



Asamblea general y elección de nueva presidenta. 06/02/2010

"En la asamblea celebrada a primeros de febrero, el punto más importante tratado fue la elección de la persona para el cargo de presidente. Por mayoría fue nombrada M^a Isabel Esmeralda, a quien M^a Angeles Callejón traspasó sus funciones. Desde aquí, nuestro agradecimiento a Ángeles por su dedicación y buen hacer. Carta de nuestra nueva presidenta:

Querida Familia Reiki:

Se abre una nueva etapa en mi vida, una etapa de servicio hacia la Asociación en la que siento que, como agradecimiento a todo lo que me ha dado Reiki, es momento de volcarme y trabajar activamente para ella.

Llevo en mi corazón el aprendizaje particular que he tenido de las anteriores presidentas:

Actuar desde, a través de y para el Amor Incondicional

Con presencia, cercanía

Con respeto y aceptación de la persona y el hacer de cada uno

Y en mi mente, seguir los objetivos iniciados de Ángeles Callejón, trabajar la formación y la unidad. Todo ello lo debo a las personas que me han precedido y han ido forjando el camino a seguir en este momento: Carol, Amparo, Juana y Ángeles. A ellas, mi más sincero agradecimiento.

Sé que no estoy libre de errores y que es grande mi responsabilidad, por eso, en la asamblea y ahora a cada una de las personas que me está leyendo, pido me tenga en cuenta en sus ejercicios de Reiki, para tener mi conciencia clara y mi corazón sereno y poder decidir y hacer en la Asociación lo más beneficioso para todos. Desde que se celebró la asamblea en febrero, siento una inusual Paz respecto a las nuevas tareas que me trae mi nuevo papel y siento que es la energía que muchos ya me envían para mi sanación y que mi función sea la correcta. A cada ser de luz que me envía Amor, GRACIAS.

He propuesto, en consonancia con todo lo realizado hasta ahora, una formación continuada para los maestros, trabajando en equipo, en cooperación, uniéndonos por zonas para facilitar nuestros encuentros y permitiendo que los beneficios de este trabajo se multipliquen a los alumnos y a toda persona que reciba Reiki de nuestras manos. De repente, me he encontrado con un gran equipo de personas colaboradoras, desde los miembros de la Junta Directiva y responsables de las actividades ya en marcha, hasta los coordinadores de temas y grupos de formación y algún maestro del norte que "desconectado" del resto quiso unirse al proyecto. Los frutos que saquemos de esta propuesta serán gracias a todos nosotros, porque todos, incluso el alumno y la alumna de Reiki, tenemos nuestro papel y podemos favorecer o dificultar el avance. Podemos no estar de acuerdo con algo o con alguien, pero me gustaría que no olvidáramos nunca qué somos en esencia, de dónde venimos, para qué estamos aquí y a dónde vamos.

Todos nosotros nos hemos embarcado libremente en este gran barco que es nuestra Asociación. Cada uno ocupa un lugar especial en el barco y de vez en cuando, vamos rotando en nuestros puestos. El trabajo que cada tripulante hace en el barco es enormemente necesario para que éste siga dirigiéndose por el camino de la Luz. Que tu trabajo, igual que el mío y el de todos, esté lleno de bendiciones.

