ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI
www.servicioreiki.org

Boletín de noticias
Invierno
21 de diciembre 2016

INDICE

Página

Transformar la consciencia (Virginia Núñez-Arenas Berigüete) 2

En ti está el poder (Piedad Alejo Egido) 4

La Magia del Equipo ASR. Biocultura
(Roberto Lanas Barreda) 5

Un saludo a nuestra maestra (Mari Sol Hedrosa))..... 6

Benicasim, agradecimiento (Desam Ferrández) 8

El miedo (Ana Gálvez)) 11

El moño (Julia Puerta Razola) 13

Nuevos tiempos para Reiki (Miguel Mateo) 14

Compartiendo desde Málaga (Salvador Montes Prieto) 15

Secciones fijas

Susurros de Luz (Visi Peñas) 16

En un rincón de nuestra biblioteca (Aprendiz de mariposa) 17

Desde mi Faro (Ana Isabel Carrasco Sanz) 18

Sutra 19

Meditación (Belén Ribes Gozalgo) 20

Transformar la consciencia

La constitución de nuestra consciencia se ha ido labrando a través de la consciencia que nos acompañaba en nuestra llegada a nuestro hogar en la Tierra… padres, familia, amigos, ciudad, alcalde, política, religiones, filosofías...

Así, nuestra consciencia se ha ido configurando según lo que nos rodeaba, intentando dar gusto a nuestros padres, a nuestros amigos. Después en función de lo que nos enseñaban en la escuela, luego en el trabajo, posteriormente aceptando la convivencia competitiva porque así es como está establecido…

Todo está ordenado en pequeñas cajitas, unas amarillas, otras azules, otras verdes, otras tibetanas, otras hindúes, otras cristianas, otras judías, otras musulmanas, otras nihilistas, otras ateas, otras conductistas, otras sicoanalistas, otras materialistas, otras científicas…

Además, todas ellas emplazadas en un inamovible lugar. Y eso que sabemos sobradamente que el universo se mueve… Hay que pensar según mandan los cánones: Ahora te tienes que enamorar, ahora te tienes que casar, ahora tienes que tener hijos, ahora tienes que trabajar…

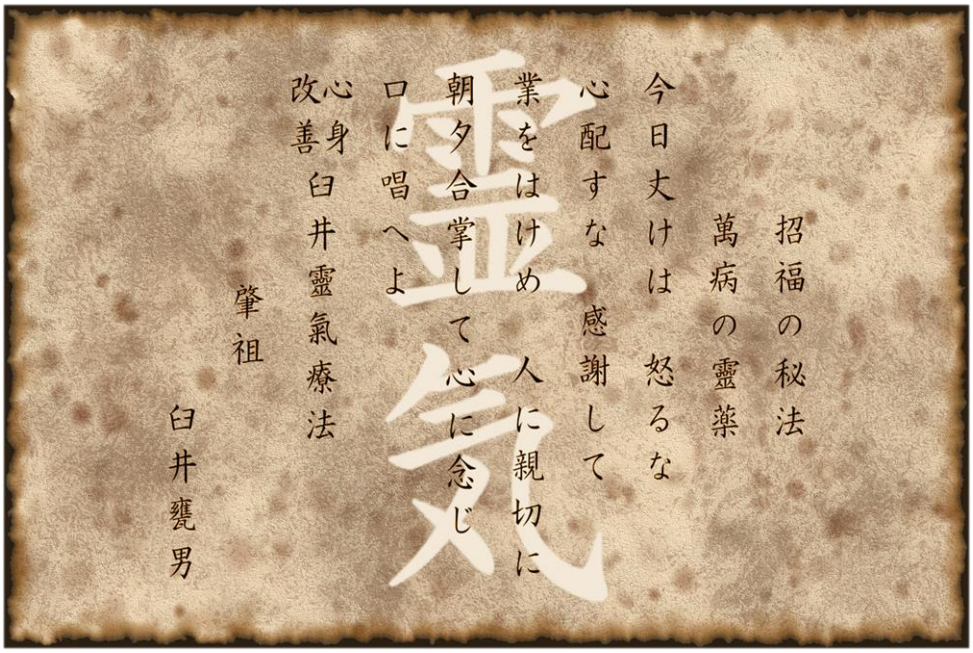
De verdad, ¿esto es así?

Todos venimos con una Gracia. Una Gracia especial. Una gracia para reír, para hablar, para cantar, para cocinar, para quién sabe qué, pero tienes una gracia o más, muchas más dentro de ti.

¿Qué gracias tengo? ¿Cómo puedo colaborar con mis gracias para que se junten con otras y hagamos una comunidad agraciada? Agraciada por la esencia de cada uno y que nos ha sido otorgada por el universo.

