Asociación de Servicio Reiki

www.servicioreiki.org

Boletín de noticias
Verano 2013
26 de junio de 2013

Índice

A Lourdes Pérez Pág1

Una nueva misiva Pág1b

Parte del camino Pág.2

Reiki y Solidaridad Pág.3

Solo por hoy Pág.4

Pensamientos en voz alta, Vivir sin máscaras Pág.7

Reiki en la vida cotidiana. (Parte 6) Pág. 8

Meditación Pág.9

SECCIONES FIJAS

En un rincón de mi biblioteca Pág.10

Vidas Ejemplares Pág.11

Susurros de luz Pág.12

Citas Pág.13

A Lourdes Pérez

Querida amiga y compañera:

Van estas letras con permiso de tu esposo Juan.

Quiero agradecerte los momentos de amistad y compartir que vivimos juntas en todas las Asambleas de la ASR que coincidimos, en las que siempre te dabas a fondo con tus compañeros, también quiero agradecerte que no guardabas para ti tus descubrimientos de todo tipo, sobre todo espirituales, que compartías con tanta generosidad y alegría, también quiero agradecerte tu alegría de vivir, y decirte que ha sido un gran placer conocerte y compartir un ratito de tu vida porque permitiste que se tocaran nuestras almas.

Ya eres UN SER DE LUZ más a quién pedir y espero que te hayas encontrado con nuestros compañeros que te precedieron y que todos desde ALLÍ nos ayudéis a que EL REIKI, (ENERGIA DE AMOR INCONDICIONAL) sea el que nos guie a todos.

HASTA LA VISTA

Marivi Iglesias

Una nueva misiva

Una persona solicitó ayuda a la Asociación través de una de nuestras maestras. Se sintió muy bien atendida y respaldada y escribió una carta de agradecimiento que queremos compartir con todos vosotros.

Muy estimadas amigas:

Ayer he recibido la primera sesión de Reiki, de manos de Félix Marín. Me ha sentado extraordinariamente bien. Hoy me siento bastante mejor y espero que tarde en pasarse el efecto, porque ha sido realmente aliviante.

Quiero daros las gracias de todo corazón, por haberos esforzado en proporcionarme un alivio semejante, que me suavizó este dolor permanente.

Ojalá, algún día pueda yo hacer algo semejante por vosotras, por Félix y por otras personas. Lo haré agradecida a la vida, que sale al encuentro cuando uno cree que está aislado en el mundo. Pero esta actitud vuestra, me ha demostrado que no es así. Esto constituye para mi una inyección de vitalidad, que espero me ayude a levantar la cabeza y empezar a salir de este lugar en que me encuentro.

Os deseo lo mejor, los que mas anheléis en vuestro interior y que la satisfacción personal os colme de dicha y felicidad.

Un abrazo muy fuerte y mis mejores sentimientos para vosotras.

Ana Balsa

Parte del camino

Hoy toca hacer un poco de publicidad sobre mí… o quizás sea que toca desenmascararme, pues cada vez que escribo, cada vez que pongo una foto o una reflexión estoy haciendo difusión sobre mí, sobre lo más íntimo de mi ser. Hoy toca, pues, desengrasar la armadura oxidada y mostrar todas las capas de mis egos hasta quedarme desnudo.

Soy José Mª Escudero Ramos, a veces firmo como Ángel de Luz, ya sé que suena vanidoso pero eso es lo que queda después de quitarme todas esas capas de metal que intento desengrasar ahora… o quizás es lo que en mi interior busco cada día, ser ese ser de luz que a todos ayuda, a todos ama, aunque a veces hiera, sobre todo a los que más quiero.

Soy español, de Madrid para más señas, aunque siempre he tenido pasaporte mexicano, aunque bien visto puede parecer todo circunstancial, eso mismo ha marcado mi educación y mi carácter.

A lo largo de la vida he hecho muchas cosas, desde fabricar saleros, hasta ayudar a enfermos de SIDA a morir, recuerdo a un ex-presidiario que se murió mientras yo le cogía la mano y le limpiaba las heces. He estado de misionero, de camillero, de voluntario, he vendido cursos de inglés, llegué a ser jefe de grupo, he trabajado en una empresa de limpiezas, de comercial, es así como he aprendido a venderme… y tampoco es que lo haga muy bien. Ahora soy fotógrafo, autor de libros, hago exposiciones y organizo concursos, imparto talleres de fotografía y de arte terapia, doy conferencias sobre Madrid, canto en el coro de padres del colegio de mi hija, también soy padre y esposo. También soy Maestro Reiki. Escribo para el boletín de la ASR y tengo un pequeño blog donde transcribo mis pensamientos, mis inspiraciones, que no son otra cosa que los susurros de los ángeles que yo puedo escuchar a través de intuiciones, de sesiones de reiki, de meditación.

¿Qué puedo decir de mi vida? Me gusta ser humilde, aunque a veces lo digo con vanidad y orgullo; me gusta escuchar, aunque a veces mis pensamientos eclipsan las palabras del prójimo; me gusta tender la mano a los que creo que me necesitan, aunque en ocasiones no veo la mano que me tienden los más allegados a mí, me gusta servir, y a veces no veo la mano que me tiende su servicio.

