



"Elija entre la pluralidad de propuestas aquella que lo guíe a su individualidad"

La humildad

La humildad no es solo una de los requisitos esenciales en la búsqueda de DIOS, nos permite además ser conscientes de nuestra ignorancia y de nuestra impotencia. Por lo que es, sobre todo, una señal de sabiduría. El hombre sabio, aquel que tiene realmente algo que ofrecer, es siempre humilde. El que no es humilde y pretende enseñar algo, algo quiere obtener a cambio, y lo más frecuente es que desee veneración y admiración. Es un claro síntoma de que no es un hombre sabio, de que es un ser inseguro, necesitado de que los demás justifiquen su existencia. Solo se puede dar humildemente, el que da orgullo-samente no está dando, vende, engaña y soborna, sin ser necesariamente consciente de ello.

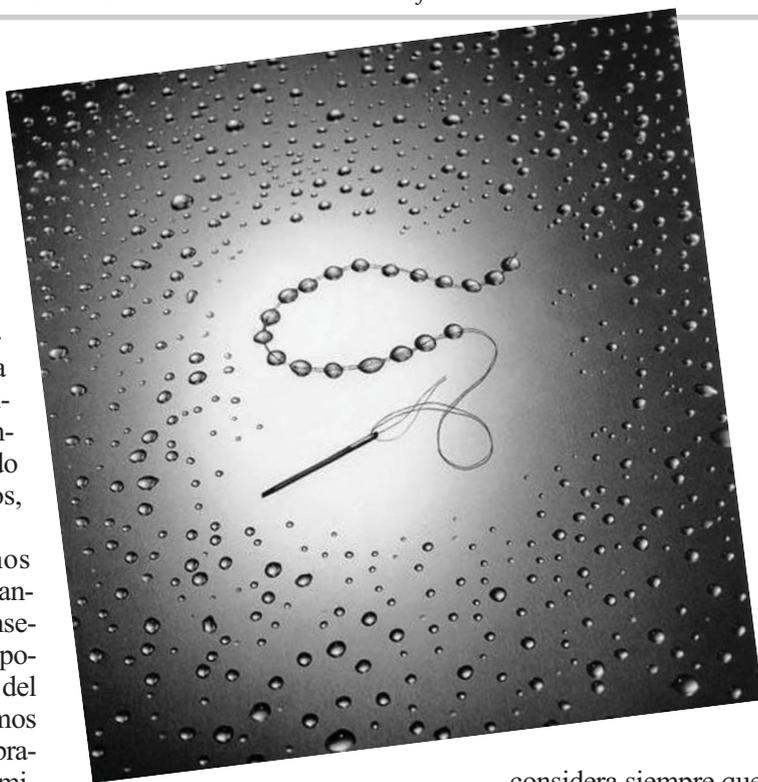
Paseaban por un camino rodeado de olorosos árboles frutales, cuando el Maes-

tro se agachó y cogió un fruto recién caído al suelo. Pronunció entonces estas palabras: Cuando una rama está cargada de frutos, su peso hace que se incline hacia el suelo. Cuando nada tiene que ofrecernos, permanece tiesa y altiva.

Cuando intentamos dar o enseñar estamos forzando las cosas; el don y la enseñanza verdaderos solo son posibles en la espontaneidad del no-esfuerzo. En él no somos nosotros quienes damos, obramos como humildes transmisores, como meros intermediarios del Orden que es, a fin de cuentas, quien dispensa toda enseñanza y todo don verdaderos.

Así, los verdaderos maestros de la sabiduría mística del Oriente, ascendieron a sus más altos niveles de conciencia trascendiendo su ego. Más aún, la humildad es requisito indispensable del verdadero discípulo, pues mucha de la disciplina de éste deberá estar basada en la conciencia de lo limitado de su conocimiento, para que en razón de esta carencia, buscar activamente llenarse de él, ya sea a través de los maestros, del impulso a la lectura, del diálogo con sus condiscípulos ó de la investigación personal.

La mente humilde es receptiva por naturaleza y por



lo mismo es la que mejor está dispuesta a escuchar y a aprender. En el caso opuesto está la mente arrogante que por saber mucho de algún tema se cree capaz de discernir asuntos sobre los cuales no conoce ni los principios más básicos, creyendo estar preparada para emitir juicios válidos sobre cualquier cosa. En esta carencia de reconocimiento de los límites de su conocimiento, el arrogante construye su ilusión de ser más importante que los demás, incurriendo en la crítica destructiva que solo puede conducir al territorio de las hostilidades, pero que no ayuda a nadie.

El verdadero humilde

considera siempre que las experiencias de la vida son posibilidades abiertas para aprender cada vez más. En su comprensión considera que el camino de la sabiduría es casi infinito, por lo cual, no corresponde en ninguna etapa de nuestro desenvolvimiento presumir de sabios. La humildad como conciencia de nuestra falibilidad esencial nos hace más fácil la tarea de reconocer nuestros errores, fundamento de nuestros posteriores perfeccionamientos.

Ser humilde es permitir que cada experiencia te enseñe algo.

Revista Plenitud y
R.A. Huerta

Ser humilde es permitir que cada experiencia te enseñe algo

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.

