



Uno promete con el corazón y falla con la mente.

LA ILUMINACION

## 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

### Taller de Recreación y Estimulación de la Memoria.

Diminuye el estrés – Realiza un aprendizaje creativo y Compartir con pares...

15 5154 2523  
15 4093 0361

### Teatro terapéutico y Expresión Corporal

Espacio creativo y de contacto Grupal para facilitar el auto-conocimiento y la conexión con la energía vital.

15 6413 0036  
15 6734 5224

### 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

# LAS MANOS DEL ABUELO



Nunca volveré a ver mis manos de la misma manera

El abuelo, con noventa y tantos años, sentado débilmente en la banca del patio, no se movía.

Solo estaba sentado cabizbajo mirando sus manos.

Cuando me senté a su lado no se dio por enterado y entre más tiempo pasaba, me pregunté si estaba bien.

Finalmente, no queriendo realmente estorbarle sino verificar que estuviese bien, le pregunté cómo se sentía.

Levantó su cabeza, me miró y sonrió.

“Estoy bien, gracias por preguntar”, dijo con una fuerte y clara voz.

No quise molestarte, abuelo, pero estabas sentado aquí simplemente mirando tus manos y quise estar seguro de que estuvieses bien”, le expliqué.

El abuelo me preguntó: “¿Te has mirado alguna vez tus manos?”

Quiero decir, ¿realmente te has mirado tus manos?”

Lentamente solté mis manos de las de mi abuelo las abrí y me quedé contemplándolas.

Las volteé, palmas hacia arriba y luego hacia abajo.

No, creo que realmente nunca las había observado mientras intentaba averiguar qué quería decirme.

El abuelo sonrió y me contó esta historia:

Detente y piensa por un momento acerca de tus manos como te han servido a través de los años.

Estas manos aunque arrugadas, secas y débiles han sido las herramientas que he usado toda mi vida para alcanzar, agarrar y abrazar la vida.

Ellas pusieron comida en mi boca y ropa en mi cuerpo.

Cuando niño, mi madre me enseñó a plegarlas en oración.

Ellas ataron los cordones de mis zapatos y me ayudaron a ponerme mis botas.

Han estado sucias, raspadas y ásperas, hinchadas y dobladas.

Mis manos se mostraron torpes cuando intenté sostener

a mi recién nacido hijo.

Decoradas con mi anillo de bodas, le mostraron al mundo que estaba casado y que amaba a alguien muy especial.

Ellas temblaron cuando enterré a mis padres y esposa y cuando caminé por el pasillo con mi hija en su boda.

Han cubierto mi rostro, peinado mi cabello y lavado y limpiado el resto de mi cuerpo.

Han estado pegajosas y húmedas, dobladas y quebradas, secas y cortadas.

Y hasta el día de hoy, cuando casi nada más en mí sigue trabajando bien, estas manos me ayudan a levantarme y a sentarme, y se siguen plegando para orar.

Estas manos son la marca de dónde he estado y la rudeza de mi vida.

Pero más importante aún, es que son ellas las que Dios tomará en las tuyas cuando me lleve a Su presencia.

Desde entonces, nunca he podido ver mis manos de la misma manera.

Pero recuerdo cuando Dios estiró las tuyas y tomó las de mi abuelo y se lo llevó a Su presencia.

Cada vez que voy a usar mis manos pienso en mi abuelo; de veras que nuestras manos son una bendición.

Hoy me pregunto:

¿Qué estoy haciendo con mis manos?

¿Las estaré usando para abrazar y expresar cariño o las estaré esgrimiendo para expresar ira y rechazo hacia los demás? ■

# Taller de Recreación y Estimulación de la Memoria



Este taller propone favorecer el interés por la vida, como una de las condiciones principales para disfrutar de una memoria activa. Vivir con intensidad el momento por el que estamos transitando con apertura hacia lo nuevo y recreando lo ya aprendido.

Comprende técnicas, generalmente lúdicas que nos permiten crear, desarrollar y llevar a la práctica un conjunto de actividades cuyo fin es prevenir el deterioro de capacidades cognitivas, la música, la pintura, las letras, la comunicación van a permitirnos recrear y desarrollar potencialidades relegadas, en un clima distendido y de disfrute con pares.

Se trabaja con un enfoque integrador, tendiendo a estimular aspectos específicos tales como: la observación, la atención, las asociaciones, la imaginación, la fluidez verbal... ■

María Hidalgo y Adela  
15 5154 2523 - 15 4093 0361  
neni\_hidalgo@yahoo.com.ar

## La meta

### Sabes cual es la diferencia entre un sueño y una meta?

Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad.

Un sueño es solo un sueño, algo que está fuera

de la realidad... así que atrévete

a soñar, pero atrévete también a esforzarte por lograr que esos sueños se hagan realidad !!!

"Apunta hacia la Luna, pues aunque te equivoques, irás a parar a las estrellas..."

Y cuando te pongas una meta difícil o creas que tienes un sueño imposible, recuerda que el éxito es sólo la recompensa, pues lo que vale es el esfuerzo. ■



## La Leyenda de los ocho soles

Hace mucho tiempo, la tierra estaba iluminada por ocho soles. La radiante luz deslumbraba a los hombres y el inmenso calor secaba la tierra.

Un día los hombres decidieron que ocho soles eran demasiados para iluminar la tierra y que con uno sólo bastaría.

- ¡Vamos a cazar siete, les vamos a dar miedo y se apagarán! – pactaron los hombres

Fueron a buscar a un buen arquero, el que mejor puntería tenía. Al disparar sus flechas los soles se asustarían y se apagarían. Al disparar la primera flecha, un sol se apagó.

Disparó una segunda y otro desapareció. Y así fue hasta llegar a la séptima flecha, que hizo que se apagara el séptimo sol pero el octavo tuvo miedo y también se apagó.

Entonces la oscuridad reinó en la tierra, la tierra era sombría y fría y los hombres desgraciados. Necesitaban la luz del sol para vivir.

- Tenemos que hacer volver al último sol – se lamentaban las mujeres

- Tiene miedo de



nosotros – respondían los hombres

- En ese caso- contestaron las mujeres- Pediremos a los animales que nos ayuden a hacer volver al sol.

Hicieron venir a una vaca, que mugió y mugió pero el sol no vino. Llamaron entonces a un tigre, que estuvo rugiendo mucho rato. Los hombres y las mujeres temblaban de miedo y seguramente el sol también tuvo miedo porque no apareció.

Hicieron venir a un búho, que ululó toda la noche, pero el sol tampoco apareció. Sí que lo hizo en cambio una luna blanca que iluminó la tierra.

Entonces los hombres y las mujeres llamaron al gallo. Se puso a cantar tan fuerte que su cresta se enrojeció. Pero siguió cantando y cantando con toda su garganta.

Entonces, tímidamente, una luz amarilla y cálida apareció sobre la tierra. Era un sol que despuntaba sobre la línea del horizonte. Poco a poco, mientras el gallo seguía cantando, el sol se iba alzando en el cielo e iluminaba las caras de todos aquellos que lo esperaban.

Y desde ese momento cada mañana el gallo llama al sol para que ilumine la tierra. ■

## Reflexiones

La Libertad Espiritual acaba cuando dependemos de una creencia, la verdad es libertad.