

**Manual de Segundo Nivel
de
Cultura Espiritual y Sanación
(CES) / Reiki**



Índice

1. Introducción.....	5
2. Todo es... ¿Alquimia?.....	7
3. Las Leyes Espirituales Universales.....	9
Ley del Libre Albedrío.....	9
Ley de la Causalidad y el Karma.....	9
Ley del Intercambio Equivalente.....	10
Ley del Espejo Humeante.....	11
Ley de Mentalismo y Manifestación.....	12
Ley del Círculo Dragonáceo.....	13
Ley de Correspondencia.....	15
La Recompensa.....	15
4. Luz en la Oscuridad.....	16
5. La Integración del Ser.....	18
Siete cuerpos básicos.....	18
Cuerpo Físico.....	18
Cuerpo Etérico.....	18
Cuerpo Astral.....	19
Cuerpo Mental.....	20
Cuerpo causal.....	21
Cuerpo Búdrico.....	21
Cuerpo Álmico-Átmico.....	21
Los Chakras Primarios.....	21
Los bloqueos.....	22
Despertar y desarrollo.....	22
Shakti Kundalini.....	23
Los Chakras Primarios II.....	24

NIVEL II

Chakra 1º: Muladhara.....	25
Chakra 2º: Svadhishthana.....	28
Chakra 3º: Manipura.....	31
Chakra 4º: Anahata.....	34
Chakra 5º: Vishuddha.....	38
Chakra 6º: Ajna.....	42
Chakra 7º: Sahasrara.....	45
Ciclos Evolutivos.....	49
La enfermedad como camino.....	50
6. Meridianos: Un Poco de Medicina Tradicional China.....	53
Tao y la pulsación básica de la Realidad.....	53
Los Cinco Elementos.....	55
Tsubo, kyo, jitsu.....	58
Los 12 meridianos primarios.....	60
Meridiano del Estómago.....	63
Meridiano del Bazo-Páncreas.....	65
Meridiano del Pulmón.....	67
Meridiano del Intestino Grueso.....	69
Meridiano de la Vejiga.....	72
Meridiano del Riñón.....	75
Meridiano de la Vesícula Biliar.....	77
Meridiano del Hígado.....	80
Meridiano del Corazón.....	82
Meridiano del Intestino Delgado.....	84
Meridiano del Pericardio o Constrictor del Corazón.....	86
Meridiano del Triple Calentador.....	88
Meridianos Extraordinarios.....	90
Vaso Gobernador (Du Mai).....	90
Vaso de la Concepción (Ren Mai).....	92

NIVEL II

Tsubos de Alarma.....	94
7. Los Símbolos de 2º Nivel.....	95
Cho-Ku-Rei.....	95
Sei-He-Ki.....	98
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.....	101
8. Técnicas Complementarias.....	106
Ken'yoku.....	106
Hatsurei-Ho.....	106
Gedoku-Chiryō-Ho.....	107
Bushu-Chiryō-Ho / Nadete-Chiryō-Ho.....	107
Oshite-Chiryō-Ho / Oushu-Chiryō-Ho.....	108
Mandala Reiki de Cuarzos.....	110
Canalización verbal.....	112
Despedida.....	120
Bibliografía.....	121

1. Introducción

Lo más difícil es abrir un camino y dar el primer paso. Afortunadamente, eso ya lo hicimos en CES I: hemos tomado contacto y fundamento con lo físico, lo básico y esencial de la Vida y hemos empezado a percibir (aunque sólo sea a través de destellos) que la Vida aquí en el plano tierra es una fuente inagotable de abundancia y que en realidad si estamos aquí es para ser felices. En el ámbito de la sanación, la limpieza de los canales y el cuerpo energético (así en un paciente como en nosotros mismos) y la distribución de la energía representa, como ya habremos podido comprobar, un cambio, un desbloqueo, una purificación y una armonización, lo que podemos traducir por Salud. Si bien tal vez no estemos satisfechos con nuestra armonía interior actual, desde la iniciación en Reiki el progreso es evidente y notable, y la terapia energética constituye otro método de comunicación pues el contacto con las manos genera un vínculo especial que transmite información mediante el lenguaje de la sensibilidad. Sin embargo, es posible que nos pase alguna de las cosas siguientes:

1. A veces no podemos mantener el orden de pases de manos porque sin darnos cuenta nuestras manos se separan y se colocan en sitios distintos.
2. Sentimos una presencia ajena al propio Reiki que parece protegernos y ayudarnos en el tratamiento. En ocasiones, es el mismo paciente el que lo percibe.
3. A veces recibimos imágenes o algún tipo de información, es decir, aparecen ahí en nuestra mente de repente, e “intuimos” que tiene algún significado o que es una clave útil para ayudar al paciente.
4. Sentimos que nuestras actuales herramientas son insuficientes, que debe haber algo más, que el sistema está incompleto y de algún modo podríamos hacer mucho más.
5. Sentimos que ha llegado el momento de que nosotros mismos debemos realizar una transformación interna profunda que empiece por liberarnos de cargas que llevamos tiempo sintiendo que ya no nos pertenecen y que acabe por acercarnos más a nuestra verdadera Esencia – Ser.

Reiki efectivamente ya habrá cambiado nuestras vidas desde el primer nivel, pero en estos momentos nos hemos preparado para pasar a algo más y subir un escalón.

Bienvenidos a CES II.

Aunque cada nivel o grado es un módulo completo y, a simple vista, independiente, en realidad es un proceso lógico de evolución. Cada uno lleva al siguiente en el momento adecuado. Y si un alumno alcanza la Maestría verá como, de algún modo, se vuelven a suceder los niveles, perfeccionándose cada vez más. Es un proceso cíclico.

Para seguir adelante a partir de ahora ya no bastará con lo que sabíamos, se requiere la intención de ahondar más y de empaparse plenamente de CES. Es aquí donde realmente recibimos la formación clave para entender cómo funciona el universo espiritual y los procesos energéticos. Allí donde antes procurábamos ser un canal lo más limpio y abierto posible, se exige ahora nuestra más seria y noble participación consciente. En Reiki se nos permite, por fin, tratar con las manos separadas una de la otra, o bien juntas una al lado de la otra, en vez de mantener siempre las manos en forma de pala (de hecho, siempre pudimos hacerlo, o de lo contrario no podríamos realizar la armonización de chakras, pero es importante la forma de pala para tomar un contacto más profundo con la energía y con la terapia). Se potenciará nuestra administración

NIVEL II

de energía, que la daremos al mismo tiempo de formas distintas y no sólo con las manos, por lo que aquí toma mucho más sentido el transmitir energía con la mirada y el soplo.

Profundizaremos en los planos de la memoria inconsciente, emocional y mental. Podremos leer directamente sobre el libro de nuestra Vida...

Y mucho más. ¿Para qué esperar?

Empecemos por la estructura básica de un proceso de sanación.

2. Todo es... ¿Alquimia?

En el instituto escogí la línea de estudios de Ciencias de la Naturaleza y la Salud. A base de estudiar química y biología, la mayoría de los alumnos “aprendieron” que *todo lo que existe es Química*. A todos nos fascina ver los maravillosos cambios que se dan en la materia, esos cambios que ahora llamamos “reacciones químicas” y que se da incluso en lo más íntimo de un ser vivo... salvo que la materia no es lo que parece porque en realidad es un sistema de energía, lo cual se encarga de demostrar la Mecánica Cuántica al observar que la materia no solo tiene sus propiedades materiales sino que también se comporta como una onda de luz y puede ser tratada como tal.

Ahora que han pasado unos años hay que reconocer que aquella gente estaba más cerca de la verdad que yo. Porque... ¿qué hace esa energía? ¿Nada? ¿Hay algo que sea inmutable en el Universo? Bueno, sí... según Confucio: “lo único inmutable es la Ley del Perpetuo Cambio”. O sea que todo está siempre cambiando. Debemos tener en cuenta que todo lo que cambia lo hace porque entra en interacción con otras cosas, y el agente con el que interactúa también cambia. Eso lo conocemos muy bien en las reacciones químicas, pero es un hecho extensible a todo lo que hay más allá de la Química, y se conoce como **Transmutación Alquímica**.

“Alquimia” es una palabra que procede del árabe **al-kīmiyā** (الكيمياء) o **al-khīmiyā** (الخيمياء), y ésta procede del griego **khumeia** (χυμεία) que significa “verter juntos”. Habla de mezclar o interactuar. Al mismo tiempo, existe el término griego **khēmia** (χημία) que significa “transmutar”. También podría derivar del copto **khēme**, que se deriva del demótico **kmī** que viene del egipcio **kmt** y que sirve para designar a la propia tierra egipcia, por lo que a veces se vincula la alquimia con artes egipcias antiguas. Lo cierto es que la Alquimia es una antigua práctica “protocientífica” y toda una disciplina filosófica que es fuente de elementos como la química, la física, la metalurgia, la cosmética, la medicina, la astrología, la semiótica (estudio de los signos o símbolos y de la causalidad o sincronicidad), el misticismo, el espiritualismo y el arte; se practicó no sólo en el Antiguo Egipto, sino también en: Mesopotamia, Persia, India, China, Antigua Grecia, Imperio Romano, Imperio Islámico, y después en Europa hasta el siglo XIX. Es tan antigua como la humanidad. El hecho de observar que hay algo que se llama “fuego”, que quema y da luz y calor, tratar de comprenderlo y tratar de repetir las condiciones necesarias para reproducirlo, eso ya es Alquimia. No es una vana ilusión de intentar convertir plomo en oro, aunque bien aplicada tal vez pueda conseguirlo.

La Alquimia es la ciencia originaria que intenta comprender y explicar la naturaleza de las cosas, por qué todo cambia, hacia dónde lleva eso (y de dónde viene), y qué es en sí mismo ese cambio. No sólo eso: también intenta aclarar cómo se vuelve uno partícipe de ese proceso. Los alquimistas intuían que debe existir algo que es la Fuente y la clave de todo cuanto existe, el punto de inflexión, el vértice a partir del cual se desdobl原因 todos los misterios, y a eso lo llamaron **Piedra Filosofal** (*‘piedra’ viene del latín ‘petra’ que significa ‘Verdad’*). Al mismo tiempo, intuían que el disponer de esa clave podía ser la solución a todos los problemas, como por ejemplo las enfermedades, y a eso comúnmente lo llamamos “**Panacea Universal**”.

La Alquimia, como ciencia que es, se dispone de dos partes: una receptiva que consiste en observar y comprender, y otra activa que consiste en realizar la transmutación. La diferencia con la ciencia moderna está en que la observación se realiza con Todos los sentidos (no sólo con los cinco sentidos básicos) y que la transmutación no sólo se da en el plano material, puesto que la Alquimia también es un arte esotérico y espiritual. Cada sanación de Reiki es una transmutación alquímica, y es importante tenerlo en cuenta porque ahora alcanzamos mayor responsabilidad. Por lo tanto, como potenciales “reikistas responsables” que somos, ¿por dónde empezamos?

NIVEL II

Pues bien, existen unas leyes naturales a las que ninguna ciencia puede escapar, ni siquiera la Alquimia, y son el comienzo para entender y comprender en qué límites se produce una transmutación y, por ende, una sanación, así como la aparición de la enfermedad.

3. Las Leyes Espirituales Universales

“El mundo que abres es el mundo que encuentras”

Primero, vamos a mencionar algo que puede resultar innecesario pero que es básico: **las Leyes Espirituales Universales carecen de cuestionamiento moral**. En otras palabras, se cumplen siempre independientemente de cual sea nuestra ética o nuestro criterio.

Las leyes hacen un total de **siete**.

Ley del Libre Albedrío

A veces también se la conoce como **Principio de No Agresión**, y forma parte de la ética de todos los grupos wiccanos (siempre veremos que uno de sus enunciados principales es *“Haz lo que quieras sin dañar a nadie”*). Eso es porque el Libre Albedrío constituye el área de un Ser en el que éste es libre para elegir y actuar. El límite de esta área personal se halla allí donde empieza el Libre Albedrío de otro Ser. **La violación de esta área constituye una agresión que trae consecuencias al infractor.**

En CES nos podemos encontrar que una enfermedad puede ser libremente elegida (aunque el paciente no lo sepa) porque constituye una enseñanza, ya sea mediante una Lección de Vida o como moneda de intercambio para liberarse de la carga de acciones y decisiones anteriores. Por este motivo es esencial la práctica de pedir permiso al Yo Superior del paciente. Si pasamos de ello y decidimos administrar Reiki, estamos tratando de evitarle esa enseñanza y estamos agrediendo su Libre Albedrío. Al final, el que peor paga las consecuencias es el terapeuta infractor.

“El camino al Infierno está empedrado de buenas intenciones”

Ley de la Causalidad y el Karma

Básicamente, se describe como **“Toda Causa tiene su Consecuencia, y viceversa”**. Para entenderlo mejor, dividiremos el enunciado en sus dos partes:

- a) **Toda Causa tiene su Consecuencia.** Eso significa que cada elección tiene un resultado, y que cada acción tiene su reacción (es decir, una acción que retorna). *Constituye una de las tres Leyes de Newton.* Se resume en el dicho popular de que *“cada uno recoge lo que siembra”*. A esos resultados, a las consecuencias, las llamamos **Karma**. Y ese Karma es algo que no sólo se produce, sino que también se devuelve hacia nosotros, igual que si le damos a una pelota de frontón. Por eso a este fenómeno se le conoce también como **Retribución** o **Efecto Boomerang**. El Karma se almacena en el Ser en forma de registros como si éste constituyera un “Banco” espiritual, con sus cuentas y sus números rojos. El Karma resultado de acciones y decisiones “nocivas” se suele sentir como una carga y puede ser saldado con nuevas acciones positivas (luego lo veremos en el Dharma). De hecho, “Karma” viene del sánscrito *“kárman”* que significa **“acción”** o **“trabajo”**, y éste viene de su raíz *“kri”* que significa **‘hacer’**. Hasta el momento del saldado, constituye una enseñanza a modo de Lección de Vida y ese Karma se presenta de formas distintas a lo largo de la Vida para recordarnos cual fue la infracción o la acción o decisión desencadenante del problema actual. Por ejemplo: si en un pasado una persona tendía a “retener” por miedo a perder o a no sentirse seguro, y como consecuencia empieza a desarrollar el síndrome de Colon Irritable, debe aprender de la Generosidad y saldrá su cuenta con acciones de soltar, dar y desapego.

El Karma tiene una propiedad particular: es de igual índole que la acción que la desencadena, sin embargo a veces aparenta venir con efecto multiplicado con respecto a la acción original. Es decir, que si le doy altruistamente una moneda a un mendigo es posible que me toque la lotería y reciba millones. Hay quien se aventura a decir que el factor de multiplicación es “tres”, por eso a veces al Karma se le conoce como “Ley del 3”. Siguiendo la mecánica Newtoniana, cabe decir que a pesar de todo hay una equivalencia entre lo que se hace y lo que se recibe, del mismo modo que toda fuerza tiene su par opuesto pero en igual magnitud, por lo que quizá para ese mendigo la moneda es tan importante como para nosotros los millones.

Por otro lado, debemos distinguir aquí tres tipos de Karma distintos: **individual**, **familiar** o **generacional**, y el **humano** o **colectivo**. El primero es el que lleva el propio individuo de su vida personal sumado a sus vidas anteriores. El segundo es el que hereda de sus padres y el sanarlo implica sanar el Karma de toda una saga generacional entera que llega hasta los primeros ancestros, con lo cual ya se hace una ayuda enorme a toda la humanidad. El tercero es el que nos corresponde como individuos humanos, es nuestra parte de responsabilidad con respecto al mundo entero, por lo que la acción de un solo individuo es necesaria para el bien global, por poco que sea.

- b) **Toda Consecuencia tiene su Causa.** No siempre conocemos los motivos por los que sucede algo, pero tiene una razón de ser. Incluso la coincidencia (un hecho **sincrónico**) más simple es síntoma de que NO existe la ‘casualidad’ y de que hay un mensaje o una guía para nosotros y/o para los demás. A menudo los hechos coincidentes sin conexión aparente constituyen pistas que nos ayudan a elegir de modo correcto el siguiente paso a dar en nuestro camino.

Ley del Intercambio Equivalente

“Para poder recibir algo, hay que dar algo equivalente a cambio”. **Todo tiene un precio.** Así como el Karma actúa más a nivel del Libre Albedrío, el Intercambio Equivalente también invoca la retribución pero a nivel de Voluntad y de Trabajo Dedicado (recordad el Gokai, *“sólo por hoy trabajaré duro”*). Por eso, cuanto más disponga uno de sí mismo, más recibe para sí mismo, y por eso el esfuerzo es tan importante. A nivel de la Física, a esta Ley se la conoce como *Conservación de la Masa y la Energía*, con lo cual si quiero conseguir dos moléculas de agua necesito disponer a cambio dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, y en esa reacción no se pierde ni un ápice de la masa. A nivel más metafísico, se entiende como que si quiero Amor, tengo que dar equivalentemente Amor, o si quiero gratitud tengo que ser agradecido. Todo lo que se pretende conseguir requiere un trabajo o esfuerzo (¡al tanto! no confundir el esfuerzo con sufrimiento).

Esta Ley tiene una particularidad: para iniciar el intercambio, la transmutación, hace falta la intervención de algo que haga de catalizador, y que normalmente suele ser un aporte extra de energía, algo así como que para que un mechero dé llama a partir del gas y el oxígeno es necesaria una chispa. Los Magos lo saben, por eso no se limitan a poner una vela, sino que primero procuran conectar con su Alma, y para ello muchos hacen meditación. Como el catalizador es un agregado a los reactivos, aparentemente se invalida la Ley porque no parece equivalente, pero tan sólo es una verdad a medias. Sí que el catalizador tiene una implicación, pero no sobre la equivalencia entre lo que se da y lo que se recibe, sino sobre el tipo de dote que se recibe. En Karma, si yo daba riqueza recibiré riqueza. En Intercambio Equivalente, si yo doy riqueza puede que no reciba riqueza, pero lo que reciba será equivalente seguro, como cuando nos dan un vale para comprar algo por valor a ‘tantos’ euros.

Vamos a poner un ejemplo de sanación Reiki. Imaginemos a alguien que ha entrado en coma. La familia nos pide que le administremos Reiki, nosotros preguntamos al Yo Superior del paciente y nos dice que sí. Si analizamos la situación e intentamos adivinar los resultados, diríamos que si damos energía (que es neutra y armónica) a cambio recibiremos armonía y el paciente sanará en todos los niveles. Por lo tanto, “esperamos” que se recupere, recobre de nuevo la consciencia y se cure de todo lo que llevaba atrás. Después de hacer el análisis, le damos Reiki y a las pocas horas se nos muere. ¿Qué ha pasado? ¿No ha funcionado Reiki? ¿O es que el Intercambio Equivalente ha fallado? Ni una cosa ni la otra. Reiki ha funcionado y la Ley también, sólo que la armonía y la sanación para nosotros era que él despertara del coma, y sin embargo para el Ser era soltarse del plano físico y continuar su aprendizaje en otros niveles pero sin aquello que lo ataba y que la energía ha sanado. El resultado es Equivalente pero no es lo esperado. El catalizador, en el caso de una sanación Reiki, es el Alma del paciente. ¿Cuáles pueden ser los reactivos de la transmutación de sanación? La energía es uno de ellos, por supuesto. ¿Podemos predecir el resultado de una sanación?

Ley del Espejo Humeante

Cada Ser representa un espejo para los demás sobre el cual se proyecta el subconsciente de las personas. Es como si cada Ser que aparece en nuestra vida fuera un personaje de la película de la Vida que estamos proyectando nosotros alrededor nuestro. **Por otra parte, cada Ser atrae hacia sí las personas que mejor reflejan lo que el Ser Es o lo que lleva dentro** Recordemos que el magnetismo es una cualidad intrínseca de la energía, y lo que esta Ley dice es que se atrae siempre por afinidad y según lo que la energía proyecta. **Siempre se manifestará el reflejo de modo que no lo podamos ver con claridad a simple vista, como si hubiera una cortina de humo que impide la visión.**

Por ejemplo, si me encuentro en un momento dado con alguien que en una explosión de Ira me suelta que odia a su madre, significa que cabe la posibilidad (o no) de que yo esté conteniendo también una Ira, aunque no necesariamente con respecto a mi madre. Así que el encuentro con las otras personas nos obliga a observar dentro de nosotros, aunque lo que busquemos no sepamos exactamente lo que es, y a aprender la misma lección que la otra persona si aún no la teníamos asimilada. Seguir esta Ley nos evita repetir lecciones que en principio tuviéramos que vivir por nosotros mismos.

Dice la leyenda quiché que el gran maestro **Quetzalcoatl** (o **Kukulcán**) marchó de México cuando **Tezcatilpoca** (o **Hurakan**), un dios malévolo, y cuyo culto exigía sacrificios humanos, acabó venciendo en una especie de lucha cósmica entre las fuerzas de la luz y la oscuridad. A partir de entonces, bajo la influencia del culto de Tezcatilpoca, los sacrificios humanos impulsados por las razas de color empezaron a practicarse de nuevo en Centroamérica. Se dice que Quetzalcoatl partió en una balsa que estaba confeccionada de serpientes. Según la leyenda, quemó sus casas, construidas con plata y conchas, enterró su tesoro y zarpó hacia el mar oriental precedido por sus ayudantes, quienes se habían transformado en aves de brillante colorido. Allí, antes de partir, prometió a sus seguidores que regresaría un día para derrocar el culto de Tezcatilpoca e instaurar una nueva era en la que se acabarían los sacrificios humanos.

“Tezcatilpoca” es un nombre azteca que significa “espejo que despidе humo”, y se creía que este dios de la muerte puede ver lo que las personas piensan y sienten y usar esa información para confundirlas y manipularlas, algo así como el equivalente mesoamericano del Diablo judeocristiano. Su nombre maya, Hurakan, dio nombre al conocido temporal al que llamamos ‘huracán’, y los mayas creían que la entidad diabólica existía en el interior de un violento torbellino. De hecho, cuando juzgamos al prójimo sin ver nuestro reflejo en él, nos parece como si viviéramos una tormenta interna; ahí está el Ego que no quiere empatizar ni comprender a los demás. La Ley del Espejo nos hace más humanos, nos ayuda a comprender a las otras personas

porque nos hace ver que hay una semilla nuestra en ellas y una semilla suya en nosotros, y nos hace ver que en el fondo todos somos reflejos de una misma entidad.

En CES es importante que con cada usuario observemos también nuestro reflejo, para que al ayudarlo nos podamos ayudar también nosotros mismos. Seguro que tiene un mensaje para nuestro crecimiento. No es ninguna casualidad quiénes recibimos como pacientes, porque nosotros los necesitamos a ellos tanto como ellos a nosotros. Sucede de igual modo en las sanaciones en grupo y en los seminarios de iniciación: todos compartimos una clave común de la que aprender.

Ley de Mentalismo y Manifestación

“**Todo lo que somos resulta de lo que hemos pensado. Todo es Mente. Así pensamos, así devenimos**”, dijo Buda. La energía, si la dejamos “sola”, tiende a seguir su propia Conciencia, pero si emitimos un pensamiento esta Energía seguirá al pensamiento, y así es como nosotros manifestamos nuestra realidad. El Pensamiento actúa de director, le da una dirección a la energía. Esto es así porque la energía no puede actuar por sí misma cuando el hacer eso violaría nuestro Libre Albedrío. Para saber qué pensamiento está en este momento “cocreando” la Realidad, hay que fijarse en las emociones que tenemos. Nosotros estamos construyendo el Mundo a cada instante con todo lo que emitimos. A veces nos ocurren cosas que aparentemente no tienen nada que ver con el Karma ni con el Intercambio Equivalente, así que nos creemos víctimas de una injusticia universal. Por ejemplo: yo decido tener trabajo, y por otro lado pongo toda mi energía en la búsqueda y la repartición de currículums; si yo a todo momento pienso que soy un desgraciado, o me creo un ser sin valor o que no se merece la abundancia, es más que probable que fracase en el empeño.

De hecho, lo que emitimos tanto consciente como inconscientemente entra directamente en el juego de las leyes anteriores, y por eso recibimos ese resultado equivalente. La transmutación se produce igual porque están todos los ingredientes y el catalizador, pero se enfoca al pensamiento emitido. De ahí que sea necesario invocar un pensamiento director cuando manifestamos el poder de un símbolo en Reiki. Toda la energía dispuesta se mueve hacia el pensamiento, así que volviendo a los Magos ellos procuran cargarse con una dosis extra de energía y despejan completamente su mente, para asegurarse de que su intención y su voluntad dan fruto porque son firmes y están perseguidas por un gran volumen de energía. *Esto explica la fuerza que tiene el uso de la Afirmación Positiva, el rezo del Gokai, la Petición y el uso de la simbología en cualquier arte.*

Hay **tres niveles** distintos de Manifestación.

- El **primero** es el **plano mental**, y ahí cualquier idea o pensamiento atrae por afinidad (Ley del Espejo) a otras ideas y pensamientos y a energía sutil, todo de una misma vibración. Por eso es fácil caer en la trampa de la duda o de pensar en una sola cosa negativa, porque automáticamente eso acarrea otros pensamientos negativos y a medida que se suman también se suma la energía dirigida a ellos, de la misma manera que un solo pensamiento amoroso puede cambiarlo todo.
- El **segundo nivel** es la **Vibración**, donde los pensamientos han conseguido hacer que la energía a su alrededor vibre con la intención de esos pensamientos. La energía ahí toma la forma de la idea original y se densifica, volviéndose más magnética y contagiando su vibración a todo lo que le pille cerca. Los cabalistas ya nos hablaban del poder que tiene la palabra hablada y de cuidar mucho lo que decimos, así como las tradiciones orientales ponen énfasis en los mantras. Los símbolos usados en Reiki entran en este segundo nivel, y el trazo de su yantra y el canto del mantra hacen que la energía vibre con el pensamiento original que se encierra en ellos. Ya vimos lo que hace el KoRiKi.

- El **tercer nivel** es la **materialización**, donde “*el Verbo se hace carne*”. La energía en este punto se combina para formar estructuras más densas y complejas que derivan en un resultado físico perceptible. Fijémonos que el proceso es similar a como unas partículas que comienzan siendo sólo vibración de la energía se juntan y forman componentes más complejos que luego pueden ser tan trascendentes como una simple hebra de ADN, la cual repercute directamente en la generación de una forma de Vida.

Esta Ley puede ser tan útil como problemática en el momento en que damos una terapia Reiki. Debemos recordar que, a pesar de nuestra implicación directa con los símbolos, transmitir energía sigue siendo una acción basada en una inacción, es decir, en no hacer nada, simplemente poner las manos. Si estamos a cada segundo pensando cosas del tipo “que pase más energía, que se cure el paciente, que se sane” sin dejar que actúe la energía por sí sola, al final esa energía se dirige a nuestra mente y no hacia el paciente, por lo que el paciente deja de recibir Reiki. Debemos confiar más y no aferrarnos a los pensamientos. Está bien darle un pensamiento director, pero eso consiste en pensarlo una sola vez y luego dejarlo en el aire para que la energía fluya sin obstáculos. Del mismo modo, cuidado con liarnos a pensar en lo que haremos después o en la lista de la compra, pues se corre el mismo riesgo. Para que no haya esas intrusiones vuelve a ser recomendable la práctica diaria de la Meditación, que a partir del segundo nivel debería ser más intensa.

Ley del Círculo Dragonáceo

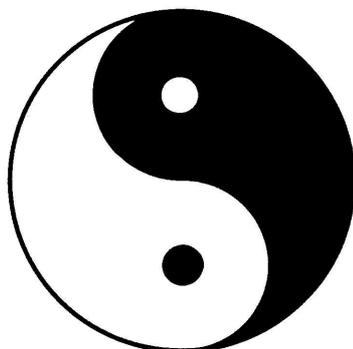
Lo llamo así en honor al Ouroboros, el dragón o serpiente que se muerde la cola para recordar que el final de algo es también su propia creación y generación, o que todo lo que acaba hace que empiece algo nuevo. Existe el mismo símbolo pero con dos figuras que se muerden mutuamente, como es el caso del dibujo que ha servido de portada para este manual, o como se narra en el libro de “La Historia Interminable” de Michael Ende, donde se usa ese símbolo como sello o talismán. “**Todo fluye y refluye. Hay un avance y un retorno. Este movimiento siempre es un círculo, y su ritmo es la compensación.**” sería el enunciado de esta Ley. Veamos un ejemplo “Natural”: el Ser, que viene del Todo, se encarna en un cuerpo físico que está hecho de carbono, oxígeno, hidrógeno, nitrógeno, azufre, cloro, hierro, calcio, potasio, magnesio, manganeso, y otras sustancias más, por lo que podemos decir que ese cuerpo fue tomado de la tierra; a medida que crece y envejece sigue tomando alimento de la tierra, se nutre; al morir, el Ser se desencarna y regresa al Todo, mientras que el cuerpo se pudre y se desintegra y en el mejor de los casos todo eso vuelve a la tierra, por lo que el avance de este ser humano ha supuesto un retorno a su origen. Y el ciclo sigue.

El Círculo es el símbolo tradicional de lo infinito. De hecho, el cero ‘ \emptyset , 0’ significa precisamente eso, el origen que hay incluso antes de que exista nada, incluso si lo encontramos cortado por una línea oblicua representa que el Todo se parte o fragmenta para dar paso a algo más como por ejemplo la dualidad que sigue a la unidad; no es de extrañar que el símbolo infinito ‘ ∞ ’ se derive del círculo primordial para representar “lo que no tiene principio ni tampoco fin” (se puede observar como si fueran dos círculos interconectados, aunque el símbolo original se deformó un poco hasta tomar la forma estilizada de hoy en día).

Vemos que en el símbolo Tai-Ki, como en el caso anterior, el círculo es la clave y simboliza al Tao, que está más allá de la dualidad representada por el yin y por el yang. De aquí sacamos tres cosas: por un lado, el **carácter perfecto y divino** de la Ley Circular, que además constituye **El Camino**, porque el avance a través suyo nos devuelve al lugar de donde devenimos; por otro lado, nos habla de que en ese “ir y volver” se manifiestan dos extremos o **polaridades** pero que forman parte de un mismo continuo; por último, nos habla de las **Bodas Alquímicas** entre la dualidad, es decir, *todos los extremos y polos se tocan* (“demasiado al Este es el Oeste”) y en ese punto lo dual se trasciende hacia lo Uno y lo completo... tan completo e íntegro como es un

NIVEL II

círculo. Al ser un camino de retorno, significa que dentro de la Ley Circular todo es reversible: la enfermedad se puede revertir para volver al estado inicial de salud; a nivel más espiritual, podemos volver a acercarnos a nuestra esencia más básica, y así poder ‘Ser’.



El símbolo alquímico y astrológico del Sol  es un círculo con un punto en el centro, y simboliza el Alma de un ser humano. El punto central es el Alma como parte íntegra de lo divino que lo rodea y donde reside (lo divino es su hogar).

El Círculo gira, está en movimiento. Si gira en **sentido horario** indica **crecimiento, potenciación y creación o manifestación**, así como **temporalidad y ritmo**. Si gira en **sentido antihorario** indica **disminución, y destrucción o eliminación**, así como **eternidad o retraso**. Por eso en las viejas leyendas sobre brujas se cuenta que removían el caldero haciendo girar la poción en sentido antihorario... en realidad estaban eliminando los efectos tóxicos o negativos de la poción. Este tema de los sentidos de giro es válido para el hemisferio norte de la Tierra. En los países del hemisferio sur se intercambian los significados. Eso es así porque, como decíamos antes, el círculo está vinculado también al Sol, y el movimiento del Sol visto desde el hemisferio norte es en sentido horario, mientras que visto desde el hemisferio sur es en sentido antihorario. Asimismo es de aquí de donde se saca también el sentido de generación o temporalidad, porque el transcurso del Sol es lo que hace que el día pase, según se observa desde la Tierra como punto de referencia.

La espiral es un modo de representar la superación del círculo. Si crece hacia fuera haciendo un círculo cada vez mayor, nos habla de dispersión, apertura y sublimación. Si crece hacia dentro haciendo un círculo cada vez menor, nos habla de concentración, densificación y acumulación. En ambos casos, una espiral evoca siempre el mismo sentido de eternidad e infinitud.

Debido a su carácter divino, el Círculo se emplea en magia como método de protección indicando un mensaje de “Dios nos ampara” o como catalizador. El Círculo al mismo tiempo es lo mutable (por la sucesión cíclica de las cosas) y lo inmutable (porque parece siempre invariable) y por eso reúne en sí mismo la Dicotomía, por lo que volvemos al tema de trascender lo dual. El Círculo es la circulación del Poder y la Energía. Dibujando un círculo (conteniendo, o no, otros elementos que dispongan una ecuación geométrica sagrada) el Poder Divino se encuentra en posición de manifestarse por sí mismo, y de ahí el uso como catalizador en magia.

Cuando juntamos las manos en Gassho para meditar y orar, hagamos o no una sesión de Reiki, estamos liberando ese poder, creamos un círculo virtual en nosotros mismos que nos conecta con el centro de nuestro Ser y de la divinidad, representamos la Ley del Círculo Dragonáceo con nuestro cuerpo. De hecho, esto mismo es lo que activa el catalizador para la transmutación. Aunque no lo hagamos, cuando ponemos las dos manos sobre el paciente se

aplica igualmente este principio. Cuando sanamos debemos recordar, pues, que es un proceso natural, que la sanación forma parte del flujo y el ciclo de las cosas, y que al sanar estamos recordando constantemente las Leyes Universales a través de un acto físico como es la imposición de manos.

De algún modo, las otras seis leyes se derivan de la Ley Circular.

Ley de Correspondencia

Como es Arriba, así es Abajo. Como es Abajo, así es Arriba.

Significa que todos los planos de existencia están tan interrelacionados que lo que sucede en uno repercute en todos los demás. Es más: si las Leyes se aplican en un plano, significa que también son aplicables en todos los otros planos. En cuanto a Reiki se refiere, lo que le sucede a una persona a nivel espiritual, a nivel psíquico, a nivel emocional/afectivo, y a nivel corporal/físico, está todo vinculado y son maneras distintas de mostrar lo que ocurre en realidad. De hecho, con la Ley Circular ya intuimos que Todo es Uno, así que cada plano NO es independiente del otro, por lo que un método de sanación debería ser siempre holístico.

La Recompensa

Habiendo visto las siete leyes universales, falta mencionar una cuestión tan importante como lo que es el Dharma. Por cada buena obra, cada buena intención, y cada acción correcta o decisión correcta, en el Alma se registran unos méritos. Es como si dijéramos que se nos regala intereses en nuestro “banco espiritual”, como un refuerzo por las cosas buenas que hacemos o decidimos. “Dharma” es una palabra sánscrita que significa “ley natural” o “realidad”, pero también significa “sustento, ajuste, apoyo”; su raíz indoiranía “dhar” significa “ajustar, soportar, sostener”. En el hinduismo el Dharma es la ley universal de la naturaleza manifestada por movimientos regulares y cíclicos, por lo que se simboliza con una rueda que gira sobre sí misma (dharma-chakra); aunque esta definición la conocemos como Ley del Círculo Dragonáceo, en el ámbito individual, moral y espiritual se define al Dharma como el deber ético que se desprende del cumplimiento de todas las leyes universales. En otras palabras: **al cumplir con las leyes, nosotros nos volvemos participantes activos y conscientes del proceso de la Vida, por lo que esas leyes quedan reforzadas... y como trato Equivalente, las leyes nos refuerzan a nosotros acumulando méritos.** Al Dharma a veces se le representa como una divinidad generosa.

Lo interesante del Dharma es que esos méritos se pueden canjear por karma, para saldar cuentas, pero sólo es posible si hacemos un trabajo de conciencia y asimilación que garantice que hemos aprendido la lección sin necesidad de vivirla experiencialmente. Otro aspecto interesante del Dharma es que, a medida que se acumula, este Dharma despierta y desarrolla en nosotros virtudes particulares; y cuánto más Dharma, más virtuosidad.

Por último, acabemos el capítulo de las Leyes con un párrafo extraído del “**Kybalion**” de Hermes Trismegisto:

“El Sabio sirve en lo superior, pero rige en lo inferior. Obedece a las leyes que están por encima de él, pero en su propio plano y en las que están por debajo de él, rige y ordena. Sin embargo, al hacerlo, forma parte del principio en vez de oponerse al mismo. El sabio se sumerge en la Ley y, comprendiendo sus movimientos, opera en ella en vez de ser su ciego esclavo. Semejante al buen nadador, va de aquí para allá, según su propia voluntad, en vez de dejarse arrastrar como el madero que flota en la corriente. Sin embargo el nadador, el sabio y el ignorante, están todos sujetos a la Ley. Aquél que esto comprenda va en el buen camino que conduce a la Maestría”

4. Luz en la Oscuridad

Cuando nos iniciamos en Reiki nos convertimos (de nuevo) en canales. Recordemos que la facultad de sanar es innata y todo ser vivo posee la facultad de recuperar la salud por sí mismo o de ayudar a que otros la recuperen. El detalle que suele omitirse en el primer nivel es que ser canal no implica exclusivamente transmitir energía para sanar. Un canal, lo que somos nosotros, es de hecho un puente entre los distintos planos y dimensiones. Nosotros y esencialmente todos los seres vivos somos la conexión que une los planos más allá de lo material con los que están más allá de lo espiritual. Sin los canales, sin la Vida, esa aproximación no sería posible. Recordemos que según Usui el Reiki es lo que permite la interacción con el Shinki, algo que está (en principio) fuera del alcance de lo mundano.

