

EQUILIBRADO DE CHAKRAS (VER SIMBLOLOS)

El equilibrado de chakras es fundamental en toda terapia de Reiki. Si bien es algo que puede hacerse independiente y exclusivo, también resulta muy eficaz después de haber estado trabajando con energía cualquier chakra. Así, cerraremos nuestro tratamiento de forma positiva.

¿Qué es el equilibrado de chakras?

Lo más importante es tener muy claro antes de nada qué es un [chakra](#). Los chakras son los puntos o centros energéticos a través de los cuales circula nuestra energía. Cuando nuestra energía circula de forma positiva, nos sentimos felices y sanos; pero cuando nuestra energía circula por esos centro energéticos desequilibrada entonces surgen las enfermedades, el malestar emocional y la infelicidad. Hay que recordad, que generalmente las enfermedades están asociadas a los chakras que las rigen, por ello resulta indispensable conocer muy bien dónde están situados cada uno de los siete más importantes.

Como los chakras son energía y el Reiki es una terapia energética, resulta una técnica muy útil para mantener nuestros centros energéticos en buen estado, y que la energía de nuestro cuerpo circule de forma positiva. Aunque hay tratamientos específicos para cada chakra y zona del cuerpo asociada a ellos, el equilibrado nos permite solucionar ciertos problemas o desequilibrios en todos los chakras a la vez.

Con el equilibrado de chakras podremos ayudarnos a prevenir enfermedades, a recuperar el tono vital y eliminar el malestar emocional. Además, nos aporta energía y ganas de vivir. Si te animas a realizarlo todos los días comprobarás que tu mente se despeja y todo cobra mayor sentido. Por último, como toda práctica de Reiki, cuanto más se practica más energía se canaliza, permitiéndote amplificar tus cualidades sanadoras.

¿Cómo se hace el equilibrado de chakras?

Después de que hayas asimilado los tres símbolos clave (recuerda que para que funcionen a la perfección es imprescindible la iniciación, aunque puedes practicar con ellos sin estarlo, pues también te aportarán beneficios), debes tener muy bien localizados en tu cuerpo los chakras 1º y 7º.

1. Lleva tu mano derecha a la zona de tu primer chakra (tu zona genital). Allí, realiza el primer símbolo de Reiki (CHO) con esa mano y menciona su nombre completo tres veces.
2. Después realiza en la misma zona el segundo símbolo (SEI) y menciónalo tres veces.
3. A continuación realiza el tercer símbolo (HOM) y menciónalo tres veces.
4. Una vez activados los tres símbolos en tu cuerpo, lleva tu mano izquierda a tu séptimo chakra (encima de tu cabeza) y apoya la mano en la parte superior de tu cabeza. Mantén la mano derecha dando energía al primer chakra.
5. Ahora te estás dando Reiki, así que mantén la posición durante 21 minutos. Si te resultara posible, sería muy bueno acompañar la terapia con visualizaciones positivas

de limpieza. Es decir, puedes imaginar que una luz blanca te limpia por dentro eliminando tus toxinas y restableciendo el flujo de energía positiva en tu cuerpo. Por supuesto, puedes visualizar lo que más te guste.

6. Pasado el tiempo, deberás quitar los restos de energía de tus manos. Tienes para ello varias opciones, elige aquellas con la que te sientas más cómodo:

- lavándote las manos con jabón.
- dando tres palmadas fuertes.
- soplando con fuerza en tus palmas de las manos.

Si decides practicarlo todos los días, te recomendamos que anotes en una libreta exclusiva para ello las sensaciones que vas experimentando y los cambios que van surgiendo. Así podrás comprobar por ti mismo los beneficios y prestar más atención a lo que pasa con tu energía personal.

KARUNA REIKI

REIKI QUE EVOLUCIONA

Desde lo personal, yo siento que todas las cosas en este planeta evolucionan, incluido el REIKI.

Alejandra Masi

¿POR QUE LA ACCION COMPASIVA?

"Abrir el corazón a la compasión" significa expandir la energía al centro de conciencia ubicado en el corazón. Compasión no significa piedad o sensibilidad por el sufrimiento ajeno ni sentir el dolor de otros como propio. Cuando tenemos verdaderamente compasión nos preocupamos sinceramente por brindar felicidad a nuestros semejantes ayudándolos a liberarse de sus sufrimientos. Comprendemos que el dolor de los otros viene del miedo, de la ansiedad, de la ignorancia, de haberse olvidado de su chispa Divina. La compasión no es apenas el resultado de la intuición y la comprensión. Es un camino de libertad. Es una respuesta natural y espontánea de un corazón abierto, de un corazón que está en sintonía con la energía de los Maestros Iluminados.

LAS INICIACIONES DE KARUNA REIKI SIGNIFICAN :

Potenciar la conexión espiritual con los Maestros de la Acción Compasiva.

Sintonizarse con la energía de Karuna Reiki significa recibir directamente sus bendiciones, su paz y su amor ilimitado, como una semilla que no dejará de crecer y fructificar en nuestra alma.

Una mayor apertura del chakra del corazón

El corazón es el centro psíquico, el loto del alma o ser individual encarnado, donde se contiene la esencia de nuestra naturaleza. Cuando la energía de Karuna nos toca interiormente, como en sus iniciaciones, el chakra emocional y anímico se abre, revelándonos gradualmente los secretos de nuestro destino en la tierra, el propósito y misión de nuestra alma mientras se manifiesta en el vehículo corporal.

Recibir protección personal y espiritual

Los Maestros de la Luz son amor puro, de manera que al abrirnos a la comunicación con ellos notaremos cómo su Presencia siempre cuida de nosotros, nos protege y armoniza las circunstancias de nuestra vida para que evolucionemos y nos realicemos felizmente. Como un círculo en expansión, nuestro mundo se vuelve cada vez más positivo desde el centro de nuestra conciencia .

Generar amor y compasión

De forma espontánea, nuestra manera de ser se purifica, y las cualidades innatas del amor y la compasión, así como la intuición, emergen a nuestros actos, pensamientos y palabras. Nos convertimos en expresiones de la belleza, bondad y verdad que fluye de nuestro cuerpo/alma, irradiándolas en todas direcciones.

Habilitar aún más el canal de la energía sanadora

Karuna Reiki es luz que sana y pone orden en todos los planos de la conciencia-energía de quienes lo reciben. Cuando nos iniciamos en su vibración y comenzamos a desarrollar el Amor Compasivo nos cualificamos como agentes de salud para todos los seres, en bodisatvas de la medicina, terapeutas y sanadores, cuya presencia y actividad creativa curan y atraen lo mejor para cada uno.

Acelerar el proceso de transformación y ascensión en la luz

El cuerpo es energía proyectada de manera concreta dentro del espacio infinito y supremamente libre de la conciencia. Karuna Reiki nos hace experimentadores y creadores dentro de esa actividad de constante transformación de la materia, cuya última expresión vuelve a ser la luz de la que proviene y a la que ascendemos como seres de arcoiris.

Realizar la divinidad del alma en cada ser y la deidad interna

Karuna Reiki despierta la deidad latente en nuestro corazón, y nos permite relacionarnos desde la conciencia del potencial divino de cada otro ser.

El proceso de las iniciaciones es la clave y el alma del método Reiki.

Todo ser humano, sólo con amor e intención, puede transmitir la energía magnética vital a todo ser vivo mediante la imposición de manos.

Pero lo habitual en estos casos, y lo he comprobado con anterioridad a mi iniciación en Reiki, es que el donante de energía asuma de alguna manera, por los chakras de las manos, algo de la energía negativa o sintomatología del receptor. Esto lo saben todos aquellos que están experimentados en el intercambio energético.

Yo lo aprendí durante los primeros cursos de gemoterapia que impartí.

Cuando los asistentes y yo misma realizábamos la imposición de manos, aparecía con demasiada frecuencia hinchazón de las manos dadoras de energía, dolores de cabeza, tensiones musculares... eso debido a que se absorbía parte de la energía negativa del receptor al no tener armonizados los chakras.

Según la experiencia de Paula Horan, si durante la imposición de manos queda bloqueado en cualquier punto el flujo de la energía, ésta quedará en las manos del dador, asumiendo además en la misma zona, el dolor o sintomatología del receptor.

El practicante Reiki no absorbe jamás la energía del receptor, estando ésta siempre orientada al exterior, aparte de una energía residual almacenada en la región del plexo solar, que representa una cantidad de energía suplementaria. Eso se debe a las armonizaciones de los chakras y a la intención consciente del canal Reiki de ser solamente un túnel de luz. Un canal abierto desde la conciencia para la energía divina.

Es una ventaja también para el receptor que la energía siga un canal autónomo purificado, de forma que éste no está nunca en contacto con la energía del donante.

La clave está en el proceso de armonización de los chakras, efectuado en las iniciaciones. Éstas obran sobre el individuo abriendo un canal para la energía cósmica, que penetra en el chakra coronario hacia los centros de energía superiores y se escurre hacia las manos.

Este proceso se alcanza en las iniciaciones efectuadas en el primer nivel Reiki. El ritmo vibratorio del cuerpo se amplifica en un periodo de purificación de veintiún días. Este período es necesario por la presencia de esquemas negativos y bloqueos que la activación del campo energético permite eliminar.

Uno de los puntos importantes a advertir a los iniciados es la diferente percepción que del periodo de purificación pueden tener. Si se ha alcanzado un nivel vibratorio, la iniciación le hará conseguir un rápido progreso. A los que empiezan este camino, el proceso de aumento de energía será proporcional a su nivel inicial.

Sin embargo, con el autotratamiento, se consigue que el aumento de energía continúe. Estas iniciaciones sólo pueden ser efectuadas por un maestro de Reiki que a su vez haya sido iniciado en el método del doctor Usui

REI-KI

A través de la historia, en tiempos de infortunio la humanidad se ha volcado hacia la espiritualidad. Ahora, al borde de la destrucción total de este bello jardín de juegos, mucha gente se vuelve hacia instancias superiores en procura de guía, y algunos se tornan introspectivos.

Existen muchas maneras de apuntar la flecha de la consciencia hacia el propio centro, y Reiki es justamente una de ellas.

Se trata de un sistema perfecto de autoayuda que se ajusta a quien lo utiliza y no requiere instrumentos, ya seas un recién llegado al mundo interior, un intelectual adusto, un estudiante de yoga orientado al cuerpo, un ama de casa o un devoto.

Nos pone otra vez en contacto con la energía vital largamente olvidada pero que todo lo envuelve, y nos enseña cómo volvernos a amar.

Nos ayuda a atravesar puentes hechos por el hombre y que nos apartan de nuestros semejantes y de la naturaleza, para que podamos vivir nuevamente en armonía.

Para algunos, Reiki es una de muchas formas de trabajo corporal, para otros es un arte sanador alternativo de la Nueva Era, y aun para otros es una técnica de meditación.

Todo depende del punto de vista del practicante.

Escribir algo sobre Reiki es un chiste cósmico, algo así como perseguir la propia sombra. Está presente donde quiera y como quiera que estemos, no obstante elude nuestro juicio intelectual en el momento en que volvemos la cabeza hacia ello.

En todo el mundo, los sanadores trabajan con la energía vital, lo cual puede compararse con una familia de muchos miembros

Cada forma de energía vital tiene su propia "individualidad", sus propias características, pero todas se basan en la misma sustancia fundamental. Llamado prana en India, élan vital en Europa, chi en China, orgón por Wilhelm Reich y ki en Japón (por mencionar apenas algunos de sus nombres), Reiki es la energía que todo lo impregna, sensible o insensible. Cambia constantemente, si bien es siempre la misma.

A los ojos Reiki, todo está vivo y por lo tanto debe ser respetado: desde las rocas de nuestro jardín hasta la mano de nuestro ser amado...

Según la filosofía hindú, tibetana y china, y ahora también la ciencia moderna, estamos rodeados por un universo increíblemente vivo que está hecho de energía.

Recientemente, los científicos han demostrado que lo que solía ser considerado como materia "sólida" de hecho consiste en partículas de energía que se mueven a enorme velocidad. La solidez es una ilusión causada por la limitación de nuestra percepción. Todo es energía y, por lo tanto, vive y es receptor de energía.

Aunque estemos flotando en esta piscina de energía refrescante o dadora de vida durante las 24 horas del día, hemos olvidado su presencia y ya no podemos captar sus efectos positivos en nuestra salud física y psicológica.

Tal vez resulte más fácil una descripción de Reiki estableciendo lo que no es: No es tuyo ni mío, ni viejo ni joven, ni bueno ni malo.

Es evolución cósmica, y es como un útero que nos envuelve.

La iniciación Reiki no te convierte necesariamente en un gran sanador, en un comerciante adinerado, o en un ser luminoso.

Simplemente extrae lo mejor de ti, y te muestra que partes de tu vida no han sido integradas todavía.

Reiki también revela la senda hacia el relajamiento, que es tan importante en nuestras atareadas vidas.

Sin ella, olvidamos lo realmente precioso que es cada momento de nuestra fugaz existencia. Técnicamente hablando, Reiki es uno de los muchos métodos que son parte de la familia china del qí Gong (Chi kung) y se los utiliza para activar, armonizar y reconectar al ser con la energía universal. Tiene sus raíces en el antiguo budismo shintoísta, pero difiere de las corrientes comunes en un punto central: la energía es transferida o hecha disponible al estudiante mediante la iniciación, no a través de años de prolongadas prácticas.

Puedes llamarlo el Qigong del perezoso.

Cualquiera puede convertirse en un canal Reiki en uno o dos días.

No hacen falta habilidades, preparativos especiales o grados.

Es nuestro derecho de nacimiento-

Una vez iniciada en Reiki, una persona sigue siendo un canal Reiki toda su vida, aunque no lo practique. Por supuesto, la práctica diaria profundiza la comprensión de la energía vital universal y también ayuda a ser un claro canal para ella. No lleva adherida ninguna filosofía ni religión, ¡es pura energía!

El tratamiento Reiki es seguro en cualquier situación, independientemente de la enfermedad o el malestar, pero no es un sustituto del cuidado médico profesional.

Reiki puede ser fácilmente combinado con la medicina ortodoxa, así como la sanación alternativa o los métodos de relajamiento. Ya es hora de que los métodos de sanación ortodoxos y alternativos trabajen mancomunadamente en vez de rivalizar entre sí.

El sistema Reiki se divide en tres o, en algunos casos, cuatro niveles que son como bloques de construcción. Un individuo no tiene que completar la currícula completa. En verdad, mucha gente alrededor del mundo ha aprendido apenas el primero o los dos niveles iniciales. Sin embargo, debe seguirse la secuencia de los niveles. Cada nivel se completa en sí mismo. La comprensión Reiki en su totalidad es un proceso interminable. Leer uno o dos libros y juntar información no será suficiente. Reiki no puede describirse apropiadamente, ni sus efectos en uno pueden ser determinados por un libro guía. No obstante, mientras uno viva experimentará un continuo crecimiento personal. Lo mejor que puede hacerse es ir con la corriente y confiar que la vida misma hará llover sus bendiciones sobre uno. El resto es el misterio personal de cada individuo.

Al hablar sobre "energía" y metafísica, premeditadamente me he abstenido de tratar de explicar científicamente lo inexplicable. El intento de desmistificación científica es apenas otro truco de la (diminuta) parte racional de nuestra mente para mantener su supremacía como conductora única de nuestras vidas. La existencia es y seguirá siendo siempre un misterio, y debe celebrarse en tales términos. En este espíritu, te deseo todo lo mejor que la vida tiene para brindar, sea cual fuere el significado de ello para ti. Espero que disfrutes este Reiki y que te sirva de inspiración.

LA CIENCIA DEL REIKI

REIKI ABSOLUTO EN EL REIKI RELATIVO

Reiki no es simplemente "energía", puesto que no es un fenómeno que opere exclusivamente en el plano espaciotemporal causativo. Reiki existe en el dominio absoluto de la realidad, la conciencia implícita e intemporal que abarca todos los fenómenos relativos.

En este sentido hablar de Reiki no es muy diferente de hablar del Tao, Dios, Shiva o el Dharmadatu. Lo relativo y lo absoluto son dos enfoques de una misma realidad. Mientras a nosotros nos parece que todo discurre dentro del espacio y del tiempo de una manera lineal, la más profunda verdad de las cosas es que todo existe en un eterno ahora y aquí. Mientras nosotros, yoes individuales, percibimos lo que es como un movimiento de causas y efectos, la naturaleza última de la realidad es una unicidad de ser donde todo hace-a-todo o es-con-todo lo demás simultáneamente.

Reiki es una manera que ha aparecido en nuestro plano de nombre y forma para restablecer la conciencia de esa unicidad, de esa totalidad indivisible en la que "vivimos, nos movemos y tenemos el ser". Reiki es un sendero espiritual.

ARMONIZARSE CON EL ORDEN TOTAL DE LA VIDA (= KOSMOS)

Reiki toma la apariencia de un sistema de sanación espiritual, psíquica y física, pero es mucho más, aún siendo eso. Reiki es la Luz divina que nos constituye esencialmente y que lo constituye todo. Al recibir Reiki o iniciarnos como reikistas estamos alineando nuestra conciencia individual y relativa con la conciencia universal y absoluta. Estamos propiciando nuestro reconocimiento dentro de la no-dualidad última de todas las cosas. En otras palabras, el ego deja de estar presente como la ilusión que nos sugestionaba y en su lugar se revela lo que siempre ha sido, el Yo Soy que no conoce límites de nombre y forma.

El Reiki nos cura y nos sana en todos los sentidos de nuestra existencia y manifestación relativa, porque de hecho estamos disolviendo cualquier definición limitadora de nuestra existencia en relación a lo único que es, lo divino. Al encontrarnos conscientemente en presencia de la Sustancia universal -dentro, alrededor y a través de nosotros- permitimos que ese principio de unidad absoluta sea operativo en sus propios términos de armonía y perfección ilimitada. Esto es lo que significa "conectar" o "alinearnos" con Reiki; en realidad no es una conexión o alineamiento mas que del espíritu, de la conciencia, una imbricación virtual y acausal de lo que ya existe sin separación.

Reiki es pues motivo de despertar y actualización de la verdad iluminada del ser que somos. Es a partir de esa apertura de la conciencia al campo de resonancia primordial (Reiki, Dios, Samantabhadra) que todos los planos de realidad relativa se armonizan y reconfiguran en consonancia con la libertad y el gozo supremos que son el contexto último de todo cuanto es. El intelecto se deshace de modelos inservibles y comprende la relatividad de todo enfoque de las cosas.

El cuerpo emocional se purifica y transpira amor por todo y todos. El centro vital se equilibra en la paz y estabilidad de la inseparabilidad divina. El organismo físico se libra de desarmonías inscritas por incontables bloqueos al flujo feliz y espontaneo de la propia energía -que provienen a su vez de aquellos mencionados patrones vitales, emocionales y mentales de temor y desamparo, de desarraigo dualista, de ignorancia fundamental de la unicidad divina.

Cómo no curarse integralmente cuando la individualidad es un medium puro, gozoso y plenamente consciente de lo universal, cuando la conciencia funciona libremente desde su globalidad omnipresente a todo. El cuerpo se vuelve reflejo de esa totalidad-luz. La mente/corazón se convierte en un centro de expansión de la divina creatividad. Todos los planos de realidad se interpenetran sin oposición con su original contexto transpersonal. Para comprender en términos de la nueva ciencia estos hechos de la conciencia-vida de la que somos parte, podemos referirnos al biólogo Rupert Sheldrake y al físico David Bohm, entre otros avanzados formuladores de conocimiento. Con sus aportaciones entenderemos mejor la imbricación de lo relativo y lo absoluto, la existencia jerárquica de distintos planos de manifestación y potencialidad.

Parafraseándolos, Reiki es el orden implícito de todas las cosas, el holomovimiento en el que todo fluye y refluye, el campo morfogenésico general del universo.

Una iniciación Reiki nos inviste como practicantes espirituales, como adeptos de la ciencia holística y cósmica del amor creativo. Nos hace algo más que sanadores, pues. Nos pone en el camino de la realización integral del ser.

LA HISTORIA DEL REIKI

MITOS Y LEYENDAS ALREDEDOR DEL REIKI

En este capítulo presento la versión oficial de la historia del Reiki y nuevos datos que cambian la idea que ha predominado en Estados Unidos acerca de Mikao Usui y los orígenes del sistema. Son mis traducciones de artículos publicados en Internet, a los que puedes acceder por medio de sus direcciones web. Los puntos de vista de los autores que he traducido no coinciden necesariamente con los míos, tal como he expuesto en este manual. Conviene usar el discernimiento para distinguir los hechos o nuevas evidencias surgidas de las opiniones y juicios de los articulistas. De cualquier forma creo que ya es hora de que haya transparencia y amplia comunicación en la transmisión de lo que es un valioso tesoro de la medicina espiritual tradicional. Cada uno debe informarse tanto como pueda, pero sobre todo basarse en su experiencia y práctica, la que le guiará intuitivamente y de corazón por su único e individual camino de realización y felicidad.

HISTORIA DEL REIKI

por David Herron

<http://www.crl.com/~davidh/reiki/history.htm>

El Reiki tiene una historia de algún modo única. Los muchos libros sobre Reiki dan historias parecidas sobre el Reiki, y así las sumarizo abajo. No pretendo ser una autoridad en "La historia del Reiki". En lugar de emplear mucho tiempo discutiendo el pasado y el camino exacto por el que el Reiki llegó a nosotros, me parece más fructífero usar la energía y experimentar la verdad de la realidad más amplia de todo cuanto es. Esto no significa que la historia carezca de importancia, pues como seres humanos tendemos a reaccionar basados en el pasado. Todas las historias sobre el Reiki vienen de relatos verbales pasados por la Sra. Takata, con poca o ninguna evidencia del Reiki anterior a la Segunda Guerra Mundial restante en Japón, para el conocimiento de la mayoría de los practicantes de Reiki. Esta falta de documentación es discutida en "Reiki Esencial" de Diane Stein, y con otra visión es ofrecida en "Reiki, el toque

curativo: manual de primer y segundo grado" de William L. Rand, del Centro para el Entrenamiento Reiki (<http://www.reiki.org>). La carencia de evidencias abre camino al escepticismo. Por ejemplo, los registros de admisión en la Universidad de Loyola deberían reflejar al Dr. Usui, si él estuvo de hecho allí, aunque William Rand afirma que tal investigación resultó estéril.

Con raíces en Japón antes de la Segunda Guerra Mundial, no es sorprendente que algunos documentos se perdieran. Aparentemente, los sobrevivientes del Dr. Hayashi perdieron durante la guerra los recursos que les permitirían continuar con la clínica que él fundó y quizás dejaron de practicar Reiki. Si no fuera porque la Sra. Takata aprendió Reiki antes de la guerra y lo trajo a América, esta técnica curativa se podría muy bien haber perdido para el mundo. Esta manera inconveniente de salvar el Reiki quizás hizo que se perdieran valiosas memorias, conocimientos y la continuidad que hubiera tenido el linaje de no haberse abierto paso a través de una sola persona.

Sólo podemos esperar que la práctica, el estudio y la intuición traigan de vuelta cualquier pérdida de conocimientos y prácticas.

El conocimiento perdido, particularmente la prueba que sostenga la siguiente historia, hace surgir el posible escepticismo. Todavía el Reiki habla por sí mismo en cada uso. La energía es real y fácilmente experimentable. Una vez que uno ha experimentado la energía, particularmente si uno es un practicante Reiki iniciado, está siempre ahí y fácilmente demuestra su verdad. Cualquiera que sea la verdad y la realidad de las afirmaciones en la historia que sigue a continuación, la habilidad para llevar a cabo el Reiki tan fácilmente viene de alguna parte.

Reiki es una palabra japonesa significando "Fuerza Universal de Vida". El "Ki" es la misma palabra que el Chi o el Qi, el término chino para la energía que subyace en todo. Reiki es un sistema para canalizar esa energía hacia alguien para el propósito de la curación. Fue descubierto por el Dr. Usui a finales del siglo diecinueve, un profesor o quizás un decano de una escuela cristiana en Japón.

El Dr. Usui era un monje cristiano en Japón, aunque japonés. Era el cabeza de la Escuela de Chicos Cristianos en Japón. Un día alguno de sus estudiantes le preguntó si creía en los milagros que Jesús hizo (resucitar a los difuntos, etc). Siendo un monje cristiano respondió: "Sí". Ellos le preguntaron si sabía cómo Jesús los hacía. "No", contestó él.

En estas que se decidió a encontrar la manera en que Jesús curaba. Esto inmediatamente le puso en una búsqueda de muchos años. Primero estudiando en las escuelas cristianas de los Estados Unidos, donde seguir aprendiendo sobre Jesús, pero sin resultados. En las escuelas cristianas el método era desconocido.

Se le sugirió que estudiara las escrituras budistas, puesto que el Buda mismo también sanaba. Esto le tomó más años de estudios en monasterios de Oriente. En ninguna parte pudo encontrar las respuestas. En Japón recorrió todos los monasterios preguntando por cómo Jesús o el Buda sanaban. En cada uno, los monjes dijeron que estaban más interesados en el bienestar espiritual que en el físico.

En un pequeño monasterio encontró una antigua escritura sánscrita del Tibet.

Después de unos años más de estudio, sintió que había llegado a una comprensión y que para ir más lejos requería meditar profundamente. Declaró a los monjes de ese monasterio su intención de ayunar y meditar durante 21 días en un monte cercano y que si él no volvía deberían ir a buscar su cuerpo fallecido.

Se fue a la montaña y juntó 21 piedras con las cuales contar los días. Cada día daba la vuelta a una piedra y así contaba el tiempo. En el día número 21 nada había sucedido cuando le dió la vuelta a la piedra y se dijo, "Bien, esta es la cosa, o consigo la respuesta hoy o no la consigo". En ese momento en el horizonte pudo ver una bola de luz avanzando hacia él. El primer instinto fue de apartarse de su dirección, pero se dió cuenta de que eso podía ser justamente lo que había estado esperando, así que dejó que le diera justo en la cara. En el momento que le golpeó fue raptado en un trance y se le mostraron burbujas de todos los colores del arco iris en las cuales estaban los símbolos del Reiki, los mismísimos símbolos de las escrituras tibetanas que estaba estudiando pero que había sido incapaz de comprender. Ahora que los volvía a mirar, había una total comprensión.

Al volver de esta experiencia comenzó a descender la montaña y fue, desde ese momento en adelante, capaz de curar. El primer día solamente ya sanó un dedo de su pie que estaba roto, su propia inanición, una muela enferma y la postración

del Abad que lo tenía inválido. Estos se conocieron como sus primeros cuatro milagros.

Decidiendo que debía usar estas habilidades para ayudar a otros, pasó los siguientes siete años en la zona de mendigos de Tokyo sanando a los pobres y a los enfermos de allí, asistiéndoles para encontrar trabajo y elevándoles por encima de la pobreza. Después de los siete años comenzó a notar caras familiares, aquellas de quienes había curado anteriormente y que habían vuelto.

Preguntándoles, estos se quejaron de que la vida fuera del arrabal era demasiado dura y que era mucho más fácil mendigar para vivir. Habían desperdiciado el don de la salud, como si no valiera nada, para volver al supuesto confort de la vida que conocían.