Entiendo que todo pasa por algo y si yo hago daño a los demás es porque alguien tiene que recibir ese mensaje, así como el que yo sufra o me lesione, todo tiene un significado, un mensaje, y hasta que no se entiende no se evoluciona…¿hablamos de evolucionar? Pues tendría que sacar más capas de esa armadura oxidada de la que habla la novela, todavía queda mucho ego en mi interior.

Y cada vez que hablo creo que siento cátedra, me siento inspirado, como decía antes, eso mismo es lo que me limita. Creerme autor, escritor o fotógrafo.

Ahora miro hacia atrás y me pregunto, ¿qué soy yo?

He de dejar de ser yo y seguir mi camino desnudo, tal cual se desnudó Francesco, el de Asís, cuando dio ese paso que hizo cambiar el mundo.

Desnudo ante una multitud que clama conocimiento, que desafía, que teme pero que también ama, y desea encontrar la verdad, a pesar de las muchas trabas que encuentran en su camino, o quizás gracias a eso, pero insisto…

¿Qué soy yo?

Toda una vida siendo algo para intentar llegar a la muerte con lo menos posible.

Nada, sin etiquetas, sin egos, sin penas ni glorias.

¿qué soy yo?

Sencillamente soy parte de un camino.

REIKI Y SOLIDARIDAD

La palabra solidaridad proviene del latín, soliditas, refiriéndose a una realidad homogénea, entera y unida donde los elementos que conformaban ese todo eran de igual naturaleza.
Cuando dos o más personas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un fin común, hablamos de solidaridad, por lo tanto, ser una persona solidaria implica también un **compromiso**. La verdadera solidaridad también es ayudar a alguien sin recibir nada a cambio y sin que nadie se entere. Ser solidario es, en su esencia, **ser desinteresado**. La solidaridad se mueve sólo por la convicción de **justicia** e **igualdad**, es una virtud contraria al individualismo, y se refleja en el servicio y búsqueda del bien común.
Podemos considerar que la solidaridad se desarrolla sin distinción, sin límites, sin condicionamientos de sexo, raza, nacionalidad, religión o afiliación política. La solidaridad es la forma en la que debe organizarse política y socialmente un grupo, donde el fin principal es el bienestar de todos y cada uno de los individuos que lo conforman. La solidaridad es el elemento fundamental para conseguir un desarrollo social sano, y debe ocupar siempre un espacio especial, a fin de que una sociedad pueda encaminarse a un fin de provecho colectivo, la solidaridad también es fundamental para que una sociedad pueda progresar, pues es el modo en el que derechos y obligaciones se equilibran, y se encuentra la armonía social.
Hoy en día la posibilidad de comprender lo que ocurre en todos los rincones del planeta y las relaciones entre los diferentes países, ha llevado a crear una conciencia social colectiva donde las personas solidarias son aquellas que luchan contra las injusticias sociales en cualquier aspecto (la pobreza, el hambre, la discriminación sexual, etc.) en pos de un mundo más unido y pacífico.
Dentro de la solidaridad encontramos:
Compasión, necesaria para acercarse a la realidad humana y social y empatizar con los dolores y carencias de los otros.
Reconocimiento, sólo reconociendo la dignidad humana en los otros la compasión cobra un tinte solidario.
Universalidad, la indefensión y la indigencia son las cualidades que pueden permitir reconocer la condición fundamental de todo ser humano que adquiere universalidad en la vida en sociedad.
La solidaridad es un valor de gran trascendencia para el género humano, pues gracias a ella ha alcanzado altos grados de civilización y desarrollo tecnológico a lo largo de su historia y ha logrado sobrevivir y salir delante de los más terribles desastres (Terremotos, inundaciones, pestes, guerras, etc). Es tan grande el poder de la solidaridad que cuando la ponemos en práctica nos hacemos inmensamente fuertes y podemos asumir los mayores desafíos y resistir las adversidades.
Reiki en todo momento es solidaridad y nos está llevando hacia la solidaridad.
Reiki une a las personas mediante esa energía de Amor Incondicional, la propia Energía se encarga de que sea para un bien común y solidario. La energía Reiki, da sin pedir nada a cambio, uniendo y dando paz a los individuos.
Reiki es Amor Incondicional para todos, sin distinción, sin límites, sin condicionamientos de edad, sexo, raza, nacionalidad, religión o afiliación política.
El fin principal de Reiki, es conseguir el bienestar de todos y cada uno de los individuos que habitan en este planeta. Que la sociedad pueda progresar desde el equilibrio y la armonía, creando una conciencia social colectiva de solidaridad.
Y si vamos a los cinco principios de Usui nos encontramos con:
“Sólo por hoy se amable con los que te rodean”
Ser amable es ser respetuoso, tratable y siempre dispuesto a colaborar. La amabilidad la podemos realzar cuando nos interesamos en el bienestar de las personas, cuando prestamos un servicio sin que se nos pida, en definitiva cuando somos solidarios.
Ser solidarios con Reiki es algo que nos resulta sumamente fácil. Con los más cercanos, haciéndoles tratamientos en presencia. Con los más lejanos, haciéndoles tratamientos a distancia. Con el teléfono – email Reiki a grandes grupos de personas. Con los Maratones y todas las actividades que se organizan con Reiki, a todos aquellos que quieren conocer esta maravillosa técnica. Con los tratamientos a distancia a las personas que viven situaciones de catástrofes naturales, guerras, etc.
Tenemos en nuestras manos REIKI, la herramienta más sencilla y maravillosa del mundo, APROVECHEMOSLA, seamos SOLIDARIOS.

