ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI www.servicioreiki.org



Boletín de Otoño 26 de septiembre 2018



Indice:

"Los consejos de la Madre Teresa" Ana Gálvez Pág. 1

'Algunos apuntes sobre herramientas que utilizamos en nuestro camino." Isabel Bayo Pág. 2

"Reiki, pensando en voz alta." Goyi Duque Pág. 4

Encuentro de octubre ASR: "Sanando a mi niño interior."

Equipo del boletín.

Pág. 5

"Ultreia" Antonio Olmo Pág. 7

Secciones filas:

En un rincón de nuestra biblioteca "La señora de las especias" Raquel Vega Pág.9

Meditación "Ejercicio para equilibrar los chakras" Pág. 11

> Citas Carl Jung Pág.12

Equipo Boletín: Julia Puerta y Goyi Duque

> Coordinación: Goyi Duque

Los consejos de la Madre Teresa



En una ocasión, la Madre Teresa de Calcuta visitó a una religiosas. Como tenían mucho trabajo que hacer, ellas habían decidido reducir su tiempo de oración. Cuando la Madre Teresa se enteró de esto, les preguntó:

- ¿Cuánto tiempo oran al día?
- Una hora contestó una de ellas.
- Muy bien, dijo la Madre Teresa, a partir de mañana, que sean dos. Cuanto más trabajo tengan, más necesitan la ayuda de Dios

Vivimos en una sociedad engañosa. La llamada "sociedad del bienestar" está llena de trampas. Tenemos casas cómodas, comida abundante, ropa de sobra, trabajo para ganarnos la vida, familia y amigos con los que relacionarnos, múltiples entretenimientos y diversiones... Y muchas cosas materiales. Pero pagamos por todo ello un precio muy alto. Todo se mueve a un ritmo tan rápido y tenemos tantas actividades que realizar, que no nos permitimos pararnos en las cosas más importantes. Nos falta para ello lo principal: TIEMPO. En la era de las comunicaciones, cuando jamás ha sido tan fácil contactar con los demás, nos falta tiempo para llamar a la familia o a los amigos. Nos falta tiempo para disfrutar, para pensar, para relajarnos, para acallarnos interiormente, para imaginar y proyectar nuestros deseos en el campo de la realidad, para orar... Para todo. Y, curiosamente, cuanto más rápido vamos, parece que de menos tiempo disponemos.

Es imprescindible interiorizar que cuando más problemas o trabajo tengamos, más necesitaremos de la oración y del Reiki. Enfrentarnos al día sin ellos es como adentrarse en el mar sin timón. Iremos a la deriva de los acontecimientos; se multiplicarán las dificultades, los obstáculos y las adversidades. Hasta lo más fácil, saldrá mal.

Empezar y acabar la jornada con los cinco principios y unos minutos de Reiki puede marcar la diferencia entre un día en el que todo se complica o un día en el que todo fluye y los problemas parece que se solucionan solos.

Recordemos los sabios consejos de la Madre Teresa y, si tenemos poco tiempo, oremos el doble.

Ana Gálvez, maestra ASR (Murcia).

Algunos apuntes sobre las herramientas que utilizamos en nuestro camino.



En este artículo no voy a dar una información detallada, simplemente me gustaría comentar y reflexionar sobre el significado de las palabras que utilizamos pues las palabras tienen fuerza y tienen un sentido, hoy me gustaría reflexionar sobre la palabra "herramienta" y los diferentes matices que ésta tiene.

Según la primera acepción del diccionario de la Real Academia de la lengua española, una herramienta es un instrumento, por lo común de hierro o acero, con que trabajan los artesanos.

Utilizando esta definición nos estaríamos limitando al significado físico de la palabra, pero lo que no podemos negar es que en nuestro ámbito, el ámbito del Reiki, utilizamos la palabra herramienta de manera habitual y no nos referimos precisamente a una herramienta de hierro o acero. Nos referimos a las herramientas relacionadas con las habilidades.

