



El boletín del  
**Centro Reiki Colombia**  
Usui Shiki Ryoho & Seichim

Santiago de Cali, Colombia

Octubre de 2006 boletín N° 13

## EDITORIAL

### ¡PRIMER ANIVERSARIO!

*Espero que al llegar a su primer año de circulación, **Sekhmet** les haya preparado para aprender las técnicas del Conocimiento, les haya ofrecido continua inspiración y guía para que sigan disfrutando de esta alegría durante el resto de su vida.*

*Teniendo en cuenta el gran número de personas que han pasado por nuestros cursos, aquellos que han solicitado la suscripción y a quienes hemos decidido enviarla por considerar que será de gran ayuda para su paz interior; realmente son muy pocos los que en este año de actividades han tenido alguna manifestación con respecto a su contenido o si de verdad les está llegando. Realmente, no es que esperemos reconocimiento alguno, ya que somos conscientes de que nuestro primordial objetivo en la labor que cumplimos es **DAR** y es lo que estamos haciendo con mucho amor, pero también es parte de nuestro proceso de aprendizaje en esta dimensión el agradecimiento y libre manifestación de nuestras emociones; por lo tanto sabemos que algo ha causado ésta publicación en sus pensamientos, o tal vez quisieran algo en particular que nos permita a nosotros seguir creciendo en el **DAR**.*

*Has venido para aprender a escuchar tu corazón y permitirle manifestarse libremente y a eso tan sencillo es a lo que te estoy invitando.*

**Pasa a la Pág. 2**

### 9 Pasos Sencillos para Meditar

1. **Regularidad:** Para lograr habilidad en cualquier disciplina hay que practicarla con regularidad. La Meditación no es una excepción a esta regla. Lo ideal es practicarla dos veces al día por un período de tiempo determinado y, si es posible, en el mismo lugar y a los mismos horarios.

2. **Lugar:** Lo ideal es practicarla en un lugar específico en nuestro hogar. Es conveniente arreglar un rincón para meditar, tanto mejor si es en un cuarto separado, sino, un rincón de un cuarto también está bien. Debemos tratar que este rincón sea lo más agradable posible, podemos decorarlo con objetos que nos inspiren recogimiento, pero sin exagerar con su cantidad. Podemos sentarnos a meditar en un almohadón o en una silla cómoda, si estamos acostumbrados podemos sentarnos en el suelo sobre una alfombra. Pero lo más importante no es dónde nos sentemos sino que nos sintamos cómodos. La posición de la espalda debe ser recta. Podemos traer flores, prender una vela, inspirarnos con el aroma de un incienso,...

**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](#)**

### NUNCA NACIDO

Mientras estaba en la India, Nasrudín visitó un cementerio enorme. Deteniéndose delante de una elaborada tumba, leyó.

- "Aquí yace el mayor gobernante que este país conoció nunca. Condujo a sus ejércitos a la batalla contra las fuerzas enemigas. Construyó escuelas y alojamientos para los pobres. Su valor y caridad le convirtieron en leyenda ya durante su vida. Este noble gobernador murió a los cinco años de edad".

*¿Cómo pudo un gobernador lograr tanto en tan poco tiempo?* - preguntó Nasrudín al encargado de la tumba.

- El sultán llegó al trono a los veinte años de edad y gobernó durante sesenta años. En su lecho de muerte, a los ochenta años, declaró:

*"He pasado siete años estudiando, ocho en la guerra y sesenta preocupado por los asuntos de Estado. En total he vivido cinco años en mi vida. Ésta es la edad que quiero que se recuerde en mi lápida mortuoria."*

- *Si es así como aquí se considera la edad* - dijo Nasrudín -, *por favor, mira que en mi epitafio aparezcan estas palabras: "Aquí yace Nasrudín, ¡un hombre que nunca nació!"*.

