



El boletín del
Centro Reiki Colombia
Usui Shiki Ryoho & Seichim

Santiago de Cali, Colombia

Noviembre de 2006 boletín N° 14

EDITORIAL

¡SIN AMBIGUEDAD!

SEGÚN VAMOS RECORRIENDO ESTE CAMINO DE LA VIDA, VAMOS RECOGIENDO COSAS, recuerdos de los lugares por donde hemos pasado. Tarde o temprano, acabamos cargando con el equipaje de otras personas. Hemos aprendido a vivir con cosas como el temor, la ambigüedad y la duda, cuando nuestro objetivo consiste únicamente en ser nosotros mismos.

No tenemos ni idea del peso que vamos cargando sobre nuestras espaldas. En este camino de auto-descubrimiento, deberíamos estar solo nosotros. Tenemos que desprendernos del exceso de equipaje. Cuando lo hagamos, nos sorprenderemos al ver lo altos que somos cuando caminamos erguidos. Con cada bulto que nos quitamos de encima, más y más altos seremos.

Va a ser un hermoso proceso de despertar y descubrir lo que es nuestro. En este viaje, la belleza de lo que ya tenemos nos colmará de alegría. Por eso este viaje es tan especial. Para recorrer este camino, tenemos que sentir y confiar, confiar en nuestro corazón, confiar en nosotros mismos.

Por naturaleza, todos los seres humanos deseamos experimentar paz. Precisamente por eso, no es egoísmo. Nosotros no hemos creado esa sed de sentir paz. La sed tiene que ser reconocida.

Pasa a la Pág. 2

9 Pasos Sencillos para Meditar

(2ª. Parte)

5. Postura:

a) La posición será tal que nos permita sostenerla en forma relajada.

b) La espalda deberá estar derecha, si nos cuesta lograrlo podemos apoyarnos en el respaldo de la silla o en una pared, si estamos sentados en el suelo. Con la práctica aspiraremos a sentarnos con la espalda derecha sin ningún apoyo

c) Las manos deberán acomodarse en el regazo, el dorso de la mano derecha dentro de la palma de la mano izquierda y los pulgares tocándose levemente.

d) La vestimenta deberá ser cómoda y apropiada a la temperatura de la habitación.

6. Preparación:

Antes de sentarnos a meditar debemos preparar todo lo necesario,...

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 suscribalos

SÉ COMO.....

Se como el Sol: Levántate temprano y no te acuestes tarde.

Se como la Luna: Brilla en la oscuridad, pero sométete a la luz mayor.

Se como los pájaros: Come, canta, bebe y vuela.

Se como las flores: Enamoradas del Sol, pero fieles a sus raíces.

Se como el buen perro: Obediente, pero nada más a su señor.

Se como el oasis: Da tu agua al sediento.

Se como la luciérnaga: Aunque pequeña, emite su propia luz.

Se como el agua: Buena y transparente.

Se como el río: Siempre hacia adelante.

Se como Lázaro: Levántate y anda.

Se como José: Cree en tus sueños.

Se como el cielo: La morada de Dios.

Señor no permitas que me quede donde estoy.

Ayúdame a llegar a donde tú quieras.

Amen...

Escucha a tu corazón. Permite que sea él quien juzgue y no los demás. ¿Podemos permitirnos el lujo de ignorar a nuestro propio corazón?

Un universo de paz nos espera dentro, un universo de serenidad espera ser disfrutado. Tenemos una necesidad primordial de sentirnos llenos, plenamente satisfechos. En raras ocasiones nos permitimos sentir esta necesidad interior, este anhelo del corazón.

El primer paso es reconocer esta necesidad esencial. Después podemos empezar a satisfacerla. Entonces es cuando el Conocimiento —ese saber cómo centrar la atención en nuestro interior— cobra sentido.

Alfonso Vacca Millán
Reiki Master Teacher

Recursos valiosos

- Este mes sugerimos la lectura del libro “**Inteligencia Espiritual**” de Dan Millman.
- También recomendamos la película “**La Dama en el Agua**”.

OPINIÓN DEL LECTOR

Agradecemos a **Olga Patricia Pérez** Reikista nivel I, por sus valiosas contribuciones, este mes con la reflexión “**Sé Como**”.

Esperamos tu valiosa contribución con artículos o comentarios.

ESCRIBENOS.

centroreiki@tutopia.com



www.radiointernacional.com.co

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

Afirmaciones para Balancear la Energía

Objetivo: las siguientes afirmaciones son muy buenas para redondear el balance de energías, afirmaciones relacionadas con chakras específicos.

El propósito de pronunciar una sentencia es muy poderoso, recuerde que todo es energía/vibración y usado de la forma correcta puede desatar emociones/tensiones etc. dentro de su propio cuerpo. Por ejemplo si usted dice cosas negativas sobre alguien durante 5 minutos y luego para – como se siente ahora? Es muy probable que cambie toda su fisiología y sensaciones pero si habla diciendo cosas positivas/simplemente alabe a alguien por 5 minutos y luego para – como se siente ahora?. Ve mi punto?.

La clave para que se den estas poderosas afirmaciones (o cualquier otra cosa) es alcanzar inicialmente un estado relajado (el estado “Alpha”), es ahí donde comienza la poderosa transformación.

