



El Umbral

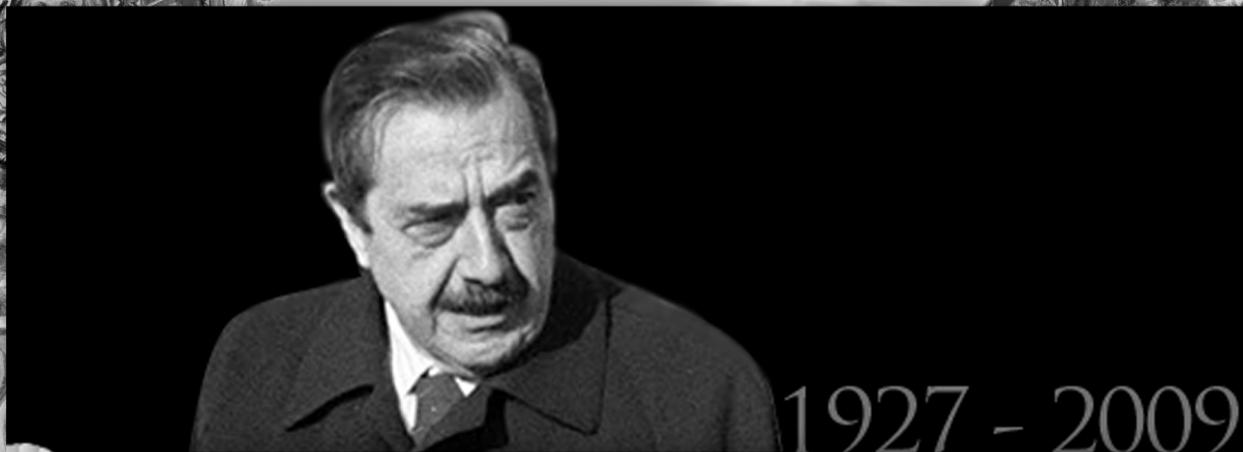
Año 5 - Nº 49 - Abril de 2009

Revista para la nueva humanidad

¡Felices Pascuas!!

*Enseñarás a volar...
y no volarán tu vuelo.
Enseñarás a soñar...
y no soñarán tu sueño.
Enseñarás a vivir...
y no vivirán tu vida.*

*Sin embargo...en cada vuelo,
en cada vida, en cada sueño,
perdurará siempre la huella
del camino enseñado.*



RAUL ALFONSÍN UNA VIDA DEDICADA A LA DEMOCRACIA

STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruuse

Colaboradores:

Dra. Estrella Rossi

Vana Nissen

Lic. Adrián Tucci

Juan Carelli

Eduardo Goldín

Lic. Selene Vázquez

María Beatriz Chobo

Dra. Alejandra Kasaryian

*En Capilla del Monte
y Valle de Punilla:*

Vana Nissen

En Bahía Blanca:

Dr. Marcelo Nasberg

Diseño Gráfico:

Walter Vega

El Umbral es una publicación mensual y gratuita

Las notas firmadas y el contenido de las publicidades son exclusiva responsabilidad de sus autores y anunciantes.

Todas las personas que escriben en esta publicación, lo realizan en carácter de "Ad Honorem".

R.N.P.I. en trámite

PUBLICIDAD:

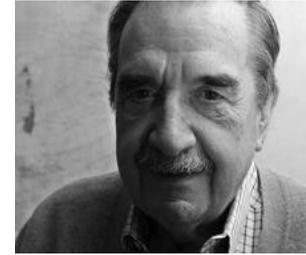
4524-3089

elumbralrevista@yahoo.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

Adiós Sr. Presidente!!

Se nos ha ido el "Padre de la Democracia" y uno de los Grandes Presidentes de la Historia Argentina. Fue un gran estadista, que además deja un fuerte legado de ética y decencia republicanas.



Aquí en El Umbral siempre homenajeamos a los grandes líderes espirituales o a los grandes filósofos de la humanidad, con sus fotos y sus frases en la tapa o con alguna nota editorial. Hoy queremos homenajear al Dr. Raúl Alfonsín por sus valores éticos, su honradez y su humildad por sobre todo interés personal. No creo que volvamos a homenajear a otro político durante bastante tiempo, porque no hay muchos de la talla de don Raúl.

Él alcanza la categoría de prócer junto con algunos pocos presidentes de los que ya quedaron en nuestra historia. Casualmente existen coincidencias con otro líder radical, porque Hipólito Yrigoyen fue el primer mandatario elegido por sufragio universal en 1916 y el Dr. Raúl Alfonsín inauguró en 1983 un nuevo y definitivo período democrático que ya lleva 25 años. Ambos tuvieron una despedida multitudinaria en las calles al fallecer. A lo largo de la historia argentina, solamente tres presidentes tuvieron semejante despedida de parte de la ciudadanía.

Lamentablemente tanto el 2º gobierno de Yrigoyen como el de Alfonsín no terminaron bien, porque ambos sufrieron golpes de Estado o variados intentos de desestabilización, uno padeció el primer golpe militar de nuestra historia y el otro sufrió alzamientos militares, 13 paros sindicales y sobre el final el caos económico generado por el mercado financiero, etc. Pero el gobierno se mantuvo firme y Alfonsín casi termina su mandato; sólo entregó el mando cuando ya había otro presidente elegido democráticamente, faltándole unos pocos meses para el traspaso.

Don Raúl desde aquí queremos agradecerle por su lucha en favor de la democracia y de los derechos humanos, arriesgando muchas veces su vida aún antes de ser presidente, ayudando a familiares de personas desaparecidas y a presos políticos en plena dictadura militar desde la APDH (Asamblea Permanente por los Derechos Humanos) y sin cobrarles un solo centavo.

Gracias por anteponer los intereses de la ciudadanía por sobre los personales.

Gracias por enseñarnos a vivir en democracia, que ya cumplió 25 años y que sigue firme a pesar de tantas crisis que hemos pasado.

Es nuestro deseo que tras su muerte, su figura sirva de ejemplo a futuras generaciones de políticos de distintos partidos, sobre todo por su honestidad y su hombría de bien. Pero también como estadista.

