



Pág.1

Meditar desde el ser interior o desde el ego



Pág.2

Perfecta salud



Pág.3

Precioso testimonio



Pág.4

Reiki, meditación y principios



Pág.5

Así en el Cielo - Maestro Sakura- como en la Tierra - Princesa Laia-



Pág.6

Recordatorio de la asamblea general

Meditar desde el ser interior o desde el ego (I)

Estaba buscando desde tiempo cómo poder comprender esta diatriba desde hace tiempo y por fin me parece que lo he conseguido. Es que hay muchos y casi demasiados métodos que se interesan en ayudar a meditar, y honestamente me parece que intentan hacer lo mejor que puede el autor o docente, tal como lo han hecho igualmente con su máxima honestidad y sencillez los grandes Maestros de Oriente, e igualmente hacemos cuantos somos aprendices y practicantes noveles.

La Meditación que sugirió el Maestro Mikao Usuí, fue la denominada Gasho, y de ella se han conservado algunas cuantas indicaciones referidas a la posición del cuerpo, al silencio, o a repetir algunas frases sencillas de tipo Mantra. Para quien haya recibido sus enseñanzas y las recibe en el actual Japón, debe resultarles relativamente mucho más fácil que a nosotros los occidentales. Puesto que están dentro, del contexto cultural en que se dieron, a diferencia de nosotros por aquí.

Una técnica que se conoce y divulga con bastante facilidad es la de la escuela Zen, el Zazen para Meditar. Sabemos que prescinde de temas, esquemas, deseos, propósitos, es decir, de todo lo que pueda ser una ruta prefijada y me parece fundamental a fin de que eso que llamamos "mente o consciencia", no esté encausada de antemano hacia un objeto o finalidad.

De hecho, quien accede al Nirvana no sabe por dónde ni cómo llega, y su práctica apenas le vale a él solo, pero no para así enseñarlo a los demás. El monje o aprendiz solo sabe que tiene que sentarse en su zafú y ahí pasar lo que tenga que pasar, aburrirse, dormirar, ver cómo se ventilan sus incomodidades físicas, las de su convivencia, salud, pesadillas, miedos, angustias, todo.

El monje que aprende a meditar llega así a superar sus problemas o traumas internos, todos. Si él no puede solo, ahí tiene a su Maestro que le ayudará o quizá más propiamente, le animará, le motivará.

Es el aprendiz el que tiene que saber "desasirse" de todo eso que le incomoda para poder avanzar, tanto de lo atractivo y seductor como de lo atemorizante y repulsivo, todo.

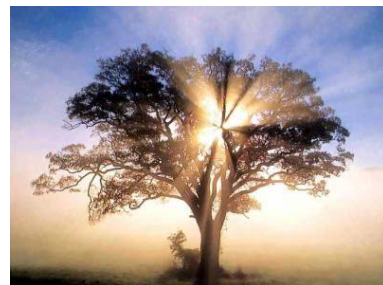


Meditar desde el ser interior o desde el ego (II)

Es la faceta contraria a lo que hace el chamán que en su camino iniciático de aproximadamente un mes, en que tiene que superar igualmente sus miedos y problemas, traumas, pero no en un recinto con cojín y sentado, sino a la intemperie, sobreviviendo en medio del campo o desierto, quizá entre alimañas salvajes y desconocidas, pasando hambre muchos días, comiendo yerbas y lo que encuentre, desnutriéndose, debilitándose, llegando casi a la total extenuación física e interior, para desde ahí, quizá con la ayuda del espíritu de su Maestro Chamán a la distancia o en su interior, prácticamente “resucitar” a todo, a si mismo y volver vivo con una riqueza totalmente distinta e inesperada a la Vida, la comunidad y a un tipo de servicio humano y transpersonal que se le requiere. De esta manera, el monje como el chamán en sus aprendizajes, llegan a verse transformados, evolucionan.

Visto esto así, podemos comprender que el modelo de meditación que utilizamos o nos gusta recurrir, responde mucho al esquema de “lo que queremos conseguir”. El más puro es sin apoyos de ningún tipo, ni música, palabra, imágenes, sugerencia, fantasía, sugestión, nada. Tendrá que ser con toda seguridad la confianza que tengamos en nuestra riqueza interior de adentrarnos cautelosa, con humildad desnuda y con la ayuda del “Ser Interior”, aquél que nos guía en nuestro enriquecimiento Reiki. Sin él, nos hará falta la guía de los apoyos o “recursos mentales” que conocemos para conseguir lo que ya sabemos, solaz mental, soltura muscular, alejamiento momentáneo de los escenarios habituales de tensión interior, escuchar palabras que nos alientan, nos tocan la autoestima positiva, etc., que tienen su gran interés en nuestro camino y evolución, que los necesitamos de vez en cuando.