Pero entonces surge una cuestión, ¿qué nació antes? ¿La habilidad o la herramienta? Sin duda aquí podríamos considerar la herramienta como la primera en nacer pero no podríamos obviarlo tan fácilmente, porque al fin y al cabo las herramientas surgen de la necesidad de hacer la vida más fácil, de agilizar un proceso.



Por tanto podríamos considerar que la habilidad nace antes que la herramienta y que la herramienta sirve para hacer que esa habilidad sea más eficiente. Pero en este caso nos quedaríamos, por decirlo de alguna manera, cortos, nos falta un término, nos falta una pieza más para cerrar este círculo porque tenemos que considerar que en algunos casos sabemos utilizar la herramienta si no tenemos la habilidad previamente. Entonces aquí surge un concepto nuevo, el de creatividad.



Considerando que tenemos en este momento una herramienta pero no tenemos una habilidad, quizá con la creatividad podemos llegar a desarrollar la habilidad y poder dar uso a la herramienta. Por otra parte con creatividad y habilidad es con lo que nacen las herramientas, y si tienes la habilidad puedes usar la herramienta sin tener creatividad pero en este caso te hace falta un sujeto que te enseñe esa habilidad, aquí aparece la figura del maestro. Al fin y al cabo todas estas palabras las podríamos rodear bajo la burbuja del conocimiento. Mediante los maestros se transmiten estas habilidades para utilizar la herramienta que llamamos Reiki y de eso se encarga la asociación servicio Reiki, de hacer que esta herramienta y la habilidad para usarla llegue a la gente.

Agradecimiento:

- A mi querida maestra (Rosina) por ser mi maestra y darme la habilidad para utilizar esta herramienta.
- A todos los maestros y maestras por mejorar mi habilidad para poder seguir mi senda en este mundo del Reiki.
- A la asociación servicio Reiki por hacer de un hogar donde poder seguir mejorando la habilidad y darme la oportunidad de crear y crecer.
- A mi hijo por ayudarme a desarrollar este pensamiento haciéndome utilizar mi creatividad.

Las herramientas, habilidades y creatividad están en cada uno de nosotros siempre desde el amor.

Y el tacto. Ahora con las manos somos capaces de sentir el mas intimo cambio. Cuando las posamos en otra persona para hacer un tratamiento de Reiki, ay!!! cuantas sensaciones percibimos. No solo el calor o frio, 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.

Isabel Bayo Bazán, maestra ASR (Elche).

Reiki, pensando en voz alta



Cuando la ASR comenzó, en 1995, Reiki no se conocía en España. Han cambiado muchas cosas desde entonces y, gracias al trabajo silencioso y persistente de muchos iniciados, Reiki ha ido calando en los distintos ámbitos de nuestra sociedad (en algunos nos acogen con los brazos abiertos, en otros nos rechazan; quizás sea miedo, miedo a esa revolución silenciosa, a ese cambio que se produce en las personas de esa manera tan sutil, miedo –quizás- a perder el control...)

Hoy en día es raro que alguien no haya oído hablar de Reiki, su uso está muy extendido (el bueno y también el malo). Y pese a esta expansión no toda la información que nos llega es la más correcta, y digo esto por lo siguiente:

- Reiki ha entrado de lleno en el comercio espiritual. Y veo justo que cobremos por los cursos que damos; ¡no!, no se trata de eso, pero no me gusta que se prostituya su nombre (que no su esencia, ya que Reiki se protege a sí mismo) adornando cualquier curriculum de los que se dedican a este comercio.
- Reiki se ha vendido como una terapia alternativa, ¡y no! Reiki no es alternativo, Reiki es totalmente compatible con la medicina convencional o alopática, Reiki no viene a sustituir a nada ni a nadie, ni a erigirse en la panacea universal con la que curar cualquier tipo de enfermedad.
- Otro gran error es reducir la función de Reiki a una mera terapia, ya sea alternativa o complementaria. Personalmente, si hay que hablar de Reiki en su dimensión terapéutica (me gusta más hablar de integrativa), desde mi punto de vista considero que Reiki es algo más que una terapia: Reiki es un camino hacia tu interior, Reiki es una búsqueda al encuentro de tu Ser, Reiki es sanación, Reiki es terapia, Reiki es Amor, ¡¡Reiki eres Tú!!