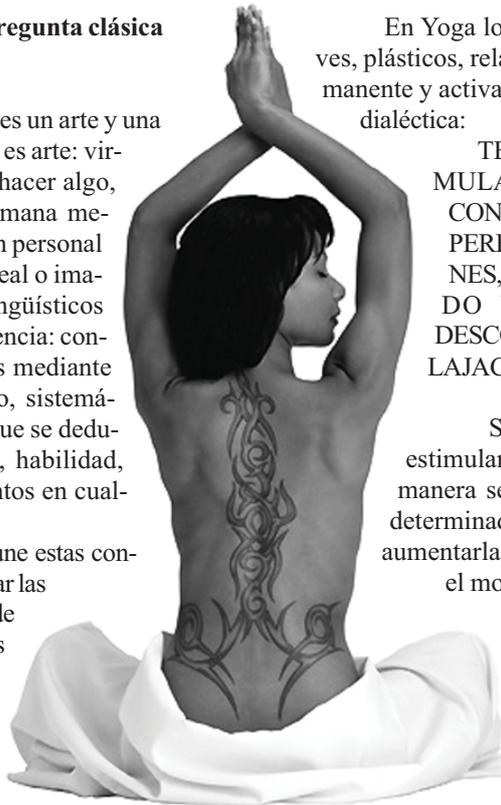
SIMPLEMENTE YOGA ...es un arte y una ciencia de vida

**El día no termina sin la pregunta clásica
¿Qué es el Yoga?**

Y mi respuesta es, el Yoga es un arte y una ciencia de vida. Definiendo lo que es arte: virtud, disposición y habilidad para hacer algo, manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros. Definiendo lo que es ciencia: conjunto de conocimientos obtenidos mediante la observación y el razonamiento, sistemáticamente estructurados y de los que se deducen principios y leyes generales, habilidad, maestría, conjunto de conocimientos en cualquier cosa.

Es evidente que el Yoga reúne estas condiciones, la habilidad para desarrollar las posturas en lo físico y el conjunto de conocimientos filosóficos. Estos puntos se siguen acrecentando a lo largo de los años con la enseñanza de maestros y profesores. Sabemos que Yoga es unión, en todas sus acepciones y dimensiones.

Mediante una serie de disciplinas físicas y mentales podemos aprender a mantenernos saludables, alertas, receptivos y mejorar nuestra percepción del mundo exterior para poder sentirnos internamente armonizados con una mejor calidad de vida y equilibrio espiritual.



En Yoga los movimientos son armoniosos, lentos, suaves, plásticos, relajados, siempre concientes y exigen una permanente y activa participación mental. Todo el trabajo es una dialéctica:

TENSION-RELAJACION. Es importante ESTIMULAR, ELASTIZAR, TONIFICAR, TOMAR CONCIENCIA DE MIEMBROS, MUSCULOS SUPERFICIALES Y PROFUNDOS, ARTICULACIONES, COLUMNA, y del mismo modo, IR LOGRANDO UNA PAULATINA Y PROGRESIVA DESCONTRACCION, AFLOJAMIENTO, UNARELAJACION DE LOS MIEMBROS.

Se movilizan energías bloqueadas o no, y se estimulan o relajan centros energéticos que de otra manera serían imposibles de abordar, se actúa sobre determinados plexos, no se busca generar energía sino aumentarla y formar un reservorio natural para usarla en el momento adecuado. Una de las claves del Yoga es la no violencia (ahimsa) y se comienza aplicándola a la propia persona. Es esencial aprender a reconocer y respetar el tiempo propio y, sobre esa base, trabajar. Para reflejar los lineamientos básicos en Yoga debemos poner énfasis en la respiración (pranayama) en las posturas (asanas) y en la relajación (savasana).

CRISTINA ALONSO

*Prof. Superior de Hatha Yoga – Inst. Esferodinamia – RPG Y GPG
Osteopata – Terapeuta Flores de Bach – Master Reiki Sistema Usui-
Kundalini Reiki Sensei – Karuna 1 y 2 – Maestra en Reiki Egipcio Seichim*

PENSAMIENTOS



1.- La verdadera humildad consiste en estar satisfecho.
Henry Frederic Amiel.

2.- No nos creamos necesarios.
Don Bosco.

3.- Cuando somos grandes en humildad, estamos más cerca de lo grande.
Rab. Tagore.

NOVEDADES

Octubre 2010

• 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

• Danza Afro.

Danzas de raíces africanas desarrolladas en América. Secuencias coreográficas. Improvisación. Material teórico. No requiere experiencia.

Prof. Morena Arioka.
morenarioka@gmail.com

• Danzas Circulares.

Danzas de todas las culturas de la tierra. Cualquier persona puede bailarlas. No requieren experiencia.

Prof. Pablo Karp.
pablokarp@ciudad.com.

REFLEXIONES



1.- Hoy mantén tu optimismo, es una forma de practicar la medicina preventiva.

2.- Hoy analiza si tus prioridades y objetivos, provienen de ti o de las expectativas que otros cifran en ti.?

3.- Hoy se feliz, aprecia lo que tienes aunque no tengas todo lo que quieres.