



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

Santiago de Cali, Colombia

Agosto de 2007 boletín N° 22

## EDITORIAL

### **¡Sólo Por Hoy!**

Sólo por hoy, trataré de pasar el día sin esperar resolver el problema de toda mi vida en un momento.

Sólo por hoy, me ajustaré a lo que es, sin tratar de amoldar la realidad a mis deseos. Tomaré la vida "como venga" y me adaptaré a ella.

Sólo por hoy trataré de soltar las riendas y entregárselas a mi **PODER SUPERIOR**, dejaré de querer controlar todos los acontecimientos como si todos fueran mi responsabilidad.

Sólo por hoy, seré feliz. Esa verdad que dijo Abraham Lincon: "*casi todo el mundo es tan feliz como se lo propone*", hoy la pondré en práctica. Sólo por hoy, tendré un programa a seguir. Trataré de desprenderme de dos plagas: *la prisa y la indecisión*.

Sólo por hoy, seré agradable. Me mostraré lo mejor que pueda, vestire apropiadamente, actuaré cortésmente, trataré de no criticar, de no encontrarle fallas a nadie ni a nada y trataré de no superar ni dirigir a nadie, más que a *mi mismo*.

Sólo por hoy, me tomaré media hora de calma para *mi mismo*. Estaré sin tensión. Durante esa media hora trataré de pensar en una mejor perspectiva para mi vida.

Sólo por hoy, no tendré miedo de disfrutar de lo que es bello y creeré que soy merecedor de las bondades de la vida.

Sólo por hoy, trabajaré incansablemente en mi recuperación, teniendo como meta mi crecimiento personal y la **PAZ INTERIOR**.

*Alfonso Leyner Vacca Millán*  
*Reiki Master Teacher*

## TIPS SOBRE ALIMENTACIÓN NATURAL 3

¿Qué alimentos favorecen la función hepática?

Las verduras, frutas, cereales y pastas son excelentes colaboradores del hígado dado que estimulan la liberación de enzimas. Por el contrario, el excesivo consumo de alcohol, los amasados de pastelería, el chocolate, la grasa animal, las frituras y los picantes se anotan entre los enemigos de la función hepática cuando se abusa de su ingesta.

¿Es verdad que el ajo colabora en la eliminación de grasas?

Falso, el ajo no ayuda en la lucha contra la fijación de las grasas. De todos modos, es muy bueno consumirlo porque tiene otros beneficios. Por ejemplo, es excelente para evitar la hipertensión arterial y tiene un poderoso efecto antiparasitario.

¿El jugo de toronja/pomelo en ayunas quema grasas?

No las quema pero facilita su eliminación, como cualquier otra fruta cítrica, tales como: kiwi, frutilla/fresa, limón, o naranja. que ayudan...

**Pasa a la pág. 2**

**Para cancelar la suscripción escriba la palabra cancelar en el asunto del**

**Obsequie este boletín a sus amistades o suscribalos**

Av. Guadalupe N° 2 - 111 Tel. 5132296 Cel. 312-2251055 Cali Colombia  
[www.galeon.com/leyner](http://www.galeon.com/leyner) [centroreiki@tutopia.com](mailto:centroreiki@tutopia.com)

## **ALCANZA TU SUEÑO**

Sé firme en tus actitudes y perseverante en tu ideal.

Pero sé paciente, no pretendiendo que todo te llegue de inmediato.

Haz tiempo para todo, y todo lo que es tuyo, vendrá a tus manos en el momento oportuno.

Aprende a esperar el momento exacto para recibir los beneficios que reclamas.

Espera con paciencia a que maduren los frutos para poder apreciar debidamente su dulzura.

No seas esclavo del pasado y los recuerdos tristes.

No revuelvas una herida que está cicatrizada. No rememores dolores y sufrimientos antiguos.

¡Lo que pasó, pasó!

De ahora en adelante procura construir una vida nueva, dirigida hacia lo alto y camina hacia delante, sin mirar hacia atrás.

Haz como el sol que nace cada día, sin acordarse de la noche que pasó

Sólo contempla la meta y no veas que tan difícil es alcanzarla.

**Pasa a la Pág. 3**

## **Viene de la pág.1**

... al eficiente funcionamiento de la vesícula para eliminar las grasas a través del intestino.

¿Por qué se dice que la zanahoria mejora la visión?

La zanahoria y verduras de hoja son ricas en vitamina A. Hoy día se ha comprobado que la carencia de esta vitamina produce una disminución de la visión en la penumbra, llamada nictalopía.

¿Cuáles son las propiedades de la espinaca?

La espinaca supera en beta carotenos a la zanahoria, provee de vitamina B6, vitamina C y K, hierro y potasio. No contiene grasas y aporta pocas calorías, 23 calorías por taza.

¿El coliflor y el brócoli pueden ocasionar problemas estomacales?

Sí, por su alto contenido en azufre y grado de fermentación. Lo ideal es consumirlo en pequeñas cantidades.

## **Recursos valiosos**

- Este mes puedes bajar el libro *Que es la Meditación* del Maestro OSHO en el siguiente link:  
[http://members.fortunecity.ascension02/M/OSHO\\_02.zip](http://members.fortunecity.ascension02/M/OSHO_02.zip).
- También te recomendamos la emisora [Univalle Stereo](#) en el dial 105.3 F.M.



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

[www.emisora.univalle.edu.co](http://www.emisora.univalle.edu.co)

## **OPINIÓN DEL LECTOR**

Presentamos la segunda parte del artículo enviado por Martha Lucia Bell "Los Siete" y que fuera iniciado en el boletín N° 18. **Esperamos tu valiosa contribución con artículos o comentarios.** ESCRIBENOS.