Con cariño,

Isabel Esmeralda



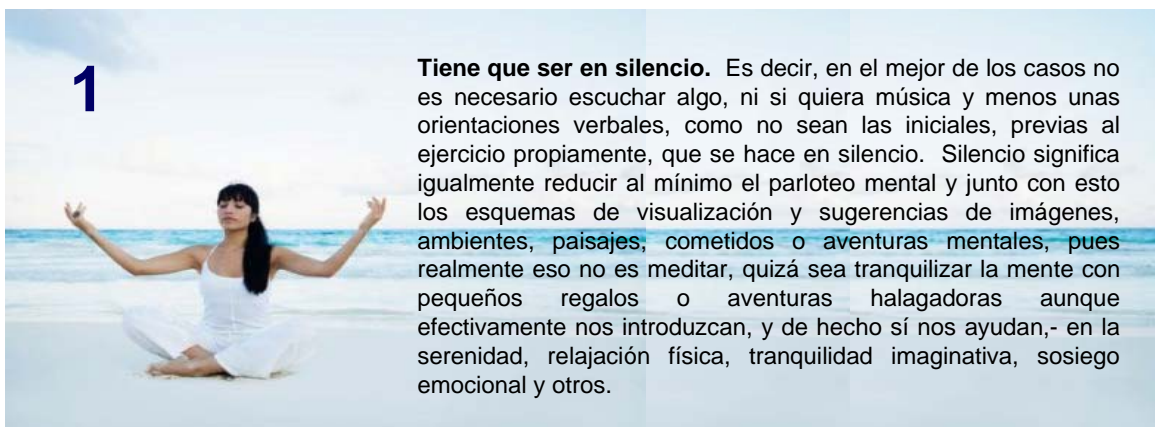
Un método en meditación

En esta ocasión quisiera, hacer una aportación para los compañeros practicantes y maestros Reiki, respecto al tema y detalles de la meditación.

Empiezo por explicar, un aspecto que es fundamental en la práctica de la meditación, al menos el más extendido en el estilo propiamente oriental, en el que ha nacido nuestro método de sanación energética, el Reiki. Tal parece ser la indicación que junto con los 5 principios del Reiki, sugiere nuestro Maestro Usuí: "Siéntate en silencio todas las mañanas y tardes, trabaja desde tu corazón y haz las cosas desde ese sitio de paz que hay dentro de ti[1]".

La propuesta de hacerlo desde "el corazón" tenemos que entenderla justamente aquí, dentro de la mentalidad original oriental, que entre nosotros entenderíamos como "desde lo emocional, o el sentimiento". Por otro lado, la indicación de hacer las cosas desde este ámbito de paz interno,- nos remite a la habilidad adquirida ya por la práctica constante, puesto que ella nos habilita a no tener que esforzarnos en despertar, evocar o recordar cada vez que vayamos a hacer algo, a fin de que se consiga desde una vía menos racional (del mundo occidental nuestro), sino mas bien desde el emocional o sensitivo y quizá intuitivo (ámbito oriental inclusive actual).

Dicho esto, y con ayuda de la extensa bibliografía que existe respecto a la meditación genuinamente oriental, para nosotros como maestros del método Usuí, y para nuestra práctica personal y grupal, conviene que nos detengamos a considerar algunos aspectos de este tipo de meditación.



1 **Tiene que ser en silencio.** Es decir, en el mejor de los casos no es necesario escuchar algo, ni si quiera música y menos unas orientaciones verbales, como no sean las iniciales, previas al ejercicio propiamente, que se hace en silencio. Silencio significa igualmente reducir al mínimo el parloteo mental y junto con esto los esquemas de visualización y sugerencias de imágenes, ambientes, paisajes, cometidos o aventuras mentales, pues realmente eso no es meditar, quizá sea tranquilizar la mente con pequeños regalos o aventuras halagadoras aunque efectivamente nos introduzcan, y de hecho sí nos ayudan,- en la serenidad, relajación física, tranquilidad imaginativa, sosiego emocional y otros.

2

Sin metas, ni esquemas. La meditación propiamente oriental,- bien estudiada y expuesta en la enseñanza del Zen, no persigue cometidos, ninguno, puesto que al proponérselo, intentamos orientar nuestro derrotero según un plan, esquema, principio y final. Meditar apenas significa sentarse tranquila y relajadamente en alguna forma entre tantas, sentado; cuidando la respiración; y como nos sugería nuestra hermosa Maestra Cárol,- "dejándolos pasar como pasan las burbujas del riachuelo"; es decir sin atender las insinuaciones mentales (recuerdos, imágenes, tareas, evocaciones, riñas, gratificaciones, y todo lo que nos provee la mente racional). En realidad debe ser tratado,- para el cometido preciso de la meditación,- como carente de sentido útil, sin tener por supuesto que batallar contra estos productos mentales.

3

Una salvedad. Tengo que advertir, que los hermosos y bien contruidos ejercicios de relajación y visualización, continúan siendo útiles y benéficos, en tanto que herramientas de paso, hasta que sepamos y podamos entrar en un estado de serenidad, confianza y paz. A partir de ahí, hay que dejar que sea,- en nuestro lenguaje didáctico,- el "Ser Interior" quien nos guíe, y desde ahí continuar creciendo en saber gustar esa expansión especial sin límites, sin esquemas del mundo rutinario, físico, frágil y limitado. ¿Qué y cuando se conseguirán logros?, pues es una muy buena pregunta. A cada uno le tocará saberlo, disfrutarlo y conocerlo. La meditación, como todo, es "Una Buena vía de riesgo y aventura personal".

