



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

Este proyecto tiene como objeto declarar de interés social y cultural el evento a realizarse el 10, 11 y 12 de noviembre, en el Balneario El Cóndor, de la ciudad de Viedma, se trata de un Retiro en la Naturaleza que propone Meditación interna, Silencio y Comida Vegana para lograr Unidad, Armonía y Equilibrio.

En estos tiempos que atravesamos como sociedad global, en donde ver guerras, muertes masivas, y violencia constante, justificada institucionalmente para defender intereses que pierden de vista el valor de la vida de las personas, que haya personas dispuestas a generar espacios de meditación interna, cuando de manera constante las noticias embarullan las mentes, es una acción a distinguir.

Este evento está organizado por Madre Heveh, movimiento representado por Beatriz Carlan, nacida en Camagüey Cuba, residente desde 1993 de Estados Unidos. Graduada de Arquitecto en la Universidad de la Habana en 1987, estudió y trató de ejercer su carrera por algunos años en Miami, USA.

Como buscadora de la existencia desde su niñez, buscó el porqué y propósito de la vida? ¿Por qué el Sol estaba ahí cada mañana? ¿Por qué las Estrellas? ¿Por qué la naturaleza? El ¿por qué de toda una existencia tan Perfecta?

Busco en todas partes, diferentes caminos, estudios, lecturas, prácticas, creencias, teorías, ciencias, obteniendo varios títulos y diplomas, que han sido de mucha utilidad, aprendió mucho de todos esos estudios, pero seguía sin encontrar las respuestas a las preguntas que brotaban desde la profundidad de su Ser. Entonces, alguien me hizo llegar un mensaje: "Quien tú buscas , te está buscando a ti" Rumi.

Ese mensaje cambió el rumbo de su búsqueda, había estado buscando afuera. ¿Cómo podría encontrarse afuera? Luego de un largo tiempo de comenzar a encontrarse siendo acompañada por grandes Maestros, Beatriz se convirtió en una mensajera de la realidad. Enseñando y guiando a los Seres Humanos, buscadores a encontrar en su interior la respuesta a todas sus preguntas. La existencia de este planeta donde habitamos, el rol de la Madre de dar Vida a la Vida, y el descubrimiento del Ser humano a su grandeza son el propósito de sus enseñanzas.



Legislatura de la Provincia de Río Negro

En este sentido, cabe destacar que los efectos de la meditación se estudian científicamente, ya que es una técnica mental y física que te permite tomar consciencia de tu atención y tus pensamientos, impidiendo que los pensamientos involuntarios, automáticos, controlen la mente.

Dentro de los beneficios de la meditación, comprobados científicamente, se encuentran:

- Reduce el estrés y la ansiedad: Un estudio con 3.500 personas realizado en la Universidad Johns Hopkins (EE. UU.) muestra que es eficaz para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. (...)
- Mejora el bienestar emocional: Las personas que meditan habitualmente puntúan alto en los tests de autoestima y optimismo, y tienden a sufrir menos síntomas de depresión. (...)
- Ayuda a cultivar la concentración: Incrementa la capacidad para decidir en qué te concentras y el tiempo que puedes realizar una tarea sin distraerse (...) Esto hace de la meditación una herramienta prácticamente imprescindible para las personas que estudian, que realizan trabajos intelectuales o que no pueden permitirse un error en su trabajo. Un estudio reciente realizado por diferentes universidades españolas en colaboración con la Universidad de California (EE. UU.) y el King's College de Londres (UK) sugiere que practicar la meditación Sahaja Yoga, que permite a las personas alcanzar el estado de silencio mental, podría reforzar las redes cerebrales de atención y control ejecutivo.
- Conserva la memoria: La meditación reduce la pérdida de memoria asociada a la edad y potencia la claridad de pensamiento, según una revisión de 12 estudios científicos. (...)
- Ayuda a mantener las adicciones bajo control: (...) permite descubrir las causas de la adicción a través de la observación de los propios pensamientos.
- Mejora el sueño: Las personas que meditan se duermen rápidamente y se despiertan más tarde. Ayuda en especial a no caer en la espiral de pensamientos que llevan al insomnio. Un estudio publicado en Current



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

Opinion in Pulmonary Medicine concluyó que las personas que meditan se duermen antes.

- Ayuda a controlar el dolor: La capacidad de la meditación para reducir la percepción del dolor se ha podido visualizar en escáneres cerebrales, donde se ve el efecto sobre los centros de control del dolor. (...)
- Disminuye la tensión arterial: Al reducir la tensión arterial mediante su acción sobre los sistemas hormonal y nervioso, la meditación también reduce la carga de trabajo que debe realizar el corazón. En consecuencia, el riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce.
- Podría ayudar en caso de párkinson: Una revisión de estudios realizada en la Universitat de Girona y publicada en la revista Medicina Naturista concluye que la técnica mindfulness mejora tanto los síntomas motores como los no motores en caso de sufrir enfermedad de Parkinson. (Claudina Navarro Walter, 2022)

Por otro lado, múltiples estudios evidencian efectos benéficos de la dieta vegana como menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (José Alfredo González Ortiz, 2023). Cabe destacar que, éste tipo de decisiones alimenticias, de manera regular, deben estar direccionadas por un profesional de la salud para evitar fracturas, trastornos ortoréxicos, anemia megaloblástica (José Alfredo González Ortiz, 2023) y garantizar un estado óptimo de salud.

Por lo expuesto, y entendiendo la importancia de la temática en la salud física y mental de las personas, solicito a mis pares me acompañen en el presente proyecto de Declaración.

Autora: Daniela Silvina Salzotto.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO

DECLARA

Artículo 1°.- De Interés Social y Cultural el evento a realizarse el 10, 11 y 12 de noviembre en el Balneario El Cóndor de la ciudad de Viedma, se trata de un Retiro en la Naturaleza que propone Meditación Interna, Silencio y Comida Vegana con el fin de lograr la Unidad, Armonía y Equilibrio del Ser.

Artículo 2°.- Comuníquese al Poder Ejecutivo.