



“El desafío de nuestra época es el de elevar nuestro nivel de conciencia”.

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

El **iaido/iai-jutsu** es un arte marcial japonés relacionado con el desenvainado y el envainado de la katana. Era practicado por los samuráis. Estas técnicas surgen, comenzando por el enfrentamiento con el arma aún en la saya (vainas) y desenvainando para atacar o contraatacar al oponente sin darle tiempo a reaccionar. La principal idea del iaido es ser capaz de reaccionar correctamente ante cualquier situación inesperada

Kung Fu y Chi Kung.
Actividad destinada a jóvenes y adultos donde se trabajan estiramientos biomecánicos, respiración, equilibrio, alineación y ejercicios de fuerza.
Prof. José Sanchez.
15 5421 0712

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

El Laberinto de Chartres

Al entrar en la catedral de Chartres, (siglo XIII) por la entrada occidental, te encontrarás caminando en dirección y al interior del Laberinto del Peregrino. El Laberinto está trazado en piedra negra sobre el piso de la nave de la Catedral, bajo la Ventana Rosa, cuyo diámetro refleja exactamente. Durante la Edad Media los peregrinos pobres, que no tenían la posibilidad de ir a Jerusalén, transitaban una imaginaria “peregrinación” de rodillas, recorriendo todas las vueltas y giros del laberinto dentro de la propia catedral. En Chartres, como en muchas de las catedrales europeas en las cuales se encontraron diseños similares, este mandala espiritual adquirió un gran significado dentro de la devoción del laicado. Muchas generaciones experimentaron el gozo de arribar al centro del laberinto luego de muchas dudas y tentaciones.

Si trazas el diagrama del laberinto con tu dedo, comenzarás a comprender por que John Main consideraba a la meditación no solamente un método de oración, sino una peregrinación y una forma de vida. Transitar el laberinto con devoción, como en la meditación, ilumina el camino de nuestra vida. Todas los giros y retrocesos del laberinto te ayudan a poner tus tiempos de acedia y apatía, de turbulen-

cia y de paz, bajo la perspectiva de la totalidad del diseño del camino.

Comienzas en el principio. Todo camino espiritual, aún el camino espiritual que trasciende el tiempo y el espacio, tiene un comienzo específico. No estás tan lejos del centro aún en el principio, pero tienes un camino a transitar, un proceso de realización y auto descubrimiento, antes que puedas encontrarte realmente, ya y siempre en el centro. Al comienzo te parecerá que alcanzas el centro directamente y de una vez, pero pronto descubrirás los viejos modelos recurrentes, espirales y giros que ponen a prueba y profundizan tu fe. Pueden hacerte creer que estás perdiendo terreno y que estás retrocediendo. Luego de años de meditación podrás llegar a pensar que no has hecho progreso, excepto en la maduración de tu fe, que es el significado esencial del crecimiento espiritual. Esta misma fe luego te mostrará que las vueltas y giros del camino no son una forma difícil de Dios de hacernoslo aún más difícil, sino una forma compasiva y sabia de nuestro Maestro de desatar los nudos de tu corazón.

El laberinto te muestra la sabiduría de no tratar de medir



tu progreso: precisamente debido a que el camino no es lineal ni mental, sino cíclico y espiritual. Similar a las vueltas de un arroyo. Lo único que importa es la confianza de saber que estás en el camino. El sendero que te conduce al centro, es un sendero angosto pero te conducirá a la fuente de la vida. La vida es eterna al igual que su fuente. Solo tienes que permanecer en el camino. Si tratas de engañar y saltar desde donde estás a donde quisieras estar sin transitar esa porción del camino, te perderás y quedarás confundido/a. Pero podrás comenzar de nuevo en cualquier momento. La compasión siempre presente de Dios se experimenta más directamente en la permanencia en el camino y en significado del camino que habrás transitado que descubrirás, finalmente, en el centro. Simplemente no deberás detenerte y continuar siempre hacia adelante. Cualquiera que busque encontrará. ■

*Extracto de “Christian meditation Newsletter 2 marzo 1992.
Laurence Freeman OSB*

ALIMENTACION SANA

Se dice que Dios primero separó el agua salada del agua dulce, hizo la tierra seca, plantó un jardín, hizo los animales y los peces... todo antes de hacer al hombre. Antes de que nacíramos, El hizo y proveyó lo que íbamos a necesitar

Estos vegetales son mejores y más poderosos cuando los comemos crudos... ¡Dios nos dejó una gran pista de cómo los alimentos ayudan a cada parte de nuestro cuerpo!

