



**INCLUYE
ACTIVIDADES**

"Nosotros mismos debemos ser el cambio que deseamos ver en el mundo. - Mahatma Gandhi".

Sendas del Sol

News

Boletín Informativo
Año 3 - N° 25

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

Tango Salón:

Clases abiertas de la típica danza porteña para todos los niveles, con las profesoras Verónica Alegre y Estela Clavijo. 15-57648622

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
15-5994-0950

Pilates con Esferas:

Una clase dinámica que desarrollará tu flexibilidad, fuerza y equilibrio.

Prof. Romina Figueira.
www.personalpilates.com.ar

ESTUDIO FOTOGRÁFICO:

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

MEDITACIÓN Vipassana

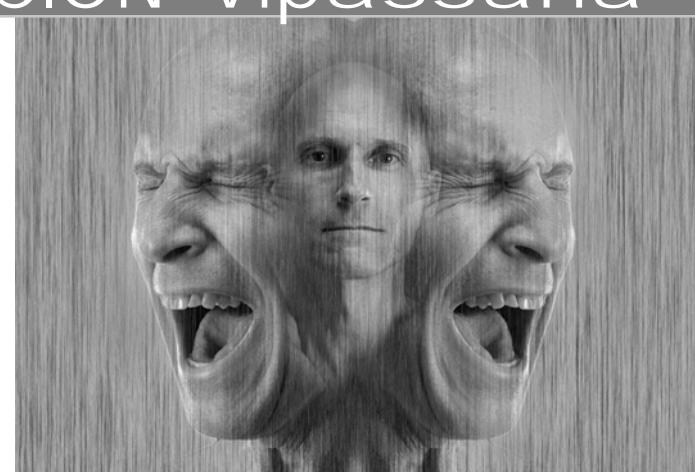
Todos buscamos la paz y la armonía, porque carecemos de ellas. De vez en cuando todos experimentamos agitación, irritación, sufrimiento; y cuando padecemos la agitación, no guardamos esta miseria limitada en nosotros, sino que continuamente la distribuimos a los demás. Una persona desdichada impregna el ambiente que le rodea de agitación, y quienes estén cerca de ella también se alteran. Ciertamente, esta no es la manera adecuada de vivir.

Para poder librarnos de nuestra agitación, tenemos que conocer la razón básica de la misma, la causa del sufrimiento. Al investigar este problema, nos damos cuenta que nos sentimos agitados en cuanto generamos negatividades o contaminaciones en la mente. La negatividad, la contaminación o la impureza mental, no pueden coexistir con la paz y la armonía.

¿Cómo empezamos a generar negatividades? También ahora nos damos cuenta, al investigar, de que nos sentimos desdichados cuando estamos con alguien que se comporta de una manera que no nos gusta o cuando sucede algo que nos desagrada. Cuando ocurre algo que no deseamos, surge tensión en nuestro interior y también surge cuando no ocurre o existen obstáculos para que se cumpla algo que deseamos, y con todo ello empezamos a atar nudos en nuestro interior. Y como durante toda la vida van a suceder cosas que no queremos y las queridas puede que sucedan o no, no cesamos en este proceso de atar nudos que hacen que toda la estructura física y mental esté en tensión.

¿Cómo podemos dejar de reaccionar ciegamente cuando debamos enfrentarnos a situaciones que no nos gustan? ¿Cómo podemos dejar de generar tensión y permanecer llenos de paz y armonía?

Tanto en la India como en otros países hubo personas santas y sabias que estudiaron este problema, y encontraron una solución: cuando ocurre algo no deseado y empezamos a reaccionar con ira o miedo, hay que dirigir lo antes posible la atención a cualquier otra cosa. De esta



manera la ira no sólo no se multiplicaría sino que empezaría a disminuir. Así desviamos la mente y hasta cierto punto nos liberamos de la negatividad.

Esta solución era útil, funcionaba y aún funciona. No obstante sólo lo hace en el nivel de la mente consciente, porque lo que de hecho hacemos al desviar la atención es empujar la negatividad a lo más profundo del inconsciente, donde se sigue generando y multiplicando. Hay paz y armonía en la superficie, pero en las profundidades de la mente hay un volcán dormido que antes o después entrará en erupción.

Escapar no es una solución: hay que enfrentarse al problema; cuando surja una negatividad en la mente, obsérvala, hazle frente y tan pronto como empieces a observar la contaminación mental, empezará a perder fuerza y podrá ser arrancada de raíz.

Esto suena muy bien, pero ¿es practicable en la realidad? Cuando surge la ira, nos toma tan de sorpresa que ni siquiera nos damos cuenta de ello. Arrastrados por la ira cometemos actos físicos o mentales que nos dañan a nosotros y a los demás. Poco después, al desaparecer la ira, empezamos a llorar y arrepentirnos.

La dificultad estriba en que no somos conscientes del momento en el que comienza esta contaminación. Empieza en las profundidades de la mente inconsciente y cuando llega al consciente ha tomado tal fuerza que nos arrastra y no podemos observarla. Nada más cerrar los ojos para

observar la ira, y el objeto de mi ira, ya sea una persona o un incidente, surge de inmediato en mi mente y ya no observo la propia ira sino meramente el estímulo externo de aquella emoción, lo cual sólo conducirá a la multiplicación de la ira y por tanto, no es una solución. Es muy difícil observar una emoción abstracta divorciada del objeto exterior que la originó.

