



Índice:

"Reiki: El despertar de los sentidos"

**María Tojo
Pág.1**

"El miedo"

**Begoña Rubio
Pág.3**

"Sintiendo Reiki"

**Francisca Ocaña
Pág.4**

"Proyecto Gaia"

**Vanessa Bravo
Pág.6**

"¿Qué sentido tiene nuestra vida?"

**Carmen Niño
Pág.10**

Secciones fijas:

Desde mi faro: "Hormigas en la cabeza"

**Ana Isabel Carrasco
Pág.12**

En un rincón de nuestra biblioteca

**Goyi Duque
Pág.13**

Citas

**Alan D. Wolfelt
Pág.14**

**Meditación: Equilibrando el tercer
chakra (Manipura)**

Pág.15

Equipo Boletín:

Julia Puertay Goyi Duque

Coordinación:

Goyi Duque

Reiki: El despertar de los sentidos.

¿Será verdad que Reiki cambia nuestra vida?

Cuando tomas contacto con Reiki, por el motivo que sea, lo primero que haces es adentrarte en el conocimiento de esta técnica, la estudias, aprendes su historia, la forma de aplicarla, los principios que la sustentan, etc., y con el tiempo y la práctica de Reiki, vas comprobando, que ofrece resultados, que sana, que tanto la persona a la que haces un tratamiento de Reiki se va encontrando mejor, en el aspecto que sea, tanto físico como emocional y que en ti, como practicante, también se van produciendo cambios.

Y estos cambios son los que merecen mi atención.

Esos pequeños y sutiles cambios son los que te cambian la vida.

Sí, es verdad que la práctica de Reiki cambia la percepción de tu entorno, cambia cómo te relacionas con él, en definitiva, cambia tu vida. Y eso incluye la relación con tu familia, con tus amigos, en el trabajo y hasta la relación con la naturaleza.

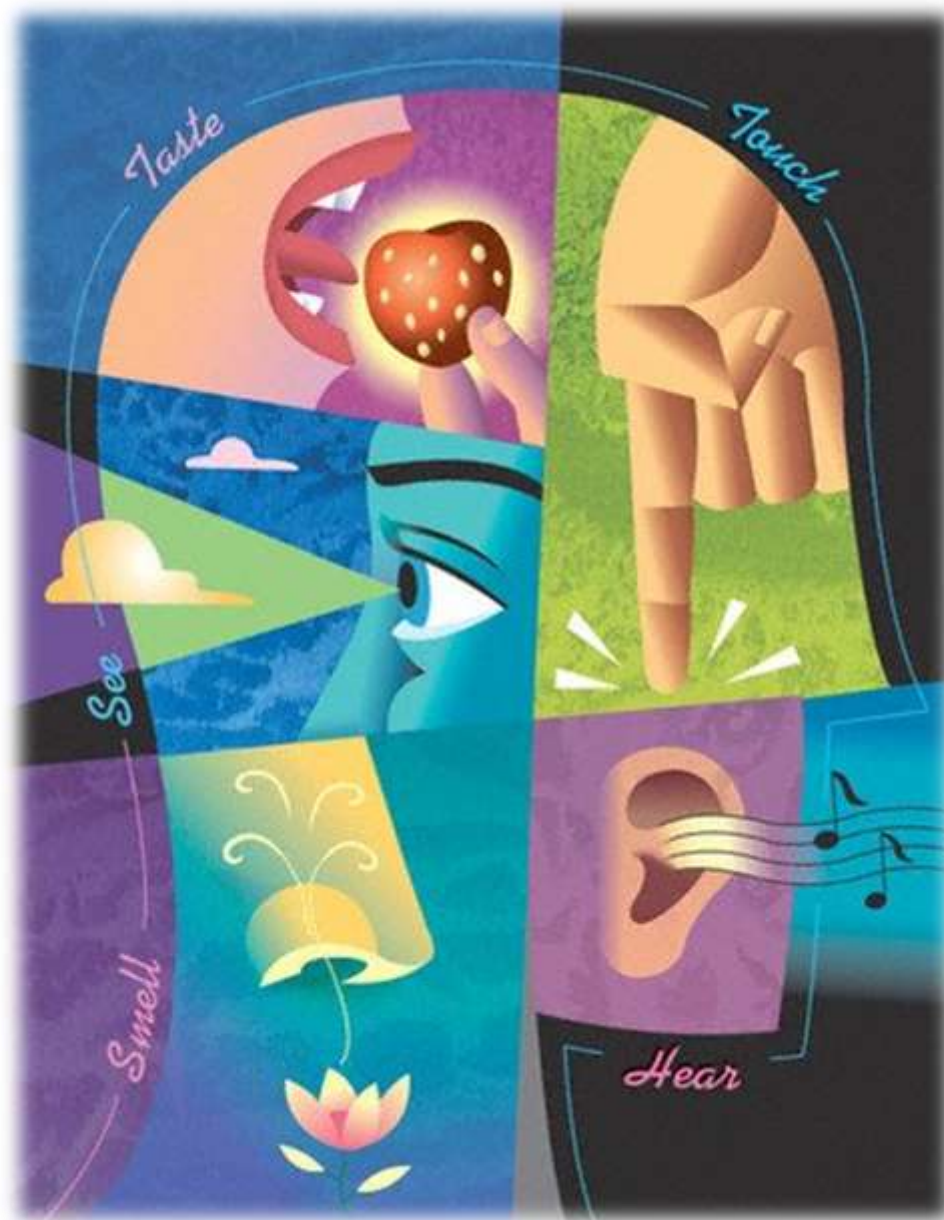
Poco a poco, Reiki empieza a formar parte de ti, se va instalando en tu interior, transformando tu filosofía de vida. La Energía del Universo conspira para estar a tu favor, te ofrece señales que indican un nuevo camino a seguir, lleno de Luz, que proporciona una Paz interior difícil de explicar pero que está ahí, que podemos sentir, que nos lleva a confiar en la vida, con sus aspectos más agradables y felices y a valorar los aspectos menos buenos también. Todo es enseñanza, tenemos que aprender de lo bueno y de lo menos bueno.