La Historia ya le dio el lugar que se merece.

Durante su velatorio se formó sobre el Congreso de la Nación un hermoso arco iris, todo un símbolo, al que le podemos atribuir un significado. En la mitología nórdica, se creía que al Valhalla (o Paraíso) se accedía a través de un arco iris. Seguramente Don Raúl también tiene ganado su lugar en el Cielo.

JMK



**FARMACIA
"PORTEÑA"**

Horacio Romero
FARMACEUTICO

Homeopatía
Recetas Magistrales
Flores de Bach y California
Polen Reconvertido

OLAZABAL 5297
Tel.: 4521-6539 - Fax: 4523-1604

PENDULO HEBREO

Antigua técnica de detección y sanación
de enfermedades, y algo más.....!

Consultas para Talleres y atención en consultorio:
(011) 4343-3598 / 15-6829-4638
e-mail: therapeutum@yahoo.com.ar

Portal Alternativo

*Guía de Medicinas y
Terapias Alternativas
Profesionales, Cursos
Presenciales y a Distancia,
Notas de Interés, Foros,
Agenda de Actividades, y más.*

Por costos, calidad y resultado, el mejor servicio
de publicidad por Internet del mercado.

www.portalalternativo.com
Tel. 4629-3916 (Gabriel)

Nicolás Jorge Lospinoso

Contador Público Nacional

**Asesoramiento
contable impositivo**

Comunicarse al 4501-0758
(Atención sólo en Capital)

Las alergias y la homeopatía

Las alergias, así como los eczemas y las rinitis, se presentan más frecuentemente en época otoñal o primaveral. En otras personas se pueden presentar durante todo el año, y sus manifestaciones suelen ser de duración indefinida. Las alergias parecen aumentar con la polución ambiental, el polen de las plantas, los ácaros en las habitaciones y los alimentos cada vez más procesados, etc.-

Influye además en ellas el factor hereditario.-

La alergia es una reacción exagerada y muchas veces descontrolada del sistema inmunitario.

Éste siempre está alerta en el paciente alérgico; cuando detecta un enemigo moviliza su ejército de anticuerpos, los cuales se unen a los mastocitos que están en las vías respiratorias y digestivas, liberando sustancias inflamatorias, produciendo estornudos frecuentes al despertar o durante las primeras horas del día, secreción nasal con picazón de las mucosas, cefaleas casi constantes, congestión conjuntival y lagrimeo, urticaria, etc.-

Un mismo alérgeno puede causar estornudos a una persona y urticaria a otras.

Los pacientes van a la consulta médica en busca de una respuesta terapéutica adecuada y son sometidos a múltiples tratamientos que no producen una solución definitiva para el enfermo, ya que son tratados con fármacos que suprimen el síntoma pero no curan la enfermedad; por ejemplo corticoides, antihistamínicos, etc., pero nunca apuntan a la **causalidad** como lo hace la Homeopatía.

Es importante saber que cualquier perturbación emocional sobre una persona propensa también puede desencadenar el cuadro alérgico: por ejemplo, el asma.

El tratamiento Homeopático actúa estimulando la Fuerza Vital, logrando la curación del paciente, la cual no es inmediata pero sí efectiva y duradera.

Dra. Rossi, Estrella

Miembro de la Asociación Homeopática Argentina

Dra. ESTRELLA M. ROSSI

Trastornos de aprendizaje, fobias, pánico, depresión,
ansiedad, angustia, stress, alergias, resfrios,
trastornos emocionales y físicos

UNA MEDICINA QUE TRATA AL HOMBRE EN SU TOTALIDAD

Reintegros por prepagas. **Cabildo 2327 1° "D" Capital - Tel.: 4785-4993**
Aguilar 2580 - Capital - Tel.: 4784-7174



DIETETICA ARGENTINA

Descubra la diferencia en calidad,
surtido y precios.

Olazábal 5336
Monroe 2789

Villa Urquiza
Belgrano

Semana Santa:

Te cantaré una saeta
con mi voz pequeña y torpe,
pastor de niños perdidos,
rayo de Luz en la noche.

Sin Sevilla ni balcones,
sin mantón ni cirio blanco
sin penitentes ni azotes.

Te canto para que vivas,
para que cruces los campos
y que atraveses los mares
sin que esos clavos te toquen,
sin que el látigo te alcance
ni la angustia te desborde.
Sin dolor, Señor, te quiero,
que no necesita el hombre,
para trascender la Vida
asesinar a sus dioses.

Quiero encontrarte una tarde,
sobre una roca, en el monte,
hablando de cosas bellas,
señalando el horizonte,
sin espinas en la frente,
que sea el sol quien te corone.

Basta ya de sacrificios,
de cruces y de dolores,
que dos mil años después,
no han entendido los hombres.

Vana Nissen.



A pedido de los
lectores repetimos
esta poesía que ya
publicamos
en abril de 2007

COMIDA, sabrosa y con calidad
nutritiva más el detalle de una
esmerada y creativa presentación.
+ Exquisito Salad bar
+ Menú del día (carne o vegetariano)
+ Platos Balanceados

DEMETRIA
Restaurante

Un nombre y Dos
lugares para disfrutar
la mejor Gastronomía

San Isidro
11 4765 7634
Von Wernicke 3065
(San Isidro)

Saavedra
11 4703-0020
Ramallo 2626
(Capital)

www.demetria.com.ar

Bazei

BAZAAR e INDUMENTARIA

*Insumos para bijouterie
indumentaria y decoración*

**Borges 1663
Palermo Soho
Tel. 4831-7146
comunicate@bazei.com.ar**

FARMACIA "ROMA"
Fernando Rossi
FARMACEUTICO

HOMEOPATIA

Monroe 3195 - Esq. Freire
Envíos a Domicilio 4542-7780

Lic. Paola Lospinosa
(Psicóloga Clínica)
U.B.A.

