ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI
www.servicioreiki.org

Boletín de noticias
Otoño
29 de septiembre 2016

INDICE

Página

Volver (Ana Isabel Carrasco Sanz) 2

Mis experiencias con Reiki (Luis Fernando García Álvaro) 4

La primera vez que recibi Reiki
(Ana Belén Menéndez Pastor) 6

Reiki en el centro de día Edad Dorada para enfermos de Alzheimer (José Escudero Ramos) 8

Reiki y el mundo. Pirámides de Bosnia
(Mercedes Lerena Liquiñano) 10

Reiki junto al camino (Desam. Fernández) 12

Encuentro de octubre ASR 14

Secciones fijas

Susurros de Luz (Nieves Cadalso) 15

En un rincón de nuestra biblioteca (Pilar Cintado Zafra) 16

Sutra 17

Meditación de Cimentación (Del libro "Descubre a tus Angeles, existen y están para ayudarte" de Alma Daniel, Timothy Wyllie y Andrew Ramer.) 18

Volver

Aprendí en la infancia que la fuerza del deseo hace que dos líneas paralelas puedan encontrarse en un punto (sigo con la mirada las vías del tren).

Y mientras el coche avanza, el Duero dibuja un trazo que hiere la memoria.

La voz de Carlos Gardel suena con sabor a tango y a milonga, me recuerda que la nostalgia alcanza para saber que “el tiempo va borrando el camino que juntos un día nos vio pasar”.

Mi padre me contagió, con apenas cinco años, la fascinación por los pueblos abandonados y sus casas vacías, y digo contagiar porque ya no he sabido resistirme al embrujo de una puerta entreabierta en cualquier lugar deshabitado. Son casas que extienden los brazos a la intemperie y luchan contra el olvido y la indiferencia.

Recorrimos juntos muchos pueblos, huérfanos de palabras y de gentes por las tierras de Soria, pero es Navapalos el que tiene un significado especial. Volvíamos todos los años, nos gustaba hacerlo en primavera cuando las malvas y amapolas lo invadían. Las casas olían a musgo, tierra y humedad. Abríamos las ventanas o lo que de ellas quedaba para que el calor entrara. La luz se colaba por los tejados medio derrumbados y nos desvelaba todo un mundo de objetos inquietantes.

El último invierno, la abuela Romana enfermó. Antes de regresar volvimos una vez más a Navapalos. «Sólo un rato», me advirtió mi padre.

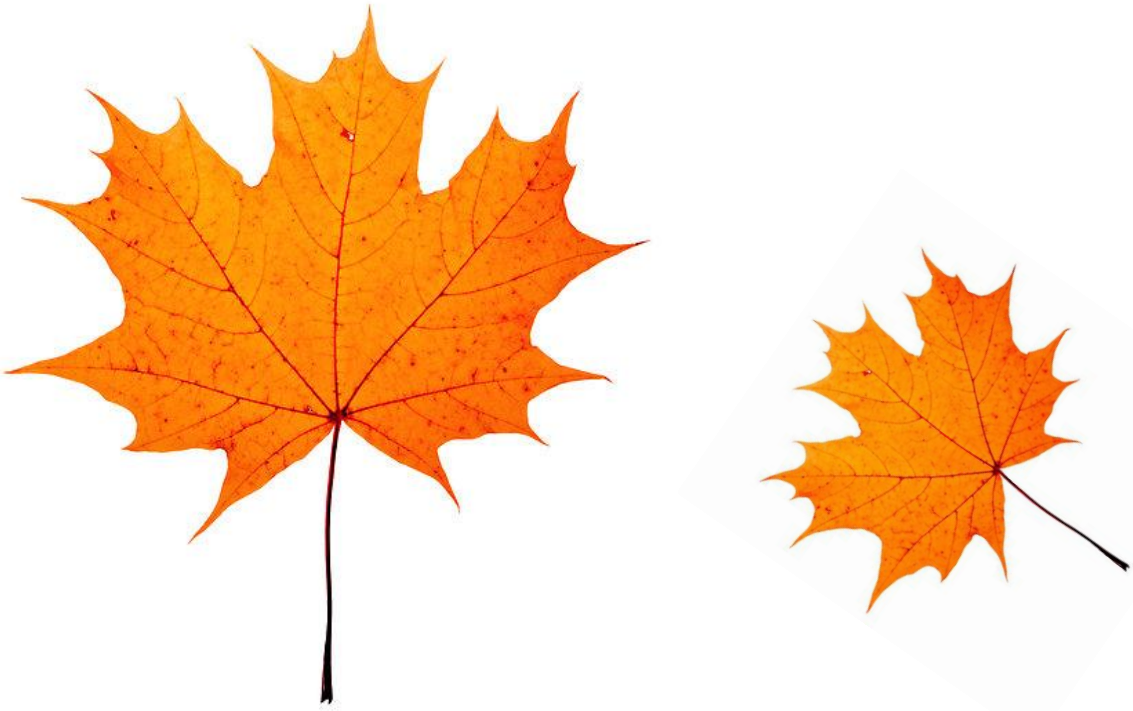
Dejamos el coche en el puente porque el barro del camino nos impedía avanzar. Al llegar a la que yo llamaba nuestra casa, la única con un arco de piedra en la entrada, advertí que alguien había arrancado la imagen del corazón sangrante que colgaba de la puerta, “Dios bendiga cada rincón de esta casa.” Entramos. Nos sentamos en una silla improvisada con un trozo de madera y unos libros viejos. Olía a humo y orín. En el rincón se veían los restos de una fogata, entre sus cenizas asomaba la cabeza de una muñeca de porcelana, tenía el pelo chamuscado y los ojos cerrados, al cogerla se abrieron con un chirrido desafinado y seco. Sus ojos eran de espanto. Grité asustada. Mi padre me abrazo. Aún hoy me despierta aquel crujido clavado en mis pupilas y necesito que el agua de la ducha, la lluvia o el llanto borren ese dolor, porque ahora ya no estás tú para consolarme. Pero ésa es otra historia.