Esto le planteó a Usui un dilema y se volvió al monasterio. Allí se dió cuenta de que no les había enseñado gratitud junto con la sanación. De que se había enfocado en los trastornos físicos sin tratar con los asuntos espirituales. La gente no había comprendido el valor del don que les había hecho.

El Dr. Usui volvió al monasterio para seguir reflexionando y haciendo planes.

Después de un tiempo en el monasterio llegó a una estrategia diferente. En este nuevo plan viajaría por todo el país, de pueblo en pueblo. En cada uno se situaría en un lugar público durante el día, sosteniendo una antorcha en alto.

Cuando la gente le preguntara porqué estaba haciendo esa cosa tan loca, su respuesta sería que estaba buscando a los pocos interesados en mejorarse a sí mismos. De esta manera viajaría enseñando y curando, trabajando a la vez con la curación espiritual tanto como con la física.

Durante esos viajes se encontró con el Dr. Chujiro Hayashi, un comandante naval en la reserva. El provenía de una familia muy pudiente y educada. Se encontró con el Dr. Usui en el mercado sosteniendo una antorcha y anunciando su conferencia en un templo cercano.

El Dr. Hayashi quedó muy impresionado por la sinceridad y la convicción del Dr. Usui. Cuando éste le pidió que le acompañara en sus viajes, el Dr. Hayashi aceptó. Y viajaron enseñando y curando. Cuando el Dr. Usui falleció, el Dr. Hayashi se convirtió en el líder del Reiki.

El Dr. Hayashi abrió una clínica en Tokyo cerca del Palacio Imperial. Consistía en ocho camas en una habitación grande, y dos practicantes por paciente. Uno trataría la cabeza y el otro estaría a la derecha tratando la zona del estómago, luego ambos tratarían la espalda del paciente. Todo lo que los practicantes trabajaban aquí era en las sanaciones. También solían ir a las casas de la gente enferma a su llamada.

Para ser un practicante de Reiki en esa época uno tenía que ser aceptado por los maestros en la organización Reiki, y segundo tenía que prometer usar el Reiki cada día y hacerse voluntario algunas horas para practicar Reiki regularmente en la clínica.

Mi primer maestro Reiki, Fran Brown (uno de los 22 maestros de Takata) cree que el Dr. Hayashi desarrolló la práctica del tratamiento usando específicas posiciones de las manos sobre el cuerpo. Teniendo una formación militar, y por eso más organizada, el Dr. Hayashi habría preferido un método organizado de tratamiento. Además, un método organizado de emplazamientos manuales permite cubrir todo el cuerpo y sus órganos.

El Dr. Hayashi falleció el martes 10 de Mayo de 1940. Eso fue justo antes de la 2ª Guerra Mundial y estaba claro que Japón entraría en la guerra. Siendo un oficial en la reserva, el Dr. Hayashi sabía que sería llamado al deber y que eso le haría responsable de matar a mucha gente. Eso no lo quería hacer, así que determinó terminar con su vida. Además deseaba, y lo hizo, pasar el liderazgo del Reiki a la Sra. Takata (quizás porque ella no estaría en Japón y así estaría relativamente a salvo y capaz de continuar la práctica).

La Sra. Hawayo Takata nació en Hawaii, en Kauai, en Navidades de 1900, de ascendencia japonesa. En los años treinta ella se fue a Japón a visitar a sus familiares, y a informarles de la muerte de su hermana. Mientras estaba allá se puso muy enferma y fue ingresada en un hospital. Los médicos iban a operarla, y mientras la preparaban escuchó una voz diciendo, "No tienes que pasar por esto, hay otra manera". Eventualmente saltó de la camilla preguntando, "¿Hay otra solución?". El médico tenía un pariente que había sido curado de disentería en la clínica del Dr. Hayashi y le sugirió a la Sra. Takata que hablara con su pariente. Este llevó a la Sra. Takata a la clínica y sus tratamientos comenzaron. Después de ponerse bien, la Sra. Takata quiso aprender esto para sí misma. Sin embargo el Dr. Hayashi no estaba dispuesto a enseñarla, tanto porque era americana como por ser una mujer.

Por las buenas artes del médico, la Sra. Takata fue capaz de convencer al Dr. Hayashi de que la instruyera en Reiki. Ese entrenamiento le tomó un año y la puso en lo que nosotros llamaríamos el grado segundo de Reiki (ella podía hacerlo todo excepto entrenar a otros practicantes).

Tras ese año volvió a Hawai. Allí ella aprendió también la lección de que el receptor valorara el recibir los tratamientos. Trató a un primo pero no le cobró, este primo no valoró los tratamientos y no se puso bien. Ella trató a otro pariente y esta vez le cobró, y este pariente permaneció bien. Así la tradición de cobrar por los tratamientos Reiki fue reforzada.

En Noviembre de 1936 el Dr. Hayashi vino a Hawai para dar unas charlas en promoción del Reiki. Durante este periodo entrenó a la Sra. Takata para enseñar Reiki, haciéndola así lo que llamaríamos maestra Reiki. A su retorno le pidió que viniera a verle cuando la llamara. Tras un tiempo más, la 2ª Guerra Mundial estaba a punto de estallar, pues la parte en Europa ya había comenzado. El Dr. Hayashi apareció en sueños a la Sra. Takata pidiéndole que fuera a Japón. Ella lo hizo y se encontró con que el Dr. Hayashi había desempolvado su uniforme naval y estaba inquieto. Con la guerra a punto de extenderse él sabía que era cuestión de tiempo antes de que el Ejército Naval lo sacara de su retiro y le pidiera realizar acciones que no era ya capaz de llevar a cabo debido a su desarrollo espiritual. En ese momento le pasó a la Sra. Takata el liderazgo del Reiki. Reunió a todos los maestros Reiki, y anunció a la Sra. Takata como la líder del Reiki, y entonces les hizo saber que mataría su cuerpo físico quemando tres vasos sanguíneos. En tanto seguía hablando y conferenciando esos vasos sanguíneos ardieron y murió.

La Sra. Takata volvió a Hawai y continuó usando y enseñando el Reiki.

Eventualmente ella se trasladó a California, usando y enseñando Reiki también allí. Ella no enseñó a otros maestros hasta alrededor de 1970, y antes de su propia muerte en 1980 ella entrenó a 22 maestros Reiki.

UNA HISTORIA ACTUALIZADA DEL REIKI

por Melissa Riggall y Dave King

<http://www.geocities.com/HotSprings/6542/>

Mikao Usui nació el 15 de Agosto de 1865, en el distrito Gifu de Japón, lo cual fue durante la era Edo, una época en que Japón estaba cerrado al mundo. Se cree que él había sido miembro de una de las muchas sociedades secretas que existían en ese tiempo debido a la persecución de los no seguidores del Shintoísmo.

Alrededor de 1900 creó un sistema de sanación natural basado en la medicina oriental establecida. El sistema usaba símbolos, tenía una serie de afirmaciones y empleaba siete principales posiciones de las manos sobre importantes puntos de acupuntura. Se basaba en prácticas antiguas taoístas, que permitían al practicante atraer energía y transmitirla al cliente sin la necesidad de "recarga".

Se le envió a una corta edad a un monasterio budista, lo que fundamentó su interés en la sanación. No tuvo conexión alguna con ninguna escuela cristiana y jamás fue a Chicago (la Escuela Universitaria de Divinidad Cristiana ni siquiera existía por entonces). Más bien parece que jamás abandonó Japón y probablemente hizo toda su investigación en una de las muchas bibliotecas de Kyoto.

Su sistema de curación estaría basado en técnicas de proyección de la energía, conocidas como Ki-Ko (o Qigong en China). Estas consumían la energía del donante, quien entonces tenía que restituirla por medio de ejercicios. Entonces comenzó la búsqueda de un modo de sanación que no requiriera de esa "recarga". La técnica se había perdido muchos años antes, pero varios grupos en el Japón rural todavía poseían partes de un tal sistema.

Alrededor de 1914, tras muchos años de considerable investigación buscando un modo de conectar la energía sin pasarse años de ejercicios y entrenamiento, se sentó a meditar en un lugar de ardiente energía en el Kurama Yama por un periodo de purificación de 21 días, según se dice. Allí recibió, parece ser, la información que buscaba para completar su sistema, durante la meditación final.

Esta montaña tenía varios de estos puntos calientes. En uno había una estatua de bronce del Buda Amida sobre él. Al final de ese periodo él había redescubierto uno de los procedimientos perdidos. Parece que estuvo residiendo en Kurama Onsen, una fuente caliente en la base del Kurama Yama. El templo de Kuramadera estaba en esa época en manos de una secta Tendai.

Los relatos contando la curación simultánea de un dedo de pie fracturado y la ingestión de una copiosa comida seguida por la curación de un absceso dental interno no deberían ser tratados con mucha credibilidad. Sólo aparecen en las versiones occidentales de la historia. El pasó entonces siete años en zona pobre de Kyoto, y en 1922 abrió una escuela en Tokyo, donde entrenó a muchos estudiantes, dieciseis al nivel de maestro, antes de su muerte el 9 de Marzo de 1926 en Fukuyama.

Los símbolos eran ya conocidos antes de que Usui tuviera su transformación. Dos símbolos son frases japonesas que son parte de varias sectas budistas esotéricas. Los otros dos pueden ser vistos sin mucha dificultad en la mayoría de los templos y uno de ellos aparece en muchas estatuas de Buda e "itabis" (piedras mojón hallables por todo Japón).

Usui NO era médico. Su título era "sensei", un término que significa maestro o profesor. El término "doctor", en Occidente por supuesto, fue originalmente aplicado a académicos, inicialmente del clero. El término "sensei" es aplicado a los profesores de artes marciales japonesas tales como el Kara-te.

El fundador de una sociedad de curación de su época, Jiro Asume, comentó que Usui era un sanador muy popular y considerado un pionero en esta forma de sanar. Un profesor del sistema japonés, Toshitaka Mochizuki, ha escrito un libro basado en su investigación de los sistemas de curación por imposición de manos. En él se mencionan tres estudiantes más de Usui.

Había tres oficiales navales: Taketomi, Hayashi y Guida, quienes estudiaron en 1925. Su estudiante principal se llamaba Toshihiro Eguchi, quien realizó estudios en 1923 y transmitió el sistema, entre otros muchos, a un hombre llamado Goro

Miyazuki. Los descendientes de estos hombres todavía practican y enseñan a día de hoy. Chujiro Hayashi nació en 1878 y se entrenó con Usui en 1925, cuando tenía 47 años. Por la misma época, los otros dos oficiales navales, Jusaburo Guida y Bo Taketomi, tomaron el entrenamiento.

Cinco monjas budistas estudiaron también con Usui, según Tatsumi, un estudiante de Hayashi.

Parece pues que Eguchi fue el sucesor de Usui. Hayashi y los otros oficiales navales, viniendo de un bagaje menos espiritual que el de Usui, querían usar el sistema en un ambiente clínico. Esto impuso un cambio de enfoque del suyo a un sistema formal de curación.

Hayashi usó pues el conocimiento para abrir una clínica en Tokyo. Desarrolló una serie compleja de posiciones de las manos adaptadas al uso clínico del sistema; su clínica empleaba un método de sanación que requería que varios practicantes trabajaran en un cliente a la vez, para maximizar el flujo de energía.

Hayashi, igual que cambió el enfoque del sistema para encajar con un modelo médico, también introdujo un sistema de "grados" en sus clases.

El método original de transmitir el sistema habría sido por iniciaciones virtuales; maestro e iniciado se sentarían juntos en un círculo de energía y meditarían juntos. Para personas no adeptas a tales métodos, un método más físico sería necesario. Hayashi recibió un procedimiento simple, en parte ceremonia y en parte esotérico. Este procedimiento fue transmitido por Hayashi por lo menos a un estudiante, Tatsumi.

Se atribuye a Usui el haber instruido a 16 estudiantes como maestros y a Hayashi el haber enseñando el sistema hasta el nivel maestro a 13 estudiantes. Uno de los modos de Hayashi para hacerse con practicantes para su clínica era dar iniciaciones de primer grado a cambio de tres meses de compromiso como ayuda no remunerada. Después de este tiempo, volvería a ofrecer a los mejores estudiantes el segundo nivel a cambio de otros nueve meses de compromiso.

Aquellos que los completaran tendrían la oportunidad de obtener el símbolo número cuatro. Tras dos años de subsiguiente compromiso (los cuales implicaban asistir a Hayashi en su aula) se les enseñarían las iniciaciones y serían autorizados a enseñar.

Tatsumi pasó por todo eso y Takata tuvo también que hacerlo. No hubo intercambio monetario en estos entrenamientos; ellos simplemente tenían que trabajar 8 horas una vez a la semana, a lo largo de su compromiso. Tatsumi alcanzó el grado de maestro pero se quedó insatisfecho de la manera dominante de funcionar de Hayashi (éste había sido comandante en el Ejército Imperial Japonés), así que Tatsumi se volvió a su pueblo a vivir y trabajar. A la vez que entrenó a sus practicantes, Hayashi entrenó a varias personas para enseñar el sistema. Una de estas era una japonesa americana de Hawai llamada Hawayo Takata. La Sra. Takata hizo su primera aparición en la clínica de Hayashi como una paciente terminal. Su curso de tratamiento fue un éxito y luego ella persuadió a Hayashi para enseñarla el sistema. Takata ha sido descrita como una mujer muy insistente y determinada. Esto, más el hecho de que ella era "una americana en el cuerpo de una japonesa", debió haber afectado el modo en que Hayashi le pasó la información. El "Certificado de Maestra Reiki" de Takata fue registrado notarialmente por Hayashi en Honolulu el 21 de Febrero de 1938, y le da a Takata simplemente el derecho de practicar y enseñar el sistema (como a otros trece graduados maestros de Hayashi). No le confería el título de "Gran Mastro" y de ninguna manera le dió a Takata el control del sistema. En cualquier caso Hayashi no había sido elegido por Usui como su sucesor.

Hayashi entrenó también a un hombre llamado Tatsumi que murió el 3 de Octubre de 1996, con 90 años de edad. Tatsumi guardaba notas de su entrenamiento y trazos autorizados de sus símbolos y esquemas.

En el proceso de traer una versión ya modificada del método de Usui a Occidente, Takata hizo más cambios para hacer el sistema aceptable para una población nominalmente cristiana. Además de la "historia", Takata adoptó un método diferente de realizar las iniciaciones. Un número de ex-sacerdotes y una mujer educada en un convento en Africa Central (la cual había sido autorizada para presenciar los rituales de iniciación dados a los sacerdotes) verificaron que había una muy grande similitud entre estas iniciaciones y aquellas enseñadas por Takata como iniciaciones Reiki.

Los sucesores de Takata difundieron el sistema por toda Norte America y partes de Europa. Sin embargo, con el tiempo las enseñanzas se fueron modificando.

Algunos maestros incorporaron sus propias filosofías de vida o sus modalidades de sanación a la enseñanza, amenudo sin decirles a los estudiantes que lo estaban haciendo. Algunos han creado o adoptado nuevos símbolos y mantras. Hay quienes claman ofrecer la enseñanza completa al nivel de maestro en un solo fin de semana! Algunas sedes de Internet publican símbolos y métodos de iniciación.

Los símbolos pasados por Usui comenzaron en su vida como parte de rituales budistas. Consistían en una serie de tres símbolos "triunos" que eran potenciados por un cuarto símbolo. El triuno representa ENERGIA, AMOR y LUZ. El símbolo restante es el maestro del triuno (no "el símbolo maestro"). Su adopción tomó el aspecto que tenía en su contexto original.

Usui había creado una serie de afirmaciones que eran usadas por su grupo. Se traducen como:

**El Método Secreto de Invitar las Bendiciones
La Medicina Espiritual de Muchas Enfermedades
Por hoy solamente, sin ira, sin preocupación.**

Haz tu trabajo con aprecio.

Sé amable con toda la gente.

Por la mañana y por la noche, con las manos unidas en plegaria, iensa esto en tu mente, canta esto con tu boca.

El método Usui Reiki para cambiar tu mente y cuerpo para mejor.

El fundador, Mikao Usui.

Es de este documento, originalmente manuscrito en una hoja de lino, que parece fu obtenemos el término REIKI.

En japonés este par de kanjis se traducen normalmente como fantasma o espíritu, aunque el diccionario Nelson de japonés/inglés ofrece la traducción, "Una atmósfera (sentimiento) de misterio". Ellos NO significan energía universal más

que el par de radicales que construyen el kanji KI (QI en chino pinyin) traducido como respiración + arroz!

Tatsumi cree que Usui estaba pensando en algo más "espiritual" cuando él usó este término.

En Japón el sistema es llamado todavía REIKI pero es tratado como un término foráneo y escrito usando la fonética del alfabeto katakana.

En inglés, el término "Sistema de Curación Usui" (pero no llamado Usui Shiki Ryoho) es preferible a "Reiki".

El completo sistema Usui se construyó alrededor del sistema tradicional de curación que ha estado en uso por miles de años en China y los países colindantes. El sistema de los cinco elementos se usa para mantener la energía de una persona en equilibrio. La dieta adecuada y las pautas de respiración son fundamentales para una buena salud. Cuando una persona se pone seriamente fuera de equilibrio, técnicas de proyección como Qigong se usan en el intento de curarla. El sistema Usui esta en realidad usando la energía Qigong de un modo más directo, sin agotar los niveles de energía del donante. Esta energía NO es un "rayo" el cual estaría sujeto a las leyes de la radiación electromagnética.

La intención es la que guía el sistema, una vez es conectado a la fuente. Las iniciaciones son sólo un medio de conectar.

Tatsumi había tomado notas de las iniciaciones y de los símbolos. Jamás hubo el requerimiento de mantener una "tradición oral". Hayashi poseyó grandes cantidades de notas tanto suyas como de la mano de Usui, y algunas de estas permanecen en posesión de Tatsumi. La mayor parte de los papeles de Hayashi se debieron perder en los bombardeos de la 2ª G.M.

Las iniciaciones para el primer grado tenían la finalidad de "recordar" al candidato que él está conectado a un sistema de energía ilimitada. El llama a esto la "conexión de transformación". Es una ceremonia que simplemente le dice a la energía que fluya por los canales. No hay símbolos que sean pasados en la serie de cuatro iniciaciones. Hay cuatro porque es el número de combinaciones "cielo" y "tierra". Un cuarto de la habilidad para controlar el flujo es afectado por cada iniciación. Las direcciones "sur", "norte", "oeste" y "este" (haciendo una figura de cuatro) eran parte del ritual.

Las iniciaciones para el segundo grado tienen por finalidad conectar al candidato con las energías que actúan como "filtros" al flujo dado en el nivel primero. Cada símbolo se da separadamente en una iniciación llamada "control de transformación", la que precede a la revelación del símbolo que está siendo iniciado.

Las iniciaciones para el tercer grado tratan de potenciar completamente al candidato.

El símbolo se da en una iniciación llamada "potenciación de transformación" que precede a la revelación de un símbolo final.

Hayashi dió a cada uno de sus estudiantes una foto del retrato de Usui, una copia de los "preceptos" y un trazo de cada símbolo. Sabemos que Rick Bockner, uno de los 22 estudiantes de Takata, poseía el retrato y los símbolos. En el caso de los símbolos triuno no hay virtualmente diferencia entre la serie de Bockner y la que posee Tatsumi. Sin embargo, el símbolo de potenciación difiere en ambas series. Quizás esto fue hecho por Hayashi cuando le pasó los símbolos a Takata!

Cada símbolo es "alojado" en un lugar diferente. La manera occidental de realizar las iniciaciones del segundo nivel es dar un simple "cóctel" de los tres símbolos de una vez y dar esa iniciación DESPUÉS de haber enseñado los símbolos y DESPUÉS de que el estudiante ya ha usado los símbolos! El propósito original del control de transformación era simplemente implantar la memoria del símbolo de manera que el estudiante pudiera invocarlo según necesitara. Debe hacerse notar que todos los estudiantes enseñados al modo japonés parecieron no tener problema en recordar los símbolos y no parecieron tener una "crisis de sanación" de la misma manera que aquellos son enseñados al modo occidental.

El cuarto símbolo es para la potenciación. Se usa en la vida diaria y no está restringido a la enseñanza. La forma occidental de combinar potenciación y enseñanza debe haber comenzado como un mecanismo de control (con un impuesto de 10.000 dólares!).

El sistema original anterior a Hayashi tenía siete posiciones de manos. Estas posiciones son parte de un patrón estándar de sanación largo tiempo usado antes de Usui. El "paciente" permanece sobre su espalda el tratamiento entero que sigue la regla "arriba-abajo" de la medicina tradicional.

Hayashi desarrolló sus pautas mediante experimentación y observación. Publicó un número de documentos, uno de los cuales fue traducido por Teruko Low. Es este documento el que, en una edición por Harue Kanemitsu, es la base de las posiciones de manos enseñadas en Occidente. En notas más exhaustivas en manos de Tatsumi hay 24 rigurosas posiciones en secuencia, realizadas por varios practicantes a la vez.

También incluida en el documento de Kanemitsu hay una traducción de parte del diario temprano de Takata.

Los maestros de artes marciales piden (y consiguen) respeto a sus estudiantes.

Este respeto fue sustituido con el poder del Dólar en el caso del Reiki. Ahora que cualquiera puede convertirse en "maestro Reiki" en un visto y no visto en un solo fin de semana por alrededor de 500 dólares, el sistema ha perdido su protección y se ha vuelto una comodidad en algunos círculos. Se está volviendo cada vez más difícil para los más sinceros (y apropiadamente entrenados) maestros del sistema el mantener los estándares. Inventar historias de orígenes cristianos del sistema puede haber parecido buena idea en el tiempo en que cualquier cosa japonesa era vilipendiada en Estados Unidos. Ahora que éstas se han probado falsas, no deberían ser enseñadas más.

La versión de los "preceptos" dada a Occidente contiene frases como "honra a tus padres, maestros y mayores", y "haz tu trabajo honestamente", de manera deliberada; no han podido ser simplemente mal traducidas!

Otro problema importante es la anexión de otras modalidades de seminarios Reiki.

Estas incluyen ángeles, extrañas respiraciones, cantar mantras (OM, etc) e incluso rezar. Otros maestros han "canalizado" símbolos adicionales. Esto se ha hecho amenudo sin indicación alguna por el maestro de que los cambios han sido hechos. Muchos maestros ponen fotos de Usui, Hayashi, Takata (e incluso Furumoto) y encienden velas e incienso. Estas cosas no son parte del sistema, el cual se supone es sobre el amor y la compasión para el prójimo!

LA HISTORIA DEL REIKI, UNA VISIÓN DIFERENTE

(basado en el libro "Iyashi No Te" por el maestro Reiki Toshitaka Mochizuki; también por los maestros de Reiki Tradicional Japonés Dave King y Melissa Riggall)

<http://mypage.direct.ca/r/reiki/origins.html>

Hay muchas versiones interesantes de la historia del moderno Reiki, desde su descubrimiento (o redescubrimiento como algunos creen) a su actual estado de confusión. Ofreciendo una luz diferente a los orígenes del Reiki está el primer libro escrito en japonés, por un japonés maestro Reiki. El libro se llama "Iyashi No Te" (Sanación Manual, o Manos Sanadoras) y tiene por autor a Toshitaka Mochizuki, siendo publicado en Octubre de 1995. Aunque Mochizuki originalmente aprendió Reiki de fuentes occidentales, desde entonces se ha unido con varios maestros Reiki en Japón cuyo entrenamiento fue japonés. Mochizuki atribuye algunas de sus informaciones históricas a un viejo libro japonés titulado "El Secreto de Cómo Cuidar de Tus Familiares", por Takichi Tsukida. No sé si este libro está en imprenta, y hay muchas cosas sobre Reiki

que los japoneses preferirían guardar para sí mismos por el momento (no puedo culparles por ello viendo cuánto el Reiki ha sido adulterado). Algunas de estas cosas las he aprendido y las honraré por ahora. Otras parecen estar a la vista en Japón, para que todos las vean, de todas maneras.

Una versión de la historia del Reiki indica que el fundador, Mikao Usui, enseñó Reiki al menos a 17 personas. Una de estas fue otro sanador por el tiempo conocido como Toshihiro Eguchi. Eguchi estudió con Usui al menos 3 años antes de la muerte de Usui en 1926. Es por medio de sus estudiantes que el Reiki ha continuado en Japón (estoy seguro de que existen otros más linajes). Eguchi se cuenta que enseñó a miles de estudiantes antes de la guerra, incluyendo a Goro Miyazaki. Miyazaki enseñó a un individuo llamado Miako Mitsui, que tiene ahora unos 60 años. Según el "Iyashi No Te", Mitsui ayudó a Barbara Ray a traducir su libro "El Factor Reiki" al japonés, el cual Mochizuki admite haber leído.

Uno de los estudiantes actuales de Mitsui es un maestro Reiki llamado Takahashi.

Este y el autor, Mochizuki, son parte de un grupo de 10 maestros Reiki japoneses que se juntaron para enseñar mensualmente clases de Reiki. Cuando hablo de maestros Reiki japoneses, me refiero a este grupo. Hay unos 40 estudiantes, con un ratio de 4 para cada maestro. Enseñados en una aula, los niveles Reiki uno y dos son presentados en un fin de semana por un costo de cerca de 60.000 yens. El nivel tres y el nivel maestro cuestan 90.000 yens y 150.000 yens respectivamente (todavía son más baratos que 10.000 dólares).

De acuerdo a la historia en el libro, Usui, nacido en 1865, hizo su descubrimiento (alrededor de 1914) y entonces pasó los siguientes siete años trabajando en el distrito de clase baja de Kyoto. Kyoto es un centro religioso y una antigua capital, y por lo que parece en la mayoría de las ciudades y pueblos japoneses, la gente en la calle es recogida y cuidada, y cada familia se cuida de los suyos. De modo que la historia sobre Usui trabajando con los mendigos parece haber sido estirada un poquito, o solamente malentendida en Occidente.

Aunque Takata dijo que Usui era un monje cristiano, los japoneses claman que era miembro de un grupo espiritualista llamado "Rei Jyutsu Ka". Este grupo tenía un centro en la base de la montaña santa, Kuruma Yama, justo al oeste de Kyoto.

Ellos han desde entonces abandonado el lugar y otro grupo lo ocupa ahora. Yama significa montaña, y Kuruma significa silla de montar. Hay dos santuarios en la montaña; uno en la cima y otro cerca de la base. En el santuario de la base hay una enorme estatua del Buda Amida con su peana bien cimentada bajo el suelo.

Escalones llevan abajo, a la base, donde se puede uno sentar y meditar.

