



El boletín del
Centro Reiki Colombia
Usui Shiki Ryoho & Seichim

Santiago de Cali, Colombia

Marzo de 2006 boletín N° 6

EDITORIAL

UNION DE LO PROFANO Y LO ETEREO

Hoy he venido a hablar de algo, que aunque muy profano, no debe ser tomado con ligereza aun por nosotros quienes andamos en los caminos del Crecimiento Espiritual.

El Colombiano, pueblo sufrido pero esperanzado, se aproxima de nuevo a un periodo electoral; y esto aunque no lo creamos es la oportunidad de los ciudadanos para sentar su voz de protesta y mostrar sus preferencias. No nos olvidemos al ejercer nuestro Sagrado Derecho al Voto de aquéllos que han hecho de su vida un canto a la libertad, porque es la libertad la suprema herencia del espíritu, es la libertad la capacidad de desplegar las alas y remontarse a las alturas, sin tener más límite que la bóveda celeste y nuestra capacidad para mantenernos en vuelo.

Mucha sangre ha corrido en las calles, muchas lágrimas han sido derramadas, muchos han visto morir a sus hijos luchando por la libertad y ahora, en los momentos en que esta palabra empieza a ser entonada por el corazón de tantos miles y miles de seres en este mundo, también deseo hacerles llegar la mía para gritarles: ¡adelante! Porque no hay lucha más meritoria que aquélla que busca la libertad y si han de caer los poderosos, si han de caer los dictadores....

Pasa a la Pág. 2

AHORA Sabremos POR QUÉ Comer BANANAS (Bananos)!!

Esto es interesante. Después de leer esto, jamás mirará un banano de la misma forma como lo hace ahora.

Bananos. Contienen tres azúcares naturales -- sucrosa, fructosa y glucosa combinadas con fibra, el banano da al instante, energía sustancial y duradera.

Investigaciones han determinado que solamente dos bananos proveen suficiente energía para 90-minutos de extenuante trabajo. No es una maravilla que el banano sea la fruta número uno en el trabajo con atletas en todo el mundo?.

Pero la energía no es la única forma como un banano nos puede ayuda a mantenernos aptos. Puede también ayudar a superar o prevenir un número sustancial de enfermedades y condiciones, haciendo un deber el incluirlo en nuestra dieta cotidiana.

Pasa a la Pág. 4

Para **cancelar** la suscripción escriba la palabra **cancelar** en el asunto del E-mail.

Obsequie este boletín a sus amistades o [suscríbalos](#)

...los políticos manipuladores que sea hecho esto lo antes posible, por que hoy la humanidad no desea oír la palabra esclavitud, ni quiere vivir encerrada en países que más bien parecen cárceles, campos de concentración y torturas.

¿Cuál será la fuerza que pueda mantener agachadas las cabezas de miles y miles de ciudadanos? ¿Qué poder en el mundo podría detener a una multitud que pide y exige libertad de pensamiento, de acción, libertad para respirar un aire puro, en donde cada cual pueda pensar, hablar y decidir su vida sin tener que cuidarse de lo que les pueda pasar a ellos o sus familias?

El mundo, la humanidad, está despertando a un nuevo amanecer, ya no es posible mantener la bota de los soldados ni la de los grupos armados y violentos sobre el cuello del pueblo, los días están contados para todos aquellos gobernantes y desquiciados que empuñan las armas y que han fundado su poder en el temor y la represión, más les valiera reconsiderar sus caminos y permitir la libre expresión de una humanidad que despierta de su letargo, la paloma de la libertad lleva en su pico un olivo, porque ha encontrado tierra y ha posado sus pies en los corazones de los hombres de este mundo.

Hoy las notas de un himno diferente han sido entonadas en el mundo, y muy pronto, los cuatro rincones del planeta verán aparecer con letras doradas sobre el cielo de cada uno de los países, la palabra libertad.

Que cada uno de nosotros eleve en silencio unas palabras por todos aquéllos que han hecho posible este gran logro que hoy la humanidad empieza a saborear. ¡Salve a la vida de los grandes hombres! ¡Salve a la vida de aquéllos que por dársela a otros, la han perdido!

Ejerce tu valioso derecho desde lo profundo de tu corazón y no lo hagas "por un tamal, una calle pavimentada o el paseo de regalo que promete un político para tu grupo de tercera edad".

Cuando te encuentras en equilibrio debes tener manejo sobre lo Etéreo y lo profano; por eso mi enseñanza de hoy se sale de los esquemas que normalmente enseñé, pero no podía pasar la oportunidad para hacerles notar como se deben conectar cosas tan diferentes en esencia y sustancia.

¡LA VERDAD OS HARA LIBRES!

Alfonso Vacca Millán
Reiki Master Teacher

Recursos valiosos

- Dos libros que no deben faltar en nuestro aprendizaje y formación:
 - **La Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.**
 - **Un Arte de Curar de Jorge Carvajal.**

OPINIÓN DEL LECTOR

Este mes hemos publicado un artículo enviado por nuestra adorable discípula Martha Lucia Bell, desde La Florida USA, en ingles y traducido por el Maestro Alfonso Vacca. Debido a su importancia e interés hemos decidido ampliar las páginas de nuestro boletín antes que partir el artículo en futuras ediciones.