Este espacio de la Tierra en el que vivo me ha hecho lo que soy, aunque no sé quién soy… pero al mismo tiempo me siento relativamente segura… Y lo normal es que entrar en otras perspectivas nos dé miedo… Nos han dado unas coordenadas establecidas, por lo que todo lo que queda afuera me es desconocido y, claro, temo a lo que no conozco.

No es fácil, ciertamente. Pero tenemos el honor del gran privilegio del Reiki, la energía del Amor Incondicional, que hace que nos vayamos dando cuenta de los entornos que a cada uno nos toca, que hace viable ese vivir milagroso, que posibilita la meditación y la renovación permanente.



Nos han educado a que "más valía lo malo conocido que lo bueno por conocer", porque así siempre iba a pasar lo que estaba previsto. Nos relegaron a un mundo cada vez más práctico, más cómodo, más rápido, más fácil, más confortable; y lo que no tuviera esas características era malo, inadecuado o impropio…

Reiki nos demanda que indaguemos en sus pistas, en sus providencias… Que vayamos gestando nuevas opciones y que podamos ir enlazándolas con las de los otros para que podamos ser unos seres vivos, capaces de ofrecer otros niveles de humanidad.

Seamos consecuentes y pongamos nuestras pequeñas vocaciones, nuestras Gracias, al servicio de los demás, alimentémoslas de esta forma y démosles la oportunidad de florecer.

No se trata sólo de mejorar, se trata de vivir bajo otras coordenadas…

Ahondemos en "lo bueno por conocer"… y trabajemos desde el Amor Incondicional, hagamos que desaparezca lo malo conocido, que tantos bloqueos provoca.

Virginia Núñez-Arenas Berigüete, maestra ASR (Madrid).

En ti está el poder

Puede haber momentos de gran confusión, momentos alegres y de corazón, momentos de todo y de mucho dolor, de agradecimiento y de ilusión, de rabia y de ira y de desamor.

Déjalos pasar, sólo obsérvalos, ya que todo está en ti y tú eres el creador, mira que todo está bien aunque parezca que no. Son las piezas de un puzle, en el juego pon Amor.

Pase lo que pase, a veces no es cierto, hay muchos engaños que sólo quieren el miedo porque así, al asustar, manipulan fácilmente, dicen lo que no es, el control es lo que quieren.

Pero hay otro poder y es el que tú Eres, te pertenece a ti y haces con él lo que quieres, no te dejes engañar por palabras que arruinan la verdad de una mirada, el Amor es sólo tu guía.

Sólo el Amor es real, la única medicina, lo único que es natural, donde no anidan mentiras, sólo el corazón sabe que las palabras activan lo más hermoso de ti y que impulsan la Vida.

No te dejes seducir por el teatro farsante y mira dentro de ti y sigue adelante, con la verdad por bandera que hay muchos que también lo hacen. Sigue con confianza y esperanza también, sabiendo que hay un impulso donde muchos hacen el bien, luchan por lo mejor, sólo quieren renacer a una forma más justa y solidaria a la vez. Y esa energía ya está, moviendo el bien común, amando y ayudando y poniendo mucha luz, a procesos embarrados con una gran inquietud, con mucha generosidad y llenos de plenitud. Todo esto está en ti y mucho más Eres Tú.

<u>Recuerda:</u> Que en ti está el Poder y la Fuerza, la Bondad y la Sabiduría, el Amor y la Belleza, la Abundancia de la Vida y aunque lo olvides está esperando que despiertes, nunca pierdes esos dones porque eso es lo que Eres y no tienes que esforzarte, sólo vivirlo en presente, en un instante te das cuenta e iluminado te sientes.

Piedad Alejo Egido, maestra ASR (Villacañas - Toledo).

La Magia del Equipo ASR. Biocultura

Cuando el equipo se fusiona nace la Luz, y todos saben cuál es su puesto y cuál es su momento, y tú me mimas a mí y yo lo hago contigo, y de repente todo funciona como si la mano de Dios se dedicase a engrasar de Amor todos los engranajes de las manos que nutren desde el infinito del cosmos.

Y ves abrazos, y sientes cariño, y sonrisas, y mucho, mucho, mucho, agradecimiento de todos aquellos Seres que se acercaron a recibir esa recarga de PAZ.

Y los alumnos pasan a ser Maestros, y los Maestros aprendices desde su grandeza, y una conferencia se convierte en una sanación, en un respeto absoluto hacia el que empezó a caminar antes y el que muestra el camino a los que vienen para acompañar a los que pronto se irán… y eso es grande… muy grande…se llama AMOR INCONDICIONAL... y hace pocos días se respiró en Biocultura… eso es la ASR. Una vibración que nos ha unido para recordar lo que siempre fuimos.

Y esto que te he contado es un escaparate condensado de lo que se vivió en Biocultura… Pura entrega… pura explosión de Luz que crea un oasis para que los seres que están despertando tengan su punto de conexión.

