



“El desafío de nuestra época es el de elevar nuestro nivel de conciencia”.

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelosol.com.ar - info@sendasdelosol.com.ar

Editorial

Responsable:
Luis Ramos

Diseño y Diagramación:
Maccam - Tel.: 4855-6126
info@maccam.net

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

NOVEDADES

Kung Fu y Chi Kung.

Actividad destinada a jóvenes y adultos donde se trabajan estiramientos biomecánicos, respiración, equilibrio, alineación y ejercicios de fuerza. Prof. José Sanchez. 15 5421 0712

Tai Chi: Es algo más que un arte marcial. Emplea ejercicios de respiración para Regular el Chi y abrir los meridianos. No requiere experiencia. Prof. Edgardo 15 4055 1905

Spirals: Una clase dinámica que desarrollará tu flexibilidad, fuerza y equilibrio. Prof. Romina Figueroa. www.personalpilates.com.ar

ESTUDIO FOTOGRAFICO:

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

REENCONTRANDO... EL AMOR INTERNO

*Cuanto sabemos sobre el Amor?
Del Amor, se sabe?
Cómo sentimos el Amor?*

Sentir...es una sensación... un estado...un modo de conectarnos con lo que pasa en nuestro interior...en relación con el otro...con la vida y lo que ella nos trae...

Mágico sentir...el Amor, tanto que cuesta poner en palabras ese estado que experimentamos, es una experiencia que trasciende la forma, porque se despierta y no muere, cada vez que recuperamos ese contacto amoroso, nuestras fibras tocan la verdad interna, por eso ese estado puede transformarse y tomar diferentes expresiones, o matices del sentir... se transforma pero no muere... serán otras formas de amor...

Podemos ser más o menos conscientes, pero nuestras células ya guardaron la vibración del amor, de esa sensación que nos expande, que rompe cualquier límite de la mente...

Nos permitimos, **RECOBRAR EL AMOR DENTRO NUESTRO??**

Tenemos en este tránsito por la tierra, la oportunidad de disfrutar del sentir, de vibrar en esos estados íntimos, que nos contienen, nos conectan, nos unen y nos alientan a la transformación... a la evolución...

Cuando atraviesa el Amor, nuestras estructuras conocidas, nuestra forma de pensar, de actuar, y nos permite redescubrirnos, saliendo de los límites, podemos por un momento tocar la sensación de libertad, de aceptación y respeto... respeto, que aparece cuando le doy valor a la verdad en mí, a lo que es en cada momento, porque ese estado de Verdad genera otros partiendo de ese cuidado por lo que “Es” sin corregir, sin juzgar... así como la naturaleza... me permito ser.



Es tan simple como aceptar lo que sucede en mí... se centran pensamientos, emociones, acciones... entonces no busco nada, no trato de llegar a ningún lugar y mi estado de Escucha se intensifica, esa Escucha que simplemente lleva todas nuestras energías al centro interno...

SOLO LA INTENCION DE ESTAR TAN PRESENTE!!!...que libera la expresión más pura, no porque sea buena o mala, la pureza de lo verdadero, de lo que hay... y viene a mí, la imagen de un cofre, que esta cerrado y estoy frente a él...

El cofre se abre... y todas mis partes se hacen presentes... puedo aceptar, abrazar, puedo integrarlas y así recuperar el contacto con ese estado de armonía que llamamos Amor.

María Teresa Aufiero
Terapeuta Natural
tere_aufi@hotmail.com

PALABRAS DE SABIDURIA

No es que el buscar deba llegar a su fin; más bien tiene que comenzar el aprender. El aprender es mucho más importante que encontrar.

La búsqueda de la verdad es un asunto tan falso, como si buscándola o preguntando a otros por el camino que conduce a ella, o leyendo acerca de la verdad en los libros, o intentando tal o cual sistema, uno pudiera encontrarla.

Encontrarla como si fuera algo que está allí fijo, inmóvil, y lo que necesita solo es reconocerla, asirla y decir que uno la ha encontrado.

La verdad no está muy lejos: no hay sendero que lleve a ella. No es algo que uno puede capturar, retener, atesorar y transferir a otro. La búsqueda implica un buscador y en eso hay división, la eterna fragmentación que el hombre ha producido dentro de sí mismo y en todas sus actividades. No es que el buscar deba llegar a su fin, más bien tiene que comenzar el aprender. Aprender es mucho más importante que encontrar. Para encontrar, uno tiene que haber perdido. Perder y reconocer es la norma de la búsqueda. Uno no puede experimentar la verdad. Ella no ofrece la satisfacción del logro, no le da a uno absolutamente nada.

La verdad no puede ser comprendida si el "yo" aún está activo.

No hay quien pueda enseñarnos acerca de la verdad, así que no es necesario seguir a nadie. Todo lo que uno puede hacer es comprender, mediante una cuidadosa observación, el intrincado movimiento del pensamiento: ver como el pensamiento se divide a sí



mismo, cómo crea sus propios opuestos, y en consecuencia, engendra contradicción y conflicto. El pensamiento es muy inquieto y en su quietud, se atará a cualquier cosa que él crea que es esencial, permanente, completamente satisfactoria; y la verdad se convierte; así, en su última atadura de satisfacción. Uno jamás puede invitar a la verdad por ningún medio. Ella no es un fin; pero la verdad está allí cuando la observación visual es muy clara y existe la percepción del comprender.

El comprender sólo puede tener lugar cuando hay libertad completa con respecto a la totalidad del propio condicionamiento.

Es este condicionamiento lo que perjudica. Por lo tanto, no es preciso preocuparse acerca de la verdad, sino más bien dejar que la mente se de cuenta de su propia prisión. La libertad no está dentro de la prisión.

LA BELLEZA DEL VACÍO ES LIBERTAD

Prof. CRISTINA ALONSO
Contacto: 15 6241 7088
www.cristina-alonso.com.ar

Extractado de Principios del Aprender, de J. Krishnamurti



DIALOGOS SOBRE YOGA

Alumno: Cómo entender el YOGA?

Maestro: En la suavidad está la fortaleza, en la lentitud la inteligencia y en el silencio la sabiduría. Como dijo alguien,...uno es artífice de su propio destino, o como dijo otro,... uno es la suma de decisiones que ha tomado y está por tomar en su vida, algunos erráticos y otros no tanto, en cuál pondríamos nuestra emoción? Llegamos a la quietud y contemplación, a la serenidad de nuestras emociones y a la tranquilidad de nuestros sentimientos; ¿es importante? Quizás busquemos afuera, cuando debemos

buscarlo en uno mismo. ¿Es importante estar en paz con uno mismo? ¿El Yoga me ayuda?, o mejor, ¿es una de las tantas herramientas con que contamos para llegar a esa búsqueda constante de sentimientos más calmos,



tranquilos y emociones más equilibradas?. Sí, nos ayuda. El secreto del Yoga, radica en la voluntad, la constancia y en el creer, no pensar sólo en la práctica o en la moda del momento. El Yoga alimenta nuestra propia FE. Refuerza nuestro compromiso.

Prof. Hector Assabbi
HATHAYOGA
Contacto 15 4177 6055