Todo esto sucede de una manera silenciosa, despacito, de tal manera que si un día decides mirar hacia atrás te darás cuenta del cambio.

Tus sentidos que siempre han funcionado fisiológicamente bien, han sufrido tal cambio que ahora percibes los colores con un esplendor nuevo y vibrante, como si te hubieran limpiado unas gafas que claro que antes te permitían ver, pero no con los matices con los que ves ahora.

Y los olores que llegan a ti son más intensos, tienen unos matices que antes no reconocías en su totalidad.

Al comer un alimento, ocurre lo mismo, su sabor es otro, mejor y más rico. Además de que hay ciertos alimentos que ya no reconoce tu cuerpo y que vas rechazando.



Al escuchar, tanto música como palabras, estas resuenan en tu interior proporcionándote sensaciones diferentes. El matiz en que se oyen las palabras adquiere otro significado, pues somos capaces de percibir su entonación mas profunda.

Y el tacto. Ahora con las manos somos capaces de sentir el más íntimo cambio. Cuando las posamos en otra persona para hacer un tratamiento de Reiki, ¡¡¡¡ay!!! cuantas sensaciones percibimos. No solo el calor o frío, el cosquilleo o la vibración que habitualmente acompañan a una sesión. Sentimos su alegría, su frustración, su tristeza, su preocupación.Y también sentimos como el Amor Incondicional que parte de nuestro corazón y viaja por nuestras manos, llega a esa persona y hace su trabajo, el que necesita ella en ese preciso momento.

Y para mí, el mejor y más grande sentido que despierta con Reiki es reconocer al otro desde el corazón, percibir su energía y conectar con él. Si te dejas llevar por este despertar, te liberas de los prejuicios, de los convencionalismos sociales, religiosos, culturales, de las ideas preconcebidas consciente e inconscientemente.

El Amor Incondicional que ahora anida en tu corazón, no atiende a colores de piel, a creencias en tal o cual divinidad, en si eres rubio o moreno, alto o rubio, tienes o no dinero. Con este "nuevo" sentido activado con la energía Reiki, conectas con el ser interno de los demás desde el corazón y te haces uno con ellos, sin importar nada más.

Reiki es así. Sencillo, contundente, efectivo, sabe lo que tiene que hacer en cada momento, sin que tu intervengas racionalmente, sin juicios, sin esperar a cambio. Y va cambiando poquito a poco tu interior, llegando a lo más profundo de ti y haciendo que tú lo compartas desde el amor y el compromiso hacia el otro.