Roberto Lanas Barreda. Maestro ASR (Málaga)

Un saludo a nuestra maestra

Siempre que practico Reiki estás en mi pensamiento, mi querida maestra, Paloma Luquero.

- Nos demuestras y compartes tu experiencia, tus conocimientos, tu AMOR hacía todo ser vivo, a través de las enseñanzas del Maestro Usui.
- Nos revelas el significado del Reiki.
- Tú nos trasmites la confianza para realizar esta labor de Amor Incondicional desde el corazón.
- Abres nuestra mente como se despliega un abanico para que no nos anclemos en el pasado

Cada nivel ha sido y es un nuevo descubrir, adquirir nuevos conocimientos y seguir creciendo.

- Sigues avanzando, no tienes límites y eso todavía te hace mejor, si cabe.
- Querida Maestra, ejerces un enganche en tod@s nosotr@s.
- Para los que hemos tenido la fortuna de conocerte y de tratarte tenemos la satisfacción de escuchar y de sentir esa frase tuya:

“mis alumn@s terminan siendo mis amig@s”

Querida Paloma,

con humildad y cariño haces la entrega:

- Desde tu corazón nos trasmites esa paz interior que nos inunda.
- Desde tu corazón, como mamá pájaro, nos lanzas al vuelo para que volemos sol@s.
- Desde tu corazón, nos permites seguir y contar contigo en todo momento.

No hay palabras para describir todo lo bueno que nos has dado, lo que nos ofreces en cada nivel, en cada curso.

Me gustaría saber ¿Cómo lo haces…?; ¿Cómo recuerdas a cada un@ de tus alumn@s a través de los años?, ¿cómo sabes en qué momento debes estar ahí?

Humildemente, solo sé decirte: GRACIAS MAESTRA, gracias por todo lo que nos has aportado, gracias por saber y compartir y por seguir evolucionando, gracias por estar ahí.

Recuerda, nosotr@s siempre estaremos aquí para ti. Gracias amiga.

Aquí una pequeña representación.

Palabras dedicadas con el corazón y todo el cariño a la gran MAESTRA PALOMA LUQUERO.

Mari Sol Hedrosa, maestra ASR (Leganés, Madrid)

Benicasim, agradecimiento

Hoy voy a comunicarme desde el corazón.

Cierro los ojos permitiendo que el recuerdo venga a mi mente y desde ahí siento la emoción que tuve al vernos todos reunidos en la misma sala, con la misma intención, disfrutar de nuestra compañía, de nuestro ser. Si no fuera por estos encuentros muchos de nosotros no nos veríamos, incluso aún estando en la misma ciudad**.** Curioso, nos liamos a hacer, hacer y hacer, estando siempre atareados, tanto que a veces ni siquiera me permito un café con una compañera, porque el tiempo apremia. Otras veces, gracias a Dios, me doy cuenta de esta barbaridad y quedo con una amiga para charlar junto a una taza humeante y unos ojos brillantes. Esto no quiero perderlo.

Por eso, y porque sé el trabajo que nos implica desplazarnos a un lugar lejano para compartir unas horas con nuestros propios colegas, os doy las gracias. Gracias desde el corazón, desde lo más interno, valorando vuestro esfuerzo.

Gracias porque hicisteis que toda la tarea valiera la pena. Me alegré al ver que os gustó la organización, la recepción y sobre todo cómo colaboramos codo con codo, desde la Junta hasta mis propias compañeras. Que como ya dije, hacía tiempo que no nos reuníamos y esto sirvió para volver a liar los lazos que por cuestiones horarias y laborales se habían deshecho. Sin embargo, las cuestiones internas e ideales seguían atadas y esto reforzó la lazada de amor, el nexo de unión en el que todas estamos comprometidas, que es Reiki.

Salió lindo porque no podía ser de otra manera. El servicio que tuvimos fue inmejorable: atento, amable, muy limpio y eficiente.

Estos encuentros, además de volveros a ver, de abrazaros y de recordar vuestras caras, me sirven para aprender. Me encanta ser aprendiz de primero para vivir con esa devoción de discípulo recién iniciado, aprenderme la lección y con esa pasión querer aprender más y más. Absorber cualquier enseñanza desde la observación, recrearme en vuestros talleres y luego integrarlos y exprimirlos cuál texto sabio para sacar de ellos lo que más me interesa y ponerlo en práctica, porque creo que de eso se trata. Si aprendo, aprendo, aprendo, pero luego no lo llevo a la práctica, es como una simple novela que leo, que de momento me gusta y la paladeo aunque no es más que una lectura. Sin embargo, si a los días, a las horas recapacito lo que he vivido, cómo me he sentido, extraigo lo más interesante para mí en ese momento y luego lo practico es como… “¡Uualaaaa!”. Todo vale y todo es para algo, de eso no me cabe ninguna duda.