Amainó la lluvia y al salir mi padre encajó la puerta dentro del marco. Decía que si una casa la pierde se da por vencida y se deja morir, olvida que es frontera y se convierte en territorio.

Han pasado cuarenta años. He vuelto a Navapalos. Ahora es un ejemplo de turismo sostenible. Las fachadas han sido remozadas pero les han arrancado la memoria. El Duero sigue dibujando la ribera con menos agua. ¿Recuerdas la cancela de nuestra casa?

Allí, en la puerta, casi a ras del suelo, he grabado tus iniciales…A.C

Ana Isabel Carrasco Sanz, maestra ASR (Tenerife)



Mis experiencias con Reiki

Hola a todos,

Me gustaría compartir con todos vosotros lo que es para mí Reiki y cómo me hace sentir.

Somos energía, todos somos uno, estamos conectados… Todos hemos oído o dicho alguna vez estas palabras… Y creo en ellas.

Mi experiencia en los tratamientos de Reiki, con amigos o personas desconocidas, han sido muy gratificantes tanto para ellos como para mí, en el sentido de que ellos se liberan y yo les ayudo.

A continuación os cuento brevemente algunos casos:

Una amiga vino porque nunca había recibido Reiki y tenía curiosidad. Se tumbó en la camilla y cerró los ojos. Todo su cuerpo era tensión, energía contenida, culpa (sin ser de ella), tristeza por no saber gestionar los sentimientos… El Reiki le ayudó, lloró y sacó todo lo que tenía retenido…

La directora de mi trabajo estaba pasando una mala racha a nivel de reuniones de sus jefes y me pidió Reiki. La tranquilizó, la ayudó, se relajó y confió en mí. Conocía el Reiki pero nunca lo había recibido. También le sirvió…

Solo me ha pasado una vez, pero un día intenté dar Reiki a la hermana de una amiga. No la conocía, pero al intentar darle Reiki “no me dejaba”. Pasó un rato hasta que pude empezar el tratamiento. Después de la sesión, le pregunté por qué no quería que la gente se le acercara. Me dijo que acababa de dejarlo con su pareja, le había hecho mucho daño y no confiaba en nadie en ese momento…

SOMOS ENERGIA, y es verdad. El cuerpo lo trasmite todo, solamente hay que escucharle. No sé muy bien cómo explicarlo, es más un sentimiento, una sensación, la energía va donde tiene que ir aunque no entendamos por qué, simplemente hay que dejarse llevar.

TODOS SOMOS UNO, ESTAMOS CONECTADOS. Cuántas veces piensas en alguien y de repente te llama, o llamas a alguien y estaba pensando en ti. Cuántas veces pensamos que “necesitamos” algo y al poco tiempo viene alguien y te lo regala, o te lo trae porque se ha acordado de ti.

Cuántas veces deseamos algo, de corazón, algo que queremos de verdad y se cumple. Estuve dos años en el paro, y mi deseo, como comprenderéis, era trabajar. Lo deseaba constantemente, era una necesidad y un anhelo, era como un deseo de que necesitaba trabajar para sentirme completo (independientemente de la necesidad económica, claro está) y se cumplió. Si el paro lo acababa hoy, al día siguiente empecé a trabajar…

Pide y se te concederá, decretamos algo que queremos firmemente. Volvemos a las frases que hemos oído en repetidas ocasiones, y que tanto funcionan.

Creo en el ser humano, en la bondad, en que hay gente de “luz”, gente que nos aporta tanto sin darnos materialmente nada. Lo valoro tanto…

Creo en el poder del amor, puro, desinteresado, en hacer el bien, en ayudar a quien lo necesite.

Todos estos valores me hacen ser fuerte y seguir adelante, me hacen ver que merece la pena vivir la vida en el camino que he elegido, me hacen feliz.

Quería compartir estos pequeños retazos de mi vida con todos vosotros, porque sois parte de mi universo. Nos cruzamos poco, pero nos cruzamos “bien”, sanos, llenos de luz, de amor desinteresado…

Creo en esto, en lo que llevamos entre manos, creo en todos estos ideales que nos hacen mejores personas, creo en la evolución a la que nos está llevando.

Creo firmemente en Reiki.

Un abrazo de Luz y Amor Incondicional.

Luis Fernando García Álvaro, maestro ASR (Leganés).

La primera vez que recibí Reiki

Hola a todos!

Hoy me estreno escribiendo en el boletín y quiero hacerlo compartiendo con vosotros la primera vez que recibí Reiki.

Conocí Reiki a través de un amigo que en aquel entonces estaba en segundo nivel (actualmente es maestro, Luis García).

Nos explicó lo que era y que un día a la semana iba él con sus compañeros y su maestra (que más tarde sería la mía; Mercedes Lerena) a un local que tenían alquilado para dar Reiki a quien quisiera recibirlo.

Así que una tarde nos animamos un par de amigos y yo a que nos dieran nuestra primera sesión de Reiki.

Como sólo éramos tres personas y practicantes eran seis, cada uno recibimos dos sesiones.

La primera sesión para mí transcurrió bien, me relajé y tuve buenas sensaciones.