Reiki es así. Energía del Amor Incondicional a tu plena disposición, siempre. Te cambia la vida sin tú pedirselo, un cambio que sin duda mejora tu percepción de la vida, que te hace agradecer cada día lo mejor y no tan bueno que te sucede, que te hace reconocerte a ti mismo y tu relación con los demás, que te permite aprender continuamente de lo bueno y de lo no tan bueno,..... que te hace sentirte en paz contigo mismo y con el universo del que formas parte.

María Tojo, maestra ASR (Madrid).



El miedo



No hay nada más letal que el miedo, ese sentimiento que te envuelve y no te deja ni respirar, que te pega fuertemente al suelo de una manera tan brutal que eres incapaz de moverte. Realmente no hay nada que te lo impida. Pero el miedo está en tu mente y como tú lo crees así, eres incapaz de moverte. Ese miedo te produce ansiedad, desasosiego, problemas en el estómago y hace que no seas dueño de las situaciones que estás viviendo, y lo que es peor, perder el control de ti mismo, de tu propia vida.

No estamos solos, nada nos es ajeno. Las cosas que nos rodean y las personas con las que convivimos son parte de nosotros, pero hay que aprender que tu camino es sólo tuyo, que dejar que alguien invada tu espacio y se apodere de tu propia libertad puede convertirse en algo muy peligroso si lo permitimos.

El temor a “molestar” a alguien, a “no hacerlo bien” a que nos etiqueten como si fuéramos el simple producto de una tienda, nos convierte en víctimas y cómplices de nuestro propio miedo.

Todos, absolutamente todos, somos perfectos. ..¡¡Por supuesto que nos equivocamos!!.. Pues en esa perfección cabe la imperfección y todos nuestros defectos, el orgullo, la ira, el ego, etc... pero, hay que entender que es parte de nuestro aprendizaje. Que lo importante es estar bien con nosotros mismos. Sentirnos plenos y dichosos del camino que tenemos y de los pasos que estamos dando. Que si un día lo hacemos mal, tan solo hay que verlo, aceptarlo, pedir perdón (si es necesario), e intentar no equivocarnos la próxima vez, y si, volvemos a caer, comenzar de nuevo el proceso, una y otra vez, hasta que desde la consciencia de nuestro propio ser, de la esencia divina, esos defectos se suavicen, se maten y desaparezcan.

Debemos aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos. La belleza exterior tan solo es una imagen distorsionada de nosotros. La verdadera belleza está en nuestro interior, y esa es, la que debemos dejar fluir, la que debemos mostrar en cada uno de los instantes que vivamos en la tierra. La otra, la etérea, la que puede estar un día y al día siguiente no... esa pasará... pero la belleza de tu alma es inmortal.

El miedo puede paralizar tu belleza interior. El miedo siempre es contrario al amor. El amor puede vencer absolutamente cualquier otro sentimiento negativo. Ese Amor Incondicional te eleva, y no te confunde porque es puro y nace directamente de “tu alma”.

Begoña Rubio, maestra ASR (Leganés, Madrid)

Sintiendo Reiki



Hoy no puedo hablar sólo de pinceladas al referirme a Reiki -como hice hace unos meses al iniciar nuestro taller en el Centro de Mayores-, no, porque esas pinceladas van cogiendo forma y textura. Textura en mis pensamientos y forma en mi corazón.

Nunca pensé que podría serenar mi mente, en momentos precisos, y no sentir tan solo a mi Ser Interior, como en otras ocasiones.

He sentido mucha ayuda con las primeras frases que escuché: “No estamos solos” y “Hay algo más”. De haberlo conocido antes, situaciones pasadas llenas de angustias y temores, hubiesen sido mucho más suaves.

Como la ola del mar que rompe en la playa con majestuosa serenidad, Reiki, Océano de Esperanza, donde haces posibles relaciones de personas, preparando sus mentes para un bien común: Querernos y querer a los demás....

Dame energía para ser un buen canal y poder compartir el amor. Como Jesús decía: “Ama al prójimo como a ti mismo”.

Reiki nos da la fórmula para sentir el Amor Incondicional de este Ser Interior que todas las personas llevamos dentro, y que necesitamos saber más de él y conocerlo mejor.

Sólo me queda decir, que soy muy nueva en esta filosofía, sé que me gusta y deseo ser más fuerte y valiente ante las dificultades, y eso sé que lo conseguiré con la ayuda de Reiki´. Cuando son duros los tiempos y tenemos su ayuda con sólo unos minutos para sentir ese Amor, todo cambia y se suaviza alrededor.

Gracias Reiki, gracias por estar en mi vida.

