



"Soy capaz de resistir todo menos la tentación"

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

YOGA TERAPEUTICO

Elongación, Respiración,
Equilibrio,Relajación,
Visualización,Movimiento Articular
Prof.: Teresa Mejias



YOGA CON EUTONIA

El Yoga con Eutonia, ayuda a regular el tono del cuerpo, lo equilibra, de forma que desarrollamos nuestra conciencia al realiza un ejercicio.
Prof. Marcela Elfant



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

CONCIENCIA CONSTANTE

Ningún alumno Zen se atrevería a enseñar a los demás hasta haber vivido con su Maestro al menos durante diez años. Después de diez años de aprendizaje, Tenno se convirtió en maestro.

Un día fue a visitar a su Maestro Nan-in. Era un día lluvioso, de modo que Tenno llevaba chanclos de madera y portaba un paraguas.

Cuando Tenno llegó, Nan-in le dijo: «Has dejado tus chanclos y tu paraguas a la entrada, ¿no es así?»

Pues bien: ¿puedes decirme si has colocado el paraguas a la derecha o a la



izquierda de los chanclos?».

Tenno no supo responder y quedó confuso. Se dio cuenta entonces de que no había sido capaz de practicar la Conciencia Constante. De modo que se hizo alumno de Nan-in y estudió otros diez años hasta obtener la Conciencia Constante.

El hombre que es constantemente consciente, el hombre que está totalmente presente en cada momento: ése es el Maestro. ■

LA FORMULA

El místico regresó del desierto. «Cuéntanos», le dijeron con avidez, «¿cómo es Dios?».

Pero ¿cómo podría él expresar con palabras lo que había experimentado en lo más profundo de su corazón? ¿Acaso se puede



expresar la Verdad con palabras?

Al fin les confió una fórmula - inexacta, eso sí, e insuficiente-, en la esperanza de que alguno de ellos pudiera, a través de ella, sentir la tentación de experimentar por sí mismo lo que él había experimentado. Ellos aprendieron la fórmula y la convirtieron en un texto sagrado. Y se la impusieron a todos como si se tratara de un dogma. Incluso se tomaran el esfuerzo de difundirla en países extranjeros. Y algunos llegaron a dar su vida por ella.

Y el místico quedó triste. Tal vez habría sido mejor que no hubiera dicho nada. ■

Seguinos en Sendas del Sol

Por mayor información visite nuestro sitio web www.sendasdelosol.com.ar

CHIA

HERENCIA MAYA



Estas pequeñas semillas deben ser consideradas como excelentes integradores alimentarios, dada su riqueza en componentes nutricionales. Las semillas de chía representan la fuente vegetal con más alta concentración de omega 3. Poseen un 33% de aceite, del cual el ácido linolénico (omega 3) representa el 62% y el linoleico (omega 6) el 20%. La chía es el cultivo con mayor porcentaje de AGE (ácidos grasos esenciales) al tener el 82% de sus lípidos con dicha característica.

Sus principales beneficios para la salud: disminuyen el índice de enfermedades coronarias; ayudan a normalizar la presión arterial elevada; reducen el nivel de colesterol; protegen al corazón contra daños causados por ataques cardíacos; juegan un papel

fundamental en el mejora de los sistemas nervioso e inmunológico; ayudan en el sano desarrollo del embarazo y del crecimiento infantil.

Pero además la semilla de chía está muy bien dotada de antioxidantes, los cuales, además de resultar un saludable aporte dietario y terapéutico, sirven a la buena conservación del aceite. La chía no posee gluten. En materia de vitaminas, es una buena fuente del grupo B.

Pero es en materia de minerales que la chía vuelve a destacarse. En materia de calcio, posee 714 mg en la semilla entera y 1.180 mg en las semillas parcialmente desgrasadas (harina); para dar una idea, la leche tiene apenas 125 mg, o sea entre 6 y 10 veces menos. Además posee gran riqueza en magnesio (390 mg), potasio (700 mg) y fósforo (1.057 mg), minerales sinérgicos al calcio. En materia de oligoelementos, la chía es una gran fuente de hierro (16,4 mg). Este valor trepa a 20,4 mg en la harina y casi triplica al hígado vacuno. La chía también contiene buenos valores de cinc y manganeso, siendo muy pobre en sodio. ■

de: Libro "Alimentos Saludables" - Nestor Palmetti

LA VERDADERA ESPIRITUALIDAD

Le preguntaron al Maestro: «¿Qué es la espiritualidad?».

«La espiritualidad», respondió, «es lo que consigue proporcionar al hombre su transformación interior».

«Pero si yo aplico los métodos



tradicionales que nos han transmitido los Maestros, ¿no es eso espiritualidad?».

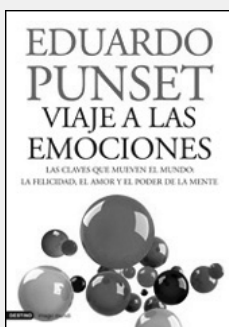
«No será espiritualidad si no cumple para ti esa función. Una manta ya no es una manta si no te da calor».

«¿De modo que la espiritualidad cambia?».

«Las personas cambian, y también sus necesidades. De modo que lo que en otro tiempo fue espiritualidad ya no lo es. Lo que muchas veces pasa por espiritualidad no es más que la constancia escrita de métodos pasados».

Hay que cortar la chaqueta de acuerdo con las medidas de la persona, v no al revés. ■

Libro Recomendado



Viaje a las emociones de Eduardo Punset

La mayoría de libros de autoayuda que El viaje que propone Eduardo Punset es el más fascinante de cuantos podamos emprender. Empieza con la búsqueda de la felicidad, una aventura de final incierto a través de todo aquello que nos puede conducir (o apartar) del objetivo, esto es: las emociones, el estrés, los flujos

hormonales, el envejecimiento, los factores sociales, económicos, culturales, religiosos... Explora acto seguido los fundamentos del amor, el más primordial de los instintos, sus canales de expresión y el secreto de su fórmula, y culmina en lo más íntimo del ser humano, lo que ocurre en el interior de cada uno, y el final de todo viaje: la mente, que es, a la postre, «el único poder». Un recorrido por la felicidad, el amor y el poder: las tres claves que mueven el mundo. Levantarse y luchar no se encuadra dentro de la categoría de libros de autoayuda.