ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI

www.servicioreiki.org

Boletín de noticias

Verano

15 de junio 2016

# INDICE

Página

**Perdonar desde el silencio** (Ana Carrasco Sanz)..... 2

**Observando el exterior... Comprendiendo nuestro interior** (Fernando Lucena Gómez) ..... 4

**En la juventud aprendemos y en la madurez comprendemos** (Pilar Cintado Zafra)..... 6

**El campesino ingenioso** (Jorge D. Azores) ..... 8

**Mi primer Reiki solidario** (Montse Alcalde)..... 10

**Reiki desde la visión de un recién iniciado** (Susana Castellanos Palacios) ..... 11

**La ASR continúa haciéndose visible para los alumnos** (Víctor Nicolás Ruy-Díaz)..... 12

**Querida Teresa** (M Jesús García-Antón y María López) ) ..... 13

## Secciones fijas

**Susurros de Luz** (Maxi González Rodríguez)..... 14

**En un rincón de nuestra biblioteca** (Luis García Álvaro) ..... 15

**Sutra**..... 16

**Meditación** (Rosina Nieto Leal)..... 17

# Perdonar desde el silencio

Ella tiene una herida en el pecho como otros llevan una bandera que ondea en cada párpado.

Es una herida con los bordes cortantes como esas palabras que alguien escupe cuando grita. Se van clavando cada amanecer y por más que quieras ignorarlas siguen ahí, resonando, empeñadas en agarrarse a los músculos y llegar hasta la raíz del esqueleto y se agazapan hasta que es incapaz de recordar en qué momento se fundieron con su cuerpo

Se disgrega intentando coser el filo de la herida a base de mantras. Invoca a sus ancestros para liberarlos de sus cargas y penas. Suma y calcula fechas. Consulta a los astros y las órbitas que dibujan. Desea encontrar su sonido y la imagen del tótem para reconocerse…Experimenta con sustancias alucinógenas para conectar con lo más profundo del ser. ¡Sanar es el objetivo de su búsqueda incesante!

Ella es un satélite que gira alrededor de un planeta inerte que sólo despide sombra y ceniza.

Y un día alguien lanza a su estanque una piedra plana que descifra y escribe en ondas concéntricas un mensaje sobre la superficie cristalina del agua. La palabra es REKI. El Amor Incondicional. La Energía del Amor Universal.

El amor puede tener infinitos rostros pero solo un nombre. Una palabra. Da igual su fonética o grafía, incluso la tradición espiritual de la que proceda. Escrito está:

**"Si no tengo amor, no soy nada." Carta de San Pablo a los Corintios.**

“Aunque tuviera el don de la profecía y conociera todos los misterios y toda la ciencia, aunque tuviera toda la fe, una fe capaz de trasladar montañas, si no tengo amor, no soy nada.

Aunque repartiera todos mis bienes para alimentar a los pobres y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo amor, no me sirve para nada.

El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece,

No procede con bajeza, no busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido,

No se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad.

El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

El amor no pasará jamás. Las profecías acabarán, el don de lenguas terminará, la ciencia desaparecerá."

El breve espacio de tiempo que discurre entre la inhalación y la exhalación es el mismo que separa el Amor Incondicional del perdón. El uno sin el otro no es nada. Sin el acto del perdón, REIKI se convierte en un guiñapo desinflado que el viento mueve a su antojo. Como esa bolsa vacía que gira mientras dibuja un remolino al comienzo de la película American beauty. Si no transitamos del uno al otro nos quedamos atrapados en la belleza de esa imagen que solo consigue conmovernos.

Podemos perdernos en mil caminos, llamar a mil puertas y distraernos en mil excusas, señalar a los demás como culpables. Nos erigirnos jueces infalibles e incapaces de ver más allá.

El perdón supone un cambio y todo cambio lleva asociado una resistencia que hay que vencer.

La imagen del perdón es la del Kintsugi, el arte japonés que restaura las fracturas de la cerámica con barniz mezclado con polvo de oro, plata o platino. Es una filosofía que plantea que las roturas y reparaciones forman parte de la historia de un objeto y deben mostrarse en lugar de ocultarse, incorporarse y además hacerlo para embellecer el objeto, poniendo de manifiesto su transformación e historia.

