Boletín voluntariado nº2

Segundo semestre 2017

ASR AL SERVICIO

ASR y la Fundación Andrés Olivares
Roberto Lanas
Página 1

Mi experiencia como voluntario
ASR en NUMEN
Eduardo Manchón
Página 3

Voluntariado ASR
en la Asociación Mercader.
Prevención del Ictus Cerebral-Málaga.
Alberto Ramos
Página 4

ASR por los Centros de
Mayores de Madrid
"Dando la caña en lugar del pez"
Goyi Duque
Página 5

Cuidarnos para cuidar mejor
Marisol Hedrosa
Página 7

Maratón Reiki Madrid
Boletín ASR alservicio
Página 9

Maratón Reiki
Álcala de Guadaira (Sevilla)
Conchi Astacio
Página 10

Maratón Reiki Leganés.
ASR en colaboración con el Ayuntamiento
de Leganés
Boletín ASR alservicio
Página 11

Equipo del Boletín:
Pilar Hernández Campanero
Goyi Duque Marroyo

Coordinación
Goyi Duque

ASR y la Fundación Andrés Olivares

Hablar de la colaboración de la ASR en la Fundación Andrés Olivares, con el paso del tiempo, cada vez es más complicado por la dificultad de distinguir donde empieza una y donde termina otra.

Realmente el equipo de compañeros de la Asociación nos hemos llegado a fusionar en todo el entramado de la fundación, llevando Reiki a los puntos que todos conocemos que llegó nuestro guía Usui, canalizando energía de Amor con una simple mirada o con un sincero abrazo.

Nuestro compañero Antonio Florido además de ofrecer Reiki. es el responsable del equipo de voluntarios de adolescentes, muchos de ellos han sido pacientes y ha conseguido mantenerlos con la ilusión por seguir siendo personas con mucho que aportar.

Nuestro alumno Javier Torres ha pasado a dirigir también la escuela de música, trabajando y formándose en musicoterapia.

María Ales, David Montosa, Encarna Pendón, Edu Balboa y más compis organizan el campamento de verano.

Nuestro querido Raúl Bravo es un gran pedestal en el voluntariado, ofrece los tratamientos de Reiki los lunes por la tarde en la sede, pero además siempre está dispuesto a ayudar en cualquier tarea que sea necesario y a formar parte de cualquier equipo, siendo muy querido por padres y niños.

Me quiero reservar para el final el gran regalo personal que me ha hecho este año el Universo a través de fundación, englobado en el proyecto Superhéroes de Corazones, que tenemos para visitar a niños oncológicos en diferentes hospitales, hemos tenido este año una carroza para la Cabalgata de Reyes y quiero decir que nunca he sentido más Reiki en todo mi caminar que esa noche... fueron miles de manos las que llegué a percibir llenas de la magia de la inocencia y la ilusión. Si existe una energía pura de Amor sin duda la noche de Reyes la concentra toda.

Seguimos avanzando en esta bonita unión que tantas alegrías y evolución nos está aportando a las dos partes.

Mantenemos los horarios de 17:00 a 20:00 horas todas las tardes en la sala de la fundación ubicada en la planta de oncología en el Hospital Materno Infantil para ofrecer Reiki al personal, a padres y familiares y por supuesto a los peques.

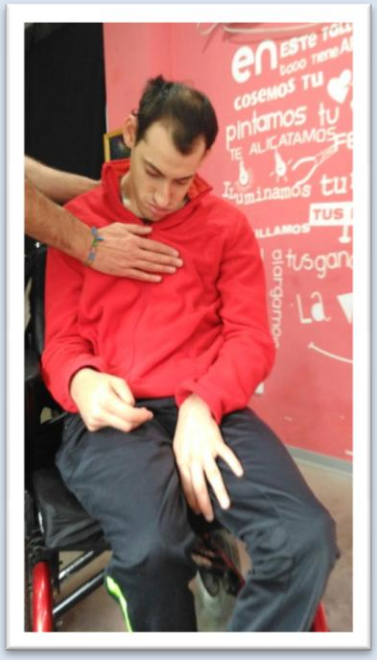
Nuestra compañera Vanessa es la encargada también de organizar cursos de forma regular de todos los niveles para el mismo rango de personas a las que la fundación da cobertura.