Asistencia Psicológica

Niños - Adolescentes y Adultos

TERAPIAS BREVES

**Consultorios en
Villa Urquiza / Devoto**

**4524-3089
15-5110-3928**

Lic. Norma Gurri

Psicóloga UBA
Terapeuta floral - lectura corporal

- * Atención pacientes oncológicos y flia.
- * Talleres de reconocimiento corporal
- * Talleres de relajación

Villa Urquiza 4523-3141

Consultorio Psicológico
Lic. Adriana L. Vidal

- Terapias focalizadas
- Episodios de angustia
- Crisis de la adolescencia
- Orientación a padres

Adultos - Adolescentes - Niños - Familia

4718-1904 / 15-5732-5539

Consultorios: Palermo - Vicente López

TAROT
de Marseille



Los Angeles
Serranos

REIKI

Marisa: 4761-1025
marisajrers@hotmail.com

La comunicación nos está transformando

La Historia de la Humanidad tiene curiosas sincronías: los descubrimientos de nuevas tierras, la extensión de las fronteras y los avances técnicos son coincidentes con las revoluciones del pensamiento, los cambios de paradigmas y la ampliación de la Conciencia.

Así sucedió notablemente en el Renacimiento y es también lo que estamos viviendo aceleradamente ahora.

El ser humano ha construido maravillosas redes tecnológicas: redes de ferrocarril, de carreteras, redes telefónicas, de radio y televisión y la más sorprendente de todas: Internet.

Hoy en día podemos ver y oír a personas distantes en el mismo momento y transferir dinero al lado opuesto del mundo en pocos minutos. Esto no sólo está transformando la dinámica de la economía al posibilitar la oferta instantánea de productos y servicios en los lugares más remotos, sino que también está cambiando las nociones tradicionales del espacio y del tiempo, dos categorías básicas del pensamiento.

La inmediatez de la información y de la imagen produce un impacto diferente y le da un nuevo significado a lo que ocurre.

Durante la Guerra del Opio en el siglo XIX - que siquiera figura en los libros de historia- murieron más de un millón de personas. A principios del siglo XX los turcos masacraron un millón y medio de armenios y sin embargo muy pocas personas se enteraron. Por el contrario, la terrible e injusta guerra de EEUU contra Irak cobra otra dimensión porque vemos y oímos lo que está sucediendo en el mismo momento.

La rapidez y la facilidad con que intercambiamos mensajes están modificando nuestra imagen del mundo y están borrando las fronteras nacionales.

La transformación de los medios y los recursos también afecta a las relaciones y a los contenidos.

La información, que era sinónimo de poder y de dinero fluye por todas partes y cada vez es más difícil ocultarla. Ciertos secretos se filtran y el efecto de unas pocas palabras o de un gesto se difunden por todo el mundo.

El acercamiento de las distancias nos está llevando a que podamos comprender mejor las diferencias. La comunicación se va a sustentar cada vez más en el amor.

En la medida que más nos relacionamos, más podemos comprender el valor de la comunicación plena con nosotros mismos por cuanto todo conflicto humano proviene de una falta de comunicación entre el yo profundo y las capas más superficiales de nuestro ser. Como lo ha enseñado el psicoanálisis, todo aquello que no se expresa se transforma en un síntoma. Y uno de los síntomas es la violencia. Sin duda la mayor comunicación entre los distintos sectores sociales podrá disminuir la violencia, así como una mayor comunicación entre los pueblos hará cada vez menos posible la guerra.

No sólo desde mi mente, sino también desde mi corazón, les envío este mensaje y espero que cada uno que lo reciba sienta en su propio corazón la necesidad de profundizar la comunicación desde el Amor, porque es precisamente el fluir del Amor lo que sostiene la Realidad de nuestro Universo.

Lic. Adrián Tucci

Instituto Argentino de Terapias Naturales

Enseñanza de Buda

Cuando Buda, ya muy viejo, sintió próxima la hora de su muerte, le dijo a Ananda que iba caminando a su lado por un bosque:

- Estoy cansado: Prepárame un lecho donde acostarme.

Ananda con sumo cuidado, puso un kesa sobre un lecho de hojas secas, debajo de un árbol, y Buda se acostó en él.

Cuando descansó un rato, se levantó y siguió caminando hasta que dijo de nuevo a Ananda:

- Vuelvo a estar cansado: Me voy a acostar otra vez.

Y volvió a tenderse bajo un árbol.

Esta escena se repitió varias veces.

Ananda inquieto, dijo:

- Voy a llamar a todos los discípulos.

Pero el Buda no se lo permitió.

Por fin, se acostó y ya no volvió a levantarse.

Poco a poco algunos de sus discípulos iban llegando.

Ananda y algunos otros, lloraban. Él les hablaba dulcemente, y les prodigaba palabras de consuelo. Sus últimas palabras fueron:

- Tomad refugio en vosotros mismos; no os refugiéis en los demás. Sed vuestra propia luz, vuestra propia lámpara.

Esa fue su última enseñanza.



Espacio Tierra Mía

"habla con la Tierra y ella te enseñara..."

Actividades:

Yoga
Masajes Orientales
Reiki
Didjeridoo
Percusión
Canto Armónico
Terapias
Meditación
Viajes de Tambor

Zona: Olazábal y Mariano Acha
Villa Urquiza

espaciotierramia@hotmail.com

Maxi: 156 164 7224

Paula: 155 064 6300

Cursos con Salida Laboral - Consultas
Psicoterapia Floral - Masajes con Esferas Chinas
Música, Cuerpo y Creatividad en Grupos



**CENTRO
DE TERAPIAS
PARA LA SALUD**

4702-7734 • centersalud@ciudad.com.ar
www.center-salud.blogspot.com

Recetas para nutrir el espíritu

Estres:

Estrés es el divorcio entre las expectativas y la realidad.