Francisca Ocaña (Paqui), nivel I Reiki (Madrid).

Proyecto Gaia



Este proyecto consiste en la creación de un nuevo voluntariado orientado principalmente a la aplicación de tratamientos Reiki en animales, el estudio de su metodología y de los resultados obtenidos. Y fundamentalmente, a CONCIENCIAR a las personas de que los animales son también seres espirituales.

¿CÓMO NACE ESTE PROYECTO?

Una tarde de martes, mientras recibía un tratamiento de Reiki, me vino la clara idea que debía organizar un voluntariado para prestar asistencia energética y espiritual, mediante Reiki, a nuestros hermanos pequeños, los animales. Seres muy olvidados y desprotegidos por parte del ser humano.

Comenté esta “locura”, como suelo llamar a ciertas canalizaciones que recibo, de pasada con algunos compañeros y con mi hermano. Como también me indicaron, de una manera muy clara, que él era una clave importante en este proyecto hablábamos largo y tendido sobre este tema intentando vislumbrar cómo llevarlo a cabo. En ese primer momento en que ni siquiera yo sabía que significaba esto ni cómo encauzarlo, a mi hermano le parecía una buena idea y me ayudaba aportando muchas de ellas para intentar aclarar el mar de dudas que azotaba mi cabeza. Muchas tardes, mientras dábamos largos paseos con los perros, íbamos elucubrando sobre el lugar dónde podríamos prestar nuestro servicios de Reiki a los animales, pensábamos en clínicas veterinarias, protectoras de animales, etc., en cómo poder llevarlo a cabo, en si podríamos contar con más voluntarios o lo tendríamos que hacer sólo nosotros. En estos comienzos todo era muy confuso para mí, simplemente no tenía ni idea de cómo proceder, a dónde acudir, con quién contar, qué propuesta presentar, etc.

El tema estaba en mi mente y en mi corazón pero aún no sabía cómo darle forma a esta nueva “locura”, por lo que decidí dejarme fluir confiando en que todo se encauzaría de una manera perfecta, en su momento justo.

Al poco tiempo mi “princesa” Gaia empezó a tener serios problemas de salud y comenzamos a pasar unos meses duros tanto para ella, como para nosotros. Veterinarios, pruebas y más pruebas, rachas en las que a ella se la

veía muy decaída; impotencia, incluso miedo, en fin un proceso natural pero a la vez angustioso y doloroso para nosotros. Todo el proyecto queda congelado porque en ese momento no podía ni quería embarcarme en nada más que nos robase, ni a ella y ni a mí, un solo segundo de poder disfrutar juntas. Finalmente, tras cinco días en la recta final, donde habíamos comprendido de una manera silenciosa que pronto debería partir, comenzaría su nueva aventura. El día antes, día festivo, ella se encontraba ya muy débil y yo estuve haciéndole Reiki porque le encantaba y la relajaba, incluso lo pedía. Ese día, no tenía ni ganas de comerse la comida que yo, con tanto amor, le estuve preparando durante los tres últimos meses y que tanto le gustaba, sólo quería que la tocara, sólo parecía necesitar mis manos. El viernes 13 de Octubre de 2017, día del inicio de su nuevo viaje, me sorprendió cuando vino a buscarme a las siete de la mañana mientras yo estaba desayunando para que le diese Reiki, me sorprendió porque a esas horas ella hacía años que no se levantaba pero aquel día lo necesitaba y por eso vino a buscarme. Sin embargo, quién siempre se levantaba a desayunar conmigo, Bambú, aquel día no vino a buscarme. He llegado a pensar que él sabía que ese momento era un momento sagrado entre Gaia y yo y que así lo respetó. Llegué tarde al trabajo porque, ¿cómo negarle un poco de alivio durante su proceso? Antes de irme a trabajar le dije: “Princesa, cuando estés preparada y sepas que es tu momento para partir, simplemente vuela, no mires atrás, no te preocupes por nuestro dolor, sólo queremos que seas feliz y lo que realmente nos partiría el corazón sería verte sufrir un segundo más de lo debido. Tú y yo **estaremos siempre unidas de corazón a corazón**, así que no hay nada que temer mi amor. Vuela, tú simplemente vuela”.

