



*Tu mejor maestro
es tu último error.
Proverbio chino*

Sendas del Sol

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

Terapia de Biomagnetismo Médico.

Es un sistema que utiliza potentes imanes para el reconocimiento y la eliminación de puntos de energía alterados por virus, bacterias, hongos y parásitos, que son la causa de diversas enfermedades.
Prof. Martín Calzada
15 59603504

Terapias Florales

Las esencias florales son preparados naturales de flores silvestres, que sanan los desórdenes afectivos, el equilibrio emocional y mental perturbado por el temor, la incertidumbre, el odio, etc. y resultan de una utilidad extraordinaria para el desarrollo de la autoestima, el cuidado preventivo de la salud física, emocional y el desarrollo mental.
Erica Eigner
1566329178

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

Los miedos

Nos aparecen miedos, todo el tiempo; nuestra mente no descansa y hasta parece disfrutar recordándonos aquellas cosas a las que les tememos.

El miedo necesita dos elementos para existir, si logramos exponerlos, no bloquearlos, el miedo se va.

El primer elemento es la identificación con el cuerpo, algo que uno cree que va a perder. Es tan real, tan nuestro, nos da seguridad tenerlo, nos mantiene vivos.

“Tengo miedo a la inseguridad, miedo a que me abandonen, tengo miedo a que me rechacen, tengo miedo a la enfermedad, tengo miedo a la muerte.” En todas esas afirmaciones de miedo, ¿quién es el que sufre? El cuerpo.

A medida que vamos viviendo, vamos muriendo. Esto indica que eso que tanto queremos conservar, eso ya se nos está yendo, desde que uno nace empieza el derrotero.

Uno dice: “Yo tengo un cuerpo”, no dice: “yo soy un cuerpo”, y sin embargo uno vive como si fuera el cuerpo. “Yo” ¿quién es ese yo que tiene un cuerpo?

“Yo tengo una mente”. No soy una mente, entonces, ¿quién es ese yo que tiene una mente?

Cuando entendemos que no somos aquello, que tenemos tanto terror a perder, concluye el miedo. Lo que somos realmente nunca va a morir, no puede ser herido ni lastimado.

El segundo elemento: el mie-



do para existir necesita tiempo.

Como dicen los sabios, el único momento en que el tiempo cesa, es aquí y ahora, en este instante, en este eterno presente, el único tiempo que podemos tener.

En cambio la mente va todo el tiempo del pasado al

y lograr volver aquí y ahora, el miedo deja de existir.

En el pasado no podemos hacer nada más que lamentarnos y crear residuos químicos enfermos en el cuerpo. En el futuro no podemos hacer nada más que inferir quimeras, ilusiones, que también nos generan estado de ansiedad y destruyen el sistema inmunológico, porque nunca sucedió todavía.

Para calmar la mente podemos repetir un mantra, por ejemplo, luz, paz, amor. Es un juego que genera una dicha inmensa. Cada día debemos ir a nuestro interior, sentir nuestro sonido interno, perdernos en nuestra respiración.

Los sabios conscientes de su divinidad, dicen que la iluminación es ver nuestro brillo interior; ese ejercicio se torna más divino que cualquiera de los estímulos que buscamos afuera porque no tenemos el coraje de entrar en nosotros. ■

Somos seres divinos, viviendo una experiencia humana, recuérdelo siempre.

Claudia María Dominguez



futuro, de lo irreal porque ya pasó, a lo irreal porque no llegó. Entonces sólo para que suceda eso a lo cual le tenemos miedo, necesitamos un futuro. La mente sólo necesita que haya un futuro para alimentar el miedo.