Cuanto más expectativas sobre algo o alguien tenía y menos percibo que la realidad coincide con ellas, más me tensiono. Esta tensión se llama estrés o más correctamente, distrés y el paso siguiente, al quebrarse la tensión y chocar con la realidad, es la frustración. Si no me genero tantas expectativas, si no pretendo dar el paso más grande de lo que mi pie puede dar, si no pierdo la visión del océano al observar cada hecho como una pequeña ola dentro del inmenso mar de la vida, estaré haciendo la mejor prevención del estrés. Si aprendo a vivir día por día, disfrutando del camino sin sobredimensionar el objetivo; si puedo regocijarme con lo que tengo en vez de quejarme improductivamente por lo que no tengo, habré aprendido a vivir y a no darle cabida al estrés y a todas las enfermedades que este genera o mantiene.



Estas recetas para nutrir el espíritu están basadas en pensamientos de Krishnamurti (sabio de la India) y en libros del sacerdote jesuita Anthony de Melo (Autoliberación Interior- Editorial Lumen).



YOGA
Hatha y Ashtanga
Principiantes y avanzados
prof. **Juan Laso**
www.juanlaso.com.ar



DANZA del VIENTRE
Para todas las edades
Clases personalizadas
Grupos reducidos
prof. **Carla Weim**



Informes e inscripción **4 776 5241**
Fitz Roy y Costa Rica

María Aguilera
Tarot Astrológico

Orientación a los QUE, COMO Y POR QUE de tu vida.

Registros internos de Dios (Registros Akáshicos).

Hacé contacto con tus Guías para conocer más sobre tu vida.

Acordar cita al 156-756-7883 ó a amatistasen@yahoo.com.ar después de las 16 hs.

Autoconocimiento

¿Una Quimera? ó La realidad ignorada!

Cuando escuchamos hechos o dichos que exceden nuestra realidad, normalmente hablamos de un "SUEÑO"; decimos "Lo Soñaste", porque nuestra realidad (la que conocemos cultural y cotidianamente) desconoce esos hechos o dichos. Ahora bien, cuando encontramos algo que nos maravilla, lo sintetizamos diciendo es "Algo Soñado", por la imposibilidad de alcanzarlo o bien por lo extremadamente bello.

Todos estos son límites autoimpuestos y desconocimiento de nuestra realidad y posibilidades, que a partir de nuestro nacimiento, todo lo que nos rodea, se ocupó de desvirtuar.

Cuando nos preguntan: ¿Quién eres?. Hay tres posibilidades que coexisten entre sí:

1) Quien tú crees que eres, 2) quien los demás creen que eres, y 3) quien realmente eres. Las dos primeras seguramente todos nos animamos a responder, pero la tercera, es necesario convivir con nuestro interior; despertar de nuestro letargo; reconocer a nuestra esencia y en ella a nuestra divinidad .

En este viaje, que nosotros mismos proyectamos y elegimos, podemos reconocer nuestros valles internos (depresiones) y transformarlos en apacibles lagos; nuestras montañas inalcanzables, que llegarán a ser floridas laderas en las que alegremente disfrutaremos.

Los invito a compartir este viaje, este despertar, para que lo soñado sea realidad cotidiana y que, esto que llamamos realidad, que nos devasta hasta no creer en nosotros mismos, sea sólo un " Sueño ".

Juan Carelli
Talleres comienzan 16 de abril
en Centro Rasayana



Trigo Limpio
Almacén Naturista
✻
Bucarelli 2687 - Capital



CONSORCIOS

Con un tratamiento profesional experimentado, controlamos las expensas de administración del edificio. En Capital y Provincia. Auditoria de costo accesible.



Dr. Eduardo F. SAUVAGE
Contador Público (UBA)
15-5860-9543

15-5460-9163
(Sra. Graciela)

*Aloe es Salud
Gel Puro Medicinal de Aloe Vera*

100% Natural – 100% Aloe

"ALOE DE LOS COMECHINGONES"

LINEA MEDICINAL – COSMETOLOGICA – CORPORAL



**Venta por mayor y menor
Envíos a todo el país**

Este producto medicinal trata los siguientes problemas:

Quemaduras, Quemaduras por radiación, Hemorroides, Limpieza profunda de cutis, Acné, Psoriasis. Dolores de músculos y articulaciones (artritis), Dolores de cabeza, Torceduras, Osteoporosis, Llagas, Erupciones, Hongos, Verrugas, Herpes, Acné nodular, Lupus en piel, Quemaduras de sol, Ulceras por diabetes, Infecciones vaginales, Dolores reumáticos. Problemas vasculares: varices, inflamación. Golpes, Esguinces, Heridas. Alergias, Picaduras, Manchas marrones de la piel, Estrías,



011-4483-3287 / 011-153-206-9724
www.productosdealoevera.com.ar
aloeverasalud@yahoo.com

Buscamos revendedoras/es en todo el país

RASAYANA

Centro integral para una vida sana

CLASES DE HATA YOGA
CLASES DE IYENGAR YOGA
CLASES DE CHI-KUNG

MASAJES AYURVEDICOS

MASAJES BIOENERGETICOS

APERTURA DE
REGISTROS AKASHICOS

NUMEROLOGIA

MEDITACION SABADOS 17 HS
(espacio solidario solicitamos un
alimento no perecedero)

**AYACUCHO 1466 pb "a" - Florida
a 1 cuadra de Est. Florida del Mitre**

TALLERES
DESARROLLO PERSONAL

Nuevos talleres de PNL (consultar)
comienzan martes 7/4 18 hs.

Seminario de Iniciación de
Apertura de Registros Akashicos
sabado 25/4 de 10 a 14 hs.
Arancel \$ 170 - Inscripción previa

Taller de Hoponopono
Viernes 17 de Abril de 15 a 19 hs
Arancel \$100-. insc.previa

AUTOCONOCIMIENTO
¿Quimera ó ignorancia?
Coordina: Juan Carelli
Jueves: 17,30 a 18.45 hs.
COMIENZA: JUEVES 16 DE
ABRIL 2009



Tel. 4796-3122
15-5944-9534

Pascuas

Pascua de liberación,
que la libertad sea
y libere las mentes,
dejando que se exprese
tan solo el corazón y
sea la Resurrección.

Que la Pascua sea,
que el Cristo renazca en
el hombre y el hombre,
libre, renazca en su Dios!