Lo curioso de este hecho es que ser un puente conlleva muchas cosas, y la sanación es sólo una de ellas. Existe en planos más sutiles una conciencia colectiva que es amorosa, inteligente, sabia y con propósito, ajena a lo que es Reiki como energía pura. Esa conciencia colectiva la forman todos aquellos seres de “orden superior” (que están más cerca de Dios) que han tomado la libre decisión de acompañarnos, guiarnos, enseñarnos y protegernos siempre que les sea posible. Es lo que usualmente llamamos ángeles, guías, maestros espirituales, seres de luz... Como canales, tenemos la facultad de conectar a voluntad con esa conciencia superior, que con el tiempo se vuelve un proceso más fácil y enriquecedor. Al aplicar Reiki, la energía, que ya es inteligente de por sí, va a donde hace más falta, pero son esos seres los que a veces guían nuestras manos para que participemos directamente de la sabiduría de Reiki.

El canal, además de transportar energía, transporta también información, lo que nosotros solemos llamar Luz. Así que los guías a veces hablan y nosotros, cuando estamos muy bien sintonizados, escuchamos. Por eso a veces en un tratamiento recibimos claves o imágenes importantes para esa sanación, o en la vida cotidiana decimos cosas que no se nos ocurren a nosotros. Esto es importante, porque comunicar con otros planos no implica necesariamente el uso de una conciencia verbal, no siempre se “oye” con palabras. El lenguaje más habitual es el del símbolo, porque está a medio camino entre la idea pura y la energía manifiesta del plano material. Es posible, sin embargo, afinarse lo suficiente como para captar la idea pura y traducirla luego en palabras.

Lo importante de todo esto es: no tener miedo, sino esperanza. Si algo no lo comprendemos, si nos encontramos con algo que nos supera, ellos están ahí para ayudarnos y apoyarnos. Por eso es importante acordarse de ellos, invitarlos en todas las sesiones Reiki al igual que llamamos a la energía, y darles las gracias al final, como hacemos con Reiki. A partir de ahora nos acostumbraremos a lidiar con ellos, y veremos que la energía que damos viene acompañada de una vibración cada vez mayor que trae una nueva conciencia, una claridad que nos devuelve a nuestra esencia álmica y que nos eleva en un camino de ascensión y retorno al origen. Como consecuencia de todo esto se multiplicará nuestra inspiración y obtendremos: sabiduría superior, guía personal, protección, creatividad (de ahí salen estos manuales...), enseñanza, dirección, y mucho más. No hay límites para todo lo bueno que esto aporta, así como tampoco hay contraindicaciones.

¿Dónde se sitúa nuestra responsabilidad como canales? Pues igualmente seremos nosotros quienes entraremos en acción, quienes haremos el trabajo y quienes se enfrentarán al mundo. Nosotros seguiremos siendo los responsables de nuestra vida, no los guías. La situación es algo así como que nosotros somos los conductores de nuestro vehículo pero ellos están ahí como la Guardia Urbana. Veremos que con Reiki, al ser canales, se aceleran nuestras oportunidades, así como las lecciones para crecer. Puede que las respuestas que recibamos no sean lo que esperamos en un principio, pero la sorpresa posterior que acarrea siempre es agradable, y los

NIVEL II

esfuerzos puestos siempre serán recompensados. Habrá cosas que las lograremos con mayor facilidad y tendremos una mayor sensación de saber lo que queremos en la Vida, hallando métodos más simples para conseguirlo. Se ampliará y aclarará el sendero de nuestra Alma. Es el momento en que se produce el crecimiento espiritual más importante... después de un tiempo de practicar con el segundo nivel ni nosotros mismos nos reconoceremos.

La ampliación de nuestra conciencia a los dominios superiores nos puede sorprender al principio, pero no debemos creer ni por un segundo que esto nos desconecta de la realidad o nos vuelve personas raras, porque no hay nada más natural y que clarifique más la realidad que este proceso. Nos volveremos seres más centrados y más capaces y eficaces, con más control sobre nuestra vida; las fronteras psíquicas estarán mejor delimitadas, más claras, reforzando la identidad nuestra de Ser. Tendremos más facilidad para entrar en un estado meditativo de serenidad y lucidez, y se dará con mayor frecuencia.

A la práctica, y puesto que ahora estaremos usando herramientas más complejas, saber que podemos contar con alguien en todo momento es gratificante. No hay forma de que en Reiki algo salga mal, siempre habrá alguien que nos eche un cable. Eso no nos exime de ser responsables, porque el segundo nivel de CES significa que hemos decidido formar parte activa de las Leyes en vez de sólo servir las. Si en algún momento no ponemos todo de nuestra parte, ellos se encargarán de hacérselo saber, y además empezaremos a perder mucho como terapeutas. Conviene tener muy claro en este momento que nuestra máxima prioridad es Servir y Participar. Si no, es mejor olvidarse de Reiki.

En el Apéndice de este manual he incluido información más concreta de cómo se pueden presentar los guías ante nosotros, de cómo actúan con nosotros, como sabemos si son ellos o no, y otra información complementaria. También dispongo una visualización básica por si alguien se atreve a especializarse en canal de información permitiendo que un guía entre en nuestra aura y pueda hablar a través nuestro. De todos modos, las mismas herramientas, como el símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, nos permiten esa conexión con gran facilidad y sin necesidad de hacer grandes visualizaciones.

5. La Integración del Ser

Del Todo surge una chispa, un destello: el **Espíritu**. Todo lo derivado del Origen regresa al Origen, así que esa chispa, ese Espíritu, por Ley vuelve al lugar de donde partió. Para lograrlo, sólo dispone de un **camino**: a **sí mismo**. Tiene que manifestarse en todos los aspectos divinos. Por eso Jesús dijo “Yo Soy el Camino”, porque en cuanto alguien se identifica con la esencia del Ser, el Espíritu, reconoce que sí mismo es la vía de vuelta. Para manifestarse en su divinidad, el Espíritu, que está más allá de toda dimensión, se rodea de energía cada vez más densa para asimilar y desarrollarse en cada plano y cada aspecto del Todo del cual proviene y del cual él es un fragmento completo por sí mismo. Cada grado de energía es lo que llamamos un **cuerpo energético**. De este proceso nace el Ser Humano y toda forma de vida. El Ser mantiene un vínculo interno con cada plano existencial, y ese vínculo es irrompible pues significa que el Todo está dentro de cada una de sus partes y jamás las abandona. En el plano etérico esos vínculos toman forma y se pueden distinguir separadamente como vórtices esféricos de energía que están siempre en movimiento: los **chakras primarios**.

Siete cuerpos básicos

Cuerpo Físico

Es el único cuerpo que “materialmente” se puede ver, tocar y sentir. La ciencia cada vez ha progresado más en el estudio de cómo está formado y de cómo funciona. Es importante conocer un poco su anatomía pues el cuerpo físico es un reflejo de todo lo que sucede en niveles superiores. Más adelante veremos algunas enfermedades comunes y lo que representan.

Cuerpo Etérico

Es un cuerpo energético con aproximadamente la misma extensión y forma que el físico. La energía en el cuerpo etérico se estructura para formar una **copia anatómica** idéntica al cuerpo físico. Por eso se puede tratar un órgano físico determinado con tratar el órgano etérico. Es lo que hacemos hasta ahora al administrar Reiki, la energía va al área del cuerpo etérico correspondiente, y a partir de ahí influye a lo que tiene más cerca: el cuerpo físico y el astral.

El cuerpo etérico provee las defensas naturales del aura que impiden que ningún agente externo penetre en ella. Si algo entra en el aura es porque esas defensas han bajado por alguna razón. Las causas posibles de ese bajón son varias, y las más corrientes son: haber tomado algo que perturbe el cuerpo energético, como las drogas; trastornos emocionales y psíquicos como la depresión; haberse abierto voluntariamente ante algo o alguien, como sucede en una relación sexual.

Cuando una persona muere y deja atrás el cuerpo físico, se pasa unos tres días aproximadamente observando su entorno, siendo consciente de lo que acaba de suceder, y luego despidiéndose de sus seres queridos. Pasados estos tres días, el cuerpo etérico se disuelve. Hasta ese momento, es frecuente que el ser pase largos ratos al lado de su cuerpo físico. Si el cuerpo se incinera antes de ese período el Ser puede angustiarse al sentir que lo que le quedaba de su anterior vida desaparece demasiado rápidamente, y eso dificulta su ascensión. La incineración, en el momento adecuado, es buena porque purifica en gran parte las energías densas del Ser, facilita la desintegración del etérico y limpia energías astrales. El Reiki, además, es una inestimable ayuda en casos de fallecimiento porque nos permite mandar luz al difunto e invocar a sus guías para facilitar su tránsito.

Cuerpo Astral

También se le llama cuerpo emocional. Es el **mediador de las emociones**. A medida que se influencia por las necesidades básicas del cuerpo etérico y el físico, el astral manifiesta las pasiones más instintivas. A medida que se influencia por los cuerpos superiores, predomina el Amor y la Serenidad; si el contacto con estos es discontinuo, el Ser se balancea constantemente entre emociones opuestas, entre el Temor y la Esperanza, entre la Alegría y la Tristeza, entre la Exaltación y la Depresión. Cada estímulo, cada sentimiento y cada emoción se refleja en el cuerpo astral de modo que en él aparece un área iluminada pero siempre cambiante (la energía es muy dinámica). Así tenemos que para emociones bajas o negativas aparecen colores más oscuros, opacos o grisáceos, mientras que para emociones más elevadas aparecen colores más claros y transparentes. Estos colores se ven en el aura comúnmente. Una relación básica de los colores astrales sería la siguiente:

- **Rojo:** Vitalidad, fortaleza, magnetismo, vigor físico, pasión. Si es oscuro, denota egoísmo, materialismo, rencor y odio. Si aparece en forma de rayos, denota Ira (y además el resto de los colores del aura bailan). Si tiende al grisáceo o nebuloso, manifiesta codicia y crueldad. El carmesí es sensualidad y deseos bajos, mientras que el escarlata es lujuria y dominación.
- **Naranja:** Vitalidad, salud, energía creativa. Si es rojizo, tiende al egoísmo y al orgullo. Si es oscuro y grisáceo, habla de pereza, y si es opaco como marrón o verde musgo habla de represión emocional. Es un color de transición, si se mantiene siempre en un mismo lugar denota bloqueo.
- **Amarillo:** Expresión, alegría, comunicación, optimismo, sabiduría e intelecto. Cuanto más claro, habla de pensamientos elevados acorde con los sentimientos. Si llega a dorado, habla de la manifestación directa del Alma. Si tiende al rojo, denota timidez. Si se oscurece, habla de sospecha y secretos, tal vez celos. Si aparece como manchas dentro de otro color, es que la mente consciente participa de forma activa.
- **Verde:** Crecimiento, equilibrio, armonía, salud, vida, esperanza, regeneración, éxito, abundancia, ritmo natural vital, versatilidad, adaptabilidad. El verde pastel habla de paz, así como el verde azulado oscuro habla de desarrollo espiritual profundo e interno. El verde plateado, como el pino, denota relax y tranquilidad. Si se vuelve sucio y muy oscuro, indica celos y envidia, y traición y engaño si tiende al olivo.
- **Rosa:** Amor Universal Incondicional. Caridad, Entrega, Humildad, Servicio Desinteresado, Modestia, Belleza, Devoción.
- **Azul Celeste:** Inspiración, Espiritualidad, Armonía, creatividad, comprensión, empatía, sinceridad, amistad, fidelidad. Si es brillante, denota confianza en uno mismo e idealismo y positivismo. Si es muy pálido o muy claro, denota inseguridad y estudio, es decir, que el ser está recibiendo estímulos para aprender algo importante para su desarrollo. El turquesa indica que el ser se mueve hacia lo nuevo, lo que está por llegar, y que se libera de viejos patrones.
- **Azul Oscuro:** El marino indica introspección, sabiduría e intuición. Denota respeto por las leyes, así como espiritualidad. Inclusive, puede hablar de santidad. Si es índigo, se refiere tanto a la intuición como a la apertura a vías superiores de comunicación y al desarrollo psíquico. Si tiende al violeta habla de trascendencia.

NIVEL II

- **Violeta:** Actividad espiritual, transformación, grandeza, servicio desinteresado y purificación energética. Visualizar este color en una sanación ayuda a transmutar densidades energéticas en algo más sutil y limpio.
- **Marrón:** Organización y estructura. Si es marrón chocolate, denota naturalidad, sensualidad y afinidad con la tierra. El marrón dorado habla de laboriosidad. El color café indica industria, perseverancia, fruto, pero también convencionalismo. Muy luminoso indica avaricia. Si tiende al verde habla de egoísmo. Si es muy oscuro habla de excesivo materialismo, posesividad y apego. Si tiende al gris indica que hay una influencia negativa ajena al Ser.
- **Gris:** Frialdad, conservadurismo, concentración, perfeccionismo y perseverancia, formalidad, burocracia, estrechez mental. Indica también soledad. Si es muy opaco indica mezquindad o torpeza. Puede incluir rayos rojos de ira, o nubes negras que indican depresión.
- **Negro:** Negatividad y pérdida. Si turbia los otros colores es síntoma de mala salud. Si es independiente, puede indicar acumulación de energía densa y negativa o bien agresión externa de algo que está contaminando al ser; si es esto último, suele venir acompañado de grietas o agujeros en el aura. Si brilla mezclado con rojo carmesí en toda el aura, nos encontramos ante alguien diabólico y depravado.
- **Plateado:** Protección y alimentación. Significa que el ser está ahora alimentándose de energía que necesita para completarse y salir adelante. También aparece cuando se está limpiando una negatividad o densidad oscura del ser. Es el color de la feminidad divina.
- **Dorado:** Protección, pureza y divinidad. Habla de vibraciones altas que energizan al ser y lo elevan a un estado superior de conciencia. También limpia como el plateado, y es el aspecto masculino de la divinidad. Ambos denotan una actividad espiritual elevada.
- **Blanco:** Incluye todos los colores en completa armonía. Es luz y perfección. Una cura con luz blanca nos da todo lo que necesitamos en un instante determinado. Si visualizamos el aura de alguien después de una sanación Reiki, la veríamos de un brillante y puro blanco, con excepción de aquellas áreas que aún hay que tratar más veces porque no han logrado la armonía completa.

Cuando una imagen (entendiéndose como el conjunto de los estímulos y el entorno que se da en un instante vivencial determinado) se asocia repetidamente a una emoción, o bien es impactada con un sentimiento muy fuerte, esta imagen se bloquea dentro del cuerpo astral y luego ofrece resistencia al paso de la energía sutil que viene de planos superiores. Es lo que llamamos “**trauma**”. No tiene por qué estar asociado a un sentimiento negativo, puede ser la vivencia más maravillosa de nuestra vida, pero sigue siendo un bloqueo. Desbloquear NO significa olvidar, sino desapegarse, dejar de estar aferrado a esa vivencia. A medida que acumulamos imágenes grabadas a fuego en el cuerpo astral, el Yo se fragmenta y se distorsiona, y aparecen subpersonalidades cada una de las cuales lucha para dominar el resto: es el origen del Ego. Por eso, la Humildad es una virtud que siempre debe ir acompañada de Aceptación y Desapego si uno quiere liberarse de su Ego y recuperar un cuerpo astral limpio y uniforme, volviéndose un ser más íntegro y auténtico.

Cuerpo Mental

También se le llama “mental inferior” porque suele considerarse que hay tres niveles del plano mental. Este cuerpo se relaciona con la **mente inconsciente**, con el mundo de las imágenes con formas geométricas o **yantras**, y con el **pensamiento creador**. Es la sede de nuestro poder

para manifestar, de atraer la energía elevada para vibrar con una idea concreta y tomar forma en los niveles inferiores. Es el punto de encuentro entre el pensamiento y el sentimiento, entre los mundos superiores y los inferiores. Al tomar contacto la Luz de una Verdad superior con las emociones surgen los sentimientos nobles como el Amor y el Perdón, y los actos nobles como el Servicio Desinteresado y el soltar ataduras. Si el cuerpo mental está plenamente desarrollado el Ser alcanza el entendimiento perfecto de su Yo Superior.

Si el cuerpo mental se orienta hacia el interior, es decir, que nos centramos e interiorizamos en vez de estar constantemente emitiendo hacia el exterior, el Ser comprende sus patrones psicológicos y emocionales tanto conscientes como inconscientes y puede disolverlos. Mientras no llega a ese punto, las emociones siguen su camino sin que nada pueda darles una dirección.

La influencia del cuerpo mental se extiende mucho más allá del aura, por eso la fuerza de la oración actúa por delante antes de que algo acontezca, pudiendo determinar el futuro. Por ello, establecer en un instante determinado un estado mental predetermina los resultados.

Cuerpo causal

Es el cuerpo que está en relación con el plano donde **se ejecutan las Leyes Universales**. Desarrollar este cuerpo implica que nuestra voluntad se una a la voluntad divina. Al tomar conciencia de este cuerpo entramos en el mundo de la vibración en forma de sonido armónico, pudiendo elevar el resto de los cuerpos. Esta elevación producida por las energías del plano causal es lo que denominamos “**purificación**”. Cuanto más alta sea la frecuencia vibratoria de los cuerpos inferiores, más cerca de la pureza está el Ser. Es aquí donde se desarrollan cualidades como la sinceridad y la castidad (NO como ausencia de sexo, sino como voluntad de acercarse a Dios) que acercan al Ser a la Santidad hasta hacerlo Uno con su Yo Superior.

Cuerpo Búdhisto

Es el cuerpo que existe en el mundo de la **Verdad Fundamental**. También se le llama Cuerpo Mental Superior, porque es el estado más alto al que puede acceder la mente. Desarrollar este cuerpo es equivalente a iluminarse. El cuerpo Causal, que está al nivel de la Ley, entiende los procesos de los planos inferiores, pero sólo a través de la conciencia búdhistica se pueden trascender. Este cuerpo está constantemente receptivo a la Verdad, y transmite la información a los otros cuerpos. Gracias a la Luz obtenemos el poder de eliminar los bloqueos de cualquier cuerpo energético.

Cuerpo Álmico-Átmico

Es la **esfera del Alma**, a partir de donde el Ser se puede adentrar en los mundos superiores del Espíritu (Atma), más cercano al Todo. Conectar e integrarse con este cuerpo es convertirse en un ser crístico y cumplir con plenitud el Sendero del Alma, manifestando la naturaleza espiritual y divina del ser sobre la tierra.

Los Chakras Primarios

Como ya se ha comentado, los chakras son los vínculos que tiene el Ser con todas las realidades existenciales y que han tomado forma en el plano etérico. Un clarividente puede verlo como ruedas, como esferas, como conos... incluso con forma de flor, de manera que el Ser humano se convierte en una especie de planta que, en condiciones ideales, se alimenta sólo con luz espiritual.

La **actividad de los chakras** se mide de dos formas distintas: por la **intensidad de la luz astral** que emiten, y por su **velocidad de giro**. Con respecto al giro, algo curioso es que los chakras giran como si fueran una **estructura de engranajes**, es decir, cada uno gira en sentido opuesto a los que tiene más cerca: si el chakra Ajna, por ejemplo, gira en sentido horario,

entonces el Sahasrara y el Vishuddha lo hacen en antihorario. Otro aspecto curioso es que en algunos sitios se puede leer que los chakras giran en sentido opuesto entre hombres y mujeres, pero no tiene ningún fundamento, es una particularidad de cada ser humano y no influye para nada el género porque a partir del cuerpo etérico el ser humano ya no tiene género. Lo que sí es cierto es que, a pesar de no ser obligatorio, es bueno conocer su sentido de giro porque en la terapia nos permite tratar detalles más específicos, como veremos luego en el uso del símbolo Cho-Ku-Rei. Por lo que a la luz astral se refiere, en cada chakra existen todas las vibraciones cromáticas, aunque siempre domina un color base que hace referencia al plano existencial al que está vinculado. A medida que el ser humano se desarrolla aumenta la frecuencia de vibración de sus chakras y sus colores se vuelven, al igual que su aura, más claros y radiantes.

Los bloqueos

Cuando vemos que hay alguna disfunción en el brillo de los chakras (luz tenue, opacidad, brechas) o en la velocidad de giro (lentitud, cambios constantes y arrítmicos de velocidad) hablamos de **bloqueo**. El bloqueo de chakras puede ser de dos tipos: por **hipofunción**, si *no alcanza la velocidad y el brillo que debería*, y por **alteración e inarmonía** si *el chakra gira con arritmia*.

El origen energético de los bloqueos comienza en el mismo momento de la concepción del Ser: en la fecundación se unen los patrones energéticos de los padres, y eso incluye sus bloqueos que quedan grabados a fuego en el nuevo cuerpo etérico recién creado (de aquí se deriva también el karma generacional). Luego, en el embarazo, las distintas condiciones a las que se sujeta la madre influyen en ese patrón energético, de modo que eso se puede aprovechar para desbloquear y limpiar antes de que el Ser se encarne. Cuando el Alma con sus cuerpos energéticos se fusiona con el nuevo cuerpo etérico y físico, a ese patrón energético se unen los bloqueos individuales que traía el Ser de otras circunstancias anteriores a esta nueva vida, y el Ser recibe en sí el bloqueo familiar correspondiente. Más tarde vendrá el impacto energético que supone el parto y el nacimiento, y luego los bloqueos que reciba ese ser humano vendrán determinados por los sucesos vivenciales. A pesar de todo esto, el verdadero origen de los bloqueos es la no-conciencia o percepción de nuestra base íntimamente divina. La angustia y los miedos que vienen con nuestra búsqueda interior para reencontrarnos provocan una contracción y un agarrotamiento que en el instante se traduce en desarmonía y bloqueo. Si esas contracciones son permanentes se consigue bloquear el flujo de energía vital de los canales meridianos.

No obstante, en cada nueva vida tenemos la posibilidad de disolver muy rápidamente, desde la propia infancia, cada obstrucción energética, de modo que toda alma recibe una nueva oportunidad de llevar una vida satisfactoria. El sistema energético de un recién nacido está aún completamente abierto y permeable, por lo que las primeras impresiones serán de vital ayuda.

Reiki, al armonizar, actúa limpiando primero el cuerpo energético, luego limpia y abre los canales para regular y fortalecer el flujo de energía, y por último limpia y desbloquea los chakras. El camino es largo, por eso se incluye en la terapia el importante paso de balancear y armonizar los chakras. De hecho, tratando sólo los chakras todo lo demás se sana por sí solo, por eso en algunos tratamientos de urgencia el terapeuta busca canalizar energía directamente hacia algún chakra. Los chakras más receptivos a un chute energético son los primarios Muladhara, Anahata y Sahasrara, así como el secundario Hara (o Tanden). Sin embargo, toda la terapia es importante, pues el trato directo sobre el cuerpo etérico prepara al Ser para los cambios típicos correspondientes a su despertar y desarrollo.

Despertar y desarrollo

Desde siempre, las técnicas energéticas como el yoga se han orientado no sólo a la purificación y desbloqueo energético, sino también hacia una experiencia mística conocida como

“despertar” de los chakras. El despertar no es otra cosa que la toma de consciencia de alguno de los aspectos divinos del Ser. A medida que el Ser está preparado para manifestar su divinidad, se pone en contacto con un área existencial específica y eso produce cambios sobre el chakra correspondiente, de modo que cambia su brillo y luminosidad, puede emitir una luz astral distinta, e incluso a nivel físico es perceptible mediante trastornos como aumento de temperatura en una zona localizada, mareos, catalepsia...

El despertar de los chakras se puede inducir mediante la constante activación y desarrollo de cada uno de ellos. Para ello tenemos tanto el Reiki como técnicas no-Reiki tales como el yoga, la sonoterapia (o musicoterapia), la cromoterapia, las gemas, los aromas, la reflexología, algunos ejercicios musculares, o la observación de distintos espacios naturales. Es bueno tener en cuenta que, si se actúa directamente sobre los chakras con una técnica no-Reiki sin haber realizado una limpieza previa, nos podemos encontrar con la desagradable sorpresa de que tanto el desarrollo activo de un chakra como su posterior despertar acarrea una desestabilización emocional y psíquica grave, como suele suceder con el trato de los chakras Muladhara y Svadhishtana. Con Reiki, tal vez la energía no fluiría si considera que no estamos preparados para esos despertares. Eso se debe a que el cuerpo energético debe adaptarse rápidamente al cambio y no siempre lo consigue. Además, al despertar un chakra éste liberará todo su contenido kármico y, en definitiva, todo lo que impida su desarrollo, y nos veremos enfrentados a nuestros viejos patrones y a nuestros bloqueos más ancestrales sin estar en armonía, lo que nos puede derivar en shock.

Shakti Kundalini

No se trata de algo sobre lo que desee informar mucho, porque no corresponde al material de segundo, pero una breve consideración es necesaria porque a medida que uno progresa con su transformación interna, con su alquimia espiritual, se puede dar el caso de que haya que lidiar con esto.

La Shakti Kundalini se podría definir como un fragmento de la energía primitiva de la Creación. Se comporta como una pequeña serpiente de fuego que yace dormida en la base del chakra Muladhara esperando a ser despertada para elevarse y encontrarse con Dios. Cuando se activa, se desata el poder creador divino que dispone el ser humano en su más alta y magnánima manifestación. Un chakra no suele durar despierto por mucho tiempo, o si lo hace no manifiesta la plena potencialidad que puede desarrollar, por eso es condición indispensable despertar también la Kundalini para que alimente los chakras de forma permanente. Tener la Kundalini activa y circulando es equivalente a Realizarnos como siendo Dios en la Tierra, por eso se trata más en el tercer nivel de Reiki o Maestría.

A nivel más físico la Shakti se corresponde con la libido o la energía sexual. De ahí que el sexo se convierta en una vía de espiritualidad, pues usamos en las relaciones sexuales la energía creadora de la Kundalini (o una pequeña parte de ella). Por eso en círculos esotéricos se habla de magia sexual, y en algunas escuelas se habla (erróneamente) de tantra. Ése es el auténtico sentido de lo sagrado de la unión sexual. Bien orientada, nos hace evolucionar más deprisa y nos puede conducir a la iluminación.

Durante el tratamiento de Reiki usando herramientas de nivel II es posible encontrarnos en momentos en los cuales nuestra consciencia esté alterada, porque con los cambios una parte de la serpiente flamígera puede despertar y trabajarnos intensamente a nivel energético. No es malo, significa que estamos avanzando con pasos de gigante, pero puede asustar. Hay que saber en este punto el tipo de síntomas que provoca:

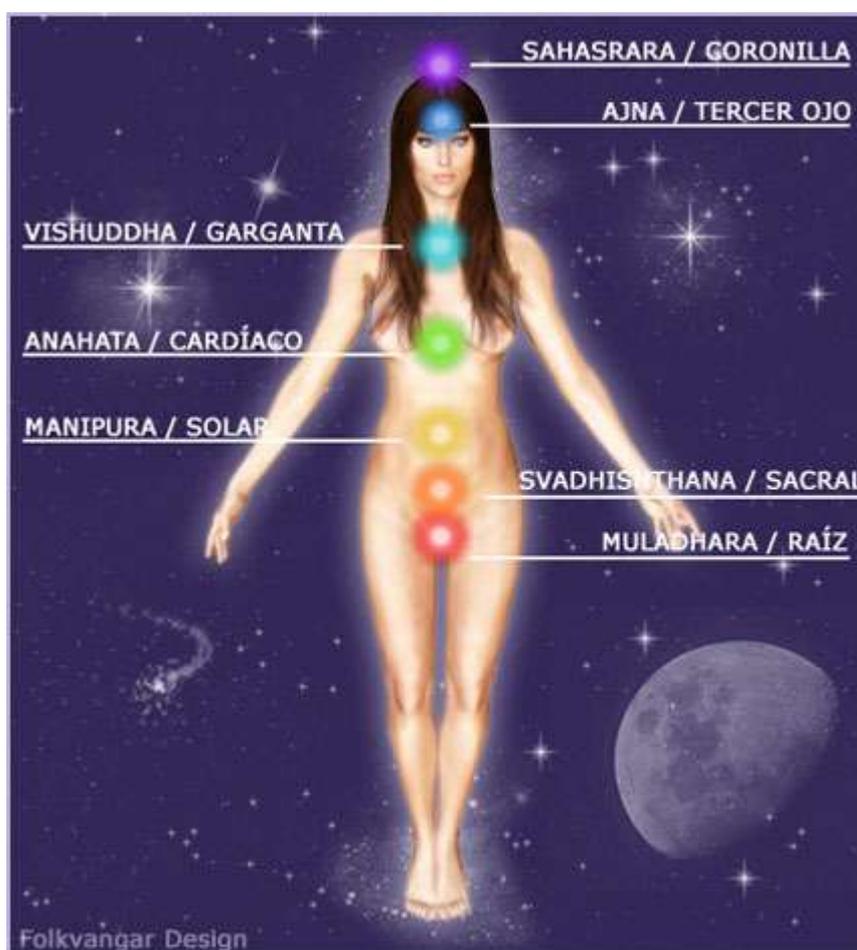
- Dolor y ardor en la médula espinal. A veces se siente como un agradable y sensual cosquilleo que sube por la espina dorsal.

NIVEL II

- Alta temperatura en el contorno de la cabeza (NO es fiebre).
- Agotamiento y dolor o pesadez en los huesos.
- Desdoblamiento o sensación de estar “out”, desconectado o fuera de nuestro cuerpo. No podemos hacer nada, ni siquiera pensar.

Al cabo de unos minutos se pasan los síntomas por sí solos, y no son dañinos. Es bueno que, si nos pasa, practiquemos algún ejercicio para conectar con la realidad, como caminar descalzos, tocar cosas o abrazar un árbol.

Los Chakras Primarios II



Es el momento de ver, uno a uno, cada chakra primario y adentrarnos profundamente en el conocimiento que esconden. Primero pongo un fragmento de un texto oriental que se llama “**Shat-Chakra-Nirupana**”, escrito por el gurú Purananda en 1577, que habla de los chakras, sin necesidad de comprender lo que se cuenta y sólo para observar cómo son descritos los chakras desde la cultura yóguica. Luego repasaremos qué área existencial trabaja cada uno, a nivel físico qué correspondencias tiene, cómo influye en la mente y en las emociones, qué sucede si está en bloqueo, cuál es su Verdad Espiritual Fundamental, y con qué colores, sonidos y demás estímulos reacciona. Eso nos permitirá no sólo conocernos sino también trabajarnos de un modo más completo y eficaz. Es una parte clave porque será básicamente lo que más vamos a tratar

durante los siguientes 22 días de purificación. A partir de aquí la transformación será intensa y profunda.

Chakra 1º: Muladhara



“Este loto está unido a la boca de la Sushumna y situado bajo los genitales y encima del ano. Posee cuatro pétalos de color carmesí. Su cabeza penda hacia abajo. En sus pétalos se encuentran las cuatro letras, desde Va hasta Sa, con el resplandeciente color del oro. en este loto se encuentra la zona cuadrada de Prithivi (el elemento tierra) rodeada por ocho brillantes venablos. Es de un brillante color amarillo, hermoso como un relámpago, como es también el Bija (‘Lam’) del Prithivi que se encuentra en su interior. Este Bija está adornado con cuatro brazos y montado sobre el rey de los elefantes. En su regazo lleva al niño Creador, resplandeciente como el joven Sol, que tiene cuatro brazos y cuatro cabezas lustrosas.

Aquí mora una Devi (diosa), de nombre Dakini; sus cuatro brazos brillan con belleza, y sus ojos son de un rojo reluciente. Es ella tan resplandeciente como el lustre de muchos soles que nacieran al mismo tiempo. Ella es la que transporta la revelación de la Inteligencia siempre pura. Cerca de la boca de la nadi llamada Vajra (dentro del Sushumna), y en su pericarpio, brilla constantemente la hermosura blanda y luminosa de esa especie de resplandeciente triángulo que es Kamarupa, también conocida como Traipura. Hay siempre un por doquier la Vayu (fuerza vital) llamada Kandapa (el dios del amor), que tiene un tono rojo profundo, y que es el Señor de los Seres, resplandeciente como diez millones de soles. Dentro del triángulo está Svayambhu (el “autooriginado”) en su forma de Linga, hermoso como el oro fundido, con su cabeza hacia abajo. Se revela mediante el conocimiento y la meditación, y tiene la forma y el color de una hoja nueva. Su belleza es como la del relámpago y posee el esplendor de la luna llena. El Deva que allí reside felizmente, tiene la forma de un remolino de agua.

Sobre Shiva Linga brilla la dormida Kundalini, fina como la fibra del taño del loto. Es Maya (la embrujadora) en este mundo, que cubre suavemente la hendidura en la cabeza de Shiva Linga. Como la espiral de una caracola marina, su brillante forma serpentiforme se enrosca tres veces y media entorno a Shiva Linga, y su lustre es como el del fuerte estallido de un reciente relámpago. Su dulce murmullo es como el ronroneo de un enjambre de abejas ardorosas. Produce una poesía melodiosa, y muchas otras composiciones en prosa y en verso, tanto en sánscrito como en otros lugares. Es ella quien sostiene a todos los seres del mundo mediante la inspiración y la espiración; y brilla en la cavidad de la raíz del Loto, como una cadena de brillantes luces. Dentro de Shiva Linga reina la dominadora Para, la despertadora

del conocimiento eterno. Ella es la omnipotente Kala, que es maravillosamente hábil para la Creación y más sutil que lo sutilísimo. Ella es el receptáculo de la continua corriente de ambrosía que fluye desde la Bendición Eterna. Mediante su radiación se ilumina todo el universo.

Meditando en Para que brilla dentro del chakra Muladhara, con el lustre de diez millones de soles, el hombre se vuelve señor de la palabra, rey entre los hombres y adepto de todas las enseñanzas. Se vuelve eternamente libre de enfermedades, y su espíritu interior se torna pleno de grandes venturas. Puro de deposición, gracias a sus profundas y musicales palabras, sirve al primero de los devas.”

(Versículos 4 – 13)

“**Muladhara**” es un término sánscrito formado por “**mula**”, que significa “**raíz**”, y por “**adhara**”, que significa “**base**”. Así pues, este chakra es el fundamento, la raíz y el soporte de la vida existencial en el Ser Humano. Desde un punto de vista evolutivo, esta base se considera una meta máxima para seres no tan desarrollados (*menos desarrollados NO significa que sean inferiores*), y eso queda constatado por el hecho de que subordinados a Muladhara se encuentran otros siete chakras primarios situados entre el cóccix y los talones (Atara, Vitara, Sutara, Talatara, Rasatara, Mahatara y Patala), que manifiestan el principio instintivo de: supervivencia, reproducción, existencia, conciencia vital (vegetal), abastecimiento, mineral y permanencia.

Muladhara es el chakra del mundo físico y sensorial. Conduce y unifica las fuerzas elementales de la tierra, así como orienta nuestros cinco sentidos arraigándolos en un solo canal. Sobre todo está muy ligado al sentido del olfato. La conciencia del primer chakra nos hace sentirnos cómodos, seguros y protegidos en el mundo con la fuerza creadora y la perseverancia necesarias para construir nuestra vida y establecernos en el mundo. Muladhara manifiesta la necesidad de lógica, orden y estructura, y nos orienta en el tiempo y el espacio, aprendiendo que vivir consiste, entre otras cosas, en reconocer que todo tiene su lugar y su momento. A través del mundo físico, nuestra percepción es lineal y literal, así que nos movemos entre las apariencias porque el pensamiento lógico no alcanza a comprender el lado simbólico de la vida.

El chakra basal también nos habla de la conciencia de grupo, del poder tribal y de la unión. Esta conciencia queda representada por la unidad familiar y el primer entorno social, y origina seguridad, confianza y estabilidad emocional y psíquica debido a su poder de cohesión. Es tan importante sentirnos parte de un conjunto o del Todo que las disfunciones familiares o del grupo más cercano a un Ser puede ser el origen de enfermedades mentales como la personalidad múltiple, el trastorno obsesivo-compulsivo, la depresión y los comportamientos destructivos como la drogodependencia. Es aquí, en este chakra, donde nacen los vínculos a la Vida, el respeto por el entorno y por todo Ser, el apoyo, el honor y la lealtad. La alegría de vivir nace aquí para luego acumularse en las reservas de los chakras secundarios de las rodillas.

Si este chakra se bloquea por hipofunción, observamos que aparece la inseguridad en el mundo; sentimos la vida como una carga; nos subimos a las nubes como escapismo para no afrontar nuestro camino; aparece la preocupación constante; nos sentimos desubicados; sentimos como estar fuera del tiempo presente y que no pertenecemos a ningún lugar o época; aparece al debilidad física, anímica, psíquica y de espíritu, y en ocasiones nos sentimos rotos o vacíos, o inclusive dejamos de sentirnos a nosotros mismos y no podemos conocernos.

Si Muladhara se bloquea por inarmonía, aparece la avaricia y la gula desmedidas, tratando de llenarse de todo para no ver nuestros vacíos, o de acaparar y poseer para esconder una inseguridad inconsciente; también aparecen las ganas de comerse el mundo con ambición, sin tener en cuenta el respeto o las consecuencias; tratamos de vivir apresuradamente sin percatarnos de los detalles; desaparece nuestra cohesión y nuestra integridad, volviéndonos seres muy

NIVEL II

susceptibles que constantemente se sienten heridos o atacados, y nuestra mente y nuestro corazón se fragmentan porque no pueden mantener unidas nuestras subpersonalidades bajo el mando de un Yo completo y fuerte.