Sin embargo, Meditar es algo más modesto y sencillo, es ir uno mismo—mismo, solo—sola, y que sea el Ser Interior el que guíe donde él sabe el qué, cómo, para qué, etc. Solo falta que nos dejemos regalar o sorprender.



Lucho

Perfecta salud



Si el alma se integra en el cuerpo, el resultado es una perfecta salud, afirma Jorge Carvajal, médico, cirujano, poeta, inventor, escritor... Jorge Carvajal es un prestigioso médico de renombre mundial, que dedica gran parte de su tiempo a la investigación y al desarrollo de la bioenergética, ciencia de la que es precursor.

Según cuenta en una entrevista publicada en el número 44 de la revista “mi herbolario”, “el alma no se enferma porque es salud, la salud es un estado de integridad, hay salud cuando hay coherencia. Realmente la enfermedad está más relacionada con la fricción que se produce cuando la personalidad se resiste a la nota clave del alma, pero cuando el alma se integra en el cuerpo plenamente, el resultado es una perfecta salud”.

Añade, además, que “muchas enfermedades de tipo degenerativo tienen relación con cambios en la alimentación, la industrialización de los alimentos, el aumento de los radicales libres por esta razón, la contaminación de los océanos, metales pesados, el mercurio... El uso masivo de móviles, líneas de alta tensión, transformadores, computadores, eso constituye un verdadero desafío, porque ha generado trastornos emergentes, que antes veíamos con mucha menos frecuencia, problemas del sistema nervioso vegetativo, problemas de comportamiento y del sistema inmunológico, que están ligados con este tipo de trastornos del medio ambiente”.



Recogido de la revista Herbolario digital.

Laura Fernández

Precioso testimonio

Me gustaría mucho saber más en profundidad de vuestra labor para ofrecer Reiki en hospitales, y si me lo permitís, ayudar en lo que pueda. Mi gran ilusión y trabajo es que la gente conozca y experimente Reiki en toda su profundidad, que se vuelva a valorizar como antes lo estaba. Adentrarlo en hospitales sabiamente es, creo, una lanzadera para este cometido.... La confianza en lo que es y hace Reiki solo se obtuvo (te hablo de nuestro trabajo en el Hospital) a base de experiencia: porque lo sintieron personalmente, porque pudieron ver el cambio en los demás, en el ambiente ... y no fue fácil porque nos comentaron que el Director del hospital tenía sus dudas sobre la brujería de Reiki. Afortunadamente después de tener una entrevista con él, nos dio todo tipo de facilidades.

En cuanto a mandar Reiki al Hospital, es mejor que de momento se mande a los niños de manera general, ya que no siempre están los mismos niños ingresados. Pero prefiero hablarlo contigo porque además creo que estaría muy bien hacerlo de manera recíproca, es decir, que el grupo que coordino también pueda favorecer a aquellos a los que vosotros estáis mandando Energía.

Tenemos un vídeo-reportaje precioso en el Hospital Oncológico en el que se ven a los niños, padres Iniciados en Reiki, personal sanitario y médicos hablando de su experiencia con Reiki. La verdad es que poco nos ha quedado por decir a nosotras. El jueves lo enseñé, por primera vez, en un curso de la Universidad de Alcalá de Henares en el que invitan a asociaciones, y al mismo tiempo hablaré sobre la experiencia con este Arte de Sanación. No sé si tendré tiempo antes de irme, pero quiero proyectarlo y hacer una charla- coloquio para practicantes de Reiki y gente interesada.



Os mando parte de una carta que escribí a mis alumnos después de llegar de Santa Cruz de la Sierra, es cortita pero significativa y quizá os pueda servir de algo:

Mis muy queridos: Después de 2 meses y medio en el Hospital Oncológico de Santa Cruz de la Sierra ¡ya estamos en España! FELICES, FELICES, FELICES. Los resultados con Reiki han sido realmente maravillosos. En las salas destinadas a los niños ha ido cambiando todo tanto!: la ansiedad, los vómitos, los calambres, los llantos, el dolor, el insomnio ... todo ha ido calmándose, desapareciendo casi por completo.