Este año además contamos con la bonita incorporación de nuestro nuevo compañero Alberto Ramos en la ASR que se ha ido formando viviendo la enfermedad como padre hasta la marcha de su hijo.
En breve empezará el acompañamiento del primer año de maestría asistiendo a los cursos que se realicen en la fundación.

Ya es muy difícil en Málaga pensar el voluntariado de la ASR sin tener en cuenta nuestros fuertes lazos con la Fundación Andrés Olivares y sintiendo dentro de nosotros que será por mucho años.

Roberto Lanas Barreda. Maestro ASR (Málaga)-

Mi experiencia como voluntario Reiki en NUMEN



El voluntariado de Reiki en Numen, es una experiencia que no me esperaba ni me imaginaba así. Es dura, porque es dura, y yo no estoy acostumbrado a lidiar en este tipo de situaciones que pueden herir la sensibilidad de las personas, soy bastante sensible. Además, diré que durante toda mi vida , hasta hace poco, me mareaba con las agujas, las inyecciones, la sangre ... y la verdad es que el voluntariado está siendo una experiencia muy bonita , muy agradable... sobre todo ver el amor que se puede sentir enseguida por esos chicos, y cuento a título personal, no personal mío, sino de personas que he visto allí, algunas tienen aspecto de ser personas muy endurecidas, y me llamó la atención... todo el amor que son capaces de darle a un chico cuando lo tienen en brazos... ese amor llena toda la habitación, se ve, se siente, impresiona... estoy contento de asistir a ese voluntariado.

Además me ha servido para una experiencia personal, el jueves pasado mi madre tuvo un ictus, y en el proceso del ictus, a las dos horas tuvo 5 ataques epilépticos en media hora, y creo que gracias a poder haber estado con los chicos, yo fui capaz de estar dándole la mano dándole besos, abrazándola, mientras ella tenía los ataques epilépticos, sino quizás habría salido corriendo de su dormitorio, estaba ahí con otras personas, y muchos así lo hicieron, entonces después me vino a la idea Numen, también, yo creo que me ha fortalecido, me ha hecho más fuerte, aparte de ampliar mi capacidad de sentir más amor, también me ha hecho más fuerte.

Ha supuesto un cambio de mirada... un poco, quizás, también la mirada que algunos de ellos te devuelven regalando todo ese amor y agradecimiento, agradecimiento creo, solo por el hecho de que estés allí con ellos.

Está siendo una experiencia súper positiva, un regalo, para mí es un regalo poder ir allí y poder hacer Reiki, yo no voy a ayudar .... a ver, por supuesto que voy a ayudar y a lo que haga falta, mi protagonismo es cero, porque allí los protagonistas son ellos y yo me acoplo a lo que haya que hacer en el centro, pero realmente a quien están ayudando es a mí.

Eduardo Manchón, maestro ASR (Madrid)

Voluntariado ASR en la Asociación Mercader

Prevención del Ictus Cerebral-Málaga.

“No siempre podemos hacer grandes cosas, pero si podemos hacer cosas pequeñas con gran amor”. Madre Teresa de Calcuta

Este proyecto tuvo su nacimiento en verano del 2017, cuando una alumna de la ASR, conociendo los beneficios del Reiki y teniendo un familiar afectado de Ictus, lo comenta a la directiva de la Asociación Mercader, dándose la oportunidad de dar una charla explicativa sobre Reiki por Vanessa Bravo (maestra ASR Málaga).

A raíz de esta charla, se comienzan a dar tratamientos de Reiki en la Asociación Mercader para los afectados de Ictus, sus familiares y al personal de la Asociación hasta el día de hoy. Una vez que establece su sede definitiva en el Centro Cívico San Julián-Guadalmar en Málaga continuamos con nuestra técnica centenaria que ha tenido gran aceptación entre los amigos de la Asociación debido a los beneficios obtenidos.