Podemos ser solo una vasija rota por el dolor o ser nosotros mismos en un acto de entrega al otro. Y que el perdón se convierta en una experiencia espiritual enriquecedora.

Perdonar es adentrarse en el silencio más absoluto para conseguir diluir nuestro ego.

Me siento, respiro y me despojo de mis vestiduras arropándome sólo con el silencio para llegar hasta tí, comprenderte, amarte y sanarme.

“El silencio no es la ausencia de ruido es la ausencia de ego” Javier Melloni.

**Ana Carrasco Sanz, maestra ASR (Breña Alta) Tenerife.**

# Observando el exterior… Comprendiendo nuestro interior

Querida familia ASR,

Hace un tiempo que vivo observando lo que acontece a mi alrededor para mirar qué es lo que pasa internamente en este cuerpo serrano que Dios me ha dado.

La realidad desinformada de nuestro mundo tiene muchas noticias llenas de miga y sustancia para poder hacer una reflexión profunda que nos pueda servir para vernos y aceptarnos. Por ello, me vais a perdonar si utilizo el fracaso de nuestros políticos para escribir este artículo. Por delante quede claro lo lejos que está de mí el defender siglas o cualquier posicionamiento a favor de tal o cual.

Tenemos unos políticos y unos partidos que son incapaces de ponerse de acuerdo para dotar al país de un gobierno soberano. Supongamos que los partidos son colores (azul, rojo, violeta, naranja, amarillo, verde,…)

Mis preguntas serían:

¿Qué parte de mí es azul? ¿Qué otra parte es roja? ¿Qué parte de mi es violeta? ¿Naranja, amarilla…? ¿O de cualquier otro color? ¿Qué parte de mí no quiere negociar? ¿Con qué otra parte de mí no quiero hablar? ¿Qué parte de mí es independentista de las otras? ¿Qué parte de mí busca salvar su imagen? ¿Qué parte de mí está despreciando a otra parte de mí? ¿Qué propone mi lado más idealista? ¿Y mi lado más conservador? ¿Con qué autoridad habla, grita, o despotrica cualquiera de nuestras partes? ¿Qué parte de uno está corrupta? ¿Qué parte de mí no está corrupta pero podría estarlo? ¿Qué

valores tiene cada una de esas partes nuestras? ¿Qué radicalidad tiene cada una de ellas? ¿En quién piensan cuando hacen o deshacen esas partes?

Sí, familia, "**LO QUE ES ARRIBA ES ABAJO**", con diferencias si queréis, pero todas estas guerras de distracción, con las que nos bombardean cada día, no dejan de ser un espejo de nosotros y, a la vez, un síntoma más de la falta de responsabilidad que asola este mundo.

La culpa siempre es del otro, por Dios, que eso quede claro. Las excusas que se oyen fuera reverberan en nuestras mentes, pues sabemos que nuestros procesos personales de autogobierno muchas veces están repletos de excusas y justificaciones muy bien armadas, para sentirnos bien justos y evolucionados y poder decir que la culpa la tuvo un galgo que corría por el monte…

¡Ay, familia querida! Estos egos, estas soberbias espirituales y estas verborreas que decimos y nos creemos son la causa de no saber cómo negociar con nosotros mismos. Yo el primero…

Cuando hablo de nosotros mismos, me refiero a YO con YO, a TÚ con TÚ… Imaginaros si eso se traslada al NOSOTROS con NOSOTROS… La guerra de Troya fue más fluida y por lo menos nos dio grandes héroes…

Mi intención es haceros reflexionar en la campaña política interna que tenemos entre pecho y espalda… Yo personalmente he pedido hora al psicólogo para que me trate esta personalidad múltiple-partidista que habita en mí, y muchas noches no me deja dormir.

Deseo transmitiros también, una nota de color a esta nueva campaña electoral interna en la que estamos… Si miro la ASR, en febrero pudimos sin mucho ruido y con bastante consenso, elegir una nueva junta de gobierno (de la que me honro pertenecer). Eso deja claro y manifiesto que una parte de nosotros, sí o sí, desea negociar, crecer, avanzar y servir con Reiki. Es a esta parte a la que tenemos que mimar, a la que hemos de fortalecer y desde la que podemos (en nosotros) generar cambios y transformaciones. Es a esa parte a la que hay que nutrir para sostenernos en estos terremotos panameños, en estos tsunamis de corrupción y en estos incendios de despropósitos sociales que estamos viendo cada día.

