



Hoy se feliz, aprecia lo que tienes aunque no tengas todo lo que quieres. (Paul Pearsall)

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

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

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

Pilates con Esferas:

Una clase dinámica que desarrollará tu flexibilidad, fuerza y equilibrio.
Prof. Romina Figueroa.
www.personalpilates.com.ar

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 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.

ECKHART TOLLE

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 pensamien-

tos 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

Cuando quieras que haya silencio a tu alrededor, escúchalo.

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 ti 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 despierta la dimensión de quietud dentro de ti, 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. ■

FABULA DEI BUDISMO ZEN



el arte de la paz

La vida es crecimiento. Si detenemos el crecimiento técnica y espiritualmente, somos tan útiles como cadáveres. El arte de la paz es la celebración del enlace del cielo, la tierra y la humanidad. Es todo lo verdadero, lo bueno y lo bello.

Una y otra vez será necesario que te retires entre montañas profundas y valles ocultos para restablecer tu lazo con la fuente de vida. Inspira y déjate elevar a los confines del universo; expira y deja al cosmos regresar dentro de ti. Luego aspira toda la fecundidad y vitalidad de la tierra. Por último, combina el aliento del cielo y el aliento de la tierra con el tuyo propio, transformándote en el Aliento mismo de la Vida.

Todos los principios del cielo y de la tierra están vivos dentro de ti. La vida misma es la verdad y esto nunca cambiará. Todo, en el cielo y en la tierra, respira. La respiración es el hilo que ata la creación y la mantiene unida. Cuando la mirada de variaciones de la respiración universal pueden ser percibidas, nacen las técnicas individuales del Arte de la Paz. ■

Morihei Ueshiba



Un hombre – contó el maestro a sus alumnos – tiene que encarar un largo viaje. En el camino se topa con un río. ¿Cómo cruzarlo? A nado, imposible. Piensa y piensa. Al mirar a su alrededor ve árboles, ramas, y decide hacer una balsa. La confecciona y cruza el río.

La pregunta del maestro es la siguiente:

¿Debe el hombre conservar la balsa, cargarla sobre sus hombros durante el trayecto hasta el próximo río que habrá de cruzar? ¿O debe desechar la balsa y lanzarse a la aventura y a la espera de lo que vendrá?

La respuesta correcta es usar la balsa y desecharla luego. Nadie sabe del próximo río y nadie sabe por lo tanto por anticipado si necesitará una

balsa ni qué balsa necesitará. Caminar con la balsa a cuestas, a modo de prevención, le impedirá caminar.

La seguridad es un peso. Es confortable, pero impide caminar.

La lección es clara y se aplica perfectamente al ideal de Nietzsche que conduce a la total devastación de dioses, balsas y soluciones prefabricadas.

Pensar es vivir este momento desde este momento y para este momento. Vivir en plenitud. Y en plenitud de inseguridad, porque a este momento sucede otro momento. Y hay que empezar de nuevo. Ni se enseña ni se aprende en forma definitiva, sino que el proceso es una renovación continua del ser. ■

La Filosofía. Jaime Barylko.

Reflexiones

Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo. (Aristóteles.)