Para el mes de febrero 2018 se proyectan sesiones de Reiki en días diferentes intentando coordinar los días que los voluntarios pueden asistir cada uno. Estas sesiones se hacen de manera individual, con franjas de tiempo de 1 hora, con una proyección inicial de 50-70 tratamientos mensuales.

El voluntariado de Reiki es un remanso de paz y tranquilidad que muchas personas necesitan cuando se tumban en la camilla para recibir Reiki, es el amor incondicional del que tanto hablamos y lo llevamos a la práctica, con la máxima de que el ser humano es altruista por naturaleza y que solo debemos de desarrollar esa cualidad en todos y cada uno de nosotros. Cada voluntario aporta su granito de arena para esa inmensa labor que hace, el voluntariado Reiki tiene una misión, sin ellos, sin su disposición ni su entrega no se podría cumplir.

Un gran abrazo a todos**.**

Alberto Ramos, maestro ASR (Málaga).

ASR por los Centros de Mayores de Madrid.

“Dando la caña en lugar del pez”.

Me consta que han sido muchos los maestros de nuestra ASR que han ido sembrando la semilla Reiki, en silencio y con mucho Amor, por las instituciones en las que han ido pasando y sobre todo en aquellas con un perfil social o sanitario (bien por ser su lugar de trabajo, bien por ser usuario directo de los centros o por cualquier otro tipo de relación o colaboración con ellas).

Pues bien, algo parecido he tenido la suerte de poder realizar, debido a la relación como trabajadora social con un centro de mayores y los distintos profesionales que allí trabajan, después de extinta mi relación laboral con el centro, surgió la oportunidad a partir del ofrecimiento de la dirección de desarrollar un taller de ayuda mutua a través de Reiki. De esto ya hace más de tres años, empezamos con 10 usuarias a las que se inicio en primer nivel de Reiki y desde entonces ha habido un movimiento de expansión considerable tanto en usuarios iniciados, maestros implicados y centros alcanzados. Poquito a poquito y como nos gusta llamarlo: **una revolución silenciosa.**

Podría decir que la filosofía de este equipo de voluntarios ASR es el siguiente: "Dale un pez a un hombre, y comerá hoy. Dale una caña y enséñale a pescar y comerá el resto de su vida". Y con esta filosofía nos hemos puesto manos a la obra.

En la actualidad formamos el equipo 5 maestros (Alessandro Loi, Concha Álvarez, Julia Puerta, Elena V. Galli y yo) y una alumna de tercer nivel (María Marroyo). Desarrollamos nuestra labor en dos centros (muy probable que crezcan en número también próximamente), entre los dos tenemos tres grupos de usuarios y uno de profesionales del centro, a los cuales formamos en Nivel I en el transcurso de tres meses (2 horas a la semana) y el resto de meses del año lectivo queda un grupo por centro para intercambio y practicas entre ellos (una vez por semana) con la supervisión siempre de algún miembro del equipo. Cada año se hará una nueva convocatoria para que asi tengan acceso más usuarios, ya que nuestros talleres tienen lista de espera.

Esperamos seguir contándoos más cosas sobre este bonito voluntariado, está siendo una experiencia maravillosa en muchos sentidos para todos nosotros, pero sobre todo estamos aprendiendo de nuestros mayores grandes lecciones.

Me gustaría compartir con vosotros el siguiente texto, escrito por Paquita, una de nuestras alumnas. Un día, en uno de los talleres, les pregunté si querían compartir con nosotros su experiencia con Reiki, y Paquita ni corta ni perezosa al día siguiente me entrego el siguiente texto:

