hayan alojado en ella.

Si no te ves capaz de aguantar un día entero sin estar expuesto a los medios de comunicación, puedes tomarte un pequeño respiro: un descanso de los sonidos, si lo deseas. Hoy en día, la mayoría de la gente parece incapaz de vivir sin una "tiranía sonora". En cuanto están solos (caminando por la calle)

"Para hacer un ayuno de sonidos no hace falta que te pongas tapones en los oídos, basta con que permanezcas en silencio varios minutos cada día".

+ El maestro



Thich Nhat Hanh nació en Hue (Vietnam) y es monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos. Es uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años ha sido monje budista y activista social y durante la guerra de Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur. Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales, en la actualidad vive en *Plum Village*, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar las enseñanzas del maestro y aprender sus sencillas técnicas de meditación. Propuesto para el *Premio Nobel de la Paz*, es uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.

salir de casa) o incluso en compañía de sus compañeros de trabajo o de sus seres queridos, intentan llenar el más pequeño espacio vacío de la mente. Si decides hacer una actividad en solitario en un estado de verdadero silencio, ya sea mientras conduces, preparas el desayuno o caminas, estarás descansando del continuo torrente de estímulos.

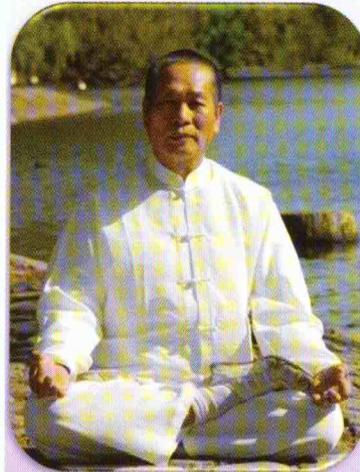
Para hacer un ayuno de sonidos no hace falta que te pongas tapones en los oídos. Basta con que permanezcas en silencio varios minutos cada día. Sin palabras llegando de afuera y sin palabras dando vueltas en tu cabeza, podrás escucharte realmente a ti mismo varios minutos al día. Es un regalo maravilloso que te haces tanto a ti como a los demás, porque también te permite escucharles con más atención.

Del libro *Silencio – El poder de la quietud en un mundo ruidoso*. Thich Nhat Hanh. Ediciones Urano.

+ www.uranoediciones.com

Tao Healing Center

40 AÑOS DE EXPERIENCIA EN CAPACITACION Y TRATAMIENTO EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA



TRATAMIENTOS

Acupuntura
Moxibustion
Tue Na
Ventosas
Auriculopuntura

PRACTICAS

Chi Kung
Tai Chi Chuan
Zumba (Prof. Cubano)

CONSULTAS

I Ching
Feng Shui
Astrología China

SEMINARIO Masaje TUE NA
13 Mayo 2017 ♦ 9:00-12:00hs

📞 4821-7561 ♦ 15 5847-2888

👤 Lin Ching Sung

🏠 Avda. Santa Fe 2740 Piso 1° - Galería Laprida

✉ taohealingc@gmail.com

12° RETIRO ESPIRITUAL

EN NUESTRA ISLA MAGICA

"ACUNANDO AL NIÑO DIVINO"

23 AL 30 DE JULIO EN EL CARIBE MAYA-MEXICO

Retiro Intensivo de Restauración Emocional



+ VISITA AL CENTRO CEREMONIAL DE CHICHENITZA



+ TRADICIONAL TEMAZCAL EN LA SELVA MAYA



+ MASAJES MAYAS



+ CONTACTO CON DELFINES EN EL MAR CARIBE

INFORMACION & RESERVAS

hania-viajesyretiros@hotmail.com



www.haniaescribe.com