Mª Ángeles Trillo

SOLO POR HOY

En el anterior boletín hablamos del poder de la palabra. Nosotros conocemos bien ese poder, las afirmaciones son visualizaciones hechas verbo, como los Mantras, a fuerza de repetirlos producimos aspectos vibracionales que provocan bienestar y tranquilizan la mente, repercutiendo en un mejor bienestar emocional, con lo que ello conlleva.
Repetir los fundamentos, del Reiki todos los días hará que estemos preparados para recibir y aceptar todo lo que nos deparé la vida. Todo es bueno para mí, aunque en este momento no lo entienda o vea así…pero confiamos. Confiamos.

Según escribe Frank Arjava en Esto es Reiki, las reglas de conducta que ha tenido la oportunidad de estudiar, comienzan con un hermoso texto a modo de encabezamiento

Shoufuku no hiboo, manbyo no reiyaku
El arte de misterioso de atraer a la suerte,
la medicina espiritual de todas las enfermedades.

Puede resultar supersticioso al leerlo, todo lo que suene a “atraer la suerte” puede tener alguna connotación negativa pero yo entiendo que la suerte es para el que la trabaja o dicho de otra forma, la suerte es la recompensa de los que trabajan duro. Y en mi experiencia como fotógrafo lo he podido comprobar y es así.
Ahora toca experimentarlo y ser consciente en la vida cotidiana, “eso es uno de los deberes de hoy, jovencitos”, despertemos el Ser consciente de la suerte que podemos tener viviendo los fundamentos o reglas del Reiki, trabajando duro en la meditación y viviendo coherentemente con lo que recitamos todos los días, el resultado será el del enunciado…la medicina espiritual de todas las enfermedades, la vacuna contra los siete pecados capitales.

Kyo dake wa
Solo por hoy

Solo por hoy, solo hoy, hoy, el presente, este preciso momento…No hay nada más maravilloso que vivir el momento y disfrutarlo. Ser consciente de cada respiración, estemos donde estemos. Ser conscientes de nuestro yo, de nuestras circunstancias, de que todos somos uno y somos energía de amor incondicional. Siendo conscientes de esto, tenemos mucho terreno ganado.

Ikaru-na
No te enfades

No te enfades, irrites, indignes…la ira es un sentimiento mezclado de odio y enfado, uno de los siete pecados capitales. Se podría decir que es una respuesta a la no aceptación de una posible realidad, algo que nos afecta y nos hace tambalear. Todo aquello que nos provoca ira, enfado, es eso en lo que tenemos que trabajar para una evolución óptima. Es difícil dejar de enfadarnos por completo a no ser que seamos seres completamente iluminados, pero recitando día a día “no te enfades” seremos cada vez más conscientes de cuando nos exaltamos, pudiendo mejorar y alcanzar ese despertar. No es fácil pero cada vez que somos conscientes de todo aquello que tenemos que mejorar estaremos más cerca de eso a lo que se refiere la palabra sanscrita Bhodi.
El tercer chakra es el relacionado con la ira, las emociones. El Plexo Solar abarca todo el aparato digestivo. No hay mucho más que decir. Digiere lo que te pasa, traga, expúlsalo, no te quedes con nada dentro, pero recuerda que la forma en que se nos presentan los maestros es muy variada. Una persona puede decir algo con la intención de herir y no te afecta en absoluto, sin embargo otra persona te puede decir algo con la intención de ayudarte, o simplemente por decir, y te puedes sentir herido. ¿Quién es el maestro en ese momento? El que te pone el espejo frente a ti. Recapacita, no te enfades, medita y ve el significado de tu reacción. Evolucionaremos.

Shimpai Suma
No te preocupes

Adelantar acontecimientos es el principio básico de la infelicidad.
No te Pre-Ocupes…acción previa a la acción de ocuparse, adelantar posibles repercusiones de algo. Darle vueltas a la cabeza, sentir potenciales efectos negativos de lo que muy posiblemente no pasará.
Yo soy de los que piensa que es mejor ocuparse en lugar de preocuparse, es mejor encontrar soluciones en lugar de buscar problemas. Hay quienes ven un problema en cada respuesta y otros que ven una solución en cada pregunta.
El poder de nuestra mente. Existen teorías de que nosotros provocamos las cosas con nuestros pensamientos, ¿quieres más razones para pensar en positivo?
Recuerda las afirmaciones, los mantras…podemos provocar que pasen las cosas, tanto buenas como malas. Todo está dentro de nosotros. Si nos conviene, llegará, si no nos conviene, entenderemos porque no lo conseguimos.