Quizás, como dice Edgar Alan Poe: "Tal vez sea la propia simplicidad del asunto lo que nos conduce al error."

Eso es precisamente, eso es lo que hace grande a Reiki: su simplicidad, sencillez y universalidad.

Reiki es un método muy sencillo de aprender. Todo el mundo tiene acceso a él, simplemente hay que tener capacidad de Amar, capacidad de vibrar en el Amor.

Y fue su perceptibilidad al menos para mí en mi primer contacto con Reiki –con esa Energía Universal de la que hablaban-, y que podía parecer algo intangible, se hizo tan físico que pude comprender que es algo real y palpable, que se podía sentir... Si no lo hubiera podido percibir así, seguramente mi mente científica y matemática lo hubiera desechado como una "comedura de tarro" de quienes juegan a ser unos iluminados.

Por eso, cuando alguien quiere acercarse a Reiki y me preguntan, lo que les digo simplemente es que lo sientan, que hagan un curso o se permitan una sesión con un practicante de Reiki. No les diría nada de mi cosecha, ya que sería mi sentir, y son ellos los que tienen que sentir y experimentar esa Paz, ese Amor o ese reconocimiento de esa otra parte de cada uno de nosotros que con el hacer en la vida cotidiana vamos olvidándonos: del **Ser**.

Goyi Duque Marroyo, maestra ASR (Madrid)

Encuentro de octubre ASR: Sanando a nuestro niño interior.



Amada familia de Luz Reiki

Ahora que poco a poco vamos madurando ha llegado el mágico momento de retornar a la infancia. Era necesario sanar desde el origen de todo...

Viajando a la inocencia de un niño podemos llegar a ser verdaderos maestros completando aquella etapa que nos hizo vivir durante un tiempo infinito el perfecto presente.

La noche de reyes, el Ratón Pérez, las vacaciones de verano, los payasos... LA VERDADERA MAGIA que un día quedó herida por el mundo de los adultos.

Este encuentro será el del reencuentro con el niño que vive dentro del traje que carga años y experiencia que nos han curtido y han forjado a fuego nuestros miedos y bloqueos.

El tema elegido no puede ser más emocionante...

SANANDO AL NIÑO INTERIOR...

...una aventura con los locos bajitos que todos llevamos dentro y que seremos capaces de ver en el espejo de las dinámicas que nuestros compañeros cargados de mucho azúcar y chocolate se encargarán de hacernos vivir.

Se admiten travesuras, dibujos en las paredes, peleas de almohadas, fiestas de pijamas, pero sobre todo... risas... mil risas... millones de risas...

Debemos vivir este encuentro como si fuese la primera vez que viajamos, que vamos a un hotel, que nos reunimos con los "coleguis"... vivirlo desde los ojos de un niño que VEN POR PRIMERA VEZ LA VIDA... LOS OJOS DEL CORAZÓN.

Y aunque la CIUDAD sea REAL... No os creáis nada... todo, todo, todo es mágico desde el corazón de un niño...

NOTA: El que rompa un cristal con un tirachinas lo paga...

En este encuentro más que nunca SER FELICES y contagiar al mundo.

A propósito, no es apto para mayores de 100 años...

ROBERTO LANAS BARREDA Presidente





ENCUENTRO DE OCTUBRE ASR. Este año el tema elegido es SANANDO A NUESTRO NIÑO INTERIOR.

Ya queda poco para nuestro encuentro de maestros ASR, este año nos vamos por tierras del Quijote, Ciudad Real. Los próximos días 5, 6 y 7 de octubre.