Si el chakra raíz se ensucia y acumula negatividad, se generan miedos fundamentales como: el miedo a no sobrevivir; miedo al rechazo, al abandono y a la soledad; miedo a la pérdida de orden en la vida; miedo a desaparecer y a no ser nada ni nadie; miedo a ser atacado por el mundo o el entorno social; miedo a no pertenecer; miedo a movernos entre sombras y a que nada sea real.

El primer chakra actúa sobre columna vertebral, todos los huesos y cartílagos en general, los pies y las piernas, el recto, el ano, la próstata, las uñas, la sangre, y la estructura celular. Se asocia a las glándulas suprarrenales. Está relacionado con enfermedades como tumores, lupus, ciática, dolores crónicos en los huesos o los músculos esqueléticos, problemas circulatorios, diarrea, estreñimiento, colon irritable...

La Verdad Espiritual Fundamental del chakra Muladhara es “**Todo es Uno, y Uno es Todo**”. Teresa de Calcuta nos lo recuerda con su frase “No soy más que una gota de agua de un océano inmenso... pero sin mí, a ese océano le faltaría una gota de agua”.

Cuando el primer chakra despierta es porque el Ser domina sus herramientas mundanas y se vuelve partícipe del Mundo hasta tal grado que incluso puede escapar a sus “leyes”. Así es como muchos yoguis han experimentado la levitación, o también explicaría por qué Jesús andaba sobre el agua. Sin embargo, el despertar puede liberar emociones y karma aún no sanados, sobretudo acerca de nuestra etapa infantil.

Muladhara puede trabajarse con las siguientes correspondencias:

- **Color:** Rojo transparente y brillante. Un rojo que tiende al malva puede resultar serenante debido a la entrada del azul.
- **Elemento:** Tierra.
- **Yantra:** Cuadrado.
- **Sentido perceptivo:** Olfato.
- **Experiencia natural:** Caminar descalzo sobre la tierra desnuda; observar el color rojizo del Sol en el amanecer o el crepúsculo; abrazarse a un árbol.
- **Aromas:** Cedro y clavo (especia).
- **Gemas:** Hematites, jaspe rojo, coral rojo, granate, y rubí.
- **Metal:** Plomo.
- **Mantra:** LAM.
- **Vocal y sonido musical:** “u”, en DO.
- **Forma musical:** Sonidos de la naturaleza; ritmos monótonos y fuertes (percusión); música arcaica de pueblos primitivos o de danzas tribales.

Chakra 2º: Svadhishthana



“Hay otro loto situado dentro de la Sushumna, en la base de los genitales, de un hermoso color bermellón. En sus seis pétalos se encuentran las letras de la Ba a la La con el Bindu (punto) sobrepuesto a cada una de ellas, del brillante color del relámpago. Dentro de ese loto se encuentra la blanca, brillante y acuosa región de Varuna, en forma de media luna; y allí dentro, sentada sobre un makana (animal marino legendario) está Bija “Vam”. Se halla tan inmaculada y blanca como la luna de otoño. Hari, que se encuentra dentro del Bindu de Vam, que constituye el orgullo de la edad juvenil, cuyo cuerpo es de apariencia de hermoso y luminoso azul, que está vestido con amarillo ropaje, posee cuatro brazos, y porta la shrivasta (un rizo de la suerte en el pecho) y la kaustubha (gema de Vishnú), nos protege. Es aquí donde siempre mora Rakini. Ella posee el color del loto azul. La belleza de su cuerpo se resalta por sus brazos alzados que sostienen diferentes armas. Está vestida con ornamentos y ropajes celestiales, y su mente se halla exaltada por haber bebido ambrosía.

Aquel que medite sobre este inmaculado loto, cuyo nombre es Svadhishthana, quedará inmediatamente libre de todos sus enemigos, tales como lujuria, ira, codicia y demás. Se convertirá en el Señor entre los yoguis, y se hará como un sol que ilumina la oscuridad de la ignorancia. La riqueza de sus palabras como néctar fluya en prosa y en verso en perfectos y bien expresados discursos.”

(Versículos 14 – 18)

“**Svadhishthana**” significa “**el hogar de uno**”. Hace referencia a la Kundalini, que primero nace y vive allí para luego bajar al chakra Muladhara, por lo que su hogar original se encuentra en el segundo chakra. Hay un gran paralelismo entre esto y la migración de la sustancia testicular de los varones durante el embarazo, que los primeros meses se localiza en el interior del bajo abdomen y después va descendiendo de forma gradual para asentarse en la zona de la ingle; pero ya sabemos que la Kundalini y los órganos sexuales están íntimamente relacionados. Así pues, Svadhishthana y Muladhara están fuertemente vinculados, y a menudo para tratar los problemas de uno hay que tratar también al otro. De hecho, gran parte de los problemas fundamentales vitales tienen su origen en el segundo chakra. Este chakra conecta con el plano etérico y curiosamente el cuerpo etérico es casi una copia idéntica al físico, y lo que sucede en el etérico le

ocurre al físico más tarde. Reiki actúa en todos los planos penetrando primero en el plano etérico.

Svadhishthana no es sólo la morada original de la Shakti, también lo es de la fuerza creadora, es la fuente de las pasiones y el hogar de nuestro Karma. Aquí se acumulan los tres tipos de Karma que tenemos, a pesar de que una parte queda almacenada en el Muladhara. Como el chakra sacro nos habla del reflejo oculto de lo físico en el etérico, también es la sede de las sombras, de los miedos primitivos y ancestrales, así como de lo subconsciente y de todo aquello de nosotros que escapa a nuestro control y dominio. Debido a su enlace con Muladhara y la tierra, permanece aquí la idea de grupo, pero Svadhishthana interviene más en el lado del inconsciente colectivo, y de las ideas y las emociones que, como el agua, fluyen entre los seres vivos. Aquí es donde nace el instinto humano de relacionarse con el entorno y con cada individuo del grupo. Una de sus consecuencias es la idea de “trabajo”, pues el operar y manipular el medio circundante para servir a la totalidad del grupo genera una relación de intercambio que establece vínculos fuertes entre los individuos. El ser tantea, mediante esta relación, la dinámica de su entorno y de este modo establece su posición dentro del grupo. En algún momento de su vida, todo ser humano se pregunta quién es y qué lugar le corresponde en relación a los demás seres humanos o a las personas más próximas a él.

Otra consecuencia es la necesidad básica de dominar nuestra vida, de conocer cuál es la frontera entre los demás y el individuo. Por eso en el plano etérico es donde se crea la protección psíquica para defendernos de las agresiones externas y poder así lidiar con el entorno. Una frontera psíquica mal definida es lo que nos lleva a manipular a los demás para conseguir nuestros objetivos, o bien ser humillados o esclavizados para no ser rechazados y poder seguir formando parte de algo (Lujuria). El impulso inconsciente que nace de todo lo anterior es lo que nos lleva en término final a la sexualidad como medio para percibir al otro y, de algún modo, encontrarnos también a nosotros mismos en perspectiva con relación a ese otro. Este contacto íntimo es el mayor intercambio de energía al que puede acceder el individuo que desea ser parte integrante de su entorno. Otra particularidad es la creatividad que surge en el momento en que el Ser desea usar o disponer lo mejor que lleva en su interior. También surge del inconsciente su poder renovador y regenerador, la capacidad para seguir adelante en la vida, el valor para arriesgarse y el saber tomar decisiones ante encrucijadas existenciales o vitales.

En cualquier caso, lo que se desprende del chakra Svadhishthana, tanto si viene del interior, como si es una herencia, como si viene de la interacción directa, es siempre lo que más nos hace crecer como seres sociales y relacionales, nos da el empuje más fuerte y potente. Después de ese paso, no queda otra salida que empezar a desarrollarse como conciencia individual separada del entorno.

Cuando este chakra se bloquea por hipofunción surge la frialdad; la falta de autoestima, el complejo de inferioridad creyéndonos incapaces o pequeños para hacer nada o para merecer nada, la inhibición y la timidez; no podemos lidiar con nuestro Karma que nos parece una bestia insondable que nos carga y ataca; aparece el victimismo y nos vemos como víctimas de la vida en vez de como creadores de ella; nos sentimos abrumados por la fuerza que adquiere un grupo social como si fuera un tiburón que nos fuera a comer; se genera el sentimiento de marginalidad; se origina la pereza, y perdemos los ritmos naturales y la capacidad para fluir con la vida; la vida y el trabajo nos resultan siempre una carga; no nos podemos acercar íntimamente a nadie (y mucho menos a nivel sexual); creemos no disponer de creatividad; no podemos abandonarnos al disfrute sensual de todo lo que la vida puede ofrecernos; surge la cobardía y la depresión. Como inciso, remarcar que la baja valoración ocasionada repercute en todos los ámbitos de la vida, también en la baja accesibilidad al dinero que es asimismo una energía de intercambio.

NIVEL II

El bloqueo por inarmonía ocasiona la pérdida de ética y moralidad, o bien su deformación (por ejemplo, empezamos a usar etiquetas y a discriminar, o bien exigimos que se cumpla cierta regla pero para nosotros buscamos la trampa que nos exime de ella); nace la agresividad para atacar; surge la manipulación (Lujuria), el complejo de superioridad, el complejo de santidad, la ambición de poder, la represión y la hipocresía; germina la autonegación; hay una inadecuada canalización de la sexualidad (por ejemplo, la violación); se crea la necesidad de jerarquizar; hay falta de autenticidad; se descontrolan las pasiones y las fuerzas ocultas de la psique; se necesita imponer y dictar; nos volvemos sobreprotectores; puede degenerar hacia la malicia y la depravación; se deforma la percepción y la empatía (creemos recibir o sentir lo que en realidad no es).

La condensación de energía negativa en Svadhishtana es la causa de todas las fobias y miedos irracionales que podamos imaginar. También es la causa de todas las adicciones, ya sea de drogas, sexo, a las personas, al juego...

Físicamente el segundo chakra se corresponde con la cavidad pélvica, la parte baja de la espalda, los genitales, los riñones, la vejiga, el intestino grueso, el apéndice, todos los líquidos corporales, y el sistema inmune. Su glándula asociada son los órganos sexuales. Las enfermedades asociadas son todas las que se comparten con el primer chakra, pero además: dolor en la parte baja de la espalda, trastornos ginecológicos o tocológicos, disfunciones sexuales, problemas urinarios, piedras en el riñón, apendicitis, problemas del sistema inmune...

La Verdad Espiritual Fundamental de este chakra es: “**La Vida Fluye**”. Y fluir en y con la vida es el mejor camino que nos lleva a un respeto mutuo entre todos los seres, al más armónico intercambio energético y al desarrollo de nuestras habilidades creativas y de relación social.

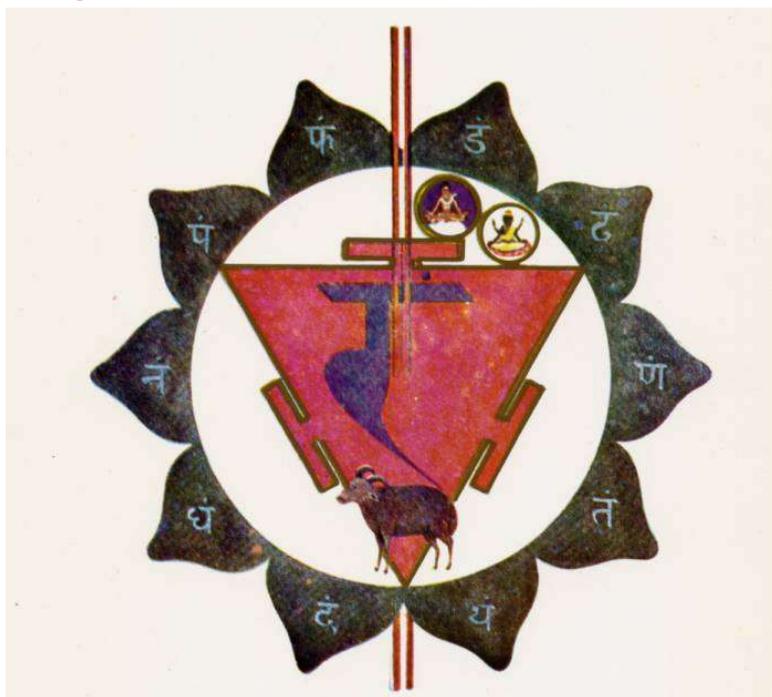
Es curioso notar que muchos yoguis comentan que cuando Svadhishtana despierta nos abrimos a capacidades de tipo telepático, radiestésico y empático, así como un aumento de la recepción intuitiva, de la comprensión del inconsciente y lo dual, y de la expresión emocional y creativa. Parece enfocado precisamente a la interrelación con el entorno. Es esencial en este punto recordar la necesidad de trascender lo aparente y lo dual para ver toda la creación como un igual, sin que ningún ser ni nada sea distinto (inferior o superior, ni mejor ni peor). Despertar este chakra también puede desembocar en una liberación de traumas y Karma muy grande, más que en el caso del Muladhara, pues se trata todo el Karma que tenemos acumulado. A parte, se le asocian sensaciones fisiológicas como dolor en la frente.

El segundo chakra se puede trabajar con las siguientes correspondencias:

- **Color:** Naranja.
- **Elemento:** Agua.
- **Yantra:** Luna Creciente.
- **Sentido perceptivo:** Sabor/Gusto.
- **Experiencia natural:** Baño de luz de luna; contacto con el agua transparente; contemplación de cursos de agua (ríos, afluentes...); baños en agua de ambiente natural (ríos, lagos, mares...); beber agua.
- **Aromas:** Ylang-ylang, sándalo, canela, vainilla y lavanda.
- **Gemas:** Cornalina, piedra solar, ópalo de fuego, y adularia (piedra lunar).

- **Metal:** Estaño.
- **Mantra:** VAM.
- **Vocal y sonido musical:** “o” cerrada, en RE.
- **Forma Musical:** Música que despierte la alegría de vivir, música sensual, bailes populares, ritmos fluidos, música que aflore emociones, canto de pájaros, murmullo del agua.

Chakra 3º: Manipura



“Encima del Svadhishthana, en la base del ombligo, hay un brillante loto de diez pétalos, del color de las nubes preñadas de lluvia. Dentro de él se encuentran las letras desde Da hasta Pha, del color del loto azul, con el Nada y el Bindu sobre ellas. Meditad ahí, en la región de Fuego, de forma triangular y brillante como el sol naciente. Fuera de él hay tres marcas de Svástica, y dentro el mismo Bija de Vahni (“Ram”). Meditad sobre él, sentados en un morueco de cuatro miembros, radiante como el sol naciente. En su regazo mora siempre Rudra, que es de un puro tono bermellón. Él es blanco, con las cenizas con las que se halla marcado; es de aspecto venerable y posee tres ojos. Sus manos se encuentran en la actitud de conceder prosperidad y desvanecer los temores. Él es el destructor de la Creación. Aquí habita Lakini, la suprema benefactora. Posee cuatro brazos, cuerpo radiante, oscura de compleción, ataviada con ropaje amarillo, adornada con distintos adornos y exaltada por haber bebido ambrosía. Al meditar en este loto Ombligo se adquiere el poder de destruir y de crear. Vani (Deva de la palabra), con toda riqueza del conocimiento, habita siempre en el loto de su cara.”

(Versículos 19 – 21)

“**Manipura**” significa “**lleno de joyas**”. En el Tíbet también se le conoce como “Manipadma”, que quiere decir “loto enjoyado” (recordemos el famoso mantra OM MANI PADME HUM, del boddhishattva de la compasión Avolokitesvara). Hace referencia a la característica resplandeciente del Ser. Nos recuerda al brillo del Sol y al hecho de que nosotros también podemos irradiar con luz propia. También, como el Sol, el Manipura es un centro de gravedad, pero de las emociones: en torno a él giran desde las más bajas pasiones hasta los más

nobles y elevados sentimientos. Es la conexión con el Astral y, por ende, con nuestro sistema emocional. Es importante reconocer que es más bien una zona de encuentro entre todas las emociones; las causas provienen de los otros planos y eso genera en el Astral las emociones correspondientes como reflejo. Es erróneo, por lo tanto, tratar de controlar o cambiar las emociones, que son muy volátiles y dinámicas; lo que hay que hacer es ir a por las causas. Lo que sí es cierto es que en este chakra las emociones son procesadas: Manipura trata de digerirlas; luego las purifica, aunque no siempre lo consigue y por eso cuando algo emocionalmente va mal sentimos en el plexo solar una especie de contracción, de nudo o de dolor; si todo sale bien, las emociones son asimiladas como parte de nuestro enriquecimiento para nuestro crecimiento evolutivo. El proceso emocional del Manipura es un reflejo del proceso de digestión de los alimentos.

En cuanto a la luz propia se refiere, en Manipura es donde se configura la personalidad. Un Yo sano se caracteriza, como se dijo anteriormente, por tener un cuerpo astral uniforme. Un recuerdo asociado a una emoción intensa o reiterada hace que una parte del astral se densifique y deje de unificarse con el resto. La fragmentación astral y emocional es un reflejo idéntico a la rotura y falta de estructura que se da en Muladhara, como consecuencia del trauma que se esconde habitualmente en Svadhishtana. Cada fragmento desea ser atendido porque las emociones pertenecen a la Libertad y necesitan moverse y ser aceptadas. La personalidad que no puede unificarse tampoco puede desarrollarse como ser pleno e íntegro. Estamos hablando de Ego. Durante una sesión Reiki la energía produce una entrada de Amor que es el pegamento que permite unificar y elevar la vibración del astral, ayudando en la purificación del Manipura. En un Yo sano se desarrolla la identidad y el Ser se experimenta a sí mismo ya no sólo como parte de un todo, sino también como individuo que existe por sí mismo. Como consecuencia aprende a manejar su poder personal, se autoafirma y trabaja la estima propia. En el tercer chakra se da todo el proceso de autocomprensión y aceptación, así como de autodisciplina, caracterización y respeto por uno mismo. El resultado es la plenitud y la madurez.

El bloqueo de Manipura depende del bloqueo de los chakras inferiores. Si el segundo chakra se bloquea por hipofunción, entonces el tercero hace lo mismo. Así es como sucede que nos volvemos inexpresivos y nos apartamos de las emociones para cerrarnos en la mente; las emociones no son procesadas, por lo tanto seguirán fragmentadas y muy inestables; se impide el encuentro con las energías más sutiles y los sentimientos elevados, por lo que sólo podemos abandonarnos a nuestro dolor, nuestra tristeza, nuestros miedos... y a todas las emociones negativas de las que se sirve el Ego para justificar su existencia; no se asimilan las vivencias y por eso no podemos aprender de ellas y nos frenamos el crecimiento personal (aquí hay una especial conexión con el chakra Ajna); al no poder conectar con las emociones nos sentimos incompletos; el Ser no se conoce, no sabe quién es, y se siente perdido; disminuye la autoestima y con su poder personal no es capaz de atraer las situaciones de abundancia que requiere; se pierde la voluntad con uno mismo, se deja de creer en sí, y no nos aceptamos tal y como somos; por último, no cortamos nunca el “cordón umbilical” que creamos con aquellos con los que interactuamos, así que nos abandonamos a la dependencia.

Cuando Manipura se bloquea por inarmonía necesitamos conquistar la vida y rebelarnos constantemente con lo establecido para así demostrar que somos dueños de nuestra vida y que en ella mandamos y tenemos autoridad; las emociones se encuentran pero no conectan ni se funden, sino que existe una lucha entre ellas; la frontera de nuestra libertad individual se ensancha invadiendo la libertad individual de los demás; tratamos de brillar más y por encima del resto aunque les quememos, y pretendemos ser el centro constante de atención y el centro de gravedad del mundo; el Ser se vuelve esclavo de sus emociones, sobretodo de las más densas y negativas; aparece la terquedad y el rechazo porque digerir y purificar lo vivido nos resulta demasiado violento (también conduce al autorechazo); se potencian y clarifican aún más los fragmentos astrales en vez de disolverse y uniformarse; se pierde la integridad y la razón; se da paso a la

NIVEL II

negación; los conflictos no se solucionan, como mucho se busca el escapismo y la huida; el “cordón umbilical” se refuerza y tratamos de retener a los demás a través de él aunque conscientemente los estemos rechazando.

La acumulación de negatividad en Manipura produce: el miedo a existir y devenir; miedo a que otros queden eclipsados por nosotros; miedo a que nuestras emociones puedan herir a los demás; miedo a ser elegido o destacado por las propias virtudes en detrimento de los demás, o a ser juzgado, criticado y desvalorizado en favor de otros; autocrítica, autorechazo, culpabilidad y sensación de suciedad emocional y psíquica; miedo a la injusticia de cualquier tipo, ya sea humana, natural o divina.

La parte corporal que se asocia al tercer chakra es todo lo que tiene que ver con el aparato digestivo (estómago, vesícula biliar, intestino delgado...), el hígado, el páncreas, el bazo, la cavidad abdominal y la parte media de la espalda. La glándula asociada es el páncreas. Las enfermedades comunes al tercer chakra son: úlceras gástricas o duodenales, afecciones intestinales, pancreatitis, diabetes, piedras en la vesícula, indigestión (que puede ser crónica o aguda), hepatitis y disfunciones hepáticas, anorexia y bulimia. Es muy común que, al ser Manipura un chakra que se bloquea por reflejo de los chakras inferiores, también haya que tratar éstos.

La Verdad Espiritual Fundamental de Manipura es: “**El Ser Es Luz**”, y lo es en cualquier plano y lleva (o “porta”) esa luz consigo allí donde vaya. En Reiki II se toma conciencia de esto, y por eso somos Portadores de la Luz.

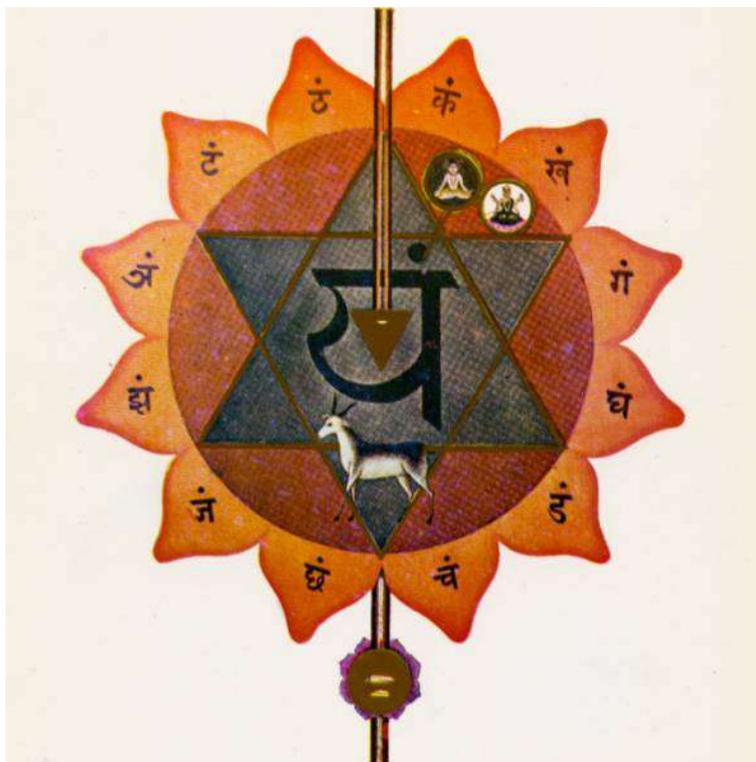
El despertar del Manipura se caracteriza por ser perfectamente conscientes de quienes somos como individuos y por poder trascender el Ego, de modo que el camino a la Realización se torna una senda mucho más fácil. El caos emocional desaparece por completo y nos volveremos seres luminosos, serenos y con un gran sentido de la justicia. Se le considera el trayecto a la felicidad y se le asocian virtudes como la capacidad para encontrar tesoros ocultos (atraer la abundancia), y la capacidad para ver dentro del cuerpo o ver otras realidades (clarividencia, visión astral). Su despertar puede ocasionar calambres, sensación de fuego en el abdomen y mareos o aturdimiento.

El tercer chakra se puede trabajar también con las siguientes correspondencias:

- **Color:** Amarillo y Dorado.
- **Elemento:** Fuego.
- **Yantra:** Triángulo invertido con marcas de esvástica.
- **Sentido perceptivo:** Vista.
- **Experiencia natural:** Baños de Sol; observar un campo de cereales o girasoles; observar el cielo amarillo que viene después del amanecer.
- **Aromas:** Romero, bergamota, y los cítricos.
- **Gemas:** Ojo de tigre, ámbar, topacio amarillo, cuarzo citrino y cuarzo rutilado.
- **Metal:** Hierro.
- **Vocal y sonido musical:** “o” abierta, en MI

- **Forma musical:** Ritmos ardientes, música orquestal armónica, y música relajante que nos lleve a nuestro centro.

Chakra 4º: Anahata



“Sobre el Manipura, en el corazón, se encuentra el encantador loto de brillante color (carmesí) de la flor banduka, con las doce letras empezando por Ka, de color bermellón, situada en el interior. Se le conoce por el nombre de Anahata, y es como el celestial árbol de los deseos, que concede incluso más de lo que se desea. Aquí se encuentra la región de Vayu (viento), hermosa y con seis esquinas, que es como humo de color. Medita en la región de Vayu, en el dulce y excelente Pavana Bija (“Yam”), gris como una masa de humo, con cuatro brazos y sentado sobre un antílope negro. Y dentro de él medita también sobre la residencia de Mercy, el señor inmaculado que reluce como el sol, y cuyas dos manos hacen el gesto de conceder bienes y disipar los miedos de los tres mundos. Aquí mora Kakini, cuyo color es amarillo como un naciente relámpago, alegre y de buen augurio; posee tres ojos, y es la suprema benefactora. Porta toda clase de adornos, y en sus cuatro manos lleva el dogal y la calavera, haciendo el signo de la bendición y aquel otro signo con el que se disipa el miedo. Su corazón se encuentra ablandado por haber bebido néctar.

La Shakti cuyo tierno cuerpo es como diez millones de estallidos relampagueantes, se encuentra en el pericarpio de este loto con forma de triángulo. Dentro del triángulo está Shiva Linga conocido por el nombre de Bana. Este linga es como oro deslumbrante, y en su cabeza hay un orificio minúsculo, como el que existe en una gema perforada. Él es la morada resplandeciente de Lakshmi (la Devi de la prosperidad).

Aquel que medite sobre este Loto Corazón se vuelve como el Señor de la palabra y como Ishvara, que es capaz de proteger y de destruir los mundos. Este loto es como el celestial árbol de los deseos, la morada y sede de Shiva. Está embellecido por la Hamsa (el alma individual) que es como la firme llama de una lámpara que alumbra en un lugar sereno. Los filamentos que rodean y adornan su pericarpio, iluminados por la región solar, son exquisitos. El primero entre los yoguis, él es incluso más querido que el más querido de las mujeres. Es eminentemente sabio, y está lleno de nobles acciones. Sus sentidos se encuentran totalmente controlados. Su

mente, en intensa concentración, se ve enriquecida por los pensamientos de Brahman. Su inspirado discurso fluye como un arroyo de agua cristalina. Él es como el Devata, amado de Lakshmi, y capaz de entrar a su gusto en otro cuerpo.”

(Versículos 22 – 27)

“**Anahata**” significa “**imbatido**” o “**inquebrado**”. Hace referencia al Amor, que todo lo une, lo fusiona, lo cohesiona y lo armoniza. Este chakra nos habla de su plano correspondiente, el mental, donde se encuentran y se unen los pensamientos y las emociones, donde el Ser puede sentir que no sólo está en contacto consigo mismo, sino también con el Universo (con el cual se crea una relación íntima de complicidad). En este chakra se pierde por completo el sentido de la dualidad y las diferencias. Tanto el cielo como la tierra se perciben como caras de una misma moneda y se ven como lo mismo. Esta trascendencia, o esta aplicación de la Correspondencia, es lo que hace que en este chakra el símbolo tenga tanto poder, así como cualquier yantra; se debe a que al trascender todo aquello que separa, y al concebir el Universo como una sola unidad, todos los planos existenciales quedan integrados en una sola realidad, y tanto el pensamiento, como la forma, como la energía se ven como la misma manifestación, de modo que aquí un símbolo desencadena su poder por el mero hecho de existir, al igual que lo hará un pensamiento o una emoción. Este hecho significativo queda representado por el árbol de los deseos que aparece en el loto de Anahata, como cualidad de cumplirse lo que se piensa y desea.

Como portador del Amor y la Armonía, este chakra es el que nos da la capacidad para transmitir energía y sanar, porque somos Uno con la Energía, somos Uno con la Armonía... y porque somos Energía y somos Armonía. Además, el Amor tiene un componente transformador: cuando las emociones y las bajas pasiones se encuentran con el Amor en un tercer chakra limpio y desbloqueado, éstas no solo se unifican y se disuelven sino que pasan a ser una única vibración emocional armónica a la que llamamos Compasión; del mismo modo, el Amor neutraliza la negatividad, y devuelve todo a su estado original, donde el Dios que hay en nosotros se manifiesta. Con el Amor, la carga emocional es comprendida además de liberada. Este entendimiento que no sucede en la mente sino en el corazón es el Perdón. El corazón comprende porque con el Amor no existe la dualidad y no hay forma de ver las emociones y las experiencias como buenas o malas, como dañinas o agradables, y a verlas tal cual son (es decir, que simplemente son) pueden ser aceptadas. Sin embargo, el entendimiento emocional no se limita a lo que sentimos internamente sino que abarca también la percepción de todo lo que nos llega desde fuera.

Un Anahata sano nos sumerge en un estado de buenaventura y optimismo constantes, una paz interior basada en una confianza espiritual singular, y la percepción de que todo cuanto acontece se desarrolla según un plan divino que sitúa los sucesos como benefactores aunque sea en una instancia última. Al contrario de lo que muchos piensan, el Amor no es ciego ni ciega a las personas, sino que nos da los ojos del que ve la Realidad tal y como es. Por eso el Amor nos hace humildes, porque disuelve todo tipo de pedestales y de juicios situándonos en el lugar que nos corresponde. El chakra cordial nos hace apreciar la Belleza que hay en todo.

Anahata nos recuerda un poco a Muladhara porque quiere recuperar la noción de grupo. Ahora ya no se trata de formar parte de un todo para asegurar nuestra subsistencia física, sino que lo que hace es concienciarnos de que en una realidad última todos los seres somos Uno en el Amor. Por eso el cuarto chakra despierta la necesidad de tomar contacto con las personas, no para formar un conjunto social sino para llegar a ser una unidad cósmica. Anahata, asimismo, despierta en nosotros el ímpetu por servir desinteresadamente a los demás. A veces, cuando no comprendemos por qué necesitamos hacer un bien a alguien pero nuestro corazón nos empuja a ello, nos parece como si le debiéramos algo a esa persona; en última instancia sucede que en realidad nos lo debemos también a nosotros mismos. No hay nada más hedonista que darse a los

demás. Esta entrega es lo que denominamos Caridad. Anahata nos introduce también en el lenguaje del Silencio, o tal como dirían los yoguis: al “sonido que hacen dos cosas sin chocar”, refiriéndose también a la palabra “imbatido” que significa Anahata; de modo que dos seres se pueden comunicar de corazón a corazón y, a través de él, de Alma a Alma, sin necesidad de las palabras. No es el Silencio que anuncia ausencia de vibración sino que de algún modo es el estado en el que todo habla y podemos oír incluso lo que nos parece que no podría hablar (como las rocas, los árboles, los animales... tal como hacen algunos indios americanos). Por eso en meditación una posición básica es el Gassho en el chakra cardíaco, porque ahí estamos receptivos y todo se centra y se une.

Cuando Anahata se bloquea por hipofunción, una de las cosas que observamos es que perdemos esa conexión con nuestra Alma y no podemos oír a nuestros sentimientos y nuestro corazón, aunque estén ahí gritándonos; no somos capaces de dar o de exteriorizar nuestro Amor (tal vez ni siquiera sepamos lo que es si no lo hemos recibido nunca de pequeños), como también nos cuesta estar receptivos a él aunque en el fondo somos dependientes del amor de los demás; no conocemos la paz interior y, de hecho, sólo se conoce el estado de inquietud, miedo y preocupación; se pierde la Esperanza; al no estar en sintonía con el Universo nos sentimos víctimas de él y del plan divino; no vemos el modo de cómo podemos hacer algo por los demás, y mucho menos por uno mismo (nos relegamos a un plano inferior); confundimos humildad con inferioridad y con el ser felpudo; dejamos de creer en el poder de nuestros deseos, por lo que dejamos de soñar y de desear; tampoco podemos manifestar el poder de aquello en lo que confiamos, y así con lo el tiempo se pierde la Fe y la Confianza; no se ve nunca la luz al final del túnel, sino que todo nos parece una cárcel de oscuridad; nos cuesta abrirnos por temor a que nuestro corazón quede herido, así que se rehuye el contacto con las personas a pesar de que eso nos atrae.

Con el chakra cuarto bloqueado por inarmonía aparece el amor condicionado: “yo te expreso mi amor si cumples unas condiciones, si no, entonces eres indigno de mi amor y te guardo rencor”; habitualmente somos generosos y hacemos un servicio, pero no es desinteresado porque en el fondo se persigue el reconocimiento, que nos adulen, o que nos devuelvan lo dado en la misma medida o más y así les hacemos sentir endeudados, igual que si alguien hace algo por nosotros entonces nosotros nos sentimos endeudados; no se persigue la fusión entre el pensamiento y las emociones, sino que se intenta imponer uno sobre el otro, así que cuando el que queda en inferioridad decide rebelarse entonces nos sorprendemos (es lo que pasa cuando alguien va por ahí soltando sus emociones y de repente le traumatiza encontrarse con la luz de una verdad o de un pensamiento lógico que no quería ver, o cuando se racionaliza todo y luego esa persona se da cuenta de que tiene emociones y no puede controlarlas); nos resistimos a recibir del Universo y a formar parte del plan divino porque creemos que con nuestra voluntad individual es suficiente; no paramos de desear, emitimos deseos que no van a ningún sitio porque no son anhelos profundos del corazón; se cree equivocadamente que las virtudes como la humildad se consiguen imponiéndolas por la fuerza y aleccionando en vez de predicar con el ejemplo; queremos que nuestros sentimientos sean comprendidos sin tener que comprender nosotros a los demás; nos volvemos perdonavidas aunque no entendemos por qué actúan las personas como lo hacen; creemos ver la Belleza donde no está, y nos engañan las apariencias cayendo en la trampa de la superficialidad y de lo “políticamente correcto”; necesitamos que los demás sean dependientes de nosotros para poder seguir sintiéndonos útiles; no sabemos donde empieza el egoísmo y dónde acaba la autoestima y la caridad propia, o bien tenemos una visión deformada de lo que supone cada cosa; no podemos vivir sin el ruido por temor a lo que pueden decirnos nuestro silencio interior y nuestra conciencia.

Cuando Anahata acumula negatividad nos volvemos presa del Rencor, el Odio y la Envidia. Todo eso son manifestación del Miedo, entendiéndose no como una fobia sino como a la mayor desarmonía que existe y que es capaz de separar y destruir cualquier cosa. El que tiene un

NIVEL II

Anahata viciado es portador de ese Miedo. También aparece el temor a la soledad del Alma, a ser olvidados por el Universo, y como consecuencia surge también la desesperación.

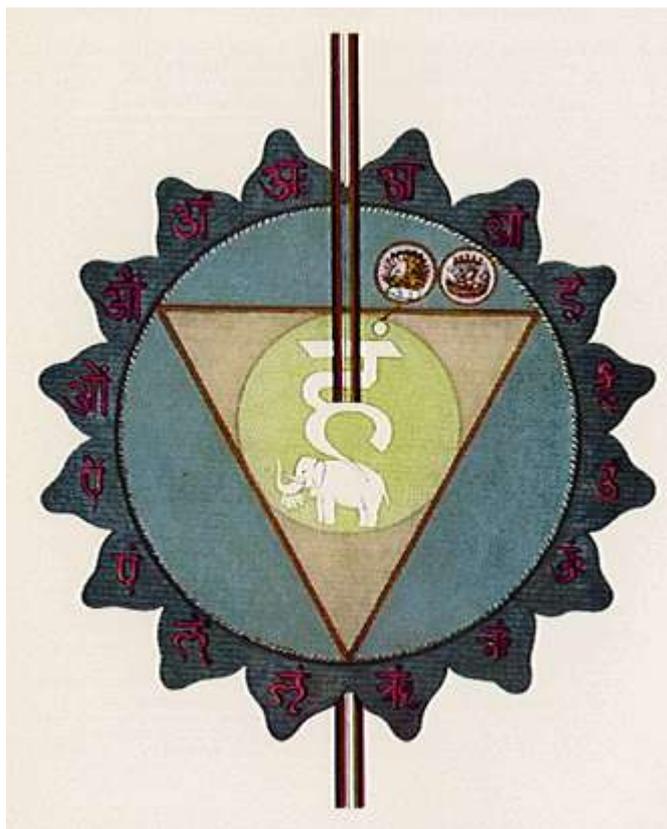
El cuarto chakra se relaciona directamente con la parte superior de la espalda, los pulmones, los pechos, la cavidad torácica, el corazón, el sistema circulatorio, los omóplatos, los brazos y manos, y la piel. La glándula asociada es el timo. Se le asignan las enfermedades cardíacas, los infartos, las alergias, el asma, además de cánceres correspondientes (pulmón, mama...).