Os agradezco enormemente vuestra presencia. Vuestras almas danzaron con la música y se juntaron con la mía, disfrutaron, rieron y nos quedó un buen sabor de boca.

Pienso en poder repetir esto. El tiempo lo dirá. Quién sabe dónde estaremos el año que viene, aunque eso ya es otra película. De momento me quedo con el placer de esta y con el sonido de las crujientes palomitas que en ella degusté.

Os amo familia.

Desam Ferrández, maestra ASR (Castellón).

¡Gracias a Tod@s!

Os recordamos que…

Toda persona practicante de Reiki que desee colaborar con el proyecto de ayuda Reiki a distancia, puede unirse enviando energía a las 23h., para que llegue a las peticiones anotadas en el cuaderno de Reiki de nuestra asociación, las cuales llegan tanto por teléfono como por correo electrónico.

asociacion@servicioreiki.org

627 44 17 56

El miedo

Todos, quien más y quien menos, tenemos miedos. Algunos de esos temores provienen directamente de nuestra infancia, miedos de los que nunca nos hemos desprendido. Otros se han formado con el paso de los años. Son las heridas de experiencias dolorosas o traumáticas que no han acabado de cicatrizar. No obstante, muchos de esos miedos han perdido su razón de ser, por lo que solo sirven para limitarnos.

Nuestra percepción no siempre se corresponde con la realidad. A menudo nuestros miedos alteran nuestra percepción, haciendo que el cerebro emocional tome el mando y nos conduzca a tomar malas decisiones. Sin embargo, lo cierto es que pocas veces las cosas son tan aterradoras como las anticipamos o imaginamos. “El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son” – Tito Livio.

Detrás de un temor puede esconderse una gran oportunidad. El miedo es una de las emociones más paralizantes que existe, pero a menudo detrás de ese temor se esconden grandes oportunidades. No obstante, solo podremos aprovecharlas si somos capaces de ir un paso más allá, si nos atrevemos a abandonar nuestra zona de confort para adentrarnos en un territorio nuevo donde reina la incertidumbre. Es un cambio que puede generar cierta ansiedad, pero vale la pena. “Sólo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar” – Paulo Coelho.

No hay una forma correcta de hacer las cosas o de vencer el miedo: cada quien debe encontrar su camino. Las fórmulas que sirven a los demás, quizá no sirven para nosotros. Por eso, lo más importante es hallar una estrategia con la que nos sintamos más cómodos, que refleje quiénes somos y qué deseamos. Así, lograremos hacer grandes cosas manteniéndonos fieles a nuestra esencia.

En muchas ocasiones no nos atrevemos a pedir ayuda, nos da miedo lo que los demás puedan pensar de nosotros o creemos que es una señal de debilidad. Sin embargo, a veces el ejemplo de los otros puede ser inspirador, su ayuda puede animarnos a traspasar nuestros límites o su perspectiva puede permitirnos ampliar nuestra visión. Por tanto, recordemos que pedir ayuda no es de débiles, sino de sabios, a veces un cambio de perspectiva es todo lo que necesitamos para salir del círculo vicioso en el que nos hemos metido sin darnos cuenta.

No obstante, sólo nosotros podemos vencer nuestros miedos, nadie puede hacerlo en nuestro lugar. Aunque contemos con los demás, con personas que nos apoyen y nos den buenos consejos, la fuerza para vencer los miedos radica en nuestro interior.

El segundo principio del Reiki es "Sólo por hoy no te preocupes". Eso implica confiar en la protección infinita, en la suprema inteligencia y en el amor que rige todo cuanto existe. La práctica diaria del Reiki y la meditación Gasho atraerán la sabiduría y la fortaleza que precisamos para que nuestros miedos se disipen y sean reemplazados por una infinita confianza en la benevolencia del universo.

Ana Gálvez, maestra ASR (Murcia).

El moño

Llega la Navidad y el grado de los recuerdos a nuestros seres queridos se eleva y despierta las emociones mantenidas en silencio. Y desde mis emociones y en homenaje a mi madre, quiero compartir este bello recuerdo de mi niñez, observando a mi madre.

Todos los días peinabas tu cabello… Era todo un ritual.

Primero quitabas una a una las horquillas que sujetaban el moño, hasta dejar caer tu melena, dividida en tres partes. La sacudías con cuidado, para que por sí sola quedase suelta, y la liberabas de la cinta de algodón que la unía.

Con un peine antiguo de concha de carey, formado por dos tipos de púas, elegías las más anchas para el peinado. Peinabas una y otra vez tu pelo. Comenzabas en la raíz y lo sujetabas con la otra mano, a la mitad de la melena, para poder llegar hasta las puntas. Ni con toda la extensión de tu brazo podías alcanzarlas.

¡Nunca te habías cortado el pelo!