[1]"El Manual de docencia para el 1r. Nivel de Reiki. Asociación de Servicio Reiki, Pág. 6

Santiago de Compostela 790 Km.

Esto es lo que un peregrino(a) se encuentra nada más salir del albergue de Roncesvalles, al inicio del camino francés en suelo español. Unos números nada alentadores para un peregrino "primerizo". La meta no es una medalla, copa, o merecimiento, ni tan siquiera "la Compostela", es llegar a Santiago, dar un abrazo al Apóstol y orar en la cripta ante sus restos. Así de simple y a la vez tan hondo.

Una gran mayoría de los peregrinos(as), saben porque hacen la peregrinación, tienen un motivo. En mi caso, cuando me fui, no lo tenía, o no lo lograba ver; ahora, en mi hogar, empiezo a verlo interiormente.

Me enteré de la celebración de un curso de Reiki de 1er. Nivel, en la ciudad donde resido, me puse en contacto, pedí información, y salió a relucir el Camino de Santiago. Quedamos para que me dieran más información. Una persona me dio buenos consejos, entre ellos: qué llevar y qué cargar en la mochila que, como los caracoles, sería, junto al albergue diario, mi casa en las veintiocho jornadas en que se componía mi peregrinar.

Estuvimos repasando nuestras experiencias de Reiki, me contaba como en el Camino lo iba a necesitar y más importante aún lo iba a regalar. Yo le hablaba de mis experiencias, me estaba preparando para maestría. Por esas fechas estaba haciendo los ejercicios que mi maestra nos manda, "no pasa ni uno". Ejercicios donde salían cosas interesantes. Muchas gracias Fernando por el "gusanillo" del Camino que me metiste en el cuerpo.

Me estuve preparando interiormente, eran muchos días fuera de la familia, fuera de casa. La herramienta, la gran herramienta para salir adelante que conozco y que tengo la suerte de practicar, no es otra que Reiki. Me puse a hacer Reiki a mi Camino, pedí que me incluyeran en la rueda de energía que cada lunes hacemos.

El día de la partida se acercaba y mi espíritu se hacía débil, tenía la "puerta trasera" de anular el billete, pero algo me incitaba, tiraba, se hacía cómplice de mí para seguir adelante, para ir poniendo metas, y tratar de superarlas.

Otra herramienta, relacionado con Reiki que Laura nos ha enseñado en "algo más que Reiki", tuve la oportunidad de ponerla en práctica y de saborear los maravillosos resultados. Cuando estaba en el camino, con los pies doloridos, las ampollas que al principio no salían pero, que aparecieron, la verdad que no tanto como en un principio me podía suponer, cosas del Amor incondicional, estaba deseando terminar, llegar a Santiago y "aquí paz y después gloria". Cuando por fin estuve en casa, uno de los muchos pensamientos que me venían a la cabeza es ¿cuándo hago el próximo camino?, yo que quería terminarlo, ahora estoy buscando el momento para poder empezarlo de nuevo. Cosas del Camino, camino de estrellas, camino de luz.

La llegada a Santiago es algo que se queda en el corazón, la llamada a dos mujeres, mi esposa y mi madre diciéndolas, con lágrimas de alegría ¡tengo la catedral ante mis ojos!. Después de veintiocho días de caminar y ver lo que todos los días veía en mi interior con una luz muy blanca. Eso, simplemente es felicidad.

Doy gracias a Dios, mi Padre, por haberme enseñado el camino, este camino de Amor Incondicional de Reiki que tanto me ayuda y por el que tanto puedo ayudar. También doy gracias a mi amigo, de tantas jornadas de peregrinar de tantos silencios de tantos secretos, que ha estado a mi lado, también he estado yo al suyo, pero esta es mi gratitud.

Gracias Juan. Gracias Araceli por tu luz, por tu amor a los demás y por tu pulsera, que aún me dura y siempre va conmigo. Gracias Manuel por tu gran corazón, por tu risa y por tus chistes. Y gracias a tantos y tantos peregrinos, de todo el mundo de todas las lenguas, con los que he hablado, en la lengua universal, la de los símbolos.