E. Goldín



ACTIVIDADES MES DE ABRIL

Nuevos horarios de las clases de
Yoga y Esferodinamia

Consultorio de Flores de Bach

Aprende desde las Flores de Bach a
conocerme mejor. Consultas
individuales

Sesiones de Reiki Usui, Karuna Reiki
y RA*C (Reiki Ascensional)



"Un camino para el conocimiento"

Informes al 4782-7604

<http://www.senderodeldespartar.com.ar>

info@senderodeldespartar.com.ar

Día de la Tierra... Reiky

Desde la metafísica a la física cuántica, desde las ciencias, el arte y la religión, el humano es de humus, es de lodo, es de tierra. Manifestando la materia, materializando lo manifiesto; expresándose en un desordenado orden de creatividad y creación.

Filosóficamente, con el peso del "bien" y del "mal" sobre su tiempo y su espalda, el humano de polvo y agua, es de tierra y de la tierra es. Magnífico, sin saberlo, como el viento de Espíritu Divino que iluminó el barro, otorgándole la bendición del alma y el poder de la razón.

Humanos, asombrosa especie, diversidad de razas, incontables mezclas de sangre y pasión. Hembra y macho, hombre y mujer; somos algo, somos polvo, somos tierra y somos Luz. Conviviendo y cohabitando un mismo suelo, bajo un mismo cielo, bajo un mismo sol, compartimos un destino inseguro, un camino incierto, un mañana casi sin mañana...

Y el Planeta Azul resistiendo. Vientre, cuna, casa, tumba albergándonos; protegiéndonos de nosotros mismos. Cosmogónicamente danzando en un espacio oscuro y frío, cuidándonos.

Poéticamente amándonos, porque sus hijos somos, conectados a través de las 8 células básicas que sostienen al hombre con las células originales de la Tierra, con su centro, con su núcleo y su cielo interior.

22 de Abril *Día de la Tierra*, día de Reiky y compasión, seamos uno con Ella.

Seamos acción sin reacción; rezo, plegaria y oración.

Seamos uno con el Universo, siendo todos un solo Dios.

Desde la arcilla milenaria que habitamos; concientes o no, de nuestra verdadera esencia, de nuestro verdadero Ser; devolvamos la Vida que a diario usurpamos, contaminando y contaminándonos.

Sintonicemos el latido de la Madre Tierra, de la Tierra herida, con el latido herido de nuestro corazón.

"Salvemos al Planeta", salvándonos...!

Amorosamente
Eduardo R. Goldín
Escuela Reiky Dar

- Iniciaciones
- Activaciones
- Tratamientos

Escuela
Reiky Dar®

Intercambio y Servicio de Reiky Solidario

18:00 hs. a 20:00 hs.

***Martes:** Avellaneda 2076 - Olivos

***Viernes:** Ayacucho 1466 "A" -Florida M

Contribución \$5.-

:: Nos merecemos la tibia caricia de Reiky ::

Eduardo Rubén Goldín

Maestro de Reiky

15-5013-5915 ~ 4718-3348

www.reikidar.com.ar info@reikidar.com.ar

¿Cómo digo lo que digo? No es tanto lo QUE decimos sino COMO lo decimos lo que marca la diferencia

Un hombre va manejando en su auto por la montaña en un camino de cornisa y, de pronto ve una vaca que invade la ruta. Apenas pudo esquivarla y luego de una curva, se cruza con otro automóvil que va en dirección contraria.

El hombre se asoma por la ventanilla y grita:
-¡VACAAAAAAA!!!

Del otro vehículo se asoma una mujer que le grita:
-¡Y USTED ES UN CERDO!!!

La mujer se estrella con la vaca, él protesta diciendo:
-Yo le avisé!! Ella no entendió!

La Programación Neurolingüística (PNL) es el arte y la ciencia de la excelencia, deriva del estudio de cómo de las mejores personas en distintos ámbitos obtienen sobresalientes resultados. Estas habilidades en la comunicación se pueden comprender fácilmente por todos y así mejorar la eficiencia personal y profesional.

La comunicación es mucho más que las palabras que emitimos; estas forman solamente una pequeña parte de nuestra expresividad como seres humanos. Las investigaciones demuestran que en una presentación ante un grupo de personas, el 55% de lo que se entiende del mensaje viene determinado por el lenguaje corporal (postura, gestos y contacto visual), el 38% por el tono de voz y solo el 7% por el contenido de la presentación (las palabras).

La PNL es práctica; es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para pensar y actuar en forma efectiva en el mundo. El propósito de la PNL es ser útil, incrementar las opciones y mejorar la calidad de vida. Es un medio de autoconocimiento y evolución personal.

*Lic. María Selene Vázquez (Master Practitioner en PNL)
Comunicación Eficaz Curso básico de PNL 4 clases (martes 5, 12, 19
y 26 de Mayo) en Centro Rasayana 4796-3122 inscripción previa.*

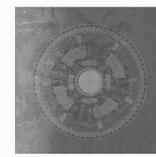


Luz Naturista
Productos Dietéticos

Agüero 1406
Tel: 4825-1820
Lun a Vier: 10 a 20.30 hs
Sáb: 10 a 13.30 y 16.30 a 20 hs

ALGUNOS PRODUCTOS QUE OFRECEMOS

- Anahí
- Calsa
- Campo Claro
- Cobelli & Guzini
- Crinway
- Deli Light
- Dharam Singh
- Droguería Argentina
- Eco-Sweet
- El Castillo
- Fernández Iglesias
- Fruti Natural
- Garden House
- Ghee
- Granix
- Herbores
- La Rochelle
- Lindon
- María E
- Monacal
- Natali
- Natural Life
- Paso Viejo
- Saint-Gottard
- Semilla Natural
- Soyana
- Stevia Dulci
- Sturla
- Titán
- 3 Arroyos
- Weleda
- Yin Yang



FENG SHUI
Escuela de la Brújula
Radiestesia y Geobiología
Carolina Clarià - 15 6 662 5752
caro_claria@hotmail.com

Cuando hay algún área de nuestra casa que se encuentra en desarmonía, es porque en esa área de nuestra vida también lo estamos.