Cuando llegué a medio día a casa, me recibió contenta moviendo su cola y con cara de felicidad. Estuvo a mi lado mientras comí e incluso me pidió su trocito de pan de después de comer, como hacía siempre. Cinco minutos después, tan sólo cinco minutos después, comenzó el momento de su transición. Desde el silencio y siendo conscientes de lo que estábamos viviendo intentamos llevarla a la clínica, la subimos al coche pero cuando apenas habíamos salido de nuestra calle ella miró al cielo y simplemente voló, tal y como le pedí aquella mañana antes de irme a trabajar. El proceso de su transición se produjo en menos de veinte o treinta minutos. Fue una partida silenciosa, serena y hasta elegante, tal como ella siempre ha sido y sigue siendo.

ENCAJANDO LAS PIEZAS DEL PUZZLE.

Tras dos semanas de abatimiento, tristeza, silencio y recogimiento, algo normal que experimentamos en esta dimensión tras un proceso de “pérdida”, de nuevo cobró fuerza aquella idea de poner en marcha este proyecto.

Empecé a entender cómo Reiki ayudó a Gaia a lo largo de su vida, desde que yo aprendiera esta técnica, hasta su transición. Empecé a recordar la multitud de veces en que ella me lo pedía, cómo me ponía la parte del cuerpo donde necesitaba recibir energía y un sinfín de recuerdos y sentimientos se agolpaban en mi corazón y en mi mente.

Empecé a entender que para ellos también era importante trabajar su parte energética y espiritual. Nuestros hermanos pequeños, aquellos que olvidamos muy a menudo, son grandes MAESTROS para nosotros, sólo hay que saber ver, permitiéndonos sentir su AMOR INCONDICIONAL, su luz, su grandeza, su humildad, etc.

Empecé a entender que no somos sus “dueños” o “amos” (aunque esto siempre lo tuve claro), sino sus protectores, sus hermanos mayores, sus compañeros de viaje. Debemos protegerlos y ayudarlos en su evolución, al igual que nosotros somos guiados y ayudados en la nuestra.

El proceso de transición de Gaia me hizo entender muchas cosas, entre otras porqué en el momento en que me vino aquella “locura” no sabía cómo enfocarlo, y simplemente era porque no estaba preparada, no era el momento adecuado y además, tenía que vivir de manera plena ese proceso antes de poder poner este proyecto en marcha.

El **PROYECTO GAIA** iba tomando cada día más fuerza en mi alma y en mi corazón y sentía que era necesario que lo llevásemos a cabo. Gaia empezó a visitarme en sueños para recordarme que tenía trabajo pendiente y que me había comprometido con esta causa. Entendí que ella era la MAESTRA que estaba orquestando este proyecto y la que nos mostraría el camino.

Fue entonces, cuando comenté de una forma más seria a dos compañeros la existencia de este proyecto y les propuse trabajar en él, ambos ni se lo pensaron, me dieron una respuesta afirmativa y desde el corazón, sin preguntas, sin dudas, desde una exquisita simplicidad donde su único interés era la ayuda y los animales. En un principio, éramos tan sólo cuatro personas y entre todos empezamos a darle forma, meses de intercambio de ideas y valiosas aportaciones. Entre todos íbamos aportando ideas, íbamos ilusionándonos cada vez más con esta nueva aventura, con este nuevo aprendizaje e íbamos sintiendo que esto era cada vez más real. Con todo esto mi tristeza iba dejando paso a la alegría, a la esperanza y al eterno AGRADECIMIENTO.

Finalmente, una vez que teníamos definidas sólo las líneas generales de trabajo, dejándonos fluir y guiar por lo que nos decía nuestro corazón, hablamos con la Protectora de Animales y Plantas de Málaga, a la cual le presentamos un proyecto con las propuestas que habíamos estado aportando entre todos. En poco más de una semana la Protectora aceptaba nuestro proyecto y comenzamos a ponernos en marcha con una ilusión difícil de describir. A los pocos días, el grupo de voluntarios iba formándose y aumentando donde varios compañeros me expresaron su intención de formar parte de esta aventura, guiados por su espíritu de servicio y su amor hacia los animales, el grupo se incrementó hasta casi el doble. El Universo y Gaia seguían con la partida y todas las piezas del puzle empezaban a encajar.