Este debe haber sido uno de los sitios de meditación de Usui, aunque puede haber un montón de gente visitando el lugar. En la ciudad de Kyoto, también hay una muy conocida biblioteca con trabajos religiosos y teológicos de todo el mundo. Los japoneses no creen que Usui necesitara viajar lejos para hacer su investigación. En 1921 Usui se fue a Tokyo y puso una escuela. Los japoneses creen que cuando Usui enseñaba, tú habrías vivido simplemente con él hasta obtenerlo todo; por eso te volverías maestro. Ellos sienten que él no habría requerido un proceso o ritual (como una iniciación) para transmitir la energía Reiki. En el proceso enseñado en "Despertando tu Cuerpo de Luz" por Sanaya Roman y Duane Packer, el estudiante aprende a trabajar con centros de energía y a duplicar su vibración escuchando y emulando frecuencias presentadas por el guía de Duane, DaBen. Así, el concepto de Usui y los miembros de su grupo espiritualista no requería iniciaciones para transmitir el Reiki de manera válida.

Sin embargo, Usui enseñó a gente profana. En 1925, un oficial naval retirado (y médico) con el nombre de Chujiro Hayashi (con 47 años de edad), tomó el entrenamiento de Usui. Debió haber sido este acto de crear maestros fuera de su movimiento lo que causó que Usui (y Hayashi) desarrollara un procedimiento de iniciaciones. Un maestro canadiense llamado Dave King pasó algún tiempo con uno de los maestros supervivientes a Hayashi, Tatsumi, en Abril de 1996. El fue autorizado a trazar copias de los cuatro símbolos Reiki en manuscrito de Hayashi, y también aprendió el proceso de iniciaciones de Tatsumi. Este proceso es más corto pero similar al que usa actualmente el grupo japonés. Dave también fue invitado a pasar un tiempo con el grupo japonés de maestros durante su estancia en Japón.

Usui enseñó a una pareja más de oficiales navales, con los nombres de Jusaburo Giuda y Bo Taketomi. Las pocas posiciones de manos que él enseñó se detenían en la sección media del cuerpo. Las posiciones de manos adicionales fueron añadidas por Hayashi para acomodar el estilo practicante-a-cliente que él usaba en su clínica de ocho camas. Inicialmente, Usui pudo haber puesto la manos sólo en cualquier parte que la persona tuviera trastorno. Puesto que los japoneses habían redescubierto y estaban usando el antiguo arte de la Acupuntura china (y la acupresión), las posiciones de las manos parece que evolucionaron alrededor de los canales de energía del cuerpo y los puntos de presión.

Los japoneses no nombraron los símbolos Reiki igual que lo hacemos nosotros.

Ellos los llaman símbolo número uno, símbolo número dos, símbolo número tres y símbolo número cuatro. Los nombres son en realidad el mantra que tú cantas y el símbolo es el yantra que dibujas y visualizas para enfocar la energía específica que estás trabajando. El 3er símbolo, conocido como el símbolo a distancia, es en realidad un kanji y si miras las palabras en un diccionario japonés, encontrarás su forma original. Tan solo sobrepón las partes para obtener su forma final. Lo mismo puede decirse del símbolo número cuatro. Desde luego, en la lengua japonesa todo parece orientarse al contexto; así hay muchas versiones de la palabra "Rei" y "Ki". No encontrarás los símbolos uno y dos ahí. Pero el símbolo segundo viene de un símbolo del Budismo japonés, y puede que el número uno también.

Es mi impresión que Toshitaka Mochizuki trata de publicar su libro en inglés.

Cuando lo averigue, te lo haré saber. Espero que no se deje nada fuera.

En verano de 1996, Melissa Riggall visitó a Tatsumi, y fue capaz de aprender que Usui había enseñado a cinco monjas budistas el método igual que a los tres oficiales navales y a nueve varones asociados. Ella también supo que Usui fue enviado a un monasterio Tendai a los cuatro años de edad, donde permaneció varios años. Aparentemente, él solía meditar en los lugares de energía del Kuruma Yama. El también estudió Qigong (llamado Ki-ko en Japón) a un nivel muy elevado mientras era monje y hacía sanaciones de proyección de Qigong. Tatsumi pensaba que él era el último de los estudiantes de Hayashi que recibieron el sistema completo como senseis. El nunca creó maestros por sí mismo y sólo compartió información sensei con Melissa y Dave King. Algunos de sus nietos fueron iniciados como practicantes (con los cuatro símbolos). El había oído de Mochizuki pero jamás se había comunicado con éste.

Tatsumi-san le enseñó a Melissa un pliego de notas que Hayashi le había dejado. Estas no saldrán de Japón y habrían de ser depositadas en un altar a la muerte de Tatsumi-san.

El 3 de Octubre de 1996, Melissa me envió un correo electrónico informándome que Tatsumi había recién fallecido. Somos afortunados de que por lo menos dos maestros de Reiki occidentales fueron capaces de conocerle y aprender algo de sus conocimientos sobre los orígenes del Reiki.

REIKI Lección 2

RECUERDEN: El tratamiento Reiki es seguro en cualquier situación, independientemente de la causa del malestar, pero no es un sustituto del cuidado médico profesional. Reiki puede ser fácilmente combinado con la medicina ortodoxa, así como la sanación alternativa o los métodos de relajamiento. Ya es hora de que los métodos de sanación ortodoxos y alternativos trabajen mancomunadamente en vez de rivalizar entre sí.

El sistema Reiki se divide en tres o, en algunos casos, cuatro niveles que son como bloques de construcción. Un individuo no tiene que completar la currícula completa. En verdad, mucha gente alrededor del mundo ha aprendido apenas el primero o los dos niveles iniciales. Sin embargo, debe seguirse la secuencia de los niveles. Cada Nivel se completa en si mismo. El capítulo "Niveles" brinda más información sobre este tópico.

La comprensión Reiki en su totalidad es un proceso interminable. Leer uno o dos libros y juntar información no será suficiente. Reiki no puede describirse apropiadamente, ni sus efectos en uno pueden ser determinados por un libro guía. No obstante, mientras uno viva experimentará un continuo crecimiento personal. Lo mejor que puede hacerse es ir con la corriente y confiar que la vida misma hará llover sus bendiciones sobre uno. El resto es el misterio personal de cada individuo.

Al hablar sobre "energía" y metafísica, premeditadamente me he abstenido de tratar de explicar científicamente lo inexplicable. El intento de demistificación científica es apenas otro truco de la (diminuta) parte racional de nuestra mente para mantener su supremacía como conductora única de nuestras vidas. La existencia es y seguirá siendo siempre un misterio, y debe celebrarse en tales términos.

En este espíritu, te deseo todo lo mejor que la vida tiene para brindar, sea cual fuere el significado de ello para ti. Espero que disfrutes este curso y que te sirva de inspiración.

Continuamos acercándonos a la historia del Reiki, ahora de una forma mas demistificadora y natural.

Historia Reiki

Generalmente hablando, hay cinco vertientes distintas del Qigong chino que han viajado por el mundo. Todas son originarias ya sea del taoismo, del budismo o del confucianismo, y se dividen en estilo activo, activo/pasivo, y pasivo. En la terminología china son llamados estilo yin, yin/yang y yang. Yin se refiere a nuestros aspectos pasivos, femeninos y a los del entorno, como la luna.

El signo chino para yin significa "el lado sombrío", y el signo yang significa "el lado luminoso". Yang se refiere a nuestros aspectos masculinos y a los de nuestro entorno, como el sol

La corriente mas común del Qigong tanto en Oriente como Occidente es probablemente la amplia gama de artes marciales que emplean mayormente ejercicios físicos para fortalecer el cuerpo y la mente a fin de volverlos resistentes en el caso de un ataque físico o moral. También han servido como ejercicios físicos de los monjes que pasan las mejores partes de sus vidas meditando y no prestándole suficiente atención a sus cuerpos.

La segunda categoría consiste estrictamente en los ejercicios médicos Qigong (Chi kung), que son muy comunes en China y también recientemente se han vuelto muy populares en Japón. Se aplican a combatir la enfermedad y a volver al practicante vastamente saludable mediante la acumulación de energía vital en el bajo abdomen. Como en las artes marciales, los ejercicios del Qigong médico pertenecen a las corrientes yang.

El Qigong confuciano pertenece a la vertiente yin y apunta principalmente a calmar la mente, haciéndola receptiva a la sabiduría moral. Los ejercicios del Qigong taoísta son a la vez activos y pasivos, y emplean una vasta gama de ejercicios respiratorios, masaje interno, visualizaciones y ejercicios físicos a fin de ayudar a que el practicante recupere el equilibrio perfecto de cuerpo, mente y alma.

Los ejercicios del Qigong budista pertenecen a la corriente yin porque su foco principal reside en la expansión de la consciencia interna. El equilibrio físico es un subproducto bienvenido, pero no constituye la meta principal. Algunas técnicas Qigong budistas tibetanas ayudan a los practicantes a ejercitar sus cuerpos por medio de la visualización. ¡No tienen que moverse en absoluto!

Tanto los ejercicios Qigong taoístas, como los budistas, apuntan también a fortalecer el cuerpo a fin de ayudar al practicante a sobrevivir físicamente la iluminación espiritual, que puede ser una experiencia muy avasalladora. El santo hindú Ramana Maharshi comparaba a la iluminación con "un elefante que trata de entrar a una pequeña cabaña de bambú".

Reiki es uno de los retoños budistas del Qigong con el agregado de una influencia shintoísta. Fue redescubierto por el señor Mikao Usui de Kioto, Japón, hacia finales del siglo 19. Fue él quien lo denominó "Rei~Ki). (No existe sonido equivalente para la "R" en japonés. Es pronunciado Lei-Ki). En japonés, la grafía Reí indica santo, espíritu, misterio, don, espíritu natural o espíritu invisible, y la grafía ki significa energía, escenario natural, talento y sentimiento. Usualmente, Reiki es traducido como "energía vital universal". Pese a que el señor Usui no era un doctor en el sentido convencional del término, me referiré a él como doctor Usui dado que era un doctor en el sentido real de la palabra, quiere decir, la obra de su vida fue sanar el cuerpo y la mente de otras personas. En los días antiguos de Japón sus estudiantes lo llamaban Usui-sensei, que significa maestro.

La biografía del doctor Usui es nebulosa y está llena de misterios. Mucha de la llamada información "japonesa" que circuló sobre él y su movimiento fuera de Japón, fue ampliada fuera de sus proporciones o no corroborada apropiadamente. Casi todos los libros de Reiki , sostienen que el doctor Usui fue profesor en la universidad Doshisha de Kioto y que más tarde estudió en la universidad de Chicago. Archivistas de ambas instituciones nos han dicho telefónicamente que ningún Mikao Usui cursó alguna de sus clases ni enseñó en alguno de ambos institutos. En varios libros, el movimiento original de Reiki Usui, que es llamado Usui Shiki Ryoho aparece como "Usui Shiko Ryoho". La palabra japonesa "shiki" significa estilo, forma o sistema.

¡La palabra "shiko" significa orinal!

Sin embargo los hechos revelan que Usui-san fue honrado por sus buenas acciones por el emperador Meiji de Japón, pero así sucedió con otros miles cada año.

Muchas fuentes proclaman que el doctor Usui era cristiano. No me ha sido posible encontrar prueba alguna de ello en sus enseñanzas. Mi teoría es que los aspectos aparentemente cristianos de Reiki fueron añadidos en Estados Unidos para hacerlo más aceptable en países cristianos. No obstante, según mi amiga y traductora Lynn Wakisaka-Evans, es posible que el doctor Usui haya profesado el cristianismo durante un breve período de su búsqueda interior. Se supone que el doctor Usui trabajó en barrios miserables, sanando a los mendigos, una noción bastante cristiana.

Creo que fue a sanar víctimas del gran terremoto kanto que devastó Tokio en 1923. Aunque haya favorecido el cristianismo, eso no significa que fuera un cristiano en el sentido clásico.

Hasta el período Meiji, Japón se había aislado deliberadamente del resto del mundo. Entonces, casi súbitamente, abrió sus horizontes a las ideas occidentales. Los intelectuales progresistas sintieron que involucrarse en algo extranjero era algo muy atractivo.

La sed de cultura occidental no se ha extinguido en Japón. Restaurantes de comidas rápidas y centros de juegos electrónicos se han construido junto a los altares Shinto y a las tiendas de kimonos. En la superficie, parecería que Oriente y Occidente se han encontrado finalmente, pero al observarlo más cuidadosamente, hallamos que apenas están coexistiendo. Usualmente, los occidentales piensan en Japón como el país del Za Zen, los capullos de cereza y la limpieza. Pero el extranjero que ingresa a Japón por primera vez va a experimentar un severo choque cultural. El hecho es que la religión y, en cierta medida, la familia han sido reemplazadas por la sociedad corporativa. La religiosidad se ha vuelto un asunto formalista.

La anécdota más graciosa y más grotesca del modo en que Oriente y Occidente se han entremezclado en ceremonias "religiosas" en Japón me fue contada recientemente por una amiga, la señora N. Uno de sus amigos, que resulta ser un monje budista, la invitó a su casamiento. Cuando los N. llegaron a la ceremonia, encontraron al monje con la cabeza afeitada y vistiendo un smoking blanco en medio de una ceremonia matrimonial "cristiana". Otro ejemplo que ilustra claramente el estado actual de las cosas: Recientemente fue construida una enorme iglesia en nuestro vecindario con la única intención de celebrar bodas ¡Pero carece de sacerdote y de congregación.

Las religiones "japonesas" son tratadas de modo análogo. La mayoría de las familias japonesas contemporáneas siguen las dos religiones principales, budismo y shintoísmo, por conveniencia, si es que pueden permitírselo. El budismo japonés no es aceptado como budismo legítimo en algunos países tradicionalmente budistas.

Usualmente, cada japonés celebra una ceremonia shinto de nacimiento, una boda shinto/cristiana, y un funeral budista. De ese modo, todos los dioses quedan satisfechos.

Oficialmente, 0,7% de la población (1.537.725 personas) adhiere al cristianismo; 40,4% (89.748.700 personas) al budismo; 53,8% (118.185.150 personas) al shintoísmo; y 5,1% (11.203.425 personas) a otras religiones. Lo gracioso es que si se suman las cifras oficiales, se obtiene una población de 220 millones, ¡y Japón tiene sólo 120 millones de habitantes! En verdad, al menos 70% de la población debiera ser clasificada como "no-religiosa" en el sentido occidental de la palabra.

El Movimiento Reiki Occidental

La mayoría de los profesores Reiki describen al movimiento occidental del siguiente modo: Antes de morir, el doctor Usui pasó su conocimiento a otras personas y nombró al señor Chujiro Hayashí, comandante de la marina imperial de Japón, Gran Maestro Reiki con la responsabilidad de conducir a todos los demás profesores Reiki. Fue él quien llevó el Reiki desde Japón a EE.UU. cuando visitó Hawaii a finales de 1936 para encontrarse con una de sus estudiantes, Hawayo H. Takata. La señora Takata era una "nikkeijin" (el término japonés "nikkeijin" significa japonés inmigrante que vive en el extranjero) nacida en la isla de Hawaii, el 24 de diciembre de 1900.

Se desconoce cuánta gente recibió el título de Maestro Reiki del doctor Hayashí, pero sabemos que hizo Reiki Master a Takata en 1938 durante su estadía en Hawaii. Justo antes de su muerte el 10 de mayo de 1941, nombró Gran Maestra Reiki y líder del movimiento Reiki a la señora Takata.

La señora Takata declaró expresamente que en 1941 había vivos sólo cinco Maestros Reiki bajo su liderazgo. Se informa que ella, a su vez, había concedido 22 maestrías antes de su fallecimiento el 12 de diciembre de 1980, y que legó el título de Gran Maestro a su nieta, Phyllis Lee Furumoto.

Tras la muerte de la señora Takata, el movimiento Reiki occidental se escindió en dos direcciones: la "Alianza Reiki" orientada por Phyllis Furumoto y la "Técnica Radiance" dirigida por la señora Barbara Ray y radicada en Estados Unidos. Otras ramas crecieron a partir de la "Alianza Reiki", tal como los Maestros Reiki libres (nuestra línea) y el Reiki de Osho.

El Movimiento Reiki Japonés

Hasta ahora hemos recogido información sobre dos corrientes Reiki en Japón. La primera se encuentra en Tokio, la segunda en la prefectura de Shizuoka, en el estado de Chubu. al sur de Tokio.

A comienzos de 1993, mi esposa Chetna entrevistó a uno de los parientes del doctor Usui, la esposa de su nieto, quien nos dijo que su suegra, hija del doctor Usui, había dejado una cláusula en su testamento estableciendo que su nombre jamás debería ser pronunciado en su casa! Cuando ella se casó, el doctor Usui ya había fallecido. En consecuencia, ella no sabía demasiado de su antecesor y por cierto se manifestó molesta porque apareciéramos con esa herida penosa de la historia familiar. Más tarde nos escribió diciendo que no se le permitía hablar sobre el asunto y nos pidió que no la molestáramos más, cosa que naturalmente respetamos. Aparentemente, varias personas la habían llamado durante esos años para hacer preguntas sobre la historia Reiki. Alguien hasta telefoneó desde el extranjero, pero ella no dijo si era un extranjero o un ciudadano japonés que vivía fuera de Japón.

Más temprano ese año, uno de nuestros estudiantes nos había dado el número telefónico del Usui Reiki Ryoho Gakkai en Tokio. La mujer que atendió el teléfono pidió que no publicáramos su nombre. Dijo que no quería saber nada del Reiki "que proviene desde el exterior de Japón!" También mencionó que se había comunicado con ella un individuo japonés que enseña Reiki en Nueva York, pero que se había negado a encontrarse con esa persona. Sin embargo, amablemente compartió con nosotros la siguiente información sobre el doctor Usui:

Mikao Usui nació el 15 de agosto de 1865 en la aldea de Yago. que esta situada en el distrito Yamagata de la prefectura de Gifu, en el sur de Japón.

Se casó con Sadako Suzuki y tuvo dos hijos. Murió el 9 de marzo de 1926, de un infarto, tras recobrase de otro padecido precedentemente dos años antes. Está enterrado en el cementerio Saihoji, templo budista de los suburbios de Tokio. Su esposa y su hijo también fueron sepultados allí. Cuando contactamos al templo, verificamos que no es un templo Zen, sino que pertenece a la corriente principal del budismo.

Según aprendimos de la inscripción de la tumba del doctor Usui, enseñó Reiki a unas 2,000 personas. Había centros Reiki y clínicas Reiki en muchas partes del país. Los talleres del doctor Usui y de sus discípulos principales eran dictados según un cronograma regular. La siguiente información fue compartida con nosotros por el señor Tsutomu Oishi un caballero de ciudad Shizuoka cercano a los setenta años. El recibió sesiones sanadoras de la señora Shizuko Akirnoto en su clínica de Tokio. Ella había adquirido de nosotros el nivel de profesora Reiki y no tenía noción de que el señor Oishi había aprendido Reiki de uno de los principales discípulos del doctor Usui, unos cuarenta años antes!

La madre del señor Oishi había aprendido el llamado nivel medio (¿segundo nivel Reiki?) cuando era una niña. El le preguntaba a menudo sobre ello, pero ella siempre respondía que había prometido no debatir el asunto. El hermano del señor Oishi había tenido polio, y su madre lo trataba regularmente hasta que quedó plenamente sanado.

Entusiasmada por su éxito, ella salió y le brindó tratamiento a todos los niños abatidos por la polio en el vecindario.

Durante los pasados treinta años, el señor Oishi no tuvo más contacto alguno con Reiki, pero recientemente comenzó a pensar sobre ello nuevamente. En agosto de 1995, conoció a la señora Akimoto sin saber que ella era una practicante Reiki, y repentinamente le dijo a ella durante una de las sesiones de sanación: "Sabe, hay una técnica natural de sanación llamada Reiki". La señora Akimoto quedó impresionada, dado que muchos de nosotros habíamos estado investigando la historia Reiki durante años con muy pocos resultados.

En varios encuentros, el señor Oishi le fue contando que conoció al doctor Usui y al movimiento Reiki en Shizuoka. Cuidadosamente, analicé los detalles de la información, y lo que sigue es un repaso de lo que consideré apropiado para su publicación en el libro. La fotografía del doctor Usui que adjuntamos, fue bondadosamente provista por el señor Oishi. Fue tomada mientras el doctor Usui conducía un taller en Shizuoka. Se desconoce la fecha exacta. En este punto quisiera agradecerle al señor Oishi desde el fondo de mi corazón su generosidad al compartir su conocimiento y la espléndida fotografía del doctor Usui con todos nosotros.

La historia Reiki es como sigue: Una vez el doctor Usui había montado un negocio que fracasó. Lo dejó no sólo con la carga de una deuda muy grande, sino también con el deseo de buscar algo que no fuera apenas ganancia material. El doctor Usui acostumbraba a meditar en una caída de agua del monte Kurama. Un día, de pie bajo la catarata, tuvo un satori. La palabra japonesa satori no puede traducirse como "iluminación". Tradicionalmente, satori significa un vistazo fugaz de un orden elevado o una comprensión repentina.

Un tiempo después de esa experiencia en el monte Kurama, el doctor Usui fundó la "Usui Reiki Ryoho Gakkai". Durante el tiempo de vida del doctor Usui, el centro Reiki local en Shizuoka fue dirigido por el señor Kozo Ogawa. El señor Ogawa solía vender uniformes escolares y viajaba de una escuela a otra en la prefectura de Shizuoka. Cuando encontraba un niño enfermo, lo trataba con Reiki. Era uno de esos raros sanadores que, como mi esposa Chetna, siempre saben cuántas sesiones tomara sanar determinada enfermedad- Por ejemplo, el señor Oishi necesitó diez sesiones para un problema de la vista.

No hubo cambios notorios durante el tratamiento, pero una vez que concluyo, el señor Oishi súbitamente advirtió que sus dificultades habían sido superadas.

El doctor Usui reconoció los talentos sanadores del señor Ogawa y en última instancia lo ascendió al rango más elevado de la organización. El doctor Usui y el señor Ogawa solían entregar a sus estudiantes de Reiki bolas de cristal cargadas con energía. Esas bolas eran colocadas directamente sobre las áreas enfermas de los pacientes, ayudando al cuerpo a encontrar de nuevo su equilibrio. Después de la iniciación, todos los estudiantes también recibían un manual que explicaba Reiki, describía síntomas y daba orientaciones para el tratamiento de enfermedades.

La gente que asistía a un encuentro Reiki se arrodillaba del modo tradicional japonés, y cruzaba sus manos frente a su pecho en la posición "gasho" o "namaste". El profesor Reiki tocaba las manos cruzadas del estudiante con una mano y estimaba su energía y su talento sanador. Se le dijo al señor Oishi que sus capacidades sanadoras eran prominentes. El señor Qíshí asistió varias veces durante su juventud a los encuentros Reiki del señor Ogawa. Al comienzo de cada reunión, el señor Ogawa recitaba bien alto los cinco principios Reiki.

También decía que el doctor Usui se refería respetuosamente al emperador Meiji.

Finalmente, el señor Ogawa abrió una clínica Reiki en ciudad Shizuoka donde impartía tratamientos Reiki e iniciaba a estudiantes. No tuvo hijos, y cuando se volvió demasiado anciano para dirigir la clínica, le pidió al señor Oishi que se hiciera cargo de ella. El señor Oishi desistió después de escuchar que sanar a los demás disminuiría la energía de su propia vida.

El hijo adoptivo del señor Ogawa, el señor Fumio Ogawa, que se hizo cargo de él durante su vejez, todavía vive y conversó con la señora Akimoto.

El doctor Usui fundó la Usui Reiki Ryoho Gakkai (Sociedad Reiki del Método Usui de Sanación) con sede en Tokio y se desempeñó como su primer presidente. Hubo cinco presidentes desde entonces, el señor Ushida, el señor Taketomi, el señor Watanabe, el señor Wanami, y finalmente la señora Koyama, que sigue todavía en su puesto. Los nuevos miembros son aceptados por una mínima cuota de inscripción.

En la época en que el señor Ogawa aprendió Reiki hacia los años '40, había unas cuarenta escuelas Reiki diseminadas por Japón. El sistema estaba dividido en seis niveles, y utilizaba los mismos símbolos que utilizamos hoy.

No hay evidencias de símbolos adicionales utilizados en Japón. El símbolo maestro no era usado intensivamente porque el foco principal de la obra estaba en la sanación y no en la meditación. El método de sanación por ausencia (a distancia) se llamaba entonces "método por fotografía" y dado que no todos podían solventar el sacarse una foto, quedaba mayormente reservado a quienes podían obtenerla.

Conclusión

Después de vivir en Japón durante muchos años, siempre me pareció extremadamente inapropiado que la presidencia de la muy tradicional Usui Reiki Ryoho Gakkai fuese pasada a alguien que había nacido y vivido en un país extranjero. Según nuestras más recientes investigaciones, parecería que el señor Hayashi no estaba en posición de elegir al presidente siguiente del movimiento Reiki. Ni el señor Oishi ni el señor Ogawa recuerdan los nombres del señor Hayashi, la señora Takata o alguno de los otros que siguieron. Parece que en algún momento del itinerario, Oriente y Occidente siguieron rumbos separados.

Hoy, el mundo Reiki se encuentra en estado de torbellino. Una escuela no acepta a la otra como genuina u original, y la situación entre diversos profesores Reiki de América del Norte y Europa linda con la guerra. Como si Reiki pudiera alguna vez pertenecer a un país, a una escuela, a un concepto, O siquiera a un individuo!

Me encuentro entre los dos mundos, en procura de una esencia. En lo que específicamente me concierne, todo es UNO. Creo que en este momento del tiempo y el espacio, un modo de pensar egocéntrico y sectario puede conducir solamente al desastre.

Podríamos destruir todo lo que es hermoso en la vida, incluido el Reiki, dada nuestra estrechez mental.

Un ego que trata de ser mayor y mejor que el siguiente, siempre procurara resaltar la diferencia.

Para recordarnos la unicidad del universo con todas sus flores y espinas, me gustaría citar el comienzo del Isha Upanishad:

Aum.... esto es el todo
Aquello es el todo.
De lo integro emerge lo entero.
La totalidad surge de la totalidad
Y la totalidad prevalece

Para pensar:

Encuentre las diferencias entre el Reiki, la imposición de manos cristiana y la chamánica, y los pases magnéticos auricos.

Encuentre las semejanzas.

¿Considera el método como original y único?

¿Porque es milenario, si lo desarrollo el Sr. Usui?

Compare la historia con la lección 1 y deje que su criterio personal e intuitivo establezca lo mas probable.

Para recordar

El Reiki maneja una energía Universal (é Divina é) Positiva y no Conciente en si misma, vehículo de sanación y Libertad, Que no depende de personas ni maestros, que no es producida ni poseída por nosotros sino solo canalizada.El Reiki maneja una energía Universal (é Divina é) Positiva y no Conciente en si misma, vehículo de sanación y Libertad, Que no depende de personas ni maestros, que no es producida ni poseída por nosotros sino solo canalizada.

GENERALIDADES SOBRE LA SESION DE REIKI

Leccion 3

El sanador, ya he dejado claro anteriormente, no es producto de una breve ceremonia, sino de un cultivo que hace madurar las semillas de la iniciación recibida. Por eso es esencial dedicar tiempo al trabajo espiritual sobre sí mismo y al autotratamiento Reiki de manera cotidiana. Esto fortalecerá las facultades y la sensibilidad que se está abriendo en cuanto comienza la formación como terapeuta Reiki.

