



"Lleva tiempo llegar a ser joven."

Pablo Picasso

# Sendas del Sol

**News**

Boletín Informativo  
Año 3 - N° 29

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - [www.sendasdelsol.com.ar](http://www.sendasdelsol.com.ar) - [info@sendasdelsol.com.ar](mailto:info@sendasdelsol.com.ar)

## Editorial

Responsable:

Luis Ramos

Diseño y Diagramación:

Maccam - Tel.: 4855-6126  
[info@maccam.net](mailto: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

### -Danza Movimiento

Terapia para Adultos: ayuda a la integración física, emocional y espiritual del individuo.

Coordinadora:

Tatiana Popovici.

### -Tango Salón

Acercáte para aprender y disfrutar de la danza típica de Buenos Aires, en su nuevo horario de los sábados a las 20hs., con Verónica y Estela

### 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

# ¿QUÉ ES EL KARMA?

La ley del karma es un ejemplo especial de la ley de causa y efecto que establece que nuestras acciones físicas, verbales y mentales son causas, y nuestras experiencias son sus efectos. La ley del karma enseña por qué cada individuo posee una disposición mental, una apariencia física y unas experiencias únicas. Estas son los efectos de las incontables acciones que cada uno ha realizado en el pasado. Puesto que no hay dos personas que hayan realizado las mismas acciones en vidas pasadas, nadie puede tener los mismos estados mentales, experiencias y apariencia física que otro. Cada ser posee su propio karma individual. Algunas personas disfrutan de buena salud y otras sufren enfermedades sin cesar. Unas tienen un físico atractivo y otras no. Algunas siempre están alegres y se conforman con poco, mientras que otras suelen estar de mal humor y nunca están satisfechas. Algunas personas entienden con facilidad el significado de las enseñanzas espirituales, pero otras las encuentran difíciles y oscuras.

La palabra karma significa 'acción' y se refiere principalmente a nuestras acciones físicas, verbales y mentales. Las acciones que efectuamos dejan huellas o impresiones en

nuestra mente muy sutil que, con el tiempo, producen sus correspondientes resultados. Nuestra mente es comparable a un campo de siembra, y las accio-



nes que cometemos, a las semillas que en él se plantan. Las acciones virtuosas son las semillas de nuestra felicidad futura, y las perjudiciales, las de nuestro sufrimiento. Estas semillas permanecen ocultas en nuestra mente hasta que producen su efecto, cuando se reúnen las condiciones necesarias para su germinación. Además, desde que se realiza la acción original hasta que maduran sus consecuencias, pueden transcurrir varias vidas.

Como resultado de nuestras acciones o karma, renacemos en este mundo impuro y contaminado y tenemos problemas y di-

ficultades sin cesar. Nuestras acciones son impuras porque nuestra mente está contaminada por el veneno interno del aferramiento propio. Esta es la razón principal por la que experimentamos sufrimiento. Este es producido por nuestras propias acciones o karma y no es un castigo impuesto por nadie. Sufrimos porque hemos cometido numerosas acciones perjudicia-

les en vidas pasadas. El origen de estas malas acciones son nuestras propias perturbaciones mentales, como el odio, el apego y la ignorancia del aferramiento propio.

Cuando hayamos eliminado de nuestra mente el aferramiento propio y demás engaños, nuestras acciones serán puras. Como resultado de estas acciones, nuestras experiencias, nuestro mundo, cuerpo y disfrutes, y los seres que nos rodean, también serán puros. No quedará ni el menor rastro de sufrimiento, impureza ni dificultades. De esta manera, encontraremos la verdadera felicidad en nuestra mente.

# el origen del templo



Dos hermanos, el uno soltero y el otro casado, poseían una granja cuyo fértil suelo producía abundante grano, que los dos hermanos se repartían a partes iguales.

Al principio todo iba perfectamente. Pero llegó un momento en que el hermano casado empezó a despertarse sobresaltado todas las noches, pensando:

"No es justo. Mi hermano no está casado y se lleva la mitad de la cosecha; pero yo tengo mujer y cinco hijos, de modo que en mi ancianidad tendré todo cuanto necesite. ¿Quién cuidará de mi pobre hermano cuando sea viejo? Necesita ahorrar para el futuro más de lo que actualmente ahorra, porque su necesidad es, evidentemente, mayor que la mía".

Entonces se levantaba de la cama, acudía sigilosamente adonde su hermano y vertía en el granero de éste un saco de grano.

También su hermano solte-

ro comenzó a despertarse por las noches y a decirse a sí mismo:

"Esto es una injusticia. Mi hermano tiene mujer y cinco hijos y se lleva la mitad de la cosecha. Pero yo no tengo que mantener a nadie más que a mí mismo. ¿Es justo, acaso, que mi pobre hermano, cuya necesidad es mayor que la mía, reciba lo mismo que yo?"

Entonces se levantaba de la cama y llevaba un saco de grano al granero de su hermano.

Un día, se levantaron de la cama al mismo tiempo y tropezaron uno con otro, cada cual con un saco de grano a la espalda.

Muchos años más tarde, cuando ya habían muerto los dos, el hecho se divulgó. Y cuando los ciudadanos decidieron erigir un templo, escogieron para ello el lugar en el que ambos hermanos se habían encontrado, porque no creían que hubiera en toda la ciudad un lugar más santo que aquél. ■

Fin

# Ahora contame quien era Joseph Pilates

"Habría nacido a finales del ... 1800". De chico Joseph tubo asma y una salud bastante frágil y en el empeño por revertir esa situación se dedico a estudiar el cuerpo humano y la manera de fortalecerlo y mantenerlo saludable mediante el ejercicio.



Finalmente en su adolescencia logro ser un gran atleta practicando esquí, gimnasia, levantamiento de pesas y boxeo. También estudió yoga y otras artes marciales.

Tiempo después fue en Inglaterra donde durante la Primera Guerra Mundial lo tomaron prisionero y comenzó a desarrollar su método. Y más tarde trabajando como enfermero, desarrolló para los enfermos más débiles un sistema de poleas y cuerdas que les permitía ejercitar los músculos sin tener que moverse de sus camillas. "y ahí comenzó a diseñar el mágico aparetejo, el Reformer"



Años después se fue a vivir a Estados Unidos con su esposa y montó un estudio para enseñar su método al que denominó Contrología, caracterizado por el enfoque holístico y el entrenamiento combinado de mente y cuerpo. Primero se hizo popular entre coreógrafos y bailarines, que se recuperaban rápidamente de sus lesiones gracias a sus ejercicios, difundándose más tarde a todo el mundo.

Cuando Joseph murió fueron sus alumnos los que continuaron con sus enseñanzas. "Logrando que hoy cualquier persona pueda disfrutar de Pilates". ■

por Romina Figueroa.  
Prof. de Pilates Mat

## Reflexiones

No saber de uno mismo, eso es vivir. Saber mal de uno mismo, eso es pensar.

Fernando Pessoa