Será un reencuentro con nuestro niño, nuestros guias en este bello reencuentro son los siguientes compañeros: VIRGINIA NÚÑEZ-ARENAS, VÍCTOR NICOLÁS, RAFA MANRIQUE, GREGORIO SOTO Y FERNANDO LUCENA

Cada uno de nosotros tiene un niño interior activo en su presente, te invitamos a RESCATARLO, ya que, conectando con nuestra esencia más pura, pasamos del sufrimiento a la liberación, ...desaparecen las limitaciones con las que nos habíamos identificado y surgen nuestras habilidades y creatividad que teníamos de forma natural.





"Cuando comenzamos a trabajar en la recuperación de nuestro niño interior, tres cosas se destacan: la velocidad de transformación que ocurre, la profundidad de la transformación, el surgimiento de la creatividad y una fuerza increíble, una vez se hayan curado las heridas del pasado."

John Bradshaw

Equipo Boletín ASR.

¡Ultreia!



¡Ultreia!

¿Quiénes somos? ¡MAESTROS DE REIKI!

¿Quiénes somos? ¡MAESTROS DE REIKI!

¿Quiénes somos? ¡MAESTROS DE REIKI!

Bien, Bien, Bien.

En los tiempos que vivimos donde antes de iniciar un viaje lo primero que hacemos es meternos en la web, internet. buscar У características tiene el viaje deseamos hacer, donde pernoctar, que lugares ir a conocer, cuánto dinero nos sale el viaje, que tiempo nos va a hacer, las comidas, etc. En el siglo X ya existían guías, como en nuestra época digital actual, también describía con gran detalle los lugares a visitar, lo mismo que lo que tenemos en la actualidad, con una pequeña diferencia, en el siglo X solo había un ejemplar y en la actualidad, no tenemos ninguno, pero a la vez lo podemos ver en tiempo real millones de usuarios.



Me estoy refiriendo al Códice Calixtino, escrito por monjes del Cluny, hace unos años salto a las primeras páginas de los periódicos e informativos por su desaparición del lugar donde se encontraba custodiado, en esta "guía de vacaciones" de la época se narra el camino a seguir para llegar al sepulcro del Apóstol Santiago el Mayor, los monjes del Cluny aprovecharon la coyuntura e iniciaron la edificación de una red de monasterios y hospitales para dar cobijo a los peregrinos que iban por el camino que llegaba hacia una zona de la actual Galicia que en siglo X pertenecía al reino Astur. Los reyes de este reino Astur le dieron un gran auge convirtiéndose en uno de los tres centros de peregrinación del catolicismo. Había nacido la peregrinación a Santiago de Compostela, la Vía Láctea.

Estoy seguro de que muchos integrantes de nuestra asociación hemos estado caminando hacia Santiago de Compostela o hemos hecho alguna etapa en el camino y seguro que la experiencia ha sido muy, pero que muy enriquecedora.

El Camino de Santiago o Vía Láctea, es un camino iniciático, un camino muy parecido al que como maestros de Reiki iniciamos cuando empezamos el 1er. Nivel. Empezamos en el camino de LUZ Y DE AMOR INCONDICIONAL, así entiendo yo el Camino de Santiago. En mi experiencia de cuando estuve, hace diez años, fue de estar lleno energía y de saber que podía ayudar a quien necesitara ayuda de Reiki, en cerca de 1.000 Km, que dura el caminar desde Roncesvalles a Santiago de Compostela, (incluyó los Km. hechos de turismo al termino de cada etapa), sabia que las manos eran, en esos momentos, la mejor herramienta para la práctica de las terapias para quien necesitara recomponerse de agujetas, dolores de rodilla, dolores de pies, de poner el hombro y escuchar, en definitiva de llevar el AMOR INCONDICIONAL de REIKI a los peregrinos y no peregrinos del Camino.