Una vez peinado de izquierda a derecha y desde la raíz a las puntas, volvías a unirlo con la cinta, que enlazabas primero con medio nudo y un segundo nudo dejando doblada la cinta, para poder liberarlo con facilidad. Situabas las dos manos a ambos lados de tu cabeza y hacías presión ahuecando el pelo, lo justo, para que los dedos quedasen marcados formando tres ondas a cada lado por encima de tus sienes.

Dividías el cabello en tres partes y tomando la parte derecha la retorcías sobre si misma formando un cordón que enroscabas alrededor del recogido. Hacías lo mismo con la parte central, seguida del mechón izquierdo, que sujetado cuidadosamente con las horquillas, daba paso a un gran moño que reinaba en la parte central de tu cabeza. Justo sobre tu nuca.

Dabas por terminado el ritual colocando unas peinetas de cuerpo convexo, adornadas con pequeños brillantitos que con sus púas quedaban encajadas a cada lado del moño.

Tu moño era algo tan adherido a ti que no era posible imaginarte sin él, hasta que a tus 50 años una propuesta de vacaciones y el consejo de tus hijos, te hicieron tomar la decisión y dejaste atrás aquella melena. Como tantas otras cosas habías dejado atrás en tu vida.

Siempre gozaste de gran capacidad para adaptarte a los tiempos.

Julia Puerta Razola, maestra ASR (Madrid).

Nuevos tiempos para Reiki

No hay nada nuevo bajo el Sol, dijo un sabio en la antigüedad. Sin embargo, cada amanecer nace un nuevo día, y cada instante es nuevo. Como un niño que se sorprende, que se asombra ante el mundo que se abre ante él, así tendría que ser nuestra relación con Reiki y con la vida**:** un eterno descubrimiento, un constante asombro.

Me explico: ¿Por qué tanto el porqué, cuando lo interesante es VIVIR nuestras relaciones y sobre todo mi relación con Reiki desde el asombro del Amor? Cuando ponga mis manos, o cuando inicie a alguien, o cuando mi mente, mis creencias, mis pensamientos, mis emociones, etc. entren en acción, me pararé un instante y lo haré nuevo. Es decir, que sin prejuzgar, sin pasado, sin futuro, me dejaré llevar por Algo más grande que yo mismo, lo llame Amor, o lo llame Luz, así daré Reiki en estado puro al poner mis manos; cuando inicie a alguien no habrá pretensiones; cuando me relacione contigo, ya sea de forma individual o en grupo, seré Uno contigo, pues no te puedo hacer daño sin hacerme daño a mí mismo. El nuevo Reiki es tan viejo, tan antiguo, como su propia esencia. Su propia raíz se basa en ser un canal puro de Luz y de Amor, y esto es la auténtica esencia del universo, de la vida; si tocas la melodía de la Unidad en Amor, no te enfrentarás a quien creas que tienes delante de ti, pues en realidad ese eres tú.

En primavera brotan las flores y todo es color, olor, belleza… Una sinfonía, una melodía que te puede hacer sonreír, ¿verdad? Sin embargo, todo eso depende de lo que sembraste antes, qué semilla fue, cómo la fuiste cuidando, te fijaste en cómo brotaba, le echaste agua pura o agua contaminada, la pusiste a la luz del Sol o la dejaste en la oscuridad.

La vida, las relaciones, Reiki, para que sean nuevos a cada instante también necesitan Agua Pura, Sentimientos/Pensamientos/Creencias Puros. También necesita del Amor de la Luz, algo tan nuevo, algo tan viejo como la vida misma. Por eso, seamos como niños; asombrémonos a cada instante al relacionarnos con nosotros mismos y con los demás; trabajemos en tiempo presente el Reiki y nuestras relaciones con los demás. Y me preguntaré a mí mismo: ¿Estoy siendo Un Constructor de Vida, o estoy dejando que mis creencias y emociones tomen la iniciativa?

De ti, de mí, de nosotros depende pararnos un instante y llenar de Luz y Amor, Los nuevos tiempos para Reiki.

En honor y respeto a nuestros antepasados.

Tú y yo somos Uno.

Miguel Mateo, maestro ASR (Sevilla).

Compartiendo desde Málaga

Permitidme que comparta con vosotros una experiencia vivida el pasado 25 de septiembre:

Me llamo Salvador, soy malagueño y hoy en nuestra ciudad la ASR-Málaga ha realizado su primer maratón de Reiki. Así se ha anunciado de puertas para fuera. De puertas para dentro, este ha sido mi sentir: hoy hemos vivido un encuentro de Luz y de Amor.

Estimo que la participación ha sido entre veinte y veinticinco personas. En todo momento se ha respirado en un halo de Paz, Amor, Luz y Solidaridad.

Para mí, una vez más, Reiki nos ha envuelto en su magia gratuita e incondicional.

