BOLETIN ASR

Otoño 2019

Asociación de Servicio 霊気 Reiki

EDITORIAL

GOYI DUQUE
Coordinación

JULIA PUERTA
Revisión y corrección

ALBERTO RAMOS
Maquetacion y Diseño

BOLETÍN ASR OTOÑO 2019

CONTENIDO

SECCION FIJA

3
CARTA DEL EDITOR por Goyi Duque
Españolito que vienes al mundo

5
Encuentro ASR Octubre 2019

10
FILOSOFÍA HINDÚ por Esther Manzano
Segundo Chakra: poder sexual y creativo

12
HISTORIA DEL REIKI por Alberto Ramos
El experimento de Emily Rosa

REFLEXIONES

14
¿Cultura de la constancia, el esfuerzo, la disciplina, la práctica?
Por Miquel Bru

16
Instante
Por Isabel Bayo

17
Sutra: Palabras Huecas

CARTA DEL EDITOR

POR GOYI DUQUE

MAESTRA
ASOCIACION DE SERVICIO REIKI
MADRID

…Españolito que vienes al mundo…

En este tiempo y espacio convulsos que vivimos en nuestro país, con el bombardeo de noticias sesgadas que recibimos de los distintos medios informativos, con las fuertes imágenes de violencia callejera que han hecho impronta en nuestra retina, con las declaraciones de políticos y sus acusaciones cruzadas, con la reacción a una decisión judicial y con la polarización política y social que se percibe.

Polarización que llega a nuestras familias, grupos de amigos o compañeros de trabajo. Polarización que con el devenir de los tiempos y avance de la técnica se nos hace muy presente a través de los distintos chat que compartimos, sean de la orden que sea (familiares, espirituales, trabajo, etc.), pues bien, viviendo esto en un chat espiritual recientemente, me vino a la cabeza el Poema de Antonio Machado escrito en 1912."***Españolito que vienes al mundo",*** ya que me parece de rabiosa actualidad aunque haya pasado más de un siglo desde su creación.

Así pues parafraseando a Antonio Machado "***Españolito que vienes al mundo te guarde Dios, una de las dos Españas ha de helarte el corazón".*** pienso :
Dos Españas, dos miradas de una misma realidad y dos versiones de una verdad. He nacido y crecido entre esas dos versiones, entre dos mundos egoicos exactamente iguales, entre dos verdades absolutamente distintas que no eran tales (pues eran iguales), entre los comentarios despectivos de una hacia otra y viceversa.

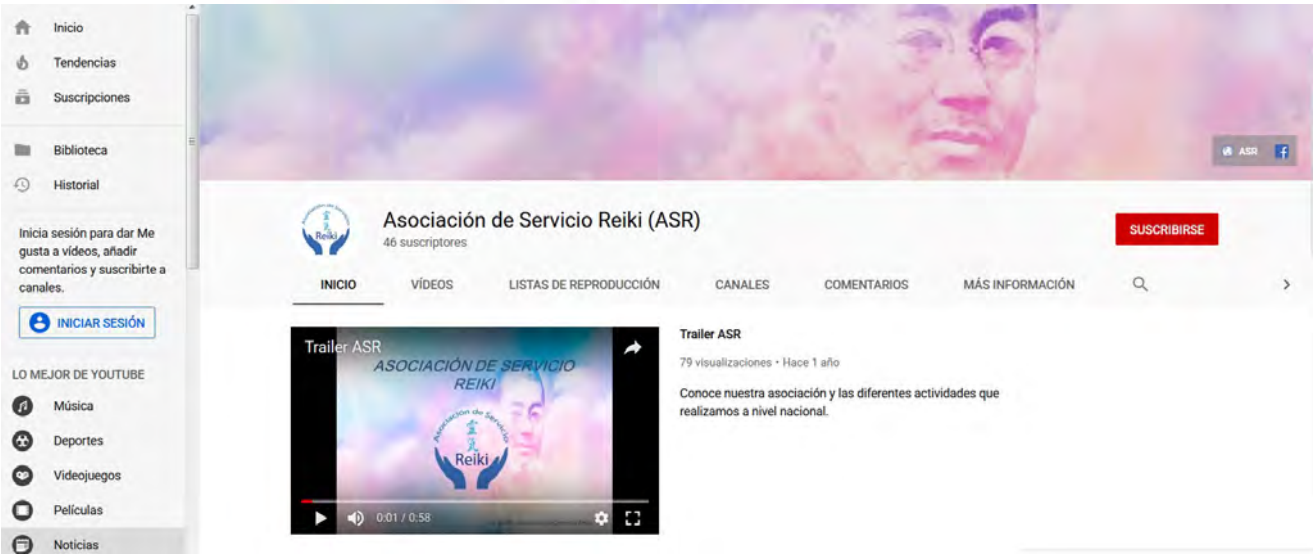
Y a pesar de eso, puedo decir que estoy orgullosa de mis dos Españas que es Una, Grande y Libre (salvando las connotaciones políticas de la frase). Me siento orgullosa de la generación que me precedió y me educó en el perdón, en el consenso, en olvidar aquello que nunca debería haber ocurrido (guerra, odio, crímenes... entre iguales, entre amigos, entre hermanos…).