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero y profundo AGRADECIMIENTO a todos los que sois parte de este proyecto, por compartir mis "locuras", por formar parte de mi vida, por ser tan valientes, por estar comprometidos con vuestra evolución y con la de nuestros hermanos pequeños, por intentar aprender cada día, por acompañarme de la mano a través de un camino desconocido, para mí y para muchísimas personas, como es Reiki en animales, en definitiva MILLONES DE GRACIAS por CREAR UN MUNDO MEJOR



Mi más profundo RECONOCIMIENTO y AGRADECIMIENTO a la **Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Málaga**, y a los maravillosos voluntarios que la forman no sólo porque se dejan, literalmente, la piel y realizan un esfuerzo titánico día a día por salvar, proteger sus vidas y darles la dignidad que tienen, realizando una infinidad de tareas a las que la mayoría no sería capaz de dedicar su tiempo. Labores entre las que se incluyen rescatarlos de la calle o de hogares donde son maltratados o incluso torturados, darles cobijo en el refugio o en casas de acogidas, proporcionarles cuidados veterinarios, limpiar sus cheniles, alimentarlos, sacarlos a pasear, darles AMOR, participar en eventos para recaudar dinero para su sustento y su salud sino además, por su apertura de CORAZÓN y mente, entendiéndolos y proporcionándoles un apoyo espiritual. Quiero dar un agradecimiento especial a Inma, Julia y Santiago que me han tenido que aguantar en parte de este proceso, pero sobre todo agradecer su amabilidad, bondad, calidad humana y entrega con los peques. GRACIAS!!!!

Por supuesto, agradezco a GAIA sus lecciones de vida, que nos eligiera como sus guardines y compañeros, la oportunidad que nos ha brindado de aprender más sobre este campo, aún desconocido, del Reiki en animales; la elección de este impresionante equipo con el que arrancamos este voluntariado porque estoy segura que viviremos momentos absolutamente mágicos, emocionantes e irrepetibles.

OBJETIVO

El objetivo de toda esta película no es más que se extienda el respeto y el valor hacia cualquier tipo de vida. Que dejemos de ser EGOISTAS y dejemos de pensar que somos los “reyes del universo”, que entendamos que todo lo que hay en este planeta es fruto de una cadena que si rompemos nos saltará en la cara.

Me gustaría lanzar varias preguntas que yo suelo hacerme, simplemente para que cada cual lo evalúe y saque sus propias conclusiones.

¿Qué pasaría si cuando una mujer pare llegase alguien y le quitara a su bebé para venderlo o decidiera que esos niños se deben tirar a la basura o abandonarlos a su suerte?

¿Qué pasaría si cuando nuestros familiares se hacen mayores los abandonamos porque ya nos aportan lo que nosotros creemos que tendrían que aportarnos o mejor los eutanasiáramos porque, total, están mayores y no queremos que sufran?

¿Qué pasaría si viésemos cómo golpean a un bebé o un niño para educarlo?

¿Qué pasaría si tantas situaciones que vemos en seres sintientes y espirituales como nosotros se la hicieran a seres humanos? ¿Nos escandalizaríamos?

La historia ya ha demostrado que tenemos muchas tragaderas o muchas sombras, no sé cómo definirlo. Yo que he estado en Auschwitz y nunca podré explicar lo que allí sentí, ni en varias vidas podría explicar lo que sentí. Fue aterrador, sobrecogedor, sentía frío aunque era Agosto, en ese lugar había miedo o más bien pánico, ese era mi sentir.

Y ahora pregunto, ¿Cómo tratamos a nuestros animales?

Algunas personas y gracias a lo que sea, cada vez menos, tratan a nuestros animales de esa forma. Pero aún hay mucha gente que no ve la similitud.

Cuando creemos que alguien ha sido maltratado, tenemos la expresión: “lo han tratado como a un perro” o un animal, pero ¿por qué? ¿Qué han hecho ellos? ¿Por qué vemos normal el maltrato animal?

Yo no tengo objetivos, pero veo que este plan tiene un trasfondo y es CONCIENCIAR. A lo mejor si la gente nos ve poniendo manos a los peques y ve nuestro respeto por ellos empiezan a ver otra realidad. Una realidad ya necesaria para parar el sufrimiento y el dolor que padecen ellos.

Por último, pedir DISCULPAS si alguien se siente herido o dolido por estas reflexiones, que para nada es mi intención, pero hace mucho que aprendí que la sutileza no está dentro de mis pocas virtudes. Mi forma de ser a veces es áspera y dura, pero creo que también es necesario que alguien interprete ese papel en esta vida para ayudar a tomar conciencia.

Vanessa Bravo, maestra ASR (Málaga).



¿Qué sentido tiene nuestra vida?