Hace unos días en conversación con nuestra compañera y vicepresidenta de la ASR, Goyi, sobre asuntos de la asociación salió el tema sobre el Camino de Santiago, donde ha estado este verano "de apoyo", por estar lesionada, y hablando surgió la idea de hacer el Camino, bueno el Camino ya este hecho desde hace unos siglos atrás, caminar por el camino de LUZ, y comentamos que podíamos pensar en ir por el CAMINO como la Asociación Servicio de Reiki, caminar unos kilómetros llenarnos de energía y llevar REIKI al Camino.



La idea es buena, ahora falta darle forma, seguro que con la ayuda de todos los asociados (as) le damos la estructura necesaria.

iiBUEN CAMINO!!



Antonio Olmo Lanzadera, maestro ASR (Alcalá de Henares, Madrid).

En un rincón de nuestra biblioteca



Resumen:

Tilo es una mujer nacida en la India que regenta en la actualidad una pequeña tienda de especias en Oakland. Estados Unidos.

Tilo tiene un secreto, las especias le hablan y ella es capaz de saber lo que necesita física o anímicamente cada persona que visita su tienda. Ella es Maestra de Especias, posee un don y siendo niña se ha formado y perfeccionado su habilidad en un entorno mágico de la India, junto a otras niñas y su anciana Maestra-

Para que las especias sigan "hablándole" Tilo no debe infringir ciertas normas.

La vida pasa y ella escucha y vela por las vidas de sus clientes, hasta que un día llega a su tienda un misterioso desconocido.

Lo que me ha gustado:

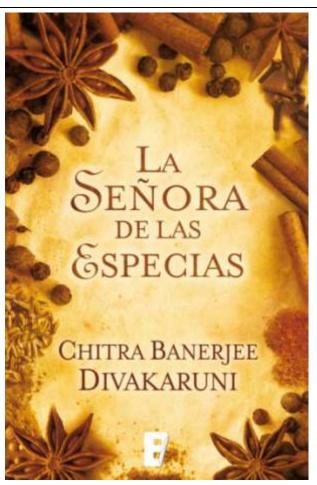
Este libro posee una fragancia única, en él podemos apreciar un contraste de olores intenso y exótico cuyo perfume revelado a través de las especias nos transporta a un maravilloso país como la India. Aprendemos a sentir a la madre Tierra escuchando las propiedades del tilo, la cúrcuma, la canela, el hinojo, el jengibre o la pimienta que no solo sirven para aderezar nuestros platos sino que además alimentan los cuerpos y también nutren sus almas.

Las variedades de especias son numerosas, hay tantas como personas, cada una posee su propio nombre y personalidad. Es una novela que combina las leyendas indias tradicionales con la realidad cotidiana del mundo occidental consiguiendo la unión de ambas culturas a través de una historia llena de misticismo, drama y, sobre todo, amor.

Por último e intentando no revelar el contenido sorpresivo de la historia, en ella podemos sentir poderosamente el valor del sacrificio de las personas con don, Tilo es protectora y guardiana de las especias y su existencia está al servicio de los humanos, para bendecir sus vidas, más allá de la suya propia.

Pasaje preferido:

Si me preguntarais cuánto tiempo viví en la isla, no sabría qué responder, porque allí el tiempo tenía un significado distinto. Nuestros días transcurrían sin prisas, pero cada instante era crucial, un pétalo que giraba hacia el mar arrastrado por un río torrencial. Si no lo asíamos, si no aprendíamos su lección, se alejaba de nosotras para siempre. Os sorprenderían las enseñanzas que recibimos en la isla, creyendo como creéis que nuestra vida tenía que estar llena de exotismo, misterio, drama y peligro. Y sin duda lo estaba, porque aprendíamos a aplicar las virtudes de