Pero la segunda sesión fue algo especial…De hecho, en cuanto llegué a mi casa cogí un cuaderno y apunté todo lo que había sentido para poder volver a releerlo y así transportarme, en cierto modo, a ese momento mágico siempre que lo necesitara.

Os lo escribo tal cual lo hice en ese momento:

"Ayer, 24 de Enero 2012.

Ayer volví a La Fuente…

Mientras me daban Reiki sentí que las manos de la mujer que me sujetaba la cabeza eran de mi madre. Sentía como si hubiera vuelto al útero materno, me sentía protegida, tranquila; pero lo fundamental era que me sentía aceptada y amada tal como soy, con lo bueno, con lo malo; esos eran detalles sin importancia...

Se me perdonaron todos los pecados. No había por qué preocuparme. Estaba emocionada, se me saltaban las lágrimas.

Pero eso era solo el principio. El llanto de emoción se fue transformando en ganas de soltar algo de dentro. "Me estaba limpiando" me decían; que lo "soltara".

Notaba que tenía que soltar algo, pero me extrañaba que la emoción primera se transformara en ese llanto de "dolor".

De camino a casa me encajaron las piezas y lo entendí todo.

Yo soy la persona que peor me trata y mi mayor juez. Y por eso me llenó tanto de emoción notar que La Fuente me amaba tal y como soy, sin juzgar… Amor Incondicional, ¿no?

Tengo la sensación de que ayer no saqué todo el nudo que tengo hecho, pero ha sido un comienzo… Un comienzo grande. Ahora me toca perdonarme a mí misma y empezar a respetarme y amarme."

Este primer encuentro con Reiki es lo que provocó que quisiera avanzar en este camino. En mi caso, el motivo principal de iniciarme, mi motivación principal, ha sido sanarme a mí misma… Y ya que estamos, ayudar a los demás también es una maravillosa forma de ayudarse a uno mismo.

Y qué maravillosa es esa conexión, ese hilo de plata que se teje entre la persona que ayuda sin más, sin esperar nada, y la persona ayudada, que no esperaba recibir tanto…

Feliz otoño a todos!!

Ana Belén Menéndez Pastor, maestra ASR (Madrid).

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

Reiki en el centro de día Edad Dorada para enfermos de Alzheimer

El pasado mes de marzo, la Asociación de Servicio Reiki comenzó un voluntariado en el centro de día Edad Dorada para enfermos de Alzheimer que tiene la Fundación Mensajeros de la Paz, del padre Ángel, en el castizo barrio de La Latina de Madrid.

Los voluntarios dan Reiki tres días a la semana tanto a usuarios del centro de día como al personal. Vivimos en una sociedad marcada por la prisa y el estrés, y eso afecta a todos. En la medida en que cuidamos del personal del centro, se podrá atender mejor a los usuarios.

Reiki es una terapia complementaria de origen japonés por la que se consigue una mente en calma que no se deja afectar por situaciones de estrés que puedan abocar al cuerpo a un estado de enfermedad.

Para enfermedades crónicas Reiki es fantástico ya que ayuda a equilibrar la mente, por lo que, en casos de empeoramiento por brotes de estrés, por ejemplo, se reducen considerablemente las situaciones de peligro y, con constancia en el tratamiento, hasta se reducen tales estados de ansiedad.

En enfermos de Alzheimer estamos notando una mejoría en cuanto a que los pacientes están más relajados y demuestran que les gusta asistir a las sesiones. Les tomamos la tensión antes y después de cada una de las sesiones y vemos que la tensión se compensa en un alto porcentaje.

Personalmente me siento muy agradecido por poder ir a dar Reiki a los mayores pues, anteriormente, he estado dando Reiki en La Paz a niños enfermos de cáncer, e igualmente he dado Reiki a jóvenes y a personas mayores, pero me faltaba esta experiencia. Quizás era debido a que sentía cierto rechazo hacia la tercera edad, algo que he estado trabajando en los últimos años. Los miedos nos pueden paralizar o nos hacen avanzar. Yo he logrado combatirlo y ahora abrazo y amo a cada una de las personas que pasan por mi lado. Siento su energía, sus vivencias las hago mías y hago de sus corazones mi hogar. He podido experimentar por mí mismo cuán diferentes

son las energías de los niños y las de los mayores, cuánta gratitud hay en todos y qué manera tan distinta de mostrarla.

He tenido, en este corto periodo de tiempo, experiencias maravillosas con usuarios y trabajadores del centro. Somos familia; sí, se podría decir que somos una gran familia de Luz y que en esta constelación que formamos, estamos todos unidos como maestros unos de otros.

Nos deshacemos de las etiquetas fuera de la puerta y dejamos fluir la vida ante nosotros, quizás porque uno sabe que detrás de cada enfermedad hay una historia y a mí me encanta ser parte positiva de esas vidas, de esas historias.

Me gusta abrazarles y hacerles sonreír, ya que han hecho tanto por la sociedad. Bien o mal, lo han hecho lo mejor que han sabido. Ahora toca el turno de agradecerles todo eso, con nuestro Reiki, con una sonrisa, con un abracito, con amor, sin juzgar y sin condiciones...

A mí, está experiencia de Reiki en personas mayores con la enfermedad de Alzhemier me ha mostrado un lado de la vida al que no estaba acostumbrado. Me asombro y disfruto cada lunes. Invito a mis compañeros de la ASR a que lo prueben. Aquí somos muy necesarios, entre otras cosas para demostrar a los abuelos que nos ocupamos de ellos, que no están solos y que hay algo que mueve el mundo: el amor.

Esperemos que poco a poco se vayan animando otros compañeros de la asociación para compartir estas experiencias. No venimos a ayudar, venimos a disfrutar.