La Verdad Espiritual Fundamental del chakra Anahata es: “**Dios es Amor**”. Amar es hacer uso del poder divino. Y es tan divino el Amor que incluso nos intimida tanto como nos atrae. Realmente es toda una prueba de valentía y voluntad dejarse llevar por el Amor y ser su fiel Servidor.

Con el despertar de Anahata aparecen virtudes como la elocuencia, sanaciones milagrosas, expandirse hasta ser Uno con el Amor Universal, y la realización instantánea de los deseos. También se le asocia la psicoquinesis (telequinesis). Su despertar puede ocasionar taquicardias.

El chakra cordial puede trabajarse mediante las siguientes correspondencias:

- **Color:** Verde, rosado y dorado.
- **Elemento:** Aire.
- **Yantra:** Sello de Salomón.
- **Sentido perceptivo:** Tacto.
- **Experiencia natural:** Paseo por la naturaleza y ver los campos verdes y las flores; cielo rosado.
- **Aromas:** Flores en general, pero sobretodo la Rosa.
- **Gemas:** Cuarzo verde, cuarzo rosa, jade, amazonita, kunzita y esmeralda.
- **Metal:** Cobre.
- **Mantra:** YAM.
- **Vocal y sonido musical:** “a”, en FA.
- **Forma musical:** música clásica, música New Age, música sacramental de cualquier cultura, canto gregoriano, música de danzas sagradas o meditativas.

Chakra 5º: Vishuddha

“En la garganta se halla el loto llamado Vishuddha, que es puro y de un tono púrpura desvaído. Todas las dieciséis brillantes vocales en sus dieciséis pétalos, de tono carmín, se le hacen plenamente visibles, pues su mente se halla iluminada. En el pericarpio de ese loto se encuentra la Región Etérea, de forma circular y de color blanco como el de la luna llena. Sentado sobre un elefante blanco como la nieve se encuentra el Bija Ambara (“Ham”), que es blanca de color. De los cuatro brazos de su Bija, dos sostienen el lazo y el agujón, y los otros dos hacen gestos de conceder bienes y disipar miedos. Estos se añaden a su belleza. En su regazo mora sempiternamente la gran deva de blanca nieve, ataviada con la piel del tigre. Su cuerpo se halla unido al de Girija (hija del Rey de la Montaña); y es conocido por lo que significa su nombre de Sada-Shiva (beneficencia eterna). Más puro que el Océano de Néctar es la Shakti Sakini que habita en este loto. Su vestimenta es amarilla, y en sus cuatro manos de loto lleva el arco, la flecha, el lazo y el agujón. Toda la región de la luna sin la marca de la liebre se encuentra en el pericarpio de este loto. Esta región es el umbral de la gran liberación para aquel que desee la riqueza del yoga, y cuyos sentidos se encuentren puros y controlados.

Aquel que ha obtenido el conocimiento completo del Atma se convierte, por la concentración constante de su mente en este loto, en un gran sabio, elocuente y sabio, que disfruta de una paz mental ininterrumpida. Ve los tres periodos y se convierte en el benefactor de todo, libre de enfermedad y de la pena, longevo y, como Hamsa (el “auténtico Yo”, o Yo Superior), el destructor de los peligros sin fin. El yogui, cuya mente se encuentre constantemente focalizada en este loto, cuya respiración se halle controlada por Kumbhaka (retención de la respiración), podría mover los tres mundos, sin tener que enojarse. Ni Brahma ni Vishnú, ni Hari-Hara (forma combinada de Vishnú y Shiva), ni Surya (dios del sol), ni Ganapa (dios de la sabiduría y protector contra los obstáculos) serían capaces de controlar su poder.”

(Versículos 28 – 31)

“**Vishuddha**” significa “**purificación**” o “**purificado**”, y viene de la palabra “**shuddhi**” que significa “**purificar**”. Nos recuerda un poco a la funcionalidad del Manipura para purificar las emociones, pero Vishuddha se encarga de purificarlo todo, también el pensamiento y todo lo que recibimos de fuera y lo que emanamos hacia el exterior. De hecho, a menudo, al tratar el chakra Manipura sentimos como si Vishuddha sobreactuase o algo tirase de él, porque a veces por sí solo Manipura no puede con las emociones y necesita de la ayuda del quinto chakra. Como es un chakra que está a medio camino entre la cabeza y el corazón, por un lado hace de puente o “canal” para que las ideas y la energía superior bajen y se encuentren con las emociones, y por otro lado, al purificar, ayuda a expresar lo que pensamos y sentimos del mejor modo posible. La elocuencia que se consigue con Anahata tiene su origen aquí. Por eso se le conoce como el centro de la comunicación y la autoexpresión. Y por eso regula también nuestra capacidad como canal.

Debido a su conexión con el plano causal, tenemos que la purificación se debe a su capacidad para cambiar o elevar la vibración de todo. Este cambio vibratorio tiene su máxima expresión en el sonido y el canto. Vishuddha nos recuerda que todo es vibración, que la energía sigue al pensamiento por contagio vibratorio, y que el Silencio (el “sonido inaudible”) es el lenguaje del Universo y la trascendencia de todos los sonidos, algo así como que la luz blanca incluye en sí todos los colores. En este punto, el quinto chakra tiene un fuerte vínculo con Anahata, pero se distingue de él en que con Anahata se alcanza a “oír” (o sentir) que todo habla y se comunica entre sí, mientras que Vishuddha oye todo desde la percepción auditiva, incluso el sonido que hace una semilla al germinar.

Este chakra también es el que nos da el entendimiento de cómo operan las leyes universales y cómo se hace uno partícipe de ellas. En general, es el chakra que permite asimilar la información y poder actuar en consecuencia. Por ello, Vishuddha es el chakra del aprendizaje. Y por el hecho de actuar, operar y regir en aquello que se entiende y conoce, también es el chakra de la Voluntad. A este nivel, el Ser elige, ya no por supervivencia, sino desde un estado que trasciende toda su Vida y mira más allá, donde se encuentran las causas y las consecuencias de todo. Cuando el Ser participa completamente en el funcionamiento del Universo y no vemos ninguna diferencia entre su voluntad y la voluntad universal decimos que su Voluntad es Una con la Voluntad divina (o que hace la voluntad de Dios), y el Ser se acerca al estado de Santidad que es la pureza máxima y el encuentro perfecto con los planos superiores.

Aquí nace el concepto de “Autoridad”. Esta palabra viene del latín “*auctoritas*” que tiene como raíz “*auctor*” que significa “autor, causa o responsable”. Por lo tanto, Vishuddha nos habla de nuestra autoridad no como seres que imponemos sino como seres que respetamos y somos responsables; además, está muy lejos del victimismo porque Vishuddha nos ayuda a ponernos en el lugar adecuado como seres divinos creadores (somos la causa de lo que sucede en nuestra vida) que se responsabilizan de sus propias acciones. También nace el concepto de Justicia Divina, que es la aplicación en sí de las mismas Leyes. Esto es esencial para comprender que ni Dios ni el Universo nos castigan ni nos juzgan, sino que nosotros recibimos según hemos hecho; así, los jueces y los verdugos somos nosotros mismos, y el purgatorio no es más que ser enfrentados con nosotros mismos para responder de nuestros actos. Por eso con un Vishuddha bloqueado no podemos liberarnos de nuestra culpabilidad o nos tratamos injustamente. Éste es otro punto: la justicia que se deriva del Vishuddha nada tiene que ver con el trato interpersonal que se deriva del Manipura. No implicamos a terceras personas, sino que se trata de nuestra relación con la Vida, el Universo y Dios.

Cuando el Ser decide unificar su Voluntad a la universal se adquiere con el tiempo un grado supremo de Confianza, lo que también llamamos Fe. Con esto se alcanza la más elevada posición de Poder Espiritual.

NIVEL II

Cuando Vishuddha se bloquea por hipofunción no podemos purificar las sustancias que nos envenenan (como el tabaco, los metales pesados, los químicos...) y entonces se acumulan toxinas en nuestro cuerpo; al no poder limpiar la mente predomina el estado negativo y el ruido de la mente que impide concentrarnos o nos dificulta la meditación hasta el punto de sentirnos ahogados (por eso un recurso frecuente que se aplica para mejorar el estado mental es transmitir todos los pensamientos a un folio de papel o libreta y así uno se descarga de peso psíquico); aunque tengamos una frontera psíquica fuerte y bien definida gracias al segundo chakra, no podemos hacer frente a la energía negativa que nos llega desde fuera porque no la podemos limpiar o neutralizar antes de que llegue, y eso nos hace vulnerables a la voluntad de los demás; aunque nos abramos a nuestro Karma mediante el conocimiento de los chakras inferiores, no nos podemos liberar de él sin pasar igualmente por las consecuencias (**Karma no-flotante**); no hallamos el modo de comunicar lo que sentimos o la información que tenemos y nos volvemos tímidos e inexpresivos, o bien nos vemos buscando las palabras adecuadas todo el rato; no tenemos capacidad para conectar con los planos superiores y canalizar, o bien está muy mermada; creemos que no podemos hacer nada para cambiar las cosas; tenemos problemas de aprendizaje y para asimilar y retener la información; vamos perdidos creyendo que nosotros jamás comprenderemos el porqué de las cosas; actuamos como seres sin voluntad y víctimas de la vida, o bien creyendo que por naturaleza somos pecadores y seres impuros; no podemos hacernos cargo de nuestras acciones y nos abruma el vivir por no poder responsabilizarnos; no confiamos y perdemos la Fe.

Cuando el chakra quinto se bloquea por inarmonía nuestro metabolismo es mucho más acelerado y a nivel psíquico, hagamos lo que hagamos, contribuimos a generar ruido en la mente, así que necesitamos mantenernos ocupados constantemente para no sucumbir al ritmo frenético del pensamiento; lo tóxico y la energía negativa, si consigue pasar nuestras defensas, actúa mucho más deprisa y con mayor efectividad; se sobreexcita el chakra Manipura; al hacer de canal recibimos la información distorsionada; cuando expresamos algo u oímos de los demás, los pensamientos y las emociones están mal procesadas y, o no se comunica de forma adecuada o con reacciones desajustadas, o bien se malinterpreta lo que nos llega e incluso nos parece oír cosas distintas a lo dicho en verdad; aparece la verborrea y la excesiva expresividad (incluyendo la expresión corporal); vamos por ahí creyéndonos la causa de todo lo que ocurre en el mundo; nos volvemos impulsivos al actuar y al decidir; creemos estar por encima de las leyes de tanto que las conocemos, y poder mandar sobre ellas sin consecuencias; tenemos que ir poco a poco en el aprendizaje porque de tanta información que recibimos nos bloqueamos, aunque a veces creemos estar capacitados para devorar información; la voluntad cambia rápidamente entre estados de ser voluble o de ser intransigente sin conocer el equilibrio entre la Severidad y la Misericordia; nos cerramos en banda y nos volvemos tozudos; el Ser no cree necesitar unificar su voluntad a la voluntad divina porque la suya propia está por encima; el Ser se vuelve irresponsable y actúa sin medida, incluso pudiendo llegar al autoritarismo (su autoridad es la única y debe imponerse); para nosotros el Universo siempre es injusto así que debemos imponer justicia tomándola por nuestra mano; nos volvemos intolerantes y cargamos nuestra culpa a los demás o a los hechos puntuales en vez de aceptar nuestra parte de responsabilidad; por último, no hay nada en lo que creer, en lo que tener Fe, ni existe Dios, ni el Universo opera de nuestra parte, ni la energía es inteligente y ni se puede confiar en la bondad y la sinceridad del ser humano.

La negatividad en Vishuddha nos lleva al camino de mano izquierda, de la mala voluntad. Nuestra palabra es la mentira y la manipulación. Nos convertiríamos en la encarnación del puro Mal, sin traumas, sin caos, ni miedos, tal vez (y sólo tal vez) por placer aunque lo más probable sería que no necesitaríamos causas ni excusas. Aun así, el extremo máximo de negatividad no lo alcanza nadie, ni Aleister Crowley, ni Hitler, ni Hanníbal el caníbal, pues siempre se esconde un miedo, un trauma no solucionado, o alguna inestabilidad psíquica o emocional que indica la presencia de una semilla de Luz que está desmontando los esquemas.

NIVEL II

Vishuddha actúa sobre la garganta, las cervicales, los hombros, los maxilares, el aparato del habla, el sistema respiratorio, el hipotálamo, la boca y los oídos. Su glándula asociada es la tiroides, junto con la paratiroides. Las enfermedades comunes a este chakra son: problemas fónicos y tartamudeo, problemas respiratorios, ronquera, irritación de la garganta, úlceras bucales, laringitis, dolores en los hombros que puede derivar en escoliosis, inflamación de los ganglios, trastornos tiroideos, otitis y afecciones de oído, y cretinismo (retraso mental que acompaña a problemas de pronunciación).

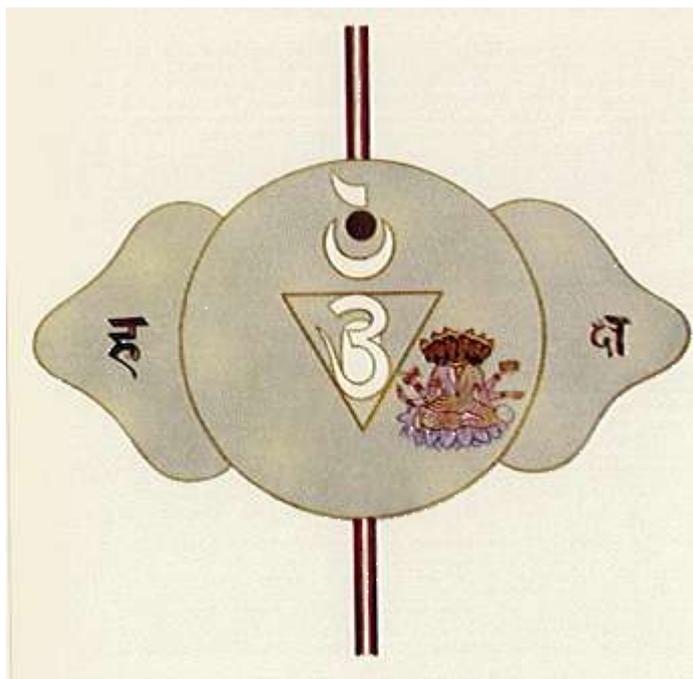
La Verdad Espiritual Fundamental del quinto chakra es: “**Castidad es Poder Espiritual**”. La pureza del Ser es lo que mejor entrena al Espíritu y desarrolla la Fortaleza Interior, por eso hay quien realiza prácticas de ascetismo para reforzar su voluntad. Castidad significa pureza, sinceridad, bondad, santidad...

El despertar de Vishuddha trae consigo la unificación con el Yo Superior. Además, se desarrolla la telepatía con dimensiones superiores de cada Ser, la clariaudiencia, la indestructibilidad, la supervivencia sin comida ni bebida, la trascendencia del tiempo y el espacio (por lo que uno puede ver el pasado, el presente y el futuro como manifestaciones simultáneas de un Eterno Ahora), el estado de vacuidad, la comprensión plena de la Ley y el Círculo, y la capacidad de trabajar con **Karma flotante** (actuar quedando libre de Karma sin necesidad de pasar por la consecuencia obligatoria). Puede provocar temporalmente algunos problemas respiratorios o de garganta.

Vishuddha también se puede trabajar con las correspondencias siguientes:

- **Color:** Azul claro, celeste.
- **Elemento:** Éter.
- **Yantra:** Triángulo invertido con círculo inscrito.
- **Sentido perceptivo:** Oído.
- **Experiencia natural:** Observar el cielo azul despejado o su reflejo en el agua; observar los reflejos del agua (el reflejo nos recuerda a la consecución de las Layas).
- **Aromas:** Salvia, Benjuí y Eucalipto.
- **Gemas:** Aguamarina (en realidad concuerda más con el chakra secundario del Alma, entre Vishuddha y Anahata, pero estimula la comunicación con el Alma), turquesa, calcedonia azul y cuarzo azul.
- **Metal:** Mercurio.
- **Mantra:** HAM.
- **Vocal y sonido musical:** “e”, en SOL.
- **Forma musical:** Cantos ricos en tonos superiores, danzas sagradas con cantos, mantras, canto gregoriano, y música New Age con tonos acústicos.

Chakra 6º: Ajna



“El loto llamado Ajna es como la luna, de un hermoso blanco. En sus dos pétalos se encuentran la letras Ha y Ksha, que también son blancas y agrandan su belleza. Brilla con la gloria de Dhyana (meditación). En su interior se encuentra Shakti Hakini, cuyas seis caras son como otras tantas lunas. Ella tiene seis brazos, con uno de los cuales sostiene un libro (el gesto de la iluminación); otros dos se elevan en un gesto de disipar el miedo y de conceder venturas; y con el resto sostiene una calavera, un pequeño tambor y un rosario. Su mente es pura.

En el interior de este loto habita la mente sutil. Es bien conocido. Dentro del yoni, en el pericarpio está el Shiva llamado Itara, en su forma fálica. Brilla aquí como una cadena de estallidos luminosos. El primer Bija del Veda (“Om”), que es la residencia de la Shakti más excelente, y que con su resplandor hace visible el nadi Chitrini, también habita aquí. El Sadhaka (yogui en el camino de la Realización) de mente firme debiera meditar sobre todo ello, según el orden establecido. El excelso Sadhaka, cuyo Atma no es más que una meditación sobre este loto, es capaz de entrar rápidamente y a voluntad en otro cuerpo y convertirse en el más excelente de los Munis, en el que todo lo sabe y todo lo ve. Se convierte en el benefactor general, y estará versado en todos los shastras (textos y comentarios sagrados). Realiza su unidad con el Brahman, y adquiere poderes desconocidos y maravillosos. Pleno de fama y de larga vida, se convierte en el Creador, el Destructor y en el Preservador de los tres mundos.

En el interior del triángulo de este chakra siempre habita la combinación de letras A y U, que forman el Pranava (“Om”). Constituye el Atma interior como mente pura (Buddhi), y recuerda una llama irradiante. Arriba está la luna creciente, y sobre ella se encuentra Ma-kara (la letra M), brillando en su forma de Bindu. Encima está Nada, de blancura equiparable a la de la luna, difundiendo sus rayos.

Cuando el yogui cierra la casa que carece de soporte al conocimiento que ha adquirido mediante su magnífico gurú, y cuando el Cetas (conciencia externa) mediante la repetida práctica se disuelve en este lugar que es la morada de la dicha ininterrumpida, entonces logra ver en el centro, y en el espacio superior que chisporrotea con un fuego que brilla claramente. Entonces también ve la luz, que tiene la forma de una lámpara flameante. Es tan lustrosa como el claro brillar del sol mañanero, y reluce entre el Cielo y la Tierra. Aquí es donde el Shiva Parana se manifiesta en la plenitud de su poder. Él no conoce decaimiento y todo lo ve; y aquí

está al igual que está en la región del Fuego, de la Luna y del Sol. Esta es la incomparable y deliciosa morada de Vishnú. El yogui realizado, en el momento de su muerte, coloca gozosamente aquí su aliento vital y penetra en el deva eterno, primordial, supremo, el Purusha, que existió antes de que existieran los tres mundos, y que es conocido del Vedanta (textos sagrados sobre la naturaleza de Brahman).

Como los actos del yogui son buenos en todos los aspectos, mediante el servicio a los pies del loto de su gurú, entonces verá, sobre el chakra Ajna, la forma de Mahanada, y podrá sostener en el loto de su mano el Siddhi (don) de la palabra. El Mahanada, que es el lugar de disolución de Vayu, está semicomprendido en Shiva y tiene la forma de un arado; es sereno y concede bienes y disipa el miedo, manifestando inteligencia pura.”

(Versículos 32 – 39)

“**Ajna**” significa “**saber, seguir, mandar**”. Por un lado, es el chakra de la Sabiduría. Está conectado al cuerpo búddhico, por lo que es el centro receptor de la Verdad. Puede trascender todos los planos y llegar a la Idea original que se esconde detrás de cada manifestación de la energía y comprenderla como si algo se iluminara en nosotros, lo que llamamos “*tomar consciencia*”. Normalmente, la Sabiduría se gana con la vivenciación, porque la experiencia vital es la que abre la consciencia a distintos grados de ‘verdad’, sin embargo con el uso de Ajna se puede obviar ese paso básico y dar un salto de gigante hacia la Verdad Fundamental a la que nos conducía nuestra experiencia vital. Es distinto el entendimiento racional que se consigue con Vishuddha que la Consciencia o entendimiento espiritual que se desprende de Ajna. Este chakra consigue convertir el Conocimiento en Sabiduría. Ajna nos lleva también hacia la unión con la Conciencia Cósmica, por eso su desarrollo conlleva abrirse a nuevas percepciones y a una intuición esencial del Universo en la que conocemos todos los planos y podemos portar esa Sabiduría a los planos inferiores. No basta, pues, un Vishuddha que permita conectar con los planos superiores e interpretar lo que recibe, sino que también hace falta un Ajna que disponga de esa información y la transmita.

El sexto chakra “sigue” la Verdad allí donde esté, por eso se dice que es el chakra que permite distinguir la Luz entre las sombras, o discernir entre la falsedad y la veracidad. Por eso es importante el trato de la cabeza y el chakra Ajna antes de tratar cualquier chakra inferior, porque gracias al Ajna cada bloqueo que se libere, cada emoción negativa, cada trauma puede ser visto por unos ojos capaces de adquirir la experiencia positiva y enriquecedora que hay ahí oculta y tomar conciencia de la Vida. Además, Ajna es rector: toda la luz que es capaz de percibir la dirige automáticamente a los planos inferiores para el bien del Ser, que gracias a ella se libera de sus rincones más oscuros, eleva su vibración (y se vuelve más casto) y disuelve el Karma convirtiéndose en un ser de Karma flotante. Por eso el que busca y encuentra la Verdad ya no se ve atado a su pasado y se siente libre en todos los aspectos de su existencia. Ajna gobierna las vibraciones energéticas inferiores y las dirige elevándolas para unificarlas en un solo patrón de vibración superior. Trabajar el chakra Ajna es despertar el Buda que hay en nosotros.

Ajna puede bloquearse por hipofunción, y en ese caso no podemos abrirnos a todo lo que hay más allá de lo que nos cuentan nuestros cinco sentidos primarios; nos quedamos con ciertas conexiones lógicas y abarcamos únicamente la comprensión (o no) del mundo material, y es aquí donde nace el agnosticismo, que no sabe y no contesta; no se pueden reconocer las verdades espirituales porque son fácilmente confundibles, o bien no podemos falsar ni verificar la información que nos llega; tampoco podemos ver nuestra propia luz; no se aprenden las lecciones porque el Ser no puede asimilar la información de la experiencia vital, y por ello nos condenamos a repetir patrones vivenciales; no se es capaz de ver el trasfondo de las coincidencias ni ver a dónde nos encamina la vida; no nos podemos abrir a la sabiduría interior;

NIVEL II

tampoco nos podemos conocer porque el Ser no puede ver hacia dentro; se percibe al mundo como un lugar de sombras que oculta sólo verdades parciales; se intenta encontrar la Verdad en el exterior sin percibirse uno mismo; uno se siente atado a las cadenas de la vida (sociedad, trabajo, hogar...) como algo imprescindible creyendo que no hay posibilidad factible ni productiva de existencia sin esas ataduras; no maduramos a ningún nivel.

Con Ajna bloqueado por inarmonía aparece la excesiva racionalización de las cosas, así como también el escepticismo científico que no puede o no quiere entender que hay mucho más de lo que abarca su raciocinio; posiblemente se tenga un alto sentido de la lógica pero no puede trascenderse para ver entre líneas; el Ser vive exclusivamente a través de su intelecto; sólo se reconocen las propias verdades; se persigue demostrar la verdad de uno mismo o convencer a los demás de ella; nunca se satisface uno intelectualmente; se puede distorsionar la percepción de la luz y de la sombra (sobretudo las propias); el Ser puede ser un gran conocedor pero no un sabio, y a menudo su “sabiduría” se basa en lo que memorizó de los libros sin que eso se haya convertido en conciencia ni en experiencia vital; puede agarrarse a una falsedad como si fuera una certeza; se cree haber aprendido de la vivenciación pero sólo se ha recibido un mensaje negativo y el Ser no ha adquirido nada que realmente pueda ayudarle a crecer, sino tan solo a bloquearse más; se es inmaduro creyéndose maduro y con potestad para juzgar las verdades de los demás como si fueran más infantiles o menos reales; la información que se “aprende” se retiene y no se desea hacer a los demás partícipe de ella por considerarse demasiado valiosa, o al menos no la comparte fácilmente y con ello se ata a su conocimiento y no es un ser libre.

Cuando Ajna tiene densidades negativas, el Ser tiene miedo de reconocer la Verdad; aparece el miedo a entrar en otros mundos y ver más allá; se teme a la propia oscuridad y a mirar dentro de uno mismo por pánico a que lo que se vea no nos guste, nos duela o pueda destruirnos; también se teme a la propia luz, sobretudo por no saber qué hacer con ella; se teme al juicio sensato y realista y se tiene miedo de abandonar nuestra estructura de pensamiento; nos da miedo compartir lo que sabemos por miedo a las consecuencias (se cree que eso puede rebajarnos, le puede dar poder a otra persona, o puede menguar nuestra sensación de seguridad).

Ajna actúa sobre los senos paranasales, el cerebelo, el sistema nervioso central, la nariz, los oídos y los ojos. Su glándula asociada es la pituitaria (hipófisis). Está relacionado con enfermedades como el tumor cerebral, las cefaleas y los trastornos neurológicos, la pérdida de visión y de oído, los problemas de columna vertebral (junto con Muladhara), epilepsia, pérdida de dirección en la vida, trastornos mentales, trastornos del crecimiento, problemas de la melanina en la piel (receptores de luz), y shock endotóxico (parálisis metabólica como respuesta a la contaminación negativa que produce una infección).

Su Verdad Espiritual Fundamental es: **“La Verdad hace Libre al Ser”** (Juan 8:32).

El despertar de este chakra se caracteriza por el estado de Iluminación que alcanza el Ser. También se pueden desarrollar la clarividencia y la premonición, y se adquiere la comprensión y la liberación del Karma más allá de lo personal, por lo que abarca también toda la historia de la humanidad (por eso el despertar de un Avatar en la Tierra siempre es causa de un empuje evolutivo posterior). Físicamente, durante los momentos previos al despertar se puede percibir un cosquilleo en la frente y es posible llegar a “ver” una especie de niebla que en ocasiones está coloreada de índigo.

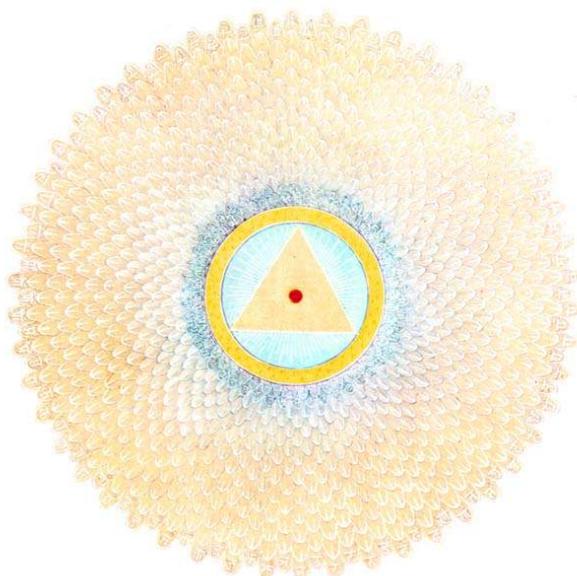
Ajna se puede trabajar con las siguientes correspondencias:

- **Color:** Índigo (añil, lila), plateado, azul oscuro y violeta. A veces es útil el uso del amarillo.
- **Elemento:** a partir de aquí ya no hay conexión con ningún elemento terrenal.

NIVEL II

- **Yantra:** Círculo (luna llena).
- **Sentido perceptivo:** Extrasensorialidad.
- **Experiencia natural:** contemplación del cielo azul nocturno y con estrellas.
- **Aromas:** Menta y jazmín.
- **Gemas:** Lapizlázuli, sodalita, zafiro añil, fluorita y azurita.
- **Metal:** Plata.
- **Mantra:** OM.
- **Vocal y sonido musical:** “i”, en LA.
- **Forma musical:** Sonidos que abren la mente y relajan, como Bach o los cuencos tibetanos.

Chakra 7º: Sahasrara



“Sobre todos estos, en el lugar vacío en donde está el nadi Shankini, y por debajo de la puerta de Brahman, se halla el loto de los mil pétalos. Este loto, brillante y más blanco que la luna llena, tiene su cabeza doblada hacia abajo. Embelesa. Sus filamentos apiñados están teñidos del color del sol naciente. Su cuerpo es luminoso, con letras que empiezan por la A, y constituye la bendición absoluta. Dentro del Sahasrara está la luna llena, sin la marca de la liebre, resplandeciente como en un claro cielo. Lanza profusamente sus rayos, y es fresca y húmeda como el néctar. En su interior, brillando constantemente como un rayo, se encuentra el Triángulo y, dentro de él, nuevamente brilla el Gran Vacío al que sirven en secreto todos los devas.

Bien sellado, y accesible solo mediante un gran esfuerzo, se halla el sutil Bindu con Ama Kala. Aquí se halla el deva al que todos conocen como Parama Shiva. Él es el Brahman y el Atma de todos los seres. En él se encuentran unidos Rasa (experiencia de bendición suprema) y Virasa (ventura). Él es el sol que destruye la oscuridad, la ignorancia y lo ilusorio. Derramando una profusa y constante corriente de esencia como néctar, el Señor instruye al Yati

(autocontrolado) de mente pura, en el conocimiento mediante el cual él realiza la unidad del Jivatma (alma individual) y Paramatma (alma universal). Él penetra todas las cosas como su Señor, que es corriente que siempre fluye con toda la clase de bendiciones conocidas con el nombre de Hamsah Parama. Los adoradores de Shiva lo llaman la morada de Shiva; los adoradores de Vishnú lo llaman el lugar de Parama Purusha; los adoradores de Shiva y Vishnú, lo llaman el lugar de Hari-Hara. Aquellos que se sienten llenos de la pasión por el pie de loto de Devi lo llaman la morada excelsa de la Devi; y los adoradores del Hamsah Mantra lo llaman el lugar puro de Prakriti-Purusha.

Aquel que es el más excelso de los hombres, que ha controlado la mente y conoce este lugar, nunca volverá a nacer en el Extravío, pues ya nada existe en los tres mundos que pueda atarlo. Al haber controlado su mente y enriquecido su espíritu, posee completo poder para hacer todo cuanto desee, y para impedir todo lo que sea contrario a su voluntad. Siempre camina hacia el Brahman. Su palabra, ya sea en prosa o en verso, siempre es dulce y pura. Aquí se encuentra la excelsa decimosexta Kala de la luna. Ella es pura y recuerda al sol naciente. Es tan delgada como la centésima parte de la fibra del tallo del loto. Es luminosa y blanda como diez millones de relámpagos, y está doblada hacia abajo. De ella, cuya fuente es Brahman, mana copiosa e incesantemente una corriente de néctar. Dentro de ello está Nirvana-Kala, más excelsa que lo excelso. Ella es más sutil que la milésima parte de la punta de un cabello, y tiene la forma de la luna creciente. Es la siempre existente Bhagavati, que es la Devata que penetra todos los seres. Proporciona el conocimiento divino, y es tan lustrosa como la luz de todos los soles brillando juntos y al unísono.

Dentro de su espacio medio brilla el Supremo y Primordial Nirvana Shakti. Ella es lustrosa como diez millones de soles, y es la Madre de los tres mundos. Es extremadamente sutil, como la diez millonésima parte de la punta de un cabello. Contiene dentro de sí la corriente constante de alegría, y es la vida de todos los seres. Lleva cortésmente el conocimiento de la Verdad a la mente de los sabios. Dentro de Nirvana Shakti se encuentra el lugar perpetuo llamado residencia de Shiva, en donde no existe Kala (tiempo) ni Kalá (espacio). Está libre de Maya, solo es accesible para los yoguis y conocido por el nombre de Nityananda. Está lleno de todos los tipos de venturas, y del mismo puro conocimiento. Algunos lo llaman el Brahman; otros lo llaman Hamsa. Los hombres sabios lo describen como la morada de Vishnú, y las personas rectas hablan de él como el lugar inefable del conocimiento del Atma, o el lugar de la Liberación.”

(Versículos 40 – 49)

“**Sahasrara**” significa “**Los Mil Pétalos**”. Es el único chakra cuyo nombre hace referencia a la percepción oriental de ver los chakras como flores de loto. El loto es un tipo de nenúfar (flor de agua), y a pesar de que el tallo está sumergido, tanto dispone de una flor que se abre al Cielo, como dispone de unas raíces fuertes que lo arraigan a la Tierra. Para los sabios es símbolo del equilibrio que se logra en el Ser Humano que se realiza en la Tierra. Cada chakra, como hemos visto en los textos del Shat-Chakra-Nirupana, tiene asociado un número de pétalos, pero Sahasrara tiene considerablemente más, porque a pesar de todos los dones que puede recibir un Ser iluminado, no tiene comparación con lo que de verdad es un ser realizado. A la Realización normalmente se le llama también unguento o “**christos**”, porque supone estar rociado o impregnado con la gracia divina. Cuando el Alma cumple con su propósito en la tierra entonces el Ser se realiza. Todo Ser tiene una semilla en sí de la conciencia crística, pero solo germina cuando el Alma puede alumbrar por completo.

Con el estudio de los otros chakras hemos visto una progresiva evolución del Ser, desde lo más mundano, pasando por el Amor, hasta la vinculación con el Universo, sus leyes y la apertura a la Sabiduría Universal. De algún modo, aunque nos prestemos a la intuición y a la emoción,

hasta ahora predominaba una visión más o menos mecanicista del mundo. Sahasrara es el fin de esta visión y el principio de algo muy distinto, al igual que lo representa Muladhara en el cambio del Ser puramente biológico hacia el Ser Humano. Aquí se toma conciencia de la Espiritualidad, y la palabra “Todo” se queda muy corta para definir la realidad última que subyace al Universo, y ni siquiera tiene sentido hablar de energía consciente. Usui llamaba a eso Shinki, porque aunque nos suene mal la palabra “Divinidad” es lo que más se acerca a esa descripción. Es la diferencia básica entre un Buda y un Cristo: el Cristo siempre estará cerca de una realidad espiritual mientras que un Buda puede ser ateo.

El Ser toma conciencia plena de su Alma y, posteriormente, a través de ella toma conciencia del Espíritu, la chispa de dios que hay en todos. Aquí regresamos a la Idea de que el Todo está en el Uno y el Uno está en el Todo, pero en una octava superior (y así es como se manifiesta nuevamente la Ley del Círculo). Ya no nos vemos como seres humanos que tienen (o no) vivencias espirituales, sino como seres espirituales que tienen vivencias humanas. Este chakra nos mueve instintivamente hacia el uso de la Oración, porque es el método de comunicación íntima con lo divino. Recordemos que para Usui la Oración era tan importante que constituía su segundo pilar fundamental en su sistema terapéutico y de atajo hacia la Realización. Por eso se nos cuenta también que “no sólo de pan vive el Ser”. Literalmente, esta conexión con Dios nos puede alimentar y mantener vivos. Los yoguis cuentan que dentro mismo del Sahasrara hay un punto llamado Bindu que segrega una energía sutil de ‘gracia divina’ o ambrosía que una vez queda purificada por el chakra Vishuddha nos da la inmortalidad, la eterna juventud y el vivir sin alimento material, virtudes asociadas al despertar de este chakra quinto. Ahora queda evidente que ningún chakra puede despertar si no hay una comunión y consagración con lo divino, y que el chakra Sahasrara es imprescindible para la aparición de todos esos dones y virtudes. Todo está interconectado, y Sahasrara es para nosotros la flor que recibe la luz del sol para hacer la fotosíntesis.

Sahasrara genera Devoción, y una confianza que va más allá de la confianza en la vida y en el Universo, porque aunque todo esté en contra seguiremos sintiendo que todo está bien, que podemos mover montañas, y que somos apoyados, amados y guiados. No tiene esto nada que ver con los guías espirituales de otros planos, sino que se trata más bien de algo personal, profundo e íntimo.

Sahasrara es el chakra que se encarga de nuestro reloj interior, es el que nos Despierta. Su relación con el sueño físico también tiene su reflejo espiritual: controla los ciclos en que el Alma está en sintonía con dios y se siente protegida y acompañada, y aquellos en los que se encuentra perdida y sola como si la Creación entera la hubiera abandonado o como si no pudiera oír a Dios; a esto último se le llama la **Noche Oscura del Alma**, y es una etapa en la que se pone en duda toda la espiritualidad y todo lo que se sabe, y el Alma decide hacer una reflexión interior mientras el Ser anda a ciegas. En cualquier caso, este chakra debe recibir mucha energía porque la orientación espiritual es muy importante y en cada ciclo el Ser madura hacia estados más elevados que nada tienen que ver con los estados vibratorios o de conciencia.

