

Vivir Bien

Toma nota

Cómo recuperar la paz interior



Espiritualidad. Hay momentos difíciles en que la necesidad de consuelo y serenidad se hace imperiosa, pero no nos damos cuenta de que hemos olvidado cómo acceder a la paz y la alegría que residían en nuestro ser espiritual. Porello, Sage Bennet, en su libro *El camino de la sabiduría*, ofrece las nueve prácticas básicas espirituales para encontrar de nuevo esa deseada tranquilidad interior.

Según Bennet, el camino de vuelta a esa quietud pasa por la necesidad de acercarnos a las grandes tradiciones religiosas del mundo, cada una de las cuales posee una práctica sencilla pero, al mismo tiempo, un enorme poder de otorgar un nuevo sentido a la vida.

Desde la costumbre hinduista de crear un altar en el propio hogar hasta el flúit taoísta o la meditación budista, *El camino de la sabiduría* ofrece un interesante acercamiento a las prácticas de las grandes religiones. En opinión de Bennet, si las incorporamos a nuestro día a día, descubriremos que la espiritualidad es la auténtica riqueza de la existencia.

Viajes

Frenesí urbano y mezcla de razas

Las calles de Montreal son una amalgama de etnias, tiendas y, sobre todo, muy seguras

Teresa Rey, Bien

Cosmopolita, multicultural, abierta, segura... Así es Montreal (Canadá), una metrópoli de 3,6 millones de habitantes procedentes de todo el mundo, ciudad olímpica, sede de congresos internacionales e importante núcleo comercial de intensa actividad. Situada en una isla entre el río San Lorenzo y la Rivière des Prairies, es la segunda ciudad francófona del mundo y la mayor urbe de la provincia de Quebec.

La villa fue fundada en 1642 y su

nombre es la versión arcaica, escrita de forma simplificada, de Mont-Royal, un monte situado en el centro de la isla. Este parque es muy apreciado por los ciudadanos y constituye un lugar de atracción turística por las magníficas vistas que ofrece.

En Montreal, los edificios históricos y modernos se entremezclan dando lu-

gar a una amalgama curiosa que no dejará indiferente al visitante. Junto a enormes rascacielos aparecen iglesias neogóticas que confluyen a la ciudad un aire particular. En este

sentido, sobresale la basílica de No-

tre-Dame, que si sorprende desde fuera, el espectáculo que muestra dentro es impresionante. Esculpida en madera muestra a su frente uno de los órganos más grandes del mundo, cuyos tonos dorados dan un aire de suntuosidad refinada a todo el conjunto.

Las vidrieras, las esculturas y el diseño entre moderno y gótico, cautivan a mil-



les de turistas durante todo el año.

El templo se halla en una de las zonas más bellas de la ciudad, el Viejo Montreal, un barrio histórico donde abundan los edificios patrimoniales, como el del ayuntamiento. Por las calles adoquinadas de la antigua colonia francesa también se llega al variopinto Barrio Internacional. Otro lugar muy visitado y próximo es el Puerto Viejo, que propone una gran variedad de actividades: paseos en bicicleta o en patines, excursiones por el río y rafting

en los rápidos de Lachine.

Y a escasos minutos del centro, surgen en medio del río, dos islas: Sainte-Hélène y la isla Notre-Dame, donde los ortundos acuden a relajarse o a divertirse en La Ronde, un parque de atracciones gigantesco.

Lo más pintoresco

Una de las curiosidades que ofrece Montreal es la ciudad subterránea. Se trata de 30 kilómetros de galerías comerciales, restaurantes, oficinas, cines y hoteles bajo la superficie, que permiten a sus habitantes resguardarse de las bajas temperaturas invernales. También es interesante Chinatown, el Oratorio de San José, y si se quiere ir de compras pasearse por la comercial Rue Sainte-Catherine.

CONSULTE A SU FARMACÉUTICO

Los farmacéuticos realizan 182 millones de actuaciones sanitarias cada año



20.700 farmacias al servicio del ciudadano

FARMACIA