Estoy orgullosa y es un privilegio tener la misma Patria que Largo Caballero, Josep Tarradellas, Calvo Sotelo, José Antonio, de Ramón y Cajal, de Dolores Ibárruri, de Francisco Franco, de Santiago Carrillo, de Gregorio Marañón, de El Padre Ángel, de Adolfo Suárez, de Juan de la Cierva, de Felipe González, de Santa Teresa de Jesús, de mi Abuelo Román Marroyo y millones más.

No repitamos la historia, no nos dejemos manejar por los ingenieros sociales que mueven la inconsciencia de las masas.

SOMOS REIKI, SOMOS LUZ, EXPANDAMOS LUZ Y CONSCIENCIA DESDE NUESTRO CENTRO. YO SOY.

Pincha abajo y podrás acceder al contenido de nuestro canal



Pincha en la fotografía y accederás a nuestro facebook.

ENCUENTRO OCTUBRE 2019

Queriendo describir lo vivido en nuestro encuentro de octubre, “ACEPTACIÓN, TRABAJO INTERIOR, CONSCIENCIA E INOCENCIA”, nos acordamos de cada palabra de la carta de nuestro presidente para anunciar este evento a los asociados. Volvía a releerla y allí estaba la descripción perfecta de lo sentido y vivido en dicho encuentro, dicha carta dice así:

“Amada familia de Luz Reiki

Ya no hay marcha atrás, si el año pasado retornamos al origen y nos lo pasamos como niños, este nos toca posicionarnos en el presente y ser valientes con nuestra realidad.

¿Me acepto? ¿O me engaño?

¿Trabajo mi interior o vendo humo?

¿Estoy en consciencia o voy de inocente?

Guauuuuuuu¡¡¡¡ entramos en la adolescencia... nos creemos adultos, pero este fin de semana deberemos posicionar nuestra verdad energética y así poder crecer en la sinceridad de nuestro equilibro Reiki.

Pero de eso se trata, de amarnos y sentirnos a nosotros mismos. Sin caretas y sin pedestales... valientes como humildes maestros que desean de corazón elevar su campo de Luz.

Y sobre todo, por encima de todo y más allá de todo... volver a sentir esos abrazos que tanto nos recargan para todo un ciclo de trabajo personal.

Esperamos que sintáis el sabor de cada uno de los ejercicios que con infinito Amor nuestros compañeros han elaborado para este encuentro que como no puede ser de otra forma es un regalo divino para cada uno de nosotros por el merecido servicio a la energía Reiki.

Solo os pedimos una cosa, no dejéis de ser felices, el mundo os necesita y Ciudad Real es un magnífico punto de partida.”

…..Y eso fue lo vivido y sentido en Ciudad Real, ese primer fin de semana de octubre. Gracias compañeros por hacerlo posible. Al año que viene otro pasito más…

Equipo del Boletín ASR

Asociación de Servicio
霊気
Reiki
“ACEPTACIÓN, TRABAJO INTERIOR, CONSCIENCIA E INOCENCIA ”
ASR
4, 5 Y 6 DE OCTUBRE 2019
HOTEL INFANTA CARLOTA
CIUDAD REAL

ENCUENTRO OCTUBRE 2019

ENCUENTRO OCTUBRE 2019

ENCUENTRO OCTUBRE 2019

FILOSOFIA HINDU

SVADHISTHANA Chakra SACRO

"Segundo Chakra: El poder sexual y creativo."