Si quieres hacerte voluntario del Centro de día Edad Dorada, llama al 600474546 y habla con Pilar Hernández Campanero.

José Escudero Ramos, maestro ASR (Madrid).

Reiki y el mundo. Pirámides de Bosnia

Queridos seres de Luz:

Hoy toca hablaros de mi viaje por Bosnia. Como sabéis, Bosnia tuvo una terrible guerra civil hace unos veinte años. Desde hace un tiempo estoy en el fluir de la vida y mi vida me llevó a este país para vivir una experiencia totalmente asombrosa.

Desde la guerra, hay muchos puestos militares en plena montaña con el propósito de salvaguardar uno de los tesoros más impactantes del planeta. LAS PIRAMIDES.

Estas pirámides, aunque tengan estructura piramidal, estén cerca del agua, se hayan construido manualmente y tengan en su interior cientos de túneles y monolitos como las de Egipto, no están reconocidas por la Sociedad actual. Son pirámides muy, muy antiguas; los resultados del carbono 14 así lo demuestran y pertenecen a antes de la civilización humana tal cual se conoce hoy en día.

Yo que soy un pelín rebelde, (porque el mundo me ha hecho así, como decía la canción); fui a ver con mis propios ojos qué había de verdad detrás de todo esto.

Me pude entrevistar con Sam, el arqueólogo millonario que ha donado toda su fortuna para el estudio de sociedades perdidas como los atlantes… Lemuria…

De la mano de Sam, os debo comentar que sí; que hay pirámides y muchas (tapadas por maleza) que tienen a su vez cientos de túneles que comunican con mucha profundidad. Se han encontrado monolitos de estructura no original planetaria. Para que lo pueda explicar con sencillez, son piedras con cuarzo en su interior que emiten iones negativos. Estos iones, como sabéis, son muy beneficiosos para la salud. Os pongo un ejemplo: Si paseamos por un bosque, recibimos unos iones negativos de una capacidad de 250HM. Dentro de los túneles y cerca de estas piedras las medidas de estos iones son cerca de 18500HM. ¿Qué sucede cuando hay esta capacidad? Pues que las células de nuestro cuerpo empiezan a moverse en la vibración de luz, de una luz como la de nuestro amado REIKI.

Esta luz se percibe por todas partes, muchas personas acuden a este lugar para sanar sus dolencias, para meditar o simplemente para saber. Son muchos científicos los que están trabajando en la vibración de la luz y me quede gratamente sorprendida cuando, hablando con mi básico inglés con gente de todas las partes del mundo, todos sienten lo mismo en estos

lugares. Notan luz… paz… amor incondicional. Notan y sienten REIKI.

He podido comprobar que aunque la guerra devastara las ilusiones y la vida de muchos yugoslavos, el corazón y la energía del amor siempre es completa y plena.

No sé si estas piedras y pirámides pertenecen a la perdida Atlántida o a Lemuria. Sinceramente, esto da igual. Lo importante es lo que se siente cuando estás allí. Gratitud, sonrisas, caras marcadas por una guerra pasada llenas de amabilidad y pureza, buena comida y mucha energía de luz que quiere transmitirse a todo el mundo.

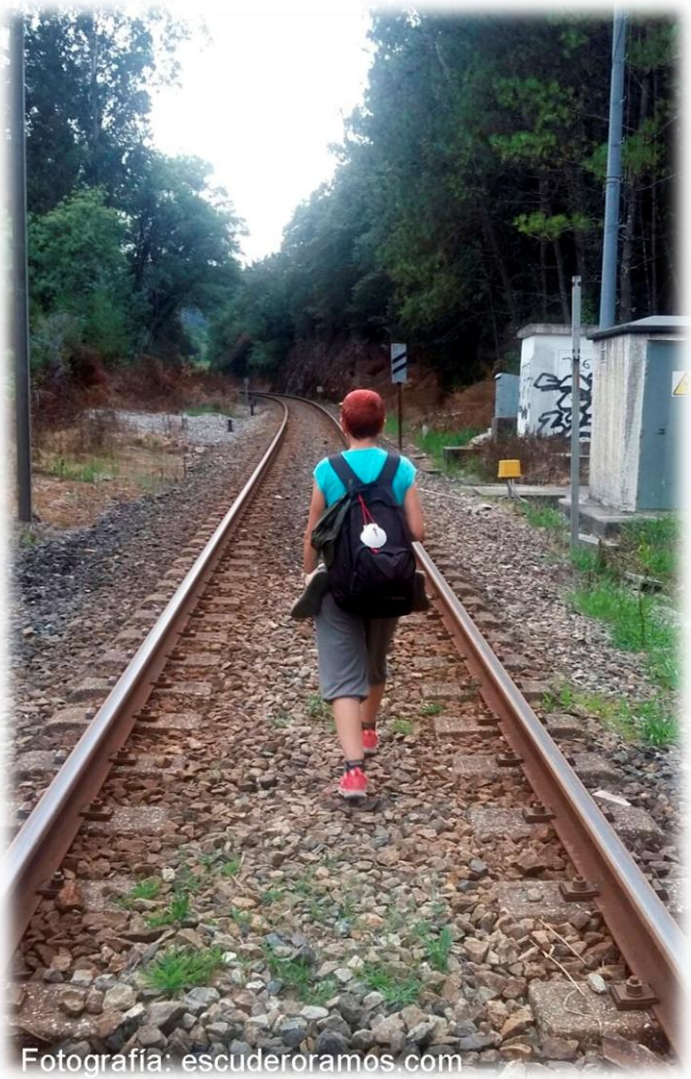
Si podéis ir a este precioso país… os lo recomiendo cien por cien.