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

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

**Viene de la pag. 2**

No te detengas en lo malo que has hecho;  
camina en lo bueno que puedes hacer.

No te culpes por lo que hiciste,  
más bien decídete a cambiar.

No trates que otros cambien; sé tú el responsable de tu propia  
vida y trata de cambiar tú.

Deja que el amor te toque  
y no te defiendas de él.

Vive cada día, aprovecha el pasado para bien  
y deja que el futuro llegue a su tiempo.

No sufras por lo que viene, recuerda que  
"cada día tiene su propio afán".

Busca a alguien con quien compartir tus luchas  
hacia la libertad; una persona que te entienda,  
te apoye y te acompañe en ella.

Si tu felicidad y tu vida dependen de otra persona,  
despréndete de ella y ámala,  
sin pedirle nada a cambio.

Aprende a mirarte con amor y respeto,  
piensa en ti como en algo precioso.

Desparrama en todas partes  
la alegría que hay dentro de ti.

Que tu alegría sea contagiosa y viva para expulsar la tristeza de  
todos los que te rodean.

La alegría es un rayo de luz que debe permanecer siempre  
encendido, iluminando todos nuestros actos  
y sirviendo de guía a todos los que se acercan a nosotros.

**Pasa a la Pág. 4**

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

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

**Los siete (segunda parte)**

**Ciclo 4.** Un ciclo delicado. Si por una parte es bueno para evoluciones económicas y compras de casa, por otro lado es algo peligroso en cuestiones legales y laborales. No es conveniente enredarte en juicios ni demandas durante este periodo, los divorcios y separaciones suelen darse en malos términos y en los trabajos hay tendencia a cometer errores y descuidos.

**Ciclo 5.** Es el ideal para expandir la conciencia, iniciar estudios superiores o técnicos Tu mente está clara y receptiva, así mismo la voluntad se fortalece y los planes de salud que se hagan durante estas semanas tienden a dar excelentes resultados. Es muy auspicioso para los deportistas, los que participan en concursos o actividades competitivas y personas que tienen que tomar decisiones inteligentes que envuelven a muchas personas.

**Ciclo 6.** Es del Amor y la Familia. Ideal para tener hijos, rehacer la vida sentimental, casarse, establecer un compromiso formal, visitar seres queridos, arreglar problemas que hayan surgido entre parientes, hacer testamento, ceder propiedades, organizar la vida en común.

**Ciclo 7.** Este es el ciclo más delicado de todos, en el que se elimina lo negativo, es como la "preparación" para tu cumpleaños. No se recomienda empezar nada para estas 7 semanas anteriores a esa fecha, puesto que no están bien auspiciadas. En el ciclo siete es donde ocurren la mayoría de los accidentes, los trastornos de la salud menores, los problemas crónicos, los mal entendidos con amigos o parejas, el agotamiento físico o mental, los cambios fuertes. Sin embargo, no vayamos a pensar que es un "ciclo negativo", ¡al contrario! Indica el fin de lo que no nos conviene, es como una gran "limpieza" interna que hacemos.

**Viene de la Pág. 3**

Si en tu interior hay luz y dejas abiertas las ventanas de tu alma, por medio de la alegría, todos los que pasan por la calle en tinieblas, serán iluminados por tu luz.

Trabajo es sinónimo de nobleza.  
No desprecies el trabajo que te toca realizar en la vida.

El trabajo ennoblece a aquellos que lo realizan con entusiasmo y amor.

No existen trabajos humildes.  
Sólo se distinguen por ser bien o mal realizados.

Da valor a tu trabajo, cumpliéndolo con amor y cariño y así te valorarás a ti mismo.

Dios nos ha creado para realizar un sueño.

Vivamos por él, intentemos alcanzarlo.

Pongamos la vida en ello y si nos damos cuenta que no podemos, quizás entonces necesitemos hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas.

Así, con otro aspecto, con otras posibilidades y con la gracia de Dios, lo haremos.

No te des por vencido, piensa que si Dios te ha dado la vida, es porque sabe que tú puedes con ella.

El éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que enfrentar en el camino.

Tú y sólo tú escoges la manera en que vas a afectar el corazón de otros y esas decisiones son de lo que se trata la vida.

**"Que este día sea el mejor de tu vida para alcanzar tus sueños"**

**¡HASTA LA PRÓXIMA!**



**"Muchas personas pierden las pequeñas alegrías...esperando la gran felicidad"**

**Pearl S. Buck**

**Programación Agosto**

**Iniciaciones Reiki**

|         |               |       |
|---------|---------------|-------|
| Nivel 1 | Agosto 4 y 25 | 9:00  |
| Nivel 2 | agosto 25     | 14:30 |
| Seichim | agosto 24     | 14:30 |

**Cursos/Talleres**

|         |              |       |
|---------|--------------|-------|
| ChiKung | 27-30 agosto | 17:00 |
| Tarot   | 27-31 agosto | 14:00 |

**Charlas**

**EL SECRETO**

videoconferencia 4 agosto 18:00  
24 agosto 18:00

*Prosperidad/ La Ciencia de Hacerse Rico* 10 agosto 18:00  
1 septiembre 18:00

**Novedades**

\*Ahora contamos con **Yoga a domicilio** para grupos o unidades residenciales.

\*pregunta por nuestro **COMBO de terapias** (yoga-reiki-reflexología-chikung-masaje)