No le pidas al viento

Jorge Oyhanarte

No le pidas al viento
que te cuente de ti,
de que estrella has venido,
o por qué estás aquí.

Mejor en el silencio
más profundo del alba,
escucha lo que tiene
que decirte tu alma.

No le pidas al viento
que instruya a tu memoria
sobre el "ancho de banda"
de tu onda vibratoria.

Más bien inhala hondo,
ingresa en tu interior,
y pulsa por ti mismo
tu frecuencia mayor.

Nadie ha de decirte
qué debes hacer,
con el Don que portas
antes de nacer.

Usa pico y pala
y excava tras de él;
sus piedras preciosas
son de leche y miel.

Cava...,cava...,
cava sin cesar...,
hasta que el tesoro
comience a asomar.

No le pidas al viento
que lo aparte a ese tul,
ese velo de olvido
que te esconde tu Lluz.

Es a ti a quien incumbe
hallar la Claridad,
transmutando tu sombra
en Luminosidad.

Ya no esperes que nadie
te consiga explicar,
el enigma profundo
de tu actual transitar,

ni los aprendizajes
que te esperan aquí;
hay misterios que sólo
te competen a ti.

Ni el sabio erudito
ni aquel monje zen,
pueden revelarte
quién eres tú, quién.

Y es que únicamente
en tu corazón, hallarás sentido,
causa y dirección.

Sólo en lo más profundo
de tu espacio interior,
descubrirás que siempre
se trató del Amor...

¡No le pidas al viento!

¿Por qué estoy yo aquí y ahora ?

¿Para qué estoy yo aquí y ahora ?

¿Cómo tengo que estar aquí ahora?

Personalmente, y siempre desde mi humilde punto de vista, os diré que cuando yo era pequeñita nunca me lo pregunté. Me daban todo hecho, explicado, traducido y fácil de comprender.

Después de un largo tiempo vivido sin interrogantes mi alma quiso saber y, un día triste y tormentoso de mi vida, sin ser casualidad, supe de Reiki, lo sentí, lo aprendí con mi maestra Cristina y un grupo de amigas y lo practiqué.

Y surgieron más preguntas e inquietudes.

Y alguien me explicó la diferencia entre el coche y el conductor, en este caso la conductora.

Y alguien me explicó que cualquier acto, palabra o deseo nuestro tiene impronta en todo el Universo.

Y alguien me explicó que todos somos UNO.

Y alguien me dijo que todo se resumía en el AMOR.

Y yo, que había vivido hacia fuera, empecé a cavar para conocer mi interior, para conocer la conductora que libremente decidía sus acciones y empecé a valorar la centella divina que habitaba en mí.

Y así, fácilmente, supe para qué y por qué vine y cómo tengo que vivir.

Y ya no pregunté al viento, ni a ningún monje ni profeta, ni siquiera a mis maestros.



Sencillamente descubrí que cavando llegaría a mi interior y allí, (¡oh! sorpresa) estaban todas las respuestas:

**Sólo en lo más profundo
de tu espacio interior
descubrirás que siempre
se trató del AMOR.**

Con cariño

Carmen Niño, nivel III Reiki (Palma de Mallorca).

Desde mi faro: “Hormigas en la cabeza”.



Tengo Miedo. Esa sombra hace espavientos, me asusta. Si estoy quieta quizás se marche. Qué hora es, las seis, las siete... El reloj avanza deprisa. Los números se confunden en mi cabeza, se enredan. Resulta difícil. El nueve, un globo atado a un cordel... y... ese otro cómo era... el que tiene forma de gusano retorcido. Las gallinas picotean las lombrices en el corral. No tengo padre, se lo llevó la maldita gripe como a tantos otros. Cuando me lo cuenta mi madre, miles de hormigas pasean por mi cerebro. Tengo la cabeza llena. Hormigas negras que salen por las cuencas de los ojos, por los oídos. Hormigas rojas punzantes. Angelitos negros cantaba mi padre los domingos en el baile de la plaza. Recuerdo el primer beso húmedo de hierba. Lorenzo roza mi mano lisa y suave, como jabón recién mojado. Pasan los años, son hormigas en fila sin descanso. El viento despeina las cañas del regato, no quieren quebrarse en otoño. Mi pelo olvida su color de tronco y se vuelve igual que el agua del lavadero, bendecida por el sol. Esta no es mi mano. Tan arrugada parece un leño retorcido. Si estiro la piel...