El séptimo chakra puede estar más o menos activo, nunca estará completamente cerrado (de hecho, ningún chakra lo está), nunca actuará de forma inarmónica y nunca presentará energía negativa. A nivel de bloqueos sólo podemos hablar de hipofunción o de lo que sucede cuando Sahasrara no trabaja al 100%. En este caso, el Ser puede madurar como ser social, como ser independiente, como ser sintiente, o como ser intelectual, pero se estancará a nivel espiritual, y mientras no se trabaje se alargará el proceso de crecimiento y transformación; en el caso de haber padecido una buena progresión espiritual, se corre más riesgo de caer en la Noche Oscura del Alma y tener dificultades para salir de ella; se le teme a la propia espiritualidad, generalmente por miedo a lo desconocido, y el Ser se angustia por no saber hacia donde se encamina, perdiéndose a veces en la búsqueda de una seguridad material por no encontrarse

NIVEL II

seguro en lo espiritual; cuesta tener contacto con el Alma y a menudo uno se identifica más con su mente o con otros aspectos de sí alejándose del verdadero Ser que Es; cada renacimiento que tenga que pasar será doloroso porque se vive más como una muerte que como una nueva vida; se comprende a Dios como algo ajeno y externo a nosotros cuando en realidad no se puede ver ahí fuera si no se ve también a uno mismo; los ciclos vitales de sueño se pueden ver alterados; perdemos el sentido de identidad fuera del mundo material; perdemos la conexión con la Vida y las personas.

Sahasrara está vinculado al córtex cerebral y a la glándula pineal (epífisis). Esta última segrega melatonina a partir de la serotonina, y es una hormona encargada de regenerar el cuerpo (por lo que está asociada a la muerte y la resurrección simbólicas), de controlar los ritmos circadianos o reloj biológico que nos sincroniza con los ciclos de la naturaleza (el ciclo circadiano se reproduce aproximadamente cada 24 horas, por lo que sigue sobretodo el ciclo de día y noche), y de dar comienzo a la pubertad. La glándula pineal reconvierte a serotonina la melatonina, y con ella hace que el sueño sea reparador y nos levantemos descansados, actúa sobre la noradrenalina para que nos dé energía, y actúa sobre la dopamina para paliar cualquier tipo de dolor y sentir alegría por la vida (también ayuda a generar endorfinas). Por lo tanto, las primeras enfermedades a tener en cuenta por problemas en el chakra Sahasrara son el insomnio, el estrés (sobretodo el de tipo espiritual), el letargo o pereza que nos hacen sentirnos cansados y sin ánimo todo el día, y la depresión apática que no sabemos de dónde viene (es decir, al buscar la causa en nosotros, no encontramos el por qué nos sentimos así); además: cualquier trastorno del sueño, depresión mística (pérdida de Fe), fibromialgia, hipersensibilidad al dolor o a cualquier factor ambiental como la luz y el sonido, desmayos y pérdida de conciencia (incluso coma), inactividad cerebral, pérdida de memoria, retraso en la maduración sexual, ansiedad, pérdida de ritmos corporales como el ritmo cardíaco o el hambre, y adicciones. Puede estar vinculado a trastornos típicos del Manipura como la anorexia, porque la pérdida de identidad espiritual puede afectar a la identidad individual en el mundo. De hecho, Sahasrara influye seguro a todo el sistema de chakras.

Su Verdad Espiritual Fundamental es: “**El Ser Es**”. Así sin más. Es la Verdad que nos conduce a la Humildad. Es un paso necesario para comprender cosas como que el Espacio y el Tiempo no existen, que todo es un Eterno Ahora y debemos vivir el Presente, que el dolor y el placer son una ilusión, y que el Universo y los distintos planos sólo son un reflejo de la realidad espiritual en un grano de arena. Bajo esta Verdad se agrupan todas las demás.

El despertar del Sahasrara se caracteriza por la trascendencia. A veces el Ser experimenta viajes espirituales a otros mundos. De todos modos, lo más destacable es la conciencia del camino espiritual, el hacerse Uno con lo divino, y el realizarse como Dios en la Tierra o cristizarse (recordemos que eso requiere la participación directa de la Kundalini).

Podemos trabajar el séptimo chakra con las siguientes correspondencias:

- **Color:** Blanco, violeta y dorado.
- **Yantra:** Círculo con un punto en medio.
- **Sentido perceptivo:** Todos.
- **Experiencia natural:** Amplitud e inmensidad que se puede experimentar desde lo alto de una cima solitaria de una montaña elevada.
- **Aromas:** Incienso (olíbano), mirra y loto.

- **Gemas:** Amatista, cristal de roca (cuarzo blanco), cuarzo ahumado, calcita, cuarzo rutilado y diamante.
- **Metal:** Oro.
- **Mantra:** AUM.
- **Vocal y sonido musical:** “m”, en SI. En sánscrito la ‘m’ se considera una vocal.
- **Forma musical:** Silencio, o música que nos induzca a él.

Ciclos Evolutivos

Desde que una persona nace, ésta evoluciona siguiendo unos ciclos periódicos. Hay escuelas que ya trabajan con planes de aprendizaje adaptados a una evolución humana correcta en función de los ciclos evolutivos naturales, que siempre respeta una determinada secuencia de fases que no son libremente intercambiables entre sí: no en todas las épocas de la vida todos los temas tienen la misma importancia, y la vida nos enfrenta a tareas muy específicas en épocas concretas, tareas que hay que resolver en ese momento exacto. Podemos reconocer un camino vital que transcurre en fases rítmicas claramente articuladas, dividido en ciclos de siete años, durante los cuales el ser humano se abre diferentemente a determinadas influencias y experiencias y por lo tanto madura en un progreso evolutivo totalmente específico.

Esto se integra sin fisuras en el modelo energético de chakras: **cada período de siete años trabaja a profundidad todo lo que tiene que ver con un chakra en concreto, empezando desde el Muladhara; dentro del septenario, cada año se trabaja también un chakra como tarea secundaria, marcando un aspecto relativo del chakra que se toma como base.** Así que, partiendo del chakra basal, pasamos cada siete años a un chakra diferente cuyas cualidades constituyen un tema fundamental de nuestra vida durante ese tiempo, y simultáneamente ese periodo se divide en siete temas adicionales, cada uno de ellos de un año de duración y que igualmente comienzan en el chakra base para recorrer año tras año uno de los siete chakras. No es de extrañar, pues, que en algunas culturas antiguas o en algunas sociedades de hoy en día (indígenas) se considere adulto a alguien que alcanza los 14 años de edad, pues coincide con el principio del período que corresponde al chakra Manipura que trabaja entre otras cosas la identidad individual y el desligamiento del grupo. ¿Qué pasa cuando se llega a los 49 años ($7 \text{ años/chakra} \times 7 \text{ chakras} = 49 \text{ años}$)? Tenemos la oportunidad de volver a empezar desde el principio. Y en los 98 también. Por eso mucha gente mayor hace aquello que no hizo en su juventud, o bien regresionan al estado de cuando eran niños pequeños. A menudo, en estas otras oportunidades, se trabaja el ciclo evolutivo en una octava superior cada vez, aumentando la conciencia, a menos que primero haya cosas por sanar.

Los médicos ya saben que nuestro cuerpo se renueva completamente cada siete años: a los siete años todas las células corporales han sido sustituidas por otras nuevas, y somos personas físicamente nuevas por completo. Conocer los ciclos evolutivos es básico para ayudarnos a comprender de dónde vienen parte de los bloqueos actuales, cómo podemos tratar eso, y sobretodo cómo nos prevenimos para dar siempre el tipo de dedicación y estímulos a nuestros hijos que más valiosos les resultarán en cada época determinada.

En este segundo nivel, **durante los 22 días de purificación estableceremos un paso añadido en el autotratamiento que simulará nuestro ciclo evolutivo** y nos servirá de vía para liberarnos de la gran parte de los bloqueos y traumas que poseemos. *Cada tres días trataremos un chakra*, empezando desde el Muladhara, *justo antes del balance y armonizado de chakras*; aplicaremos los símbolos que hagan falta para desbloquear, limpiar, purificar, equilibrar, energizar o dar luz en los chakras. A medida que vayamos haciendo eso puede pasar que nos

venga a la mente recuerdos del pasado que indican situaciones que estamos desbloqueando al tratar el chakra correspondiente; si identificamos esas situaciones como el origen de nuestros bloqueos, será necesario regresionar a esa vivencia para liberarnos de ese karma y aprender de la experiencia sin necesidad de seguir arrastrando el trauma. *Al final, tendremos el proceso siguiente: los primeros tres días trataremos en profundidad el Muladhara; los siguientes tres días le daremos un repaso rápido a Muladhara y trataremos en profundidad Svadhishtana; los siguientes tres días les daremos un repaso rápido a los dos primeros chakras y trataremos en profundidad Manipura... y así sucesivamente.* Tratar los chakras durante tres días por chakra ocupa 21 días, por lo que nos queda *el día vigésimo-segundo*, en el cual *sustituiremos la armonización típica de chakras por una versión ampliada: pondremos las dos manos en el Muladhara y daremos energía, para posteriormente balancear este chakra con el resto subiendo una de las dos manos chakra a chakra; al llegar a Sahasrara, subimos la mano que estaba en el chakra raíz hacia el chakra segundo, y repetimos el proceso balanceando el segundo chakra con el resto; repetiremos sucesivamente con cada chakra, hasta que al hacerlo con el séptimo chakra comprobaremos que equivale al balanceo típico que hemos ido realizando hasta ahora.* Esto constituye un repaso completo por todo el Ciclo Evolutivo. Es probable que al finalizar los 22 días nos quede algo pendiente porque tal vez algún chakra nos pedía más de tres días de tratamiento, y deberá tenerse en cuenta seguidamente para tratarlo y liberarnos de esa lacra cuando antes.

La enfermedad como camino

En CES I decíamos que la enfermedad es un desequilibrio energético en el Ser, y que Reiki sana porque es energía que devuelve la armonía. Ahora hemos visto otro punto de vista distinto en que la enfermedad surge como resultado de un bloqueo energético en los chakras. Un bloqueo es un modo de hablar de desequilibrio energético. No sólo los chakras se bloquean, también se pueden bloquear los meridianos, un órgano del cuerpo etérico, o incluso puede acumularse energía densa en cualquier lugar del cuerpo energético. Sin embargo, como todo está relacionado, la aparición de un bloqueo ocasionará, más tarde o más temprano, bloqueos en otras partes, sin importar si primero fue el bloqueo de un chakra o si éste es consecuencia de una negatividad.

Hemos comentado al hablar del Svadhishtana que el origen de muchos bloqueos viene de nuestro Karma, por lo que la enfermedad es consecuencia directa de nuestros actos y decisiones. La parte más difícil de entender es el Karma generacional, el que nos transmiten nuestros progenitores con sus bloqueos. Es difícil porque la explicación está en que cada Ser elige cuándo y dónde nacer, y también decide de quién quiere nacer, y esta responsabilidad no la acepta cualquiera (es más sencillo y cómodo creerse una víctima del destino). Cada Ser llega a la vida en unas circunstancias que representan de alguna manera las lecciones que ha venido a aprender, los problemas que ha venido a sanar, o el mejor camino posible para su realización. Por lo tanto, la causa de todo lo que sucede en la vida, incluyendo los accidentes y la enfermedad, está en uno mismo. De hecho, está en el Alma. Recordemos la Ley de Mentalismo y Manifestación y la Ley del Espejo Humeante: por un lado tenemos que el pensamiento atrae la energía y hace que el pensamiento tome forma y se manifieste en la vida, y por otro lado tenemos que atraemos aquello que resulta un mejor reflejo para nosotros. Por la Ley de Correspondencia podemos trasladar el proceso al plano Álmico, así que **el Alma atrae experiencias de acuerdo con su propia vibración y hace que se manifiesten.**

Cualquier tipo de bloqueo o enfermedad implica que hay una parte de nuestro Ser que no ha sido reconocido o del que no somos conscientes; de lo contrario, no habría necesidad de aparecer reflejado en las experiencias cotidianas. Tener una naturaleza divina nos lleva a preguntarnos qué significa esa divinidad, y una de las primeras representaciones o resoluciones a las que llegamos es la calificación de “Todo” o “Uno”, y es tan básico que constituye la Verdad

Espiritual Fundamental del mundo material tal y como vimos con el primer chakra. Pero no cumplimos con esa Verdad cada vez que rechazamos una parte del Todo. El Todo incluye toda dualidad, la Luz y la Oscuridad, el Bien y el Mal, lo Femenino y lo Masculino, lo Blanco y lo Negro. Si yo en algún momento de mi existencia decido que la Ira es mala y no me conviene, al rechazar esta parte de mí estoy atrayendo situaciones que me presentan la Ira para que la acepte.

En ningún momento debemos creer que rechazar algo nos libera de aquello. El Todo no puede prescindir de ninguna de sus partes, por lo que cada aspecto de nosotros mismos queda relegado a nuestro subconsciente y también en forma de bloqueo en el Alma. A eso lo llamamos la **Sombra**. Es nuestra propia oscuridad, lo que nunca queremos ver. Por eso el trato del Svadhishtana puede liberar tanta información, sobretodo de tipo emocional, porque es el acceso a ese subconsciente y al lugar donde permanece aquello que rechazamos.

A este propósito, la enfermedad también es un mecanismo para sincerarnos con nosotros mismos y reconocer la Verdad, pero es básicamente un modo que tiene el Alma de hacer presente aquello que no se quiere ver y así mantener el Equilibrio. Como el Alma atrae situaciones vivenciales acordes consigo misma, los accidentes entran en la misma categoría que las enfermedades. Aunque seamos capaces de curar algo concreto mediante medicina tradicional occidental es probable que el Ser vuelva a enfermar si no reconoce lo que oculta en la Sombra, ya sea de la misma enfermedad o de otra cosa, pero siempre será una enfermedad relacionado con una misma causa que está en sí y no en lo físico. Lo físico es el espejo, la última consecuencia, donde se ve reflejado todo lo que sucede dentro. Si surge una enfermedad física es porque algo se ha estado cocinando en los otros niveles. Ya comentamos con el Manipura que las emociones son una buena baliza para averiguar si algo anda mal.

Saber de dónde viene una enfermedad física es relativamente fácil. Al conocer cómo opera en nosotros la enfermedad le podemos ver el lado simbólico. A continuación expongo una pequeña lista de enfermedades comunes y su correspondencia interpretativa.

- **Resfriado:** Limpieza psíquica. Mediante la mucosidad y los estornudos estamos expulsando toxinas y por lo tanto estamos liberándonos de negatividad. Suele ser un proceso íntimo, por eso a veces rehusamos inconscientemente el contacto con la gente con frases del tipo “*no te acerques que te puedo contagiar*”.
- **Inflamación:** Ira contenida. Una inflamación denota que el cuerpo lucha contra algo, habitualmente una infección; por lo tanto, se lleva dentro la pelea que se desearía llevar a cabo en el exterior. De ahí deriva también la migraña, como una lucha psíquica que es a menudo inconsciente.
- **Anemia:** Falta de conexión con la Vida. La sangre simboliza la energía vital en movimiento. Si pierde hierro es que pierde energía. A veces indica que el Ser se evade para no lidiar con la vida y con sus problemas. Las personas anoréxicas suelen presentar anemia.
- **Diabetes:** Apego. El azúcar simboliza el placer de la vida y el Amor. De hecho, “azúcar” viene del sánscrito “sukha” que significa “Felicidad” (*tanto el sánscrito como el castellano son lenguas indoeuropeas, por lo que comparten a veces las mismas raíces*). El diabético al que le falta insulina no puede asimilar el Amor que recibe o la falta de él, y suele apegarse a aquello que ama. La mayoría de los diabéticos lo son porque un año y medio atrás perdieron su fuente de apego: una persona amada, el hogar, un trabajo, dinero... y no asimilan la pérdida y siguen demandando su fuente.
- **Estreñimiento y Diarrea:** Avaricia. El estreñimiento es muy claro en cuanto a no querer soltar algo. La diarrea es la otra cara de la moneda, nos indica lo que debemos hacer:

NIVEL II

dejar ir. En ambos casos el médico suele aconsejarnos tomar muchos líquidos, lo que es símbolo de “permitir fluir” (es la aplicación de la Verdad Espiritual Fundamental del Svadhishtana).

- **Taquicardia:** Arritmia vital. Junto con el insomnio y el estrés, simboliza que no seguimos el ritmo natural de la vida y que no dejamos que las cosas se den en su momento preciso. En cuanto al corazón se refiere, tiene que ver con el flujo de los sentimientos, sobretodo el Amor, a los que se desea controlar o simplemente no hacer caso, por lo que una persona se ve irónicamente obligada a “escuchar” su corazón, literalmente. Si se tiene un “corazón de piedra” puede aparecer angina de pecho, que es la angosta y opresión de los vasos sanguíneos cercanos al corazón. Luchar contra los sentimientos o tener mucho Amor sin saber cómo darle salida puede derivar en un infarto de miocardio (se “rompe” el corazón).
- **Rigidez y Artrosis:** Severidad. Que una articulación pierda movilidad significa que la persona es inflexible y rígida, se mantiene en una sola postura terca, tozuda e intolerante.

6. Meridianos: Un Poco de Medicina Tradicional China

Este capítulo bien podría ser un subapartado del capítulo anterior. Sin embargo, tiene el carácter de Cultura Espiritual importante y muy útil, aunque su uso en terapia participa de una decisión voluntaria de profundizar aún más en conocimiento. Sabemos la función de los chakras y la aplicación de las Leyes, por lo que entendemos en gran parte las causas de la enfermedad. Sabemos que, de hecho, causas hay sólo una: Nosotros, y el crear nuestra Sombra es crear enfermedad. Pero ya adelantamos que los bloqueos que provocamos no se producen sólo en los chakras, sino que se pueden dar en cualquier parte del Ser, y el mayor foco después de los chakras son los meridianos o nadis, el flujo de energía que recorre nuestro cuerpo etérico repartiéndose entre distintos recorridos.

La red de canales es bastante compleja y requiere de estudios avanzados para comprenderla completamente. CES no se encarga de dar esos estudios avanzados porque corresponde a la carrera de Medicina Tradicional China, o al menos a la formación en acupuntura; sin embargo, sí que puede encargarse de esta información básica.

Los distintos nadis se pueden clasificar en: *meridianos primarios, canales de conexión, canales divergentes, canales extraordinarios, canales principales, y canales diminutos*. Nosotros veremos sin interiorizar demasiado los **Meridianos Primarios**, que son doce, y toman el nombre de un órgano físico: **Pulmón, Intestino Grueso, Riñón, Bazo, Hígado, Estómago, Corazón, Intestino Delgado, Vejiga, Vesícula Biliar, Constrictor o Pericardio, y Triple Calentador**. Existen por duplicado y cada copia se sitúa a un lado del cuerpo, izquierdo y derecho, de manera que hay una simetría, siendo la columna vertebral el eje de simetría. Así pues, tenemos por ejemplo un nadi del Corazón que discurre por el brazo izquierdo, y un nadi del Corazón que discurre por el derecho. Los meridianos llamados **extraordinarios** son ocho, y aunque son importantes se consideran variaciones o superposiciones de los meridianos principales, por lo que sólo tendremos en cuenta dos de ellos (**Vaso Gobernador y Vaso de la Concepción**) que nos servirán de antesala para prepararnos para CES III. De los demás nadis no veremos nada.

Antes de entrar en materia es necesario tratar con algunos aspectos abstractos del Taoísmo.

Tao y la pulsación básica de la Realidad

La naturaleza es para la filosofía china un organismo viviente que respira, con un viento inhalador o **yin** (carácter pasivo y femenino) y un viento exhalador o **yang** (carácter activo y masculino). Lo fundamental del concepto de yin y yang es la comprensión de que todo se encuentra en continuo movimiento y cambio, de que absolutamente nada permanece fijo e invariable. Se trata de una polaridad de pulsación constante. La armonía y el equilibrio de estos dos principios se traducen siempre en bienestar.

El **Tao** es un modo de representar la Ley del Círculo. Tao supone la creencia de la existencia de una realidad última que subyace y unifica las múltiples cosas y eventos que observamos. Tao significa vía o camino, y es intrínsecamente dinámico. Se comprende como el proceso cósmico en el que todas las cosas están involucradas, como un flujo continuo de cambio, como una totalidad, alternante y cíclica. Es el regulador, la ley de la alternancia del yin y el yang y NO su suma. Todas las manifestaciones del Tao estarían generadas por el juego dinámico de las dos polaridades.

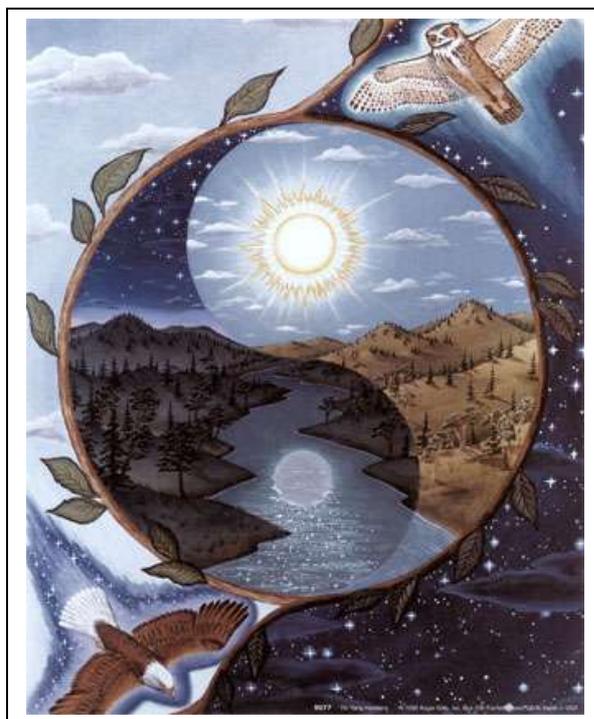
NIVEL II

El yin y el yang no son una fuerza, una energía o una manifestación, ni pueden ser identificados por sí mismos en algo concreto y específico sin perder su condición fundamental y su carácter universal, sino sólo en comparación del uno con el otro. Se trata de dos principios o fundamentos opuestos pero íntimamente dependientes. Fijémonos en el símbolo del Tao (**tai-ki** o tai-ji): el signo yin se reconoce como la figura negra u oscura y el yang como la figura blanca o clara; el yin se sitúa abajo y el yang arriba; el círculo que rodea la figura simboliza el Tao, y la línea ondulada simboliza la forma de presentarse los fenómenos al observador (siempre fluido, con sus montes y sus valles); cada figura tiene un germen de signo contrario que representa su capacidad y cualidad intrínseca de cambio y mutación.

La teoría del yin y el yang se recogió por primera vez en un libro entre los años 1500 y 1000 a.C., el **I-Ching** (Libro de las Mutaciones), y plantea que todos los objetos o fenómenos del universo consisten en dos aspectos opuestos entre sí pero insolubles, que se complementan y son de obligada correspondencia porque el Todo jamás puede separarse en sus partes. Esta relación de conflicto e interdependencia constituye una categoría filosófica que se utiliza para reflejar las propiedades esenciales de los fenómenos que ocurren en la naturaleza. El significado literal de yin es: “*la vertiente de la montaña que da a la sombra*”, y el significado literal de yang es: “*la vertiente que da al Sol*”. Se considera yang todo lo que tenga tendencias dinámicas, activas y que se manifiestan externamente frente a la categoría yin que es más pasiva, interiorizada e intrínseca, menos evidente. El yang es plenitud y el yin la vacuidad en movimiento. El yin y el yang actúan como imanes, de modo que el yin atrae al yang y viceversa. El yin y el yang se oponen punto por punto; su enfrentamiento produce un fenómeno de limitación mutua. Sin embargo, por el hecho de su antagonismo, el yin y el yang se complementan mutuamente.

Desde el punto de visto energético y anatómico, unos órganos tendrán un carácter más yin, y otros tendrán un carácter más yang, aunque no debemos olvidar que ninguno es 100% de un polo o del otro. Por ejemplo, el corazón es un órgano yang porque es muy activo y dinámico, siempre inquieto bombeando sangre, pero la energía que trata es yin porque al fin y al cabo lo que está bombeando y canalizando es sangre, un fluido denso (lo denso es más yin y lo sutil es más yang). Los meridianos correspondientes a cada órgano tomarán una energía correspondientemente yin o yang. Por lo general, se considera la parte delantera del cuerpo como yang porque es la parte de la que somos más conscientes, y por consiguiente la parte trasera es más yin; el interior del cuerpo es yin y el exterior es yang. En Medicina Tradicional China (MTC) se distingue entre **órganos**, de carácter yin, y **vísceras**, de carácter yang. Veamos, pues, cómo se reparten los meridianos entre ambos grupos:

- Órganos (yin): Hígado, Corazón, Bazo, Pulmones, Riñones y Pericardio.
- Vísceras (yang): Vesícula Biliar, Intestino Grueso, Estómago, Intestino Delgado, Vejiga y Triple Calentador.



Los Cinco Elementos

Los chinos observaron que los cambios (que ya sabemos que ocurren de forma cíclica) no se producen al azar, sino que siguen un proceso ordenado, una evolución. A esta teoría del cambio lo llamaron **Los Cinco Elementos** o también **Las Cinco Transformaciones** y no sólo clasifica los fenómenos sino que además se mantiene flexible. Se ha aplicado a la curación, la psicología, la agricultura, la economía (como en Feng-Shui), y la política. Postula que todo cambio ocurre en cinco fases. Cada fase se asoció con un determinado elemento de la naturaleza: **Fuego, Tierra, Metal, Agua y Madera**. Su razón de ser es puro simbolismo:

- El proceso comienza con la inspiración original, con el mundo de las ideas. En esa fase la cosa en cuestión es aún amorfa, plástica, y sin embargo posee la energía necesaria para inspirar la acción. Los sabios buscaron una analogía en la naturaleza y encontraron el Fuego que, aunque muy amorfo, posee sin embargo una gran energía que inspira el cambio. Desde el estado de Fuego, el ciclo avanza hacia un estado más sólido, más asentado, en el cual la idea comienza a tomar forma como realidad perceptible. Esa fase se llama Tierra, y a partir de ella el proceso hacia su forma más densa y material, el Metal. El estado metálico sugiere la mayor condensación del proceso, en la cual la idea arraiga firmemente en el mundo materia. La cosa en cuestión nace, es real. Desde la fase del Metal, el proceso continúa hacia el Agua, su estado más flexible y perdurable. El Agua significa la continuidad del cambio hacia un objetivo concreto, porque el Agua siempre está fluyendo hacia el mar. Desde la fase del Agua, el proceso evolutivo entra en la fase de la Madera, en la cual vemos los frutos del sueño. Aquí la inspiración original ha pasado su desarrollo necesario para producir recompensas. Madera significa la culminación del ciclo, porque la madera no sólo da fruto sino que también fertiliza el suelo con sus hojas, semillas y frutos no consumidos, para enriquecer el suelo y comenzar nuevamente el proceso de regeneración.

De hecho, ese ciclo tal cual está expuesto recibe el nombre de **Ciclo de Generación**. En este ciclo, a cada elemento se le considera **Madre** del elemento siguiente. Es fácil su mnemotécnica: la Madera arde para producir Fuego, el Fuego genera cenizas que forman la Tierra, la Tierra contiene minerales que forman el Metal, éste se funde al estado líquido del Agua, el Agua nutre y permite el crecimiento de la Madera. Cada meridiano está asociado a uno de estos elementos, y

NIVEL II

en el área de la salud un órgano enfermo se debe a un bloqueo de un meridiano adyacente del mismo elemento, o bien de un meridiano de elemento Madre.

- Fuego: Corazón, Intestino Delgado, Pericarpio y Triple Calentador. La energía que se activa aquí o que se asimila, pasa a ser usada por los meridianos Tierra.
- Tierra: Estómago y Bazo. El Bazo a veces suele llevar el agregado de Páncreas, porque el mismo meridiano trabaja ambos órganos al mismo tiempo y están íntimamente vinculados. La energía estructurada en estos meridianos pasa a los meridianos Metal.
- Metal: Pulmón e Intestino Grueso. La energía que se condensa aquí pasa a los meridianos Agua.
- Agua: Riñón y Vejiga. Aquí se fluidifica la energía y pasa a los meridianos Madera.
- Madera: Hígado y Vesícula Biliar. Aquí la energía crece para ser usada por los meridianos Fuego.

Para que la energía no se disperse y esté bien canalizada, la misma teoría de los Cinco Elementos incluye un segundo ciclo, complementario, llamado **Ciclo Controlador**, en el cual los sistemas se mantienen controlados o limitados, impidiendo un crecimiento desmedido que no alberga cambio ninguno. Podemos imaginarnos un río, que tiene poder debido a dos motivos: el caudal, que depende del Ciclo Generativo; la presencia de riberas que ofrecen límites al agua y de esta manera le dan dirección y velocidad, lo equivalente al Ciclo Controlador. Si la ribera cede o si el nivel del agua supera la altura de la ribera, el agua no tiene el mismo poder ni orden, simplemente inunda una zona y se asienta hasta que por último retrocede. En este ciclo, el elemento que controla se le llama Abuelo del elemento que es controlado. También es sencillo acordarse de qué elemento controla cada elemento: el Fuego funde el Metal, el Metal corta la Madera, la Madera penetra en la Tierra y le da estabilidad, la Tierra canaliza el Agua, y el Agua sofoca el Fuego. A nivel de salud es fácil comprender que a un hipertenso (bloqueo meridiano del Corazón, elemento Fuego) hay que bajarle los niveles de sal de forma drástica, y la sal trabaja directamente los riñones (elemento Agua), por lo que los canales Agua controlan el funcionamiento del corazón y son sus Abuelos.

En resumen, si tenemos que darle fuerza a un meridiano debilitado, actuaremos sobre sí mismo, un meridiano del mismo elemento, o bien un meridiano que sea Madre. Si necesitamos drenar su excesiva energía, podemos recurrir a un meridiano que sea de elemento Hijo, o bien a alguno de elemento Abuelo.

Cada elemento tiene también unas características emocionales y psicológicas que gobiernan sus meridianos correspondientes. Veámoslas:

- Fuego: **Alegría y control emocional**. El Corazón y el Intestino Delgado son las fuentes internas de la alegría. Cuando el Corazón está equilibrado y funciona bien nos es más fácil experimentar alegría en nuestra vida. Cuando el Corazón y el Intestino Delgado están funcionando mal, nos resulta difícil, y a veces imposible, encontrar alegría en la Vida. Cuando los sanadores orientales se encontraban con una persona que sufría de infelicidad crónica, reconocían que en la vida de esa persona no había nada que la estimulara, nada que le ofreciera una nueva dirección, no había “fuego” en su vida, por lo que los sanadores le trataban el Corazón, el elemento Fuego. En ocasiones este elemento puede estar excesivamente estimulado, y en ese caso experimentamos euforia o histeria: desenfrenadas demostraciones de emoción, totalmente descontroladas.

NIVEL II

- **Tierra: Racionalidad y simpatía, comprensión, afecto y compasión.** Cuando el Bazo está estimulado en exceso (generalmente por exceso de azúcar y alimentos dulces, incluyendo zumos de frutas) la persona suele ponerse sentimental e hipersensible, hasta el punto de debilitar a los demás. Cuando el Bazo está fuerte hay una comprensión y compasión profundas, y se sabe cuando dar un afectuoso apoyo y cuando ser disciplinado. Equilibrio entre severidad y misericordia. El desequilibrio del canal del Estómago puede producir exceso de racionalidad, obsesión, manías, frialdad.

- **Metal: Aflicción.** Todo el mundo sufre alguna vez tristeza en la vida, es parte del ser humano. Pero es importante mantener en perspectiva nuestra tristeza y aflicción y no aferrarnos a ellas si queremos llevar vidas productivas. Cuando la persona se apega a su aflicción, generalmente hay problemas de Intestino Grueso. Al mejorar la salud de este órgano, mejoramos nuestra capacidad para liberarnos de las emociones innecesarias y para continuar con nuestra vida. Fijémonos que con el llanto también se trabajan los pulmones, e incluso a veces acabamos con hipo como una representación de que necesitamos introducir Vida en nosotros.

- **Agua: Sorpresa y Miedo.** Se sabe que el estrés y el Miedo dañan seriamente los riñones y hacen trabajar en exceso la Vejiga. Por algo se dice también que nos “meamos de miedo”. Hay una clara alusión a la conexión entre estos órganos y el segundo chakra, sede de los miedos y el inconsciente. Al mismo tiempo, es algo que se retroalimenta: cuando los riñones están débiles, nos asustamos o sorprendemos con mayor facilidad, tenemos menos determinación y perdemos fuerza de voluntad. Los meridianos de Riñón y Vejiga nos ayudan a fluir en la Vida y nos orientan, sobretodo cuando nos enfrentamos a la adversidad.

- **Madera: Rabia.** Cuando el Hígado o la Vesícula Biliar están dañados o tienen problemas, aumenta la agresividad y la Ira. Los ataques de Ira mismos pueden dañar estos órganos a su vez. Y como estos órganos son la Madre de los órganos Fuego, es lógico que la Rabia pueda producir ataques de corazón o disfunciones cardíacas. El alcohol daña el Hígado y la Vesícula, y si se consume en exceso puede producir repentinos estallidos de cólera. Basta pasar un día con una persona alcohólica para saber que en su Vida domina la amargura, la frustración y la ira.

La relación energética de los Cinco Elementos, como hemos visto, tiene su representación simbólica en los objetos materiales y en las acciones cotidianas. A través de las cosas que hacemos o usamos, o incluso a través de la alimentación, podemos mantener un equilibrio entre los distintos elementos. Al final, y juntando esto con los doce meridianos, podemos establecer la siguiente tabla:

	Fuego		Tierra	Metal	Agua	Madera
Visceras (Yang)	Intestino Delgado	Triple Calentador	Estómago	Intestino Grueso	Vejiga	Vesícula Biliar
Órganos (Yin)	Corazón	Pericardio	Bazo	Pulmones	Riñones	Hígado
Formas geométricas	Formas triangulares y piramidales		Cuadrados y rectángulos	Círculos, óvalos, arcos y bóvedas	Formas libres y onduladas	Cilindros o rectángulos; diseños de rayas
Colores	Rojo (también		Amarillo (y	Blanco (y	Negro (y	Azul (y

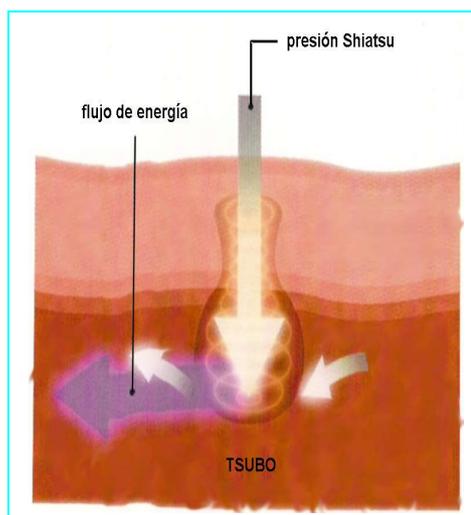
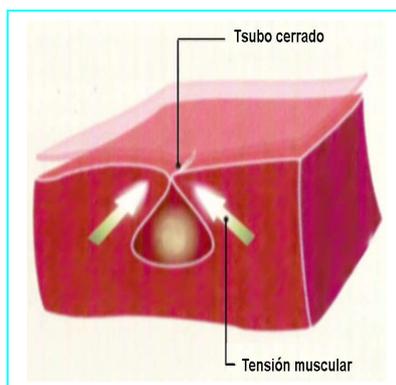
NIVEL II

	Púrpura, Naranja y Rosa)	tonos Tierra)	colores claros y Pastel)	colores oscuros)	Verde)
Alimentos	Cereales, pan, pastas y carnes	Vegetales de raíz y de tierra (cebollas, patatas, zanahorias...) y frutas	Legumbres, frutos secos y lácteos	Agua, algas, pescado y todo lo que venga de un medio acuático	Vegetales (sobretudo verdes)
Sabores	Amargo	Dulce	Picante y Agrio	Salado	Ácido ligero
Estaciones del Año	Verano	Estío	Otoño	Invierno	Primavera
Puntos Cardinales	Sur	Centro	Oeste	Norte	Este
Objetos y energía de Vida	Iluminación (velas, bombillas, Sol...), animales	Ladrillos, barro, cerámica, desiertos	Metales, minerales	Estanques, piscinas, instalaciones de agua, espejos, cristales	Muebles, tejidos naturales vegetales, flores y plantas

Tsubo, kyo, jitsu

Sabemos que hay unos chakras terciarios que se ocupan única y exclusivamente de bombear energía a través de los meridianos. Cada meridiano dispone de varios de estos chakras, y se denominan **tsubos**, los cuales se corresponden con los puntos que se usan en *acupuntura* y *digitopuntura* (**Shiatsu**). Los tsubos también se definen como **puntos de presión**, porque son entradas a los nadis que se pueden manipular fácilmente mediante la actuación manual, ya sea por agujas o por presión. Cada tsubo tiene un nombre muy fácil de aprender: primero tiene las iniciales del meridiano al que pertenece, y luego tiene un número. Por ejemplo, el cuarto tsubo del nadi del Intestino Grueso sería **IG-4**. Cuando decimos que un canal está bloqueado en realidad nos referimos al bloqueo de uno o más tsubos de ese canal, así que en cierto modo los bloqueos sí que son solamente cosa de chakras. El bloqueo de un tsubo lo podemos imaginar como si se cerrara un poro de nuestra piel y eso hace que la energía ahí se estanque.