POR ESTHER MANZANO

MAESTRA
ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI
MADRID

AFIRMACIÓN: Yo siento, yo deseo
COLOR: Naranja
ELEMENTO: Agua
EMOCION: Placer
GLANDULAS: Gónadas sexuales
ALIMENTOS: Líquidos
ENERGIA: Apana (salida)

El Chakra número dos, llamado **SVADHISTHANA** o Chakra sacro, es conocido como el Chakra de la **CREATIVIDAD** y la **SEXUALIDAD**. Se relaciona con descubrir quién somos como individuos, ya separados del grupo. Nos permite generar un sentido de identidad individual. Lugar propio.

Su energía nos ayuda a abrirnos a nuevas experiencias y a encontrar el placer en la vida. La energía creativa y el poder de las relaciones personales es la llave de la **autoestima**. Sus lecciones se relacionan con la sexualidad, la individualidad, el trabajo, la expresión creativa, la relación con el dinero y el deseo físico.

Este Chakra se encuentra en el sacro, justo debajo de tu ombligo y se conecta energéticamente al cuerpo físico con el sistema reproductivo, los riñones (orina), los intestinos y las caderas.

El segundo Chakra también es el Chakra de la pareja y de las relaciones sexuales. Su energía comienza a distinguirse a los siete años, cuando comenzamos a independizarnos de la familia. Una vez que comenzamos a interactuar con otras personas, nos damos cuenta de que hay un ambiente distinto al de nuestra propia casa, con reglas, valores y dinámicas distintas.

"La energía del primer Chakra es unificada, mientras que la del segundo Chakra es dual". Al igual que la luz necesita de la oscuridad y la energía femenina necesita de la masculina y viceversa.

El reto de esta energía está en formar uniones que nos ayuden a crecer y en encontrar una forma de relacionarnos sanamente con las personas. A través de estas relaciones y polaridades, comenzamos a crear nuestra propia identidad y a explorar el poder de decisión individual en el mundo, inclusive si esto significa distanciarse de la obediencia de nuestro grupo social.

Cuando este Chakra está equilibrado uno es capaz de entregarse por entero a las relaciones sexuales sin reservas, sin complejos, sin vergüenza, sin sentirse obligado a ello, y para poder identificarse como individuos en la masculinidad y la feminidad, el hombre ha de sentirse admirado y respetado por su pareja y la mujer ha de sentirse deseada.

Sin embargo, cuando uno no es capaz de asumir su propia agresividad y esta está reprimida o negada, la consecuencia es que disminuye nuestra capacidad placentera sensorial.

Cada nueva relación nos ofrece una oportunidad de crecer y aprender lecciones espirituales importantes.

Otra energía que también está relacionada con este Chakra es la de la abundancia y nuestra relación con el dinero. El dinero es una relación, como cualquier otra y cuando esta energía fluye, sentimos que el dinero circula libremente en nuestra vida.

SVADHISTHANA Chakra SACRO

"Segundo Chakra: El poder sexual y creativo."

Cuando el segundo Chakra está en equilibrio sentimos placer por la vida y las relaciones personales, nos sentimos abundantes y experimentamos un mayor sentimiento de bienestar. Si la energía de este Chakra está bloqueada, podemos sentir inestabilidad emocional, miedo al cambio, depresión, frigidez.

Nuestra naturaleza es la de la creación y necesitamos mover esta energía a diario. La energía del Chakra Sacro necesita traer vida a este mundo, no tiene que ser necesariamente con un hijo, podemos dar vida a un negocio, a un proyecto creativo, a través de algo que nos permita soñar y manifestar en el mundo la realidad que queremos vivir. Dar vida es traer a la tierra algo que es una expresión de ti, no necesariamente tiene que ser algo artístico. La creatividad en las mujeres reside en el útero y está relacionada con la capacidad de crear a nuestros hijos, de ser creativos cuando cocinamos para los demás, cuando limpiamos, ordenamos y decoramos nuestro hogar, cuando jugamos con nuestros hijos.

Afirmación del Chakra del Sacro

Yo Siento. Recibo con las manos abiertas el placer y la abundancia de la vida. Yo soy suficiente. La creatividad fluye libremente dentro de mí. Acepto mi capacidad de crear.

Posturas de Yoga que fortalecen este Chakra:

Las rotaciones de caderas de pie, el equilibrio en la postura del árbol, la mecedora pélvica (vascular la pelvis tumbados), y en general todas las aperturas de caderas son muy beneficiosas para activar y equilibrar este chakra.