*Puede que en nuestra vida no hayamos encontrado tiempo para escuchar al corazón. Tal vez han sucedido muchas cosas que nos han mantenidos ocupados. Cuando somos jóvenes, estamos ocupados. Cuando nos hacemos un poco más mayores, seguimos estando ocupados. Envejecemos aún más, y continuamos ocupados. Nosotros esperamos a que llegue el día en que no estemos tan atareados, sin embargo, cada día que pasa, todo se vuelve más y más complejo a nuestro alrededor.*

*Lo que buscamos es muy sencillo. Nosotros somos sencillos. El corazón es sencillo. Lo único que el corazón desea es esa hermosa alegría.*

**Alfonso Vacca Millán**  
**Reiki Master Teacher**

### Recursos valiosos

- Un gran libro y que nos alegramos que muchos de nuestros Reikistas lo están leyendo es "**Sincrodestino**" de Deepak Chopra.
- También del mismo autor les podemos recomendar, a aquellos que tienen problemas de peso, "**Peso Perfecto**".

### OPINIÓN DEL LECTOR

Esperamos tu valiosa contribución con artículos o comentarios.

ESCRIBENOS.

[centroreiki@tutopia.com](mailto:centroreiki@tutopia.com)

Su compañía puede estar aquí.



[www.radiointernacional.com.co](http://www.radiointernacional.com.co)

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

## Reiki Undo (Ejercicio Reiki)

**Propósito:** “Undo” significa “ejercicio” y esto simplemente implica “liberación” a los movimientos del cuerpo. Este ejercicio también es usado como parte del entrenamiento en “Qi Gong”.

Este es el ejercicio:

- Haga los pasos lentamente
- Busque un lugar seguro donde practicar esto
- Inicie haciendo “*gassho*” y luego diga mentalmente **‘Inicio el Ejercicio Reiki’**.
- Inhale profundamente hacia su “Tanden” y cuando exhale hágalo también **completamente**, repita esto algunas veces.
- Deje que su cuerpo comience a **moverse por él mismo** de una forma espontánea. La mente no debe forzarse a nada como tampoco se debe consternar por nada que “inicialmente” ocurra—manténgase en el intento, la clave para esto es la Maestría (persistencia).

El **Reiki Undo** puede ser realizado por usted solo o en grupo si lo desea.

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

### Sistema de Soporte Elastomag<sup>MR</sup> por Nikken



Las bandas y fajas de soporte avanzado ayudan a proporcionar flexibilidad y elasticidad, rodeando totalmente las áreas de su cuerpo que presentan molestias.

Elija este sistema de soporte compuesto por diversas piezas que se adaptan a diferentes partes del cuerpo: codos, manos, hombros, rodillas, muslos, muñecas, tobillos, espalda, cuello y cabeza.

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](#)

Viene de la Pág. 1

...escuchar una música suave, aunque nada de esto es imprescindible para una buena meditación.

### 3. **Cuándo sentarnos a meditar?**

El mejor momento para meditar es la madrugada, cuando el resto de las personas duerme, así no seremos molestados. Esto puede ser entre las 4 y las 7 de la mañana, dependiendo de las costumbres de la casa. También puede elegirse la hora del crepúsculo, también hay personas que meditan a la noche, antes de irse a dormir. Lo más importante es realizarlo siempre a las mismas horas, y si no estamos en casa podemos meditar y recrear la sensación de estar meditando en nuestro rincón. Generalmente suelo escoger 3 momentos: al despertarme, al medio día y al acostarme. Son 3 momentos del día los cuales por 20 minutos descanso mi mente, descanso mi ser físico y me quedo en quietud unificando mi ser con todo lo que es.

### 4. **Duración:**

Al comienzo bastarán unos 10 ó 15 minutos, siempre que se logre una buena concentración. Si no es así nos conviene hacerlo por un tiempo más corto, y con la práctica ir alargándolo paulatinamente. Una vez que la sensación de paz y deleite se han alcanzado, la práctica puede ser alargada. 20 minutos es un espacio ideal pero sigue a tu corazón quien te dará la pauta.

Continuará en el próximo número.

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

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

**¡HASTA LA PRÓXIMA!**



**Aquel que se libera de deseos  
contempla la secreta perfección.  
Aquel que se llena de deseos  
contempla solamente sus fronteras.  
**Tao Te King****