Kansha shite
Sé agradecido

Es de bien nacido ser agradecido. Aprendí de Maestra María una bendición de la comida en forma de agradecimiento a todos los que hacían posible que la comida estuviese en la mesa, en este mismo boletín verás una meditación para cocinar basada en esa enseñanza. Cada paso que damos en la vida debería ser una forma de agradecer. Gracias por respirar, por poder moverme, poder pensar, por toparme con todos los seres con los que me cruzo a lo largo de día…por poder ser consciente de que tengo millones de cosas que agradecer…cuando agradezcamos hasta la enfermedad y la muerte, que insisto no son castigos, son caminos del ser humano para seguir evolucionando…cuando agradezcamos todo lo que vivimos, sea bueno o malo, habremos avanzado una gran parte de ese camino dirigido a alcanzar la ILUMINCACIÓN

Gyo o hage me
Trabaja duro (en la meditación)

En algunos lugares se traduce como “cumple con tus obligaciones, se responsable, se justo”. Haz lo que debas, Do the right thing, dicen en inglés (me gusta como suena, en contraposición de una famosa marca de deportes que nos mete en la cabeza “simplemente hazlo”, Just do it).
Se podría resumir en que todo lo que haces el universo te lo devuelve, energía positiva atrae energía positiva, energía negativa atrae energía negativa.
Trabaja dura en la meditación y tu entorno será agradable porque tú lo serás y como ya hemos dicho anteriormente, el cambio del ser interior produce cambios en nuestro alrededor, como las piedras que caen en el agua y forman círculos que van creciendo…

Hito ni shinsetsu ni
Se amable

Se bueno, dulce, en algunos textos se traduce como compasivo…Compasión, ese sentimiento que se produce por el sufrimiento de otra persona, más fuerte que la empatía. Es entender el estado de sufrimiento de tu semejante con el ánimo de reducírselo o quitárselo.
No juzguemos pues desde la humildad y nuestros conocimientos podemos entender que nosotros podíamos ser el prójimo, lo somos; que “esto” me ha tocado a mí es por algo, y la mejor manera de cambiar el mundo es respondiendo con una sonrisa toda acción. Haciendo de la solidaridad y la compasión una forma de vida, no un acto con el cual limpiar la conciencia.
Dar. Simple y llanamente DAR. Es, como dijimos antes, dar para recibir, “lo que tú haces a cualquiera de estos niños, me lo harás a mí” dijo Jesús. Todos somos la misma energía por lo que yo añado, lo que uno hace a cualquiera de estos seres (mira a tu alrededor) te lo harás a ti.
Ama a tu prójimo como a ti mismo.
Trata a los demás como quieres que te traten.
Ama incondicionalmente sin mirar a quien.

Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, yuchi ni toneayo
Por las mañanas y por la noches siéntate en la posición Gassho
y repite estas palabras alto y en tu corazón.

Es muy importante repetir, como una ceremonia de bienvenida al nuevo día y como despedida y agradecimiento del día que termina, las reglas que nos dejó el maestro Usui, pero hazlo de corazón, no como una rutina que se repite como lavarse los dientes.
Siéntelo, vívelo y deja que llegué la luz a tu corazón.
Tu vida, tu círculo, tu sociedad cambiará.
Vale la pena el esfuerzo.

Es una humilde opinión de Jose Mª Escudero Ramos

Ayuda Reiki a distancia

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 libro de Reiki de la asociación que llegan tanto por el teléfono como por el correo electrónico.

...la dirección de correo electrónico es asociacion@sevicioreiki.org

...el número del teléfono Reiki es 627 44 17 56.

Vivir sin máscaras

Tengo un buen amigo, somos muy afines, pero también muy diferentes. Tenemos un mismo fondo, incluso nuestro background es muy similar, pero somos muy diferentes a la hora de ver ciertas cosas. Son matices pero marcan una diferencia, eso hace que nos enriquezcamos cada vez que tenemos una conversación profunda.

Nos une una inquietud y una búsqueda, los caminos que hemos recorrido son muy diferentes para llegar a un mismo lugar, pero lo mejor es compartir nuestras propias experiencias y que cada no saque sus propias conclusiones. Esa es la amistad que nos une.

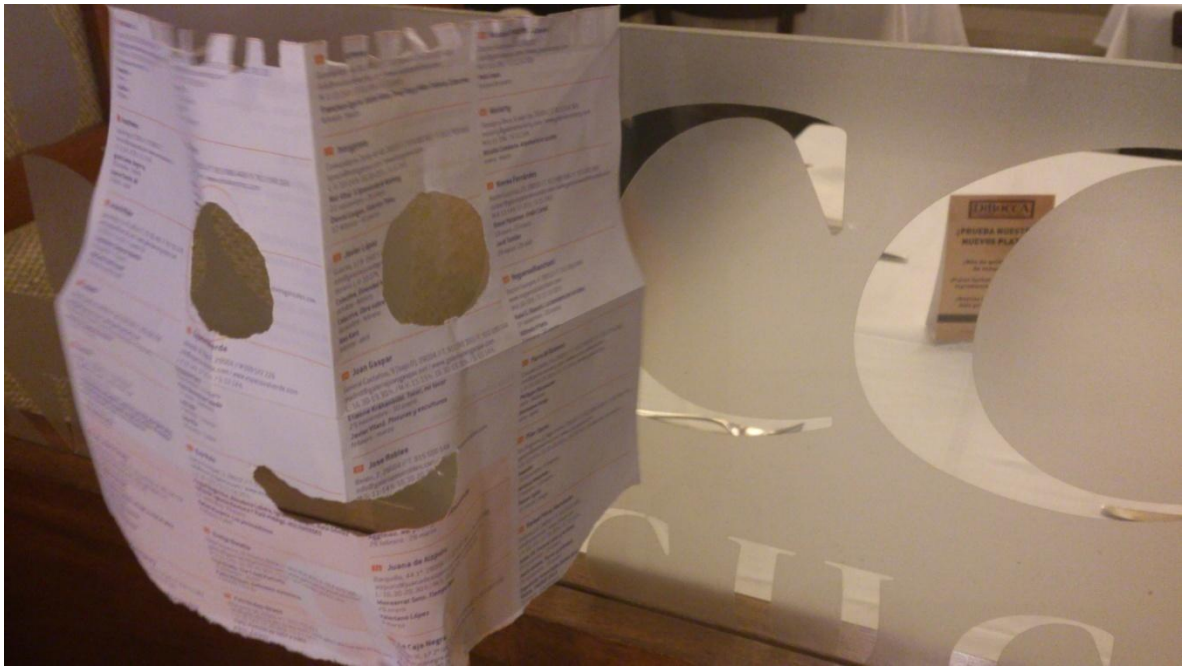
Él me habla mucho de los mendigos, que, según su criterio, son los que realmente viven sin máscaras. Hay mucho que debatir, si realmente se han despojado de esas máscaras o simplemente llevan otras…Jorge dice que se han despojado de sus egos y ahora no tienen nada de que alardear, simplemente son, tal y como vinieron al mundo. Me gusta cuestionarle. En base a sus comentarios me hace pensar muchas cosas, todos tenemos una máscara, arquetipos, disfraces, armaduras…todos tenemos unos egos que nos distraen en el camino de la evolución.