SALUD MENTAL HOLISTICA
Lic. Carlos Alberto Scardulla - Psicólogo (UBA)

HIPNOSIS - REGRESIONES - T. DE VIDAS PASADAS

Trastornos Obsesivo y Compulsivo
Trastorno de Bipolaridad - Fobias
Ataques de pánico - Fatiga Crónica
Estrés Post Traumático - Angustia
Trastornos de Ansiedad
Adicciones - Terapias del Dolor

CURSOS MENSUALES:
• Hipnosis Clínica Ericksoniana
• Diagnóstico Kirlian
• Aromaterapia
Se entregan certificados

Tel.: 4781-9896 / 4786-2983 - Cel.: (011) 15-6134-7411
scardulla@fibertel.com.ar • www.carlosscardulla.com.ar

Rita Galarza

Auxiliar en Kinesiología
(Mat. 1233)

Masajes Descontracturantes (analgésicos)
Dolor de Espalda - Rigidez Muscular
Circulatorio - Dolor de Piernas
Digitopuntura - Reflexología

4572-3036

Reflexología holística

Una alternativa para la salud y armonía del cuerpo y el alma.

Para todas las edades.
Atención en consultorio y a domicilio.

Mariano Schifini
Tel.: 4743-5177
Cel.: 15-5484-1522

MUNDO ALGAS

Un lugar diferente para la nutrición,
la estética y la terapéutica con ALGAS.

Próximos Talleres

Talleres, atención y consultas:

TE-FAX: (011)4343-3598

Email: mundo_algas@yahoo.com.ar

ESTETICISTA

(Obesidad - Celulitis)

Drenaje Linfático - Reflexología

Sra. Marta

4588-0156 / 15-5134-6566

consulta por diagnóstico sin cargo
atención domiciliaria y solamente a mujeres

Dr. Daniel J. Bracaloni Indino

ABOGADO

Sucesiones - Divorcios - Desalojos

Contratos - Asesorías

Ejecuciones - Mediación - Negociación

Belgrano 687 8° P.
Capital Federal

Oficina móvil:
15 6995 1222

Oración Milagrosa

Rezar 9 Ave María durante 9 días
y pedir 3 deseos:

- uno por negocios

- dos por imposibles

al 9° día publicar y se cumplirán,
aunque no lo crea.

Nuncia

Oración Milagrosa

Rezar 9 Ave María durante 9 días
y pedir 3 deseos:

- uno por negocios

- dos por imposibles

al 9° día publicar y se cumplirán,
aunque no lo crea.

María Angélica

Fitoterapia, El regreso a la fuente (parte III)

En las notas anteriores hemos desarrollado el tema de las hierbas medicinales en tinturas Madres, pero como concentrados de una hierba a la vez.

Cuando se combinan hierbas específicas para tratar una enfermedad, se produce una concentración alquimizada que da como resultado una nueva tintura, potenciada y formulada, para tratar esa problemática en sí, pues es la asociación de esas hierbas lo que genera el remedio y no cada una por separado.

Estas soluciones con su principio activo, se conocen desde tiempos inmemoriales. Algunos ejemplos conocidos son:

- Drenador hepático: combinación de hierbas para después de comidas difíciles de digerir, ó cuando hay excesos de bebidas (carqueja, alcachofa, etc.).
- Solución circulatoria: para problemas de circulación venosa (hamamelis, malva, etc.)
- Solución concentrada reductora: para quemar grasas, eliminar toxinas y líquidos (fucus, yerba meona, etc.)
- Solución para presión alta: ayuda a regular la presión arterial (ortiga, olivo, etc.)
- Concentrado sedante: calma y produce un estado de relajación general (valeriana, tilo, etc.)

Existen formulaciones especiales para romper y eliminar cálculos, arenillas, etc. Formula para próstata, diabetes, etc.

Es la Tierra la que nos da las hierbas y plantas medicinales, son los hombres que están en contacto con la naturaleza los seres más saludables.

La madre Tierra nos contiene, alimenta, cobija y sana, con su natural equilibrio nos enseña que todo debe estar en armonía en nuestro cuerpo, y así el Ser estará armónicamente conectado con el LOGOS PLANETARIO, el COSMOS y el CREADOR.

En estos tiempos acelerados donde el proceso de cambio genera ansiedad, incertidumbre y confusión, debemos mantener el equilibrio en todo momento.

De esta manera emprendemos el regreso a casa, a quien nos hizo a su imagen y semejanza, y este también es el regreso a la fuente a través de la Sanación.

María Beatriz Khobo
www.irradiandoamor.com



Medicina ayurvédica

Ayurveda, la ciencia de la larga vida, es un sistema médico milenario originario de la India.

Sostiene que todo el Universo esta formado por los cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra.

Estos elementos están presentes en el reino vegetal, animal y mineral, y por lo tanto en cada uno de nosotros en distintas proporciones.

Según el o los elementos que predominan en cada persona se determina que constitución física y emocional tiene cada uno. A este tipo de constitución se lo llama *dosha* y se describen tres tipos de *dosha* llamados **Vata**, **Pita** o **Kapha** según cual es el elemento predominante.

Según el Ayurveda cada persona es un fenómeno único y tiene una *dosha* determinado (Vata, Pita, Kapha o combinaciones de los mismos).

El *dosha* es responsable de nuestras preferencias alimentarias, estilo de vida, temperamento, reacciones emocionales, contextura física, funciones biológicas como digestión, sueño, etc.

El *dosha* puede desequilibrarse por muchos factores (comidas rápidas, inadecuadas o en mal estado, stress, malos hábitos, emociones reprimidas, miedo, angustia, situaciones de duelo...) dando síntomas físicos y/o psicológicos.

En la consulta ayurvédica se diagnostica el *dosha* del paciente y se detecta si hay algún desequilibrio.

Los tratamientos son naturales, comprenden dietas personalizadas, uso de hierbas medicinales, masajes ayurvédicos con esencias, yoga, meditación, etc.