Sólo puedo dar unas pinceladas sobre Reiki, puesto que me encuentro en un curso de iniciación.
Pienso que es una ayuda para nosotros mismos, ¿Quién sabe si algún día podemos ayudar a los demás?
He notado una esperanza, se siente algo distinto. Cuando escuchas, en las clases: "no se está solo, hay algo más…", eso te da confianza.
En mi vida, siempre he tenido la sensación de buscar algo, que ni yo misma lo sé, porque mi vida es normal.
Goyi dice: "Tú no buscas Reiki, Reiki te encuentra… y Reiki busca a personas que lo entiendan y lo sientan…", Yo noto, cuando habla de ese Ser Interior nuestro, que siendo nuestro, es casi desconocido.
Me gustaría canalizar esta energía que nos une al amor incondicional, proporcionándonos paz, serenidad, amor y humildad. Sobre todo sentir que no estamos solos, hay un amor incondicional intangible, que no vemos ni tocamos pero lo sentimos.
Y yo me pregunto ¿No será eso lo que busco con toda mi alma? Creo que es una suerte haber conocido Reiki.
El destino, en el que tanto creo, será el encargado de guiarnos a conectar con ese amor incondicional y darnos la paz y el amor para ser Persona, persona con mayúscula, pensar en los demás como si fueramos nosotros mismos.
A la vez que nos quita temores, apacigua circunstancias duras, como la mayoría de nosotros a estas alturas de nuestra vida hemos sentido y padecido.
Cuando hacemos la relajación nos transporta, y son minutos de placer y gloria.
Esta es mi modesta opinión sobre Reiki.
Gracias Reiki

Francisca Ocaña, Nivel I ASR.
Leganés, 30 de noviembre 2017.

Y después de leer esto, me pregunto: ¿Quién está enseñando a quién?

Yo también doy gracias a Reiki por haberme encontrado, aliviar y guiar mi camino de búsqueda hacia mi interior.

Agradeciendo las bendiciones recibidas.

Goyi Duque Marroyo, maestra ASR (Madrid).

Cuidarnos para cuidar mejor

Hace unas semanas hablando con una persona que está buscando trabajo, me comentaba que había tenido oportunidad de incorporarse a trabajar a uno de los hospitales de la zona Sur de Madrid, pero que no podía trabajar de auxiliar de enfermería. Quería cambiar de profesión, alegaba que había tenido mala experiencia en el hospital donde había estado, en la planta de paliativos así como en diálisis. No podía ver como morían las personas con las que había estado charlando y atendiendo, su aseo personal, alimentación, etc…

Efectivamente, es muy duro el cuidado de la persona enferma y más aún si son familiares o amigos/as para los que colaboran en cubrir sus necesidades. De ahí es de vital importancia la formación continua en la gestión de las emociones.

Muchas veces sin darnos cuenta, nos vemos implicados/as a veces en demasía y no sabemos salir del círculo, nos sentimos continuamente responsables de la situación de la vivencia de esa persona.

En mis talleres siempre hablo de cuidarnos a nosotros/as primero, ya que si yo no estoy bien no puedo cuidar de los demás. Esto se nos olvida con frecuencia, creyendo que somos “egoístas” si nos dedicamos un tiempo a nuestro cuidado, a nuestra atención, a formarnos en cómo gestionar nuestros sentimientos, nuestras emociones y no es fácil reconocer que no estamos preparados/as en algunos momentos para continuar.

A veces el deseo de servir a los demás, de apoyar, de colaborar, está sujeto a una necesidad de sentirse bien con uno mismo/a, tal vez por una falta de aceptación, por ocupar un hueco que se encuentra vacio, por olvidar un dolor más grande...

Estilos diferentes de apegos requerirán respuestas relacionales distintas. Pero sobre todo es importante cuidarnos de nosotros/as mismos, conocer nuestro propio mapa relacional y cuidar nuestras propias emociones. No es posible permanecer mucho tiempo junto al que sufre y al que muere, escuchar el sufrimiento del otro, también en su dimensión espiritual, si no somos capaces de escuchar el nuestro**. Este nos recuerda continuamente las grandes preguntas del vivir: para poder estar junto al que vive el dolor, la muerte, la angustia, la rabia, la esperanza, debemos entrar en contacto y conocer nuestro miedo a la muerte, nuestra angustia, nuestra rabia, nuestra esperanza.**

Así es, recordé esto que había leído de Luciano Sandrin *(licenciado en psicología y en teología, profesor de Psicología de la salud y de la enfermedad en el Camillianum, en la Universidad Gregoriana, en la Universidad Lateranense y en otros ateneos de Roma).*