Saludos de amor incondicional.

Mercedes Lerena Liquiñano, maestra ASR (Madrid)

.

Reiki junto al camino



Este verano, durante mis vacaciones, he recorrido un tramo del Camino de Santiago, en compañía de mi amado compañero de camino. Nos ha pasado un poco de todo, hemos llorado de emoción y de dolor, hemos reído de felicidad y emoción.

Y como no, Reiki estuvo acompañándonos durante todo el camino. El que me conoce ya sabe que soy una apasionada de Reiki, al igual que mi acompañante. Nos apoyamos en Reiki, confiamos con esa luz maravillosa que nos dio energía para seguir, le añadimos color y fue precioso.

Fuimos durante diez días haciendo camino, sin embargo solo siete fueron a pie. El primer día que comenzamos a caminar íbamos tan eufóricos que ni pensamos en Reiki, sin embargo al segundo día ya lo utilizamos.

Yo, he de decir la verdad, que no iba lo suficientemente preparada, quizás a veces confío demasiado en la fuerza de mi cuerpo y por eso, cuando se cansa en extremo yo me extraño, ya que no es lo habitual. Por fortuna tengo un cuerpo pequeño pero resistente. Posiblemente también influye el que soy muy confiada y en que todo está bien, me lanzo a lo que sea y como se suele decir aquí "**Allà vas cabaç**". Aunque también diré que últimamente estoy escuchando más a mi cuerpo, me llegan sus peticiones, sus susurros y que si no le hago caso, me deja tan cao que he de parar.

Como he dicho antes, el segundo día ya me estaba demandando un poquito de energía extra. En silencio, ya que en el camino muchas, muchas veces se va en silencio aunque vayas acompañado, yo me dedique a darme lo que intuía que el cuerpo me estaba pidiendo. Lo hice en silencio para no molestar, creyendo que mi compañero no

necesitaba nada, que iba sobrado. Sin embargo, cuando paramos a beber y a tomar unos dátiles, mi colega me comentó que iba un poco cansado y que había observado que yo había acelerado el paso. Le expliqué lo que acababa de hacer, que me acababa de dar Reiki con tomatina, se lo expliqué y después de reírse me dijo que él también lo necesitaba, por lo que lo repetí en voz alta y lo vivimos juntos.

Invocamos la luz naranja, visualizamos como entraba en nuestro segundo chakra hasta que se desbordaba, el exceso lo mandamos por nuestro cuerpo, visualizando como se iba repartiendo y llenando de energía naranja. Luego hicimos un Reiki de segundo a distancia para nosotros mismos, cuando ya habíamos acabado, visualizamos cómo todas nuestras células estaban impregnadas de la luz brillante, del Amor Incondicional qué es Reiki. Viéndolas cómo estaban rellenas, abrazadas y bendecidas por esa energía inagotable del universo, sintiéndolas felices, fue entonces cuando invocamos la energía roja, luz y energía para nuestro primer chakra, visualizando cómo se llenaba, cómo se restauraba y el exceso, lo mandamos al cuerpo, a todas esas células que habíamos visto llenas de Reiki y de amor salpicándolas con gotas rojas, como en una Tomatina. Fue muy divertido porque las células las percibíamos como los emoticonos, sus caritas se habían llenado de gotitas de luz roja y estaban felices, saltaban y reían sin parar salpicándose entre ellas, ya tenían la energía para poder jugar. Fue muy divertido y además eficaz, entre lo que habíamos disfrutado, lo que habíamos sentido y lo que habíamos estado visualizando. Poco a poco nos fuimos recuperando, aumentando nuestro ritmo y subiendo no solo la alegría, si no también nuestra fe en el Reiki, en el amor, en el universo, en lo que nuestro Ser Superior nos tiene preparado y que nos regala día a día, si estamos atentos, viendo los regalos y las maravillas que colmaron nuestro camino. Fue más que maravilloso, aprendimos, aprendimos, aprendimos.

La palabra que más repetí durante todo el camino fue, “esto es brutal”

Lo que más recuerdo… Los ángeles del camino, cómo nos han cuidado, cómo nos han mimado, cómo nos han sonreído. Es inmenso. Cómo gente que no te conoce, te ofrece lo que tiene y más. Sí que es verdad que se hacen amigos.

Ahora tengo en el recibidor de la casa la concha de peregrina, como diciendo aquí vive una peregrina y así me siento. Es el segundo camino qué hago, afortunadamente con la misma compañía y pensamos seguir, queremos seguir caminando, viviendo, sintiendo, percibiendo las energías del bosque cuando lo atraviesas, disfrutando del amanecer cuándo sube el sol y corona la montaña, soltando chispas de colores alegres dependiendo del color de tus gafas, notando en mi ser y en mis entrañas todo lo que me rodea y descubriendo todo lo que hay fuera de mi hogar, de la zona de confort.

Seguro que muchos de vosotros habéis realizado algún tramo del magnífico camino del que hablo y podéis entenderme, aunque cada uno lo vive a su manera, cada uno lleva una mochila y las mochilas son más o menos pesadas, según se elija.

Una imagen hermosa que me encanta es, esa serpiente multicolor formada por personitas y mochilas.

Gracias, Gracias, Gracias.

Desam. Fernández, maestra ASR (Castellón).

ENCUENTRO DE OCTUBRE

30 de septiembre, 1 y 2 de octubre 2016

HOTEL VISTA ALEGRE, Avda. Barcelona Nº 71.
12560 Benicasim (CASTELLON)

"¿Qué es ser Terapeuta de Reiki?"