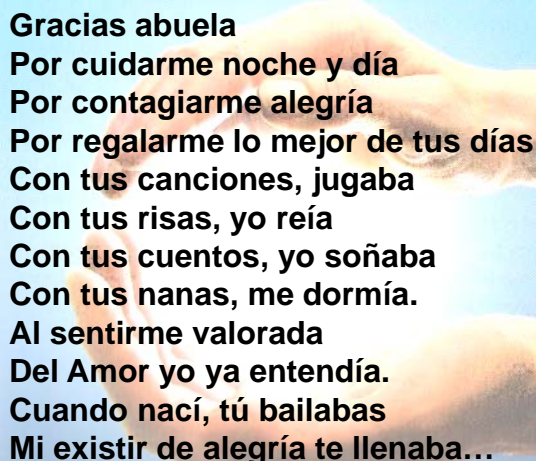
Hay muchas mas cosas que se quedan dentro, quizá en otro momento, tenga el espacio para poder contarlas.

Buen Camino peregrino.



El pasado mes de Septiembre repetí II Nivel de Reiki...

El pasado mes de septiembre repetí II Nivel de Reiki. En el momento de enviar energía a momentos de la infancia (*) se "iluminó" un aspecto que hasta ahora había sido doloroso. Lo compartí con el grupo y al llegar a casa se me ocurrió escribir un pequeño poema.



**Gracias abuela
Por cuidarme noche y día
Por contagiarme alegría
Por regalarme lo mejor de tus días
Con tus canciones, jugaba
Con tus risas, yo reía
Con tus cuentos, yo soñaba
Con tus nanas, me dormía.
Al sentirme valorada
Del Amor yo ya entendía.
Cuando nací, tú bailabas
Mi existir de alegría te llenaba...**

(*) El hecho de la infancia:

Cuando nació mi hermana me llevaron a vivir con mi abuela paterna. Ella se lo pidió a mi madre (en parte por ayudarle y porque sus dos hijas habían muerto de pequeñas). El traslado lo viví como un abandono y los recuerdos que conservaban eran: el día de su muerte (al poco tiempo) y el sentimiento de pérdida y desamparo al volver con mis hermanos. Hace años trabajé en terapia la relación con mis padres y me reconcilié con ellos. Ahora, gracias al Reiki he podido rescatar la parte positiva de la historia: percibir el cariño de mi abuela, ser consciente de la experiencia de sentirme querida de forma incondicional por ella.

Cuando lo comenté en el grupo, Laura dijo: puede ser que tu abuela intuía que moriría pronto y te quiso dejar un regalo. El poema es para dar las gracias a mi abuela, al Reiki, a Laura.

Josefina Ramos

La Palabra se hizo Carne y habitó entre nosotros"



Dejemos que la palabra
Nazca en nuestro corazón
Que transforme en carne la piedra

Que nos permita tratar con ternura
A nuestro niño interior,
Escucharle, cuidarle, acunarlo,
Que nos demos cuenta
De su pequeñez, de su fragilidad.



Podremos así identificarnos
Con el niño que habita en los otros.
Descubrir que todos formamos parte del Ser.

Y así unirnos a los que trabajan
Para transmutar el odio en Amor,
Las tinieblas en Luz.



Juntos conseguiremos transformar
Las situaciones injustas.
Para que nuestro mundo
Sea habitable para todos.

Josefina Ramos

Reiki en el embarazo

Con motivo de mi reciente embarazo, hay muchas personas que me preguntan acerca de si se puede o no recibir una sesión de reiki mientras estás en ese estado tan especial que consiste en crear una nueva vida, si se le puede hacer reiki al bebé mientras está en el útero de la madre, si se puede iniciar a una embarazada y demás preguntas similares.

Yo sólo puedo hablar de mi experiencia personal como practicante habitual de reiki, maestra y ahora futura madre. Cuando te quedas embarazada, de lo primero que te das cuenta es que hay un cambio cualitativo en tu ritmo vital. La vida pasa a tener otro ritmo. A veces más rápido, aunque creo que por lo general es más lento.