Algunas preguntas que puedes hacerte para enfocarte en la energía de esta Chakra:

· ¿Cómo es tu capacidad para expresar emociones?
· ¿Cómo valoras tu flexibilidad emocional?
· ¿Estás conectado con tu feminidad/masculinidad?
· ¿Cómo calificarías tu vida sexual? ¿tienes remordimientos?
· ¿Dedicas tiempo a los pequeños placeres de la vida?
· ¿Te consideras una persona creativa?
· ¿Cómo valoras tu flexibilidad física?

HISTORIA DEL REIKI El experimento de Emily Rosa

POR ALBERTO RAMOS

MAESTRO
ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI
MÁLAGA

Hoy vamos a hablar de la historia moderna, y de algo que afectaba hace 23 años, y que sigue afectando a nuestra disciplina Reiki. Es importante que todos los practicantes de Reiki y el público en general, conozcan el *experimento de Emily Rosa*. Que tengan argumentos sobre este "famoso" caso que esta tan publicitado en redes sociales –más de dos décadas después – con el objetivo de desacreditar el método Reiki, demostrar que es una pseudociencia y que es un engaño.

El citado ensayo científico de Emily Rosa tenía el objetivo de: "*investigar si los practicantes del Toque Terapéutico podían percibir el campo energético humano".*

Al margen de opiniones personales, es cuanto menos llamativo que se realice un "estudio científico" para determinar si una persona puede detectar el campo energético humano o no. En este punto podríamos entender la poca aportación o la no utilidad de este estudio al ámbito investigador, e incluso se podría inferir que los objetivos del mismo estuviesen destinados a desacreditar a los practicantes del Toque Terapéutico.

Una de las aclaraciones mas importantes es que, aunque tengan puntos convergentes: **Toque Terapéutico NO es Reiki.** Ambas podrían encuadrarse en la denominación de **técnicas energéticas** ó según la definición del Ministerio de Sanidad de España -2011-"**Técnicas sobre la base de energía**". Pero vamos a conocer sobre este ensayo.

Todo comienza en 1996 cuando una joven estudiante norte-americana de 9 añitos animada por sus padres, realizo un experimento para la clase de ciencias de su colegio sobre el Toque Terapéutico, técnica desarrollada en los años 70 por Dora Kunz y Dolores Krieger. En 1998, se publica el ensayo de la joven Emily afirmando que los participantes (todos practicantes de Toque Terapéutico) no podía sentir el campo energético humano.

Tiempo después, este ensayo quedó en evidencia (Thomas Cox, Universidad de Virginia) porque durante el desarrollo del mismo se manifestaron errores en el ámbito estadístico, en la metodología y, por ende, en los resultados. Además, los participantes del ensayo se quejaron de que se les había sesgado y ocultado información en relación al mismo.

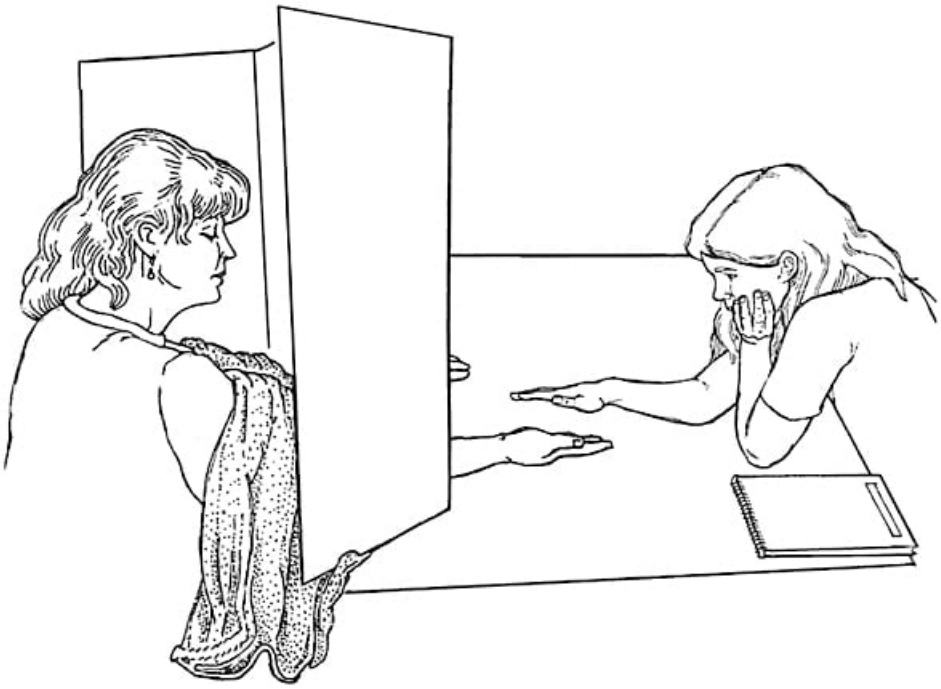
Para dar continuidad al experimento, se proyectó un segundo ensayo con un control más exhaustivo y siguiendo las rigorosas pautas del método científico. Algo que nunca se realizó. A fecha de hoy, el experimento de Emily Rosa ha quedado relegado a una cita que se repite cada día en el ámbito investigador: ***"no hay evidencia que apoye su uso, pero se sigue utilizando"***