Sin embargo, hubo alguien que habiendo llegado a la verdad última encontró una solución auténtica. Descubrió que al surgir una contaminación en la mente ocurren dos cosas simultáneamente a nivel físico: la respiración pierde su ritmo normal, y en niveles más sutiles se inicia en el cuerpo una reacción bioquímica que da lugar a una sensación. Este fenómeno físico-mental es como una moneda, en una cara están los pensamientos y las emociones que surgen en la mente y en la otra la respiración y las sensaciones del cuerpo. Todos los pensamientos y emociones se manifiestan en la respiración y en las sensaciones de ese momento. Por eso, al observar las sensaciones o la respiración estamos observando, de hecho, las contaminaciones mentales.

En vez de huir del problema, nos enfrentamos a la realidad tal como es, las negatividades ya no nos arrastrarán como hicieron en el pasado y si perseveramos terminarán por desaparecer, para que permanezcamos felices y en paz.

S.N. Goenka

historia de los dos reyes y los dos laberintos



Cuentan los hombres dignos de fe (pero Alá sabe más) que en los primeros días hubo un gran rey de las islas de Babilonia que congregó a sus arquitectos y magos y les mandó construir un laberinto tan perplejo y sutil que los varones más prudentes no se aventuraban a entrar, y los que entraban se perdían. Esa obra era un escándalo, porque la confusión y la maravilla son operaciones propias de Dios y no de los hombres. Con el andar del tiempo vino a su corte un rey de los árabes, y el rey de Babilonia (para hacer burla de la simplicidad de su huésped) lo hizo penetrar en el laberinto, donde vagó afrentado y confundido hasta la declinación de la tarde. Entonces imploró el socorro divino y dio con la puerta. Sus labios no profirieron queja ninguna, pero le dijo al rey de Babilonia que él en Arabia tenía un laberinto mejor, y que si Dios era servido, se lo daría a conocer algún día. Luego regresó a Arabia, juntó

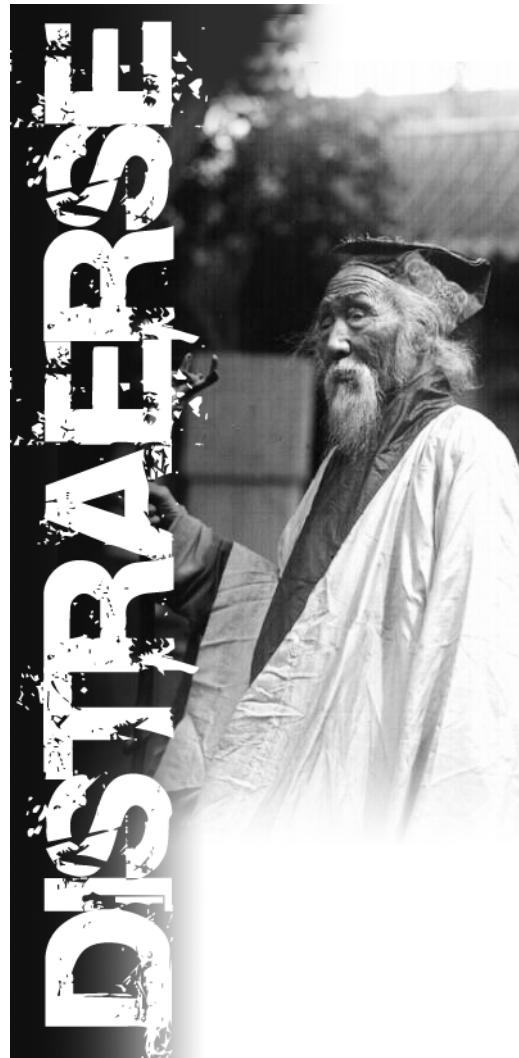
sus capitanes y sus alcaides y estragó los reinos de Babilonia con tan venturosa fortuna que derribó sus castillos, rompió sus gentes e hizo cautivo al mismo rey. Lo amarró encima de un camello veloz y lo llevó al desierto. Cabalgaron tres días, y le dijo: «¡Oh rey del tiempo y sustancia y cifra del siglo!, en Babilonia me quisiste perder en un laberinto de bronce con muchas escaleras, puertas y muros; ahora el Poderoso ha tenido a bien que te muestre el mío, donde no hay escaleras que subir, ni puertas que forzar, ni fatigosas galerías que recorrer, ni muros que te veden el paso». Luego le desató las ligaduras y lo abandonó en mitad del desierto, donde pereció de hambre y de sed.

La gloria sea con Aquel que no muere. ■

R. F. Burton, *The Land of Midian Revisited* (1879)

Reflexiones

Puesto que nuestros objetivos no son elevados sino mediocres, nuestros problemas no son difíciles sino absurdos. - Ludwig Wittgenstein



Un cazador para asustar la caza prendió fuego a un bosque. De pronto vió a un hombre que salía de una roca.

El hombre atravesó el fuego sosegadamente. El cazador corrió tras él.

-Diga, pues. ¿Cómo hace para pasar a través de la roca?

-¿La roca? ¿Qué quiere decir con eso?

-También lo vi pasar a través del fuego.

-¿Fuego? ¿Qué significa fuego?

Ese perfecto taoísta, completamente borrado, no veía las diferencias de nada. ■

Henri Michaux,
Un bárbaro en Asia