las especias, un poder que podía destruirnos si lo invocábamos de manera errónea. Pero también dedicábamos buena parte de nuestro tiempos a tarea corrientes como barrer, coser, hacer mechas de lámpara, recoger espinacas silvestres, preparar chapatis y trenzarnos el perlo unas a otras. Aprendimos a ser pulcras y laboriosas, a trabajar juntas y protegernos mutuamente cuando podíamos de la cólera de la Anciana y de su lengua, capaz de fulminar como el rayo. (Aunque al recordarlo ahora, no estoy tan segura. ¿Era real aquella cólera suya o era un disfraz de utilizaba para enseñarnos compañerismo?). Aprendimos sobre todo a sentir sin palabras las penas de nuestras hermanas; y a consolarlas sin palabras. En este sentido, hacíamos una vida parecida a la que llevaban las jóvenes en nuestros pueblos natales. Y aunque entonces me irritaba y ese trabajo me parecía un pérdida de tiempo (porque despreciaba todo lo corriente y me creía digna de cosas más elevadas), ahora me pregunto a veces si no sería precisamente eso lo más valioso de todo lo que aprendimos en la isla.

Nº de páginas: 336 págs.

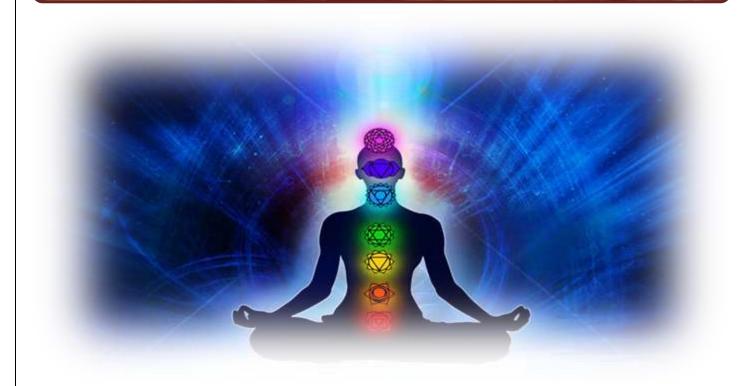
Encuadernación: Tapa dura bolsillo

Editorial: ZETA BOLSILLO Lengua: CASTELLANO ISBN: 9788498728040

Raquel Vega, maestra ASR (Madrid).



Meditación



Ejercicio para abrir los chakras:

Busca un momento y un lugar dónde sentarte o acostarte, cierra tus ojos y comienza a concentrarte en tu respiración.

Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, inhala y exhala por tu nariz...

Comienza a entrar lentamente en un estado de relajación y desconexión. Sólo importas tú y lo que estás haciendo en este momento, si vienen a tu mente muchos pensamientos que te distraen, simplemente, déjalos ir y vuelve a conectarte con tu respiración.

Inhala y exhala...Imagina que tienes unos ojos internos y con ellos vas a ir observando y dedicando un minuto de atención a cada chakra, puedes imaginar una rueda o circulo de luz blanca brillante e intensa en cada uno de tus centros energéticos.

También puedes visualizar en cada uno, una luz del color correspondiente a cada chakra:

- 1. Rojo
- 2. Naranja
- 3. Amarillo
- 4. Verde
- 5. Azul
- 6. Índigo
- 7. Violeta

Comienzas por el chakra de la raíz y finalizas en el de la coronilla.

Mientras visualizas la luz, siente el aire entrando y llenando de energía cada uno de tus centros...

Cuando hayas terminado, vuelves a centrarte en tu respiración y cuando te sientas listo, puedes abrir los ojos.

¡Pruébalo! ¡Es una linda forma de comenzar a hacer algo por ti mismo!!

Cita



Carl Jung

"Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de la vida fuerzan a la conciencia cósmica a que los reproduzca tantas veces como sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas te somete; lo que aceptas te transforma."

El sufrimiento, por doloroso que sea, nos permite aprender diferentes aspectos de la vida. No aceptarlo supone que se tenderá a repetir el mismo patrón de comportamiento, mientras que hacerlo nos acerca a superarlo.