Con medicina Ayurvédica pueden tratarse muchas enfermedades y no interfiere con otros tratamientos convencionales.

Ayurveda considera a la persona como una totalidad donde está integrado el cuerpo, la mente y el espíritu.

Ayurveda equilibra y rejuvenece a la persona mejorando su inmunidad y fortaleciéndola.

Ayurveda facilita a la persona a estar en armonía con la naturaleza.

“Ayurveda es una filosofía que permite a los médicos ver a sus pacientes del modo que los ve la naturaleza”

Dra. Alejandra Kasaryian



Creadoras de Vida
Centro de Actividades para la Mujer

Nuevas Actividades

PILATES REFORMER
tonifica, modela, estiliza y flexibiliza tu cuerpo

Hatha Yoga • Reiki Usui
Paquete de Spa • Masajes: diversas técnicas

www.creadorasdevida.com.ar • ale@creadorasdevida.com.ar
Olazábal 1247, PB 1° • Tel.: 4782-8044 • Bajo Belgrano

GUIA DE PROFESIONALES

• HOMEOPATIA

Dr. Marcelo Nasberg - M.P. 1167
Tel.: 0291-454-0791 - Bahía Blanca

• PSICOLOGIA

Lic. Paola Lospinoso
Tel.: 4524-3089 / 15-5110-3928

• Lic. Darío Mondello

La ansiedad, la angustia, el stress, etc. pueden disminuir o suprimirse con técnicas corporales y de relajación como el Reiki y el Shiatzu.

Tel.: 4807-3495
email: mondellodario@yahoo.com.ar

• AYURVEDA

Dra. Alejandra Kasaryian
Médica Cardióloga
Post grado Medicina Ayurveda
Tel: 4553-2415/ 15-4927-0228

• MASAJE AYURVEDICO

Atención en Centro Rasayana
Prof. Marisa Fernández
Tel: 15-5944-9534 / 4797-7492 / 4796-3122

• PNL

Lic. María Selene Vázquez
(Master practitioner en PNL)
Cursos y Talleres 4730-3001 15-5492-7313

• ASTROLOGIA

Laura Paradiso
Cartas Natales - Revolución Solar
Tránsitos - Ciclo Sol Luna
Seguimiento de cartas
Tel.: 4777-7036
Cel.: 1557182899
email: lauraparadiso@hotmail.com
email: mondellodario@yahoo.com.ar

29 de abril: Día del Animal

**“Un día la Mona me dijo
que el Maestro Chan le dijo:**

Acaso, no es tu Ser
un animal creador
y conciente de su ser?

Todo hombre tiene su alma
como todo animal su espíritu!

Supervivencia...
Instinto animal,
instinto humano.
Acaso, hay alguna diferencia?

Aprende, de tu animal interno,
la sabiduría de estar en
armonía con la naturaleza.

Comprende! la vida es sagrada
en todas sus manifestaciones.

Eduardo R. Goldin



Espejos

Todos somos extensiones del campo universal de energía, distintos puntos de vista de una única entidad. Esto implica ver todas las cosas del mundo, a todas las personas del mundo, y darnos cuenta de que estamos mirando otra versión de nosotros mismos. Tú y yo somos lo mismo. Todo es lo mismo. Todos somos espejos de los demás y debemos aprender a vernos en el reflejo de las demás personas. A esto se llama espejo de las relaciones. A través del espejo de una relación, descubro mi yo no circunscrito. Por esta razón, el desarrollo de las relaciones es la actividad más importante de mi vida. Todo lo que veo a mi alrededor es una expresión de mí mismo. Las relaciones son una herramienta para la evolución espiritual cuya meta última es la unidad en la conciencia. Todos somos inevitablemente parte de la misma conciencia universal, pero los verdaderos avances tienen lugar cuando empezamos a reconocer esa conexión en nuestra vida cotidiana. Las relaciones son una de las maneras más efectivas para alcanzar la unidad en la conciencia, porque siempre estamos envueltos en relaciones. Piensa en la red de relaciones que mantienes: padres, hijos, amigos, compañeros de trabajo, relaciones amorosas. Todas son, en esencia, experiencias espirituales. Cuando estás enamorado, romántica y profundamente enamorado, tienes una sensación de atemporalidad. En ese momento, estás en paz con la incertidumbre. Te sientes de maravilla, pero vulnerable; sientes cercanía pero también desprotección. Estás transformándote, cambiando, pero sin miedo. Te sientes maravillado. Ésa es una experiencia espiritual. A través del espejo de las relaciones, de cada una de ellas, descubrimos estados prolongados de conciencia. Tanto aquellos a quienes amamos como aquellos por quienes sentimos rechazo, son espejos de nosotros. ¿Hacia quiénes nos sentimos atraídos? Hacia las personas que tienen características similares a las nuestras, pero eso no es todo. Queremos estar en su compañía porque subconscientemente sentimos que al hacerlo, nosotros podemos manifestar más de esas características. Del mismo modo, sentimos rechazo hacia las personas que nos reflejan las características que negamos en nosotros. Si sientes una fuerte reacción negativa hacia alguien, puedes estar seguro de que tú y esa persona tienen características en común, características que no estás dispuesto a aceptar. Si las aceptaras, no te molestarían. Cuando reconocemos que podemos vernos en los demás, cada relación se convierte en una herramienta para evolución de nuestra conciencia. Gracias a esta evolución experimentamos estados extendidos de conciencia. La próxima vez que te sientas atraído por alguien, pregúntate qué te atrajo. ¿Su belleza, gracia, elegancia, autoridad, poder o inteligencia? Cualquier cosa que haya sido, sé consciente de que esa característica también florece en ti. Si prestas atención a esos sentimientos podrás iniciar el proceso de convertirte en ti más plenamente. Lo mismo se aplica a las personas hacia las que sientes rechazo. Al adoptar más plenamente tu verdadero yo, debes comprender y aceptar tus características menos atractivas. La naturaleza esencial del Universo es la coexistencia de valores opuestos. No puedes ser valeroso si no tienes a un cobarde en tu interior; no puedes ser generoso si no tienes a un tacaño; no puedes ser virtuoso si no tienes la capacidad para actuar con maldad. Gastamos gran parte de nuestras vidas negando



