

Presentación en español para el Mount Sinai

**Borinquen, nombre al pensamiento grato, como el recuerdo de un amor profundo, bello jardín de America el ornato, siendo el jardín America del mundo.**

**Juventud divino tesoro, que te vas para no volver, cuando quiero llorar no lloro y a veces lloro sin querer.**

**Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me dio dos luceros que cuando los habro, perfecto distingo lo Negro del blanco.**

**Cuando escucho estos poemas siempre me embarga un sentimiento de paz, de amor y de mucha emocion.**

**Muy buenas tardes hermanas y hermanos de la raza humana. Acabaron de escuchar fragmentos de diferentes poemas de nuestro acervo cultural, escritos por muchas de las mentes mas privilegiadas de nuestro continente latinoamericano, incluyendo a nuestros hermanos del caribe. Ruben Dario, Jose de Diego, Violeta Parra y tantos otros que trajeron distincion y honor a nuestro hermoso idioma y a nuestra bella gente. Otros que han hecho de nuestro idioma uno de los mas conversados y respetados en el mundo son Gabriela Mistral la primera**

**latinoamericana en ganar un premio Nobel de Literatura, Gabriel Garcia Marquez, otro laureado nobel, luis Llorens Torres, Pedro Mir, Jose Marti, Ortega y Gasset, Julia De Burgos y tantos otros de quienes heredamos el regalo maspreciado que cualquiera pueda recibir. Y eso es inteligencia, calidad intelectual y riqueza espiritual. Yo me considero bendecida por ellos entendiendoy que nuestras vidas gravitan en estas energias. Somos unicos.**

**El termino “La raza” tiene sus origenes en la literature latinoamericana de principios del siglo 20. Su termino traducido al ingles se reconocia como “ the people”, pero de acuerdo a algunos academicos, la gente hispanica del Nuevo mundo” Fue un termino acunado por el academino mexicano Jose Vasconcelos, para reconocer el hecho de que la gente de Latinoamerica era una mezcla de algunas razas, culturas y religions de Europa, Africa e indigenas de America. Subsecuentemente se acreditoy la idea de que ninguna otra region en el mundo tiene la mezcla de razas y culturas como lo ahi en la America Hispana. Algunas personas han mal interpretado y traducido el termino y han implicado que el termino excluye a muchos o a casi todos. Sin embargo el termino creado por Vasconcelos fue**

**“La Raza Cosmica”. Con la intencion de que fuera un termino que reflejaba la mezcla, herencia nuestra y no la pureza de una raza en particular. Los hispanos comparten con mucha gente una herencia y destino en comun. Donde el concepto de raza ha trascendido por encima de todo.**

**En esta ciudad de Nueva York donde la diversidad es algo tan obvio y parte de la dinamica de ella misma, nosotros los hispanos nos podemos acoplar a las divergencias, sin perder nuestro espiritu y nuestra savia de la vida. Y aqui es donde venimos a ser parte de la raza cosmica y de esta raza humana que esta pasando por tantos cambios de tiempo y de epocas. Nuestro diario vivir nos exige, dinamismo, energia, agilidad, agudeza mental, passion, inteligencia, habilidades motoras y porque no espiritualidad por sobre todas las cosas.** *Otra pagina - Regalidades y estres*

**Sin saberlo, el ambiente ha sido el que ha determinado muchas cosas en nuestras vidas. Nadie nos habla de como nosotros tambien podemos influir el medio ambiente. Lo que nos rodea y su gente. En el trabajo, entre nuestras amistades y en la calle. Si pensamos un poco, recordaremos como, la mala Mirada y malacrianza de alguien, el enojo o la frase**

**envenenada del vecino o colega nos ha danado el dia. Hemos sido recipients de la energia envenenada y distorsionada de alguien a nuestro alrededor. Definitivamente ya es tiempo de que entendamos que tenemos que proteger nuestro entorno energetico – Poner una barrera invisible que nos mantenga fuera de esa corriente. Los que han tenido la experiencia de estar enfermos saben como el Doctor, nunca se afecta con la enfermedad del paciente o por lo menos trata y lo hace muy bien.**