No es para desdeñar en la ignorancia la noción de que aunque el Reiki sea un néctar que nos ayuda a nosotros primero, por canalizarlo, tanto como al que lo recibe, nuestro propio grado de desarrollo humano, energético y espiritual, también es transferido al receptor, junto con el Reiki, aunque éste minimice los efectos inoportunos y nos mejore a todos los implicados.

Cuanto más realizados y sanos estamos, mejor es la calidad del Reiki que estamos traspasando; esto no quiere decir que en algún caso la balanza deje de ser enormemente positiva, pues siempre el beneficio del Reiki compensa más allá de los posibles defectos o carencias del canal.

Recomiendo todo medio de purificación del cuerpo-mente, como la dieta natural, el yoga y la meditación. Además, para merecer el grado segundo de terapeuta psíquico Reiki, hace verdadera falta entrenarse en la visualización, así como en el Yoga de los canales de energía para alcanzar la maestría.

Esto corresponde al modelo de la tradición tibetana, donde los yoguis tántricos pasan por las llamadas etapas de generación (visualización de mandalas e identificación con arquetipos de luz) y de completación (dominio del prana/ki en el organismo y los elementos por medio del Yoga supremo).

ETAPAS DE LA APLICACION REIKI

Con estas bases, podemos hablar ahora de la aplicación Reiki a otros seres. El mejor orden es establecer unas fases dentro de la sesión: (1) preparación, (2) tratamiento y (3) conclusión.

1. La preparación consistirá en aquellas prácticas que el terapeuta realice antes de la llegada del receptor, o también ante éste de un modo breve o resumido. Por ejemplo, la meditación/mantra del Buda de la Medicina, el Yoga del Pequeño Vaso, oraciones y afirmaciones Yo Soy, ejercicios Tao de las órbitas microcósmica o macrocósmica, trabajos de Chikung y demás fórmulas que nos permitan que nos permitan sintonizar con un plano elevado de consciencia y una motivación generosa y altruista.

2. Durante el tratamiento, en Reiki-I, mantendremos una actitud amable y atenta hacia nuestro receptor, desde el primer contacto. Es importante sabernos relajar y confiar en el flujo de la energía, pues lo que está sucediendo es en realidad un proceso más sutil todavía que la transferencia espaciotemporal de energía: la apertura virtual del receptor a un campo saludable de información... el cósmico.

Recuerda que trabajas sobre el plano causal o kármico, por encima de la materia y del intelecto conceptual.

Puesto que en nuestra preparación hemos invocado a los Guías o llamado a la presencia de la Luz, todo se desarrolla automáticamente, a nuestro modo de ver. El Reiki-I se aplica impersonalmente, tan sólo poniendo las manos. La intención consciente es la que abre el flujo. Recurre a la sección de posturas para orientarte, pero puedes dejar obrar a tu percepción natural que será guiada por el campo de sabiduría Reiki de todas formas. Tus manos estarán el tiempo necesario en el lugar adecuado.

Por supuesto, puede añadir otros medios de sanación complementarios y armoniosos, a tu entender, como el mantra, el canto, la aromaterapia, la música, el color, Aura Soma, los aceites esenciales... También puedes pedir al receptor que acompañe con determinada práctica por su parte, como Biorespiración, Rebirthing o visualizaciones, si lo encuentras oportuno, y especialmente tratando un caso de psicoterapia.

Siempre es muy valioso el trabajo de uno mismo para su propia sanación y realización, por descontado, pero como terapeuta tienes que evaluar si tu asistido tiene la capacidad en ese momento de autoayudarse de una determinada manera; mientras tanto recibirá tu ayuda, que le dará las fuerzas y enseñanzas necesarias, en el mejor de los casos. En este sentido, cuanto más valore el Reiki y tu trabajo, más rápido será el efecto que tu ayudado recibirá, pues su campo personal de información ya tendrá parte del terreno libre de parásitos para incorporar los mensajes unitivos del Reiki.

El Reiki no tiene contraindicaciones, pero, como toda práctica de alto nivel (por ejemplo las meditaciones Tantra o Tao), sería absurdo ponerle obstáculos mezclándola con remedios menores que supongan mensajes limitantes al subconsciente. Por tanto, las terapias vibracionales funcionarán a favor del tratamiento Reiki, y los medios alopáticos por lo menos contarán con un colchón de protección para reducir sus efectos secundarios. Es en el terreno de la palabra, usada en psicoterapia, por ejemplo, que hay que cuidar una formulación verdaderamente sabia, compasiva y hábil. En este caso el Reiki será el aspecto implícito de una guía oral inspirada, si podemos ofrecerla. A su vez hay que favorecer el estado relajado y abierto del receptor, como base de todas las modalidades que he comentado arriba. Una conversación entre terapeuta y receptor puede ser muy buena para reducir las resistencias de éste último y ayudarle a tomar la actitud abierta y relajada que es conveniente.

3. La conclusión es poner el sello a la tarea, como hacemos con las cartas para que sean admitidas en correos y puedan ser enviadas efectivamente. Esto es consagrar el poder generado durante la sesión a determinado fin, junto con el bien general de los seres y el despertar espiritual de todos ellos. A esta etapa, en el Budismo, se la llama "dedicación de los méritos". Si nos la saltamos, por descuido, se reducirá la consistencia del vínculo kármico positivo intentado con la preparación y el tratamiento, pues es en la fase final cuando hay algo que podemos tomar y moldear, gracias al trabajo realizado. Esta energía movilizada y los cambios causales introducidos en el continuo espiritual del receptor, deben ser estabilizados, y esta es la misión de las poderosas fórmulas de dedicación o sellado. Podemos emplear las que nos propone la tradición espiritual más afín a nosotros, o encontrar nuestros propios decretos kármicos. En Reiki-II ciertos símbolos tienen también esta aplicación. En todo caso, ten muy presente que Reiki es amor y compasión, inseparables de la sabiduría, como en todo camino de evolución espiritual. Y que este amor compasivo se tiene que llamar, sentir y aplicar en forma de acción generosa durante el tratamiento, aspirando afirmativamente, declaradamente, para que se manifieste en todos los niveles de tu ser y el del receptor: cuerpo, energías, mente/espíritu. Así, la consagración final es una creación del mismo amor acumulado durante toda la sesión.

El hecho de que el Reiki se haga del conocimiento de cualquiera que pueda leer un libro o consultar la World Wide Web, le convierte aun en más poderoso. El secretismo tenía sentido en una cultura donde había que proteger los tesoros de sabiduría de las mentes ignorantes y de la manipulación malvada de los que se aprovecharían de determinada información para fines exclusivamente egoístas. Donde el saber no era un bien de primer orden, de gran circulación y facilidad de difusión, antes de la existencia del libro en serie, en la prehistoria de la televisión y en la noche de los tiempos respecto a lo que la Internet supone para la parte del siglo que estamos viviendo...

En ese contexto había que preservar la pureza de lo que se sabía, sin riesgo de contaminaciones inoportunas. Si es que no pensamos, en su lugar, que el conocimiento fue para los sacerdotes de las grandes religiones, la llave secreta de la manipulación de los pueblos incultos. Pero hoy todo ha cambiado. El saber, la información, no sólo circula sino que, gracias a la evolución de la cultura y la educación accesible a las masas, es un bien de primera necesidad. Actualmente es un pecado social esconder lo que se sabe, como antes podía serlo el exponerlo precipitadamente, pues podía ocurrir que la falsificación ocupara el lugar del único original. Hoy sabemos que la información es el alimento más necesario para la evolución de la civilización, más que el desarrollo material que al fin y al cabo es un producto del conocimiento. Y también porque refinar nuestra mente con cultura nos pone frente a las interrogantes del espíritu, preparados para iniciar en masa el salto hacia la dimensión supramental, la meditación, la apertura a la consciencia divina. Como Maslow postuló en las bases del Transpersonalismo, hay una cadena de necesidades a cubrir, y la Autorrealización es la cumbre natural de nuestros esfuerzos por vivir, una vez que hemos satisfecho comida, cobijo, afectividad, responsabilidad y reconocimiento social... La información es el hilo conductor del desarrollo, desde el aprendizaje instintivo por conseguir alimento hasta el estudio de los factores sutiles de la mente, en el camino de la sabiduría.

El Reiki llegó a nuestro entorno occidental un segundo antes de la gran explosión planetaria que trajo la segunda parte de este siglo veinte. Lógicamente, la nueva mentalidad acuariana de fraternidad, compartir y conocimiento le ha tocado con sus aguas puras. Y por eso han surgido tantas líneas Reiki, sin impedimento para que un escolasticismo obsoleto en su filosofía siga tratando de imponer dogmas y reglamentos y negando lo que no cabe entre sus muros. El Reiki democrático, o mejor popular, a disposición de todos y de cualquiera en un mundo que sabe del valor de la cultura y de la información, es aún más poderoso, y verdaderamente muy necesario para sanar la Tierra, en una gran unión o supernet de sanadores, en un Círculo de Curación Gaiano. Aún habrán los que quieren distorsionar el saber a favor de intereses particulares, trocear la sabiduría y venderla muy cara, sin exponer sus fuentes. Todos esos movimientos manipuladores existen y seguirán intentándolo. Por eso, más razón aún para publicar la verdad los que la disfrutan (su verdad de corazón, nuestra verdad). Y que con todo delante, cada cual se oriente, busque, afine sus sensores y recursos perceptivos, su intuición en un océano de saber y medios a disposición del aspirante espiritual. Es no sólo admisible sino tremendamente necesario publicar todos los secretos de esta tecnología de la luz, de este camino de amor que es el Reiki, como de todas las otras cosas buenas. Porque, Jesús lo dijo, la verdad nos hará libres. -

Reiki es, pues, el poder inteligente del cosmos, sea que se manifieste a escala global o local. Y un practicante Reiki es aquella persona que está sintonizando conscientemente a esa fuerza universal y que por tanto se deja guiar por su sabiduría intuitiva. ...Dicho así no es diferente de la definición de cualquier practicante espiritual de casi cualquier tradición evolutiva. De hecho, esto es porque el Reiki como sistema de sanación surge del contexto espiritual del Japón de principios de siglo, una tierra permeada por el Budismo, el Shinto, el Animismo...

ENERGIA DE LA LUZ

La terapia a través de la energía de la luz es la ciencia y arte de activar, dirigir, y aplicar la luz como fuerza para sanar, transmutar, equilibrar; en general lograr un estado de armonía física y mental del paciente.

El terapeuta en la Energía de la Luz se forma a través de la activación y limpieza de sus centros energéticos y los conocimientos son entregados por un

Maestro en la disciplina.

La técnica consiste en la aplicación de las manos en centros energéticos o chakras, o bien zonas de lesión o dolor. Junto con poner las manos se invocan o mentalizan colores de acuerdo al efecto a producir: el blanco engloba todo el espectro y tiene todos los poderes, de ahí se puede derivar a otros colores, como por ejemplo: Rosado , Amor y protección; Verde, sanación; Amarillo, Intelecto; Violeta , transmutación.

Es una terapia milenaria que fue revitalizada por el Maestro KENT SENG, que nació en Japón en el año 1700 y estudio en la India con el Maestro RAMA . Puede ser aprendida como una forma de autoayuda, o bien con el propósito de ayudar a los demás, no siendo necesario que el paciente se encuentre en presencia nuestra, es decir , es una terapia que puede ser aplicada a distancia. La experiencia otorgada por el aprendizaje de esta ciencia es única e individual, la que permite balancear nuestras energías, logrando con ella bienestar, transformación y expansión concienical.

Inscripción Memorial del Doctor Usui

EN MEMORIA DE LA VIRTUD DEL MAESTRO Usui

Poco después de la muerte del doctor Usui, el Usui Reiki Ryoho japonés construyó para él un memorial ya mencionado en el templo Saihoji del distrito Toyotama de Tokio. Con todo, nos llevó un año encontrar la tumba. Volé a Tokio para rendir mi respeto. El templo Saihoji nos dio las siguientes instrucciones: "Bajen en la estación Shinkoenji, tomen a la izquierda y caminen hasta el siguiente semáforo. Allí encontrarán un puesto policial, pero no le pregunten a la policía porque no saben cómo encontrarnos. En cambio, crucen la calle y pidan instrucciones en la Iicoreria". Yo estaba del mejor humor, iporque eso sonaba como Zen verdadero Me acompañaban dos amigos y colegas instructores de Reiki. Por divertirnos le preguntamos a la policía, y nos mandaron en la dirección errada.

Era el 20 de diciembre de 1994, el cielo estaba encapotado. El monje a cargo nos indicó cómo encontrar la tumba, nos dio un poco de incienso y un balde con agua para el ritual de purificación. Después que quemamos el incienso y limpiamos la piedra de la tumba, me senté a meditar. No bien utilicé el símbolo Reiki, el sol irrumpió a través de las nubes con plena potencia, llenándome de luz. La cosa exacta ocurrió con m esposa cuando visitó la tumba del doctor Usui un año después. La inscripción del Memorial Usui, escrita en japonés antiguo, fue traducida al japonés contemporáneo por Masana Kobayashi, madre de mi esposa. Mi esposa y yo hicimos la traducción del japonés al inglés.* "Alguien que estudia duro (es decir, practica meditación) y trabaja asiduamente para mejorar el cuerpo y la mente por el afán de convertirse en una persona mejor es llamado "un hombre de gran espíritu". Quienes utilizan ese gran espíritu con un propósito social, o sea, para enseñarle el camino correcto a mucha gente y hacer- un bien colectivo, son llamados "maestros". El doctor Usui fue uno de esos maestros. Enseñó el Reiki del universo (energía universal). Incontables personas acudieron a él y le pidieron que les enseñara el gran camino Reiki y que los sanara.

El doctor Usui nació en el primer año del período keío, llamado Keio Gunnen, el 15 de agosto (1865). Su primer nombre era Mikao y su otro nombre se pronuncia Gyoho (o kyoho).(Una antigua costumbre japonesa era que el maestro diera un nuevo nombre a su estudiante a fin de quebrar la continuidad con el pasado y comenzar de nuevo. A veces, el propio estudiante adoptaba un nombre nuevo). Nació en la aldea de Yago en el distrito Yamagata de la prefectura Gifu. El nombre de sus ancestros es Tsunetane Chiba. El nombre de su padre era Uzaemon.

El nombre de la familia de su madre era kawaái. De lo que se sabe, era un estudiante talentoso y empeñoso. De adulto, viajó para estudiar en varios países occidentales y China, trabajó arduamente pero a cierta altura se topó con la mala suerte. Sin embargo, no se rindió y se capacitó con vehemencia.

Un día fue al monte Kurama para hacer un retiro de 21 días, ayunar y meditar. Al final de ese período, súbitamente sintió la gran energía Reiki en el tope de su cabeza, lo que lo condujo al sistema Reiki de sanación. Primero aplicó Reiki en sí mismo y después trató a su familia. Como daba resultado en varios males, decidió compartir su conocimiento con el público en general. Abrió una clínica en Harajuku, Aoyama -Tokio en abril del onceavo año del período Taisho (en 1924). No sólo brindó tratamiento a incontables pacientes, algunos de los cuales provenían de muy lejos y de lugares dispares, sino que realizó talleres para expandir su conocimiento. En setiembre del decimosegundo año del período Taisho (1923), el devastador terremoto Kanto sacudió Tokio. Miles murieron, quedaron heridos o se enfermaron durante las secuelas. El doctor Usui penó por su gente, pero también llevó el Reiki a la ciudad devastada y aplicó sus poderes sanadores a las víctimas sobrevivientes. Muy rápido su clínica se volvió pequeña para atender la aglomeración de pacientes, así que en febrero del decimocuarto año del período Taisho (1924), construyó una nueva en las afueras de Tokio, en Nakano.

Su fama se expandió velozmente por todo Japón, y comenzaron a producirse invitaciones a ciudades y aldeas distantes. (una vez fue a Kure, otra vez a la prefectura de Hiroshima, luego a la prefectura de Saga y a Fukuyama.

Durante su permanencia en Fukuyama fue abatido por un infarto fatal el 9 de marzo, en el decimoquinto año del período Taisho (1926). Tenía 62 años.

La esposa del doctor Usui se llamaba Sadako, su nombre de soltera era Suzuki. Tuvieron un hijo y una hija. El hijo, Fuji Usui, se hizo cargo de los negocios de la familia después del fallecimiento del doctor Usui.

El doctor Usui era una persona muy cálida, sencilla y humilde. Era físicamente saludable y bien proporcionado, Nunca hacía alardes y siempre tenía una sonrisa en el rostro; también poseía enorme coraje frente a la adversidad. Al mismo tiempo, era una persona muy cautelosa. Poseía muchos talentos. Le gustaba leer, y su conocimiento de medicina, psicología, adivinación y teología de las religiones del mundo era muy vasto. Su hábito de toda la vida de estudiar y reunir información por cierto lo ayudó a abrirse camino en la percepción y comprensión Reiki. (Creo que esto se refiere a su experiencia en el monte Kurama.) Reiki no sólo sana enfermedades, sino que también amplifica capacidades innatas, equilibra el espíritu, hace saludable el cuerpo, y así ayuda a lograr la felicidad. Para enseñarle esto a los demás, debes seguir los cinco principios del Emperador Meiji y contemplarlos en tu corazón.

Ellos deben ser expresados diariamente, una vez a la mañana, y otra vez al anochecer.

1) Hoy no te enojés.

2) Hoy no te preocupes.

3) Hoy sé agradecido.

4) Hoy trabaja duro (práctica meditación).

5) Hoy sé bondadoso con los demás.

La meta suprema es comprender el antiguo método secreto para alcanzar la felicidad (Reiki) y de tal modo descubrir una cura multipropósito para muchos males. Si sigues estos principios lograrás la gran mente tranquila de los antiguos sabios. Para comenzar a diseminar el sistema Reiki, es importante comenzar desde un lugar cercano a ti (tu mismo), no comiences desde algo distante como la filosofía o la lógica.

Siéntate quietamente y en silencio cada mañana y cada anochecer con tus manos plegadas en "Ghaso" o "Namaste". Sigue los grandes principios, y sé limpio y tranquilo. Trabaja sobre tu corazón y haz cosas desde tu calmo espacio interior. ¡Cualquiera puede acceder a Reiki, porque comienza dentro de uno!

Los paradigmas filosóficos están cambiando el mundo entero. Si Reiki pudiera ser diseminado por el mundo tocaría el corazón humano y la moral de la sociedad. Sería una ayuda para mucha gente, y no sólo sanaría la enfermedad, sino también a la Tierra como un todo. Más de 2.000 personas aprendieron Reiki con el doctor Usui. Muchas más lo aprendieron de sus discípulos principales, y llevaron Reiki mucho más allá. Inclusive ahora, después del deceso del doctor Usui, Reiki se expandirá lejos y ampliamente durante los tiempos venideros. Es una bendición universal haber recibido Reiki del doctor Usui y de ser capaz de pasarlo a otros. Muchos de los estudiantes del doctor Usui convergieron para construir este memorial aquí en el templo Saihojé en el distrito de Toyotama.

Se me pidió que escriba estas palabras para ayudar a mantener viva su gran obra. Aprecio profundamente su labor y me gustaría decirle a todos sus discípulos que me honra haber sido elegido para esta tarea. Ojalá muchos comprendan el inmenso servicio que el doctor Usui brindó al mundo. Esta inscripción fue escrita por Juzaburo Ushida y Masayuki Okada, febrero 1927".

Mi Aventura Reiki

No me interesaba enseñar Reiki y hablando honestamente quería mantenerme lo más alejado posible del movimiento llamado de la "Nueva Era". Tan pronto como inicié a mi esposa y saboreé por primera vez el gusto de enseñar Reiki. Me di cuenta que amaba las iniciaciones en sí, que ponían al maestro y al estudiante en un estado maravilloso de unicidad.

Entonces, ella inició a su madre en el primer nivel y tuvo una experiencia similar a la que yo había tenido cuando la inicié a ella, entonces decidimos compartir los niveles tercero y la Maestría con todos los interesados.

La respuesta a nuestros primeros anuncios en las revistas fue por cierto arrolladora. Reiki Uno y Dos habían sido enseñados por varios maestros, durante muchos años, pero era la primera vez que se ofrecían talleres de Reiki Tres y del nivel de Maestría a todo el mundo. Mucha gente que había sido iniciada en los niveles Uno y Dos vinieron a nosotros (y siguen viniendo).

Antes de comenzar a enseñar el nivel de Maestría, decidimos darles a los futuros maestros Reiki todo el conocimiento necesario para concretar iniciaciones por sí mismos, a fin de difundir Reiki más rápidamente. Por ahora, muchos de nuestros estudiantes y sus alumnos están enseñando Reiki, se expande como el fuego. Me gustaría agradecerle a todos los que compartieron su vida con nosotros en el pasado. Procuraré compartirme y compartir Reiki mientras eso sea necesario.

Que todos los seres sean felices.

Los Cinco Principios Reiki

Aprendí Reiki, a fines de 1992. La meta era profundizar mi comprensión del sistema cuerpo-mente y por mi propio placer.

En este punto, quisiera agradecerle a mi maestro desde el fondo de mi corazón por todo el amor y el cuidado que puso al enseñarme Reiki. Por razones que no entiendo, no quiere que su nombre sea mencionado en este libro.

Los cinco principios originariamente establecidos por el Emperador Meiji de Japón (1868-1912) como guía para una vida realizada fueron adoptados por el doctor Usui para incorporarlos a nuestras vidas, y para ayudarnos a ser un canal de la energía vital universal. No creo que se trate de meros códigos morales ideados para su seguimiento pertinaz.

La supresión de los propios pensamientos y emociones nunca puede ayudar a la persona que busca la iluminación. Estas guías son simples escalones en el camino hacia una consciencia creciente del macro y el microcosmos. El rayo rojo que corre a través de cada una de estas orientaciones es la unicidad del individuo y el cosmos.

1) Hoy no te enojés.

No hay nada inherentemente erróneo en la ira. Es apenas una señal de que estás tratando de nadar contra la corriente natural de los acontecimientos. Cuando la ira golpea a tu puerta, la manera más sensible de lidiar con ella es reconocerla, observarla y, al hacerlo así, dejar que se vaya para siempre. No bien cesas de identificarte con la emoción, el incendio se apaga. Un método muy efectivo de lidiar con la ira y otras formas de <aparentemente incontrolables> accesos de energía antes de que se produzcan es la Meditación dinámica, que comienza a ser utilizada por incontables psicólogos y psicoterapeutas occidentales para el alivio del estrés y la liberación emocional. Mediante la catarsis controlada, podemos librarnos de tensiones indeseables.

2) Hoy no te preocupes.

Nos preocupa mantenernos separados del todo, tener la sensación de ser especiales y estar imposibilitados de sentir lo contrario. Nos preocupa que las cosas puedan salir distinto de lo que esperábamos, y consideramos solamente nuestras ventajas. La fuente de la preocupación es el miedo a algo de lo que nunca podremos estar seguros: el cambio.

Tendemos a ver al resto de la humanidad como competidores y tal vez como enemigos, antes que como camaradas del camino. Olvidamos que el universo es uno, y que sólo el ego lo hace pedazos.

3) Hoy sé agradecido.

Todos sabemos lo difícil que resulta mirar cada experiencia con nuevos ojos cada vez. Y sin embargo, cuando por azar lo hacemos, el momento parece eterno y mágico. Al apreciar conscientemente nuestro entorno, sea nuestro compañero o la más diminuta hoja de hierba, podemos nuevamente encontrar nuestro propio lugar en este tremendamente hermoso relato de vida.

Lo llamado "bueno y malo" es parte de todo en la vida. Recuerdo un antiguo relato que me contó mi maestro:

En una pequeña aldea allá en el campo, vivía un anciano que era dueño de un caballo muy hermoso. Pese a que era muy pobre siempre rechazaba ofertas de compra de su caballo porque se había vuelto muy amigo suyo. Los demás aldeanos pensaban que era excéntrico y estúpido porque vendiendo su caballo podría haber puesto punto final a su pobreza. Un día, el establo del caballo fue encontrado vacío. Los aldeanos pensaron que el caballo había sido robado y llegaron a la conclusión de que en primer lugar lo mejor que podría haber hecho el anciano era venderlo. El anciano destacó que el único hecho verificable era la ausencia del caballo en el establo y les dijo a los demás que no juzgaran la situación. Poco después, el caballo regresó por las suyas trayendo detrás de él una docena de caballos salvajes. Entonces los aldeanos pensaron que una gran fortuna se le había presentado al anciano, pero de nuevo él les dijo que solamente observaran los hechos y no juzgaran un pequeño fragmento de la realidad sin conocer el todo.

El único hijo del anciano comenzó pronto a domar los caballos salvajes. Un día se cayó y se quebró las piernas. De nuevo los aldeanos pensaron que era una gran calamidad dado que era la única ayuda que tenía su padre. Pero el viejo se ciñó a su posición de no abrir juicios. Tiempo después estalló una guerra con el reino vecino y todos los jóvenes de la región fueron movilizados excepto el hijo lisiado del anciano... La historia podría seguir para siempre.

Tendemos a mirar nuestras vidas y la de los otros desde una perspectiva muy estrecha, sin conocer el todo, sin confiar y sin regocijarnos en el instante, sea cual fuere su ofrenda.
¡Probémoslo una vez!

4) Hoy trabaja duro. (práctica meditativa)

Este principio no indica que asumas algún trabajo de 12 horas diarias. El término "trabajo duro" se refiere a accionar sobre nosotros mismos, a practicar meditación y a dedicar nuestro tiempo al crecimiento espiritual. Los valores del mundo interno difieren considerablemente de los del mundo externo. "Trabajar duro" en el exterior pasa a ser devoción en el interior, donde no hay sitio para la dureza. En el mundo externo podemos estar trabajando hacia una meta, pero en el mundo interno lo único que existe es el momento presente. La práctica de la consciencia o la meditación en las actividades cotidianas es el propósito de muchas religiones orientales y fue introducido en Occidente por el famoso místico armenio G. I. Gurdjieff, quien lo denominaba auto-recordación. Considero que Reiki apunta a lograr el mismo estado de la mente. La meditación no puede ser forzada, pero una piedra debe arrojarse primero a la laguna antes de que las ondas avancen hacia las orillas. Después de todos estos años, la meditación se ha vuelto para mí un nutriente sutil pero esencial, ¡en verdad el mejor alimento de que dispongo! Hallarás más sobre este tema en el capítulo "Meditación".

5) Hoy sé bondadoso con los demás.

Todas las jerarquías son obra humana. Lo que causan se encuentra a la vista: destrucción ambiental, calentamiento global, guerras interminables y cosas por el estilo; la nómina parte el corazón y es infinita. Mira el medio ambiente con un corazón amante, y el mundo se torna nuevamente un espacio milagroso que se alimenta con amor.

Por supuesto, esta guía también requiere una comprensión íntima, dentro de uno mismo. La amigabilidad con todos los seres debe incluirte. De hecho, debes ser la plataforma desde la cual inicies tu travesía amorosa. A través de todas las épocas se ha visto a los sabios "adorar" sus propios cuerpos para perplejidad de quienes los rodeaban. Pero visto bajo esta luz, no resulta para nada extraño.