Hoy más que nunca es importante tomar conciencia de nuestro lugar en el mundo como portadores de un discurso realista y dialogante, como hombres y mujeres que ponemos nuestro ser a disposición de SERVIR. Gane quien gane en vuestras almas…dialogad con vosotros. Gane quien gane, háblate con respeto y honra, háblate con verdad y sin engaño, háblate con deseos de entenderte. Gane quien gane, ámate y acaríciate, gane quien gane, NEGOCIATE la vida.

Un abrazo y mucho Reiki…

**Fernando Lucena Gómez, maestro ASR (Tarragona).**

# En la juventud aprendemos y en la madurez comprendemos

Aunque la edad no es el único factor determinante, la infinidad de experiencias, de todo tipo, que acumulamos con ella, nos ofrece múltiples posibilidades para alcanzar el vuelo a la madurez.

En la madurez se produce un nacimiento natural de la personalidad que crece en el espíritu y donde nos hacemos totalmente conscientes de que **"la libertad es una lealtad para con la vida".**

Llegados a este punto, hemos de recoger con alegría la cosecha de la madurez y ser productivos, **haciendo lo que se elige hacer y viviendo tal y como elegimos**.

Tomamos tiempo para la soledad, la reflexión, la calma, la serenidad... En definitiva, para el equilibrio incluso en medio del caos.

Nos comprometemos a pensar positivamente y transformar todo lo negativo, somos conscientes de merecer tener una vida llena y positiva.

Nos sentimos agradecidos por nuestro pasado, tanto por las cosas difíciles como por las que nos han compensado. Acentuamos lo positivo sin negar lo doloroso; todo nos ha enseñado algo para ser lo que hoy somos.

Podemos observar viejas experiencias desde la nueva perspectiva de nuestra capacidad de adulto. Preguntamos a nuestro niño/a interior lo que quiere y necesita y lo/a cuidamos atendiendo a sus necesidades.

Abandonando el monólogo interior que nos hace revivir los fallos cometidos y nos los recrimina, nos damos permiso para borrar la culpa del vocabulario de nuestras vidas.

Sabemos que nos merecemos recibir y que dar nos merece la pena teniendo el valor de pedir ayuda cuando lo necesitamos y ofreciéndonos a dársela a los demás. Así interrumpimos el ciclo de continuo sacrificio.

Teniendo la valentía de acallar las espinas emocionales, liberamos la ira y el resentimiento con facilidad.

En definitiva, alcanzando la madurez (física y emocional) **elegimos SER FELIZ** y así calmar nuestro agitado mar interior sin resentimientos.

Nos queremos y nos aceptamos incondicionalmente cuando tenemos razón o cuando no la tenemos, aunque seamos imperfectos. **SABEMOS LO QUE QUEREMOS.**

En toda esta cosecha, una parte fundamental le pertenece a aquello que nos une: **REIKI** y su filosofía de vida, que nos ha enseñado a abonar la semilla y la tierra para obtener buenos frutos.

Puedes decepcionarte si fallas en la recolección, pero si no lo intentas seguro que fracasas; tan seguro como que a lo largo del camino tropezarás una y mil veces.

Y AQUÍ Y AHORA en la madurez de nuestro SER INTERIOR:

**Levantemos nuestro vaso a la vida y permitamos que se llene hasta el borde**

**Pilar Cintado Zafra, maestra ASR (Sevilla).**

**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 campesino ingenioso

*********

Érase una vez un campesino ingenioso y muy socarrón, de cuyas picardías mucho habría que contar. Pero la historia más divertida es, sin duda, cómo en cierta ocasión consiguió jugársela al diablo y hacerle pasar por tonto.

El campesinito, un buen día en que había estado labrando sus tierras y, habiendo ya oscurecido, se disponía a regresar a su casa, descubrió en medio de su campo un montón de brasas encendidas. Cuando, asombrado, se acercó a ellas, se encontró sentado sobre las ascuas a un diablillo negro.

-¡De modo que estás sentado sobre un tesoro! -dijo el campesinito.

