



"Aprende del pasado, vive el presente y trabaja para el futuro."

Sendas del Sol

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelsol.com.ar - info@sendasdelsol.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

ELONGACION Y RELAJACION

Profesora :
Florencia Indomito
Cel.: 15 3684 0045



TALLER DE EXPRESIÓN VOCAL

Horario: Sábados de 13 a 15 hs
Profesor: Diego Blank
Arancel: Consultar 15-5578-0135
vibrante@mail.com

Expresión Vocal



"Un Espacio para Expandir la Experiencia de la Voz"

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 LOCO

En un pueblo rodeado de cerros habitaba un loco, la gente del pueblo le llamaba así: "EL LOCO", ¿y porqué le llamaban así. La gente al verlo pasar se reía y se burlaba de él, humildemente vestido, sin posesiones, sin una casa que se dijera de su propiedad, sin una esposa ni unos hijos; *un desdichado*, pensaba la gente, alguien que no beneficiaba a la sociedad, **un inútil** comentaban otros.

Más he aquí que este viejo ocupaba su vida sembrando árboles en todas partes donde pudiera, sembraba semillas de las cuales nunca vería ni las flores ni el fruto, y nadie le pagaba por ello y nadie se lo agradecía, nadie lo alentaba, por el contrario, era objeto de burla ante los demás.

Y así pasaba su vida, poniendo semillas, plantando arbolitos ante la burla de los demás. Y he aquí que ese ser era un gran Espíritu de Luz, que poniendo la muestra de como se deben hacer las cosas, sembrando, siempre sembrando sin esperar a ver el fruto, sin esperar a saborearlo.

Y sucedió que un día cabalgaba por esos rumbos el Sultán de aquellos lugares, rodeado de su escolta y observaba lo que sucedía verdaderamente en su reino, para no escucharlo a través de la boca de sus ministros.

Al pasar por aquel lugar y



al encontrarse al Loco le preguntó: _ ¿Qué haces, buen hombre?

Y el viejo le respondió: _ Sembrando Señor, sembrando. Nuevamente inquirió el Sultán: _ Pero, ¿cómo es que siembras?. estás viejo y cansado, y seguramente no verás siquiera el árbol cuando crezca. ¿Para qué siembras entonces? A lo que el viejo contestó: _ Señor, otros sembraron y he comido, es tiempo de que yo siembre para que otros coman. El Sultán quedó admirado de la sabiduría de aquel hombre al que llamaban LOCO, y nuevamente le preguntó: Pero no verás los frutos, y aun sabiendo eso continuas sembrando... Por ello te regalaré una monedas de oro,

por esa gran lección que me has dado. El sembrador respondió : Ves, Señor, como ya mi semilla ha dado fruto, aún no la acaba de sembrar y ya me está dando frutos

El Sultán le miró asombrado y le dijo : _ ¡Cuánta sabiduría y cuánto amor hay en tí!, ojalá hubiera más como tú en este mundo, con unos cuantos que hubiese, el mundo sería otro; más nuestros ojos tapados con unos velos propios de la humanidad, nos impiden ver la grandeza de seres como tu. Ahora me retiraré porque, si sigo conversando contigo, terminaré por darte todos mis tesoros, aunque sé que los emplearlas bien, tal vez mejor que yo. ■

Seguinos en Sendas del Sol

Por mayor información visite nuestros sitio web www.sendasdelsol.com.ar

La alimentación consciente: una revolución silenciosa

Hablar de revolución silenciosa es usar un oxímoron que refleja lo que realmente hoy sucede en el mundo: este cambio de conciencia alimentaria representa un cambio cultural muy fuerte que es resistido por intereses económicos y miedo a lo diferente. A ninguna de las industrias involucradas en el tema de la alimentación quieren que esto cambie. Mejor malo conocido que bueno por conocer.

Gae Arlia es reeducadora nutricional, dicta numerosos talleres de alimentación consciente y organiza retiros junto a grupos de profesionales de otras áreas, para compartir de qué se trata este nuevo paradigma de salud. "El concepto de revolución silenciosa significa que algo se puede hacer entre todos, enseñando y propagando cosas básicas para cambiar una realidad que nos imponen y no esperar que otros lo hagan por



uno. La escasez de alimentos es una mentira, lo que está mal es su sistema de producción y distribución. La mayor parte de los cultivos hoy son para el ganado, es una locura. ¿Por qué no cultivamos cosas que alimenten a las personas? Desde mi lugar, la revolución consiste en enseñar a hacer nuestros propios alimentos: leches vegetales, brotes y germinados, aderezos, cultivar y cosechar nuestros propios alimentos. No hace falta tanto tiempo, es sólo organización y voluntad de hacerlo. Es concientizar que lo que nos alimenta es nuestra medicina, es nuestra salud", dice.