El experimento de Emily Rosa

Para el practicante de Reiki, el objetivo no es detectar el campo energético, ni demostrarlo, y mucho menos manejar la energía. Reiki es una técnica para mejorar cuerpo y mente (1927), consiste en la transmisión de la Energía Vital Universal hacía el receptor, sin esfuerzo ni intención. De hecho Reiki dota al practicante de herramientas que demuestran cierta mejoría en determinados ámbitos del bienestar, disponiendo de un bagaje ético y moral, además de aportar una filosofía de vida enriquecedora que, si queremos, nos puede llevar a nuestra mejor versión.

Para entender el Reiki es necesario saber sus teorías de funcionamiento (las teorías de los campos energéticos tanto de la filosofía hindú como la de la medicina tradicional china), conocer su historia, y dejar de lado mitos, leyendas y aportaciones personales descabelladas que sobrevuelan sobre la disciplina. En este punto, es donde entenderemos que cuando se hace Reiki, participamos en la transmisión de energía como un evento que forma parte de la naturaleza que nos rodea.

Si queremos conocer sobre los efectos del Reiki, tenemos disponibles ensayos, test y artículos publicados. En ellos, se pueden encontrar ensayos donde la práctica de Reiki aporta beneficios y demuestran mejoría en ciertos estados de stress, de ánimo, mejora en el sueño, reducción del dolor, y en otros, nos indican que **Reiki no funciona para ciertas dolencias** (ej. pancreatitis crónica, dolencias cardíacas específicas). Pero esto ya lo sabemos, Reiki sirve para unas cosas y para otras no, esto no es nuevo y todo practicante y maestro debe de saberlo a estas alturas.



¿CULTURA DE LA CONSTANCIA, EL ESFUERZO, LA DISCIPLINA, LA PRÁCTICA?

POR MIQUEL BRU BALLESTER

MAESTRO
ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI
MADRID Y ANDORRA

No puede ser de otra manera: ¡el resultado llega si ponemos los medios!

Algunas de estas palabras a más de uno le parecerán extrañas, puede que raras, incluso feas quizás. ¿Lo son? En los tiempos actuales, en algunos lugares, en algunas culturas quizás sí.

Hablamos de aquí, de nosotros, de algunos niveles culturales y/o sociales, también de algunas generaciones más que de otras.

Ya que desde el tiempo de "la bonanza económica" muchos se habían acostumbrado a obtener sin demasiado esfuerzo todo lo que les hacía falta para vivir. Esta "cultura de la facilidad", esta "cultura del No esfuerzo" nos han llevado inevitablemente a la confusión presente.

Confusión que proviene de creerse beneficiario de unos derechos adquiridos que "alguien" (el estado, la sociedad, los padres, los otros, "fuente ovejuna", etc.) nos debe obligatoriamente, y que nosotros tenemos derecho a recibir sin ningún tipo de contraprestación.

Esto nos ha llevado incluso a todo este guirigay de noticias sobre corrupción, ya que algunos (demasiados) entendían que podían meter mano a la caja común en cuanto tenían la oportunidad.

Con esta "filosofía" no es de extrañar que las palabras que encabezan el texto tengan mala prensa. ¿Debería ser así?

¡Yo creo profundamente que no!

Creo que necesitamos recuperar y revalorizar urgentemente estos términos a fin de poder usarlos con naturalidad, con ganas, con franqueza.

¡REIVINDICO la Cultura de la Constancia, del Esfuerzo, de la Disciplina, de la Practica como Valores intemporales que se nos han ofrecido y enseñado desde tiempo inmemorial en todas las culturas dignas de este nombre, en todos los lugares y en todas las épocas!