-Pues sí -respondió el diablo-, sobre un tesoro en el que hay más oro y plata de lo que hayas podido ver en toda tu vida.

-Pues entonces el tesoro me pertenece, porque está en mis tierras -dijo el campesinito.

-Tuyo será -repuso el diablo-, si me das la mitad de lo que produzcan tus campos durante dos años. Bienes y dinero tengo de sobra, pero ahora me apetecen los frutos de la tierra.

El campesino aceptó el trato.

-Pero para que no haya discusiones a la hora del reparto -dijo-, a ti te tocará lo que crezca de la tierra hacia arriba y a mí lo que crezca de la tierra hacia abajo.

Al diablo le pareció bien esta propuesta, pero resultó que el avispado campesino había sembrado remolachas. Cuando llegó el tiempo de la cosecha apareció el diablo a recoger sus frutos, pero sólo encontró unas cuantas hojas amarillentas y mustias, en tanto que el campesinito, con gran satisfacción, sacaba de la tierra sus remolachas.

-Esta vez tú has salido ganando -dijo el diablo-, pero la próxima no será así de ningún modo. Tú te quedarás con lo que crezca de la tierra hacia arriba, y yo recogeré lo que crezca de la tierra hacia abajo.

-Pues también estoy de acuerdo -contestó el campesinito.

Pero cuando llegó el tiempo de la siembra, el campesino no plantó remolachas, sino trigo. Cuando maduraron los granos, el campesino fue a sus tierras y cortó las repletas espigas a ras de tierra. Y cuando llegó el diablo no encontró más que los rastrojos y, furioso, se precipitó en las entrañas de la tierra.

-Así es como hay que tratar a los pícaros -dijo el campesinito; y se fue a recoger su tesoro.

**********

Al igual que en el cuento del campesino, la moraleja que quiero extraer de este cuento es la siguiente:

En la vida hay que extraer, día a día, lo mejor de cada instante de nuestra existencia.

Quizás cuando estás anímicamente fuerte todo resulta más sencillo, aunque haya que soportar las inclemencias del tiempo y las circunstancias. Pero cuando se está anímicamente débil, te sientes abatido y desmoralizado por encontrarte repentinamente sin trabajo, o por la pérdida de uno de nuestros seres más queridos e incluso porque te diagnostiquen una grave enfermedad. En estos momentos es cuando la fuerza de la naturaleza nos acucia y nos ayuda a exprimir nuestro ingenio) para examinar todas las posibilidades y salir adelante.

Son los momentos duros de la vida, aquellos que dejan cicatriz, de los que se extraen las enseñanzas más valiosas, las que después nos permiten exprimir todo el jugo de la vida.

Como en este caso del ingenioso y astuto campesino. Creyendo el diablo que se saldría con la suya, supo engañarle. A base del trabajo de la perseverancia y del cultivo de nuestro ser interior, todo lo que nos propongamos se puede conseguir incluso habiendo grandes condicionantes y dificultades por delante.

No nos rindamos nunca, sigamos trabajando y perseverando en nuestro objetivo. Algún día recogeremos nuestro fruto y nos daremos cuenta de que el trabajo ha merecido la pena.

**Que al llegar el verano las espigas nos proporcionen una buena cosecha amigos**.

Salud y buen verano.

**Jorge D. Azores, maestro ASR (Madrid).**

# Mi primer Reiki solidario

Hola, me llamo Montse y vivo en Aranda de Duero.

Quiero compartir con vosotros mi experiencia con el primer Reiki solidario que organizamos aquí en nuestra tierra, y digo el primero, pues, sin duda habrá más.

Cuando volvía a casa el domingo 7 de febrero de mi primera Asamblea de maestros de la ASR, ya venía pensando en cómo, dónde y con quien organizar un Reiki solidario, no había tiempo que perder. Me habíais contagiado la pasión y el entusiasmo que había vivido con vosotros en el fin de semana.

En dicha Asamblea, tomé buena nota de todas y cada una de las cosas que se hacen y tantas formas que tenemos para ayudar a los demás con las herramientas que disponemos y….! dicho y hecho!

Me puse a trabajar con la inestimable ayuda de mi maestra Charo, pues gracias a sus alumnos y echando mano de los amigos, pudimos llevar a cabo nuestro primer Reiki solidario con AFAR (Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer de Aranda y la Ribera). Desde aquí mi agradecimiento a todos los que me respaldaron en mi proyecto.