Parte Práctica.

Niveles Reiki

El sistema Reiki, según el legado del doctor Usui consiste en tres o cuatro niveles, dependiendo de la escuela. Las diferencias residen solamente en cómo se dividan los niveles. Los símbolos del segundo y tercer nivel son casi idénticos. Las leves variantes de los símbolos brotan del hecho de que fueron dados a estudiantes en variados planos del sendero. Algunas escuelas Reiki proclaman que imparten la "enseñanza original" y descalifican a todas las demás. ¡La verdad es que no existe una enseñanza original! Reiki vive y por lo tanto siempre cambia, siempre fluye y se expande. Reiki y el dogmatismo no se mezclan.

En el capítulo siguiente daré una descripción general de cada nivel y su función del modo en que lo enseñamos. Una descripción detallada de los símbolos de los niveles segundo y tercero solo puede darse en persona. Sólo puede ser pasada a un alumno por un profesor. No ayudaría a nadie que no haya sido iniciado (todavía) en el segundo o tercer nivel Reiki. Los métodos de iniciación no serán mencionados para nada. Son un secreto bien guardado que se pasa a quienes quieran compartir Reiki, lo cual significa compartirlo con otros.

Primer Nivel

El primer nivel propone reconectarnos con nuestra propia forma física, la cosa más cercana a nosotros y sin embargo tan distante. Generalmente, sólo sentimos nuestro propio cuerpo cuando aparece un dolor o una incomodidad. El cuerpo físico es la extensión más cruda de nuestra alma, un vehículo milagroso que nos permite desplazarnos, sentir y comprender infinitas situaciones de la vida cotidiana. Nos ayuda a experimentar (y eventualmente entender) el dolor y el placer, el embeleso y la agonía. El entrar nuevamente en contacto con nuestros cuerpos también nos permite sintonizar el cuerpo de algún otro y, por extensión, de su ser.

Usualmente, el primer nivel Reiki consiste en cuatro iniciaciones y talleres, que pueden efectuarse en uno o dos días, dependiendo de la escuela y del tamaño del grupo. Algunas escuelas, especialmente profesores Reiki que inician grupos grandes de inmediato, inician el primer grado sólo en una o dos veces. El proceso de iniciación difiere un poco de escuela a escuela, pero he probado variados métodos y verifiqué que todos funcionan.

Antes de la primera iniciación, a los estudiantes se les enseña qué es Reiki, sus objetivos y sus orígenes.

Tras esta introducción, reciben la primera iniciación. Se les muestran fotografías de las doce posiciones de las manos que se utilizan para transferir energía del practicante al receptor. (Encontrarás dibujos de las doce posiciones principales y algunas otras auxiliares para tu uso personal o para otros en la sección correspondiente de este cursillo.)

Minutos después, son iniciados nuevamente. Tras esta segunda iniciación, ponen en práctica en sí mismos las posiciones que acaban de aprender, durante una hora. Incluso después de la primera iniciación, la sensación de la energía fluyendo a través de tus manos es sorprendentemente fuerte y bastante incontrovertible. Reiki no te requiere en absoluto que creas en ello.

Con cada iniciación siguiente la energía se vuelve más y más fuerte. La gente que puede ver auras ha podido detectar una muy clara diferencia en un estudiante Reiki, antes y después de la primera y subsiguientes iniciaciones. Cada iniciación toma de diez a quince minutos (por persona).

Después de la tercera iniciación, los participantes del grupo se distribuyen en pares e intercambian una sesión completa entre sí.

Cuando en Reiki se practican las posiciones de las manos, es importante mantener siempre juntos los dedos. No es preciso que tus manos se calienten en cada posición, y verificarás que las diferentes partes del cuerpo emiten más o menos energía que otras. Ninguna sesión Reiki es siempre igual, dado que cada individuo es único y se halla en constante cambio. Recuerdo el antiguo dicho de Heráclito: "No puedes sumergirte dos veces en el mismo río".

Entonces tiene lugar la cuarta iniciación.

Al final del taller los participantes reciben el certificado de primer nivel Reiki y se les requiere que atraviesen un período de purificación durante los 21 días siguientes. Esto significa aplicarse diariamente una sesión Reiki, beber cantidades de agua o té de hierbas, y evitar la ingestión de bebidas fuertes u otras drogas. No se trata de una cuestión moral, sino más bien un modo de intensificar y profundizar las iniciaciones del primer nivel.

La energía Reiki es muy sutil. Usualmente toma cierto tiempo que el iniciante pase a sintonizarla y apreciarla plenamente. Con cada iniciación, los chakras se sintonizan en una frecuencia más elevada, que generan lo siguiente (si uno está abierto a ello):

** Magnificación de nuestra percepción interna.* Desarrollamos mayor sensibilidad a la energía de los demás, de las cosas y, por supuesto, de nosotros mismos. Esto también implica la agudización de nuestra intuición, un sentido que fue desatendido durante demasiado tiempo.

** Creciente autoconfianza y fe en la vida como fuerza benevolente.* Cuando descubrimos que somos apenas una parte diminuta de esta orquesta, nos damos cuenta de que la existencia quiere lo mejor para todas sus partes y que, como un cambio, podemos parar de resistirlo. ¡Vamos!

· Mas compasión hacia todos y todo, incluyéndonos. Al enfocarnos a partir de aquí en la energía vital universal, nos volvemos conscientes del hecho que la separación es una ilusión. Todos vivimos en base a idéntico combustible.

** Creciente responsabilidad por nuestra vida y nuestro ser.* Comenzaremos a tomar nuestra vida en nuestras manos y trabajaremos juntos con la existencia en vez de contra ella.

· Resolución de antiguos problemas. Uno de los efectos colaterales de la iniciación Reiki es que muchos problemas irresueltos se presentan a borbotones a fin de ser resueltos. Por supuesto, somos nosotros quienes debemos responder a la llamada. Reiki no es una píldora mágica que se ocupa de cuidar nuestros malestares mientras seguimos con los asuntos de costumbre. ¡El crecimiento personal y el cambio exigen determinación!

Como regla, sugeriría que no ofrezcan sesiones Reiki demasiado libremente y no sin algún tipo de compensación, que no tiene por qué ser dinero. Resulta muy difícil tomar, aceptar y apreciar algo dado "gratis". Por supuesto, dentro de tu familia y entre amigos íntimos las reglas son diferentes, dado que de cualquier modo siempre tiene lugar un constante intercambio de energía.

El primer nivel Reiki también puede aplicarse a las mascotas, otros animales, plantas, cristales, electrónica, en resumen, todo lo sensible e insensible. Las posiciones de las manos para los animales siguen siendo las mismas puesto que los órganos animales están localizados en el mismo lugar que entre los humanos. Si el animal es muy pequeño, el mejor lugar para tocar o sostener sería justo detrás de las orejas. La extensión de la sesión obviamente depende del animal en sí. Se irá no bien haya recibido lo suficiente. En general, los perros disfrutan el Reiki, y he recibido tanto informes negativos como positivos en relación a los gatos. A nuestro gato le encanta.

Los peces pueden ser tratados tocando los laterales del acuario y así se carga el agua.

Las plantas en macetas y los árboles toman un amplio porcentaje de su nutrición a través de las raíces, así que el modo más eficiente de tratarlos es abrazar el macetero con ambas manos y dejar que la energía fluya. Lo mismo puede hacerse con la regadera antes de mojar, fertilizar o rociar las plantas.

Los árboles pueden ser energizados abrazando el tronco con todo el cuerpo. Todos los tipos de flora responden muy bien al tratamiento Reiki.

La comida y las bebidas pueden ser energizadas si tienen mal sabor o si no se está seguro de que fueron preparadas con amor. Probablemente es una buena idea hacerlo cuando se come en grandes restaurantes comerciales.

Los remedios pueden mantenerse un rato en la mano antes de ingerirlos. Los cristales pueden cargarse fácilmente con la energía Reiki simplemente dejando que la energía fluya a través de ellos mientras se los sostiene.

A las cosas en general se les puede dar energía para prolongar su vida útil o para intensificar su desempeño ya sea posando las manos sobre ellas o sosteniéndolas entre las manos, dependiendo ello de su tamaño. Lo mismo rige para fotos de personas o lugares.

Un modo muy efectivo de energizar algo periódicamente es la llamada caja Reiki. Para fabricar la propia, tome una caja apropiada, grande lo suficiente para alojar varias piezas de papel, o fotografías.

Elige cuidadosamente lo que desees energizar. Interrógate sobre cada una de ellas, y cuando hayas decidido sobre cuál actuar, simplemente cierra la caja y sosténla en tus manos por lo menos a lo largo de una semana. Deja que fluya la energía.

Métodos más eficientes serán debatidos en el capítulo sobre el segundo nivel.

Antes, sin embargo, me gustaría describir algunos ejercicios que te ayudarán a explorar tu mundo interno y a experimentar tu cuerpo más profundamente como parte tuya.

* Tócate como si estuvieses tocando a tu ser amado. Desde la edad temprana, hemos sido enseñados a no tocarnos amorosamente. Como resultado, siempre asociamos al toque amoroso con el sexo, y nada más que con el sexo. Enamórate de tu propio cuerpo, y te dejará saber qué es bueno para tu salud, y qué no lo es.

· Elige conscientemente tu nutrición. Nuestra dieta tiende a ser azarosa (o sea, depende de la disponibilidad) o es determinada por agentes/sistemas externos <plan dietario, sociedad, educación>.

Nunca requerimos, nunca le preguntamos a nuestro cuerpo qué necesita para su nutrición. Si quieres trabajar con un péndulo puedes usarlo para elaborar tu menú. Otro modo de sintonizar el cuerpo es meditar antes de las comidas. Cuando estés en un estado de silencio y de vulnerabilidad pregúntale a tu cuerpo que desearía comer.

* Siente tu cuerpo desde adentro. Esta es una antigua técnica meditativa hindú, diseñada por la deidad Shiva, que te permite ingresar a tu cuerpo -tu pie, por ejemplo- y sentirlo desde el interior. Siempre experimentamos nuestro cuerpo solamente desde afuera. ¿Cómo luce el interior de tu pie, qué colores ves, qué aspecto tienen los músculos, los nervios y las arterias? Familiarízate íntimamente con tu cuerpo.

· Un método similar es reducir tu consciencia a un punto diminuto y hacer que se desplace a través de tu forma física desde los dedos hasta la cabeza.

* Cuando uses las posiciones Reiki de manos sobre ti mismo, respira sobre cada una de ellas a medida que avances.

· Ejercicio taoísta para afiansarse sobre la tierra: Parado en posición relajada de tres a cinco minutos, las piernas abiertas alineadas con los hombros. Mantén los brazos estirados al costado de tu cuerpo, a la altura de los hombros. Tu palma izquierda hacia arriba, tu palma derecha hacia abajo.

* Revisa tu día antes de ir a dormir. Es importante ir hacia atrás, de la noche a la mañana. Este ejercicio previene que tus experiencias indigeridas del día te invadan durante la noche. Cuando se practica regularmente, podemos usar este método para ir hasta la propia niñez, y más allá.

* Lleva un diario Reiki. Escribe algunas líneas diariamente o semanalmente, describiendo cómo Reiki está afectando y modificando tu vida.

Segundo Nivel

El segundo nivel Reiki nos lleva más dentro de nosotros y nos proporciona herramientas más potentes para el autodescubrimiento y la integración. Con la ayuda de varios símbolos aprendemos a permitir que la energía vital universal fluya más eficientemente. Los símbolos del segundo y el tercer nivel Reiki deben ser mantenidos absolutamente en secreto. Algunas escuelas van tan lejos que hasta prohíben a sus estudiantes que los escriban. Creo que escribirlos es correcto, pero deben ser mantenidos lejos de los ojos no iniciados.

El segundo nivel Reiki puede utilizarse en las mismas situaciones del primer nivel, excepto que ahora podemos alternar símbolos para intensificar el efecto. Con estos símbolos aprendemos a hacer contacto directo con nuestra mente subconsciente/superconsciente. El segundo nivel Reiki puede ayudarnos a sanar no sólo nuestro cuerpo o el de algún otro, sino también las emociones y la mente. Sanar el cuerpo físico puede producir alivio momentáneo del malestar, pero a largo plazo es importante equilibrar el ser entero.

Las iniciaciones del segundo nivel trabajan más alto que las iniciaciones del primer nivel, mayormente sobre el cuerpo etérico. También se nos enseña un método de cura a distancia a través del tiempo y del espacio. Al principio esto puede parecer increíble, pero en realidad no es tan exótico como parece. Los pensamientos, las emociones y la energía viajan como ondas electromagnéticas desde un punto del espacio a otro. La iniciación del segundo nivel Reiki nos convierte en transmisores de energía a través del tiempo y del espacio.

Los talleres, las iniciaciones y los símbolos varían levemente de escuela a escuela.

Algunas escuelas no proporcionan el nombre (o mantra) de los símbolos a sus estudiantes, mientras otras lo hacen. Algunas escuelas imparten la iniciación del segundo nivel Reiki de una vez, pero nosotros lo hacemos en tres. Esto no significa que nuestro Reiki sea mejor que "su" Reiki, sólo el proceso es diferente. Los talleres del segundo nivel toman usualmente un día entero, y muchas escuelas lo combinan con el primer nivel.

Personalmente pienso que es mejor (en la mayoría de los casos) dejar que pasen algunas semanas entre las iniciaciones del primero, segundo y tercer nivel, a fin de brindar cierto tiempo para la comprensión del material, con la palabra "comprensión" en instancia fundamental, no apenas en el sentido intelectual. Mi experiencia muestra que toma por lo menos tres meses captar la profundidad del segundo nivel Reiki con todas sus variaciones...

Siempre comenzamos nuestros talleres conociéndonos unos con otros y revisando luego el nivel precedente. Habitualmente hay muchas preguntas sin respuesta, y prepararse para la primera iniciación lleva algunas horas. Tras la primera iniciación, a los estudiantes se les muestra el primer símbolo y se les enseña cómo y cuándo usarlo. Quienes de ustedes no hayan sido iniciados en el segundo nivel Reiki pueden saltar esta parte del cursillo porque no puede comprenderse sin haber asistido a un taller de ese nivel.

A los estudiantes se les muestra entonces el siguiente ejercicio de implantación y se les pide que practiquen su nueva habilidad:

Imagina el símbolo de energía en sus chakras de ambos pies (en el arco de cada pie). Cuando lo sientas allí, imagínalo en su hara (cinco centímetros encima del ombligo). Tan pronto como puedan sentido en su hara, imagínalo en los chakras de tus manos (en el centro de ambas palmas).

Este ejercicio nos pone de nuevo en nuestro centro y puede ser utilizado antes de brindar sesiones o cuando uno se siente incómodo o "volátil". También puede ayudar antes de la meditación. El símbolo energético puede ser usado para potenciar el agua de beber o las comidas, las medicinas y hasta las máquinas. Puede usarse como protección colocándolo por delante, en la proximidad o detrás de uno, o para clarificar un cuarto o una casa situándolo en cada rincón. Este símbolo también detiene el dolor físico.

En la segunda iniciación, se les muestra a los estudiantes el símbolo sanador mental y se les enseña cuándo y cómo usarlo. De nuevo aquí van algunos ejercicios para aprender y practicar:

Igual que en el taller del primer nivel, los estudiantes practican ahora sesiones manuales entre sí, usando los dos símbolos que han aprendido. Los símbolos magnifican la energía transferida y reducen a la mitad el tiempo de cada posición.

Asimismo, los primeros dos símbolos pueden usarse para cargar cristales.

Existe una técnica de desprogramación que nos ayuda a disolver pautas agónicas de conducta. Formula una afirmación y procede como sigue:

Dibuja el símbolo de energía en la parte posterior de tu cabeza y mantén tus manos allí. Ahora dibuja el signo mental sanador en la médula (donde comienza la columna) y usa nuevamente el símbolo energético. Pon una mano sobre tu frente y la otra sobre la médula. Imagina que eres inundado con luz desde la cabeza a los pies. Pronuncia tres veces en tu mente la afirmación. Practica esta técnica sobre ti mismo u otros durante seis días consecutivos y luego dos veces por semana.

Un lindo modo de ayudarnos a relajar cuando tomamos un baño es enviar los primeros dos símbolos a la bañera antes de introducirnos en ella.

Tras la tercera iniciación, se les muestra a los estudiantes el símbolo de la sanación a distancia y cómo utilizarlo. Se les pide que hagan el siguiente ejercicio:

Usa el símbolo de sanación a distancia y ponlo sobre el tercer ojo del receptor, y deja que lo siga el símbolo de energía. Pronuncia tres veces en tu mente el nombre de la persona y luego efectúa la sanación. Puedes imaginar al receptor acostado delante tuyo o puedes imaginarlo envuelto por tus manos, lo que te resulte mejor. En general, las sanaciones a distancia no deben superar los quince minutos.

El método siguiente ayuda para la resolución del karma:

Coloca el símbolo de sanación a distancia en la situación, la persona y el lugar de tu pasado sin resolver. Luego envía el símbolo sanador mental y después el símbolo de energía. Pide que te perdonen o perdona.

El tercer símbolo también puede usarse durante la meditación. Puede ayudarnos a conectarnos con una persona, un iluminado, un lugar, cierta época. En resumen, podemos conectarnos con lo que sea, en y más allá del espacio y el tiempo.

Antes de meditar, utilizo a menudo el símbolo de sanación a distancia y luego repito tres veces en mi mente: "Aquí y ahora, aquí y ahora, aquí y ahora". Luego dejo que siga el símbolo de energía. Con este método, puedes lograr el desbaratamiento de sueños diurnos invasores...

He oído que el método de sanación a distancia no debe usarse durante operaciones quirúrgicas porque los símbolos pueden afectar el anestésico.

Sin embargo, siempre lo uso sobre mí mismo cuando me encuentro en el sillón del dentista, y puedo disfrutar inmensamente mis tratamientos odontológicos. Al utilizar los símbolos, puedes crear (¿o apenas ver?) una brecha entre tu cuerpo y el dolor, como si el dolor le ocurriera a algún otro.

También utilizo los símbolos como ayuda para manejar con seguridad rumbo al trabajo, ida y vuelta. Primero uso el símbolo de la sanación a distancia, repitiendo en mí mente "seguridad, seguridad, seguridad", y luego envío el símbolo de sanación mental al espacio entre el camino y mi frente y el paragolpes trasero, y finalmente el símbolo de energía. El segundo nivel Reiki también puede contribuir a que los agonizantes hagan su transición de un modo positivo, relajado y consciente.

[Recuerda que vivimos de tus donaciones, hazlas y te sera devuelto con creces](#)

Ejercicios:

- Coloca cualquiera de los símbolos en tus chakras y vivéncialos allí. Descubrirás que un símbolo puede actuar bien en un chakra y no en otro.
- Haz lo mismo con tus órganos o en partes enteras de tu cuerpo.
- Visualiza cualquiera de los símbolos con tu ojo interno y míralo durante algunos minutos. Si esto resulta difícil y quieres entrenar tus poderes de visualización, haz lo siguiente: Corta un trozo de cartón, aproximadamente de 30 cm. por 30 cm.

Pégale un trozo de papel negro del mismo tamaño. Luego dibuja uno de los símbolos sobre un pedazo de papel blanco y recórtalo de modo que quedes con un símbolo sobre un trozo de 15 cm. por 15 cm. Pégalo sobre el centro de la superficie negra y fija la totalidad sobre una pared blanca. Ponte de pie o siéntate a un metro de distancia, cierra los ojos y relájate. Imagina durante algunos minutos que te rodea una cálida y suave oscuridad. Ahora abre los ojos y mira hacia el centro del dibujo durante un par de minutos sin hacer esfuerzos. Enfoca suavemente No mires fijo y trata de no pestañear. Después de un par de minutos, aparta la mirada de] contexto y mira hacia el muro blanco. Verás la imagen "impresa" en tu retina, un recuadro blanco y un símbolo negro. Cuando se disuelva, trata de recrearla, entonces cierra los ojos e imagina el símbolo frente a tu ojo interno. Este ejercicio, hecho durante algunas semanas, fortalecerá inmensamente tus poderes de visualización y memoria.

* Energiza el día entero por la mañana usando el símbolo de sanación a distancia, el símbolo de sanación mental, y luego el símbolo de energía.

* Haz una caja Reiki, como ya fue descrita, y procede del siguiente modo:

Usa el símbolo de sanación a distancia para poner en foco algún asunto. Repite el asunto o el nombre de la persona tres veces en tu mente. Usa el símbolo de sanación mental y finalmente el símbolo de energía.

· Dibuja el símbolo de energía o el símbolo de sanación mental (o ambos) sobre un trozo de tela y ponlo debajo de tu colchón o almohada.

Tercer Nivel (3a)

En el taller del tercer nivel, el estudiante es iniciado en el símbolo de Maestría Reiki. Hay poco que decir sobre el tercer nivel Reiki, excepto que el símbolo de maestría nos conecta conscientemente con la chispa divina. Alguna gente lo llama el "ser máximo".

Particularmente no me gusta esa expresión, porque fácilmente puede llevar a malentenderla, como si hubiera algo así como un ego superior, más grande o mejor que se dirige a nosotros. Lo que denomino la chispa divina está más allá de todas las palabras y de todo lenguaje. Es el "ser" puro, el centro de la existencia, que sólo puede encontrarse en el silencio absoluto, dentro y fuera.

El tercer nivel Reiki se utiliza mayormente para la meditación privada. Después del tercer nivel, el sistema Reiki queda básicamente completo. El símbolo Maestro puede usarse en cualquier momento y tan seguido como se desee para "reiniciarse", si uno quiere.

Un ejercicio favorable consiste en usar el tercer nivel Reiki antes de dormirse, a menudo uno se encontrará portando su fragancia a través de la noche y despertará a la mañana conscientemente.

Cuarto Nivel (3b)

En el cuarto nivel, a los estudiantes se les enseña a iniciar a otros en todos los niveles precedentes (algunas escuelas Reiki y maestros individuales sólo enseñan cómo iniciar el primer y segundo nivel).

El cuarto nivel sólo interesa a quienes desean compartir Reiki -y por lo tanto a sí mismos- con otros.

Personalmente, amo iniciar a otros en Reiki porque eso me brinda la oportunidad de conocer a mis camaradas de travesía en un nivel muy profundo y amoroso, fuera de todo enjuiciamiento, preferencias o antipatías. Dado que el maestro es apenas un canal de la energía Reiki, las iniciaciones se vierten a través suyo así como se vierten a través del estudiante. Este proceso crea un maravilloso sentido de unicidad.

Sin embargo, trabajar como maestro Reiki no es una convocatoria para todos y requiere más que un mero proceso de iniciación y de adiestramiento. En verdad, uno debería ser un habilidoso comunicador, consejero y amante de la humanidad antes de ponerse a enseñar algo tan delicado como Reiki. Sobre todo, siento que el maestro Reiki debe tener en mente que la relación con su estudiante es mutua y que ambos deben ser colmados con un sentido de gratitud. Sin el maestro es imposible que el alumno aprenda, pero sin un alumno el maestro no puede enseñar.

Enseñar Reiki es compensador durante la mayor parte del tiempo, pero por otra parte existe un lado oscuro. Durante el nivel de Maestría, y a menudo después, puede modificarse la actitud del estudiante. Como me dijo recientemente mi esposa Chetna: "Realmente descubres quiénes son tus amigos durante el entrenamiento del nivel de Maestría".

Alguna gente está tan atada a la idea de la dualidad, del yo y el tú, que no pueden soportar la idea de haber aprendido Reiki (O cualquier cosa que sea) de alguna otra persona

Cualquiera que enseñe en el llamado mundo espiritual está destinado a toparse con este problema tarde o temprano. ¡Alguna gente va a odiarte categóricamente por haberla enseñado!

Sin embargo, aquí hay una lección para aprender, una lección de confianza incondicional, algo que todos nosotros deberemos aprender eventualmente.

Para cerrar este capítulo me gustaría citar una historia Zen que mi maestro me contó el 20 de junio de 1988, la llamada salto cuántico de la mente a la no-mente

Nansen vivía en una pequeña cabaña en las montañas. Un día, llegó a visitarlo un monje extraño, justo cuando se preparaba para ir a realizar su tarea en los campos. Nansen le dio la bienvenida diciendo: "Por favor, acomódate como si estuvieses en tu casa. Cocínate lo que quieras para el almuerzo, luego tráeme algo de lo que sobre por el camino que lleva hasta mi lugar de trabajo".

Nansen trabajó duro hasta el anochecer y volvió hambriento a casa. El extraño había cocinado para él y disfrutado una buena comida, después había tirado todas las provisiones y había quebrado todos los utensilios Nansen encontró al monje durmiendo pacíficamente en la cabaña vacía, pero cuando estiró su cuerpo cansado junto al forastero, éste se levantó y se fue. Años después, Nansen le contó la anécdota a sus discípulos con el comentario:

"Era un monje tan bueno, hasta ahora lo echo de menos."

LAS POSICIONES DE LAS MANOS

DURANTE EL TRATAMIENTO

Reiki actúa de forma global cuando se aplica sobre cualquier parte del cuerpo, sin embargo parece de sentido común situar nuestras manos en los lugares que están afectados por una dolencia en particular o próximos a la región afligida.

Existen diversas guías orientadoras sobre cómo y dónde situar nuestras manos, creadas por varios maestros Reiki hasta la fecha. En esta página te presento las más extendidas. Para el tratamiento a otra persona se dedica de tres a cinco minutos a cada una de las posiciones, lo que supone una sesión de una hora, de comprobada eficacia para activar un proceso autodepurativo del cuerpo, si se realiza cuatro días consecutivos. Así se estimulan las defensas del organismo y su propia fuerza homeostática que lo pone de nuevo en equilibrio y armonía, tras el relativo periodo desintoxicante que seguirá naturalmente.

En cualquier caso puedes experimentar con tus propias posturas, recibiendo por intuición la guía que lleva tus manos a los lugares del cuerpo, por el tiempo que sientas adecuado.