Agradezco a los organizadores la oportunidad que nos han brindado con este evento y animo a otras ciudades a que lo experimentéis. Así vamos poco a poco adquiriendo experiencias hasta llegar a realizar un maratón de Reiki a nivel nacional.

¡¡¡Lo quiero y lo creo!!!

Un abrazo de Amor Incondicional a todos y cada uno.

Salvador Montes Prieto, nivel II Reiki (Málaga).

Susurros de luz

1- DESCRÍBENOS UNA BELLA EXPERIENCIA QUE HAYAS TENIDO GRACIAS A REIKI (PUEDE SER EN UNA SESIÓN O ALGUNA EXPERIENCIA DERIVADA DE ELLA).

La experiencia que quiero compartir con vosotros, aún hoy me emociona. Fue con mi perrita Shiva, que estaba muy mayor y enferma. Cuando conocí Reiki, empecé a practicarlo con ella. Le di muchas sesiones y al terminar se notaba que se encontraba bien, más tranquila y a la vez con esa mirada que indica que tienes ganas de jugar, de vivir, de seguir compartiendo… Llegó un día que al querer darle una de nuestras sesiones habituales, ella no se dejó. Aunque yo no quería y me costó mucho aceptarle, me di cuenta de que ella se alejaba de mí y yo debía permitirla irse. Habíamos compartido 17 años juntas, muchos momentos de complicidad, compañía, juegos, cuidados, como si de un miembro de mi familia se tratara. Me costó dejarla partir, de algún modo, la estaba reteniendo aquí hasta que me di cuenta de que estaba siendo un poco egoísta para tenerla conmigo más tiempo. Ella ya había cumplido su misión en este mundo y en nuestras vidas. Cuando comprendí que ella estaba sufriendo, acepté la propuesta del veterinario de dormirla. Mientras íbamos de camino a la consulta, nos dejó apaciblemente. Agradezco de corazón su enseñanza y estoy segura de que todos los que hayáis tenido una mascota en vuestra vida, compartiréis conmigo este sentimiento.

2-CUÁL ES EL "APRENDIZAJE" QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR CON TODOS NOSOTROS.

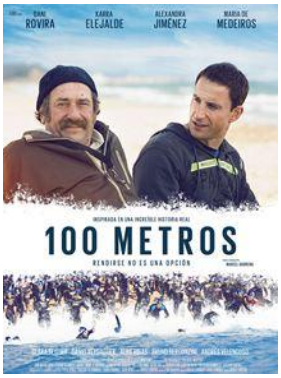
Quiero destacar como aprendizaje fundamental en la vida, ejercitar la paciencia. En mi experiencia personal actual, considero que es la cualidad más esencial. Creo que soy una persona paciente, no obstante, la vida da situaciones difíciles que te ponen a prueba.

3-¿QUÉ FIGURA O MAESTRO ESPIRITUAL HA MARCADO TU VIDA?

Siento una admiración y atracción especial hacia Carol Sabick y eso que no tuve la suerte de poder conocerla ni compartir momentos con ella. En el encuentro dedicado a su memoria, disfruté como si hubiese formado parte de esos grupos en los que había tantos maestros de la asociación.

4-¿QUÉ LIBRO HA CAMBIADO TU VIDA?

Un libro que ha sido muy especial para mí hace escasos meses ha sido "El vendedor de sueños" de Augusto Cury. Editorial Planeta. Barcelona, 2.010. Título original: O vendedor de sonhon (Brasil, 2.008). Este libro es una enseñanza en sí mismo por su optimismo y esperanza. Transmite la necesidad de vivir los sueños y no conformarse con una vida cómoda.



5-¿Y UNA PELÍCULA?

Quiero destacar una película española que acaba de estar en cartelera. Se llama "100 metros" y está basada en hechos reales. Os recomiendo verla si no lo habéis hecho ya. Se trata de una historia de superación personal basada en creer que todo es posible, a pesar de lo que diga un diagnóstico médico.

6- ¿QUÉ ES LA ASR PARA TI?

Es una oportunidad con cada encuentro de reunirme con los compañeros. Es un espacio donde escucho atenta y aprendo de las distintas experiencias.

7-UN DESEO PARA EL MUNDO…

Paz y perdón para todos.

8- QUÉ HA HECHO REIKI POR TI?

Reiki me ha hecho comprender cosas que no entendía, me ha dado la oportunidad de ver una luz que antes no veía, de valorarme y valorar cosas que antes pasaban desapercibidas.

¡¡¡¡FELIZ AÑO A TODOS!!!!