Todo el nerviosismo que supone la organización de tal evento y el querer dejar todos los puntos bien definidos en tiempo record porque mi maestra tenía un viaje pendiente, hizo que alguna cosita se me pasara, como avisar con tiempo a la Asociación para que lo divulgara, tomo nota para la próxima.

Después de todo, llegó el ansiado día 28 y disfrutamos de una tarde espectacular, tuvimos la fortuna de contar con muchas personas que vinieron a recibir un tratamiento de Reiki y salían encantadas por los comentarios que a nosotros nos hacían, y sobre todo a los organizadores de la Asociación, que ya les iban proponiendo que esto se tiene que repetir, sí o sí. Así y de esta manera., ¿qué me queda por deciros? Que fue emocionante y un honor ponerme manos a la obra.

Solo una cosita más que quiero compartir con todos, y es el testimonio de una señora que no sabía dónde iba, ni a que, pues su hija la inscribió sin contarla más. Al finalizar la sesión, no tenía forma de que bajara de la camilla pues me decía encontrarse tan satisfecha que se quedaba allí, porque le habían tocado las manos de un ángel.

Con todo esto…. ¿qué más os puedo contar? Que siempre recibimos mucho más de lo que pensamos que damos.

Un abrazo para mi nueva familia de luz.

**Montse Alcalde, maestra ASR (Aranda de Duero, Burgos)**

# Reiki desde la visión de un recién iniciado

Me gustaría contar qué  es Reiki desde la visión de un recién iniciado.

Podría decir: es lo mejor que me ha pasado, es muy interesante, es lo más bonito , es Amor Incondicional,…

Y me pregunto, ¿Reiki es sensación,  es bienestar,  es paz,  es ayudar,  es querer, es amar,…?

Qué puedo decir. He tenido muchas sensaciones que me han hecho sentir estar en paz, que me ha ayudado a abrir la mente queriendo saber qué y cómo. He tenido los sentimientos a flor de piel, sintiéndome más fuerte y con valor.

He abierto una puerta y al asomarme, no sé dónde dirigir mi mirada, miraría todo. ¡¡¡TODO ME LLAMA!!!.

Sólo he dado un pasito y me siento fenomenal.

Y aunque no soy la primera en decirlo: “Este es el principio de una buena amistad.”

¡Gracias!

**Susana Castellanos Palacios, Nivel I Reiki (Madrid).**

# La ASR
# continúa haciéndose visible para los alumnos

Queremos compartir con toda nuestra asociación nuestra última actividad de difusión de Reiki en Sevilla.

Durante la mañana y tarde de este domingo 29 de mayo, celebramos el VIII Maratón de Reiki de Carmona. Y os preguntaréis ¿qué tiene de especial?, ya que es una práctica que realizamos en otras localidades durante el año. Sin duda, la visita de nuestro presidente Roberto Lanas Barreda es lo que nos hace comunicarlo.

Acudió en calidad de representante de nuestra asociación, conversando, colaborando y confraternizando durante horas. A algunos nos evocó la convivencia con nuestra querida ex, Virginia, que se celebró aprovechando su visita en torno al “viaje del héroe”. Y es que, pese a que nos pueda causar resistencia por nuestro eterno trabajo de compasión y equilibrio del ego, la presencia de alguien carismático, de un maestro, es el mayor combustible para la motivación de los alumnos.

¿Y si cada vez que un maestro ASR viaja contactara con sus compañeros de esa zona para visitar y participar? Deciros que los alumnos se sintieron cerca de la ASR, porque esta se acercó a ellos.

¡Gracias Roberto!

**Víctor Nicolás Ruy-Díaz, maestro ASR (Sevilla).**

# Querida Teresa

Querida Teresa, MAITE, como la conocíamos unos y otros.

Comenzó su camino Reiki hace muchos años en Molinos de Papel (Cuenca), en casa de María, con su maestro Manuel Peralta. Después de algunos años tomó su maestría en Leganés.

Ha sido una maestra muy comprometida con Reiki y la ASR, participando en numerosos encuentros, maratones y asambleas.

