

# CONDICIONES DE VIDA

## VIDA SOLAR

La casa se rige y organiza según los ciclos naturales de luz y temperatura (día/noche, estaciones y climatología).

. La **noche**\* es para el silencio de la reflexión, meditación, contemplación (acción interior) y del reposo.

. Los **tránsitos de luz** (amanecer y anochecer) marcan el inicio y final del día.  
Son momentos especialmente indicados para la meditación y la contemplación.

. La **salida**, el **zenit** y la **puesta del Sol**, cuando se hace visible **in situ**, marcan los ritmos de la casa: ingestas, limpieza y orden doméstico, trabajos de exterior, estudio, etc. . No usamos reloj.

. Los equinoccios, solsticios y Lunas son días festivos o de reposo.

\* excepto liturgias nocturnas

## ALIMENTACIÓN VEGANA ECOLÓGICA

La cocina se abre al salir el Sol en el valle y se cierra en la puesta.  
Por lo general, hay 1 comida principal y 2 tentempies.

Todo alimento natural está bendecido por la Tierra, el Sol, la Luna y el Firmamento.  
Comer no implica alimentarse, alimentarse implica comer, comer con consciencia.

## DOMÉSTICA

La casa-centro Q es un espacio abierto sin puertas, tipo loft, que puede alojar de 6 a 8 personas.  
Tiene 2 aposentos para residentes permanentes, un altillo para 4 personas y un salón polivalente.  
Un espacio único a compartir, que implica mucho respeto al otro y a uno mismo.  
No hay servicio de limpieza, todos participamos en el mantenimiento del orden del espacio.  
Luego está la yurta, un lugar de descanso, retiro y silencio.  
Estamos en vías de construir 2 cabañas o retiros individuales.

## LLEGADAS

1. **Apaga el móvil** y cualquier otro artefacto electrónico. Usar sólo cuando haya verdadera necesidad.

2. **Lleva el equipaje básico**. Imprescindible traer: sábana y saco de dormir, toalla, servilleta y calzado de interior. Usamos productos de higiene naturales, si no tienes te los damos aquí.

3. **Cómo llegar**. Coordina tu llegada con la logística del centro.  
Puedes llegar a pie, en bicicleta, en bus y/o coche. Si vienes en coche, aconsejamos que lo dejes en el parking del pueblo y llegues andando (son 4,5 km en pista de subida leve-moderada, ± 1h.).

4. **Llegar antes de media tarde**.

# PRINCIPIOS DE LA CASA

## 1. RESPETA EL ORDEN DEL ESPACIO

Sé responsable de tus actos: limpia lo que ensucies, recoge lo que expandas.

## 2. RESPETA EL SILENCIO

En la noche, salvo litúrgias, y en los tránsitos de luz, al amanecer y al atardecer.

## 3. RESPETA LA MATERIA

Economiza, optimiza, usa con conciencia los recursos naturales: agua, leña, alimentos, ...;  
e industriales: herramientas, electricidad, carburantes, ... .

## 4. RESPETA LOS HORARIOS SOLARES

Guíate por la luz del Sol y la temperatura.

## PUNTOS DE ATENCIÓN

temas para sadhanas y prácticas de atención consciente

### 1. EL CUERPO

- \_ Movimientos, posturas, gestos, ...
- \_ Alimentación: qué comes, cómo comes, cuándo comes, ...
- \_ Habla, tonos, ...
- \_ Rutinas, hábitos mecánicos

### 2. LA RELACIÓN CON LOS OTROS

- \_ Comportamientos, ...
- \_ Actitudes, ...
- \_ Reacciones, ...

### 3. TRABAJOS BÁSICOS

- \_ Orden y limpieza doméstica
- \_ Gestión recursos naturales: agua, leña, fuego, alimentos, etc.
- \_ Gestión residuos: minimizar residuos hasta lograr "residuo 0".