



**INCLUYE  
ACTIVIDADES**

*"El desafío de nuestra época es el de elevar nuestro nivel de conciencia".*

# Sendas del Sol

## News

Boletín Informativo  
Año 2 - N° 7

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

**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.

#### 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

#### MOMENTOS DE REFLEXION con Roberto Nuñez

Radio Malvinas Web FM 91.9  
[www.malvinas-fm.com.ar](http://www.malvinas-fm.com.ar)  
Jueves de 20 a 21 hs.  
Tel. 4290-8722 / 4281-3740

## EL SILENCIO HABLA

**La esencia del mensaje de Eckhart Tolle** es fácil de entender: cuando conectamos con la quietud interna, vamos más allá de nuestras ajetreadas mentes y emociones, para descubrir grandes profundidades de paz duradera, alegría y serenidad.

ECKHARTTOLLE es un maestro espiritual contemporáneo que no se halla alineado con religión o tradición alguna. En sus escritos y seminarios transmite un mensaje simple aunque profundo, sin ambages y con la claridad intemporal de los antiguos maestros espirituales: el de que hay un camino para salir del sufrimiento y sentirse en paz.

Este libro, desde luego, utiliza palabras que al ser leídas harán surgir pensamientos en tu mente. Pero no se trata de pensamientos corrientes: repetitivos, ruidosos, narcísistas, que reclaman atención. Al igual que los verdaderos maestros espirituales, como los antiguos sutras, los pensamientos de este libro no dicen "mírame", sino "mira más allá de mí". Como los pensamientos han surgido de la quietud, tienen poder: el poder de llevarte a la misma quietud de la que surgieron. Esa quietud también es paz interior; y



esa quietud y esa paz son la esencia de tu Ser. Es la quietud interior que salvará y transformará el mundo.

Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo.

Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo.

Tu sentido más interno de tí mismo, tu sentido de quién eres, es inseparable de la quietud. Ése es el Yo Soy que es más profundo que el nombre y la forma.

El equivalente del ruido

externo es el ruido interno del pensamiento. El equivalente del silencio externo es la quietud interna.

Cuando quieras que haya silencio a tu alrededor, escúchalo. Esto significa que, simplemente, has de darte cuenta de él. Préstale atención. Escuchar el silencio

**..cuando conectamos con la quietud interna, vamos más allá de nuestras ajetreadas mentes y emociones**

despierta la dimensión de quietud dentro de tí, porque sólo la quietud te permite ser consciente del silencio.

Observa que en el momento de darte cuenta del silencio que te rodea, no estás pensando. Eres consciente, pero no piensas. ■

# VIDA, AMOR, RISA Y LUZ

Acaecen exactamente en esa misma secuencia.

Primero, la vida: has de llegar a sentirte más y más vivo, intenso, lleno de entusiasmo y gozo. No debes retraerte. Porque cuando te encuentras lleno de vida, el amor comienza a surgir por sí mismo... Mas ¿qué puedes hacer con la vida? ¿Qué harás con toda esta energía desbordante? Tienes que compartirla. Eso es amor: compartir tu energía vital.

Y en ese momento, cuando compartes la energía que emerge de tu vida, desaparecen todas las tristezas. Y la vida es entonces, simplemente, una risa sincera.

Cumpliendo estos tres conceptos, el cuarto aparece inmediatamente. Satisface estos tres conceptos porque el cuarto es la recompensa del más allá.

Entonces desciende la luz. Y en el instante en que la luz entra en ti, te iluminas. Ése es el significado de la palabra iluminación."

Del libro de Osho: VIDA, AMOR Y RISA. UNA NUEVA VISIÓN DE LA ESPIRITUALIDAD.



## REFLEXION

*"¿Estás triste?... Busca a otra persona triste y consuéla: encontrarás la alegría".*

*Rabindranath Tagore*

# SER PADRES

*Quisiera ver en tu mundo un centenar de sueños..."*



## !!! Hija mía

!!! Nacida de la hora esperada, en la que los sueños claman realizar el más grande anhelo de vida. Hay tantas cosas que debes aprender, que quisiera que tu andar fuese liviano, pero con paso firme.

Quisiera ver un tu mundo un centenar de sueños, en los que al despertar de cada uno, llegues a la realización de tus anhelos.

Llena tu vida de dones divinos, deja que Dios te colme de virtudes, aprende que las bondades de la vida, emanan de tu comportamiento.

Nada vale más en este andar pasajero que el amor hija mía, satura de él en cada paso que camines, y tu espíritu será recompensado. No desdeñes nunca a nadie, aprende a escuchar y comprender a los demás, pero guarda en silencio el secreto de quien te lo otorga, y quédate para ti esa lección de vida.

No permitas que nada turbe tu camino, manéjate de forma transparente y clara, si por error cayeras en alguna falta, sé humilde, benevolente y justa contigo misma, para que puedas levantarte y elevar de nuevo el vuelo a tu destino.

Busca sabiduría en tu paso por la vida, ella la encontrarás en los ecos de los ancianos, nadie mejor que ellos, ha-

brán de otorgarte ese precioso legado.

Aprende que la justicia jamás será cosa tuya, no podrás tomarla de tus manos, ella ha de venir a ti por tus acciones, ella ha de llegar cuando estés conciente, de que tus actos no hieren a nadie.

Si te sientes en algún momento agredida, demuéstrate que sabes dar misericordia, que eres capaz de descifrar, que no todos comulgan tu pensamiento, y que ello no te hace ni mejor, ni peor que los demás.

Aprende a dar sin mesura, pero no comprometas lo que no posees, no permitas nunca, que la mentira desequilibre tus ideas. Vive la libertad como un despliegue, de que eres capaz de alcanzar todo lo que te propongas, más no hagas mal uso de ella, porque podrías deslumbrarte con un mundo, que sea sórdido, vil y oscuro.

No olvides, que todo aquello que deseamos, requiere paciencia, concentración y esfuerzo, para ello, no busques nunca el camino más fácil, Sino el correcto. Enorguélcete de tus logros, más no permitas que la soberbia, te haga olvidar que vale más una sonrisa.

Piensa que mamá Y papá están y estarán siempre contigo, que su misión más importante es ver florecida en ti, a una persona de bien, que deje marcas sus huellas en el sendero,

para que quizá sirva de guía de quienes no encuentren un camino. ■

**Hay dos legados perdurables que podemos transmitir a nuestros hijos, uno son las raíces, y el otro son las alas.**

*Hodding Carter.*