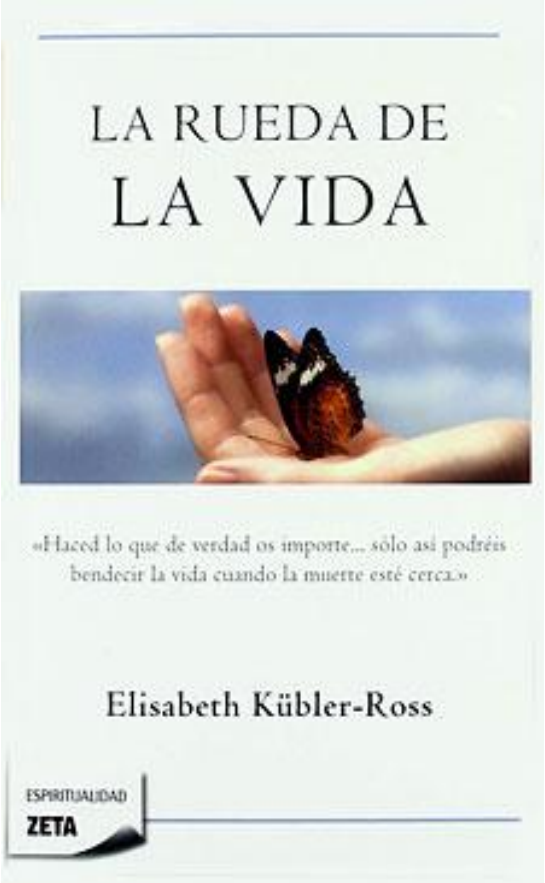
Visi Peñas, maestra ASR (Leganés).

“En un rincón de nuestra biblioteca”

La rueda de la vida es un libro que nos habla de superación, resiliencia y amor incondicional. Elisabeth Kübler-Ross nace con 900 gramos de peso, siendo la primera de las trillizas en llegar al mundo. A partir de ese momento comienza su difícil andadura. En contra de los deseos de su familia, con la rebeldía que la caracteriza desde niña, llega a ser una psiquiatra de gran prestigio mundial dedicada a aliviar el sufrimiento humano y a cuidar a enfermos terminales.

En su trayectoria profesional, dedica más de treinta años a investigar la muerte y la vida después de la muerte. Habla de la muerte como un acto natural de desarrollo al que no hay que temer si se vive bien cada día.

Seguramente Elisabeth se guiaba por los principios Reiki. En su libro defiende que lo único que sana verdaderamente es el Amor Incondicional y que en el interior de cada uno de nosotros hay una capacidad inimaginable para la bondad, para dar sin buscar recompensa, para escuchar sin hacer juicios, para amar sin condiciones. Nuestra única finalidad en la vida es crecer espiritualmente. Pues… ¡Vamos a ello!



LIBRO: LA RUEDA DE LA VIDA
AUTORA: ELISABETH KÜBLER-ROSS
EDICIONES B. Impreso por Novoprint. Barcelona, 2.006
TÍTULO ORIGINAL: THE WHEEL OF LIFE Traducido por Amelia Brito.
PRIMERA EDICIÓN FEBRERO, 2006 15ª reimpresión Julio, 2.015
ISBN: 978-84-96581-10-4

Perlas del texto:

Las casualidades no existen.

Hago lo que me parece correcto, no lo que se espera de mí.

La adversidad sólo nos hace más fuertes. Cuando se aprende una lección, el dolor desaparece.

Cuando hemos realizado la tarea que hemos venido a hacer en la Tierra, se nos permite abandonar nuestro cuerpo, que aprisiona nuestra alma al igual que el capullo de seda encierra a la futura mariposa.

Llegado el momento, podemos marcharnos y vernos libres del dolor, de los temores y preocupaciones; libres como una bellísima mariposa, y regresamos a nuestro hogar. (Fragmento de una carta a un niño enfermo de cáncer.)

-Aprendiz de Mariposa-

Desde mi faro

Carta para Ravi

“Hay otros mundos, pero están en éste” Paul Éluard

En el nordeste de la India hay una casa llamada Matruchhaya que acoge a los niños abandonados. Frente a la casa, hay un lago repleto de basuras y desperdicios. Sin embargo, para que aún podamos seguir creyendo en los prodigios, la superficie del agua está cuajada de flores de loto, que abren sus pétalos cada amanecer saludando al sol.

Bienaventurado el hombre que rebuscando entre la basura escuchó el llanto de un niño, se acercó y lo recogió. Gracias a él curaron a Ravi en el hospital. Ahora vive en el orfanato, rodeado de otros niños.

Maldigo a los astrólogos y nigromantes que defienden que nuestro destino está escrito y depende del capricho y el trazado de las órbitas de los astros. ¿Qué oráculo es capaz de sentenciar el destino de un niño que nace con una malformación congénita, luego es abandonado en un vertedero donde las ratas le arrancan los ojos a mordiscos, le desfiguran la cara, y lo condenan para siempre a la oscuridad?

Ravi, nunca serás un niño como los demás, no conocerás otra casa que no sea este orfanato, ni otra compañía que la de estos niños y las monjas que te cuidan.