Después viene la incertidumbre ante el cambio. Notas que la velocidad es distinta, tu cuerpo es distinto, tus percepciones son distintas, y se te despierta una curiosidad natural por saber más cosas, que viene después, cómo, etc.

Lo siguiente que notas, es la información que te empieza a llegar en forma de consejos, no sin un toque de sentencia: Tienes que hacer esto, lo otro, no comas esto, no puedes hacer lo otro, etc, etc. A veces las informaciones serán contradictorias. Alguien te dirá una cosa y a la vuelta de la esquina otra persona te aconsejará lo contrario.

Al mes ya tienes la cabeza como un bombo, y lo gracioso es que es una situación que tú has permitido porque estabas ávida de que alguien con más experiencia que tú te pudiera decir cómo hay que hacer las cosas. La responsabilidad sobre una nueva vida te abruma y quieres hacerlo lo mejor posible, así que tratas de buscar ayuda, y que esta sea de la mejor calidad posible.

Para entonces, sientes que otra sensación se va abriendo paso dentro de ti, poco a poco. De alguna forma comienzas a buscar esa conexión que tenías contigo misma, y que ahora te conecta con tu bebé. Según lo intuitiva que seas, vas a ir percibiendo señales que te van a guiar. Para mí esa es la información genuina y en la que debes confiar. Esa es la buena.

Pero para llegar a ese estadio, tienes que estar relajada, y con una actitud de escucha. Es bueno encontrar tiempo para ti, para estar en calma, sin expectativas a fin de poder encontrar esa conexión con tu propia sabiduría. El silencio necesario que te aparte de todo el ruido que hay fuera. Desde ese punto, en tu propio corazón vas a encontrar la paz que necesitas.

¿Es beneficioso recibir reiki durante el embarazo? Mi opinión personal es que sí, porque en mi experiencia, reiki te trae todo eso. Te trae calma, te trae paz y te trae bienestar. La gente cuando recibe una sesión de reiki se relaja de una forma diferente que sólo el buen reiki te da. Sin embargo, si tú no te sientes con la confianza suficiente, o piensas que te pudiera perjudicar, mi consejo es que no tomes la sesión. Sabemos que no tiene efectos secundarios pero si en lugar de aportarte un bienestar te va a suponer una situación estresante, es mejor que te vayas de compras o a tomar un té con una amiga. Es tan sencillo como esto.



Reiki en el embarazo (Cont.)

¿Es bueno darle reiki al bebé? Bueno, tengo que decir que yo le doy casi todos los días, y que es una experiencia preciosa. La verdad es que no es que lo necesite, porque él ya trae toda la energía del universo en su interior, pero a mí me resultaba muy tranquilizador sentirle tan cerca. Dejar que me invadiera todo su bienestar y toda su luz. Te das cuenta de que tu vientre es el mejor sitio para él. Está calentito y seguro. Alimentándose y creciendo. Y esa tranquilidad te hace sentir bien.



Un embarazo no deja de ser sino un proceso de crecimiento, y como cualquier proceso no hay dos iguales. Para mí, lo más bonito hasta ahora ha sido ser consciente de la luz que llevo dentro, y experimentar una alegría genuina. Todo eso que parece tan simple se lo debo a reiki, que me ha traído el silencio y la quietud suficiente para poder abrir los ojos y ser sensible a ello.



¿Iniciar a embarazadas? ¿Por qué no? Claro que sí, siempre que se haga de forma consciente y madura. Siguiendo el mismo criterio que se seguiría a la hora de iniciar a cualquier otra persona. Cualquier persona que se dedique a la docencia sabe la responsabilidad profunda que subyace debajo de cualquier enseñanza. Me dijeron una vez que un maestro o un profesor no es sino alguien que te indica la dirección en la que debes mirar. A partir de ahí, el trabajo es del alumno, si presta atención o si cierra los ojos será cosa suya. Reiki es una técnica, una herramienta más y así debe de ser entendido. Por eso yo recomiendo siempre sin forzar, solamente dejándose fluir, respirar y disfrutar.