Cuando seamos capaces de alcanzar la consciencia del ser y abandonar nuestras máscaras, nuestros disfraces, será entonces cuando habremos recorrido mucho camino en nuestro proceso de la evolución del ser.

Lo mejor de todo llegará el día en que dejemos de hablar con el yo delante…es complicado, yo, mío, mí… ¿no serán algo más que palabras, ataduras?

Es difícil, sí, pero nadie dijo que no lo fuese. La teoría de la relatividad se podría aplicar ahora. No es tan difícil verlo en los demás como en nosotros mismos, por eso convendría que nos pusiésemos en la piel del prójimo en más de una ocasión, así justificaríamos más las acciones del mendigo en lugar de ignorarle. ¿O quizás es que tenemos miedo de vernos como él? ¿Sin máscaras?

Jose Mª Escudero Ramos



Reiki en la vida cotidiana. (Parte 6)

Estoy trabajando en mi próximo libro, me encuentro saturado de información, imágenes y sentimientos y necesito cambiar el registro.
Cierro Photoshop y abro un documento de texto, ahora me enfrento a una página en blanco que rellenar con palabras dictadas por el corazón, sin filtros, lo más naturales y certeras posibles. Pero mi mente está tan en blanco como la pantalla del ordenador. Las musas están ocupadas con otras cosas. Cuando la inspiración no llega lo mejor es apagar el ordenador y volver a empezar otro día…

A la mañana siguiente me despierto temprano, después de hacer mis ejercicios bajo a mis dos perros a la calle. Son dos perros pequeños, blancos, de la raza Bichón Maltes, son padre e hijo. Nos quedamos con el hijo porque cruzamos al padre con Mumy, la perra de una vecina, seguimos muy de cerca el embarazo pero no pudimos estar en el parto porque nacieron de noche, Lola y Lucky. Nosotros teníamos idea de vender o regalar al cachorro que nos tocase pero nuestra hija María nos preguntó al oírnos hablar sobre el tema, ¿vosotros me venderíais? Nos quedamos perplejos, “claro que no hija” respondimos, ¿entonces por qué queréis vender a un miembro de la familia que acaba de nacer? Volvió a preguntar. Obviamente, nos quedamos con el cachorro. Desde entonces tenemos a Fredy y Lucky, y a mí me toca bajarlos tres veces al día.

Como decía, a la mañana siguiente hago el ritual matinal, salgo del portal y me encuentro a un vecino que va a montar en bicicleta; sigo calle abajo me cruzo con una señora a la que no le gustan nada los perros, les tiene miedo, siempre nos miramos e intento que no se asuste, nos sonreímos y cruza de acera. Dos pasos más allá hay una salida de garaje, sale justo una furgoneta con dos trabajadores, para en la rampa y nos dejan pasar.
Otro poco más allá nos cruzamos con un vagabundo que sale de un cajero donde pasa la noche, es un hombre limpio y bien vestido, desde que comenzó el invierno está durmiendo aquí, nos cruzamos la mirada y nos respetamos, nuestros ojos trasmiten mucha información. Él se hace respetar y me planteó que todos podemos acabar así, yo mismo me pongo en su lugar. Hoy por hoy no es difícil.
Calle abajo, justo antes de doblar la esquina veo los camiones de reparto que abastecen a los supermercados y restaurantes de la zona. Me cruzo con una joven y bella rubia que siempre va muy elegante, me recuerda a Madona, la cantante, Se detiene en un portal, llama a un telefonillo y abren la puerta. En cierta ocasión acarició a Lucky, cuando era cachorro. Es tímida, insegura.
Seguidamente veo a Lidia, una camarera filipina muy simpática de un restaurante próximo. Siempre sonríe y dice una palabra amable e ilumina mis buenos días.
Sigo con el paseo y me encuentro de frente con un señor con el que también suelo cruzar unas palabras. Tiene una perrita de la misma raza que Lucky y Fredy, es cachorrita, y al igual que su amo, al principio era fría y distante, al pasar los días y vernos mañana tras mañana, el dueño y yo prolongamos nuestras charlas, y ella se atreve a jugar un poco más con Lucky.
Vienen los rumanos corriendo para llegar a sus lugares de trabajo, como dice uno de ellos, madrugan y eligen buenos sitios en la puerta de la iglesia, paso por la puerta y veo a algunos feligreses que esperan a que dé la hora y abran para entrar a escuchar la primera misa, una señora tiene la mirada triste pero tras recibir mi saludo levanta la cabeza y sonríe. Es una mujer madura pero transmite una belleza silenciosa, tímida.
Calle arriba una mujer que barre la calle, está escuchando la radio, al pasar a su altura nos saludamos y alguna vez nos regalamos una frase extra.
Me cruzo con un portero muy hablador que siempre comenta lo mismo “!qué madrugador! ¡Qué sacrificado es tener perro! ¿qué? ¿los bajas tres veces al día? Es muy agradable pero siempre va con prisas.
Continuo, casi acabo el recorrido, un grupo de empleados de una Mutua salen de la oficina y se dirigen al bar para compartir unas risas, un cigarro y un café, voy detrás de ellos un rato. Dos mujeres están en la puerta del bar, fumando un cigarro, y se saludan con alguna frase ingeniosa. Ríen.
A las 7:30 en punto abre Tian Fu su panadería, con su mal español saluda con una gran sonrisa; el distribuidor de pan y el de unos productos frescos esperan siempre a que abra. También una joven morena, feucha según los cánones de belleza actuales, incluso parece que es un poco disminuida, tiene un leve, muy leve retraso. Sin embargo es una mujer que saluda y habla a todo el mundo. Justo hoy me ha comentado que hace tartas de chuches que venden en una tienda, que se va de paseo a Aranjuez, pero que su novio fue ayer y les llovió.