este lado oscuro y terminamos proyectando esas características oscuras en quienes nos rodean. ¿Has conocido personas que atraigan sistemáticamente a su vida a los sujetos equivocados? Normalmente, aquéllas no comprenden por qué les sucede esto una y otra vez, año tras año. No es que atraigan esa oscuridad; es que no están dispuestas a aprobarlas en sus propias vidas. Un encuentro con una persona que no te agrada es una oportunidad para aceptar la paradoja de la coexistencia de los opuestos; de descubrir una nueva faceta de ti. Es otro paso a favor del desarrollo de tu ser espiritual. Las personas más esclarecidas del mundo aceptan todo su potencial de luz y oscuridad. Cuando estás con alguien que reconoce y aprueba sus rasgos negativos, nunca te sientes juzgado. Esto sólo ocurre cuando las personas ven el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto, como características externas. Cuando estamos dispuestos a aceptar los lados luminoso y oscuro de nuestro ser, podemos empezar a curarnos y a curar nuestras relaciones. Todos somos multidimensionales, omnidimensionales. Todo lo que existe en algún lugar del mundo también existe en nosotros. Cuando aceptamos esos distintos aspectos de nuestro ser, reconocemos nuestra conexión con la conciencia universal y expandimos nuestra conciencia personal. Las características que distinguimos más claramente en los demás están presentes en nosotros. Cuando seamos capaces de ver en el espejo de las relaciones, podremos empezar a ver nuestro ser completo. Para esto es necesario estar en paz con nuestra ambigüedad, aceptar todos los aspectos de nosotros. Necesitamos reconocer, en un nivel profundo, que tener características negativas no significa que seamos imperfectos. Nadie tiene exclusivamente características positivas. La presencia de características negativas sólo significa que estamos completos; gracias a esa totalidad, podemos acceder más fácilmente a nuestro ser universal, no circunscrito. Una vez que puedas verte en los demás, será mucho más fácil establecer contacto con ellos y, a través de esa conexión, descubrir la conciencia de la unidad. Éste es el poder del espejo de las relaciones.

Deepak Chopra

Comparte y respeta. Aporta y recibe lo mejor para el mayor bien.

Encuentra la felicidad

"Uno encuentra la felicidad cuando escala las cumbres de la vida, cuando cruza los valles de la realidad y cuando atraviesa los picos más escabrosos de la existencia, siempre avanzando hacia delante con fortaleza e integridad. El único lugar donde vamos a encontrar el palacio magnífico de nuestra felicidad es allí donde nos pongamos a construirlo incesantemente, día tras día, con toda nuestra fuerza, hasta que por fin lo dejemos concluido".

Daisaku Ikeda



Shakti Yôga

Prácticas grupales e individuales
Paraguay al 700.
4312-5953 • 15 5007 7463



Productos Naturales El Angel

Incorpora estos nobles productos del Amazonas Peruano

- MACA:** Energizante excelente. Combate estres Psico-Físico. Fortalece órganos reproductivos femenino y masculino ayudando en casos de infertilidad.
- YACON:** Antidiabético atóxico natural. Excelente complemento en insulino-dependientes.
- GRAVIOLA:** Inmunoestimulante. Complementa en casos severos declarados de pulmón, colon, próstata, pecho, pancreas y mamas.
- UÑA DE GATO:** Inmunoestimulante. Reforzador de las defensas del organismo. Antiviral. Antiinflamatorio.

Ugarte 1863 - Olivos
Pedidos: 4794-8360

Venta exclusiva en Olivos "15 Años en
El Angel Zona Norte"



Yogi Saraha Center

FOR TIBETAN BUDDHIST STUDY AND MEDITATION

Curso de meditación

La meditación constituye una de las prácticas esenciales del Budismo. Mejora la capacidad de concentración, la atención y la inteligencia, permitiendo discernir lo real y desarrollar la sabiduría innata y esencial.

Aprenda diferentes técnicas budistas de meditación y entrenamiento para mejorar la calidad de su vida.

Sesiones: viernes y sábados 10:30 y 19 hs. Jueves 14 hs.

PROGRAMA ANUAL:

Introducción al Budismo
Lam-Rim (El Camino Gradual a la Iluminación)
"La Preciosa Guirnalda de Consejos" de Nagarjuna
"Viaje Espiritual a la India y Nepal 2008"
Inscripciones disponibles

Teléfono: 4541-7112 (11 a 16 hs.)
Email: yogisaraha@gmail.com
Pág. web: www.yogisaraha.com.ar



Para
anunciar
en
este medio

Comuníquese
al tel.:
4524-3089

o al email:
elumbralrevista@yahoo.com.ar

Revista
El Umbral

Los cuatro acuerdos de la sabiduría tolteca

1. No supongas.

No des nada por supuesto.

Si tienes alguna duda, aclárala.

Si sospechas, pregunta.

Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y que no tienen fundamento.

2. Honra tus palabras.

Lo que sale de tu boca es lo que eres tú.

Si no honras tus palabras no te estás honrando a ti mismo; si no te honras a ti mismo no te amas. Honrar tus palabras es honrarte a ti mismo, es ser coherente con lo que piensas y con lo que haces. Eres auténtico y te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.

3. Haz siempre lo mejor que puedas.

Si siempre haces lo mejor que puedas, nunca podrás recriminarte nada o arrepentirte de nada.

4. No te tomes nada personal.

Ni la peor ofensa. Ni el peor desaire. Ni la más grave herida, debes tomarlo como algo personal. Quien te ofende tiene un veneno que descarga contra ti, por no saber como deshacerse de él.

En la medida que alguien te quiera lastimar, en esa medida ese alguien se lastima a sí mismo. Pero el problema es de Él y no tuyo.

Según la tradición Tolteca, poniendo en práctica estos 4 acuerdos tu vida puede cambiar, siempre y cuando seas impecable en ello.