Querida Teresa, MAITE,
tu vida fue errante,
tu alma nunca albergó triunfos,
ni glorias, ni laureles que oprimieran tu frente.
Sólo cantos de paz y libertad.
Ahora amiga, ¡ya eres libre!
como los pájaros,
como los árboles,
como la brisa del mar.
Adiós amiga, que la Luz ilumine tu camino... Allí donde estás.
Para ti ya no hay misterio, ya llegó la paz, ya llegó el descanso, ya llegó la Luz.
Hasta siempre.

TE QUEREMOS

**M Jesús García-Antón y María López, maestras ASR (Madrid)**

# Susurros de luz

**1-EN CUATRO LÍNEAS DESCRÍBENOS UNA BELLA EXPERIENCIA QUE HAYAS TENIDO GRACIAS A REIKI (puede ser en una sesión o alguna experiencia derivada de el).**

Estuve un tiempo haciendo voluntariado en el Hospital Niño Jesús. Era un niño precioso, su madre pasaba día y noche con él y se la veía agotada, la sugerí que se marchara a dar una vuelta (lo necesitaba) y muy agradecida se marchó. El pequeño y yo nos fuimos a unas salita donde los niños que estaban mejor jugaban con monitores voluntarios, se me ocurrió ponerle en unos platitos diferente colores de pintura y poner su manita dentro del plato para plasmarla sobre un papel. Puso tal cara de felicidad y disfrutó tanto viendo sus manitas de colores en los papeles, era un verdadero regalo ver la felicidad en su sonrisa. Aproveché para darle Reiki en la espalda, a veces me quitaba la mano, creo que se sentía bien y feliz con el experimento de la pintura. Cuando la madre vio la estampa le pareció mentira, se mostró muy sorprendida ya que el niño llevaba tiempo sin sonreir, aquella tarde fue también especial para mí.

.

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

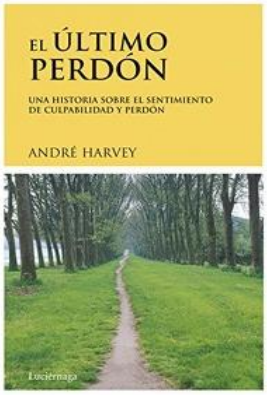
He aprendido a ser yo misma .

Y el siguiente pensamiento: "Y no emitiré juicio sobre si tus pasos son más grandes o más pequeños, ligeros o pesados, que conduzcan hacia arriba o hacia abajo, porque no sé cuál es tu misión y tu forma de llevarla a cabo".

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

Mi maestra de Reiki (Carol Sabick) y mi padre -que me inculcó básicos, pero grandes valores-.

**4-¿QUÉ LIBRO HA CAMBIADO TU VIDA?**




Yo no creo que la enseñanza de un libro cambie una vida, lo que sí creo es que te da herramientas para seguir un camino más o menos recto.

En este momento os recomendaría "El último perdón":- Más allá de la vida-. Su autor es André Harvey. Habla del perdón en todo momento. Este libro arrastra al lector a una aventura en la que prevalece que la casualidad no existe. La mayoría de las narraciones acaban al morir el protagonista; en esta obra, la intriga comienza tras el trágico fallecimiento de Patricio quién a la deriva, sobre su cuerpo, descubre otro universo que recorre lleno de dudas y de penas. Al finalizar este recorrido se halla solo, consigo mismo, en "la cámara del perdón" frente a su vida pasada con un único objetivo: PERDONAR. ¿Cuándo? ¿A quién?

**5-¿Y UNA PELÍCULA?**

El hombre que conocía el infinito. Drama y Biografía basada en el libro del mismo título, escrito en 1991 por Robert Kanigel. Narra la historia de Srinivasa Ramanujan, un matemático indio que hizo importantes contribuciones al mundo de las matemáticas. En esta película he visto parte de mi vida reflejada en la historia del protagonista.

…Y no escribo más que he dicho más arriba que no quería juzgar.

**6- ¿QUÉ ES LA ASR PARA TI?**

Para mí es un grupo de personas en el que cada uno aporta lo que puede, y del que todos podemos recibir o recoger lo que más necesitemos.

Dentro de la ASR he encontrado grandes personas, buenos amigos y hasta una prima.

**7-UN DESEO PARA EL MUNDO…**

Apertura y comunicación.