Esperamos tu valiosa contribución con artículos o comentarios. ESCRIBENOS.

No olvide [suscribirse](#) a nuestro boletín y pasear por nuestra [Web](#). centroreiki@tutopia.com

Joshin Kokyu Ho Respiración de limpieza

Propósito: Joshin Kokyu Ho es una técnica de respiración para reforzar nuestra energía, llevando la energía a nuestro abdomen (tanden) y aprender como hacerla correr hacia afuera por nuestras manos.

Ésta técnica es un buen ejercicio para los reikistas “neófitos” como para los maestros, quienes penetran en todo el sentido de la nueva energía y sienten como pasa a través de ellos, también es un gran elevador de la energía.

La respiración refuerza su energía, llene su abdomen (tanden) de energía y siéntala salir por sus manos.

Este es el ejercicio:

- Realice estos pasos lentamente
- Parece con los pies tan separados como sus hombros
- Realice la Respiración estilo Tanden—**vea la anterior sesión de Tanden**
- Al tiempo que inhala visualice que una luz blanca comienza a penetrar por su chakra corona y va llenando todo su cuerpo encendiéndolo y al exhalar expande ésta energía hacia fuera de su cuerpo a través de su piel alcanzando todo el infinito en todas las direcciones, especialmente por las manos.

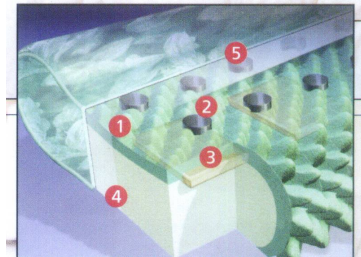
○

Al inhalar visualice que una luz blanca que baja desde su chakra corona y se almacena en su Tanden permanece allí por unos pocos segundos. Luego en una exhalación ésta energía se expande fuera de su cuerpo a través de su piel y en todas direcciones hasta el infinito, especialmente por sus manos.

Repita este proceso por unos pocos minutos.

Nota: Esto no debe ser hecho por nadie que tenga Presión Alta o esté en embarazo. Si usted siente malestar en la cabeza cuando empieza a llenarla de luz (con toda ésta energía) deténgase inmediatamente.

KenkoPillow La avanzada tecnología para dormir por Nikken



Después de estudiar la estructura del cuerpo, especialmente la fisiología de la cabeza y del cuello, el equipo de investigación y desarrollo de Nikken diseño esta almohada para adaptarla a la curvatura del cuello.

Se logró proveer a estas zonas, del soporte necesario al dormir, evitando una mala posición de la cabeza y eliminando la presión del cuello.

El KenkoPillow contiene cinco componentes:

(1) Capa Rubberthane, para circulación del aire y ventilación, amortiguar vibraciones, disipar transpiración y brindar suave masaje.

Obsequie este boletín a sus amistades o [suscríbalos](#)

Viene de la Pág. 1

Depresión:

Según un reciente estudio sobre la MENTE entre personas que padecen de depresión, esta pasa mucho mejor tras comer un banano. Esto es porque los bananos contienen tryptophan, un tipo de proteína que el cuerpo convierte internamente en serotonina, conocida por hacerte tranquilizar, mejorar tu disposición y generalmente hacerte sentir más contento.

PMS: Olvídense de tomar píldoras -- cómase un banano. La vitamina B6 que él contiene regula los niveles de glucosa en la sangre, que pueden afectar tu disposición.

Anemia: Alto en hierro, los bananos estimulan la producción de hemoglobina en la sangre y así ayuda en los casos de anemia.

Presión Sanguínea: Ésta fruta tropical única es sumamente rica en potasio aunque baja en sales, haciéndola perfecta para regular la presión de la sangre.

Es tanto así, que la Administración Americana de Alimentos y Drogas se ha permitido hacerle demandas oficiales a la industria del banano debido a la facultad que tiene la fruta para reducir el riesgo de presión sanguínea e infarto.

Potencia Cerebral: 200 estudiantes de una escuela de Twickenham (mixta) fueron ayudados en sus exámenes éste año comiendo bananos al almuerzo, de comida, descansos, y merienda para estimular su potencia cerebral. Las investigaciones han mostrado que el potasio presente en la fruta puede ayudar en el aprendizaje haciendo más activos a los alumnos.

Constipación: Alto en fibra. Incluyendo bananos en la dieta puede ayudar a restaurar la función normal del intestino, ayudando a superar el problema sin recurrir a los laxantes.

KenkoPillow

- (2) PromoPads especialmente diseñados.
- (3) Losetas cerámicas que mantienen temperatura cómoda y disipan efectivamente calor.
- (4) Alma que da apoyo y amortigua vibraciones.
- (5) Cubierta interior que dispersa transpiración.

Vea los catálogos o solicite los [productos](#) en nuestro Centro Reiki.