El ejercicio:

- * Haga estos pasos lentamente.
- * Sentado o de pie pero la mente quieta y confortable.
- * Si permanece de pie deje sus ojos abiertos, de otro modo cerrados y concéntrese en una respiración suave, lenta y profunda.
- * **CHAKRA RAÍZ**
Yo confío en el Altísimo la satisfacción de todas mis necesidades. Mi vida es llena de Prosperidad.
- * **CHAKRA SACRO**
Yo acepto y reconozco mi sexualidad. Mi salud física es fuerte y pura.
- * **PLEXO SOLAR**
De una forma suave y saludable, yo suelto mis emociones reprimidas. Yo demando mi Poder Personal.
- * **CHAKRA CORAZÓN**
Fácil y libremente doy y recibo Amor. Perdono totalmente a otros y a mi mismo por los errores y juicios pasados.
- * **CHAKRA GARGANTA**
Fácil y gentilmente Yo expreso mis más profundas emociones y sentimientos.
- * **CHAKRA FRONTAL/TERCER OJO**
Mi visión interna es clara y fuerte. Yo confío en mi intuición y visión interna.
- * **CHAKRA CORONA**
Yo acepto y reconozco mi espiritualidad.

Kenko^{MR} Super Mini ¡El concepto más reciente de Kenko PromoPads de Nikken! por Nikken



Con el nuevo Super Mini, Nikken incorpora, en un poderoso PromoPad, la Tecnología Magnética Avanzada y la Tecnología de Infrarrojo Lejano. El Kenko Super Mini se convierte en un revolucionario producto de asombrosa tecnología. Igualmente seguro y efectivo que los Kenko PromoPads, ayuda a relajar músculos y articulaciones proporcionando alivio con mayor poder magnético. 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.

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

**TECNOLOGÍA DEL BIENESTAR
PARA VIVIR**

También puedes solicitar los maravillosos productos **OMNILIFE** en nuestro Centro Reiki, donde te asesoraremos en su uso para tu mayor bienestar físico.

Viene de la Pág. 1

...todo debe estar en su lugar y la llama encendida. Siempre teniendo en cuenta que no haya peligro de incendios. La llama deberá estar a la altura de los ojos y a una distancia prudencial, un metro más o menos de nosotros bastará. Se utiliza una llama por que es el símbolo universal de la luz, y la luz es amor, la esencia de nuestro SER. Debemos recordar que nuestra esencia es el amor, la meta de nuestra meditación es recordar esa verdad.

7. Técnicas:

Cerramos los ojos, con la llama firmemente grabada en nuestra mente, la llevamos lentamente en nuestra imaginación hacia el interior de nuestra cabeza, pasando por el entrecejo. La hacemos bajar iluminando el interior de nuestros ojos y purificándolos, luego hacia el interior de nuestra nariz, nuestros oídos, luego hacia nuestra boca, siempre iluminando nuestros órganos y purificándolos, sanándolos. Luego hacia nuestra garganta, bajando lentamente por los pulmones hacia el corazón, allí descansará la llama e iluminará nuestro corazón con una luz muy blanca y brillante. Después dividiremos la llama en dos y la dirigiremos hacia nuestras manos, iluminando y purificando. Luego la hacemos regresar y dirigirse hacia nuestras piernas y pies.

Luego dirigiremos nuevamente la llama hacia el corazón, con cada respiración sentiremos y "veremos" que la luz se intensifica, en este nivel de concentración comenzamos a tratar de relajar más aún nuestra mente, y tratar de no pensar en nada, lograr aquietar nuestros pensamientos. No debemos luchar contra los pensamientos que aparezcan, sino observarlos calladamente y dejarlos ir.

Con la práctica continua lograremos llegar al "estado meditativo", que es el estado en que la mente está muy quieta, sin pensamientos, y logramos tener un sentimiento de profunda paz interior y amor, una conciencia acrecentada. Este estado de felicidad es el objetivo de la meditación. Aunque por supuesto la meditación practicada en forma continua tiene además muchas ventajas prácticas, por ejemplo: baja los niveles de tensión, incrementa la capacidad de concentración, lograr un estado de serenidad también durante el tiempo que no estamos meditando, es decir en nuestro diario quehacer además que la meditación es también sanación. Todo nuestro cuerpo físico se armoniza, se unifica, se centra hacia un estado de salud perfecto.

Avisos Varios

1. **Noviembre 4** a las 9:00 a.m. Nivel III de Reiki.
2. Estamos haciendo prácticas de ChiKung los días martes y jueves en la noche.
3. No olvides nuestras clases de **Yoga, Chi Kung, Qi Gong y ahora Tai Chi**, para mantenerte en forma y adquirir más energía Auto-sanadora.
4. El Master Alfonso Vacca invita a los que deseen acompañarlo en el **punto del 11 al 13 de noviembre a San Cipriano** para gozar de rituales de limpieza en la naturaleza.
5. **Diciembre 2** técnicas de limpieza y equilibrio de Chakras para final de año.
6. **Diciembre 16** técnicas de limpieza y armonización de espacios para aplicar en su casa y/u oficina.

8. Mantra:

Hay personas que meditan cantando la palabra OM repetidas veces, siempre en múltiplos de tres. Pero nosotros podemos elegir una palabra que nos inspire devoción, o simplemente concentrarnos en el ritmo de nuestra respiración.

9. Concentración

Ahora debemos mirar la llama fijamente. Esto nos puede llevar unos pocos minutos, dependiendo de nuestra habilidad de concentrarnos. El objetivo es grabarnos la imagen de la llama en nuestra mente, preferiblemente a la altura del entrecejo (el tercer ojo). Si no logramos grabar esta imagen podemos imaginarla. Si ves que pensamientos llegan, déjalos pasar y regresa a la llama. SI ves que otro pensamiento se hace presente, déjalo ir y regresa a la llama, a medida que mas practiques, mas lograras llegar al estado puro del silencio.

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

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

¡HASTA LA PRÓXIMA!



No podemos enseñar nada a nadie; Tan sólo podemos ayudarles a que descubran por sí mismos.

Galileo Galilei