¡Entiéndanme bien! No se trata de renunciar a todos los derechos sociales duramente adquiridos a lo largo de los últimos ciento cincuenta años.

De aquello de lo que se trata es de compatibilizar de manera lógica y armónica todos estos derechos sociales inalienables, la cohesión de la sociedad, y una redistribución correcta de los recursos disponibles mediante unos impuestos justos CON una Cultura Personal y Colectiva de la Constancia, el esfuerzo, la disciplina y la Practica.

¿CULTURA DE LA CONSTANCIA, EL ESFUERZO, LA DISCIPLINA, LA PRÁCTICA?

Esta Cultura de la Constancia, del Esfuerzo, de la Disciplina, de la Práctica se tiene que cultivar, favorecer, mimar y hacer crecer desde todos los estamentos de la sociedad (sistemas educativos, medios informativos, poderes del estado, asociaciones, clubes deportivos o de ocio, etc.).

Desde todos estos diferentes lugares, pero sobre todo desde el propio, personal e individual talante.
Ya que si continuamos minimizando, infravalorando o incluso ridiculizando la cultura de la Constancia, el Esfuerzo, la Disciplina y la Practica estaríamos sembrando semillas de la "cultura de la laxitud y la dejadez".

A nivel de Sociedad se puede hacer y se debería hacer a todos los niveles (sociales, audiovisuales, redes sociales, enseñanza, etc.) con una educación que dignifique el esfuerzo propio como un medio (El Medio) que te permite obtener una superación personal en todos los campos (social, económico, profesional, humano, espiritual, etc.).

A nivel individual se puede hacer y se debería hacer entendiendo, observando y sobre todo sintiendo como se siente, cómo nos sentimos cuando ha/hemos conseguido algo por uno mismo. ¿Cómo se ha sentido usted?

Y, ¿cómo se ha sentido cuando algo venía "regalado", con la impresión de que no se lo merecía, de que se lo habían dado sin razón?

¿Alguna vez se ha sentido realmente satisfecho en esta circunstancia?

Así pues, para nuestra propia satisfacción, para nuestra propia valía, para favorecer la propia autoestima y el sentimiento de seguridad y confianza con uno mismo ¡necesitamos, nos es absolutamente necesario e imprescindible obtener lo que nos proponemos (nuestros objetivos reales) gracias a nuestro propio esfuerzo!

Y por eso ¡necesitamos, nos es absolutamente necesario e imprescindible practicar la Cultura de la Constancia, del Esfuerzo, de la Disciplina y de la Practica!Esta cultura, como todo, se aprende, se cultiva, se hace crecer con paciencia y dedicación, con amor, con respeto por las propias limitaciones actuales, entendiendo que el esfuerzo de hoy es la recompensa del mañana.

Huyendo de la cultura de la inmediatez, del "pan para hoy y hambre para mañana", del corto plazo que nos hace perder la perspectiva, de querer recoger el trigo sin haberlo sembrado…Con Constancia, con Esfuerzo, con Disciplina, Practicando día a día lograremos sin ningún genero de duda nuestros Objetivos Reales y sinceros.

No puede ser de otra manera: ¡el resultado llega si ponemos los medios!

REFLEXIÓN: INSTANTE

POR ISABEL BAYO BAZÁN

MAESTRA
ASOCIACIÓN DE SERVICIO REIKI
ELCHE-ESPAÑA

Estaba una noche contemplando el mar. Inmersa en su contemplación, atenta a todo lo que el mar quería transmitirme. De pronto apareció ella, la luna roja (luna de sangre) captando toda mi atención, pensamiento y emociones, impidiéndome atender a cualquier otra cosa.

Descubrí entonces, durante todo ese tiempo, que ella era la protagonista y que nada más era importante en la captura de esas emociones que quedaban grabadas en el recuerdo. Ni siquiera las perseidas ocuparon la emoción, el sentimiento y plenitud que ocupó la luna.

Aprendí que hay cosas que pueden llegar a ocupar un primer plano en la vida, aunque sólo sea por un momento, un instante fugaz, ayudándonos a sobrellevar esa carga diaria que a veces, nos ahoga y consume todas nuestras energías.

SUTRA. PALABRAS HUECAS

Mejor que mil palabras huecas es una palabra que aporta paz. (Budha).

Debes luchar en contra de tu mente
está más interesada en el conocimiento que en la sabiduría.
El amor y todo lo bello no necesita información,
necesita observación y consciencia.