



*“No luches contra las  
fuerzas, úsalas. Fuller”*

# 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

### 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

# Como vivir con mis problemas



ca de lo que había hecho hacia unos instantes antes de entrar.

¡Oh! – Exclamo con determinación – Ése que ves allí es mi **árbol de los problemas**. Como se que no puedo evitar tener problemas en el trabajo, no significa que dichos **problemas** me los tenga que traer a casa. Lo que es seguro que los **problemas no pertenecen ni a mi casa, ni a mi esposa y mucho menos a mis pequeños hijos**. Así que cada día que vuelvo, justo antes de entrar en caso cuelgo todos mis problemas en el árbol. Luego, por la mañana, los recojo otra vez. Lo divertido es – exclamo sonriente – que cuando salgo por la mañana a recogerlos, ni remotamente hay tantos problemas como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.

*Autor desconocido*

Un carpintero me había contratado para que le ayudase a reparar una vieja granja, y ya habíamos terminado nuestro primer día de trabajo. Su cortadora eléctrica se había estropeado y había perdido más de una hora de trabajo en intentar arreglarla, por otro lado su viejo camión se negaba a arrancar.

Mientras lo llevaba a su casa en mi coche, el carpintero se sentó en silencio. Una vez llegamos a su casa, me invitó muy cordialmente a pasar a conocer a su familia. Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo unos instantes frente a un pequeño árbol, tacando las puntas de las ramas con ambas manos. Cuando la puerta se abrió ocurrió una sorprendente transformación, su bronceada cara estaba plena de sonrisas. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su amada esposa. Luego de compartir un refresco con ellos, el carpintero me acompañó a mi coche, y al pasar por el pequeño árbol, sentí la curiosidad de preguntarle acer-



## Los problemas y como convivir con ellos

Que hermosa forma de asimilar lo que muchos nos tomamos a drástico. Los problemas siempre existen y hay que aprender a convivir con ellos. Uno puede intentar muchas cosas, invertir mucha de su energía en planificar y organizar, pero finalmente los problemas se presentan igual. Nuestro aprendizaje en esta vida pasa por dejar fluir las cosas y aprender a aceptar todo cuanto nos sucede.



# Maestra, ¿qué es el amor?

Uno de los niños de una clase de educación infantil preguntó:

**Maestra... ¿qué es el amor?**

La maestra sintió que la criatura merecía una respuesta que estuviese a la altura de la pregunta inteligente que había formulado. Como ya estaban en la hora del recreo, pidió a sus alumnos que die-

ran una vuelta por el patio de la escuela y trajeran cosas que invitaran a amar o que despertaran en ellos ese sentimiento. Los pequeños salieron apresurados y, cuando volvieron, la maestra les dijo:

**Quiero que cada uno muestre lo que ha encontrado.**

El primer alumno respondió:

• Yo traje esta flor... ¿no es bonita?

A continuación, otro alumno dijo:

• Yo traje este pichón de pajarito que encontré en un nido... ¿no es gracioso?

Y así los chicos, uno a uno, fueron mostrando a los demás lo que habían recogido en el patio.

Cuando terminaron, la maestra advirtió que una de las niñas no había traído nada y que había permanecido

en silencio mientras sus compañeros hablaban. Se sentía avergonzada por no tener nada que enseñar.

La maestra se dirigió a ella:

• Muy bien, ¿y tú?, ¿no has encontrado nada que puedas amar?

La criatura, tímidamente, respondió:

- Lo siento, señor. Vi la flor y sentí su

perfume, pensé en arrancarla pero preferí dejarla para que exhalase su aroma durante más tiempo. Vi también mariposas suaves, llenas de color, pero parecían tan felices que no intenté coger ninguna. Vi tam-

bién al pichoncito en su nido, pero... al subir al árbol, noté la mirada triste de su madre y preferí dejarlo allí...

Así que traigo conmigo el perfume de la flor, la libertad de las mariposas y la gratitud que observé en los ojos de la madre del pajarito. ¿Cómo puedo enseñaros lo que he traído?

La maestra le dio las gracias a la alumna y emocionada le dijo que había sido la única en advertir que lo que amamos no es un trofeo y que al amor lo llevamos en el corazón.

**El amor es algo que se siente.**

**Hay que tener sensibilidad para vivirlo.**



# El sabio



Un sabio, cierta tarde, llegó a la ciudad de Akbar. La gente no dio mucha importancia a su presencia, y sus enseñanzas no consiguieron interesar a la población. Incluso después de algún tiempo llegó a ser motivo de risas y burlas de los habitantes de la ciudad.

Un día, mientras paseaba por la calle principal de Akbar, un grupo de hombres y mujeres empezó a insultarlo. En vez de fingir que los ignoraba, el sabio se acercó a ellos y los bendijo.

Uno de los hombres comentó:

- "¿Es posible que, además, sea usted sordo? ¡Gritamos cosas horribles y usted nos responde con bellas palabras!".

"Cada uno de nosotros sólo puede ofrecer lo que tiene" -fue la respuesta del sabio-.



## Reflexiones

Que tu pensamiento no rebase  
el tiempo presente;  
he aquí el secreto de la paz.  
Omar Khayyam.