**8- ¿QUÉ HA HECHO REIKI POR TI?**

He encontrado un camino que tengo que seguir y compartir. Reiki me ha ayudado mucho y con él he podido ayudar a los demás.

**Maxi González Rodríguez , maestra ASR (Madrid)**.

# “En un rincón de nuestra biblioteca”

Hola a todos,

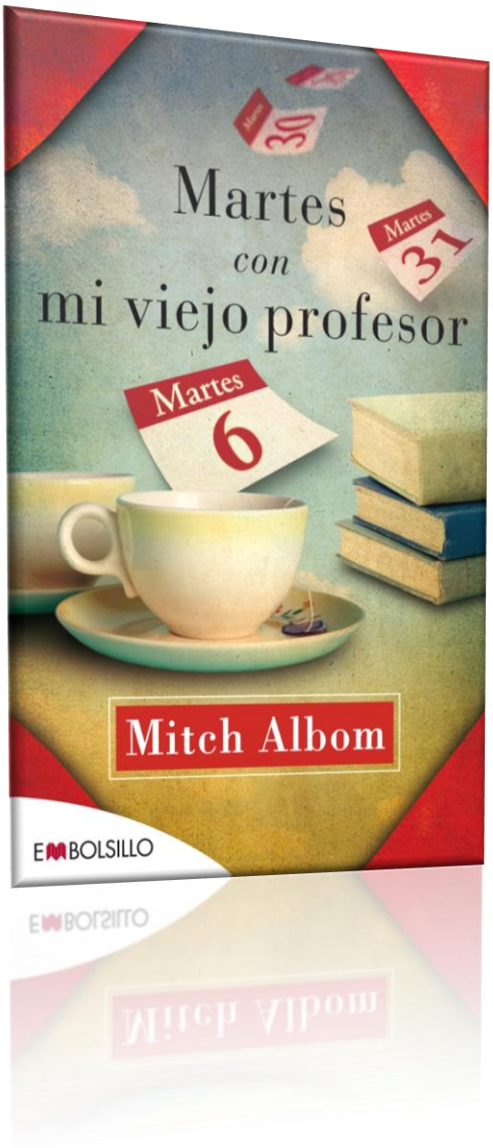
Quería recomendaros un libro. Se titula **Martes con mi viejo profesor**. No soy un gran lector de libros, pero este me llegó, me tocó el alma y el corazón. Nunca sentí que tanta fuerza naciera de una debilidad. Admiré al viejo profesor y a su alumno entrevistador, y adoré la forma de expresión, la sabiduría y la delicadeza.

Os invito a que lo leáis, reflexionéis sobre ello y lo apliquéis en vuestras vidas.

El libro narra las entrevistas entre el viejo profesor Morrie y su alumno Mitch Albom. Hablan sobre el mundo, el sentimiento de lástima por uno mismo, de los arrepentimientos, de la muerte, de la familia, de las emociones, del miedo a la vejez, del dinero, de cómo perdura el amor, de la familia, de las emociones, el perdón, de la muerte, del matrimonio, de la cultura, del perdón, del día perfecto… …

Es una historia real entre un profesor y su alumno. Mitch prometió ver a menudo a su profesor después de la graduación, pero pasaron muchos años hasta que volvieron a verse.

Mitch obtuvo un trabajo de columnista deportivo en un periódico. Más tarde conoció a su actual mujer Janine con la que se casó tras siete años de noviazgo.




Un día Mitch vio a su profesor en televisión. Vio como entrevistaban a su profesor. Fue cuando se enteró que su “entrenador” sufría de una enfermedad llamada ELA, que le estaba empezando a inmovilizar poco a poco y que su muerte le llegaría una vez que llegará a sus pulmones.

Aún así su profesor comentaba al entrevistador de una manera filosófica que quería aprovechar su vida en la medida de lo posible y no hundirse por este hecho: *“Algunas mañanas estoy muy enfadado y muy amargado. Pero no dura demasiado. Después, me levanto y digo: «quiero vivir…».* “Tras ver esta entrevista, Mitch decidió ir a hacerle una visita. Llevaba dieciséis años sin verle… …

En Resumen, se trata de un libro sencillo e intenso, a la vez que nos lleva a reflexionar por la profundas verdades que encierra y porque constituye un extraordinario testamento espiritual y una formidable lección de vida para todos.