También puede hacerse [distribuidor](#) con nosotros, brindando bienestar y mejor calidad de vida a sus familiares y allegados.

TECNOLOGÍA DEL BIENESTAR PARA VIVIR

Obsequie este boletín a sus amistades o [suscríbalos](#)

Resacas (guayabos): Una de las formas más rápidas para curar una resaca es haciendo una malteada de banano, endulzada con miel. El banano calma el estómago y, con la ayuda de la miel, restablece los niveles de azúcar en la sangre, mientras que la leche calma y rehidrata tu sistema.

Acidez: los Bananos tienen un efecto antiácido natural en el cuerpo, así si sufres una acidez, intenta aliviar la molestia comiendo un banano.

Nauseas Matutinas: comer o “picar” bananos entre comidas ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre y eludir las nauseas en la mañana.

Picaduras de Mosquito: Antes de aplicar una crema para la picada de un bicho, intente frotar el área afectada con la parte interna de la cáscara de un banano. Mucha gente se ha asombrado de su eficiencia para reducir la hinchazón y la irritación.

Nervios: el alto contenido de vitaminas B ayuda a calmar el sistema nervioso.

Sobrepeso y trabajo? Estudios del Instituto de Psicología en Austria han encontrado que la presión al trabajar conduce a encontrar un bienestar agradable al comer chocolates y papas fritas. Observando a 5,000 pacientes de hospital, los investigadores encontraron más obesos a quienes estaban en empleos bajo probable alta-presión. El informe concluyó que, para eludir el estrés que induce a los deseos ansiosos de comer, necesitamos controlar los niveles de azúcar en nuestra sangre con “picadas” altas en carbohidratos cada dos horas para mantenernos equilibrados.

NUESTRA PROGRAMACIÓN

- Niveles Usui I, II, III permanentes
- Marzo 11– 31 Gran Curso de TAROT
- Marzo 18 Reiki Seishim
- Marzo 17- 20 MAESTRÍAS Usui y Seichim
- Abril 7 – 9 MAESTRÍAS Usui y Seichim

RESERVE SUS CUPOS CON ANTICIPACIÓN

Úlceras: El banano se usa en la comida dietética contra los desordenes intestinales por su blanda textura y suavidad. Esta es la única fruta cruda que se puede comer sin temor de hacer daño en un problema crónico. Este también neutraliza la excesiva acidez y reduce la irritación producida en las paredes del estómago.

Control de Temperatura: Muchas otras culturas ven los bananos como una fruta de "enfriamiento" que puede bajar tanto la temperatura física como emocional de madres embarazadas. En Tailandia, por ejemplo, la mujer embarazada come bananos para asegurar que su nene nazca con una temperatura fresca.

Desordenes Afectivos Estacionales (SAD): los Bananos pueden ayudar a quienes sufren SAD porque contienen el activador natural del humor la tryptophan.

Cigarrillo: los Bananos también tienen el poder de ayudar a las personas a dejar de fumar. La B6 y B12 que contiene, así como el potasio y magnesio, ayuda al cuerpo a recobrar de los efectos de la nicotina.

Stress: el Potasio es un mineral vital, que ayuda a normalizar el pulso, enviando oxígeno al cerebro y regula el balance de agua en el cuerpo. Cuando nosotros estamos estresados, nuestro metabolismo aumenta, lo que reduce nuestros niveles de potasio. Este puede ser re-balanceado con ayuda del alto-potasio de un banano de refrigerio.

Infartos: Según investigaciones del " **The New England Journal of Medicine,**" comer bananos como parte de una dieta regular puede disminuir el riesgo de morir de infarto casi en un 40%!

Verrugas: como alternativa natural si quieres eliminar una verruga, toma un pedazo de cáscara de banano y colócalo sobre la verruga, con el lado amarillo hacia afuera. Para mantener la cáscara en su lugar asegurala con un pedazo de cinta o esparadrapo!

Bueno, un banano es realmente un remedio natural para muchas enfermedades. Comparado con una manzana, el banano tiene cuatro veces más proteína, dos veces más carbohidratos, tres veces más fósforo, cinco veces más vitamina A y Hierro, y dos veces otras vitaminas y minerales. Es también rico en potasio y es uno de los alimentos de mayor valor entre todos. Tal vez es hora de cambiar esa frase tan conocida para decir, "un banano al día nos mantendrá alejados del Médico!"

PASA ESTO A TUS AMIGOS

PS: Los Bananos debe ser la razón por la cual los micos están felices todo el tiempo!

Artículo enviado por Martha Lucia Bell (Reiki III) original en Inglés y traducido por Alfonso Vacca Millán (Reiki Master Teacher).

No olvide [suscribirse](#) a nuestro boletín y pasear por nuestra [Web](#). centroreiki@tutopia.com

¡HASTA LA PRÓXIMA!



No es necesaria una experiencia mística para descubrir que el mundo es bueno. Basta percibir las cosas simples que existen a nuestro alrededor, ver las gotas de lluvia resbalando por el cristal, levantarse de mañana y descubrir que el sol brilla, oír a alguien reír.

Chogyam Trungpa