**En otro ejemplo: Hellen Keller, despues de una enfermedad, ella quedo sorda y ciega. Una enfermera y su propia vision de la vida la llevaron a luchar y entender; que nada se logra en un espiritu pesimista. Porque el pesimista ya ha concluido que ya no hay mucho que hacer para cambiar la situacion.**

**El optimista siempre cree que todo puede ser posible y cree en los milagros y en la transformacion de los seres y de las circunstancias. El optimismo siempre es practico, porque siempre termina en una accion constructive. El poeta Lord Byron era cojo y su inteligencia lo llevo a la inmortalidad.**

**Bethoven era sordo – feo – pobre y maltratado por un padre despota. Sin embargo compuso las**

**mas bellas melodias de su genero. En estos ejemplos la mente supero toda condicion externa y ahi es donde yo quiero enfatizar.**

**El pesimista desea algo pero inmediatamente empieza a pensar en todas las cosas porque lo que quiere no puede llevarse a cabo. El optimista, ante la realidad, busca todas las razones de porque lo que el o ella quiere puede suceder. Se ha dicho que el hombre solo ha usado un 10% de su mente. Yo creo que ya es tiempo de comenzar a usar ese otro 90% de nuestras capacidades.** *se a la pag. siguiente*

➤ **Es de suma importancia que reconozcamos que nuestra vida esta disenada para tener una vida de belleza, armonia, felicidad y paz. Se le llamaria el deleite divino. Y esto no es una nueva marca de helado sino una celebracion de la vida donde cada uno es el reflejo del otro, una luz o guia en el camino, para que la vida tenga expression de amor, de paz y gozo. Ese es nuestro proposito divino. Aprender las leyes de la vida de manera que podamos vivir la vida a nuestra maxima expression y compartiendo y siendo parte de un todo.**

**Somos un proceso continuo de crecimiento de conciencia. La vida es un proceso de aprendizaje donde nuestra conciencia se expande día a día.**

**La oración positiva y la disciplina de nuestros pensamientos nos ayudara a cambiar nuestra conciencia. Creamos nuestra vida por nuestros pensamientos. El principio divino es que vivimos en un universo espiritual que responde a nuestros pensamientos mas profundos y a nuestros sentimientos mas profundos, esos pensamientos se materializan y forman nuestra experiencia de vida. Asi es que si queremos cambiar nuestra experiencia en nuestra vida, tenemos que cambiar nuestras formas de pensar y nuestras creencias.**

**Esto no sucede de la noche a la mañana. Esto es un proceso. Un proceso de concientizarnos espiritualmente de que hay algo mayor para vivir y experimentar en el universo en la vida. Entonces luego una aceptación espiritual que se mueve a una conciencia o despertar espiritual.**

**Una vez se da ese cambio logramos cambiar nuestra conciencia. Parece sencillo y puede serlo , pero no lo es. Cambio y crecimiento  
Conviertete en el maestro de tus pensamientos en el co-arquitecto de tu vida.**

**Aqui es donde el Reiki puede tener una funcion muy especial en tu vida. Reiki es la terapia del amor incondicional. Es salud, espiritual, mental, emocional y fisica. Empoderamiento espiritual, prosperidad y felicidad. Elimina el estress, miedos, resentimientos, odios, envidias, baja estima, problemas de adiccion y alcoholismo, insomnio y sobre-peso.**

**El Reiki va a tu sub-conciente y transmuta toda energia negativa creada por tus pensamientos, y los pensamientos de los que estan a tu alrededor.El subconciente acepta toda programacion que tu has tenido desde que estas en el vientre de tu madre y de vidas pasadas. El subconciente actua igual con sugerencias positivas que como con negativas. Vivimos en un mundo que predomina la negatividad y esos mensajes subliminales que recibimos desde que somos gestados pueden ser nuestros enemigos. Para limpiar nuestra mente de negatividad y llenarla de positivismo, amor y Buena voluntad, tenemos que hacer un esfuerzo conciente y agresivo . El reiki tiene esa fuerza y esa capacidad.**

**Les quiero dejar con estas meditaciones:.....**