Lo he regalado muchas veces, porque me parece que a menudo no estamos preparados para hablar de todos estos temas a la vez, o de pensar seriamente en ello. Pero si lo vas leyendo, poco a poco, desde fuera, y sin ser tus sentimientos y emociones las que quedan expuestas es más “fácil” de interiorizar, incluso de empatizar y ponerte en el lugar de la otra persona para saber qué harías tú en una situación así…

Disfruté mucho con esta lectura y espero que el que pueda y tenga tiempo se anime a leerlo y lo disfrute también.

Un abrazo de Amor Incondicional fuerte y sincero.

**Luis García Álvaro, maestro ASR**
**(La Fortuna-Leganés, Madrid).**

# Sutra

## *Palabras huecas*

**Mejor que mil palabras huecas es una palabra que aporta paz.**

**(Budha).**

Debes luchar en contra de tu mente,

está más interesada en el conocimiento que en la sabiduría.

El amor y todo lo bello no necesitan información,

necesitan observación y consciencia.

# Meditación

## Recargar la batería del Alma, reconectándonos con la Fuente.

Nos ponemos con la espalda recta. Respiramos lento y profundo con pequeñas pausas al inhalar y al exhalar. En la **expiración** suelto tensiones, preocupaciones y todo aquello que me causa inquietud. En la **inspiración** me lleno de luz blanca, luminosa, regeneradora, que me da paz mental.

Dejamos pasar los pensamientos, sintiéndonos en el aquí y en el ahora, sin identificarnos con ellos, prestando atención a nuestra expiración, soltando tensiones y en la inspiración, llenándonos de luz… (dejamos unos minutos).

Ahora visualizamos una luz blanca, luminosa que viene a nosotros en forma de hilo o como estos rayos de luz que a veces surgen por los agujeros de la nubes. Esta luz viene directamente de la fuente sin intermediarios y pasa por nuestro 7º chakra, por la cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, tórax, abdomen, caderas, muslos, rodillas, piernas y pies. Por las plantas de los pies y palmas de las manos, salen rayos de luz hasta el centro de la tierra, a regenerarse. (Esta visualización se puede hacer 1, 2 o 3 veces).

Esta luz que hemos visualizado, regenera todos nuestros órganos y células de nuestro cuerpo físico, pero lo más importante, es que cada vez que la visualizamos damos fuerza a nuestra conexión con la fuente, fortalecemos el hilo de luz que nos mantiene unidos a la fuente, subiendo nuestra vibración, recargando la batería del ALMA. Seguro que como es tan sencillo esto, lo pasamos por alto y no le damos importancia, buscando sistemas complicados para elevar nuestra vibración.

En medio de esa vorágine es fácil olvidar que no somos el personaje, sino el alma que lo habita, y que ella es sencilla, inocente, tierna, alegre, conserva todos sus dones desde el principio de su eterna existencia.

Sentimos el gozo del alma que se siente recargada, fuerte y dispuesta a expandir con amor su AMOR, con ese eco que va y vuelve, dejando todo impregnado de nuestra vibración. Nos quedamos un ratito disfrutando de esa **PAZ CONECTADOS AL AMOR, A LA DIVINIDAD, SINTIENDONOS UNO CON TODO Y CON TODOS.**

Para salir del estado meditativo tomamos de nuevo unas respiraciones lentas y profundas, sintiéndonos aquí y ahora. Movemos un poquito las manos, los pies y abrimos los ojos.

**Rosina Nieto Leal, maestra ASR (Ciudad Real).**

# Este boletín de verano ha sido creado por:

**Ana Carrasco Sanz, Fernando Lucena Gómez**

**Pilar Cintado  Zafra, Jorge D. Azores**

**Montse Alcalde, Susana Castellanos Palacios**

**Maxi González Rodríguez, Luis García Álvaro**

**Rosina Nieto Leal, MJesús García-Antón y María López**

**EQUIPO DEL BOLETÍN ASR**

***Maquetación:*** *Pilar Grande*

***Corrección:*** *Mila López y Pilar Hernández*

***Asesoramiento lingüístico y literario:*** *Mila López*

***Coordinación:*** *Goyi Duque Marroyo*

Asociación de Servicio 霊気 Reiki