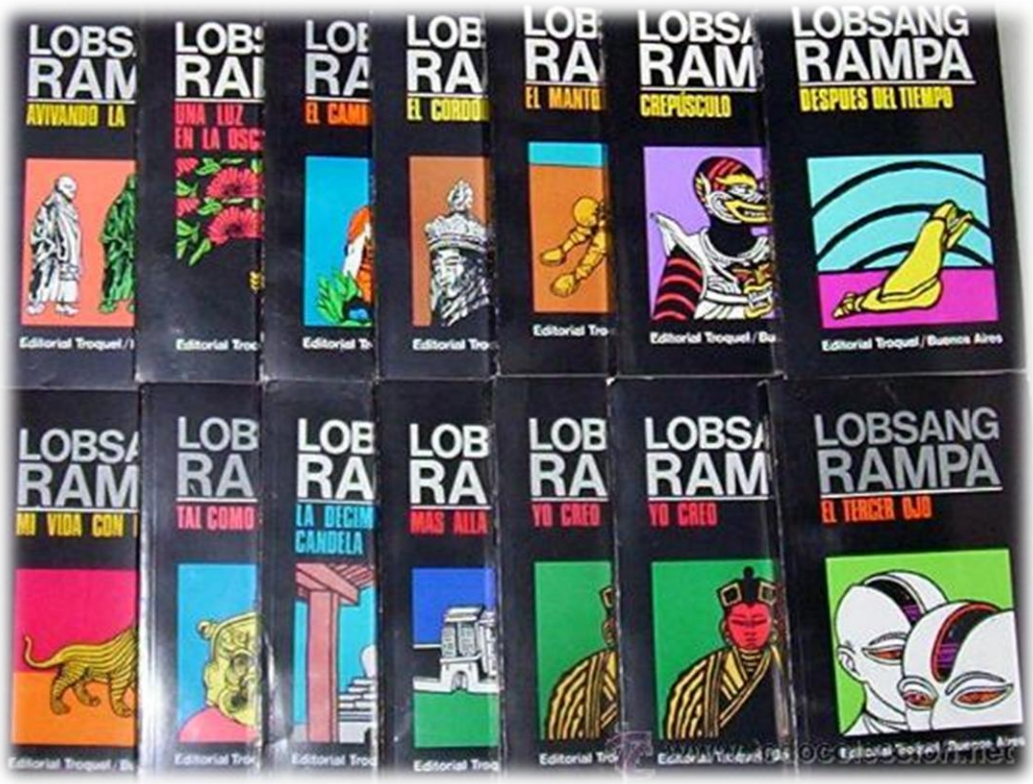
Asociación de Servicio
霊気
Reiki

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 él).
Un día fui a ver a la madre de mi amiga que estaba en una residencia, tenía la cabeza perdida, yo la quería mucho y deseaba despedirme. Cuando llegué las manos se me fueron directamente a sus rodillas y a partir de ahí iniciamos un dialogo de ser interior a ser interior precioso, la luz que emanaba de su interior era espectacular (tenía todos los colores del arco iris). Estuvimos bastante rato es ese estado yo no me enteré de nada de lo que había a mi alrededor, nos despedimos y para mi fue una experiencia preciosa. Murió unos días más tarde.

2-¿CUÁL ES EL "APRENDIZAJE" QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR CON TODOS NOSOTROS?
Tener consciencia para vivir el momento con todas sus consecuencias

3-¿QUÉ FIGURA O MAESTRO ESPIRITUAL HA MARCADO TU VIDA?
Mi maestra María Sánchez, ella marco un antes y un después en mi vida. Fue muy gratificante para mi tener a alguien que me entendía y comprendía.



4-¿QUÉ LIBRO HA CAMBIADO TU VIDA?
La colección de libros de Losang Rampa, creo que tres se publicaron en España en los 60, sobre la filosofía y práctica del budismo tibetano.

5-¿Y UNA PELÍCULA?
Soy una enamorada del cine, mis padres nos llevaban a mi hermano y a mi desde muy pequeños al cine todas la semanas. Me es muy difícil escoger, me gustan todos los géneros, no sabría decir una.

6- ¿QUÉ ES LA ASR PARA TI?
Una familia.

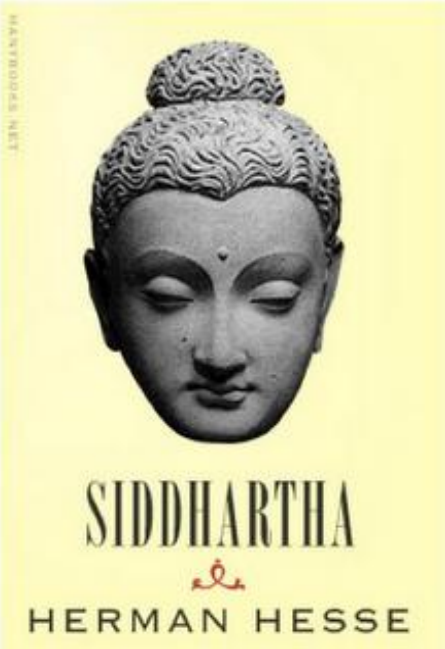
7-UN DESEO PARA EL MUNDO…
Consciencia para crecer espiritualmente.

8- ¿QUÉ HA HECHO REIKI POR TI?
Me ha hecho crecer en todos los sentidos.

Nieves Cadalso, maestra ASR (Madrid).