Yo la observo y la admiro. Es de las pocas personas que puede arrancar una sonrisa a todo el mundo, con todos conversa, a todos saluda. Y ella se sincera en cuestión de segundos.

Acaba el paseo y vuelvo a casa y pienso en todos aquellos con los que me he cruzado y no han levantado la mirada del suelo, a todos ellos les mando mi luz, pero hoy también me voy cargado de energía, pues todos los que me han sonreído y saludado me han dejado un poco de su luz. Me han alegrado el día.

Ésta es mi rutina, los cambios los sellan las estaciones, marcan cada día como nuevo, el frio en invierno, las hojas en el suelo en otoño, la luz en primavera y verano, la ropa de la gente…Todo forma parte de una vida que no queremos que cambie, si un día falta alguien en el recorrido lo extraño…

Y todo esto lo escribo con un bolígrafo en mi "cuaderno de bocetos", en el autobús mientras voy a hacer unas fotos.
Está claro que las respuestas llegan cuando dejas de hacer preguntas como la inspiración viene a tu encuentro cuando tienes la mente tranquila, llega sin más, en la vida cotidiana, precisamente cuando dejas de buscarla.

Ángel de Luz

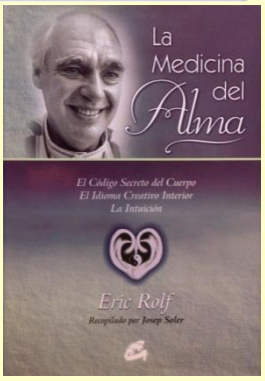
Meditación Cocinando

Antes de comenzar la meditación en movimiento de hoy, nos ponemos en posición Gassho y recitamos las 5 reglas del Reiki.

Solo por hoy, no te preocupes.
Solo por hoy, no te irrites.
Solo por hoy, agradece las bendiciones en tu vida.
Solo por hoy, trabaja fuerte (en la meditación).
Solo por hoy, se amable con los que te rodean.

Una vez estamos conectados nos levantamos y nos dirigimos a la cocina. Preparamos los ingredientes que vamos a utilizar, los ponemos encima de la encimera o de una mesa y les pasamos nuestra luz, ponemos nuestras manos encima de ellos y transmitimos esa luz de amor incondicional. Hacemos algún símbolo Reiki y alguno más dependiendo de nuestras creencias y nuestras sentimientos, lo que nos salga.
"Agradecemos y bendecimos" a todos los que han hecho posible que tengamos esos productos listos para cocinar, para alimentarnos. Agradecemos al agricultor, al ganadero, al transportista, a los que han manipulado los alimentos, ya sea en la fábrica, conservadora, distribuidora, al tendero…
Agradecemos a la Madre Tierra, al cielo, a la lluvia, al ciclo natural de las cosas que han hecho posible que podamos disfrutar de nuestro manjar.
Preparamos la comida sintiéndonos uno con cada elemento, sea vegetal o animal nos sentimos parte de un Todo. Compartimos nuestros sentimientos de amor con todo lo que nos rodea, los instrumentos que utilizamos, el gas, la electricidad, la cacerola, el agua…todo nos sirve para nuestra propia evolución y la de los que nos rodean, y sobre todo, la de con quién compartimos nuestra mesa.
Una vez hecha la comida solo queda decir ¡Buen provecho! Y disfrutad.

Título: La Medicina del Alma
Autor: Eric Rolf (recopilado por Josep Soler)
Editorial: Gaia Ediciones
Año de edición: 2003



Para este boletín me he acordado de un libro que me aconsejo una maestra muy especial para mí, no solo porque fue la ayudante de mi maestra en mis iniciaciones, sino porque a través de varias sesiones hemos descubierto que tenemos muchas cosas en común, es como si nos conociésemos de vidas pasadas, por lo que yo la considero como mi hermana mayor. Cristina, hermana, gracias por recomendarme ésta joya.