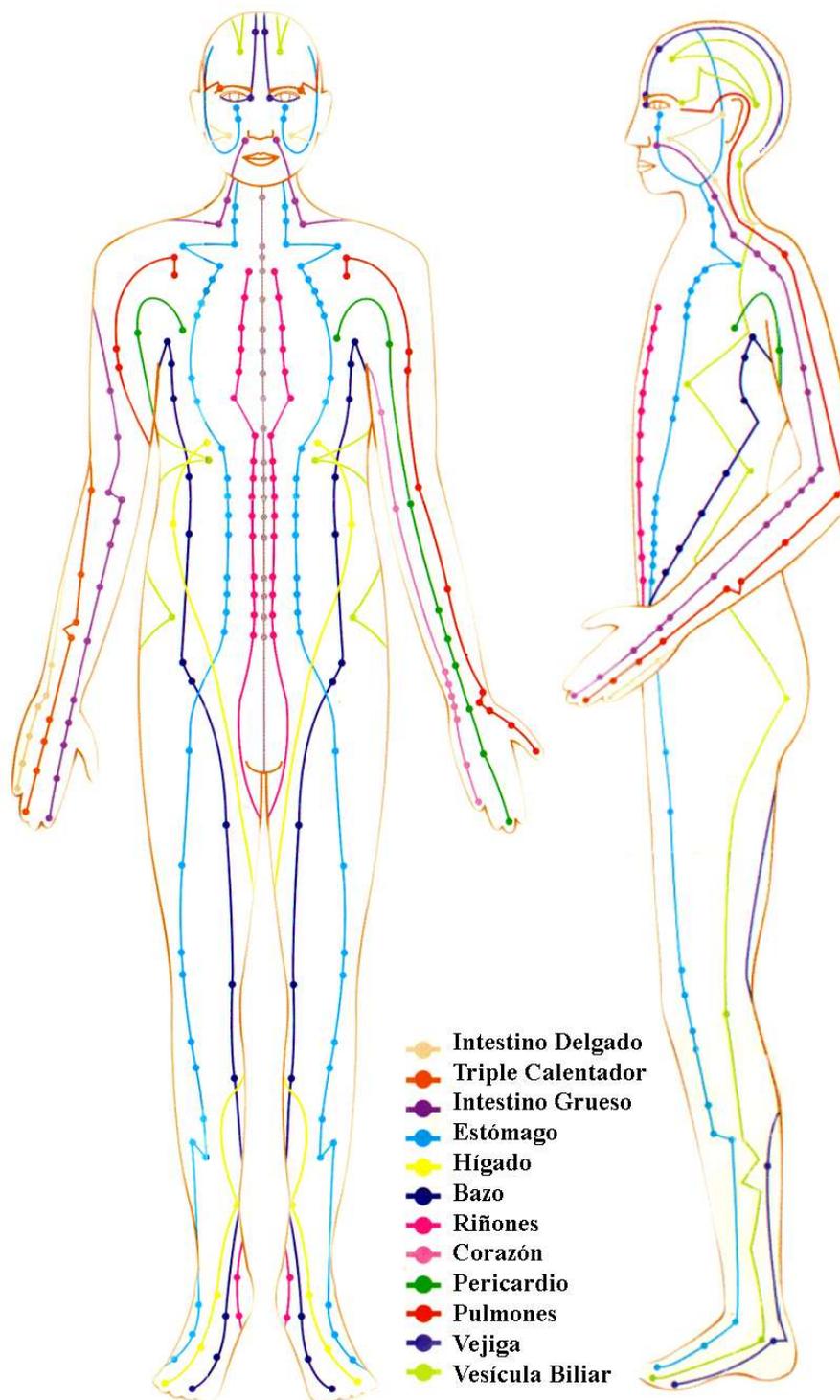
NIVEL II



Un tsubo tiene dos motivos para bloquearse: un déficit de energía, lo que llamamos **kyo**, o bien un exceso de ella, lo que denominamos **jitsu**. Lo que es seguro es que si aparece un bloqueo de alguno de estos dos tipos en un meridiano, entonces también habrá un bloqueo del tipo contrario en otra parte. Ya vimos en la teoría del Tao que yin no puede vivir sin yang, y viceversa, por lo que no puede haber kyo sin jitsu ni jitsu sin kyo; si aparece uno, aparece el otro para mantener un equilibrio relativo. Tenemos que empezar a ver la enfermedad como una forma que tiene el Ser de producir un equilibrio. Si tenemos diarrea como compensación de una desarmonía, entendemos que lo básico no es ir a cortar la diarrea, sino ir a armonizar, y como consecuencia la diarrea desaparece. Nosotros como reikistas podemos actuar fácilmente sobre los estados kyo o jitsu, podemos amplificar la energía donde es necesaria y podemos desbloquearla y hacer que fluya. Además, en el momento en que ponemos las manos podemos ayudar: la presión puntual aumentará la energía, y un movimiento de distensión la dispersará (por ejemplo, si tenemos dos manos en una pierna, pues estirando el músculo en los dos sentidos opuestos, una mano hacia la izquierda y otra hacia la derecha). Por otro lado, el efecto de sanación que puede producir la actuación sobre el tsubo puede variar si se combina junto con la acción en otro tsubo, puesto que *el trabajo conjunto de varias energías no tiene nada que ver con la suma de ellas*.

En cuanto a los efectos que produce un bloqueo en los meridianos, es similar al caso de los chakras primarios: si se trata de un kyo, todo el ámbito vital al que se refiere el meridiano afectado tenderá a estancarse, no estará nutrido, y los mismos órganos representativos pueden fallar y no rendir, presentando incluso estancamiento sanguíneo; si se trata de un jitsu, habrá una potencial inarmonía, el ámbito vital afectado presentará una desestabilización y descontrol con reacciones a veces exageradas, y en cuanto a los órganos físicos también pueden sobrecargarse.

Los 12 meridianos primarios



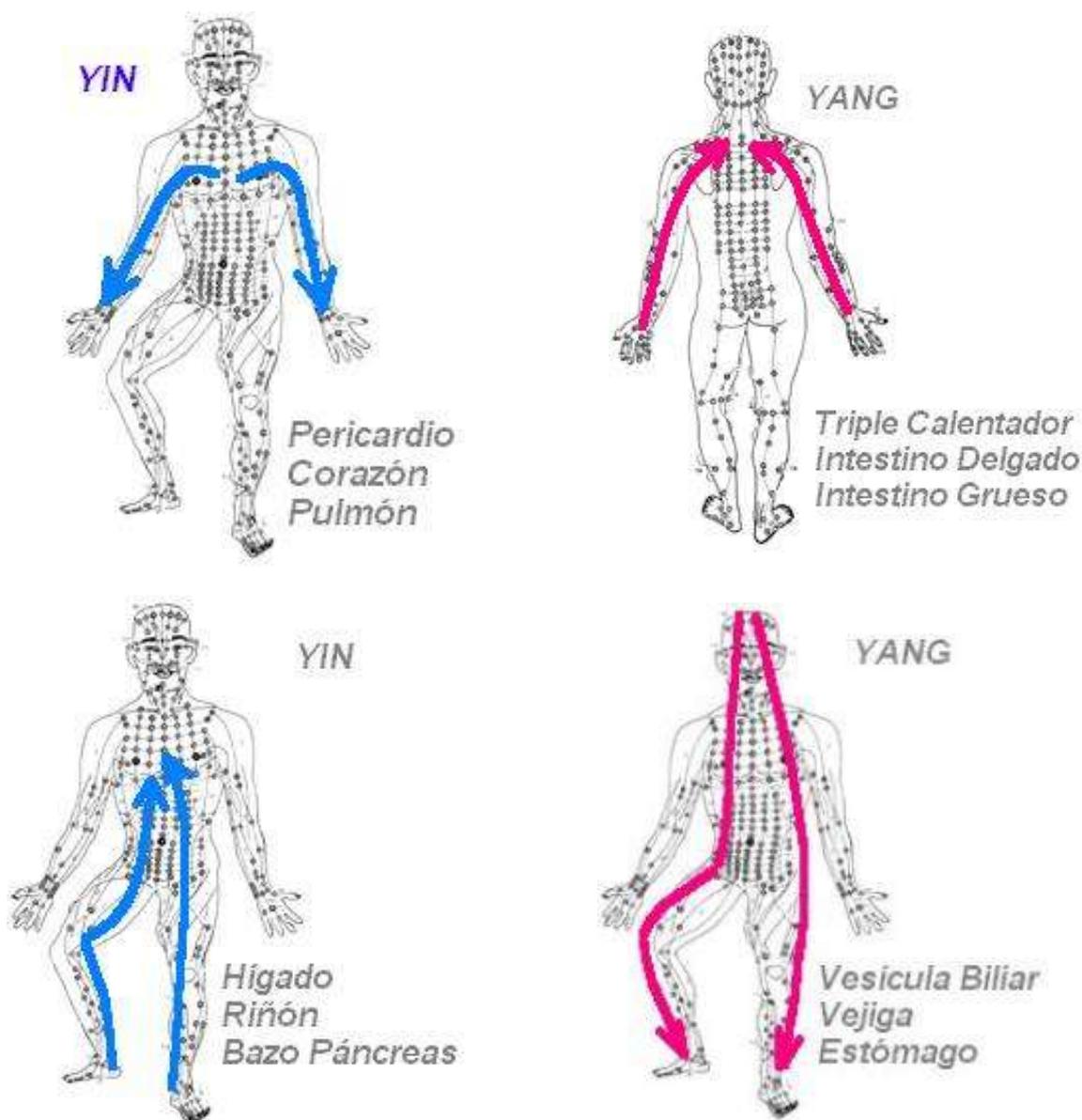
The Association For Meridian & Energy Therapies
<http://TheAMT.com>

Los doce meridianos primarios circulan de modo vertical y bilateral en el cuerpo. Cada uno, aunque conecta con un órgano físico (excepto el meridiano del Triple Calentador), tiene una influencia que abarca mucho más que el área estrictamente cubierta por el meridiano en sí, por lo que no debería sorprendernos el encontrarnos con que el meridiano del riñón puede tratar problemas de huesos o de insomnio. En cuanto al flujo de energía de los meridianos, nos encontramos con que **seis meridianos fluyen por los brazos y seis por las piernas**:

NIVEL II

- Los meridianos del Pericardio, Corazón y Pulmones son Yin y fluyen por la superficie interna del brazo desde el pecho hasta las manos.
- Los del Triple Calentador, el Intestino Delgado, y el Intestino Grueso son Yang y fluyen por la superficie externa del brazo desde las manos y hasta la cabeza.
- Los de la Vesícula Biliar, Vejiga y Estómago son Yang y fluyen desde la cabeza bajando por el cuerpo y a través de la superficie exterior de las piernas hasta los pies.
- Los del Hígado, Riñón y Bazo son Yin que fluyen desde los pies por la superficie interna de las piernas hasta el pecho.

Vemos que, como ya adelantamos, los canales Yin fluyen más por el interior del cuerpo, y los Yang por el exterior.



Al igual que los chakras, los meridianos primarios pueden trabajarse con colores, pero un aspecto curioso suyo es que parece que a lo largo del día los meridianos tienen picos de intensidad, es decir, que el flujo de energía de los meridianos aumenta en determinadas horas del

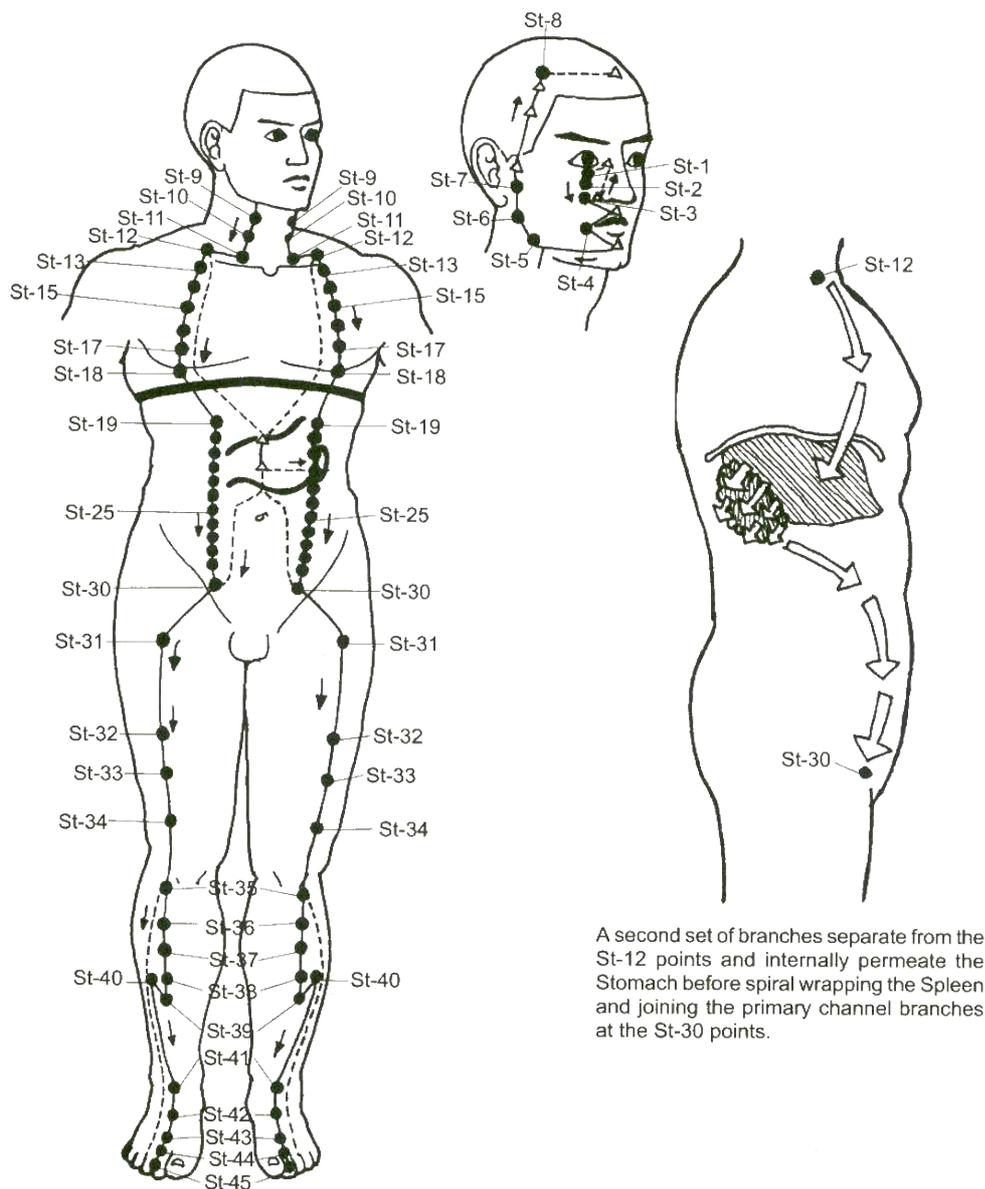
NIVEL II

día y es en esos momentos cuando parece que son más susceptibles de ser tratados, por lo que hay acupunturistas o terapeutas de shiatsu que deciden trabajar a los pacientes según las horas pico una vez que han diagnosticado al paciente y saben qué meridianos tratar. Podemos representarlo en el siguiente cuadro:

Meridiano	Horas Pico	Color
Vesícula Biliar	23:00 – 1:00	Verde amarillento
Hígado	1:00 – 3:00	Verde oscuro
Pulmón	3:00 – 5:00	Blanco
Intestino Grueso	5:00 – 7:00	Blanco apagado
Estómago	7:00 – 9:00	Amarillo oscuro
Bazo	9:00 – 11:00	Amarillo anaranjado
Corazón	11:00 – 13:00	Rojo con matices azules
Intestino Delgado	13:00 – 15:00	Rosa
Vejiga	15:00 – 17:00	Azul oscuro
Riñón	17:00 – 19:00	Azul celeste
Pericardio	19:00 – 21:00	Rojo púrpura
Triple Calentador	21:00 – 23:00	Rojo anaranjado

Hecha esta presentación vayamos ahora a por los meridianos uno a uno, empezando por los de elemento Tierra.

Meridiano del Estómago



A second set of branches separate from the St-12 points and internally permeate the Stomach before spiral wrapping the Spleen and joining the primary channel branches at the St-30 points.

The Internal and External Qi Flow of the Stomach (St) Channels

El meridiano del Estómago empieza justo debajo del ojo, en el tsubo E-1 (o ST-1, en inglés).; baja por el costado de la nariz y llega al centro del labio superior, para luego contornear la boca, acariciar el labio inferior y empezar a ascender por la mejilla hasta llegar a un punto alto por encima de la frente, habiendo pasado casi rozando la oreja y por la sien; a parte de ese primer recorrido, el meridiano del Estómago tiene otro ramal que empieza desde E-5 para bajar por el cuello, recorrer la clavícula y volver a bajar recto hasta llegar al pezón; por dentro del cuerpo una rama de este meridiano se desdobra para pasar por el órgano físico del estómago, mientras que en la superficie sigue bajando a unos dedos de distancia del plexo solar y del ombligo hasta alcanzar la zona púbica, donde se reúne de nuevo con la rama interior; vuelve a alejarse hacia fuera para bajar por el muslo, rodear el contorno exterior de la rótula y al llegar al tsubo E-35 vuelve a dividirse dando paso a otro meridiano interior; el meridiano externo del Estómago baja por sobre el hueso haciendo un leve respingón que da al tsubo E-40 y finaliza en el dedo índice del pie, mientras que el nadi interno va recto hasta acabar en la punta del dedo medio del pie.

El meridiano del Estómago controla el estado mental, por lo que sus disfunciones presentan estados de manías, confusión, ansiedad e hiperactividad. En estado kyo, se tienen problemas

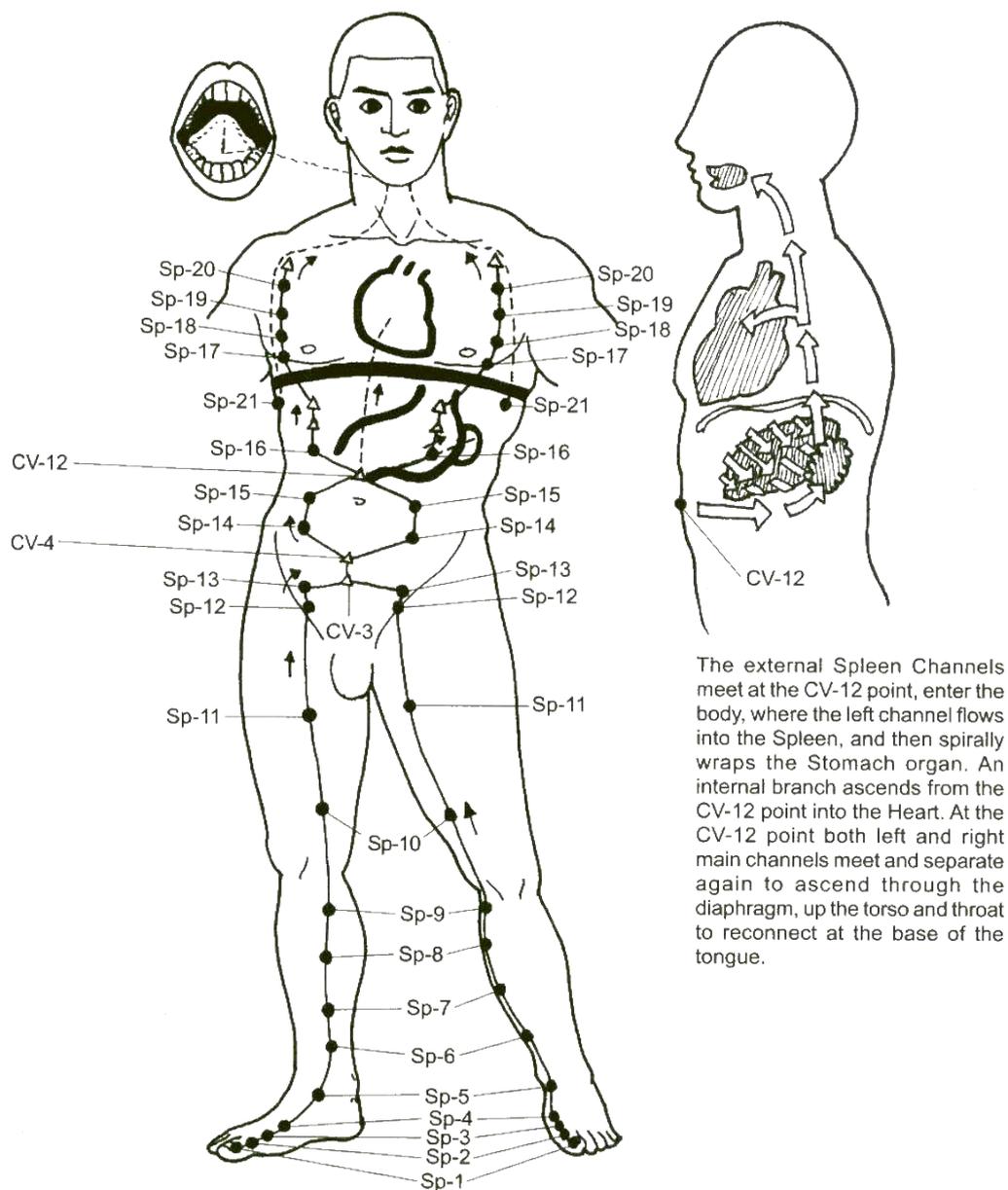
NIVEL II

graves para tener apetito y suele ir acompañado de depresión, con episodios largos de cansancio y dolor en el estómago; suele desembocar también en malhumor y la persona se encierra en sus pensamientos pesimistas mientras opinan que son débiles y merman su sensación de seguridad personal; se tienen sentimientos de maltrato por la vida y se niega la capacidad de recibir nada mientras se percibe todo como obstáculos y molestias. En estado jitsu ocurre lo contrario: se come en exceso y de prisa sin saborear para tapar una ansiedad y no por apetito; la persona en este caso piensa demasiado y no puede hacer callar su mente, pudiendo llevar a la neurosis; se tiene un gran apetito de vida, una gran ambición, pero predomina la sensación de frustración y de insatisfacción; en el aspecto emocional se descompensa y conduce a los extremos (o demasiada frialdad, o demasiada afectuosidad empalagosa).

Los puntos más importantes a tener en cuenta son:

Tsubo	Función
E-2 y E-3	Afecta a los ojos, la nariz y los senos frontales
E-25	Actúa sobre la punta inferior del esternón y sobre las taquicardias (relacionado con los estados emocionales de angustia). También ayuda en problemas intestinales.
E-34	Trata los dolores estomacales, incluyendo los agudos.
E-36	Equilibra emociones y energiza el sistema físico, sobretodo el sistema inmune, afrontando el cansancio y la depresión. Trabaja también las gastritis, las úlceras y todo tipo de dificultades digestivas. Eleva el nivel general de energía y produce calor. Libera endorfinas.
E-38	Actúa sobre los hombros y su pesadez.
E-40	Problemas con la humedad. Trabaja el meridiano entero, por lo que si duele su recorrido este punto es conveniente. Trabaja los tejidos laxos y fofos.
E-41	Tonificante. Trabaja las digestiones lentas y pesadas, el estómago dilatado y reduce los gases estomacales. Ayuda en ciertos tipos de parálisis y en la sinusitis crónica.
E-42	Actúa sobre todo el estómago y en toda digestión. Ayuda a transformar las energías más densas (como las grasas) en energías útiles. Actúa sobre las migrañas, la parálisis facial, las neuralgias, la sinusitis, dolores de garganta, anginas, la Tiroides, la faringitis y varias patologías respiratorias. También actúa sobre la cadera y la rodilla.
E-44	Trata el dolor de encías y de muelas. Contrarresta la acidez estomacal, las náuseas, los vómitos y la irritación ocular.
E-45	Sedante, junto con E-44. También actúa sobre la parálisis facial, la sinusitis y los vómitos. Actúa sobre las migrañas frontales.

Meridiano del Bazo-Páncreas



The external Spleen Channels meet at the CV-12 point, enter the body, where the left channel flows into the Spleen, and then spirally wraps the Stomach organ. An internal branch ascends from the CV-12 point into the Heart. At the CV-12 point both left and right main channels meet and separate again to ascend through the diaphragm, up the torso and throat to reconnect at the base of the tongue.

The Internal and External Qi Flow of the Spleen (Sp) Channels

Este meridiano empieza en la punta del dedo gordo del pie, sigue por la cara interna del pie y de la pierna siguiendo el hueso, rodea la rodilla, sigue por el muslo y llega hasta el bajo abdomen; aquí empieza a hacer movimientos de zigzag en los que se encuentra con el meridiano Vaso de la Concepción antes del ombligo (altura del chakra Svadhishthana) y después de él, tratando el Bazo a través del meridiano del lado izquierdo del cuerpo; cruza el diafragma y sigue subiendo por la cara exterior del pecho hasta llegar a la clavícula, donde sigue por el interior del cuerpo acercándose al esófago y finalizando bajo la lengua.

En la MTC curiosamente la función del Bazo está asociada también al Páncreas, aunque anatómicamente no nos lo parezca porque el Páncreas produce insulina y el Bazo limpia la sangre de células dañadas o destruidas, interviniendo también en la inserción en sangre de células inmunitarias. La energía de este meridiano, en cambio, está más bien relacionada con la Asimilación de lo que nos aporta la Vida. Se encarga de soltar las encimas digestivas para disolver y asimilar los nutrientes y pasarlos al intestino delgado donde son acabados de asimilar

NIVEL II

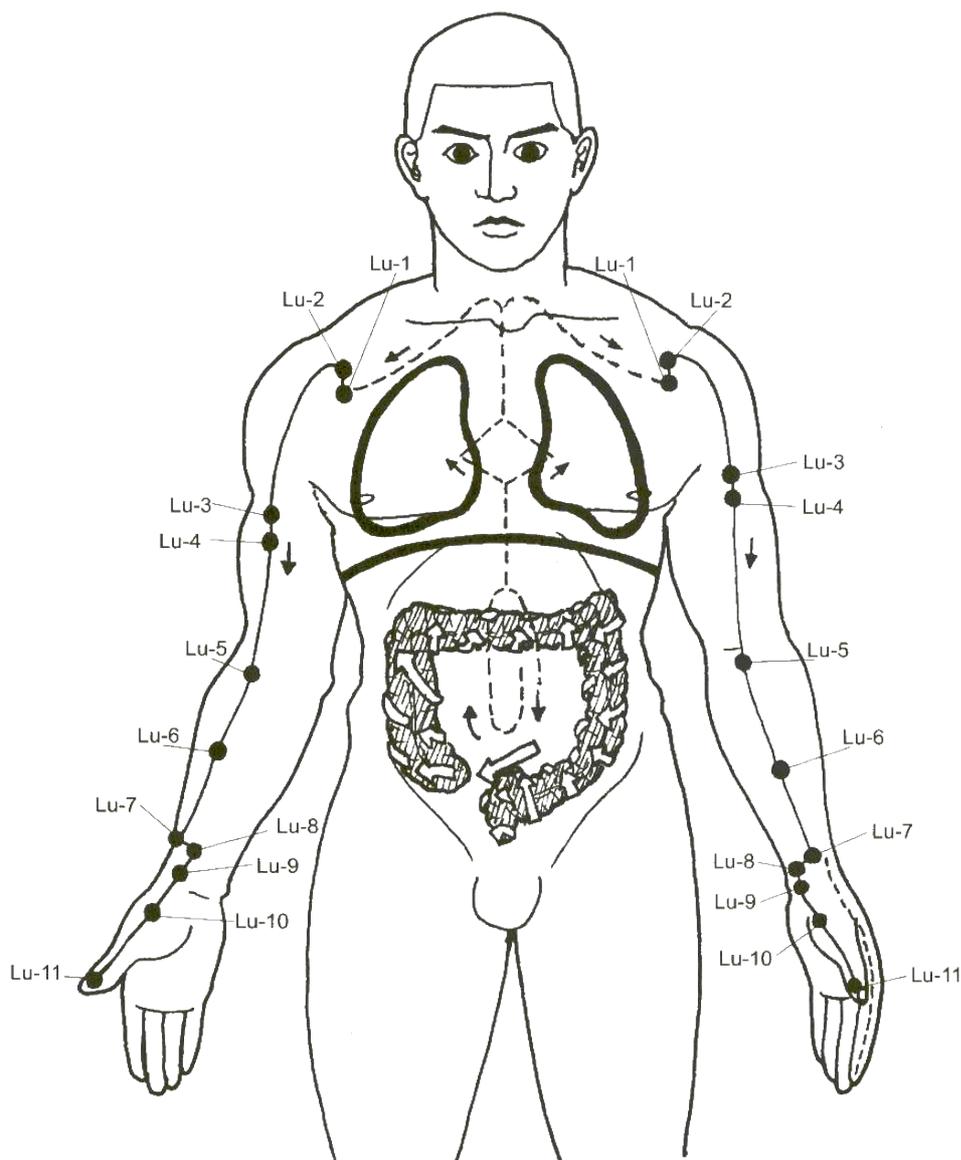
y absorber. Regula la cantidad y la calidad de la sangre, así como la tonificación muscular, por lo que una atrofia muscular es indicativa de una energía deficiente del Bazo. Podemos detectar los problemas energéticos de este meridiano no sólo por el tono muscular, sino también por el color y aspecto de los labios: húmedos y rojizos es síntoma de un Bazo fuerte, mientras que si son secos y pálidos es resultado de una energía débil del Bazo. El meridiano del Bazo controla los pensamientos y las intenciones, el pensamiento racional y analítico, la memoria, y las ideas. Los aspectos positivos psicoemocionales de su energía son: verdad, honestidad, apertura, aceptación, ecuanimidad, balance y equilibrio, e imparcialidad; los aspectos negativos son: preocupación, pensamiento excesivo y muy racionalizado, obsesión, remordimientos, lamentos, arrepentimientos y dudas (sobretudo de uno mismo).

En estado kyo falla el sistema salivar y la capacidad para degustar, aumenta la propensión a los resfriados, el ombligo se tensiona y se sensibiliza mucho, se tiene dolores de columna y mala circulación en los pies; los detalles pueden llegar a convertirse en una obsesión, derivando quizá en trastorno obsesivo-compulsivo, siempre se está inquieto y la persona empieza a husmear en la vida ajena sin atender la suya propia. En estado jitsu se produce siempre una mayor salivación, el estómago tiende a estar ácido, sensible y nervioso, pesan las piernas y hay una constante ansia de dulces pudiendo sufrir incluso hipoglucemia; puede acarrear mal humor, pero sobretudo suele desembocar en autocompasión, creyendo que el esfuerzo y la comprensión son inútiles.

Los puntos más importantes a tener en cuenta son:

Tsubo	Función
B-1	Junto con B-3, trata las hemorroides.
B-2	Tonificante. Estimula la producción de insulina en los diabéticos. Trata las hemorragias y los hematomas de cualquier parte del cuerpo. Ayuda a asimilar los alimentos pero también la información, por lo que es de especial importancia en el aprendizaje y el estudio.
B-3	Problemas digestivos cualesquiera. Pancreatitis. Equilibra la insulina.
B-4	Punto clave para controlar la digestión, es un punto comodín, sobretudo cuando las digestiones son pesadas y con gases. Corta la diarrea. Es sedante.
B-5	Sedante. Trata la artritis, la artrosis, los esguinces y las varices. Ayuda a dormir cuando el insomnio es por preocupación. Junto con el tsubo E-41 ayuda en casos de obesidad.
B-6	Comanda la energía yin de los nadis en la parte inferior del cuerpo. Tiene una función genitourinaria muy importante. Es anticonceptivo. Calma las amenorreas y ayuda en los partos laboriosos. Trata las úlceras venosas y las úlceras de decúbito.
B-10	Inhibe el sangrado, por lo que es especial para las pérdidas excesivas de sangre. Refresca los calores de la menopausia.

Meridiano del Pulmón



The Internal and External Qi Flow of the Lung (Lu) Channels

Este nadi empieza en el interior del cuerpo, en el plexo solar, donde se encuentra también con el Intestino Grueso (su pareja Metal); a partir de aquí asciende y se divide en dos para penetrar en ambos pulmones, se reunifica para llegar hasta la mitad de la tráquea donde se divide de nuevo en los dos canales simétricos del Pulmón. Cada uno pasa a través del hombro donde tenemos el primer tsubo P-1, luego baja por el brazo siguiendo el borde externo del músculo bíceps hasta llegar a su tendón, en el pliegue interior de piel de la articulación del codo, y sigue abajo por el antebrazo hacia fuera hasta llegar dos dedos antes de la muñeca donde luego entra por ella, sigue por la base del pulgar y finaliza en la punta de la uña de este dedo.

El meridiano del Pulmón se encarga de la respiración y de la energía vital, y de este modo asiste en la circulación de la sangre, pues en la MTC se dice que la energía vital es la comandante de la sangre, que cuando la energía se mueve la sangre la sigue, y viceversa: la sangre es la madre de la energía, y allí donde va la sangre, la energía va detrás. De ahí la relación entre los ejercicios de respiración de cualquier técnica oriental y la salud general basada en la energía vital. También está asociado a la piel, pues ésta también respira a través de los poros, y por otro lado la piel constituye la primera barrera contra los patógenos que producen los

NIVEL II

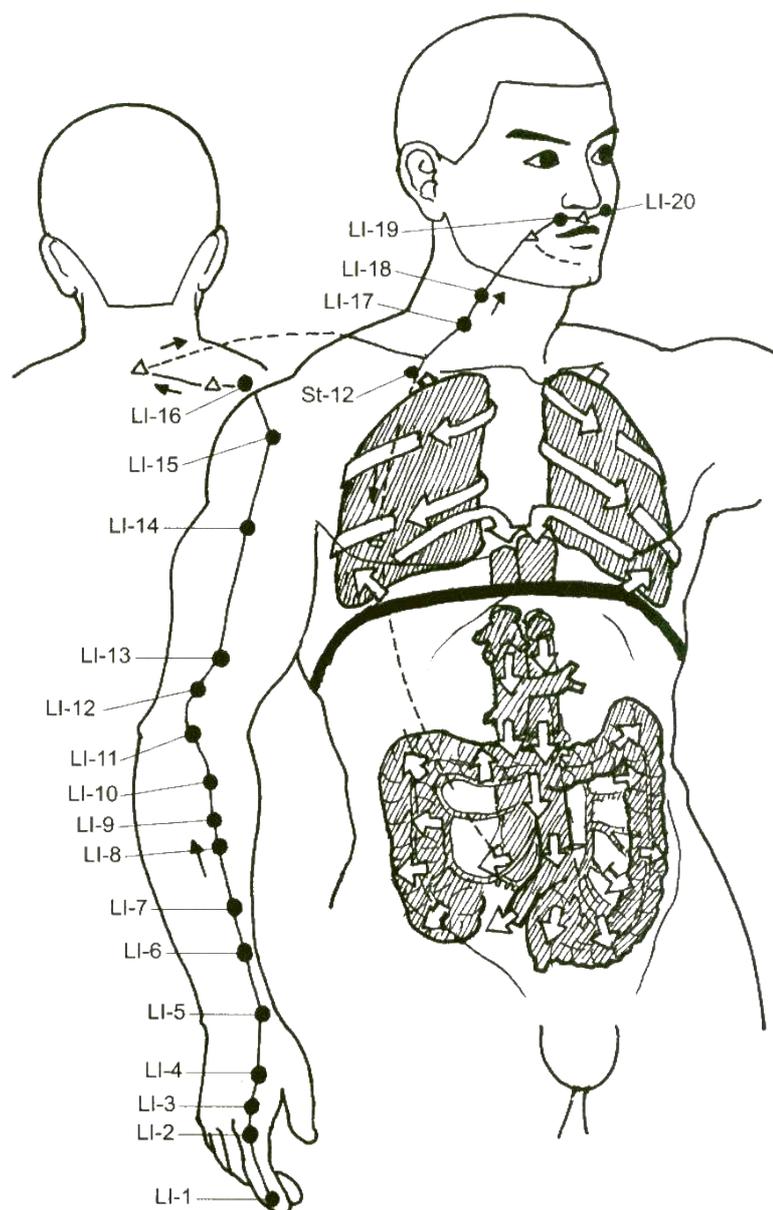
resfriados y las gripes (que afectan al sistema respiratorio). La respiración, y por lo tanto el canal del Pulmón, revitaliza el sistema nervioso autónomo y purifica la mente. El nadi del Pulmón controla la protección psíquica y física de un ser humano y también su preservación. Sus atributos positivos son: rectitud, dignidad, integridad y autoestima, mientras que sus atributos negativos por un desequilibrio energético son: decepción, desilusión, tristeza, pena, desesperación, ansiedad, vergüenza y dolor.