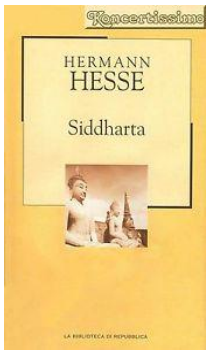
“En un rincón de nuestra biblioteca”

SIDDHARTHA DE HERMAN HESSE



Decía Buda:

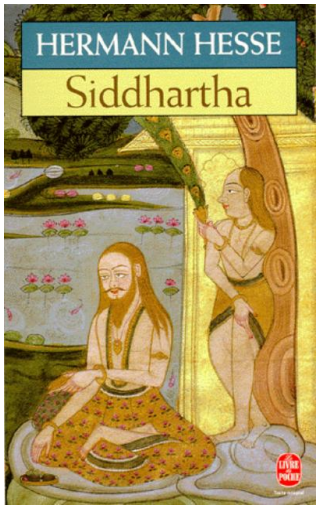
“El ignorante que se cree sabio, realmente es un ignorante” mientras que “el ignorante que se sabe ignorante, entonces es sabio”



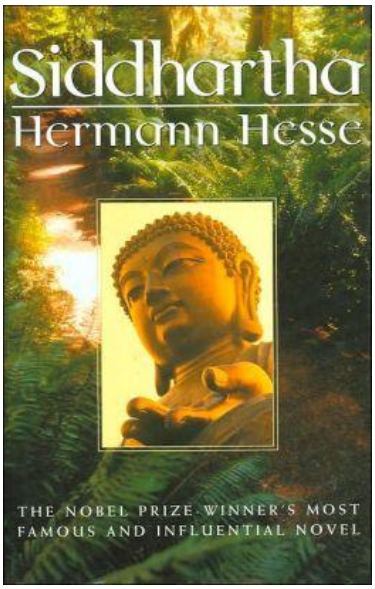
Pues bien, en mi ignorante adolescencia de sabiduría, llegó a mis manos este hermoso libro del que no supe extraer todo el contenido que estaba dispuesto a mostrarme. Fue años después, en mi sabia madurez de ignorante, cuando al releerlo descubrí todo aquello que en su día no fui capaz de vislumbrar por no captar todo el simbolismo que contenía.

Siddhartha es un clásico de la literatura que relata la búsqueda durante su vida, del protagonista, para alcanzar la sabiduría que implica la búsqueda de la felicidad.

Siddhartha significa “aquel que alcanzó sus objetivos”.



El hilo de fondo de la novela no es más que una comparativa de la vida humana, querer encontrar un sentido filosófico y amplio de la vida.



El protagonista quiere alcanzar la sabiduría venciendo los miedos que no dejan avanzar.

Siddhartha se transforma y cambia a lo largo del discurrir de la obra.

Quiere descubrir el conocimiento pero hay dos cosas que lo ciegan, el orgullo y la incapacidad de amar.

Sólo en el transcurso de su vida, al vencer el orgullo, sentirse como los demás, comenzar a aprender de otros y amar en profundidad, es cuando aprecia las limitaciones para recorrer el cauce del río de la vida

Deja de luchar contra el destino y entiende que la conciencia está en la unidad.

Consigue ver detrás de todas las ansiedades, luchas y adversidades. Saber pensar, sentir y vivir cada momento y reconocer los grandes maestros que nos brinda la vida, allá donde menos esperamos y a veces, muchas veces, sin buscarlos.

Veamos en Siddhartha el claro ejemplo de nuestras vidas y en nuestra propia búsqueda de la felicidad.

¡ Seamos sabios ignorantes que no ignorantes sabios!

Me pareció realmente hermoso.

Pilar Cintado Zafra, maestra ASR (Sevilla).

Sutra

Para no perturbar tu sosiego

**Para no perturbar tu sosiego, no rechaces lo que te dan,
ni tiendas la mano para tomar lo que dan a otros.**

(Budha).

*Crees que el mundo te debe algo, pero no te debe nada.
Todo lo que has hecho lo has hecho por tí, no por los demás.
Crees que te has matado por tus hijos, por la patria, por tu Dios,
pero en realidad lo has hecho por tu Ego y por tu ignorancia.
Nadie te pidió nada. Date cuenta de esto y no dejes
que el no recibir aplausos ni agradecimientos te perturbe.
Simplemente, todo está en la normalidad de la vida.*

Meditación

Meditación de Cimentación

Lee este ejercicio varias veces para familiarizarte con él y luego grabaló a fin de poder escuchar las indicaciones sin recurrir al escrito. Cuando estés listo para comenzar, desconecta el teléfono y entra en el sitio tranquilo y sagrado que has creado para ti. No olvides llevar el grabador, ponte cómodo, realiza un sencillo rito de apertura, tal como encender una vela o una varilla de incienso y estarás listo para comenzar.

1. Cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración. Relaja el cuerpo.

2. Cuando estés listo, imagina tus raíces extendiéndose dentro de la tierra, desde la planta de tus pies y la base de tu columna.

3. Cuando exhales, imagina que despides todas las tensiones o las toxinas de tu cuerpo, por tus raíces hacia la tierra, donde son recicladas.

4. Cuando tus raíces hayan profundizado todo lo posible y tu cuerpo se sienta más liviano y abierto, revierte el proceso y comienza a extraer energía de la tierra. La energía terrestre es reparadora y nutritiva. Continúa exhalando tensiones y toxinas e inhalando esa reparadora energía terrestre.

5. Siente como se acumula esa energía en la base de tu columna, vertiéndose en tu Chakra raíz. Visualiza la energía de ese chakra como luz roja que refulge en tu cuerpo. El Chakra de la raíz es el asiento de tu seguridad y tu estabilidad. Cuando estás abierto y fluye, estás afinado con tu más profundo sentimiento de la pertenencia, de la seguridad, de estar a gusto en el mundo y dentro de tu cuerpo.