PARA HACER REIKI A OTRA PERSONA (de 3 a 10 minutos por posición)

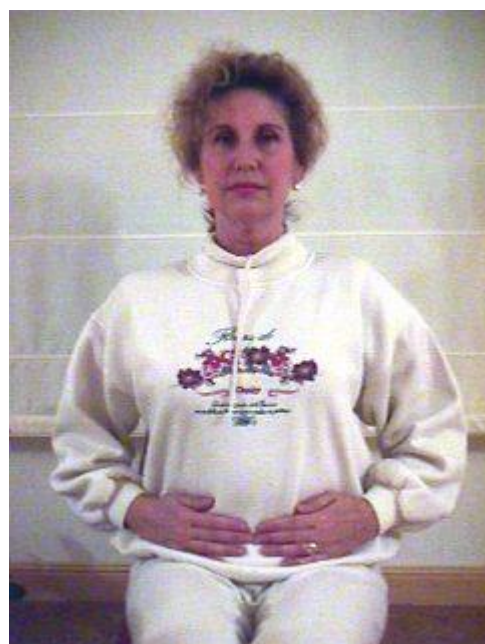


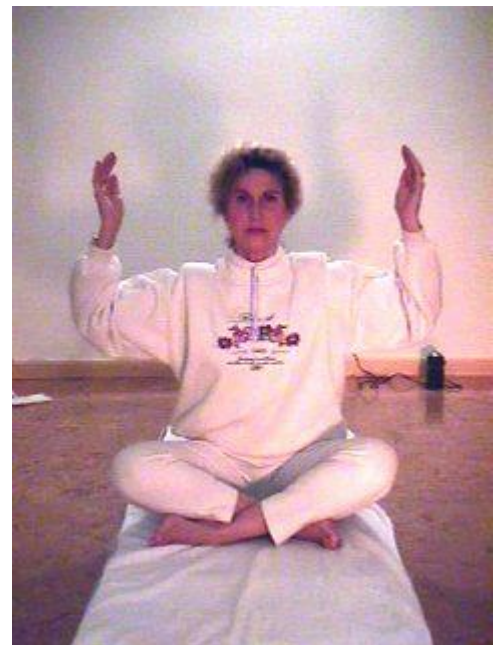




PARA HACERSE REIKI A UNO MISMO





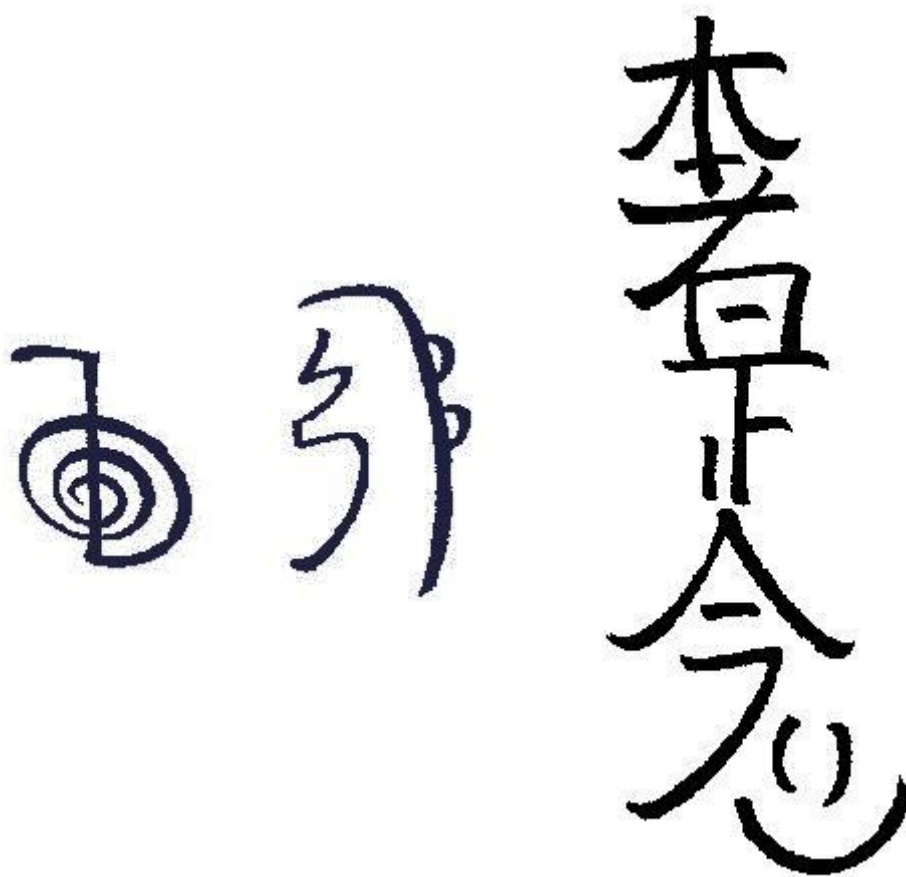


Como Usar los SIMBOLOS REIKI

De acuerdo a la más común enseñanza Reiki, existen tres símbolos luminosos que pueden emplearse por los practicantes de segundo grado.

Y hay dos símbolos más, dentro de la tradición Usui, reservados al grado de Maestro.

Los símbolos son... el **CHO-KU-REI** el **SEI-HE-KI** y el **HON-SHA-ZE-SHO-NEN**



CHO-KU-REI

SEI-HE-KI

HON-SHA-ZE-SHO-NEN

Los símbolos Reiki provienen de una tradición espiritual rica en imágenes e iconos, la Escuela TENDAI de Budismo Tántrico japonés.

Aunque el Reiki se haya constituido como un sistema aparte de las diversas religiones o tradiciones espirituales, no es menos correcto recordar el transfondo cultural en el que Mikao Usui desarrolló y expuso el Reiki.

Como practicante de Dharma y de Ki-Ko (la forma japonesa de Yoga/Chi-Kung), su mente estaba familiarizada con el uso de símbolos para meditar y modificar la consciencia.

Los nombres de los símbolos dados por Usui se pueden asumir como ideogramas Kanji del idioma japonés, y se les han atribuido diversos significados, de acuerdo a la función especial de cada uno de ellos. Actualmente es difícil discernir lo que nos ha llegado directamente de Usui, de lo que ha sido añadido por maestros posteriores, aunque esto no sea un menoscabo del poder del sistema.

Igualmente, resulta coherente emplear los sonidos de cada símbolo como mantras o palabras de poder que invocan sus campos de resonancia y significación.

Si atendemos a este principio de ordenación causal o mórfica, los nombres, igual que las formas, vibran con la particularidad de cada uno de esos campos de información que son los símbolos.

Será, por tanto, añadir potencia a nuestra llamada al pronunciar los nombres, y a la vez trazar las formas de los símbolos empleados en nuestros tratamientos.

Cada uno se visualiza o traza de acuerdo a una grafía específica, que puede admitir variantes naturales, por el pulso y el estilo de cada persona.

Cuando aplicamos los símbolos Reiki, estos pueden ser proyectados mentalmente desde el tercer ojo (si ha sido potenciado durante la iniciación), o desde las manos (trazándolos en el aire, o sobre la superficie a tratar, o imprimiéndolos como un sello,

físicamente o a distancia).

En síntesis, los símbolos tienen las siguientes correspondencias:

CHO-KU-REI = potenciación

SEI-HE-KI = purificación

HON-SHA-ZE-SHO-NEN = canalización

Además, cada uno predomina en un plano vibracional determinado, sin perjuicio de su alcance en cualquier otro nivel de energía o consciencia:

CHO-KU-REI = físico/vital

SEI-HE-KI = emocional/mental

HON-SHA-ZE-SHO-NEN = causal/kármico

El practicante de segundo grado deberá abrir su intuición para aplicar los símbolos adecuados en cada caso o tratamiento, y en la secuencia más idónea. Los objetivos a los que se envían o aplican los símbolos son potencialmente infinitos. Curar o sanar, proteger, atraer, magnetizar, incrementar, dominar, apaciguar, unir, armonizar...

USANDO LOS SIMBOLOS

Podemos poner algunos casos como ejemplo, y dejar que la imaginación de cada uno encuentre muchas otras posibilidades.

HACER QUE LA VIVIENDA SEA PROTEGIDA DEL EXTERIOR

Dibujamos el **SEI-HE-KI** junto con la afirmación: "Esta vivienda está protegida de cualquier influencia desarmoniosa, la cual es filtrada y no puede pasar", y colocamos el documento en un sobre cerrado sobre la puerta principal, por dentro de la casa.

PROTEGER EL AMBIENTE INTERIOR DE UNA VIVIENDA

Trazamos el símbolo **SEI-HE-KI** con la mano sobre las paredes de cada habitación. Afirmamos mental o verbalmente: "Que los estados de paz, amor y armonía reinen en esta habitación y en esta casa".

PARA DEJAR DE FUMAR

Dibujamos el **HON-SHA-ZE-SHO-NEN** y el **SEI-HE-KI**, y escribimos: "El hábito de fumar me resulta cada vez más repulsivo y desagradable", y este pequeño documento lo ponemos dentro del cajetín de tabaco.

PARA PROSPERAR ECONOMICAMENTE

Dibujamos el **CHO-KU-REI** y escribimos al lado: "Ingresos a raudales afluyen a mis cuentas para un uso constructivo", y emplazamos el documento en la funda de nuestra libreta de bancaria. Cuando pagamos una cuenta o entregamos un dinero, pensamos "**CHO-KU-REI!!**" y "Que yo pueda multiplicar la riqueza para dar y llevar la prosperidad a los demás". Cuando cobramos o recibimos dinero, pensamos "**CHO-KU-REI!!**" y "Que la riqueza de todos aumente para un uso constructivo", visualizando el símbolo sobre el dinero.

PARA ENCONTRAR UN BUEN TRABAJO

Escribir en una hoja: "Soy capaz de trabajar y ofrecer una actividad útil al mundo. Por el poder de la Luz, el Reiki universal, ahora obtengo el perfecto trabajo para mis

necesidades". Mantener esa carta en un lugar limpio y alto, ponerle una candela, y cada día tomarla unos minutos entre las manos imprimiendo el **HON-SHA-ZE-SHO-NEN**.

PARA MEJORAR UNA RELACION DE PAREJA

Cuando ha habido desavenencias, escribir los nombres de ambos dentro de un círculo, y dibujar el **SEI-HE-KI** alrededor del mismo. Escribir: "Que nuestras mentes y corazones sean purificados y alcancen la armonía en nuestra unión". Cuando hay amor, escribir los nombres de ambos dentro de un círculo e inscribir el mismo en un triángulo cuyos vértices tienen cada uno el dibujo de un **CHO-KU-REI**. Escribir: "Nuestro amor es dinamizado y se expande constantemente para bien de todos". Para realizar la armonía sexual, trazar un dibujo de pareja en unión sexual y escribir los nombres de ambos. Dibujar en el chakra corona el **HON-SHA-ZE-SHO-NEN** y en el chakra sexual el **SEI-HE-KI** y el **CHO-KU-REI**. Magnetizar el gráfico con las manos unos minutos al día o a la semana, especialmente antes de realizar una unión.

DESARROLLO DEL PROPIO POTENCIAL HUMANO Y ESPIRITUAL

Enviar diariamente el Reiki Luz a los seres, sean amigos, conocidos o lejanos, rezando las Cuatro Alegrías (amor, compasión, regocijo y ecuanimidad), junto con los símbolos para la evolución en todos sus planos. También podemos proyectar los símbolos de luz alrededor de Gaia, la Tierra, o a todos los reinos universales. Visualizar a los seres objeto de nuestro amor y compasión. Al inhalar, atraer su sufrimiento y problemas hacia nuestro chakra corazón, donde están los tres símbolos en su triángulo que gira constantemente. Al exhalar, proyectar la felicidad, luz y soluciones hacia ellos.

El **HON-SHA-ZE-SHO-NEN** canaliza la energía a distancia y actúa en el plano kármico,

el **SEI-HE-KI** purifica la negatividad y libera a los seres contemplados (y a nosotros mismos al aceptar sus karmas), y el

CHO-KU-REI dinamiza el poder luminoso de gozo y realizaciones que retorna a los seres (y aumenta en nosotros mismos).

Practicar el Buda de la Medicina, meditación del Tantra tibetano, y durante la fase de generación y mantra, visualizar los símbolos Reiki emanando sin cesar de Sangye Menla hacia todos los puntos del infinito universo. Realizar el Yoga del Bum Chum (Pequeño Vaso) y visualizar el **CHO-KU-REI** en el mismo.

En Pranayama o Meditación sobre el Canal Central, respirar con los símbolos y visualizarlos en los extremos de los canales.

El **HON-SHA-ZE-SHO-NEN** para crear un circuito energético superior, una memoria causal luminosa en el cuerpo sutil.

El **SEI-HE-KI** cuando pensamos en la purificación emocional y bioenergética.

El **CHO-KU-REI** para acumular prana o energía vital. Trabajar en los chakras emplazando los símbolos.

El **HON-SHA-ZE-SHO-NEN** para iniciar su apertura y funcionamiento superior.

El **SEI-HE-KI** para armonizarlos.

El **CHO-KU-REI** para dinamizarlos. En una práctica continuada o asidua debemos emplear este orden.

PARA LA SANACION EN CONTACTO FISICO

Cuando realizamos un tratamiento físico directo, visualizar el **SEI-HE-KI** en nuestro chakra del pecho, para mantener nuestra aura protegida y libre de cualquier vibración desarmoniosa.

Proyectar el **HON-SHA-ZE-SHO-NEN** desde cierta distancia sobre el aura del receptor, antes de iniciar su tratamiento físico directo. El símbolo se traza en el aire y se sella tres veces sobre el aura. A continuación pueden seguir diversos pases dinámicos de armonización. Al terminar los tratamientos físicos directos, los sellamos a cierta distancia con el **CHO-KU-REI** y armonizamos toda el aura con varios pases circulares o elípticos. Localmente podemos aplicar (trazar o imprimir) el símbolo que mejor corresponda al trastorno a tratar sobre el área corporal afectada. **SEI-HE-KI** es casi siempre idóneo para regular, equilibrar, proteger, purificar, liberar, limpiar, drenar, ... **CHO-KU-REI** para estimular, dinamizar, potenciar, aumentar el flujo, sellar... **HON-SHA-ZE-SHO-NEN** para programar el campo causal del organismo o área tratada de acuerdo a una afirmación o una visualización.

CONSEJOS ESPECIALES

En general puede resultar conveniente tener una libreta o una caja donde vamos guardando todas las hojas con tratamientos que preparamos y que queremos mantener en actividad. Esta caja o cuaderno debe estar en un lugar elevado, limpio y ofreciéndole luz continuamente, y escribiendo en la tapa o cubierta "Tratamientos Reiki en Actividad". En algunos casos los dejaremos activos de este modo, y en otros, cada día o cuando nos parezca adecuado, los cogeremos entre las manos para potenciar el Reiki de los mismos, durante unos minutos, y devolviéndolos a su lugar después. Cuando un tratamiento con soporte escrito o gráfico haya caducado porque ya no sea más necesario, daremos a las llamas el documento, visualizando en el fuego el **SEI-HE-KI** que devuelve todos los elementos a su pureza original. Y daremos gracias a la Luz (Reiki) por el cumplimiento o resultado obtenido, sea el que fuere, dedicando todo beneficio a los seres.

OTRAS APLICACIONES CREATIVAS DE REIKI

El Reiki, como Inteligencia divina, es inagotable. Por eso podemos desarrollar un millón de aplicaciones de esa gran sabiduría o guía espiritual a nuestras realidades cotidianas. Abrir la puerta del inconsciente y convertir los sueños en experiencias de lucidez, claridad y exploración del infinito metafísico, con el despertar de nuestro doble etérico.

Técnica sugerida:

Al ir a dormir, hacer una breve meditación, imaginando el Honshazeshonen en nuestra garganta. Afirmar: "Mis sueños están llenos de claridad y luz, soy consciente mientras sueño". Dibujar el Honshazeshonen en blanco sobre un fondo azul oscuro, diariamente hacerle Reiki con las manos mientras repetimos el pensamiento anterior, y colocar el símbolo bajo la almohada o en la cabecera. Entrar en el sueño con la visualización del Honshazeshonen en la garganta.

Ayudar a los enfermos mentales a restablecerse o a mantener un equilibrio con su trastorno, como complemento a cualquier tratamiento psiquiátrico o psicoterapéutico. Potenciar las inducciones a la memoria kármica, las regresiones sanadoras de antiguos conflictos emocionales.

El psicoviaje hacia regiones desconocidas de la imaginación colectiva, para traer claves con que comprender nuestra vida.

Mejorar nuestras relaciones afectivas, sociales, interpersonales... empleando el Reiki como un modo de mantener el contacto con la esencia luminosa de los demás y de uno mismo.

Técnica sugerida:

Cuando saludamos a alguien, le damos la mano o un abrazo, practicar secretamente el Reiki, envolviendo el aura de la persona con símbolos Honshazeshonen, con el pensamiento "Reconozco y me abro a la Luz de tu ser" y "te envuelvo en mi llama de Amor".

Potenciar los poderes creativos de la mente, los recursos psicológicos, la flexibilidad intelectual y de conducta, para modelar nuestra forma de ser hacia la excelencia y el auténtico triunfo, el que consiste en ser coherentes con nuestro concepto global de la vida y nuestro propósito divino en ella.

Técnica sugerida:

Para modificar hábitos, actitudes, comportamientos... Proyectar el Honshazeshonen frente a nosotros, del que surge una imagen de uno mismo tal como somos. Visualizar el comportamiento obsoleto y enviar el Seiheki sobre el aura del uno mismo imaginado. Disolver la imagen en luz arco iris que forma un remolino y toma la figura de uno mismo en la actitud deseada o realización positiva. Enviar el Chokurei sobre el aura del uno mismo excelente. Disolver la imagen en luz arco iris que se absorbe en nuestro cuerpo físico con la inhalación. Complementariamente, al enviar el Chokurei, emplear afirmaciones. Podemos emplear esta técnica para sustituir cualquier objeto de apego que sea perjudicial por otro objeto o actividad más beneficiosa.

Hacer del Reiki una practica familiar de amor, compasión, luz y trascendencia del ego... Un sendero de transformación incesante que es el significado de cualquier realización espiritual:

"Más allá, más allá, más allá del todo, hasta la otra orilla, la orilla de la Liberación.
Alegría !".

Gate Gate Paragate Parasamgate Boddhi Swaha !! -

REIKI EN GRUPO, CIRCULOS DE SANACION

Cuando varios practicantes de Reiki se unen, se produce un efecto de acoplamiento del poder luminoso de sus voluntades reunidas. Es por eso una situación maravillosa que merece ser aprovechada para sanar cualquier condición crítica, individual o colectiva.

El procedimiento es muy simple, como formar un círculo o rueda, dentro de la cual se visualizará la condición a tratar o se pondrá a la persona necesitada, o un vehículo hacia ella.

Es práctico que uno de los participantes actúe de coordinador o dirija la sesión de grupo, marcando las fases y llevando la voz cantante en las plegarias o las afirmaciones.

En determinados momentos, los participantes pueden cogerse de las manos, formando una cadena física ininterrumpida, de manera que se incrementa la conciencia de unidad y se hace circular el Reiki también en el sentido del mismo grupo.

Los Círculos Reiki resultan tremendamente positivos para todos los que los forman, y no sólo para los receptores de los tratamientos. Se puede sentir la presencia de innumerables Guías, asistiendo desde lo invisible el trabajo del grupo.

Igualmente, puede orientarse la practica de un Círculo avanzado a la canalización de los mensajes de estos seres de luz que nos acompañan desde el lado extrasensorial. En este caso, los receptores son los propios participantes del mismo Círculo, que permanecen abiertos y se permiten verbalizar los mensajes que intuitivamente van captando.

O, en otra variante, el receptor/Canal puede estar en el centro, siendo sostenido por el Círculo para su entrada en un estado de elevada sabiduría y conocimiento...

Finalmente, los Círculos de Canalización pueden estar dirigidos a la comprensión o clarificación de un tema específico,

para lo cual se hará un llamamiento inicial a la Luz/Reiki y, durante la sesión, los mensajes captados traerán la resolución de las preguntas planteadas a la Conciencia maestra. -

COMUNICACION Y TELE-MEDITACION

Una de las extraordinarias posibilidades que ofrece el Reiki psíquico es la de desarrollar nuestra capacidad de comunicarnos a distancia o espiritualmente.

Se trata de programar la mente/energía para entrar en contacto con otra persona en determinado momento u ocasión. O concertar un encuentro de almas que puede enfocarse en la meditación, en la práctica espiritual, en el disfrute de la naturaleza, en la experiencia estética o en la unión afectiva y amorosa...

Como cuando se programa un tratamiento sanador a distancia, los encuentros virtuales para compartir experiencias son poderosos y sencillos de poner en práctica.

Ambos participantes (o un número mayor) acordarán el tiempo o la circunstancia, y emitirán su Reiki en consecuencia a ese programa, para que descienda junto con las experiencias, sentimientos o pensamientos transmitidos, sobre la otra persona o resto del grupo, en el momento adecuado o en el presente.

Y lo mismo le estará sucediendo a ella si la transmisión es multidireccional.

Práctica:

"I shin dei shin", la meditación de espíritu a espíritu.

En la esencia del Zen prevalece esta tradición de la comunión meditativa entre dos seres, dos maestros espirituales o entre maestro y estudiante, llamada "de corazón a corazón". Se sabe que Mikao Usui confería sus iniciaciones Reiki de esta manera a sus privilegiados estudiantes, directamente, desde la Luz de la Conciencia y sin más ritual.

Sentarse frente a frente, poner las manos en contacto, con la vibración/sello del Chokurei en la mano derecha y la del Seiheki en la izquierda, formando un circuito entre ambas personas que potencia lo positivo y purifica lo negativo de la relación. Al mismo tiempo proyectar el Honshazeshonen desde el propio corazón al corazón de la otra persona, creando un canal permanente de Luz y un contacto con el nivel causal del ser entre ambos. Cuando cualquiera de los dos lo desee, bajar las manos al mudra de la comodidad (sobre las rodillas) u otra posición de meditación, y compartir el propio espíritu en silencio, mientras mantenemos el rayo Honshazeshonen entre los corazones. La mirada puede estar entreabierta, vislumbrando la forma física de la persona que medita con nosotros. Cuando uno de los dos desee concluir, simplemente une sus manos al pecho y se inclina saludando a su compañero. Participar meditativamente de la Presencia espiritual del otro es una experiencia de comunión y comunicación profunda. Pueden aparecer muchas intuiciones, mensajes, visiones... pues estamos accediendo al cuerpo causal y a la memoria kármica de la otra persona, desde el nivel de la pura conciencia del ser.

Esta práctica es muy íntima, como una unión amorosa, y es un verdadero gesto generoso el invitar a alguien a unirse a nuestro espíritu e interioridad. Puesto que el acto sucede por ambas partes a la vez, es revelador de una motivación fraterna muy pura, y una práctica maravillosa para las parejas, como para los familiares que desean armonizar sus almas desde el fondo de sí mismos. No hay forma más profunda de resolver cualquier conflicto que sentarse en silencio y abrir sus corazones mutuamente, con una sonrisa, estableciendo un canal de Luz/Reiki. -

SANAR LA TIERRA CONTRIBUIR A LA ARMONIA AMBIENTAL Y A LA PAZ

Una de las aplicaciones Reiki-II más importantes es proyectar amor/luz/Reiki por la curación de la Tierra, por la elevación de la conciencia de la humanidad en su conjunto, por la extensión de la paz personal y colectiva, por la pacificación y reastauración de la naturaleza...

Esta es una actividad invisible, de auténtica bodhdhichitta o altruismo. La podemos realizar a solas o en grupo. Estamos caminando hacia un nuevo mundo.

El ser humano que conocemos no es el eslabón definitivo en la evolución de las especies. Y podemos sentir cómo se acerca una convulsión del orden que ha dominado los últimos cincuenta mil años, desde el Neolítico.

Podemos percibir que esto nos va a coger vivos, porque los cambios que la humanidad ha introducido en la biología y en la ecología, así como su desarrollo técnico, científico, intercomunicativo y cultural del último centenar de años, supera infinitamente las aportaciones de todos los otros miles de años juntos.

Y sin embargo vivimos en plena agitación e inseguridad psicológica. Parece que en cualquier momento el destino nos puede sorprender con una calamidad sociopolítica de magnas proporciones, un estallido bélico de dimensiones jamás concebidas, o una catástrofe ambiental exterminante...

Somos muchas veces alarmados con noticias que alimentan el temor de estar a punto de provocar alguno de esos desastres en los próximos diez o quince años.

Y aunque sólo sea por apaciguar nuestro espíritu, el Reiki de paz y amor es necesario en magnitudes mundiales, como podríamos decir cualquier otra forma de meditación que se base en el contacto con el ser de Luz que hay en nosotros mismos, que nos ayude a sacar lo bueno que tenemos dentro y a ponerlo en común, al alcance diario de todos.

Y verdaderamente, va a producirse esa transformación planetaria positiva, porque ya ha empezado. Con todos los que están trabajando por ser "parte de la solución" a los problemas que el egoísmo humano ha traído a la vida colectiva, al habitat Gaia.

Con los servidores de la Luz de todo tipo, la transformación está llegando, y vamos a hacer que no sea un bache accidentado, sino una suave transición, un muro que cae y un campo verde que aparece bajo nuestros pies.

Con armonía, con Reiki, podemos hacerlo.

El mundo de dentro de veinticinco años tendrá poco que ver con el de ahora y hacia atrás cincuenta mil años. Y nosotros lo veremos! -

RECOMENDACIONES PARA LOS RECEPTORES A DISTANCIA

A pesar de que el Reiki no está sujeto a las condiciones materiales de espacio-tiempo, pues pertenece al nivel supremo de la Consciencia, de todas formas podemos aprovechar mejor el descenso de su Actividad sobre la estructura del yo personal del receptor, invitándole a ser consciente y estar en una actitud relajada, es decir, procurando una explícita armonización por su parte con el hecho del tratamiento.

A este fin, cuando el tratamiento a distancia sea acordado con el receptor, podemos establecer el momento del día en que vamos a realizarlo, para que el receptor entre en un estado de tranquilo descanso y apertura interior. Si esto no es posible, procuraremos advertir a nuestro receptor para que alrededor del tiempo en que emitamos la ayuda Reiki, tome una actitud positiva y emocionalmente armoniosa, sin necesidad de que interrumpa sus actividades.

En último caso, si el receptor es desconocedor de nuestro tratamiento, el Reiki acude igualmente a su cuerpo causal superior, y el descenso transformador sucederá según la Inteligencia divina directora o Yo Soy del individuo determine en consecuencia.

La ventaja de estar conscientes y al caso del tratamiento es que la mente personal puede establecer contacto con su propia esencia Yo Soy, a la vez que esta abre la puerta desde arriba.

De esta manera los efectos pueden ser más inmediatos.

También es posible programar el Reiki para que actúe en determinado momento del futuro. Es decir, el sanador lo emite en el presente, pero declara que este Reiki se mantenga en el campo causal del individuo o circunstancia para descender activamente sobre el cuerpo o los hechos a partir de un instante determinado.

Así uno puede programar Reiki para ser recibido por sí mismo, en previsión de una ocasión especial que uno ha de atravesar. No importa que no sepamos el exacto momento en que el Reiki habrá de actualizarse, con tal que asociemos la activación Reiki al hecho específico.

LA ACTITUD DEL SANADOR REIKI-II Y SU RESPONSABILIDAD COMO PORTADOR DE LA LUZ

Con cada grado de Reiki al que somos iniciados, aumenta nuestra responsabilidad, puesto que aumenta nuestro poder.

Si el sanador Reiki-I era un Servidor de la Luz, esta actitud de entrega, de sencillez, de don altruísta... no debe desaparecer con el grado siguiente. Simplemente aumentan las facultades y uno, además de servidor, es Portador de la Luz.

Hasta ese momento el adepto Reiki llamaba a la Conciencia/Energía, la cual se manifestaría impersonalmente.