En estado kyo la sangre queda mal oxigenada, hay propensión a los resfriados con tos seca y problemas para expulsar la mucosidad, y la respiración puede dificultarse. Puede venir la pesadez en la cabeza, dolor de hombros, mala circulación sanguínea, problemas de nervios (sobretudo psicopatización), debilidad, ansiedad, pérdida de agudeza mental, depresión e hipersensibilidad. En estado jitsu, en los resfriados aparece una tos muy fuerte y que desprende mucha mucosidad; hay propensión al asma y a la bronquitis, los músculos pectorales suelen estar tensos y también se tensan los músculos que rodean el meridiano mismo; ocasiona angustias y obsesiones por minucias, por lo que la persona puede ahogarse en un vaso de agua; da problemas para liberar la energía reprimida y para expresar lo que se siente.

Los puntos más importantes son:

Tsubo	Función
P-1	Potencia la energía débil y distribuye la energía estancada.
P-5	Trabaja la tos seca, el asma y las anginas. Ayuda en las patologías de los hombros, los senos nasales y paranasales, las contracturas. Para los que temen el frío.
P-7	Trata la tos, la bronquitis, las jaquecas agudas, los trastornos de la cara como las parálisis faciales y el acné, dolor de manos y eccemas. Libera de tristeza y de pena y regula el llorar. <i>Abre el paso de la energía del Vaso de la Concepción.</i>
P-9	Tonifica. Para el asma, la tos, los vómitos de sangre, los dolores torácicos producidos por el frío, las cefaleas y la melancolía. Aclara la mente, encamina la energía general del organismo, fortalece las arterias y los alvéolos, aumenta la presión arterial y actúa contra las alergias, las ronchas y los eritemas.
P-11	Contra amigdalitis, faringitis, bronquitis, la inflamación de la garganta y para problemas de dientes. Hace sudar al enfermo.

Meridiano del Intestino Grueso



The Internal and External Qi Flow of the Large Intestine (LI) Channels

El meridiano del Intestino Grueso empieza en la esquina superior del dedo índice que más cerca está del dedo pulgar. Sigue por el borde del dedo, pasa por el punto donde el hueso del pulgar se une al resto de la mano y sube por el comienzo del tendón del dedo pulgar, al inicio de la muñeca. Sigue subiendo por el borde del hueso Radio del brazo hasta alcanzar el extremo superior del pliegue del codo, y a partir de ahí sigue por el lado externo del brazo, por el hueso Húmero (fuera del margen del canal del Pulmón, que dijimos que pasa bordeando el bíceps). Llega a un punto en la parte anterior del cuerpo que, si pudiéramos radiografiar, parece que coincide el fin del Húmero con el inicio de la Clavícula y ambos superpuestos sobre el extremo de la Escápula; en esta alineación especial se encuentra el tsubo IG-15, donde el nadi se pierde por la parte superior del hombro para seguir de modo transversal y encontrarse con el vaso gobernador bajo la séptima vértebra cervical (más tarde reconoceremos ese punto como VG-14). Desde este punto, una rama interna del nadi baja por dentro para encontrarse primero con un pulmón y luego con el intestino grueso, mientras que externamente el canal vuelve a subir por el hombro siguiendo el músculo lateral del cuello (el Esternocleidomastoideo), pasa por la mejilla,

NIVEL II

crucza el labio superior y finaliza en la narina opuesta (narina = fosa nasal), donde conecta con el meridiano del Estómago.

El Intestino Grueso se encarga de convertir los desechos digestivos de estado líquido a sólido (mediante la absorción de agua) y los transporta hacia su excreción. Su canal interviene también en el equilibrio y la purificación de los líquidos corporales. La energía de este meridiano fluye gracias a la colaboración el meridiano del Pulmón, pues el movimiento de respiración (la contracción y expansión del diafragma) armoniza los movimientos peristálticos del intestino y regula la presión abdominal. Al mismo tiempo, la actuación sobre el nadi del Intestino Grueso ayuda a la expansión y limpieza de los pulmones. En el nivel psicoafectivo regula la debilidad, la introversión, la depresión, la irritabilidad, la desesperanza, la apatía y, sobretudo, el Miedo y el pánico (¿conocéis la expresión “cagarse de miedo”?).

En estado kyo aparece el estreñimiento general (que, de hecho, puede desembocar en diarrea cuando se toman alimentos fibrosos o muy pesados), así como la congestión nasal y bronquial, y la temperatura del abdomen es relativamente más fría cuando debería estar igual que el resto del cuerpo; la voluntad queda disminuida (de ahí la expresión “tener tripas” para simbolizar el valor y la voluntad) por lo que el sujeto tendrá dificultades para superar obstáculos, y se pierde la determinación sintiéndose luego decepcionado y dependiente y pudiendo acabar en amargura. El estado jitsu puede provocar dolores de cabeza, moqueo, congestión nasal, hemorragia nasal, amigdalitis, dolor de encías y dientes, palidez excesiva de piel, dolor en los hombros, opresión en el pecho, alternancia constante entre estreñimiento y diarrea, tos, hemorroides y síntomas de un resfriado común; psicológicamente, provoca una continua insatisfacción, incapacidad para apreciar nada de nada (ya sea uno mismo, el trabajo, otros, la naturaleza... nada), incapacidad de ver lo positivo de nada, sensación de aislamiento y de no tener amigos (tiene su lógica: el intestino grueso trabaja con las heces, por lo que su energía excesiva hace que la atención se centre en lo negativo, en lo peor de todo, en los resentimientos, en los recuerdos negativos y en lo inútil).

Los tsubos más importantes a tener en cuenta son los siguientes:

Tsubo	Función
IG-1	Trabaja la sordera, las cataratas, las neuralgias, la dentera. Modifica la energía de todo el meridiano.
IG-2	Trata el dolor de muelas, la estomatitis (“aftas”, o afección de la boca caracterizada por úlceras e inflamación, usualmente debido a una infección), los espasmos intestinales, la colitis ulcerosa (ulceración de la mucosa intestinal) y, en general, todas las “itis” o inflamaciones.
IG-3	Ayuda en la sensación de espina de la garganta, en las alteraciones gripales y neurológicas, los borborigmos (sonidos abdominales causados por gases o líquidos) y la hinchazón del vientre. Es relajante.
IG-4	Exterioriza lo más profundo. Actúa sobre el pulso superficial, los escalofríos, las neuralgias, las hemiplejías, los problemas de encía, dientes, mandíbula y lengua, el dolor en la columna vertebral, los estornudos, el goteo nasal y los ojos llorosos. Se usa para tratar las adicciones, y es productor de endorfinas. Prepara al paciente para la cirugía y el postoperatorio. Eleva la energía yang. No se recomienda su uso en el embarazo pues puede provocar espasmos en el útero.
IG-5	Trata el dolor de muñeca y de pulgar.

NIVEL II

IG-6	Trata el desequilibrio entre el meridiano del Pulmón y el del Intestino Grueso. Para las patologías del hombro.
IG-11	Es muy tonificante cuando se usa con el IG-4. Trata la atonía de la pared intestinal. Eleva las defensas.
IG-20	Trabaja la obstrucción nasal y la anosmia (pérdida o disminución del sentido del olfato).

Meridiano de la Vejiga

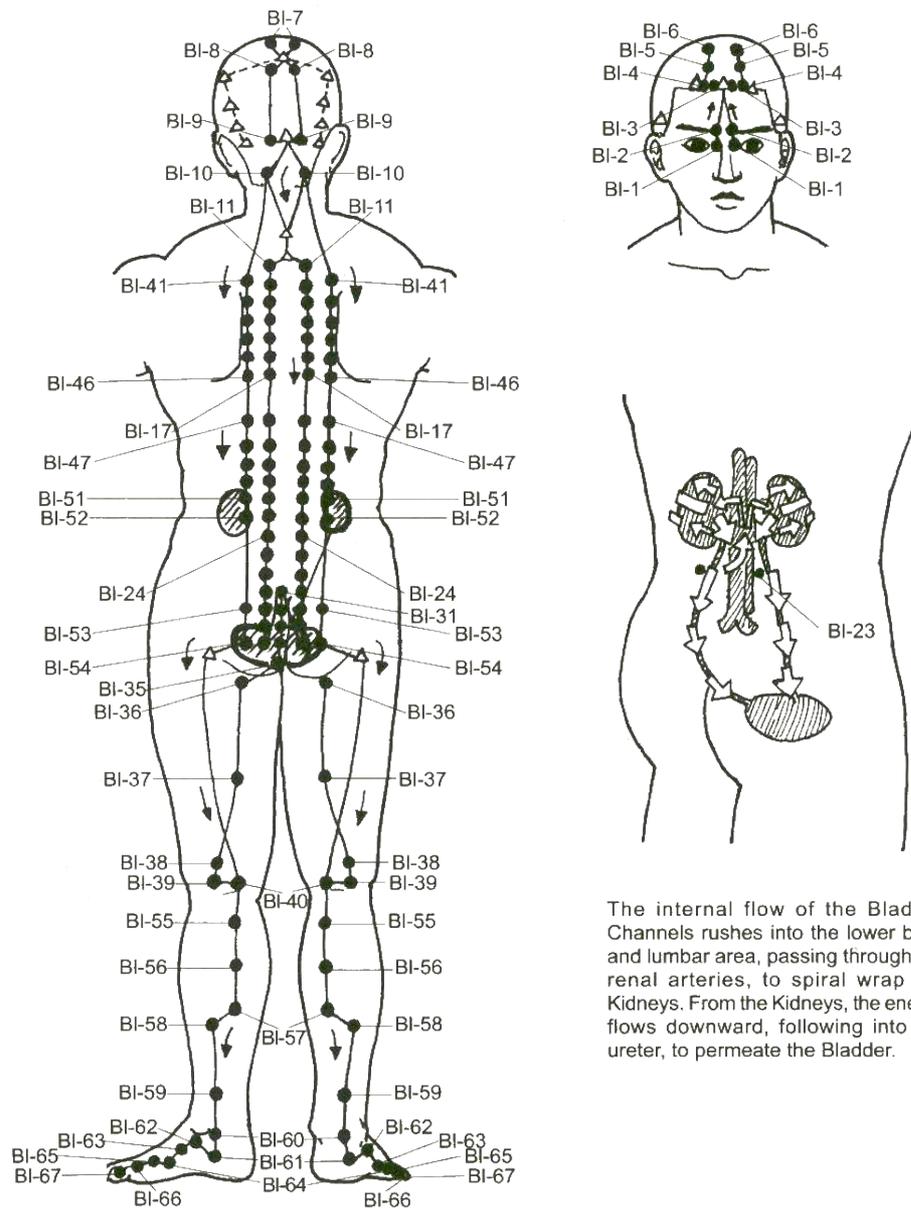


Figure 6.15. The Internal and External Qi Flow of the Bladder (BI) Channels

Este nadi empieza en el lagrimal del ojo y se eleva a través del nacimiento de la ceja y la frente, se aleja unos milímetros hacia al exterior y luego escala el cráneo y baja hasta la nuca. Desde el cráneo se subdivide una rama interior que cruza el cerebro y luego emerge para encontrarse con un tsubo del Vaso Gobernador. Desde el occipital, el meridiano superficial se divide en dos canales paralelos que bajan siguiendo la espina dorsal. En la parte cervical la rama superficial más cercana a la columna se acerca para encontrarse con el tsubo VG-14, el mismo que comunica con el Intestino Grueso; éste baja por la espalda y de él surge una rama interna que cruza el Riñón (el órgano con el que se apareja en el elemento Agua) y más tarde la vejiga; al llegar a la altura del glúteo asciende por la zona lumbar unos centímetros y vuelve a bajar siguiendo el hueso sacro; baja por detrás de la pierna alejándose hacia el exterior hasta llegar al pliegue de detrás de la rodilla el cual recorre hasta situarse en el centro mismo de la articulación, el tsubo Vej-40. El ramal superficial paralelo que distaba más de la columna sigue su recorrido hacia abajo, y al llegar al glúteo sigue por el centro de la pierna hasta encontrarse con su homónimo en Vej-40. Siendo uno de nuevo, el canal baja por el centro de la pantorrilla y al

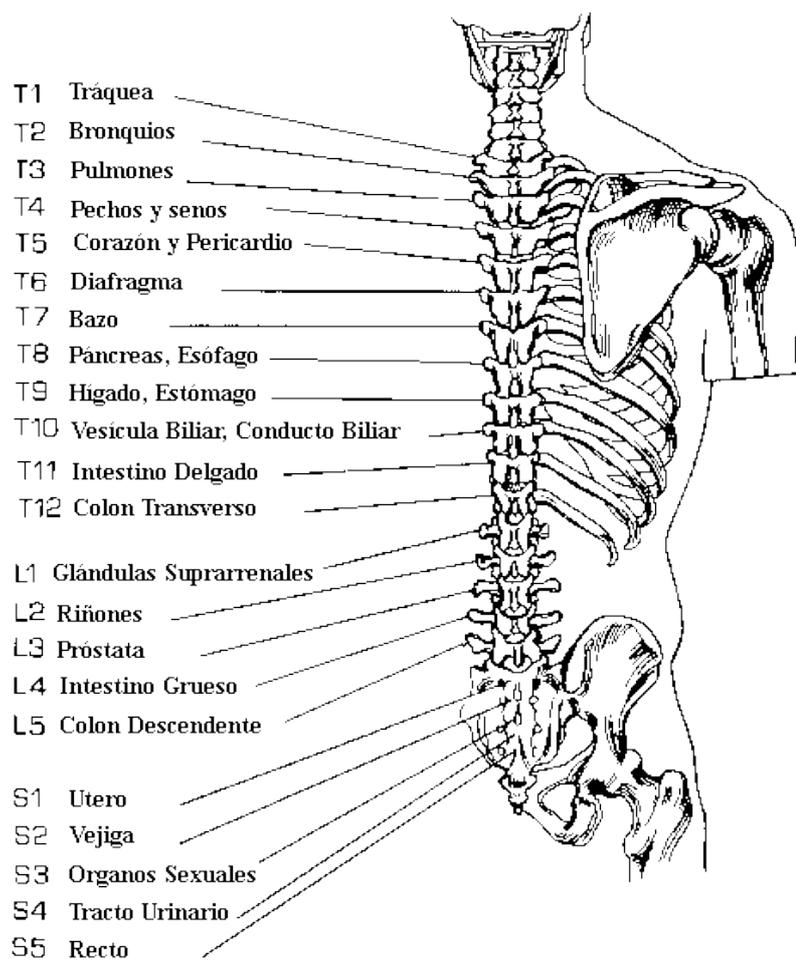
llegar a los músculos gemelos decide pasar por el lado externo de la pierna, seguir la forma redonda del tobillo para finalizar en el extremo del dedo pequeño del pie.

La vejiga se encarga de almacenar y expulsar los líquidos de desecho que le han pasado los riñones. Como sistema energético, el meridiano de la Vejiga se encarga íntimamente de regular el funcionamiento del Sistema Nervioso Autónomo, porque ya hemos visto que pasa paralelamente a lo largo de la columna vertebral y del cerebro. Las cuatro ramas del nadi de la Vejiga ejercen una influencia directa sobre los nervios simpáticos y parasimpáticos del SNA y relajan el exceso de tensión y dolor en ellos. Además, trata el sistema hormonal, los órganos sexuales y evidentemente el tracto urinario. En cuanto a otros niveles, este nadi se encarga de los miedos más profundos (también existe la expresión “orinarse encima del susto”), las dudas e incapacidad de decidir, la falta de ética o moralidad, los celos, la sospecha y las envidias.

La persona con la Vejiga en estado kyo suele tener micciones frecuentes o la sensación de querer hacerlo aunque no pueda expulsar nada, puede tener problemas para controlar la vejiga, aumentará su tensión nerviosa, será propensa a la mala circulación en las piernas junto con tirantez muscular; puede provocar mucha sudoración y problemas en los órganos sexuales. Este tipo de personas suelen ser tímidas y nerviosas, y estar llenas de dudas y miedos, con gran sensibilidad (tal vez hipersensibilidad). En cambio, las personas con estado jitsu de Vejiga pueden sufrir de rigidez de cuello, migrañas (producidas sobretodo por miedos reprimidos), pesadez en los párpados y la cabeza, tirantez en la parte posterior de las piernas y propensión a la inflamación de la próstata. En su caso, el SNA puede parecer agotado porque pierden excesiva energía mental, y se preocupan en exceso por cosas sin importancia, llegando al nerviosismo y la inquietud (vemos aquí algunos efectos que coinciden con el meridiano del Pulmón, por lo que se establece una relación Madre-Hijo entre el elemento Metal y el Agua, tal como predecía la teoría de los cinco elementos; todo está interrelacionado).

Los puntos más importantes son los que se encuentran a lo largo de la espalda, que conforman un mapa de puntos reflejos (la Reflexología establece los pies, las manos, la cara, los ojos, las orejas y toda la espina dorsal como zonas del cuerpo que reflejan a todo el cuerpo entero). En el siguiente esquema vemos qué refleja cada punto al extremo de cada vértebra, que coincide con un tsubo del meridiano de la Vejiga. Para recordar un poco de anatomía, la columna vertebral se clasifica en cuatro regiones: la **Cervical** (que tiene 7 vértebras, las cuales no están comunicadas vía tsubos con el nadi y por eso no aparecen señaladas en el dibujo), la **Torácica** (o **Dorsal**, con 12 vértebras), la **Lumbar** (con 5 vértebras) y la **Sacra** (con 5 vértebras más que están fusionadas en un solo hueso).

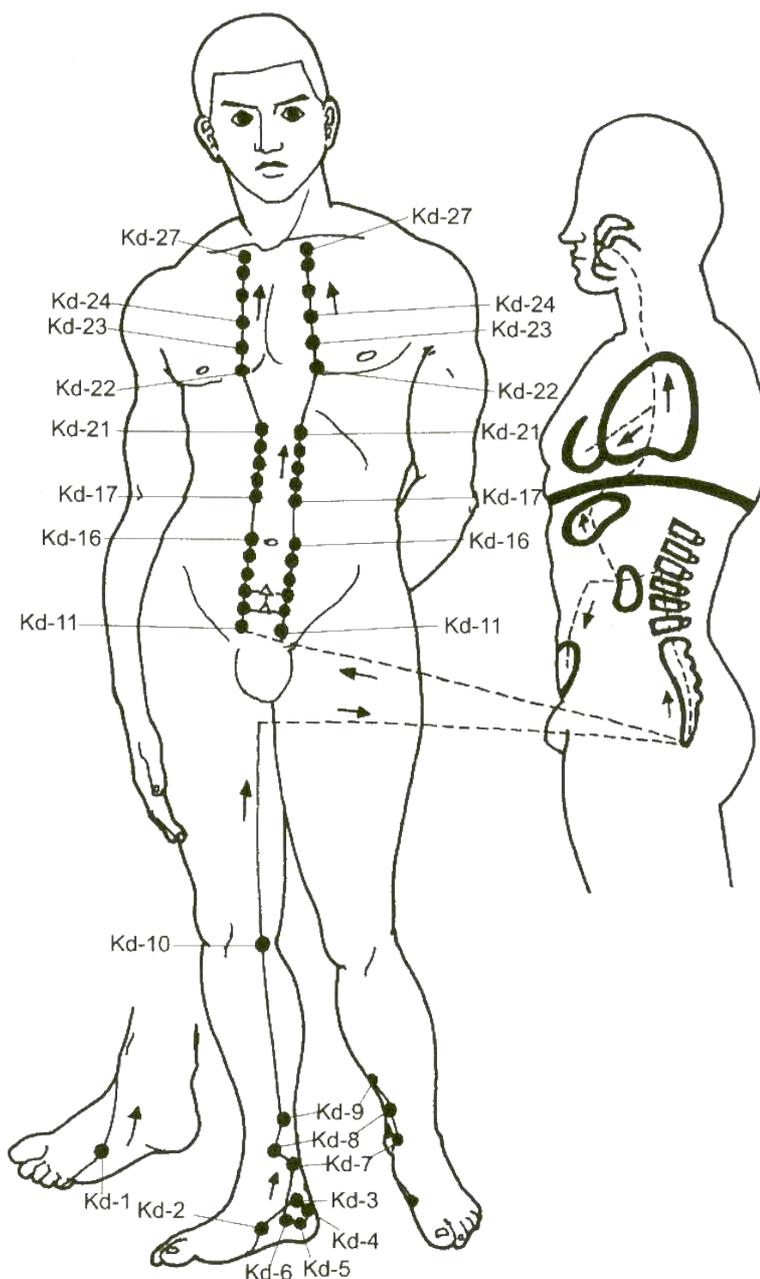
NIVEL II



Desde T1 hasta S5 coinciden con los tsubos Vej-11 hasta Vej-35. De estos, cabe mencionar que: Vej-11 actúa también sobre la artritis, la artrosis, la osteoporosis y el dolor óseo; Vej-12 actúa sobre tiroides y paratiroides; Vej-17 es útil en asma, hipo y en anemias. Además, también son de consideración los siguientes tsubos:

Tsubo	Función
Vej-1	Frena las cefaleas frontales y ayuda en la conjuntivitis y en la sinusitis.
Vej-10	Trabaja las contracturas, equilibra el sistema simpático con el parasimpático y regula el sistema vegetativo. Trata el dolor de cuello y de nuca.
Vej-50	Actúa sobre toda la parte inferior del cuerpo.
Vej-54	Actúa en los calambres, las ciáticas y lumbalgias.
Vej-58	Es útil contra la cistitis, la lumbalgia, la cervicalgia, y la cefalea, así como en los cólicos renales y en los trastornos del pelo.
Vej-60	Es un punto aspirina, va genial en las cefaleas y en el dolor crónico de las cervicales.
Vej-62	Se usa siempre en combinación con el R-6 y el VG-20 para los insomnes, porque es muy sedante.
Vej-67	Tonificante. Eleva la energía y actúa contra la epilepsia y contra la conjuntivitis.

Meridiano del Riñón



The Internal and External Qi Flow of the Kidney (Kd) Channels

El nadi del Riñón comienza bajo el dedo pequeño del pie, muy cerca de donde acaba el nadi de la Vejiga, y pasa por el plexo solar del pie donde se encuentra su primer tsubo, el R-1, en la misma zona donde está el chakra secundario del pie. Cruza el pie lateralmente para poder rodear por completo el tobillo y ascender por la cara interna de la pierna donde se cruza con el canal del Bazo en B-6 y sigue subiendo por la pared interna del muslo hasta la ingle. Aquí el meridiano se interioriza y pasa por el hueso sacro, donde se encuentra con el Vaso Gobernador y el meridiano de la Vejiga; sube por las lumbares para encontrarse con el riñón y baja para pasar por la vejiga y salir a la superficie de nuevo en la zona púbica. En este punto conecta con el Vaso de la Concepción y luego se aparta unos milímetros para ascender en paralelo hacia la clavícula, donde finaliza. Internamente, una rama parte del riñón y cruza el hígado y el pulmón hasta llegar a la lengua, y una sub-rama de ésta parte desde el pulmón hasta el corazón para unirse con el meridiano del pericardio.

NIVEL II

Se considera al Riñón como el meridiano encargado de mantener las reservas de energía vital, y está conectado a las glándulas suprarrenales que son las encargadas de fabricar adrenalina para reaccionar convenientemente a las situaciones de crisis. El Riñón regula las funciones sexual y reproductora. El riñón en sí mismo filtra la sangre para eliminar metabolitos de deshecho a través de la vejiga. Junto con el intestino grueso, los riñones mantienen el balance de fluidos corporales, además de equilibrar la relación ácido-base (pH) del cuerpo entero al filtrar o retener ciertos minerales esenciales. Las glándulas suprarrenales son muy vulnerables al daño provocado por el estrés y el abuso sexual, por lo que puede degenerar en debilidad, deficiencia inmunitaria e impotencia. El meridiano del Riñón controla el crecimiento y el desarrollo de los huesos y nutre la médula, la cual es la fuente de las células sanguíneas blancas y rojas.

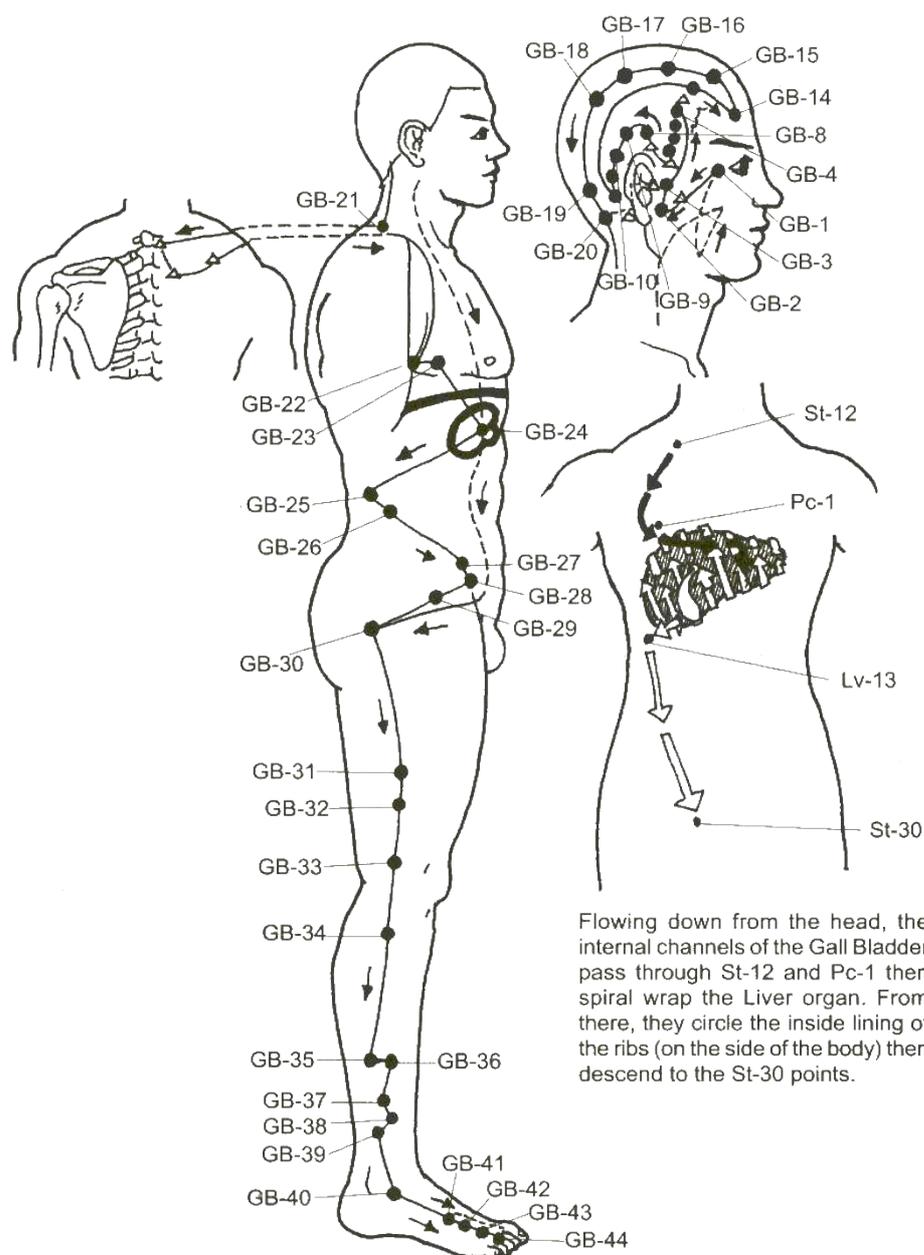
La MTC considera que hay un parecido entre la médula ósea y la médula espinal y el cerebro, por lo que achaca los problemas de memoria a desarmonías del meridiano del Riñón, junto con el no poder pensar con claridad, dolor de espalda o falta de vitalidad en el pelo. Cuando hay abundante energía en el meridiano del Riñón y también en el del Hígado, se potencia la memoria. Se considera al Riñón como la sede del coraje, la voluntad, la Fe, y desarmónicamente como Miedo y Paranoia. El meridiano del Riñón proporciona fuerza, habilidad y perseverancia, aunque en estado jitsu el trabajo puede volverse una obsesión. Los atributos de este meridiano son: libertad, racionalidad, clara percepción, gentileza y auto-entendimiento; mal aspectado es fuente de: miedo, soledad, inseguridad y shock (el estado de shock primero afecta al corazón, pero luego ataca a los riñones y se deriva en Miedo).

Las personas con el Riñón en estado kyo pierden elasticidad en la piel, tienen mala circulación en la cadera, puede dolerles la parte baja de la espalda, pueden tener disfunciones sexuales y poca libido, dificultad para dormir profundamente y la propensión a enfermedades de los huesos, como la osteoporosis. Curiosamente el Riñón está asociado al oído, por lo que el estado kyo puede inducir a deficiencia auditiva o zumbidos en los oídos. En el estado psicoafectivo produce ansiedad y miedo permanente, impaciencia y falta de determinación. En estado jitsu los sujetos pueden padecer sed crónica, mala audición, opresión en la parte baja de la espalda, la orina sale oscura y bajo los ojos la piel se oscurece mucho; estas personas pueden padecer adicción al trabajo, ambición, perfeccionismo, nerviosismo y su motivación es el miedo al fracaso o la sensación constante de que sufrirán algún desastre.

Los tsubos a tener presentes son:

Tsubo	Función
R-1	Es muy sedante, calma la mente y baja la presión, por lo que es eficaz en casos de hipertensión.
R-2	Calma la cistitis y auxilia en los cólicos renales, la otitis, los acúfenos y la hipertensión.
R-3	Tonifica y también seda. Trata cualquier patología del riñón, la sordera, la hipertensión, los trastornos óseos y la glomerulonefritis (inflamación de los glomérulos que impide la acción de los nefrones, o sea, la filtración de la sangre en orina). Alivia el dolor de espalda.
R-7	Estimula la producción de orina. Trata la osteoporosis, la anemia y la hipotensión. Calma los dolores óseos, en especial la artritis reumatoide. Trata el miedo y la falta de voluntad.
R-10	Calma el dolor de rodillas y ayuda en las patologías crónicas.
R-11	Trata la cistitis, los problemas uterinos y la esterilidad. Con el R-27 trata el asma.

Meridiano de la Vesícula Biliar



The Internal and External Qi Flow of the Gall Bladder (GB) Channels

Este canal empieza en el margen externo del ojo y baja hasta donde empieza el lóbulo de la oreja, sube un poco por la oreja y luego da un salto hacia el nacimiento del cabello en la sien. Baja poco a poco hasta la oreja de nuevo y la va rodeando hasta llegar a su parte trasera; sube de nuevo por el cráneo hasta llegar al nacimiento del cabello, en la vertical del centro del ojo, y vuelve atrás hacia la base del cráneo. Baja por el cuello hasta donde se encuentra con el hombro, y desde ahí va a encontrarse con el punto VG-14, que ya sabemos que está conectando con otros meridianos, para luego volver a trepar el hombro y, después de contornearlo y llegar a la axila, dirigirse a la vesícula biliar. De ahí pasa a la región lumbar y sigue con su zigzag para visitar la zona púbica y luego ir hacia el lateral de la nalga. Baja por el lateral de la pierna, pasa por encima del tobillo y finaliza en la superficie del dedo anular del pie. Desde el hombro se desdobra una rama interna del meridiano que baja recto para encontrarse con la vesícula biliar,

NIVEL II

con la vejiga y luego con el meridiano de la Vejiga hasta reaparecer en la nalga en el punto Ves-30 donde se reunifica con el ramal superficial.

La vesícula biliar secreta la potente bilis que se requiere para digerir y metabolizar las grasas a partir de las cuales se saca energía para la fuerza muscular y la vitalidad. La vesícula trabaja junto con el sistema linfático para limpiar los subproductos tóxicos que se derivan del metabolismo en el sistema muscular. En la MTC, el dolor de cabeza que surge de la tensión muscular cervical se achaca a una obstrucción del nadi de la Vesícula, pues comprobamos que dicho canal pasa por la cabeza y por el cuello y hombros. La Vesícula Biliar gobierna la osadía y la decisión, así como la emisión de juicios, y aporta coraje e iniciativa, por lo que es un meridiano de acción. Su energía afecta directamente a la cantidad y calidad del sueño: una deficiencia de esa energía nos induce a despertarnos muy a menudo por la noche, muy pronto por las mañanas y de repente, con incapacidad para conciliar el sueño de nuevo; también daría timidez, indecisión y esta persona se desanimaría ante la más mínima adversidad.

Los individuos con Vesícula en estado kyo pueden tener muy poca bilis, por lo que tendrán una mala digestión y serán propensos a la diarrea; dormirán mal y sufrirán de vértigo o mareos así como acidez estomacal y molestias en el lado derecho del abdomen; estas personas suelen estar reprimidas y airadas, y su rabia suele aflorar en forma de furia, tendrán propensión a la tensión nerviosa, serán tímidas y se asustarán con facilidad careciendo de determinación; soñarán con hacer cosas pero con frecuencia no tendrán el valor ni la voluntad de hacer realidad sus sueños. En estado jitsu habrá falta de sueño, poco apetito, una coloración amarillenta en el blanco de los ojos y una presión ocular que a veces los hace saltones por la emoción; suelen tener un sabor amargo en la boca, dolor de hombros, rigidez en los músculos, migrañas, estreñimiento y estancamiento de mucosas; son personas que consumen muchos dulces y no les gusta los alimentos ácidos, tienden a asumir demasiada responsabilidad, trabajan demasiado, son excesivamente detallistas y se alteran con facilidad, siempre impacientes y con prisa.

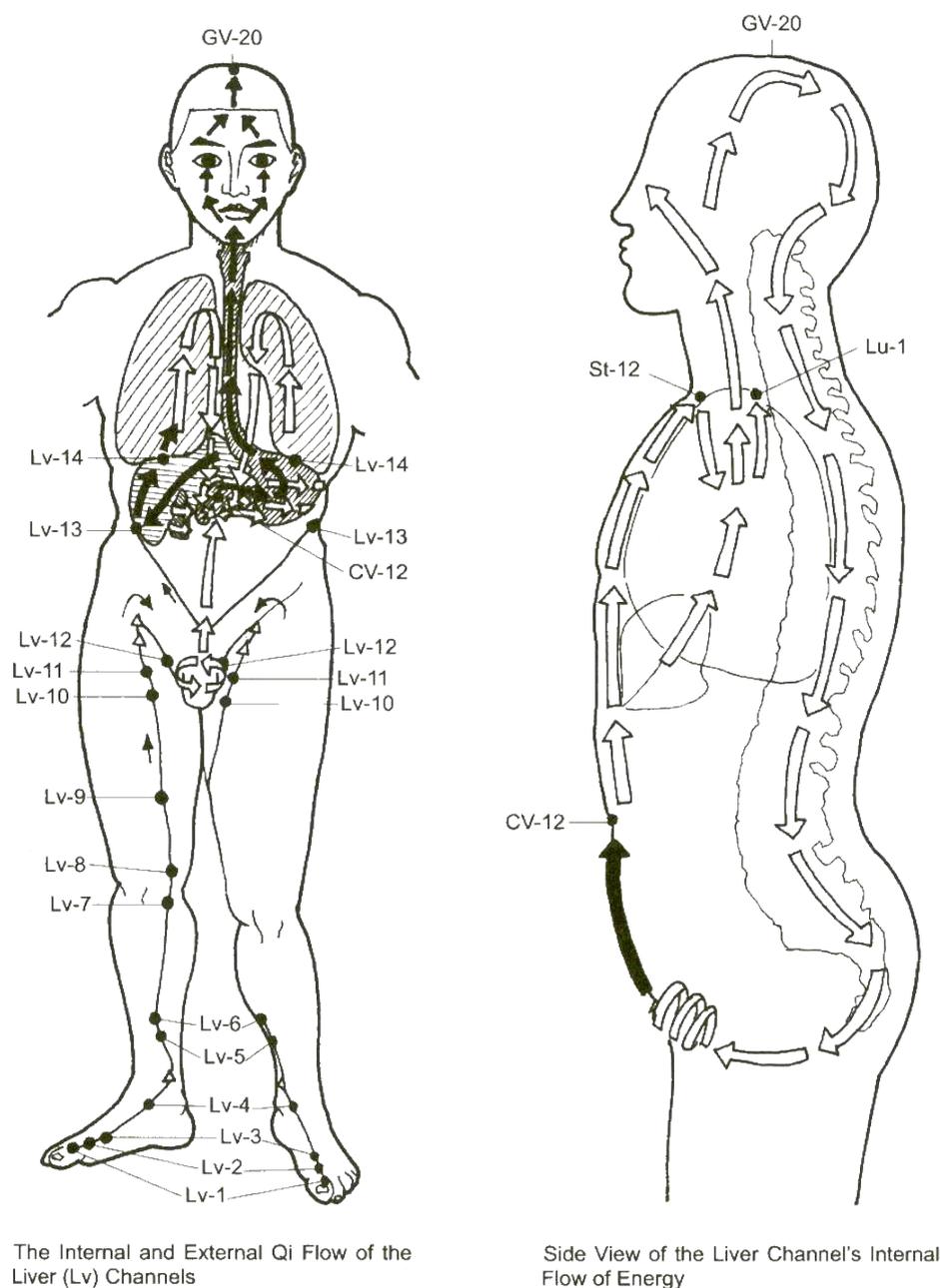
Tendremos en cuenta los siguientes puntos:

Tsubo	Función
Ves-1	Trata los problemas de visión.
Ves-12	Trata los dolores de cabeza de un solo hemisferio.
Ves-20	Abre el paso de la energía hacia la cabeza; trata las náuseas, los mareos y el embotamiento. Trata los senos frontales, los oídos y la congestión nasal.
Ves-21	Libera la tensión de la cabeza, cuello y hombros, pero hay que evitar tratarlo durante el embarazo.
Ves-30	Se usa en la impotencia funcional de la pierna, así como para problemas de cadera y de ciática (para esto último conviene tratar desde este punto hasta el Ves-40), sensación del miembro fantasma, los trastornos por el frío y los trastornos de sensibilidad. Junto con Ves-34 trata las articulaciones.
Ves-34	Regula y fortalece toda la musculatura, especialmente la estriada; revitaliza y tonifica los miembros inferiores. Relaja los músculos y los tendones que están rígidos. Ayuda en las parálisis y en la pérdida de visión.
Ves-37	Ayuda en problemas hepáticos y vesiculares, trabaja la debilidad en la pierna y los dolores de la pantorrilla. Relaja el dolor de cabeza producido por la digestión.

