

SOCIEDAD | ASOCIACIONISMO

Nace la Asociación de Meditación de Ávila para fomentar el conocimiento de esta práctica

El Episcopio acogerá esta tarde a las 19,00 horas la presentación en sociedad de esta asociación impulsada por Fran Moya y Bárbara Salado que busca juntar gente para practicar la meditación

EDUARDO CANTALAPIEDRA / DATA

Nace la Asociación de Meditación de Ávila (AMA) con un doble objetivo, juntar a personas interesadas en estas prácticas para organizar diferentes actividades en grupo y dar a conocer la meditación, que como explica uno de sus impulsores, Fran Moya, «es una práctica que puede hacer todo el mundo, independientemente de sus creencias y su nivel de espiritualidad».

Y es que, como comenta, la meditación tiene múltiples beneficios, pues proporciona «bienestar mental y físico, mayor conexión con uno mismo y con los demás, y más tranquilidad en el día a día para afrontar las situaciones de estrés desde otro punto de vista para que no nos desborden».

La asociación, que se presentará esta tarde en un acto que tendrá lugar en el Episcopio a las 19,00 horas, surge por iniciativa de Fran Moya y Bárbara Salado, dos aficionados a la meditación que, además de realizar esta prác-



Dos personas practicando la meditación. / ARCHIVO

tica en solitario, también se han unido en algunas ocasiones a otras personas para realizar sesiones grupales y «viendo que la fuerza que se genera en grupo es brutal», decidieron poner en marcha la asociación para dar cabida a toda esa gente interesada en estas prácticas.

«Queremos hacer actividades, juntarnos, para que esa fuerza que se consigue sea mayor», explica Moya, quien entiende la meditación como «un proceso personal», pero con numerosas posibilidades, pues existe desde la meditación trascendental para liberar la mente hasta la vipasana, para observar las cosas como son; zen, para observar y respirar; toglen, para conectar con el sufrimiento; dzogchen, para descubrir el poder interior; chakra, para mejorar el flujo energético, o budista, para estar en el presente, por poner algunos ejemplos.

De momento, la Asociación de Meditación de Ávila se ha dado a conocer entre las personas más allegadas, pero sus impulsores están pendientes de realizar actividades para que se vaya uniendo más gente. La idea, según comenta Fran Moya, es que esas actividades se realicen fundamentalmente al aire libre, siempre que el tiempo lo permita, o en colaboración con algún centro o local.

Además de la presentación de este viernes en el Episcopio, la asociación cuenta con varios canales de contacto con los interesados, bien a través del correo electrónico asociacionmeditacionavi-la@gmail.com, la cuenta de Instagram [ama_meditacion/](https://www.instagram.com/ama_meditacion/) o la de Facebook [AMA Asociación de Meditación de Ávila](https://www.facebook.com/AMAAsociaciondeMeditaciondeAvila/).

UNIVERSIDAD | CONGRESO

La UCAV organiza, junto a dos universidades italianas, un congreso sobre doctoras de la Iglesia

La actividad formativa, que se podrá seguir tanto de forma on line como presencial, en este caso desde Roma, se desarrollará los días 7 y 8 de marzo

E. CARRETERO / ÁVILA

La Universidad Católica de Ávila organiza, junto a la Pontificia Universidad Urbaniana y el Instituto di Studi Superiori sulla Donna del Pontificio Ateneo Regina Apostolorum de Roma, el Congreso Internacional Interuniversitario sobre las Doctoras de la Iglesia y las Patronas de Europa que se celebrará los días 7 y 8 de marzo en la capital italiana.

El congreso, con modalidad on line y presencial, es «pionero» por cuanto esta temática no se ha abordado hasta ahora en un encuentro de carácter académico universitario, como destacó la directora de la Cátedra de Estudios

sobre la Mujer de la UCAV, Sara Gallardo. El objetivo, destacan desde la UCAV, es conmemorar el reciente 50 aniversario del doctorado de Catalina de Siena y de Teresa de Jesús (1970), además de los cuatrocientos años de su canonización (12 de marzo de 1622), y el 25 aniversario del doctorado de Teresa de Lisieux (1997) y el décimo de Hildegarda de Bingen (2012). A estas mujeres doctoras de la Iglesia, se añaden las Patronas de Europa proclamadas por Juan Pablo II en 1999, Teresa Benedicta de la Cruz (Edith Stein) y Brígida de Suecia, junto con Catalina de Siena. «Ponemos la mirada en la mujer antidoto, que se han salido de los esquemas de su tiempo y han podido dar una aporta-

ción que es perenne», señaló por su parte Marta Rodríguez, del Instituto di Studi Superiori sulla Donna del Pontificio Ateneo Regina Apostolorum de Roma y miembro comité organizador del Congreso.

El congreso, abierto al mundo universitario, y en especial a los jóvenes, presenta una finalidad benéfico-social, ya que las aportaciones que los participantes realicen en su matrícula, que pueden ir desde los 10 euros, se destinarán a la formación de niñas y mujeres en el Líbano, como recordó Fermina Álvarez, del Instituto Pastoral Redemptor Hominis de la Universidad Pontificia Lateranense y Secretaria organizativa del Congreso.

CULTURA | LITERATURA

El vallisoletano Rubén Ruiz presenta este sábado su libro 'Raigambre'

Los beneficios obtenidos con la venta de este trabajo están siendo aportados a la rehabilitación del Jardín de Olivos, en Grajal de Campos, León.

M.M.G. / ÁVILA

El poeta y escritor vallisoletano Rubén Ruiz Fernández presentará este sábado en la Biblioteca Pública de Ávila su nuevo trabajo, 'Raigambre', un volumen en el que combina poesía y prosa y en cuya presentación estará acompañado por el poeta abulense Daniel Zazo

Tal y como explica su propio autor, 'Raigambre' consta de tres partes bien diferenciadas. La primera de ellas pretende ser un homenaje a aquellas ciudades, «que

se levantaron en comunidad ante el proyecto imperial que impulsaba el nuevo monarca Carlos I y que como bien sabrás, tuvo un triste final en los campos de Villalar el 23 de abril de 1521». En la segunda se unen «varios textos en torno a dos comarcas que definen en buena medida el carácter de estas tierras como son: los Montes Torozos y la autenticidad de la Tierra de Campos». Y la tercera, es una «llamada de atención sobre la pérdida de diversidad en la meseta y el castigo infringido a esa Castilla de humedales, fuentes, arroyos y pequeños ríos».

Explica también el autor que todos los beneficios de la venta del libro están siendo aportados de manera íntegra para la rehabilitación del jardín de Olivos en la localidad de Grajal de Campos, en León. La cantidad donada asciende ya a 3.000 euros.