Qué hace esa mujer vieja mirándome fijamente a los ojos. Son grises como los míos. Me habrá robado la mirada. Ojos de charco me susurraba Lorenzo a escondidas, cuando nadie nos veía en el colmenar viejo. Todas mis cosas desaparecen de la casa... Soy Adela. Mis hijos resbalan por mi vientre, muertos de hambre y de nada. ¡Qué dolor! Rutila murió y cuando llegaron las vecinas, alarmadas por el llanto de la niña, se la encontraron agarrada al pecho vacío y lacio de su madre. Mis hijos se mueren hartos de necesidad. ¡Qué frío!, de repente. Antes del invierno me voy a mi casa. ¡Rosa! vámonos, en silencio. No hagas ruido. Si se despiertan nos cierran la puerta otra vez. Esta no es mi casa. ¡Suéltame, me haces daño! ¡Quiero ir a mi casa! ¡Rosa! ven, ayúdame.

Con frecuencia, Adalberta buscaba el camino de regreso a la casa donde nació en las tierras altas del páramo. Fue el único recuerdo junto con su nombre que permaneció en la memoria, todo lo demás se lo llevaron las hormigas negras que se alojaron dentro de su cabeza, cuando el alzhéimer llegó a su vida y la invadió.

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

Niebla roja

Armando MOLINA



DHYANA
arte

Quisiera recomendaros la lectura de un libro que me llegó de forma mágica, resonando en mi interior de una manera muy especial. Bajo su aparente sencillez encontré respuestas a preguntas, preguntas que, a lo largo de la historia, el hombre siempre se ha hecho.

Se trata de “Niebla Roja” de Armando Molina. ¿Y si el mito de la caverna no fuera una simple metáfora, sino una casi literal realidad de cómo funciona la mente individual y la organización colectiva de lo humano, amarrados los hombres a sus proyecciones, midiendo sombras, tachando de locos a los que intuyen que más allá de la antorcha y su reflejo hay una salida de la cueva y más allá aún una luz infinita que ilumina y es la verdadera realidad? Sin embargo, como en el mito de Platón, se puede salir de la caverna, se puede escalar la montaña, para ello solo hay que seguir, una vez más, las indicaciones del frontispicio de Delfos: “Conócete a ti mismo”... todo esto contado de una forma muy sencilla y amena a través de una fábula de seres alados, “Los Numis”.

Tras ser derribado con su avión de combate, Jack entra en contacto con Kiti, un pequeño numi con quien realizará un viaje interior al planeta Num. Allí encontrará las respuestas a las preguntas que han inquietado a la humanidad desde la noche de los tiempos.

Título: Niebla Roja
Autor: Armando Molina.
Editorial: Dhyana Arte.
Año: 2007
200 páginas

Goyi Duque, maestra ASR (Madrid).



Alan D. Wolfelt,

La filosofía del Acompañar

1. Acompañar se trata de estar presente para el dolor de otra persona; no de hacer que su dolor desaparezca.
2. Acompañar se trata de ir al desierto del alma con otro ser humano; no de creer que somos responsables de encontrar la salida.
3. Acompañar se trata de honrar el espíritu; no de enfocarse en el intelecto.
4. Acompañar se trata de escuchar con el corazón; no de analizar con la cabeza.
5. Acompañar es dar testimonio de las luchas de otros; no de juzgar o dirigir esas luchas.
6. Acompañar se trata de caminar al lado; no de conducir o ser conducido.
7. Acompañar se trata de descubrir los dones del silencio sagrado; no significa llenar con palabras cada momento.
8. Acompañar al que sufre se trata de quedarse quieto y en silencio; no de querer moverse frenéticamente hacia adelante.
9. Acompañar se trata de respetar el desorden y la confusión; no de imponer orden y lógica.
10. Acompañar se trata de aprender de otros; no de enseñarles.
11. Acompañar se trata de tener una actitud de curiosidad y no de expertos.



Equilibrando el tercer chakra (Manipura)

Siéntate en una postura de meditación cómoda. Coloca las manos sobre tus muslos haciendo un puño pero con el pulgar hacia arriba (mudra de fuego). Cierra los ojos y respira profunda y conscientemente por la nariz. Recuerda un incidente que hayas vivido y que te hizo sentir ira o irritabilidad. Recréalo en tu mente intentando no dejarte llevar por las emociones. A continuación, imagínate totalmente tranquilo y seguro de ti mismo en esa misma situación. Quédate con esta imagen mental y recréala en tu mente un par de veces más.