Esther Ramiro

Recordatorio del encuentro en Jaén

Estimados compañeros:

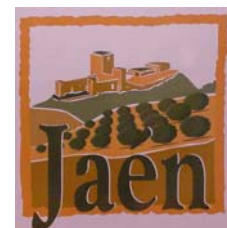
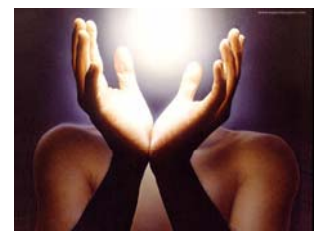
Nuestra segunda reunión anual tendrá lugar en la sierra de Jaén los días 1, 2 y 3 de octubre. Desde aquí, nuestro agradecimiento al grupo de maestros de Jaén por su trabajo en la organización del evento.

El tema de trabajo es "Reiki, un camino de compromiso y cooperación".

La inscripción se dirige a Juanma, (953084236-687234475, ammane@hotmail.es), antes del 10 de septiembre.

El viernes día 1 de octubre, a las 19.30h. saldrá el autobús desde Plaza de Toros (junto al parque de la Alameda de Calvo Sotelo), hacia la localidad de "Torres" situada en el Parque Natural de Mágina, a 25 kms de Jaén.

Los que prefieran hacer todo el trayecto en su coche se dirigirán hasta el hotel de turismo rural "Puerto Mágina" (Carretera de "Albánchez de Mágina"), situado en el Parque Natural de Mágina a 3 kms de Torres y a 25Km de Jaén.



Fiestas de Navidad y Fin/Comienzo de Año 2008-9

El lunes 15 de Diciembre del 2008, nos reunimos mucha gente. Íbamos a hacer balance del año que terminaba y nuevos propósitos para el que comenzaba. Laura, la maestra, nos aconsejó que cada cual trajera escritos, todos los hechos importantes “buenos” y “malos” en un papel para ponerlos en el centro de la Rueda de Energía que teníamos previsto hacer, aunque también valía ir con ellos en mente.

Antes de la Rueda convertimos algunas camillas en mesas y pusimos sobre ellas la comida y la bebida que cada uno trajo para ofrecer. Saludos, conversación, risas ... Se notaba que había ganas de hablar entre nosotros, de compartir experiencias, información, dudas, sobre la vida en general y el Reiki en particular, pero también de desahogarse de las penas y de celebrar las alegrías. Entre los comensales estaba mi hijo Iván, de casi seis meses, al que algunos llaman el niño Reiki, porque Yolanda y Yo, sus padres, llevábamos practicando Reiki antes de concebirle y porque recibió durante toda su gestación amorosas sesiones de Reiki.

En un momento dado Laura nos pidió que nos fuéramos colocando en círculo. Éramos tantos que tuvimos que hacer dos círculos: uno, pequeño en el centro de la sala y otro, más grande, alrededor del pequeño.

Los papeles con los agradecimientos por lo acontecido en 2007 y los propósitos para 2008 estaban amontonados en el centro del círculo pequeño. Nos cogimos de la mano, pedimos ayuda para ser perfectos canales de energía Reiki y comenzamos a ofrecerla. Lo primero de todo fue dar las gracias por lo que había venido durante el año, sin importar si había sido “bueno” o “malo”. Laura nos recordó que “todo lo que viene conviene” y que por ello siempre debíamos estar agradecidos. Yo agradecí a los presentes las experiencias que cada lunes me proporcionaban en la Asociación: la de dar sin pedir nada a cambio y la de recibir sin que te pidan nada a cambio, o sea, la experiencia del Amor Incondicional. También les hice saber lo importantes que habían sido para mí a la hora de llegar a darme cuenta de que somos cuerpo, mente- y-emociones y espíritu, y de que logramos reestablecer la salud sólo cuando nos hemos tratado a esos tres niveles.

El resto de los y las compañeras, en voz alta o con el pensamiento, daban también las gracias. Después dirigimos la energía Reiki, con intención pura y corazón amoroso, hacia nosotros y hacia aquellas personas, animales, objetos o situaciones que cada uno consideraba importantes.

Nos fuimos, como siempre, mejor de lo que estábamos antes de entrar. Nos despedimos con abrazos y besos, deseándonos lo mejor unos a otros. Yo salí contento, tranquilo y con la certeza de que mis propósitos ya son realidad.

Julio Martínez



Os comunicamos que ya tenemos teléfono Reiki, 627 44 17 56.

Recordad que también se pueden hacer los pedidos a través de asociacion@sevicioreiki.org