AYUDANDO AL OTRO SIN QUEMARSE: "EL RIESGO DEL BURNOUT"

El equilibrio propio de la empatía corre el riesgo de saltar cuando se cuida continuamente a personas que sufren: pueden "confundirse" los propios sentimientos con los del paciente, las necesidades de los otros con "la propia necesidad de que los otros tenga necesidades", la profesión con la propia vida privada, el compromiso profesional con el personal, la casa y el trabajo. La falta de apatía, que caracteriza al burnout, es el fracaso de una buena empatía ***(equilibrio entre proximidad y distancia)****, el resultado de una implicación emotiva que se nos ha escapado de las manos. Y se busca un culpable de todo esto: uno mismo, las personas a las que se está ayudando, los compañeros/as de trabajo, la estructura, los jefes, el mundo entero y tal vez hasta Dios.- Ahora bien, todo esto no tiene lugar de un día para otro. El burnout puede ser considerado como un camino con varios pasos, como un film en el que no siempre es fácil rebobinar la película y volver atrás (una imagen de otros tiempos, pero evocadora). Se va desde el entusiasmo idealista, típico del neófito, del recién llegado, enamorado de su trabajo, en plena luna de miel, que no tiene miedo de nada, a la sensación de sentirse empantanado, y poco a poco bloqueado y frustrado, porque los resultados no son los esperados y los problemas "vuelven continuamente". Y el amor por el propio trabajo va disminuyendo poco a poco. Se tiene la frustrante convicción (no siempre objetivamente verdadera) de no ayudar verdaderamente a nadie y de no servir para nada. Se encuentra en crisis, en una encrucijada y necesita elegir: por un lado, intentar superar la situación, a través de una reconciliación entre las aspiraciones y la realidad, de un cambio y de una maduración que puede abrir nuevos caminos y crear posibilidades antes no expresadas, atesorando la lección de la vida y la resiliencia ganada; por otro, la retirada, la renuncia, el desinterés, la apatía final, es decir soltar todo el auténtico burnout, la separación, cuando no precisamente el divorcio de los otros y del propio trabajo, de los propios "objetos de amor" sobre los que habíamos forjado proyectos y expectativas. Un abandono físico del campo o una separación afectiva de los anteriores "objeto del amor".*

ooooOooooo

La personalidad del individuo que tanto a nivel profesional sanitario, voluntario o familiar colaborador, así como su historia vivida interiormente en base a su afectividad, estilo interpersonal, su capacidad de control emocional, la idea que se tiene de uno mismo y de su labor a desarrollar, como el modo de evaluar las cosas, influyen en sus respuestas emotivas y comportamentales, en su capacidad de gestionar el estrés producido por el dolor, el miedo…

Es importante que paremos un momento a reflexionar para poder seguir avanzando y creciendo en nuestra labor, darnos un respiro es darnos la oportunidad de mejorar nuestra actividad en cualquier ámbito de nuestra vida.

Un abrazo de Amor Incondicional.

Marisol Hedrosa, maestra ASR (Leganés-Madrid-).

Maratón Reiki Madrid.

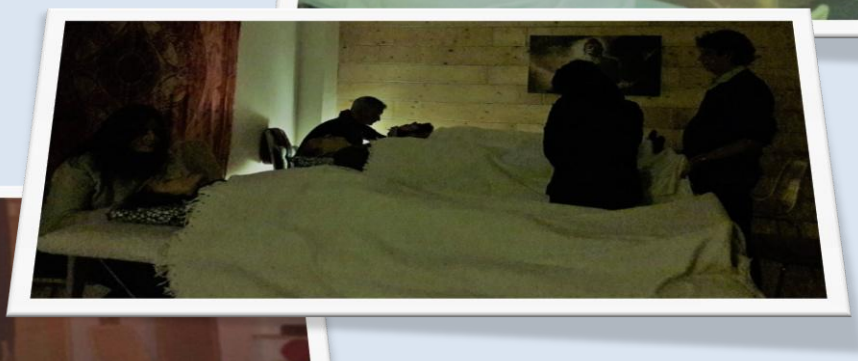
Ya son siete años los que lleva el Maratón ASR Madrid en el mismo lugar, en Vallecas Villa, en el Centro Cuidarte. Durante estos siete años se han dado cita maestros y alumnos para practicar, encontrarse, sentirse entre iguales, aprender, evolucionar, conocerse, expandir Reiki y dar a conocer la ASR a todo el que se acercase.