Los niños lo habían notado desde los primeros momentos, y las madres y padres acompañantes querían aprender aquello "que deja a nuestros hijos dormidos y sin dolor". Poco a poco los miembros del personal médico nos comentaban los cambios que se estaban produciendo desde nuestra llegada al hospital, también nos requerían urgentemente en momentos de gran tensión, como por ejemplo niños en el lecho de muerte, llantos desesperados, grandes calambres que no se quitaban con nada, manos agarrotadas que nada podían agarrar...

Nos hemos marchado de Bolivia, pero con 10 Practicantes más de Reiki: 2 padres y 8 madres (en la fecha de venida a España estaban la gran mayoría de los padres del Hospital imponiendo las manos a sus hijos, muchos de ellos no han realizado el curso de Reiki pero todos saben las propiedades curativas de la Energía que sale por las manos). Al menos 15 enfermeros y varios médicos están esperando, y me han pedido ,expresamente, participar en un curso de REIKI.

Ante los cambios objetivos que se han producido, tanto en el estado de ánimo de los niños como en el de los padres, y la interrelación más animosa y relajada con el personal médico, así como también por la reducción significativa de los gastos en analgésicos, medicamentos para vómitos, fiebre, etc. la Dra. Yolanda Ernst Meschwitz (jefe del Departamento de Pediatría) y el Dr. Nelson Béjar Molina (Director Ejecutivo del hospital) nos han ofrecido una CARTA EN LA QUE SE CERTIFICA LAS MEJORAS OBJETIVAS OBTENIDAS, Y UNA INVITACIÓN EXPRESA PARA IMPARTIR CURSOS DE REIKI A LOS MÉDICOS Y ENFERMEROS DEL HOSPITAL.

Os mando un gran abrazo,

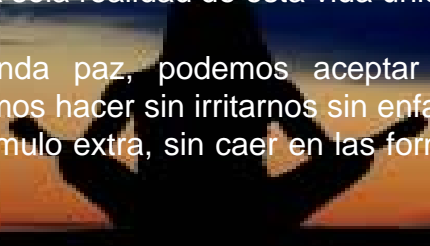


Inma

Reiki, meditación y principios

Solamente por hoy no te irrites.- Encontrar nuestro rincón interno de paz (nuestra naturaleza original) es la manera de que hagamos una cosa a cada momento (Aquí-Ahora) de manera plenamente consciente, Ahora a Ahora, sin intención, sin esfuerzo del ego, encontrando la sola realidad de esta vida única.

Entonces, cuando nos hallamos en profunda paz, podemos aceptar las dificultades; hacemos lo que tenemos o debemos hacer sin irritarnos sin enfado, queja, apego o tensión, sin necesidad de estímulo extra, sin caer en las formas habituales de destrucción.



Solamente por hoy agradece las bendiciones recibidas.- A través de la práctica de Reiki y Meditación, la alegría brota de lo más profundo del Ser y lo hace con nuevos colores y la vida se convierte en una celebración agradeciendo todas las bendiciones recibidas.

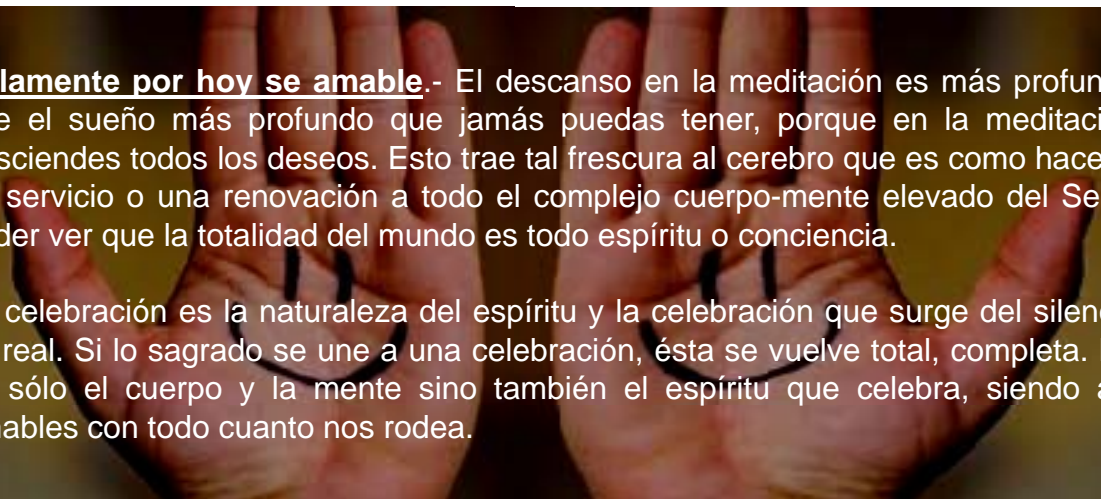
Solamente por hoy no te preocupes.- Reiki y la meditación ayudan a conocernos a nosotros mismos y por tanto a superar las contradicciones en que nuestro egoísmo nos encierra y de ese modo encontrar una manera de vivir con más naturalidad y armonía. No buscando nada en particular y abandonando toda preocupación.