El único momento en que no nos pueden atacar, en el que no nos podemos morir, es éste. Por eso se dice que si la mente lograra cada vez que tenemos miedo, ser expuesta por el ser



El hada y la sombra

Hace mucho, mucho tiempo, antes de que los hombres y sus ciudades llenaran la tierra, antes incluso de que muchas cosas tuvieran un nombre, existía un lugar misterioso custodiado por el hada del lago. Justa y generosa, todos sus vasallos siempre estaban dispuestos a servirle. Y cuando unos malvados seres amenazaron el lago y sus bosques, muchos se unieron al hada cuando les pidió que la acompañaran en un peligroso viaje a través de ríos, pantanos y desiertos en busca de la Piedra de Cristal, la única salvación posible para todos.

El hada advirtió de los peligros y dificultades, de lo difícil que sería aguantar todo el viaje, pero ninguno se asustó. Todos prometieron acompañarla hasta donde hiciera falta, y aquel mismo día, el hada y sus 50 más leales vasallos comenzaron el viaje. El camino fue aún más terrible y duro que lo había anunciado el hada. Se enfrentaron a bestias terribles, caminaron día y noche y vagaron perdidos por el desierto sufriendo el hambre y la sed. Ante tantas adversidades muchos se desanimaron y terminaron por abandonar el viaje a medio camino, hasta que sólo quedó uno, llamado Sombra. No era el más valiente, ni el mejor luchador, ni siquiera el más listo o di-

vertido, pero continuó junto al hada hasta el final. Cuando ésta le preguntaba que por qué no abandonaba como los demás, Sombra respondía siempre lo mismo "Os dije que os acompañaría a pesar de las dificultades, y éso es lo que hago. No voy a dar media vuelta sólo porque haya sido verdad que iba a ser duro".

Gracias a su leal Sombra pudo el hada por fin encontrar la Piedra de Cristal, pero el monstruoso Guardián de la piedra no estaba dispuesto a entregársela. Entonces Sombra, en un último gesto de lealtad, se ofreció a cambio de la piedra quedándose al servicio del Guardián por el resto de sus días...

La poderosa magia de la Piedra de Cristal permitió al hada regresar al lago y expulsar a los seres malvados, pero cada noche lloraba la ausencia de su fiel Sombra, pues de aquel firme y generoso compromiso surgió un amor más fuerte que ningún otro. Y en su recuerdo, queriendo mostrar a todos el valor de la lealtad y el compromiso, regaló a cada ser de la tierra su propia sombra durante el día; pero al llegar la noche, todas las sombras acuden al lago, donde consuelan y acompañan a su triste hada.

Autor:
Pedro Pablo Sacristán

el sueño a flor de piel

Durante la noche se activa la microcirculación y el drenaje, favoreciendo la eliminación de toxinas. La respiración es más lenta y profunda haciendo que la piel se oxigene más rápidamente. Por eso cuando no se duerme adecuadamente los efectos en la piel son instantáneos falta de vitalidad y luminosidad, ojeras y cutis grisáceo.

Para lucir una piel radiante dormir bien es fundamental pero además podemos ayudar a la piel con tratamientos naturales que la ayudan a regenerarse para estar resplandeciente y bonita al empezar el día.

Lo primero es hacer una limpieza adecuada que elimine las impurezas y restos de maquillaje sin irritar ni resecar. El segundo paso es aplicar un tónico que optimice la acción purificante de la leche limpiadora, refresque y ayude a conservar su elasticidad natural. Una vez limpia y tonificada la piel está preparada para recibir un tratamiento facial de noche que potencie la renovación natural de la piel y favorezca la conservación del equilibrio hidrolipídico durante la fase



nocturna de regeneración, aportando nutrición, energía y elasticidad

Para estimular las funciones naturales de la piel se recomienda aplicar la crema dando un suave masaje, sobre la cara y el cuello. Para potenciar el efecto nutritivo y regenerador de la crema de noche, tras su aplicación, colocar sobre el rostro una toalla humedecida con agua templada y dejar actuar unos minutos. ■

Reflexiones

La felicidad es tu naturaleza, no la buscas afuera, está adentro tuyo.

Ramana Maharshi