El Maratón ASR Madrid sigue abriendo sus puertas los terceros sábados de mes, este 2018 hemos empezado con fuerza, el pasado 20 de enero acudieron a la cita entre maestros y alumnos 20 voluntarios con gran ilusión y ganas de trabajar.

Como sabéis este es uno de los voluntariados que se hacen desde la ASR, los maestros y alumnos van de forma voluntaria y con su seguro de voluntariado al día, para poder sufragar los gastos de alquiler del local se admite un donativo sugerido de 5 euros, con el dinero recaudado se paga dicho alquiler y el excedente se dona a nuestra ASR.

Siete años disfrutando de un espacio y un tiempo que se crea todos los meses para expansión de Reiki y reencuentro entre maestros y alumnos en Madrid.

¡¡Y este 2018 seguimos creciendo!!



Boletín ASR al servicio.

Maratón Reiki en Álcala de Guadaira (Sevilla).

El pasado 11 de noviembre dirigí mi primer maratón Reiki en Alcalá de Guadaira (Sevilla), en el Centro de yoga Karuna.

Estuvimos de 10 de la mañana a 8 de la tarde, descansando al medio día para compartir, dando Reiki.

Cité a los compañeros a las 9,30 para hacer una meditación y disfrutar con ellos. Al finalizar el maratón hicimos una rueda de energía agradeciendo al Universo el día tan intenso vivido.

Quiero agradecer la ayuda que recibí:

- De la directora del centro, María José, en la difusión del evento en sus grupos, la limpieza de la sala, la colocación de cuencos con agua y sal.

- De Brenda que contactó con canal 12 y nos hicieron una entrevista a Maricarmen Palma y a mí.

- De los maestros de Reiki Maricarmen Palma y Jesús Marín y también de un alumno de 1ro José Luis Rosado.

- De mi amiga Rosa Cruz, que colaboró con el montaje musical, con el romero, la lavanda y el agua de rosas que preparó especialmente para ese día. Gracias a ella conocí Reiki.

- De los 27 compañeros que estuvieron de forma altruista colaborando.

Dimos 82 sesiones de Reiki. Fue un día muy disfrutado y compartido. Y otra nueva oportunidad de difundir Reiki.

¡Gracias a todos!

Conchi Astacio Martinez, Maestra ASR (Sevilla)..

Maratón Reiki Leganés-
ASR en colaboración con el Ayuntamiento de Leganés.

Ha pasado ya un año desde que nació el Maratón Reiki en Leganés, y el equipo formado por alumnos y maestros de ASR sigue a pie de cañon dando tratamientos dos martes al mes en la Junta Municipal de Zaraquemada, en el Centro Cívico Ramiro de Maeztu.

De izquierda a derecha: Pilar Grande, Mari Sol Hedrosa y Mª José Carrasco (Maestras ASR, Leganés –Madrid-).

El éxito de esta actividad es tal que es necesario pedir cita para poder recibir un tratamiento de Reiki. El equipo del maratón está compuesto por alumnos (Alina, Alicia, Mayte y Manuel) y maestros (Rocio, Pilar, Eva, Maria José, Seve y Mercedes) de la ASR bajo la coordinación de Marisol Hedrosa (Maestra).

El Ayuntamiento de Leganés proporciona las instalaciones y algunas camillas (otras son cedidas por los mismos voluntarios) a cambio de que se den sesiones de Reiki a los ciudadanos de forma totalmente gratuita.

Gracias compañeros por vuestra labor, por vuestra contribución a la expansión de Reiki, por vuestro tiempo y por vuestro Amor.

Boletín ASR al Servicio