Solamente por hoy aplícate en tu trabajo.- El practicante de Reiki, atento al instante presente, aprende a conocer su conciencia más profunda. En la ignorancia, las emociones son una molestia; en el conocimiento, las mismas emociones agregan color a la Vida.

Solamente por hoy se amable.- El descanso en la meditación es más profundo que el sueño más profundo que jamás puedas tener, porque en la meditación trasciendes todos los deseos. Esto trae tal frescura al cerebro que es como hacerle un servicio o una renovación a todo el complejo cuerpo-mente elevado del Ser y poder ver que la totalidad del mundo es todo espíritu o conciencia.

La celebración es la naturaleza del espíritu y la celebración que surge del silencio es real. Si lo sagrado se une a una celebración, ésta se vuelve total, completa. No es sólo el cuerpo y la mente sino también el espíritu que celebra, siendo así amables con todo cuanto nos rodea.



Mercedes Alonso Zazo

Así en el Cielo - Maestro Sakura- como en la Tierra - Princesa Laia-

...Algún día cuando Dios me llame para hablar, le preguntaré por qué ha querido entregarme en la vida, dos de las joyas de la magia del cofre donde guarda sus tesoros del Amor. Por qué he tenido tal privilegio...

... Y ha querido Dios que teniendo a mi chispita en su Cielo cuide en la Tierra de la estrella que más podía iluminar el sueño del cuento de mi alma gemela conmigo.

Juntando el material con el que se forman los sueños, me ha entregado a la Princesa de la leyenda de mi realidad que es la locura de los cuerdos...

Una Princesa que tiene su trono de luz, que respira humildad y reparte sabiduría con su presencia.

Y con los ojos llenos de cristales por la alegría de tales regalos, miro mi mundo y siento que todo lo que lo rodea en el tiempo que no es tiempo es Amor...

Y al mismo Dios de las espirales del Universo le pido con serenidad que me inspire para saber mostrarle el camino al ser que nos ha querido elegir como guías de sus pasos en la vida.

Nuevamente me inclino ante la grandeza de la Princesa que trae un lazo de paz para que todos los seres alcancen su Don divino.

Espero cumplir mi parte y estar a la altura porque me siento en deuda con la fuente de la energía de la Luz Divina por todo lo que me ha entregado hasta el día de mi vuelta al hogar.

(Nuestra Princesa Laia, rompiendo todas las probabilidades tras un proceso largo de parto "diferente" ha nacido de forma natural evitando la cesarea, y aunque ha pesado dos kilitos y medio y medido 45 cm, a las 00:55 del día 28 de octubre de 2010 tras 22 horas de juego con los médicos ha desbordado nuestro mundo con la cantidad de Amor que transmite y nos ha enseñado su cuerpo pequeñito como las esencias pero fuerte como los árboles.

Y detrás de ese Amor sin duda estas tú y todos los seres que nos quieren, que con tu pensamiento y el cariño que nos has enviado en todo momento has conseguido cumplir nuestro sueño y escribir una página más de nuestra leyenda... y por eso mi ser interno se arrodilla ante tu ser interno para agradecerte de forma infinita tu grado de generosidad.)

Laia también forma parte de tí.

...y como los cuentos los escriben los soñadores de las fantasías y siempre terminan bien... ahora soy el padre más feliz porque tengo un hijo y una hija en perfecto equilibrio... Así en el Cielo como en la Tierra...

Robert y Eva. (Málaga)



Recordatorio de la asamblea general

Recordad que la Asamblea General de la Asociación, se celebrará el próximo día 5 de Febrero de 2011 en CASA DE ESPIRITUALIDAD EMAUS (Misioneros Oblatos de María Inmaculada <http://www.casaemaus.com/index.html>) en Avda. Juan Pablo II, 45, 28224 POZUELO DE ALARCON (Madrid)



Os comunicamos que ya tenemos teléfono Reiki, 627 44 17 56.

Recordad que también se pueden hacer los pedidos a través de asociacion@sevicioreiki.org