Confieso que no tengo la valentía suficiente para ir a buscarte, Ravi. Ofrecerte mi casa, tenderte los brazos y llamarte hijo. Mientras tanto, te meces jugando, creces, y como la flor de loto recibes agradecido la cálida luz del sol que se cuela tras el cristal. Te miro en la pantalla del televisor y pareces sonreír.

Ana Isabel Carrasco Sanz, maestra ASR (Tenerife)

Sutra

Presto para hacer el bien

Sé diligente para hacer el bien. Si eres lento, la mente, deleitándose con su maldad, te atrapará. (Budha).

La mente tiene miedo de hacer el bien, porque el bien sólo puede hacerse en estado de carencia de ego. El bien es una consecuencia del estado de No-mente.

Meditación

Los cinco principios Reiki

Se inician los principios del Reiki con esa aportación fundamental que es el **"Solo por hoy...."** Por tanto decido darle un espacio en la meditación de los cinco principios, pues entiendo que el "Solo por hoy...." es el principio antes de los principios y viene a recordarnos la continua necesidad de estar en presente y en presencia.

La práctica del Reiki y de los principios del Reiki requiere de esa presencia, ese necesario presente continuo, como la frase Zen: "Mente Zen, mente de principiante". El *reseteo* es continuo. Soy principiante de este momento y con ello los homónimos se convierten en sinónimos: presente igual a regalo; regalo igual a presente, y recordarlo nos ayuda a actualizarnos, a saber que siempre estamos a tiempo, que ahora mismo es el momento ideal.

El pasado queda atrás. Lo que hice, ya pasó. No lo puedo cambiar y lo asumo, lo acepto, lo dejo marchar. Con gratitud. Estoy en paz con lo que fui, por eso estoy en paz con lo que soy y llego al presente con los "filtros" limpios. No tengo nada que alegar... ni justificarme, ni reprocharme, nada que alimente mi ira o irritación, nada que ocultar. Pues me perdoné y estoy en paz con el presente. Porque me acepto, acepto. Y aceptar desde este amor sincero y humilde es respetar, y ese respeto me aporta la posibilidad de ver la luz y el amor en los demás y asumir mi responsabilidad en las relaciones humanas, cotidianas. Responsabilidad como la habilidad para responder al entorno. Vivir y practicar Reiki es estar con los pies bien en la tierra, en el día a día, además de esa conexión con la energía Universal.

El futuro es lo que vendrá. Aún no es. Por tanto, no me preocupo; es decir, no me ocupo por adelantado y confío. Tengo fe. Tengo confianza en que viviendo en cada momento, cada momento, respiro en coherencia con el entorno, con lo real, lo presente, y la vida fluye a través de mí y conmigo.

Desde ese espacio de comprensión surge la luz, el amor, la gratitud, la sonrisa interior que brota hacia fuera. Y la mirada nos lleva hacia el prójimo, nuestro próximo, aquel que está a nuestro lado. Y decidimos compartir esa presencia, esa gratitud, esa vida y esa fe en la vida. Nos ponemos al servicio, conscientes de que eso también es servirnos a nosotros mismos. Y desde la libertad de asumir quienes somos, sin las cargas de otros, sin querer "salvar" a otros, nos entregamos para compartir momentos de vida, en un dar y un recibir... siendo amables. Es decir, amando y siendo amados. Ese es el verdadero trabajo. No solo la práctica diaria de la meditación que nos sirve de espacio de entrenamiento, importante, pero no exclusivo. El verdadero trabajo es llevar a cabo la plena conciencia, la atención plena, en el día a día, en cada inspiración y expiración.

Practico el poema de Thich Nhat Hanh:

"Inspiro/Espiro
Profundo/lento
Calma/sosiego
Sonrío/suelto
Momento presente/Momento maravilloso"

El "Solo por hoy..." además me inspira: fuerza, *reseteo*, actualización, capacidad, responsabilidad, soltar las exigencias, dolor, el peso del pasado, lo que no es mío...
El "Solo por hoy..." en el fondo, engloba los cinco principios. Y los cinco principios deben ser entendidos desde esta continua actualización del "Solo por hoy..."

Belén Ribes Gozalgo, maestra ASR (Castellón)

Este boletín de invierno ha sido creado por

Virginia Núñez-Arenas Berigüete, Piedad Alejo Egido, Roberto Lanas Barreda, Mari Sol Hedrosa, Desam Ferrández, Ana Gálvez, Julia Puerta Razola, Miguel Mateo, Salvador Montes Prieto, Visi Peña, Aprendiz de Mariposa, Ana Isabel Carrasco Sanz y Belén Ribes Gozalgo.

EQUIPO DEL BOLETÍN ASR

Maquetación: *Pilar Grande*

Corrección: *Mila López y Pilar Hernández*

Coordinación: *Goyi Duque Marroyo*

Asociación de Servicio 霊気 Reiki