El tema de la poca educación alimentaria de los argentinos fue algo que llamó la atención a la periodista norteamericana Allie Lazar, creadora del blog Pick up your fork, un sitio que recomienda cómo y dónde comer bien en Buenos Aires. Ella llegó de Estados Unidos hace 9 años, para hacer un posgrado, y se quedó a vivir. "Cuando llegué a Argentina, sólo pocos lugares ofrecían uno o dos platos aptos para gente que quería comer más sano. Hoy en día, eso está cambiando y hay más oferta para gente que no come carne o que quiere salir de los platos típicos. Hubo una demanda para crear alternativas, que no es una cuestión de clase social, sino de educación alimentaria. Tengo muchos amigos que pertenecen a la clase media y no saben qué significa comer bien, no conocen de las propiedades nutricionales de ciertos alimentos o la diferencia en cocinarlo de diferentes maneras. Me contaron que ni en la casa ni en el colegio nunca les enseñaron sobre el tema y eso me sorprendió mucho", reflexiona.

Si bien no hay datos oficiales, Buenos Aires y sus alrededores tienen cada vez más restaurantes, cafés y locales de comida vegetariana en todas sus variantes. En el país se replican los envíos de verduras orgánicas a domicilio, ferias de productos naturales en plazas y escuelas, restaurantes a puertas cerradas con opciones gourmet especialmente pensadas para este tipo de comensales que cada vez es más demandante. ■

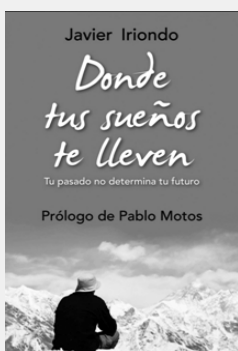
EL CIEGO



Había un ciego sentado en la vereda, con una gorra a sus pies y un pedazo de madera que, escrito con tiza blanca, decía: "POR FAVOR AYÚDEME, SOY CIEGO". Un creativo de publicidad que pasaba frente a él, se detuvo y observó unas pocas monedas en la gorra. Sin pedirle permiso tomó el cartel, le dio vuelta, tomó una tiza y escribió otro anuncio. Volvió a poner el pedazo de madera sobre los pies del ciego y se fue. Por la tarde el creativo volvió a pasar frente al ciego que pedía limosna, su gorra estaba llena de billetes y monedas. El ciego reconoció sus pasos y le preguntó si había sido él, el que re escribió su cartel y sobre todo, qué había escrito. El publicista le contestó: "Nada que no sea tan cierto como tu anuncio, pero con otras palabras". Sonrió y siguió su camino. El ciego nunca lo supo, pero su nuevo cartel decía:

"HOY ES PRIMAVERA, Y NO PUEDO VERLA" ■

Libro Recomendado



"Donde tus sueños te lleven, de Javier Irondo"

Es la historia de David, un escalador experto, que sufre un trágico accidente en el Himalaya donde pierde a su compañero de escalada. A su vuelta a casa tras el accidente, David no es capaz de superar la tragedia vivida hasta que Joshua, un misterioso maestro, aparece en su vida. En realidad es una metáfora de superación ante la adversidad, una historia con la que todos nos identificamos. Con la ayuda de Joshua, el protagonista es capaz de

recuperar la esperanza y la fe en sí mismo. A través de las historias y cuentos de este guía espiritual, de su sabiduría y de sus explicaciones sobre el funcionamiento de la mente, David se libera de su dolor y sus miedos, descubriendo una nueva fuerza en su interior que transformará totalmente su vida.

La historia de David puede ser la historia de muchos de nosotros, cuando de repente todo se desmorona a nuestro alrededor y nos encontramos en un pozo del que sentimos que no podemos salir. "Donde tus sueños te lleven" es el libro que te dará las claves y la inspiración que tantas veces nos hace falta.