El tema del libro es muy parecido a La Enfermedad Como Camino, del cual prometí en algún boletín anterior hablar de él, ya llegará su momento.
Buscando en mi biblioteca me llamó La Medicina del Alma, ya sabéis como son los libros que de pronto te llaman y te invitan a que les releas. Pues así me acaba de pasar, y me ha venido muy bien, no solo para el boletín también para recordar y/o confirmar ciertas cosas.
En el libro Josep Soles escribe un extenso prólogo e introducción donde habla de las teorías de Eric Soler. Básicamente viene a decir que tenemos que ver las enfermedades como metáforas y una vez entendamos el mensaje de dichas metáforas recuperaremos la salud. La vida, el universo, nuestra alma, tiene diferentes formas de hablarnos, si no escuchamos los susurros, entonces nos tendrá que hablar a gritos con una enfermedad. En una parte explica qué significado tiene cada parte del cuerpo.
Es un libro que recomiendo porque nos puede facilitar mucho las cosas tanto para explicar a los receptores de Reiki, a nuestros alumnos o para aplicarnos nosotros mismos.
Es bueno leer, leer y sacar nuestras propias conclusiones. Desarrollar nuestra propia idea basada tanto en La Medicina del Alma, los libros de Louis L. Hay o la Enfermedad Como Camino, pero bueno, eso es una simple opinión muy personal.

Extractos del libro La Medicina del alma

-La vida nos habla en susurros, si no podemos escuchar, nos habla más alto; si aún no podemos o sabemos entender o no queremos escuchar, nos sigue hablando más y más alto hasta que nos da un grito. Ese grito es el dolor, la enfermedad o el accidente.
- Vivir el presente es vivir tanto la novedad como el misterio del momento y, para eso, uno requiere ser nuevo en cada instante o, como dicen los yoguis, “en cada respiración”.
- En los últimos años se ha demostrado científicamente que el estrés psicológico afecta al sistema inmunitario, debilitando las defensas naturales del organismo y haciéndolo más vulnerable a las agresiones de todo tipo. Yo añado que el Reiki es bueno porque al producir un bienestar emocional, causa calma y elimina estrés-.
-La hormona cerebral ACTH fluye hacia la sangre en situaciones de estrés, ralentiza la acción de los linfocitos y también inhibe su capacidad de generar anticuerpos.
-La forma de entender la vida está condicionada por el sistema de creencias.
-¿Ha elegido cada persona, de alguna manera, pasar por una serie de experiencias concretas para evolucionar?
- Enfermedad es un término abstracto y, como tal, no existe; la salud y la enfermedad son sólo puntos de referencia.
-No es la intención de La Medicina del alma evitar tus desafíos, se trata de poner más luz en el camino para que puedas verlos mejor; entonces quizá puedas transformar tu desafío en un don
-El alma viene (se encarna) por amor y la duración de la vida física está sólo relacionada con el cumplimiento de su misión.

-El alma es eterna.
-Debemos vernos a nosotros mismos como almas, como seres energéticos….Puedes vivir tu vida desde el punto de vista de que eres un ser energético, no de que eres un cuerpo.
-Prueba a creer que las cosas que te ocurren te las has traído tú. Deja de juzgar: “esto es bueno” o “esto es malo”; las cosas no son ni buenas ni malas, sencillamanete son. Uno le da sentido a las cosas que ocurren.
-A través de la metáfora del órgano, la persona va a saber qué área o aspecto de su vida está relacionado con su problema físico; las circunstancias concretas deben ser exploradas en cada caso. El objetivo es que cada uno aprenda a buscar por su cuenta, que aprenda a interpretar sus propios síntomas.

VIDAS EJEMPLARES

MADRE TERESA

Agnes nació en 1910 en la actual Skopie, Macedonia, en aquel entonces era Uskub, Imperio Otomano. Su padre, una persona involucrada en la política, murió en extrañas circunstancias cuando Agnes tenía 8 años de edad.
Fue educada en la religión católica y veía en su madre un claro ejemplo de ayuda y sacrificio.
Desde muy pequeña sintió la necesidad de darse a los demás. A los 18 años acudió a un convento en Irlanda donde estuvo aprendiendo y enseñando con la orden de las Instituto de la Bienaventurada Virgen María por unos años.
Con ellos fue a Calcuta, donde tras unos años y sintiendo una gran necesidad, fundó la orden de Las Misioneras de la caridad en 1950. Su labor consistía prácticamente en hacer que ninguna persona muriese sola, que no pasasen hambre ni penurias. Recogía a los Intocables; a los más pobres y los atendía hasta su recuperación o hasta su muerte.
Según sus propias palabras su labor consistía en “cuidar a los hambrientos, los desnudos, los que no tienen hogar, los lisiados, los ciegos, los leprosos, toda esa gente que se siente inútil, no amada, o desprotegida por la sociedad, gente que se ha convertido en una carga para la sociedad y que son rechazados por todos”.
La fuerza de Madre Teresa radicaba en su sonrisa.
Recibió entre otros muchos galardones, el Premio Nobel de la Paz en 1979, en 1980 el Bharat Ratna, el más prestigioso galardón civil de la India y en la antigua Unión Soviética la Medalla de Oro del Comité Soviético de Paz por su visita y ayuda a las víctimas del accidente de Chernobil.
Su humildad hacía que no estuviese cómoda recogiendo premios, pero aprovechaba esos momentos para hacer una crítica ácida de una sociedad a la que le gusta hablar de los pobres pero no hablar con ellos.
Yo tuve la oportunidad de hacer un trabajo voluntario con las Misioneras de la caridad tanto en Nueva York como en Madrid, y aunque no pude conocer a Madre Teresa, si pude disfrutar de las sonrisas y el amor de las monjas de su congregación. Verlas sonriendo con su característico sari blanco con rayas azules era sentir el corazón de uno lleno de amor.
Madre Teresa fue muy amiga de la Princesa Diana de Gales, y los caprichos del destino hizo que ambas muriesen con una semana de diferencia.
Madre Teresa transmitió su energía y su pasión a cada una de las hermanas que hay alrededor del mundo. Más de 517 misiones en más de 100 países.
Sigue siendo un claro ejemplo de “Ora et Labora”, del poder del amor incondicional y sin duda llevó una vida ejemplar.