6. Cuando estés listo permite que la energía de la tierra continúe fluyendo por tu columna hasta que llegue a tu segundo chakra, el sexual. Esta localizado unos cinco centímetros por debajo del ombligo y es la sede de tu energía creativa en todos los planos: el físico, el artístico y el sexual. Siente como refulge con luz anaranjada. Cuando este chakra está abierto, eres capaz de experimentar gozo en tu cuerpo. Te abres a tu creatividad y a tu sexualidad. Estás radiante y lleno de vida.

7. Sin darte prisa, aspira la energía terrestre hacia el Chakra del plexo solar. Es tu punto de conexión con la voluntad y con tu poder personal. Imagina una palpitación amarilla y cálida en tu Plexo solar. Recuerda que eres fuerte, sano y capaz de hacer todas las cosas para las que viniste a esta vida, de un modo sagrado y animoso.

8. Como una fuente, la energía de la tierra continua elevándose por tu cuerpo. Siente como fluye ahora hacia tu centro del corazón. Imagina una bella luz verde que refulge en medio de tu pecho, tan verde y viva como la primavera. El Chakra del Corazón es el centro del amor y de las emociones dentro de tu cuerpo. Conéctate ahora con tu naturaleza amante, la fuerza y la ternura de tus sentimientos. Recuerda que eres un ser de amor nacido en este mundo para sentir amor, para darlo y recibirlo.

9. Deja que la energía continúe elevándose hasta un punto de tu pecho, entre los chakras del corazón y la garganta, dos o tres centímetros por debajo de la clavícula. Allí está el Chakra del Timo, el chakra de la compasión, la comunidad y la paz. Imagina ahí una luz aguamarina. Siente tu conexión con tu familia, tus amigos y toda la humanidad. Recuerda que no estás solo, que eres parte integral y única de Todo Lo Que Es.

10. Ahora deja que la energía de la tierra se eleve a tu garganta y a tus oídos. Imagina que brilla dentro una luz azul celeste. A esta altura puedes sentir el deseo de emitir un sonido, cualquier sonido o nota que te parezca agradable y cómodo. Esto dará mensajes a los músculos de tu garganta, abriendo este centro de comunicación. El Chakra de la garganta gobierna el habla y la escucha, la veracidad y la espontaneidad

11. A continuación lleva la energía hasta el centro de tu frente. Allí está tu tercer ojo, el asiento de la conciencia expandida, de las percepciones psíquicas. Siente como brilla en tu frente un punto de luz añil, un intenso azul violáceo. Recuerda que al vincularte con este chakra puedes despertar tus percepciones extra sensoriales, ver, oír y sentir otros mundos.

12. Ahora deja que la energía de la tierra se eleve hasta lo más alto de tu cabeza. Allí está el chakra de la coronilla, que te conecta con tu Conciencia de Dios, con tu Yo Superior. Céntrate en este punto y sigue respirando, suave y rítmicamente. Imagina una luz violeta que vibra dentro del chakra de la coronilla e irradia a partir de él. Permite que la energía aumente su intensidad.

13. Visualiza la energía de la Cimentación que se eleva desde el centro de la tierra, moviéndose sucesivamente a través de todos los chakras, para luego surgir por la parte más alta de tu cabeza en un gran chorro de luz liquida. Observa como fluye, derramándose en cascada a tu alrededor, como una fuente de luz, como limpia y purifica tu cuerpo, equilibrando y armonizando todos tus chakras.

14. Sigue respirando suave y rítmicamente. Percibe a todos tus chakras llenos de luz. Cuando estés listo, vuelve a sentir que son zarcillos, ramas de energía que brotan desde lo alto de tu cabeza, conectándote con la luna, el sol, los planetas de nuestro sistema solar, las estrellas y el cielo. Siente que esa energía, como una cascada, se vuelca por esas fibras, llenando tu chakra de la coronilla de modo tal que lo hace refulgir de luz celestial.

15. Chakra por chakra, deja que la energía se vierta por tu cuerpo hacia abajo, tal como antes la dejaste ascender. Deja que llene de luz tu tercer ojo, tus oídos y garganta, tu timo, tu corazón, tu plexo solar, tu chakra sexual y el de la raíz. Siente como se vierte por tus raíces, entrando a la tierra de modo tal que también el planeta comienza a brillar con más potencia.

16. Ahora las energías del Cielo y la Tierra fluyen por cada chakra, entretejiéndolos y vinculando tu cuerpo con el universo. Siente a todos tus chakras al mismo tiempo. Sienteté como un arco iris de luz viviente, conectado con el universo y con el Creador, conectado con la tierra y cimentado.

17. Repara en tu respiración. Cobra nuevamente conciencia de tu cuerpo, del sitio donde estás sentado. Cuando estés listo abre los ojos y contempla el mundo a tu alrededor.

Del libro "Descubre a tus Angeles, existen y están para ayudarte" de Alma Daniel, Timothy Wyllie y Andrew Ramer.

Este boletín de otoño ha sido creado por

Pilar Cintado Zafra, Nieves Cadalso,

Desam Fernández, Mercedes Lerena Liquiñano,

José Escudero Ramos, Ana Belén Menéndez,

Luis Fernando García Álvaro y

Ana Isabel Carrasco Sanz.

EQUIPO DEL BOLETÍN ASR

Maquetación: *Pilar Grande*

Corrección: *Mila López y Pilar Hernández*

Coordinación: *Goyi Duque Marroyo*

Asociación de Servicio 霊気 Reiki