A partir de ahora, con el Reiki psíquico, el practicante se sienta en la cabina de pilotaje, en el centro de mando del sistema lumínico sanador...

La generosa Sabiduría cósmica le deja, como a un niño sentado en la falda de su abuelo, conducir la poderosa energía, tomar el volante, guiar el vehículo... aunque con una fuerte presencia protectora en lo invisible.

Por eso se puede bromear diciendo que el reikista de segundo grado es un "transportista", alguien que se dedica a pasar un bien precioso de una dimensión a otra...

Como dueño del vehículo y conocedor del camino, intérprete de todas las señales como conductor licenciado, él sabrá mejor qué ruta tomar, con tal de alcanzar su objetivo, vincular a su receptor con la Luz y con las especiales claves de su evolución o sanación.

El sanador Reiki-II tiene la responsabilidad, entonces, de sacarse ese "carnet de conducir" la Luz, a base de trabajo interior, de desarrollo de su propia inteligencia intuitiva. Pero sin olvidar que está sirviendo, y que aquello que está facilitando no pertenece a su ego sino al propio Universo, en el que por supuesto esta incluido.

La tarea del reikista-II es trabajar su propia sensibilidad y sensibilidad, fortalecer su mente para proyectar la energía y el comando de su visión interior, y purificar su alma para reflejar nítidamente la claridad del ser espiritual, el Todo-Bien que es el auténtico fundamento de todas las cosas.

Recibir el diploma como sanador Reiki-II es solamente ser acreditado como receptor del conocimiento del método en este nivel.

No implica ser reconocido como el hábil y amoroso sanador que la práctica y nuestro propio propósito aplicado a la autoevolución nos podrá traer en el futuro. Cada grado Reiki es el principio de lo que conlleva, no el fin.

Un inicio especialmente cualificado porque en los alineamientos obra una Gracia espiritual, el poder y la bendición de un linaje de maestros...

Por tanto, una semilla preciosa que permitirá el despliegue de enormes facultades benefactoras.

MÉTODOS COMPLEMENTARIOS

Como en Reiki-I, no hay inconveniente para que el sanador adopte tratamientos complementarios durante su sesión de Reiki-II, siempre que estos estén en armonía con la elevada significación que supone el sistema Reiki.

En este sentido, las Afirmaciones pueden ser un perfecto complemento con el Reiki simbólico, al permitirnos canalizar nuestra intención sanadora o transformadora.

Conviene afirmar desde la conciencia Reiki, es decir, la Luz, el Yo Soy, la unidad con los Guías... Los decretos tienen que ser positivos y en todo caso dejar la última resolución de los hechos a la suprema Conciencia, no a nuestro intelecto, que podría estar pidiendo algo inferior a lo mejor y más idóneo.

Las afirmaciones son soportes de la concentración, y el Reiki, la energía inteligente del ser, trabajará por medio de ellas, teniendo en cuenta la dirección preferente de las cosas que estemos declarando.

Afirmar junto al Reiki es un Poder de manifestación divino, es como tener en nuestras manos un cetro de Mando, y nuestra responsabilidad es desarrollar simultáneamente Amor y Sabiduría para emplearlo de la mejor manera.

Además de los símbolos del sistema Usui, el Reiki universal que esta contenido en las principales tradiciones espirituales, nos ha legado muchos otros símbolos de transformación de la mente/energía.

Quizás uno de los mas extendidos es el OM, la sílaba que representa el Logos, el Verbo o Sonido primordial del cosmos, el origen de la creación y la reverberación que continúa como sustrato de todas las cosas.

Todo es vibración y en su gama audible la Totalidad es OM. Al pronunciar OM nos unificamos al Campo Global de consciencia/ser que es beatitud trascendente. Sat Chit Ananda. OM es Reiki en sonido, y todos los sonidos surgen de OM.

Cualquier otro mantra, y en especial las sílabas semilla OM AH HUNG, tiene poder espiritual y sanador.

Si hemos recibido las correspondientes iniciaciones a los mantras, podemos emplearlos en la misma sesión de Reiki-II junto con los símbolos del sistema Usui. -

MEDITACIONES PARA CANALIZAR A LOS GUIAS ESPIRITUALES Y LA SABIDURIA DEL YO SOY

Proceder simplemente, sentándonos y visualizando el Honshazeshonen sobre el chakra corona de nuestro cuerpo.

Dirigir nuestra oración a los Guías Reiki para que nos ilustren o se manifiesten en nuestra consciencia, si deseamos, a partir de determinada cuestión o interrogante.

Mantener una actitud abierta y receptiva. Y meditar con la atención a la Luz/Reiki sobre la cabeza.

Otro método es utilizando la relajación y llevando a cabo un recorrido imaginario, para lo cual tendremos que emplear una grabación que nos vaya indicando las etapas, o la ayuda de un asistente que nos lleve en el proceso visualizante.

Al final podemos haber pasado diversas fases de clarificación, aumento de nuestra percepción espiritual y sutilización vibracional, hasta llegar a la presencia de un ser divino, masculino, femenino o andrógino, y que es uno de nuestros Guías.

Podremos conocerle y comunicarnos con El/Ella.

Como meditaciones esenciales para abrir nuestro tercer ojo recomiendo las siguientes:
Meditación Craneal.

Es la respiración meditativa entre el Chakra Frontal y el Chakra Coronilla (Ajña / Bindu). El aire viene del espacio delante de nosotros, y atravesando el cerebro sale al espacio de nuevo por la parte posterior de la cabeza. Los símbolos Reiki presiden el horizonte frente a nosotros, exactamente al modo en que Mikao Usui fue iniciado en su retiro de montaña. Aspiramos con el aire una y otra vez los símbolos hacia el interior de nuestro cerebro, percutiendo en los dos chakras de control de la actividad psíquica.

Meditación Dorje.

Para ella es beneficioso haber sido iniciados en las tres letras-símbolo fundamentales del Budismo Tántrico, las sílabas OM, AH y HUNG, que representan el cuerpo inmortal, la palabra verdadera y la mente iluminada de todos los Budas, seres completamente realizados. El procedimiento es inhalar con OM, descansar con AH y exhalar con HUNG, mentalizando estas sílabas y sus formas con sus correspondientes colores: blanco, rojo y azul respectivamente.

Ambas prácticas son enormemente potenciadas si previamente realizamos un pranayama purificador de nuestras emociones y el Yoga del Bum Chum (Pequeño Vaso). Esto concentra la energía en nuestro sistema y aumenta los beneficios de las meditaciones o de los tratamientos Reiki.

Complementariamente hay un trabajo nocturno con los sueños, para volverlos lúcidos, que puede ser el idoneo para atraer los Guías espirituales a la consciencia.

Esta actividad de Yoga de los Sueños la podemos potenciar con los símbolos Reiki. Llevar un cuaderno de notas donde los Guías puedan reclamarnos la atención y dejarnos mensajes a lo largo del día.

Al comienzo pueden ser frases o palabras muy ocasionales, pero con el paso del tiempo generaremos una poderosa corriente de atención hacia los mensajes del Yo Soy y de los Guías.

Y las comunicaciones afluirán de tal manera a nuestra mente que tendremos que correr a escribirlas.

Por eso mejor tener a mano el cuaderno, y usarlo sólo a este fin.

LAS ETAPAS DE UNA SESION

Como en el Reiki-I, cada sesión puede ser potenciada con una correcta consciencia de nuestra motivación positiva, que elevará la calidad de nuestra presencia en el acto sanador. Ello puede hacerse mediante oraciones o llamadas verbales, gestos o una meditación previa. El tratamiento en sí, en Reiki-II exige una concentración superior al Reiki-I, pues además tenemos que estar atentos para modificar nuestras proyecciones simbólicas a lo largo de la sesión, si el aura del receptor nos lo indica intuitivamente...

Tener una actitud relajada, silenciosa (el intelecto en calma), positiva (no hacer Reiki cuando no estamos de buen humor, en todo caso hacer una técnica catártica previa para expulsar ese estado desarmonioso) y sencilla (saber que estamos participando en un proceso que es global, universal... que no somos "los" sanadores, sólo unos "transportistas" o recaderos de la Luz).

Al finalizar es conveniente recoger nuestra mente en la paz y el regocijo de la actividad realizada, y destinar los beneficios al fin determinado para esa sesión. Es una consciencia de gratitud y un acto consciente de emisión de nuestro mérito en una dirección determinada, lo que hace que ese efecto positivo alcance su objetivo y se multiplique. Simultáneamente, tenemos que dejar en manos de la Inteligencia divina cualquier modificación a mejor de nuestro objetivo, y ampliar la dedicación de cualquier mérito generado a la totalidad de los seres altruistamente.

No hay ego que defender.

El yo-hacedor, separado de la unidad universal, es un engaño.

Desprendernos de su concepto es avanzar en la realización de la naturaleza verdadera de la existencia.

YOGA PARA EL CONTROL DE LA ENERGIA

Efectivamente, relacionar el Reiki con el Yoga es completamente coherente, pues son ramas de un mismo árbol. Por eso, en preparación a la obtención del tercer grado Reiki, el de profesor o maestro, es altamente recomendable estar llevando a cabo un trabajo psico-corporal superior en uno mismo.

En la medida en que templamos nuestros nervios o canales, permitimos que afluyan cantidades superiores de Chi o Ki a nuestro sistema viviente.

Nuestro Reiki se vuelve más poderoso porque encuentra una resonancia o armonía en nuestro campo energético, con su elevada vibración original.

Entonces estamos beneficiando al receptor con un Rei-chi-kung homogéneo y de calidad, en que las energías personales y las transpersonales circulan unificadamente hacia su aura. Al mismo tiempo, estos beneficios del Yoga Chi-Kung son altamente positivos en la preparación del reikista como Iniciador o transmisor de los grados Reiki a otras personas. No hay que olvidar que el Reiki como Gracia es un regalo. Pero eso no cambia que haya personas que son reikistas naturales a partir de un perfecto desarrollo de su potencial, de un estado evolutivo completado, sano y espiritual.

Este es el Reiki que tenemos que alcanzar, el que logramos por mérito propio, y del que el Reiki enseñado y potenciado es un catalizador. Esto significa que tenemos que seguir trabajando en nosotros mismos, y el Reiki mismo es una valiosa herramienta, para realizar todo nuestro potencial corpóreo y espiritual, de manera que manifestemos una coherencia entre nuestra personalidad y los dones que canalizamos.

El Yoga es universalmente el medio de cultivo, la factoría invisible del Reiki, Chi o Prana, para todos los auténticos practicantes espirituales. Si el sistema Reiki de Usui vino a la Tierra, es porque él era un yogui que fue capaz de atraerlo. Cada uno de nosotros no tenemos por qué hacer menos. - -

CONSEJOS PARA LA PURIFICACION PERSONAL CUERPO-MENTE

Dieta purificante, descanso estomacal de vez en cuando (una vez al mes: un día a agua).

Comer moderadamente. Hacer Pranayama y Hatha Yoga o Chi-Kung.

Practicar el Pequeño Vaso y otras técnicas de Kriya Yoga. Pasear, salir al campo.

Pensar en positivo (optimismo), ser felices!

Tener relaciones basadas en una visión espiritual de las personas. Crear la propia vida y aportar algo a la de los demás.

Simplificar el estilo de vida.

Consumir sin consumirse.

Hacer ecología cotidiana.

Abandonar el concepto de propiedad humana personal.

Relacionarse afectivamente como dadores. Saberse completos en esencia.

Ser autónomos respecto de las cosas, personas y circunstancias.

No ser buscadores ansiosos sino celebrar cada encuentro.

Investigar el propio Ser, ser el propio Ser.

Meditar.

Abandonar el apego por lo transitorio, pero disfrutar lo que nos viene.

Recordar la impermanencia.

Ser conscientes de nuestros actos de cuerpo, palabra y pensamiento.

Trascender el ego, la autoimportancia, para trascender el karma.

Desarrollar la motivación altruista, el deseo de beneficiar a los demás; el Amor y la Compasión.

Abrirse a la Mente de Sabiduría, la propia intuición.

Convertir los problemas en buena suerte, enfocar el lado aleccionador de todas las experiencias.

Tener una perspectiva cósmica de la existencia y del viaje del alma.

Ser valientes.

Llamar a la consciencia nuestro propósito de vida y llevarlo adelante.

Hay mil alternativas que hacen de una vida humana una perla de luz.

Estos consejos pueden acercarnos a ello.

El Reiki es un camino hacia lo mejor de nosotros mismos. Nos corresponde equalizar el Reiki recibido con el Reiki generado... haciéndonos cada uno un Sol de amor y realización... No hay por qué copiar a otros.

Cada uno tenemos una luz diferente, un color especial y un regalo que hacer a la familia humana. -

A QUIEN HACER UN TRATAMIENTO A DISTANCIA?

La literatura Reiki abunda en advertencias sobre los posibles karmas negativos de ofrecer tratamientos a personas que no lo han solicitado. Esto es tan absurdo como no ayudar a alguien que ha tenido un accidente en la carretera, sólo porque no puede hablar o está inconsciente. El Reiki es sólo amor y luz, pura consciencia, y no tiene contraindicaciones porque se sitúa en un plano que trasciende lo fenoménico. El Reiki apela a la Consciencia original de cada ser pues es puro espíritu. Y es volviendo a nuestra naturaleza espiritual que seremos sanados, que encontraremos el camino a la plenitud, la integridad, lo divino en la manifestación. Nadie que reciba Reiki puede ser perjudicado. Quien dé Reiki está ayudando y ayudándose, pues él o ella misma es la primera receptora de su elevada consciencia/energía, es ella misma en primer lugar la que se está abriendo al Campo Total de realización del cosmos. Reiki es Inteligencia Universal; no puede equivocarse. Su única naturaleza es armonizar, ordenar, purificar, devolver a la perfección cualquier condición sobre la que se llama su Presencia. Cuando alguien no pide el Reiki, este le beneficia de todas formas ingresando en su aura, en el plano causal superior, a la espera de que la voluntad de ese ser tenga la más pequeña intención de atraer lo positivo sobre su cuerpomente. Cuando alguien pide conscientemente ayuda y esa es el Reiki, se está abriendo a un manantial de transformaciones sobre todos los sistemas y estructuras de su ser que descienden desde el plano abstracto de la consciencia espiritual. La Gracia existe igual que existe el mérito, aunque es un misterio la relación que hay entre ambas. La Gracia de hoy puede ser el mérito de ayer. En todo caso, el Reiki es inteligente y cuando alguien tiene la bondad de llamarlo sobre otro ser humano, es como llamar la Presencia de Dios, la ayuda angélica, y ella va a hacer lo que mejor corresponda. Si es tiempo de curar, curará. Si el karma de esa persona sólo alcanza para que esa ayuda se mantenga como un valor a la espera alrededor de su campo sutil de información/energía, pues ese beneficio se manifestará mas tarde... Incluso el hecho de ser ayudado tiene que ser reconocido como el karma del individuo; nadie recibe algo fuera de sus derechos, ni es privado de nada que no ha perdido primero en su alma. El Reiki ha llegado ahora a la humanidad en gran escala, indicando quizás que es tiempo de ayudarnos unos a otros y a nosotros mismos en profusión, con generosa abundancia. Porque es el momento de elevarnos colectivamente a la conciencia iluminada y que la Tierra, GAIA, vuelva a brillar azul, blanca y dorada en el cielo. Por tanto, los yoguis gaianos, los Reikistas de corazón, no están sujetos a la rigidez de pensamiento que limita su uso espiritual, sano y completador. Este es el significado del linaje Holi que he fundado. No sólo se trata de poder dar Reiki a quien no sabe que existe, sino de hacerlo lo mas posible y llevar la luz a los Elementos de la Naturaleza, y a los gobernantes, a todos los seres. . . VARIEDAD DE TRATAMIENTOS CON SIMBOLOS En este apartado expondré algunas directrices para realizar tratamientos de segundo grado. a) En contacto físico. Al tener la iniciación y poder de los símbolos, nuestros tratamientos físicos aumentan en su efecto y beneficios. Es aconsejable que comencemos por sensibilizar el cuerpo energético del receptor mediante el Honshazeshonen, a una cierta distancia. De esta manera programamos su cuerpomente a la recepción potenciada del tratamiento. Luego aplicamos las manos al estilo Reiki-I, con la especialidad de proyectar determinados símbolos a las áreas que nos los reclamen. Estos pueden ser purificante y drenante (Seiheki) o estimulante y reforzante (Chokurei), entre otras muchas funciones. Los símbolos se introducen en el receptor mediante mudras (gestos que trazan la forma en el aire), por contacto de la mano, en la que hemos "impreso" psíquicamente el símbolo. Así mismo, podemos mentalizar o verbalizar el sonido de los símbolos, tres veces, al proyectarlos en la persona. Al terminar la sesión, los últimos pases incluirán el Chokurei como símbolo sellador del tratamiento, que se enviara a distancia, junto con el programador Honshazeshonen al campo energético del receptor. b) A distancia.

Los procedimientos son semejantes a los dados en el contacto físico, pero en este caso tomaremos un testigo del receptor como vehículo del tratamiento. En primer lugar y en el momento en que hacemos nuestra llamada de refugio a la Luz/Reiki y a los Guías espirituales, es cuando nos ponemos en contacto con la Presencia Yo Soy del receptor, su propio ser espiritual, para comunicarle nuestra intención de generar un vínculo más poderoso entre la Luz y su estructura humana. Así, le pedimos a la Consciencia divina que tome el cargo de guiar y aprovechar nuestro acto de sanación para con esa persona. Los tratamientos pueden ser muy sencillos, resumiéndose en colocar nuestras manos sobre una fotografía del receptor, o sobre un muñeco simpático al que primero programamos como vehículo, entre otras posibilidades. Para esto último, tomamos el peluche entre las manos y rodeamos su aura con el sonido Honshazeshonen, mientras proyectamos el símbolo mentalmente a los chakras cabeza, corazón y estómago del muñeco. Entonces hemos dinamizado ese campo de forma para ser programado por nosotros. A continuación pronunciamos el nombre de la persona a tratar, de cara al peluche, con la intención de vincularle psico-energéticamente. Podemos decir: "A los efectos de mi sesión de Reiki, ahora eres ...(el nombre)". Luego le tratamos normalmente. No olvidar que al finalizar la sesión el muñeco volverá a su estado desvinculado de la persona tratada, pues la programación la habremos hecho válida sólo para el tiempo que dure el tratamiento. Con una fotografía no es necesario este elaborado acto de programación. Existe un vínculo poderoso entre la imagen fotografiada y su modelo real. Sólo hay que mantener presente en la mente que nuestro tratamiento utiliza la fotografía como un medio: a través de ella visualizamos al sujeto viviente que recibe el tratamiento a distancia. La clave está en esta consciencia mental de transmisión a distancia que se abre con el Honshazeshonen. Los tiempos de aplicación del Reiki simbólico son más cortos que los del Reiki físico, pues la mente alcanza los planos sutiles con mayor inmediatez. Diez minutos puede ser una buena medida para un tratamiento personal, correspondiente a cuarenta y cinco minutos de tratamiento manual sin símbolos; aunque no se puede comparar el valor añadido que son los símbolos y la mentalización, para con los diversos niveles de existencia del receptor. c) Por medio de otra persona. Otra manera de ofrecer Reiki a distancia es con la ayuda de un voluntario que se prestará de testigo (vehículo o canal) para transferir nuestro tratamiento al receptor ausente físicamente. La persona que hace de vehículo debe estar de acuerdo en recibir Reiki como via hacia otro ser humano. Por supuesto que el Reiki es inteligente y "viajara" hasta el receptor distante, con el regalo añadido de beneficiar al intermediario. Para facilitar la sesión a distancia, programamos al mediador como la representación vibracional del receptor. Envolvemos el aura del testigo con el Honshazeshonen, y en sus tres centros principales (cerebro, corazón, ombligo) proyectamos la imagen mental del receptor sobre el cuerpo-canal, y pronunciamos tres veces su nombre. Entonces podemos iniciar el tratamiento, como si fuera la propia persona ausente. Al terminar, desprogramamos el cuerpo del canal, disolviendo en luz blanca la imagen mental del receptor distante que habíamos superpuesto al cuerpo-canal, y pronunciando el nombre del intermediario físico tres veces. La persona que se presta como canal, también está recibiendo Reiki, aunque este vaya a tener efectos muy distintos que los que tendrá sobre el receptor distante. Participar como mediador en un tratamiento distante es una ocasión para generar aún más mérito y atraer los buenos auspicios sobre la propia aura/persona. Otros tratamientos a distancia pueden realizarse sin soporte físico, con la mera visualización del sujeto rodeado por símbolos Honshazeshonen, y sobre el cuerpo, en el que proyectamos los demás símbolos que sean precisos. Mantener esta actividad mental es más difícil que hacer el tratamiento mediante un soporte o testigo, por lo tanto es menos aconsejable como único recurso para practicantes con poca experiencia meditacional. A este respecto, es muy beneficioso familiarizarse o acumular las prácticas de las deidades tántricas, las cuales incluyen imágenes y mantras, y que por sí solas son tratamientos muy completos y poderosos que provienen de los maestros budistas.

De hecho el Reiki es un derivado de estos sistemas de meditación, como lo es el Taichi/Chi-Kung, como interiorización en movimiento y concentración psico-corporal dinámica. .

LOS SÍMBOLOS

El Reiki se activa y se transmite a través de unos símbolos de poder predeterminados. Esos símbolos hasta 1995 eran secretos y exclusivos para los que estaban iniciados en el segundo nivel, sin embargo, en ese año se publicó, no sin crítica, un libro con todos los símbolos. Así, lo que antes era un saber de unos pocos, ahora es un saber público. El conocimiento y uso de dichos símbolos, trae consigo una gran responsabilidad. Así pues los partidarios de no dar a conocer los símbolos comentan que no se debe hacer porque pueden caer en malas manos y ser utilizados con picaresca y malas artes por aquellos que no están realmente iniciados y que se pueden hacer pasar por maestros.

Por nuestra parte vamos a dar a conocer exclusivamente los tres primeros símbolos. No interesa dar aquí el cuarto, que es el utilizado por los maestros para iniciar a los alumnos. En nuestro caso, hemos decidido publicar los tres primeros símbolos con el fin de que quien esté interesado en el Reiki pueda empezar a introducirse de una manera más consciente en él. Y si bien, los símbolos sin la activación adecuada por un verdadero maestro no aportan todo su potencial, sí que tienen poder por sí mismos y pueden ser utilizados de un modo personal en nosotros y en nuestra vida. Así, si después de conocerlos y usarlos te sientes afín a ellos podrás buscar con mayor seguridad y conocimiento a un maestro de Reiki que te inicie en todo su poder.

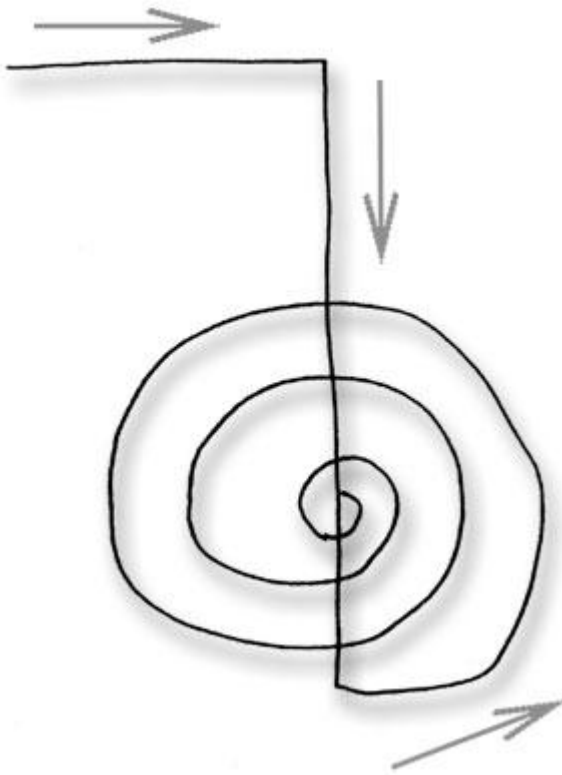
Los símbolos del Reiki conectan directamente con nuestro espíritu y la fuente de la divinidad. De ahí que los primeros efectos sean siempre a niveles muy internos y casi imperceptibles. Con el tiempo su energía se va materializando y es así como puede empezar a sanar problemas físicos. Sin embargo ten en cuenta que lo primero que sentirás será en el plano emocional.

Cuando los utilices, sigue tu intuición y lo que te dicta tu espíritu y así podrás ir desvelando todas las propiedades de estos apreciados símbolos. Tómate su conocimiento como si acabaras de descubrir un maravilloso tesoro. Y si por alguna razón no tienes ganas de utilizarlos o sientes que no van contigo, no los vuelvas a utilizar hasta que no te sientas preparado.

Se consciente de la herramienta que queda en tus manos, así que aprovéchala de forma creativa y responsable.

NOTA: en el mundo existen varias escuelas de Reiki, por lo que si estás iniciado o si eres maestro, es posible que estos símbolos no se correspondan con los de tu escuela. Sin embargo, son igualmente eficaces.

CHO KU REI



La traducción al castellano de este símbolo lo dice todo: "DIOS ESTÁ AQUÍ". Así nos podemos hacer una idea del poder que tiene.

Este es el primer símbolo que se enseña porque es la primera llave de la puerta del Reiki. Básicamente su poder radica en potencializar y activar la energía universal.

Así pues puede ser utilizado para muchas cosas: limpiar el ambiente de energías inarmónicas, como símbolo de protección y ayuda, para encontrar la armonía que nos falta y por supuesto, para ser aplicado sobre una zona enferma de nuestro cuerpo.

Para activarlo solo tenemos que realizar el símbolo con nuestra mano de poder (aquella con la que escribimos) siguiendo el orden de las flechas y mencionar su nombre tres veces

con confianza y firmeza. Puedes decirlo en voz alta o puedes decirlo mentalmente.

Para que te empiece a funcionar sin estar iniciado, primero tienes que realizar un autotratamiento de 21 días con él usándolo sobre ti mismo de la siguiente manera.