Hace unos meses comenzamos una serie de preguntas que haremos a los maestros de la asociación, para que compartan con todos nosotros las bondades del Reiki.
En breves palabras, preguntas hechas con amor y respondidas con la sabiduría que da la Luz y el Amor Incondicional, como si fuesen susurros de luz…
Esta vez tenemos las respuestas de Roberto Lanas, Maestro entrañable.

1-En cuatro líneas descríbenos una bella experiencia que hayas tenido gracias al Reiki (puede ser en una sesión o alguna experiencia derivada de ella)
Un niño antes marcharse, me mostró como emprendía su camino a la Luz y mientras avanzaba su alas nacían y se trasformaba en Ángel, después me enseñó el mundo que se había creado para seguir siendo feliz y su madre lloró de alegría porque era un reflejo real de su vida en la Tierra… Fue muy emocionante.

2-Cuál es el "aprendizaje" que te gustaría compartir con todos nosotros.
Que no aprendemos nada, sencillamente estamos recordando… todo está dentro... el traje de humanos es la nave espacial que nos sirve para vivir esta experiencia que es la vida. Cuando volvemos a nuestra verdadera casa valoramos si hemos aprovechado bien el privilegio de encarnar.

3-¿qué figura o maestro espiritual ha marcado tu vida?
Siempre me he llevado fenomenal con el Hermano Cristo… "*pero fue el tiempo que pasaste con tu rosa lo que la hizo tan importante"* y sin duda mi Maestra en este viaje por la Tierra es Virginia… mi Virgi… ella me dio la llave para entender el puzzle de la energía y energéticamente a través de su Ser de Luz me indicó que debía llegar a ser Maestro en una experiencia impactante.

4-¿qué libro ha cambiado tu vida?
El mundo de Ben lighthart. Es un adolescente que se queda ciego por un accidente y eso hace que empiece realmente a ver la vida. Una gran ironía de los humanos.

5-¿Y una película?
Star Wars… la vi cuando era muy pequeño y algo dentro me hizo entender que era la Biblia del Universo… con el tiempo supe que su director se basó en técnicas de energía para escribir el guión… Reiki, Chi kung, I ching, el Tao, el código de los Samuráis incluso la vida de Cristo. Existe un paralelismo total entre los Jedis y los maestros Reiki
Es el eterno juego de la balanza entre la Luz y la Oscuridad.

6- ¿qué es la ASR para ti?
El gremio de la Energía. Nuestra materia prima es el Amor y la ASR le da una forma jurídica, una seriedad, un linaje, una conducta de trabajo, un curriculum de buen hacer y una mochila cargada de experiencias infinitas al trabajo de Luz pero sobre todo… somos una Familia, una gran Familia con un fin común… SERVIR AL AMOR INCONDICIONAL.

7-Un deseo para el mundo…
Que todos cumplamos el contrato que firmamos antes de nacer y pronto alcancemos el EQUILIBRIO que nos corresponde como habitantes del Universo.

Si queréis responder al cuestionario mandad un mail a josem@escuderoramos.com
Poned en asunto: Susurros de luz, ASR
Mucho amor y abrazos de luz.

Marivi Iglesias y Jose Escudero
Equipo de redacción y coordinación del Boletín de la ASR

Citas de Madre Teresa de Calcuta

Jamás he visto cerrárseme puerta alguna. Creo que eso ocurre porque ven que no voy a pedir, sino a dar.

Hoy día está de moda hablar de los pobres. Por desgracia, no lo está hablarles a ellos.

Hoy día está de moda hablar de los pobres. Por desgracia, no lo está hablarles a ellos.

Confía más en la providencia que en la medicina.

Si no vives para servir no sirves para vivir.

A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota.

El fruto del silencio es la oración. El fruto de la oración es la fe. El fruto de la fe es el amor. El fruto del amor es el servicio. El fruto del servicio es la paz.

No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz.

La paz comienza con una sonrisa.

No puedo parar de trabajar. Tendré toda la eternidad para descansar.

Dar hasta que duela y cuando duela dar todavía más.

Para hacer que una lámpara esté siempre encendida, no debemos de dejar de ponerle aceite.

No permitas que haya una persona que muera sola y sin una mano a la que agarrar.

Razones para vivir *Jose Mª Escudero Ramos*

Una buena comida

Que la comida sea tu alimento y tu alimento tu medicina.
Hipócrates