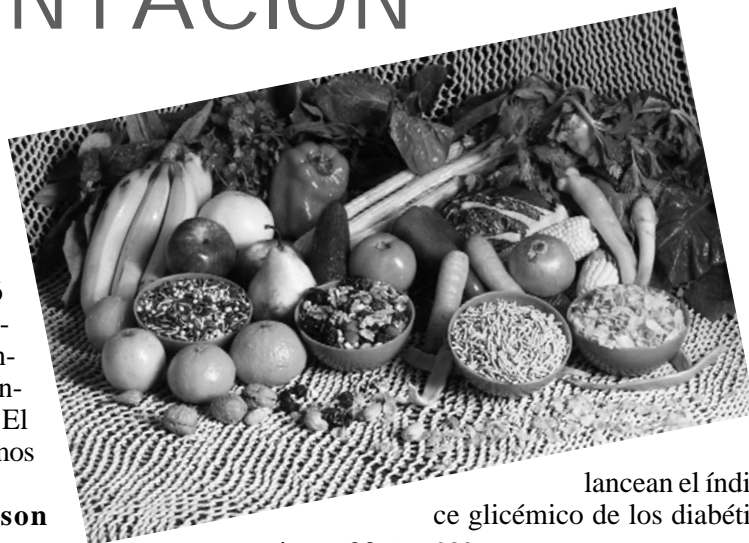
Una rebanada de Zanahoria se ve como un ojo humano.

La pupila, el iris y las líneas irradiantes se asemejan al ojo humano. SI, hoy la ciencia nos muestra que las zanahorias refuerzan el flujo de sangre hacia y el funcionamiento de los ojos.

Un Ají-Morron tiene cuatro cámaras y es rojo. El corazón tiene cuatro cámaras (cavidades) y es rojo. Todas las investigaciones muestran que los jitomates están cargados de licopeno y de hecho son puro alimento para el corazón y la sangre.

Las Uvas cuelgan en un racimo que tiene la forma del corazón. Cada uva parece una célula sanguínea y toda la investigación actual muestra que las uvas también son un alimento profundamente vitalizador para el corazón y la sangre

El Apio, Coliflor, Ruibarbo (no sé cómo lo llamamos en Argeentina) y muchas otras se ven justo como huesos. El blanco de estos alimentos específicamente es el fortalecimiento de los huesos. Los huesos tienen 23% de sodio y estos alimentos



contienen 23% de sodio. Si no tienes suficiente sodio en tu dieta, el cuerpo lo jala de los huesos, debilitándolos. Estos alimentos reponen las necesidades esqueléticas del cuerpo.

Las Paltas, las Berenjenas y las Peras tienen como blanco la salud y funcionamiento del útero y la matriz femeninas – y tienen la apariencia de esos órganos. La investigación actual muestra que cuando una mujer se come una palta por semana, balancea sus hormonas, se deshace del peso no deseado del parto y previene cánceres cervicales. Qué tan profundo es esto? Toma exactamente nueve (9) meses cultivar la palta desde la floración hasta el fruto maduro. Hay más de 14,000 químicos fotolíticos constituyentes de nutrición en cada uno de estos alimentos. (La ciencia moderna solo ha estudiado y nombrado hasta la fecha, alrededor de 141 de ellos).

Los Higos están llenos de semillas y cuelgan en pares cuando están creciendo.

El higo incrementa la movilidad del esperma varonil e incrementa el número de espermatozoides así como ayuda en la recuperación de la esterilidad masculina.

Las batatas, se parecen al páncreas y en realidad ba-

lancean el índice glicémico de los diabéticos

Las Naranjas, Pomelos y otras frutas Cítricas se parecen a las glándulas

mamarias de la mujer y en realidad ayudan a la salud de los pechos y al movimiento de la linfa hacia adentro y fuera de ellos.

Las Cebollas se parecen a las células del cuerpo. Las investigaciones actuales muestran que las cebollas ayudan a limpiar los materiales de desecho de todas las células del cuerpo. Inclusive producen lágrimas que lavan las capas epiteliales de los ojos.

Un compañero de la cebolla, el Ajo, también ayuda a eliminar materiales de desecho y los peligrosos radicales libres del cuerpo. ■

Tomado del portal Claudio María Dominguez

Contacto angelico

Es un sistema de desarrollo personal iniciático que a través de su práctica le permite a la persona integrar su parte espiritual, canalizar energías superiores para la sanación, y acelerar el despertar del potencial dormido dentro de su Ser.

El objetivo principal no es simplemente la invocación a los ángeles para que nos asistan, contacto y la liberación del potencial que cada ser humano encierra en el Alma. buscamos la comunión con ellos, comprendemos a los ángeles como habitantes de nuestro Gran Ser que, más allá de los niveles ordinarios de conciencia, son Uno con la Totalidad.

Comprendemos a los ángeles como herramientas que Dios creó para ayudarnos a alcanzar nuestra madurez personal y espiritual, la verdadera Libertad que nos alinea con el propósito de nuestra Alma. Nuestra Tarea como humanidad consiste en materializar el Espíritu o espiritualizar la Materia, plasmando a través nuestro la



Unidad de la Vida. Aprendemos a comunicarnos con todo y todos los que nos rodean y verlos como un espejo de nuestro ser en el cual podemos leer las señales que nos facilitan encontrar el rumbo en nuestro sendero, a la vez que vamos saliendo de la conciencia del "yo" para comenzar a vivir en el nuevo paradigma del "Nosotros".

Contacto Angelico® está basado en conocimientos provenientes de la Kabbalah práctica de tradición Esenia, las Escuelas místicas tradicionales, las religiones comparadas, la Teurgia, la Psicología Transpersonal y Junguiana y las Revelaciones que nos ayudan a comprender el por qué de nuestras vidas.

Prof. Sergio Chagas