Autotratamiento

Tienes que hacerlo todos los días durante los 21 días que dura el proceso. Te recomendamos que lo hagas cuando te vayas a la cama, justo antes de dormirte para que así lo siga trabajando sin dificultad tu subconsciente mientras duermes. Es necesario que conozcas las posiciones de los chakras, y que ya te vayas familiarizándote con ellos porque serán el eje fundamental sobre el que trabajes. Puedes consultarlos [aquí](#). Quizá las primeras veces no sientas nada, porque no estás iniciado, pero al cabo de unos días empezará a sentir un poco de calor en tus manos. Así pues, estando tumbado sigue los siguientes pasos:

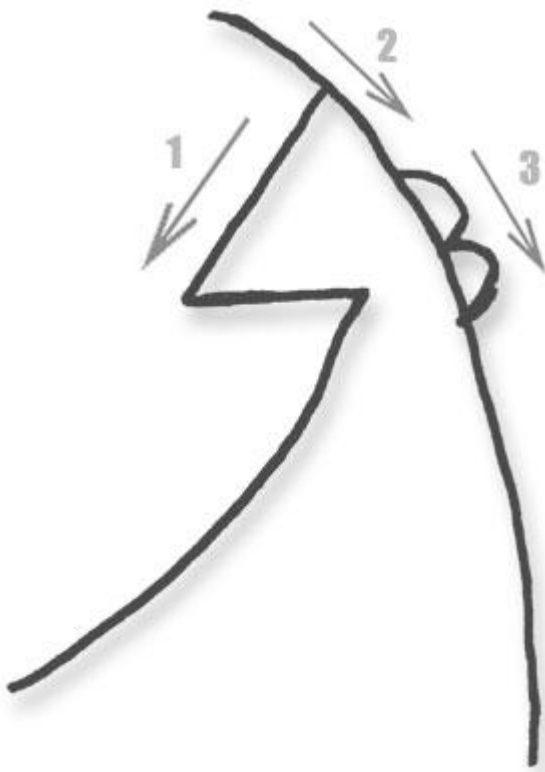
1. Realiza con los dedos de las manos siempre juntos el símbolo con tu mano de poder en la zona central de tu pecho o en el corazón, donde tu prefieras. Después di su nombre tres veces con contundencia y confianza como te hemos explicado.
2. A continuación apoya tu mano de poder en el sexto chakra y la otra mano en la zona del primer chakra. Mantén tus manos en la posición indicada durante 3 minutos.
3. Pasados los tres minutos mueve primero tu mano de poder y ponla tocando tu cuerpo encima del quinto chakra. Una vez apoyada la mano de poder en la garganta, ya puedes levantar la otra mano y colocarla pegada al cuerpo en la zona del segundo chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
4. La última fase del autotratamiento es de nuevo levantar la mano de poder sin despegar la otra mano del cuerpo y colocarla encima del cuarto chakra.

5. Una vez colocada y pegada al cuerpo, ya puedes levantar la otra mano y ponerla encima del tercer chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
6. Para finalizar y quitarte el Reiki de las manos puedes dar tres palmadas o frotarte las manos con fuerza.

Cosas a tener en cuenta

- . No puedes tener en ningún momento las dos manos separadas del cuerpo. Así pues para desplazarlas mueve primero una y después la otra. Si por cualquier razón te despistas y separas las dos manos, tienes que volver a empezar.
- . Recuerda siempre deshacerte del Reiki una vez que finalices el autotratamiento. De todas maneras, si ves que te quedas dormido sin finalizar el autotratamiento no pasa nada, pues el Reiki en ningún caso es dañino.
- . Si durante el autotratamiento eres capaz de visualizar una luz blanca que penetra en tu cuerpo hazlo, porque así potenciarás los poderes del símbolo.

SEI HE KI



La traducción al castellano de este símbolo es: "LA TIERRA Y EL CIELO SE UNEN".

Este es el segundo símbolo de Reiki que se aprende y es un símbolo puramente emocional y mental. Esto significa que su poder se expresa fundamentalmente en todas aquellas enfermedades o desarmonías en referencia a la mente o al campo de las emociones.

Así pues puede ser utilizado para muchas cosas: eliminar miedos, eliminar malos hábitos, superar la depresión, deshacer dependencias amorosas, superar un trauma emocional, superar una ruptura amorosa, recuperar la energía metal, establecer una férrea paz interior, tener claridad de pensamiento, desarrollar la inteligencia mental y emocional...

Para activarlo solo tenemos que realizar el símbolo con nuestra mano de poder (aquella con la que escribimos) siguiendo el orden de las flechas y mencionar su nombre tres veces con confianza y firmeza. Puedes decirlo en voz alta o puedes decirlo mentalmente.

Para que te empiece a funcionar sin estar iniciado, primero tienes que realizar un autotratamiento de 21 días con él usándolo sobre ti mismo de la siguiente manera.

Autotratamiento

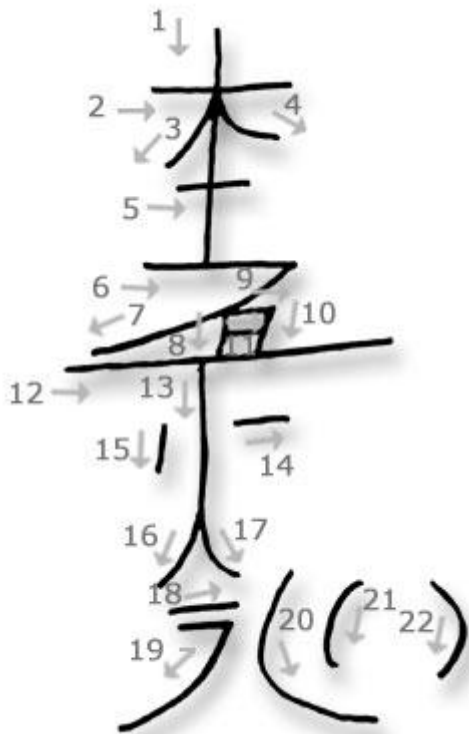
Tienes que hacerlo todos los días durante los 21 días que dura el proceso. Te recomendamos que lo hagas cuando te vayas a la cama, justo antes de dormirte para que así lo siga trabajando sin dificultad tu subconsciente mientras duermes. Es necesario que conozcas las posiciones de los chakras, y que ya te vayas familiarizándote con ellos porque serán el eje fundamental sobre el que trabajes. Puedes consultarlos [aquí](#). Quizá las primeras veces no sientas nada, porque no estás iniciado, pero al cabo de unos días empezarás a sentir un poco de calor en tus manos. Así pues, estando tumbado sigue los siguientes pasos:

1. Realiza con los dedos de las manos siempre juntos el símbolo con tu mano de poder en la zona central de tu pecho o en el corazón, donde tu prefieras. Después di su nombre tres veces con contundencia y confianza como te hemos explicado.
2. A continuación apoya tu mano de poder en el sexto chakra y la otra mano en la zona del primer chakra. Mantén tus manos en la posición indicada durante 3 minutos.
3. Pasados los tres minutos mueve primero tu mano de poder y ponla tocando tu cuerpo encima del quinto chakra. Una vez apoyada la mano de poder en la garganta, ya puedes levantar la otra mano y colocarla pegada al cuerpo en la zona del segundo chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
4. La última fase del autotratamiento es de nuevo levantar la mano de poder sin despegar la otra mano del cuerpo y colocarla encima del cuarto chakra. Una vez colocada y pegada al cuerpo, ya puedes levantar la otra mano y ponerla encima del tercer chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
5. Para finalizar y quitarte el Reiki de las manos puedes dar tres palmadas o frotarte las manos con fuerza.

Cosas a tener en cuenta

. No puedes tener en ningún momento las dos manos separadas del cuerpo. Así pues para desplazarlas mueve primero una y después la otra. Si por cualquier razón te despistas y separas las dos manos, tienes que volver a empezar.

. Recuerda siempre deshacerte del Reiki una vez que finalices el autotratamiento. De todas maneras, si ves que te quedas dormido sin finalizar el autotratamiento no pasa nada, pues el Reiki en ningún caso es dañino.



. Si durante el autotratamiento eres capaz de visualizar una luz blanca que penetra en tu cuerpo hazlo, porque así potenciarás los poderes del símbolo.

HOM SHA ZEY SHO NEN

La traducción al castellano de este símbolo es: EL BUDA QUE HAY EN MI, SALUDA AL BUDA QUE HAY EN TI PARA PROMOVER LA ILUMINACIÓN".

Este es el tercer símbolo que se aprende en una iniciación de Reiki. Es un símbolo que se suele enseñar en Reiki de segundo nivel el cual está orientado a la sanación a distancia.

Sin embargo entendemos por distancia, no solo las distancias espaciales, lo que te permitirá mandar Reiki a personas que lo necesiten, sino que también es un símbolo que trabaja las distancias temporales. De este modo, y ésta es la razón por la que te lo enseñamos, puedes utilizarlo para sanar tu pasado, tu presente e incluso proyectar energía positiva a tu futuro o a vivencias importantes que tengas planificadas para que te salgan bien.

Para activarlo solo tenemos que realizar el símbolo con nuestra mano de poder (aquella con la que escribimos) siguiendo el orden de las flechas y mencionar su nombre tres veces con confianza y firmeza. Puedes decirlo en voz alta o puedes decirlo mentalmente.

Para que te empiece a funcionar sin estar iniciado, primero tienes que realizar un autotratamiento de 21 días con él usándolo sobre ti mismo de la siguiente manera.

Autotratamiento

Tienes que hacerlo todos los días durante los 21 días que dura el proceso. Te recomendamos que lo hagas cuando te vayas a la cama, justo antes de dormirte para que así lo siga trabajando sin dificultad tu subconsciente mientras duermes. Es necesario que conozcas las posiciones de los chakras, y que ya te vayas familiarizándote con ellos porque serán el eje fundamental sobre el que trabajes. Puedes consultarlos [aquí](#). Quizá las primeras veces no sientas nada, porque no estás iniciado, pero al cabo de unos días empezarás a sentir un poco de calor en tus manos. Así pues, estando tumbado sigue los siguientes pasos:

1. Realiza con los dedos de las manos siempre juntos el símbolo con tu mano de poder en la zona central de tu pecho o en el corazón, donde tu prefieras. Después di su nombre tres veces con contundencia y confianza como te hemos explicado.
2. A continuación apoya tu mano de poder en el sexto chakra y la otra mano en la zona del primer chakra. Mantén tus manos en la posición indicada durante 3 minutos.
3. Pasados los tres minutos mueve primero tu mano de poder y ponla tocando tu cuerpo encima del quinto chakra. Una vez apoyada la mano de poder en la garganta, ya puedes levantar la otra mano y colocarla pegada al cuerpo en la zona del segundo chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
4. La última fase del autotratamiento es de nuevo levantar la mano de poder sin despegar la otra mano del cuerpo y colocarla encima del cuarto chakra. Una vez colocada y pegada al cuerpo, ya puedes levantar la otra mano y ponerla encima del tercer chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
5. Para finalizar y quitarte el Reiki de las manos puedes dar tres palmadas o frotarte las manos con fuerza.

Cosas a tener en cuenta

- . No puedes tener en ningún momento las dos manos separadas del cuerpo. Así pues para desplazarlas mueve primero una y después la otra. Si por cualquier razón te despistas y separas las dos manos, tienes que volver a empezar.
- . Recuerda siempre deshacerte del Reiki una vez que finalices el autotratamiento. De todas maneras, si ves que te quedas dormido sin finalizar el autotratamiento no pasa nada, pues el Reiki en ningún caso es dañino.

. Si durante el autotratamiento eres capaz de visualizar una luz blanca que penetra en tu cuerpo hazlo, porque así potenciarás los poderes del símbolo.

REI-KI (PROLOGO)

A través de la historia, en tiempos de infortunio la humanidad se ha volcado hacia la espiritualidad. Ahora, al borde de la destrucción total de este bello jardín de juegos, mucha gente se vuelve hacia instancias superiores en procura de guía, y algunos se tornan introspectivos. Existen muchas maneras de apuntar la flecha de la consciencia hacia el propio centro, y Reiki es justamente una de ellas. Se trata de un sistema perfecto de autoayuda que se ajusta a quien lo utiliza y no requiere instrumentos, ya seas un recién llegado al mundo interior, un intelectual adusto, un estudiante de yoga orientado al cuerpo, un ama de casa o un devoto. Nos pone otra vez en contacto con la energía vital largamente olvidada pero que todo lo envuelve, y nos enseña cómo volvernos a amar. Nos ayuda a atravesar puentes hechos por el hombre y que nos apartan de nuestros semejantes y de la naturaleza, para que podamos vivir nuevamente en armonía. Para algunos, Reiki es una de muchas formas de trabajo corporal, para otros es un arte sanador alternativo de la Nueva Era, y aun para otros es una técnica de meditación. Todo depende del punto de vista del practicante.

Escribir algo sobre Reiki es un chiste cósmico, algo así como perseguir la propia sombra. Está presente donde quiera y como quiera que estemos, no obstante elude nuestro juicio intelectual en el momento en que volvemos la cabeza hacia ello. En todo el mundo, los sanadores trabajan con la energía vital, lo cual puede compararse con una familia de muchos miembros. Cada forma de energía vital tiene su propia "individualidad", sus propias características, pero todas se basan en la misma sustancia fundamental. Llamado prana en India, élan vital en Europa, chi en China, orgón por Wilhelm Reich y ki en Japón (por mencionar apenas algunos de sus nombres), Reiki es la energía que todo lo impregna, sensible o insensible. Cambia constantemente, si bien es siempre la misma. A los ojos Reiki, todo está vivo y por lo tanto debe ser respetado: desde las rocas de nuestro jardín hasta la mano de nuestro ser amado...

Según la filosofía hindú, tibetana y china, y ahora también la ciencia moderna, estamos rodeados por un universo increíblemente vivo que está hecho de energía. Recientemente, los científicos han demostrado que lo que solía ser considerado como materia "sólida" de hecho consiste en partículas de energía que se mueven a enorme velocidad. La solidez es una ilusión causada por la limitación de nuestra percepción. Todo es energía y, por lo tanto, vive y es receptor de energía.

Aunque estemos flotando en esta piscina de energía refrescante o dadora de vida durante las 24 horas del día, hemos olvidado su presencia y ya no podemos captar sus efectos positivos en nuestra salud física y psicológica. Tal vez resulte más fácil una descripción de Reiki estableciendo lo que no es: No es tuyo ni mío, ni viejo ni joven, ni bueno ni malo.

Es evolución cósmica, y es como un útero que nos envuelve. La iniciación Reiki no te convierte necesariamente en un gran sanador, en un comerciante adinerado, o en un ser luminoso. Simplemente extrae lo mejor de ti, y te muestra que partes de tu vida no han sido integradas todavía.

Reiki también revela la senda hacia el relajamiento, que es tan importante en nuestras atareadas vidas. Sin ella, olvidamos lo realmente precioso que es cada momento de nuestra fugaz existencia.

Técnicamente hablando, Reiki es uno de los muchos métodos que son parte de la familia china del qigong (Chi kung) y se los utiliza para activar, armonizar y reconectar al ser con la energía universal. Tiene sus raíces en el antiguo budismoishintoismo, pero difiere de las corrientes comunes en un punto central: la energía es transferida o hecha disponible al estudiante mediante la iniciación, no a través de años de prolongadas prácticas. Puedes llamarlo el Qigong del perezoso.

Cualquiera puede convertirse en un canal Reiki en uno o dos días. No hacen falta habilidades, preparativos especiales o grados. Es nuestro derecho de nacimiento- Una vez iniciada en Reiki, una persona sigue siendo un canal Reiki toda su vida, aunque no lo practique. Por supuesto, la práctica diaria profundiza la comprensión de la energía vital universal y también ayuda a ser un claro canal para ella. No lleva adherida ninguna filosofía ni religión, ¡es pura energía! El tratamiento Reiki es seguro en cualquier situación, independientemente de la enfermedad o el malestar, pero no es un sustituto del cuidado médico profesional. Reiki puede ser fácilmente combinado con la medicina ortodoxa, así como la sanación alternativa o los métodos de relajamiento. Ya es hora de que los métodos de sanación ortodoxos y alternativos trabajen mancomunadamente en vez de rivalizar entre sí.

El sistema Reiki se divide en tres o, en algunos casos, cuatro niveles que son como bloques de construcción. Un individuo no tiene que completar la currícula completa. En verdad, mucha gente alrededor del mundo ha aprendido apenas el primero o los dos niveles iniciales. Sin embargo, debe seguirse la secuencia de los niveles. Cada nivel se completa en sí mismo.

La comprensión Reiki en su totalidad es un proceso interminable. Leer uno o dos libros y juntar información no será suficiente. Reiki no puede describirse apropiadamente, ni sus efectos en uno pueden ser determinados por un libro guía. No obstante, mientras uno viva experimentará un continuo crecimiento personal. Lo mejor que puede hacerse es ir con la corriente y confiar que la vida misma hará llover sus bendiciones sobre uno. El resto es el misterio [de cada individuo,

Al hablar sobre "energía" y metafísica, premeditadamente me he abstenido de tratar de explicar científicamente lo inexplicable. El intento de desmistificación científica es apenas otro truco de la (diminuta) parte racional de nuestra mente para mantener su supremacía como conductora única de nuestras vidas. La existencia es y seguirá siendo siempre un misterio, y debe celebrarse en tales términos.

En este espíritu, te deseo todo lo mejor que la vida tiene para brindar, sea cual fuere el significado de ello para ti. Espero que disfrutes este Reiki y que te sirva de inspiración.

Historia Reiki

Generalmente hablando, hay cinco vertientes distintas del Qigong chino que han viajado por el mundo. Todas son originarias ya sea del taoísmo, del budismo o del confucianismo, y se dividen en estilo activo, activo/pasivo, y pasivo. En la terminología china son llamados estilo yin, yin/yang y yang. Yin se refiere a nuestros aspectos pasivos, femeninos y a los del entorno, como la luna. El signo chino para yín significa "el lado sombrío", y el signo yang significa "el lado luminoso". Yang se refiere a nuestros aspectos masculinos y a los de nuestro entorno, como el sol.

La corriente más común del Qigong tanto en Oriente como Occidente es probablemente la amplia gama de artes marciales que emplean mayormente ejercicios físicos para fortalecer el cuerpo y la mente a fin de volverlos resistentes en el caso de un ataque físico o moral.

También han servido como ejercicios físicos de los monjes que pasan las mejores partes de sus vidas meditando y no prestándole suficiente atención a sus cuerpos.

La segunda categoría consiste estrictamente en los ejercicios médicos Qigong (Chi Kung), que son muy comunes en China y también recientemente se han vuelto muy populares en Japón. Se aplican a combatir la enfermedad y a volver al practicante vastamente saludable mediante la acumulación de energía vital en el bajo abdomen. Como en las artes marciales, los ejercicios del Qigong médico pertenecen a las corrientes yang.

El Qigong confuciano pertenece a la vertiente yín y apunta principalmente a calmar la mente, haciéndola receptiva a la sabiduría moral. Los ejercicios del Qigong taoísta son a la vez activos y pasivos, y emplean una vasta gama de ejercicios respiratorios, masaje interno, visualizaciones y ejercicios físicos a fin de ayudar a que el practicante recupere el equilibrio perfecto de cuerpo, mente y alma.

Los ejercicios del Qigong budista pertenecen a la corriente yin porque su foco principal reside en la expansión de la consciencia interna. El equilibrio físico es un subproducto bienvenido, pero no constituye la receta principal.

Dime cómo amas y te diré quién eres. Cada uno tiene una manera única de amar, que a veces nos satisface y con frecuencia nos traiciona. Podemos amar libre o posesivamente; podemos amar apasionada o agresivamente. La forma en que amamos dice mucho de quiénes somos y cómo funcionamos en el mundo. Esto puede verse como un microcosmos de nueva Situación existencial.

Las enseñanzas del hombre, tanto orientales como occidentales, nos dicen que el propósito de la vida es aprender acerca del amor. De todas las experiencias posibles conocidas para los seres humanos el amor es la fuerza (puede unificar lo que somos. Es una cura para la depresión, la soledad y la ansiedad; un remedio para la ira y el aislamiento. Desata y libera nuestros poderes creativos y nos da libertad y paz mental. Es asombroso que en la mayoría de los libros de psicología se haya escrito tan poco sobre el amor, cuando es la experiencia más dominante e importante de todas: la fuerza suprema que enriquece y fortalece.

¿Cuándo aprendemos más sobre cómo amar? Comenzamos, claro está, en los primeros días y meses de vida en la relación primitiva con nuestra madre. Pero como adultos podemos estar también así de abiertos para aprender sobre el amor. En momentos de desilusión y dolor, cuando nos han traicionado o nosotros nos hemos traicionado, o cuando hemos experimentado una pérdida o una injusticia somos más vulnerables, nuestra psique está menos firmemente organizada, y esto tal vez crea una abertura por donde puede entrar el amor. Por otra parte, también podemos aprender sobre el amor cuando somos creativos y estamos presentes, abiertos a nosotros mismos. Si en la vida utilizamos nuestros recursos creativos y nos manifestamos, entonces estamos abiertos al amor.

En nuestra sociedad actual estamos demasiado confundidos como para enfrentar al amor plenamente. No es indiferente. Es melindroso y demasiado suave. Otros se reirán. Somos reacios a admitir cuán inexpertos somos en una era tan avanzada. Es duro admitir que no sabemos mucho al respecto. Y sin embargo, ¿quién, me pregunto, en momentos tranquilos de soledad no anhela traer más amor a su vida? ¿No lo decidiríamos todos si tuviéramos el valor?

Recuerdo las innumerables ocasiones en mí vida en que tomé esta determinación, y las igualmente innumerables veces en que fracasé,

Siempre cifré mis esperanzas en que esta vez sería diferente. Esta vez lo haré amar con más libertad; transformar mis percepciones limitadas; encontrar ese lugar en mí que ama sin juzgar ni condenar; ceder el control de mis seres queridos, confiando en que el universo es básicamente benévolo. ¡Qué lástima! jamás lo hice. Ahora renuevo mi optimismo.

Como maestra y psicoterapeuta constantemente me conmuevo por este deseo de los seres humanos de traer más amor a sus vidas, y de igual manera me conmueven sus tormentos al no lograr su objetivo. Nunca he conocido a un paciente que no anhelara en lo profundo de su interior lo que era bueno, digno y auténtico. No importa cuántas capas de agresión, odio o dolor tenemos que descubrir, en cierto punto llegamos a un momento profundo e intenso en el que reconocemos que lo que hace que la vida merezca la pena ser vivida es amar y ser amado; que sin amarnos primero a nosotros mismos no tenemos nada que dar a los demás y que la fuente del amor y la sabiduría está en el interior.

Pocos autores tienen el valor de presentar con detalles tan sistemáticos el trabajo arduo que se necesita para desarrollar nuestra forma de amar partiendo de una experiencia torpe y fortuita a una creada a conciencia. Esto no es para los pusilánimes. Embarcarse en el trabajo de este curso requiere constancia y compromiso.

Las hipótesis básicas que plantea Aprender el arte de amar. Traer más amor a tu vida son que aprender a amar es una lección primaria en la vida y que, como seres espirituales, somos puro amor. Dichas ideas, aunque hermosas y nobles, necesitan ser verificadas por el lector, por medio de su experiencia. Este curso crea claramente los medios por los cuales abordar nuestros obstáculos ante estas conjeturas; porque eso que nos bloquea para amar es el mismo camino que nos conduce al amor. Solamente aceptando nuestra sombra y nuestro desamor podemos encontrar la firmeza para elegir traer más amor a nuestra vida.

Debemos ir paso por paso a través del universo del amor, y evocar nuestra voluntad y motivación para decidir hacernos cargo de las cosas y dedicarnos a ellas. Antes de presentarte a ti, lector, sus principios y técnicas, las han probado completamente en sus propias vidas. Este curso surge de su experiencia con muchísimas personas a quienes han alentado en sus seminarios a arriesgarse a aprender a amar.

Aprender a amar no significa ser más amables y cariñosos, sino usar nuestra voluntad para explorar sentimientos y emociones, actitudes y creencias y vivencias previas que dan cuerpo a nuestra conciencia e inhiben nuestra capacidad de amar. Sondeando en lo profundo de nuestro ser y aceptando nuestros obstáculos somos conducidos a la oportunidad de elegir confiar, ser honestos y sinceros; de ser conscientes, de aceptar, de actuar, de perdonar y de ser libres.

La decisión final siempre es nuestra. No es un camino fácil; sin embargo, con las herramientas y las técnicas de este curso los autores proveen recursos para el viaje. Si se los aplica sistemáticamente, estoy segura de que estos recursos darán frutos y lograrán resultados de los que podemos enorgullecemos

Este curso te guía poco a poco a través de un viaje cuidadosamente ordenado de autoexploración. Para cuando llegues a las últimas hojas, habrás recorrido tu panorama interior como exterior tendrás un compás y un mapa que te ayuden a marcar nuevas direcciones y un registro de tus viajes hacia el universo del amor.

Tanto este curso como el seminario en el que se basa sigue estos principios:

1. Aunque el amor adopta muchas formas diferentes, una definición útil y adecuada del amor es una aceptación y un respeto compasivo por ti mismo y por los demás.

2. Como seres humanos nacemos con la plena capacidad de amar. Es nuestra herencia dada por Dios, una chispa divina que existe en el interior de cada uno, una chispa que puede ser hallada y avivada hasta convertirse en una llama brillante.
3. Como seres espirituales somos puro amor, con una necesidad de expresar nuestra naturaleza básica: amar, servir, sentir totalidad y unidad con toda la vida.
4. Como una autodefensa, en respuesta a experiencias dolorosas que hemos tenido, hemos erigido en nuestro interior barreras protectoras que también impiden que el amor fluya libremente hacia adentro y hacia afuera. Hemos desarrollado temores, resistencias, creencias y modelos de conducta que mantienen a estas barreras firmemente en su lugar.
5. La principal lección en la vida es aprender a amar. Por esa razón es que estamos en la Tierra, y de esta manera contiene la prioridad suprema sobre nuestro tiempo y nuestra atención. Ninguna otra lección es tan importante o tan necesaria que aprender.
6. No podemos amar a los demás si no nos amamos primero a nosotros mismos, y muchos de nosotros no nos amamos a nosotros ni a los demás con mucha libertad, plenitud y sin temor.
7. Una razón básica por la cual muchos de nosotros no nos amamos es porque tenemos dudas sobre nuestro propio sentido del valor, habiéndose formado desde muy temprano en nuestra vida una creencia negativa sobre nosotros mismos, tal como: "No soy lo suficientemente bueno", "Soy un fracaso", "No puedo hacer nada bien" o "No merezco amor".
8. Podemos elegir aceptarnos y respetarnos a nosotros y a los demás. Podemos elegir modificar nuestras creencias y nuestra conducta. Podemos elegir derribar nuestras barreras y experimentar el fluir natural del amor en nuestro interior.
9. El traer más amor a nuestra vida es el resultado de aprender a tomar estas decisiones y a ponerlas efectivamente en práctica. Elegir requiere una intención de cambiar y una disposición a actuar. Si tomamos decisiones obtenemos un aumento de la capacidad personal y un sentido más grande de la libertad.
10. El ayudarnos a tomar y a implementar estas decisiones es un centro amoroso, puro y permanente que está en lo profundo de nuestro interior, el cual no es afectado por el parloteo de nuestra mente o las condiciones corporales, y que anima, íntegra y dirige nuestra vida.
11. Siempre nos encontramos ante una encrucijada donde tenemos la elección de traer más amor a nuestra vida. Es una decisión que con frecuencia tenemos que tomar una y otra vez, día a día, momento a momento.
12. Nuestra decisión de ser más amorosos puede facilitarse aprendiendo y aplicando principios y técnicas relevantes presentadas en un programa paulatino de ejercicios de conciencia personal, muchos de los cuales tienen su origen en una psicología transpersonal y humanística que sostiene que el autodomínio comienza con el conocimiento y la comprensión de uno mismo.

Este curso te invita a tomar una decisión libre e informada que te alimentará y alentará- y entonces te ayuda a dar los pasos para ponerla en práctica de una manera clara y confiable.