NIVEL II

Ves-38	Trata la hipotonía vesicular, los cólicos biliares, el dolor de cabeza, el dolor de ojo y el dolor de sien; trata la úlcera varicosa y las contracturas; apacigua la ira.
Ves-39	Forma el callo óseo. Aumenta la producción de glóbulos blancos, por lo que aumenta la inmunidad.
Ves-40	Calma el dolor de cadera y la artritis de cadera, ayuda en esguinces de tobillo (se trata el meridiano que está en el lado opuesto del cuerpo); refuerza la zona de los ojos y la mandíbula; trata los cambios de humor y relaja a los malhumorados que están melancólicos o acelerados.
Ves-43	Trata las parálisis, la hipotonía muscular, hipotonía vesicular y los mareos. Da decisión y por es el punto “ejecutor”. Para los que no pueden ver bien, oír bien ni caminar bien porque están indecisos y no quieren avanzar. Lo llaman el punto de los viejos.

Meridiano del Hígado



The Internal and External Qi Flow of the Liver (Lv) Channels

Side View of the Liver Channel's Internal Flow of Energy

El canal del Hígado comienza dentro de la uña del dedo gordo del pie, pasa por encima del pie y por encima del tobillo en la cara interior del pie, y asciende cruzándose con el tubo B-6. Una vez ha escalado por el muslo, baja por la ingle y llega hasta los genitales donde conecta con el Vaso de la Concepción. Una vez cruza la zona púbica se aleja hacia las costillas flotantes y ahí sigue subiendo mientras conecta con el hígado. En el último punto superficial del meridiano, el H-14, el meridiano se interna dentro del cuerpo y no vuelve a salir más al exterior; por dentro de la caja torácica asciende por el tracto digestivo y una vez ha pasado la garganta sigue por fuera de la boca para cruzar por detrás de los ojos y luego se dirige al centro del encéfalo. Desde ahí sigue hasta la cima de la cabeza, un corto trayecto que coincide con el Vaso Gobernador. Una sub-rama interior conecta el hígado con el pulmón.

El hígado es un órgano que filtra, desintoxica, purifica y almacena la sangre. También almacena grandes cantidades de azúcar en forma de glucógeno que luego libera al corriente sanguíneo en forma de glucosa cuando el organismo demanda energía extra. El hígado recibe los aminoácidos de los alimentos que tomamos a través del intestino delgado y los recombina para

NIVEL II

sintetizar distintas proteínas necesarias para nuestro crecimiento o para la reparación de tejidos corporales. El hígado controla el sistema nervioso periférico, el cual se encarga de la tensión y la actividad muscular, por lo que la imposibilidad de relajarse viene de una disfunción del meridiano del Hígado o de la energía Madera en su conjunto. El canal del Hígado controla también los ligamentos y los tendones, así como la actividad motora y la coordinación física. Los ojos amarillos, la visión empañada o un color anormal de las uñas de los dedos de manos y pies son síntomas varios de una función anómala de este nadi.

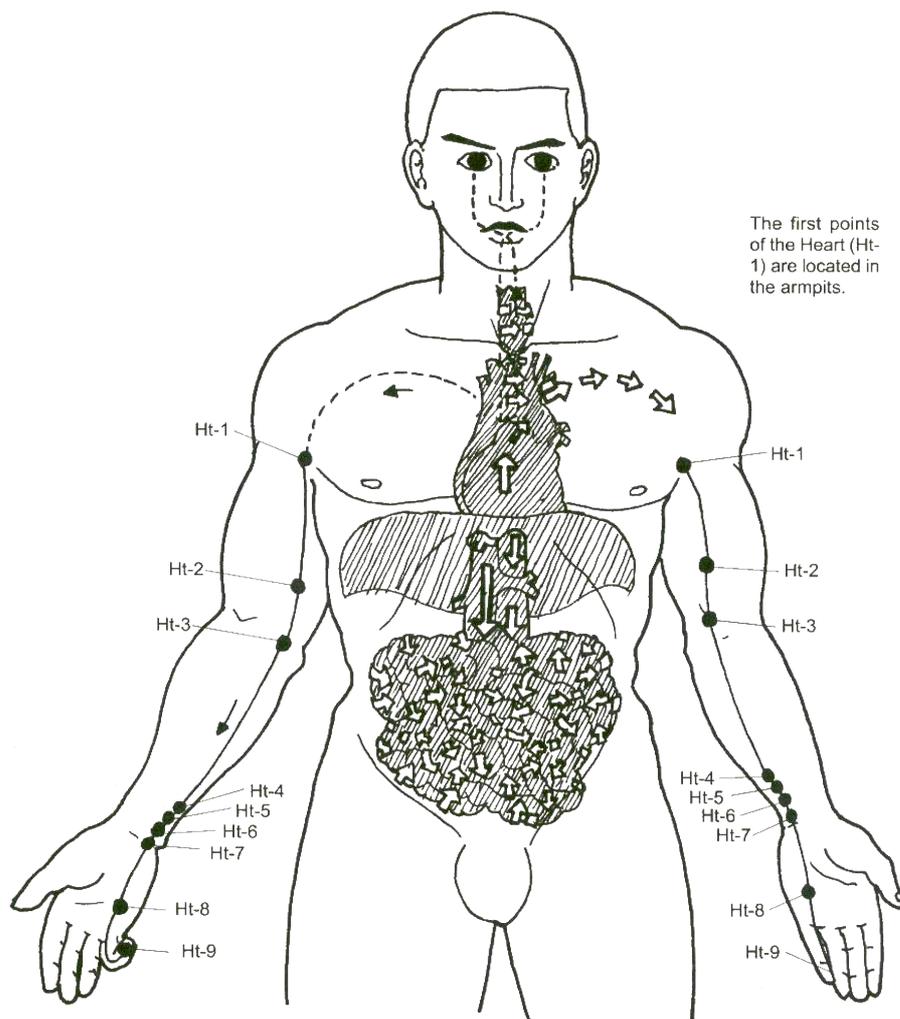
El meridiano del Hígado es el responsable de la planificación y la creatividad, así como de las soluciones instantáneas o las revelaciones espontáneas. Gobierna el susto y la sorpresa. Sus atributos positivos son: amabilidad, benevolencia, compasión y generosidad. Mal aspectado es fuente de: ira, irritabilidad, frustración, resentimiento, celos, rabia y depresión.

Si la energía del Hígado está kyo, tendemos a cansarnos físicamente porque el hígado no puede liberar el azúcar almacenado; se sufre de mareos, de “vista perezosa” (se ve borroso) y propensión a los accidentes (porque el sujeto es menos diestro, más patoso); en este caso el cuerpo se intoxica más fácilmente porque el hígado no puede depurar, y es más sencillo contraer hepatitis u otras enfermedades hepáticas, así como hay propensión a las fiebres, a los problemas de próstata y poca vitalidad sexual llegando tal vez a la impotencia. En su aspecto psicoafectivo hay facilidad para enfadarse, y el sujeto es dado a las contradicciones. Si la energía del Hígado entra en estado jitsu, la persona se vuelve enérgica y obsesiva, puede sufrir adicción al trabajo y también a la bebida; se suele sufrir de pesadez en la cabeza, mala digestión y ocasionales mareos y vértigos; hay tirantez en la musculatura que rodea al meridiano pudiendo provocar hemorroides y opresión en el ano; afecta a los órganos genitales, provocando problemas de próstata y malestar testicular en los hombres, o problemas y quistes en ovarios, inflamación de los órganos reproductores y síndrome premenstrual en el caso de las mujeres; se tiene opresión en la zona del Hara y se suele sufrir de flatulencia. A otros niveles, nos encontramos con personas agresivas, tenaces, propensas a la ira pero estallando como bombas, muy emotivas y sensibles (irónicamente). Curiosamente, esta gente suele reprimir su ira para no explotar, pero ese control es lo que hace que peten y luego les hace sentir culpables y tienen remordimientos.

Los tsubos de más interés son:

Tsubo	Función
H-1	Se usa sólo para tratar la gota, aunque puede ayudar en las pérdidas de sangre.
H-2	Relajante muscular intenso. Interviene también en los cólicos renales y los hepáticos y vesiculares. Va genial para las contracturas y los calambres, sobretodo cuando afecta a los músculos estriados y lisos. Calma a los histéricos y los hiperactivos. Efectivo contra las alergias, los pruritos genitales, el dolor menstrual, los problemas urinarios, el dolor ocular y el cansancio de vista.
H-3	Relajante muscular que, en combinación con H-2, surte un poderoso efecto. Por sí solo es tranquilizante psicofísico, y es útil en los cólicos. Disipa la rigidez.
H-4	Ayuda a dispersar la energía acumulada en cuello y hombros, y en los músculos en general.
H-5	Contra el cansancio muscular y auxilia en los problemas musculares y articulares. Ayuda en trastornos hepáticos, digestivos y en las cefaleas de origen digestivo. Es muy importante en problemas emocionales.
H-8	Para la debilidad de las rodillas, la hipotonía muscular, la parálisis, la disminución de la agudeza visual, la insuficiencia hepática, y para las depresiones fuertes que nos dejan sin podernos levantar de la cama.

Meridiano del Corazón



The first points of the Heart (Ht-1) are located in the armpits.

The Internal and External Qi Flow of the Heart (Ht) Channels

El meridiano del Corazón tiene tres ramas, y las dos primeras son internas: una sale del corazón y sigue los vasos sanguíneos circundantes para llegar al intestino delgado; la otra sube por la garganta desde el corazón y llega hasta el ojo. La tercera rama del nadi que nace en el corazón cruza el pulmón y emerge por el centro de la axila; de ahí baja por el lateral interno del brazo bordeando el bíceps y el extremo del pliegue del codo, llega a la muñeca y cruza la mano en dirección al dedo meñique y finaliza en la punta de la uña de dicho dedo.

Según la MTC, el corazón gobierna todos los órganos y las vísceras, hospeda el espíritu y controla las emociones. En chino, la palabra “shin” que se usa para decir “corazón” también significa “mente”; cuando el corazón es fuerte y constante controla las emociones, pero si está débil y dudoso las emociones se rebelan, toman presa de la mente del corazón y éste pierde su comando sobre el cuerpo. Fisiológicamente el corazón controla la circulación y distribución de la sangre, y por consiguiente todos los órganos dependen de él para mantenerse con vida. Ciertamente hay una relación entre las emociones y el corazón, pues éstas cambian el pulso y la presión sanguínea y de este modo afecta al funcionamiento general del cuerpo. El corazón está relacionado también con la glándula Timo que representa un importante apoyo al sistema inmune, por lo que las emociones intensas como la pena o la rabia provocan un efecto supresivo a nuestra inmunidad. El nadi del Corazón gobierna físicamente el órgano de la lengua, y eso hace que los problemas del habla o incluso el mutismo estén relacionados con una disfunción de la energía de este canal.

NIVEL II

En el ámbito psicoafectivo, el Corazón domina la memoria a largo plazo, el pensamiento, las emociones, la intimidad, la inteligencia y las ideas, así como el sueño. Sus propiedades positivas son: amor, alegría, paz, propiedad, introspección, sabiduría, sencillez, perdón y cortesía. Mal aspectado aporta: culpa, odio, shock, nerviosismo, excitación, deseo y anhelo.

Hay algo más que se puede puntualizar con respecto al órgano del corazón:

- a) El corazón contiene su propio pequeño sistema nervioso que procesa la información y la manda al neocórtex cerebral.
- b) El corazón también se puede ver como una glándula hormonal, pues produce sus propios neurotransmisores como la dopamina, la epinefrina y la norepinefrina, que afecta a los riñones, a las glándulas suprarrenales, el sistema circulatorio y el neocórtex.
- c) El corazón genera de 45 a 60 veces más amplitud eléctrica que el mismo cerebro. Este campo eléctrico puede ser percibido por el cerebro de otra persona que esté cerca.

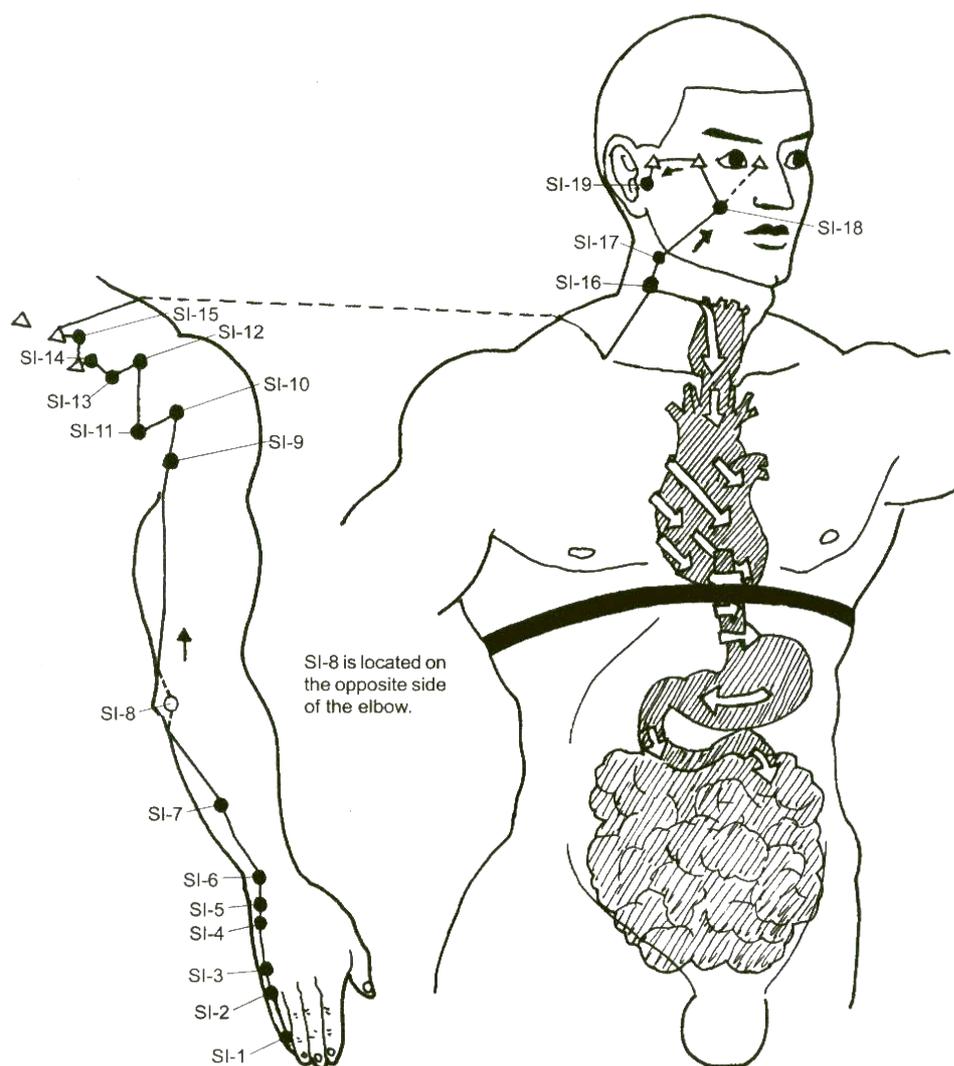
Esto debería hacernos pensar... pero pensemos con el corazón.

El estado kyo de la energía del Corazón es causa de enfermedades cardíacas, palpitaciones y angina de pecho; provoca sudoración excesiva en las manos, fatiga, tensión en el Hara y en el plexo solar, y hay riesgo de infarto; provoca cansancio mental, conmoción, tensión nerviosa, estrés permanente, timidez, poco apetito de vida, mala memoria, falta de voluntad y desilusión. El estado jitsu también provoca la sudoración y la tensión en el plexo solar, pero se caracteriza por una opresión en el pecho, la necesidad constante de aclararse la garganta, sensibilidad en la piel, dolor de hombros y brazos, estómago nervioso, tirantez en la lengua, poca resistencia, tartamudeo, sed constante y una rigidez generalizada en el cuerpo; causa tensión crónica, estrés, inquietud, incapacidad de relajarse, necesidad de distraerse (siempre está haciendo algo como coger cosas, tocarse, jugar con el pelo...) o ataques de histeria, risa, o llanto al menor incentivo.

Los tsubos a tener en cuenta son:

Tsubo	Función
C-3	Aporta alegría de vivir. Es un punto equilibrante que relaja al paciente agitado o excitado y da vida al deprimido o triste.
C-5	Actúa sobre las emociones y se le considera el punto de la Audacia.
C-6	Calma la excesiva sudoración y los calores.
C-7	Disminuye las emociones, la presión arterial y la ansiedad. Efectivo en taquicardias.
C-9	Indicado en lipotimias, hipotensión, arritmias y bradicardia

Meridiano del Intestino Delgado



The Internal and External Qi Flow of the Small Intestine (SI) Channels

El meridiano empieza en la esquina más externa del dedo meñique de la mano y sigue el contorno de la mano hasta la muñeca; sube el antebrazo por entremedio de los dos huesos (cubito y radio) y llega al “hueso de la risa”, en el codo; trepa por detrás del brazo hasta la articulación del hombro, y ahí empieza un zigzag hasta llegar al punto VG-14, ya conocido porque ahí se cruzan todos los canales yang; asciende por el hombro, sube por el cuello y desde el punto ID-16 una rama del meridiano se interioriza para bajar por el corazón, cruzar el estómago y alcanzar el intestino delgado, mientras el canal superficial sigue por el esternocleidomastoideo, la mejilla y hace un arco hacia la entrada del oído donde finaliza. Desde la mejilla se internan dos sub-ramas más, cada una va a conectar con un canal: el de la Vesícula Biliar, y el de la Vejiga, que ya sabemos que tienen un tsubo en los extremos del ojo.

El intestino delgado recibe los alimentos parcialmente digeridos y los refina aún más, separa lo necesario de lo que no lo es, y de lo necesario asimila los nutrientes mientras que manda lo innecesario al intestino grueso para su evacuación. El Intestino Delgado controla las emociones más básicas, da claridad de visión y de pensamiento y la capacidad para discernir, y actúa sobre la pituitaria la cual tiene efecto sobre todo el sistema endocrino.

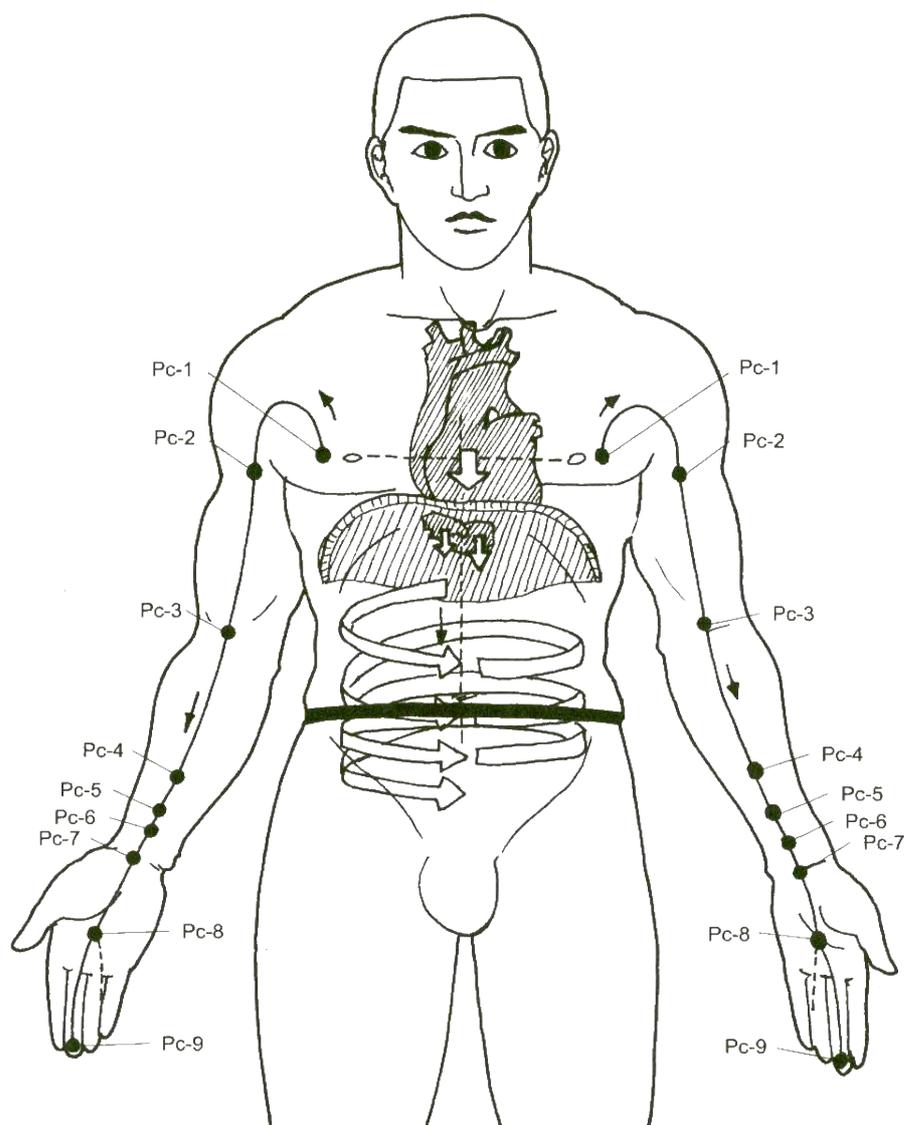
NIVEL II

Cuando alguien tiene un kyo en el Intestino Delgado corre el riesgo de no asimilar bien los nutrientes y por ello padecer una desnutrición o anemia; se pueden tener problemas en la parte baja de la espalda, fatiga crónica, apendicitis y también puede ser causa de síndrome premenstrual y quistes en los ovarios; el agotamiento de esta energía puede producir migrañas; estas personas suelen sufrir de ansiedad, tienden a controlar las emociones con la mente, les falta alegría y a veces experimentan una tristeza profunda, así como son incapaces de aprovechar al máximo sus talentos por lo que acaban dudando de sí mismas y se frustran. Si tienen un jitsu pueden padecer rigidez en las cervicales, frío en las extremidades y en el abdomen debido a mala circulación sanguínea; se tiene mucha determinación pero eso se convierte en seguida en cabezonería, así como son inquietos, comen deprisa, reprimen sus emociones y son ambiciosos pero no aprecian sus éxitos y no se relajan nunca.

Los tsubos a tener presente son:

Tsubo	Función
ID-1	Modifica la energía de todo el meridiano.
ID-3	Actúa sobre el SNC. Aclara la mente. Fortalece la columna y relaja músculos y tendones. Bueno en casos de vértigo y acúfenos, y también indicado para el Parkinson, los temblores, la hemiplejía y las parálisis. <i>Abre el paso de la energía del meridiano Vaso Gobernador.</i>
ID-4	Actúa sobre todo lo que tenga que ver con el Intestino Delgado.
ID-7	Equilibra las energías y trata los dolores de cuello y hombros.
ID-8	Sedante general para problemas ocasionados por energías yang. Trata también la otitis, la tortícolis, las diarreas con espasmos, y la obesidad (calma la absorción de alimentos).
ID-19	Trata las patologías del oído y las neuralgias.

Meridiano del Pericardio o Constrictor del Corazón



The Internal and External Qi Flow of the Pericardium (Pc) Channels

El nadi comienza dentro del cuerpo, en el centro del pecho, ahí donde está el pericardio. Una rama suya desciende y cruza los “tres calentadores”. Otra rama cruza transversalmente el pecho para salir a un lado del pezón, asciende por él y por el hombro, y baja por el medio del brazo cruzando el bíceps, el centro del pliegue del codo, hasta la muñeca por entre los canales del Pulmón y del Corazón. Al llegar a la palma de la mano, la rama superficial sigue hasta terminar en el dedo corazón, mientras que una sub-rama interna va hacia el anular donde se encuentra con el nadi del Triple Calentador.

El pericardio es una membrana que envuelve y separa al corazón de las estructuras vecinas, a modo de saco o bolsa que cubre completamente el corazón y se prolonga hasta las raíces de los grandes vasos sanguíneos. El meridiano del Pericardio protege el corazón de emociones intensas y excesivas que provienen de otros órganos, como la Ira del Hígado, el Miedo de los Riñones o la Pena de los Pulmones; además, el Pericardio ayuda en el flujo de entrada y salida de sangre del corazón a los grandes vasos. Por otro lado, la energía de este nadi está relacionada con los sentimientos amorosos vinculados al sexo; es decir, el meridiano del Riñón controla la actividad

NIVEL II

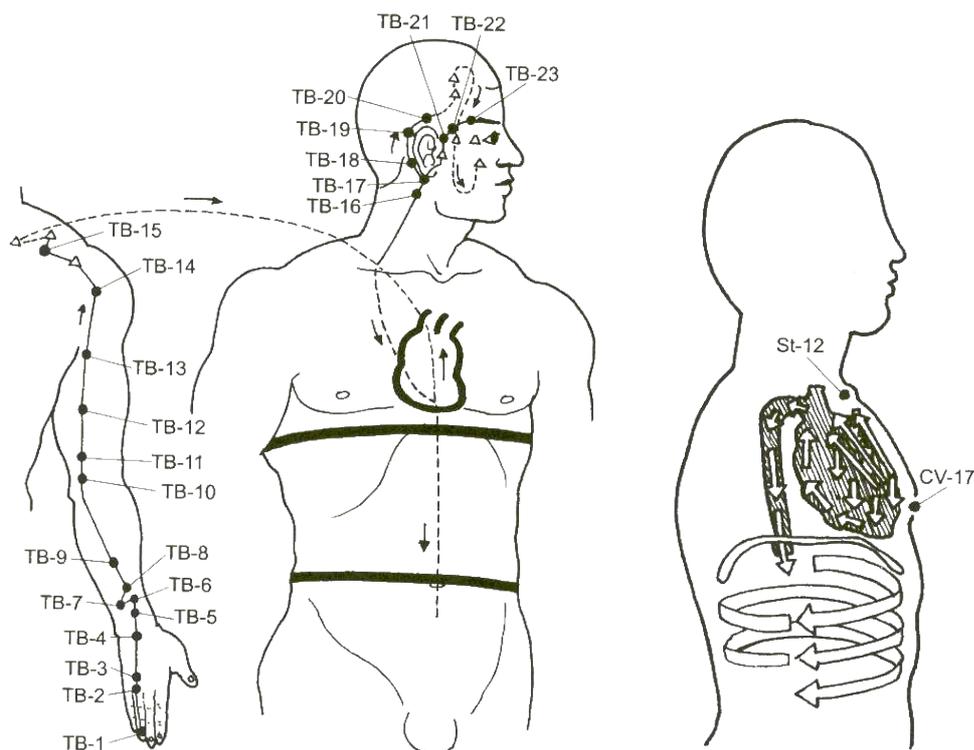
sexual, pero el Pericardio se encarga de vincular esa actividad con emociones elevadas. Si el Pericardio tuviera alguna meta, sería “generar Alegría y Placer por el bien del Corazón”, y eso ayuda en el bienestar general del individuo.

El canal del Pericardio en kyo induce a: dificultad para tragar y problemas de amígdalas, palpitaciones, presión arterial baja, opresión en el pecho y dificultad para respirar; causa inquietud y distracción. El estado jitsu provoca: fuertes palpitaciones, hipertensión, mareos, mala circulación, tirantez en las manos, calores, grandes pérdidas de sangre en la menstruación, espasmos en los miembros superiores, el rostro enrojecido y las axilas hinchadas; el sujeto huye de los problemas emocionales y mantiene un desasosiego.

Los puntos a recordar son:

Tsubo	Función
Per-3	Trata los vómitos, la tos, las palpitaciones, la fiebre, los temblores en los brazos y el coma.
Per-6	Trata las náuseas, los vómitos y la intolerancia a la leche. Es antihemorrágico. También indicado en ansiedad e histeria.
Per-7	Reduce la hipertensión (sobretudo si tiene un componente emotivo), la taquicardia y los síntomas de calor. También indicado para las náuseas.
Per-8	Trata los calores, la anorexia, la ansiedad, la depresión y el cansancio.
Per-9	Estimula el meridiano entero, regula la temperatura y actúa en edemas linfáticos, lipotimias y bradicardias. Trata los trastornos de la erección y la falta de deseo sexual.

Meridiano del Triple Calentador



The internal flow of the Triple Burner Channels moves from St-12 down to CV-17, where it disperses into the chest and envelops the Pericardium. From the Pericardium, as the energy flows down through the diaphragm, it circulates through the Triple Burners (a continuing branch flows upward to the St-12 points).

The Internal and External Qi Flow of the Triple Burners (TB) Channel

El canal tiene su inicio en el dedo anular, luego cruza la mano y, unos dedos más allá de la muñeca, hace un pequeño zigzag; sube por el brazo y llega hasta el hombro. Una vez llega a la clavícula se interna en el cuerpo, baja por él para cruzar los tres calentadores y vuelve a ascender hacia el mismo punto a partir del cual sube por el cuello; pasa por detrás de la oreja y la bordea para luego tirar recto hacia la ceja, donde finaliza el recorrido. Tiene unos ramales internos en la cara que dan con el meridiano de la Vesícula Biliar y el del Intestino Delgado.

Los tres calentadores no son órganos, sino que son tres centros energéticos llamados “quemadores” o “calentadores” que coinciden con tres cavidades: torácica, abdominal y pélvica. En los textos antiguos sobre MTC se dice que: “*el Calentador Superior controla la toma de energía, el Calentador Medio controla la transformación y el Calentador Inferior controla la eliminación de energía*”. Veamos un poco más a fondo los tres calentadores:

- a) **Calentador Superior.** Su área de influencia va desde la base de la lengua hasta la entrada del estómago. Gobierna la entrada de aire, comida y fluidos. Armoniza la función del corazón y de los pulmones, controla la respiración y regula la distribución de energía protectora por la superficie del cuerpo.
- b) **Calentador Medio.** Su área de influencia va desde la entrada del estómago hasta su salida, en el píloro. Controla la digestión mediante la armonización del estómago, el

NIVEL II

páncreas y el bazo. Se responsabiliza de extraer energía que nutre a partir de los alimentos y los fluidos, y la distribuye a través del sistema de meridianos hacia los pulmones y otras partes del cuerpo.

- c) **Calentador Inferior.** Su área de influencia va desde el píloro hasta el ano, cubriendo el tracto urinario. Es responsable de separar lo puro de lo impuro, de absorber los nutrientes y de eliminar los desechos sólidos y líquidos. Armoniza la función del hígado, los riñones, la vejiga y los intestinos, y también regula las funciones sexuales y reproductivas.

Algunos médicos creen que el triple calentador tiene un órgano físico con el que se corresponde, y que éste podría ser el hipotálamo el cual se encarga de regular el apetito (de todo tipo), la digestión, el balance de los fluidos, la temperatura basal, los latidos del corazón, la presión sanguínea y otras funciones básicas autónomas. A nivel psicoafectivo, el Triple Calentador controla la conciencia, y cuando está bien el individuo tiene intenciones positivas, buenas y amables. Si las intenciones y las emociones son puras, entonces según la MTC la energía sexual es transformada por el Triple Calentador en energía espiritual.

El estado kyo de este meridiano produce una extrema sensibilidad a los cambios de temperatura y de humedad, facilidad para resfriarse, sensibilidad de la piel, alergias a todo tipo de antígenos, cansancio en los ojos y dolor en la nuca y las sienes; es causante de muchas obsesiones y de la hipersensibilidad (es decir, que el adulto puede mantener la sensibilidad de un niño de tres años, por ejemplo, y las pequeñas cosas pueden significar un gran trauma). El estado jitsu provoca inflamaciones linfáticas, mucosidad nasal, mala circulación, picores en la piel e inflamaciones en las encías, la boca y el vientre; la persona se vuelve muy cautelosa y siempre está en estado de alerta, y también notan los cambios ambientales pero éstos se enfurecen con ellos.

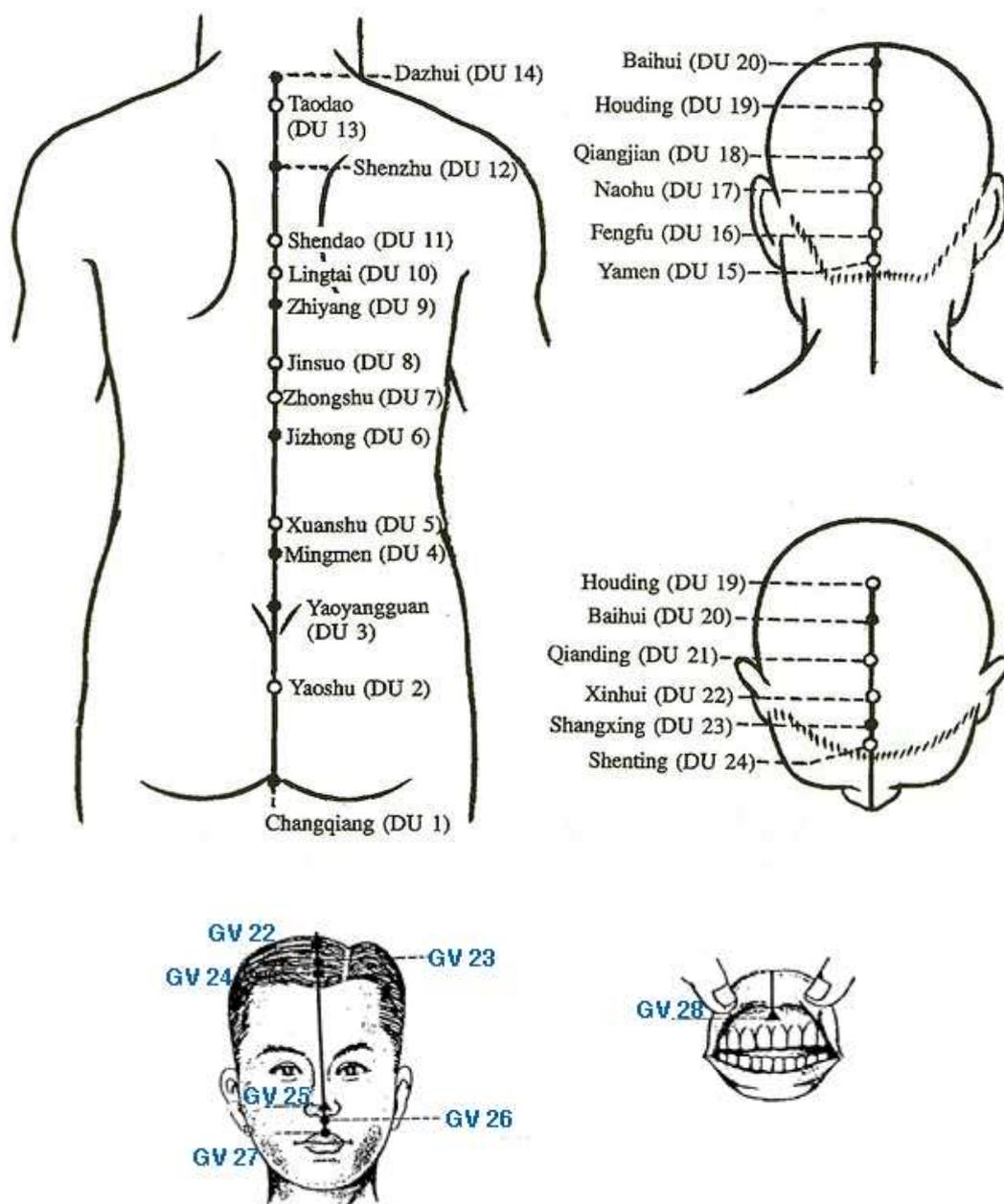
Los puntos a tener en cuenta de este canal son:

Tsubo	Función
TC-3	Trata las digestiones lentas, los problemas de piel y aumenta las enzimas digestivas. Ayuda en los empachos. Es útil en trastornos motrices y casos de parálisis central.
TC-4	Actúa sobre todo el meridiano. Trata el reuma, los problemas digestivos y los problemas circulatorios, así como los problemas de la piel y la hipoglucemia. Estimula el ki.
TC-5	Trata los trastornos auditivos. Trabaja cualquier trastorno o enfermedad que empiece por “hipo” o por “hiper”, es decir, todo lo que tenga que ver con excesos, pues lo devuelve a su equilibrio. Auxilia en el estrés provocado por agotamiento suprarrenal. Baja las fiebres, los sudores y los escalofríos, así como la inflamación de los ganglios.
TC-10	Seda y dispersa la energía si está en excedente. Trata la gastritis, la inflamación del aparato digestivo, el colon irritable. Calma las psicosis, los ataques de pánico y las manías.
TC-17	Trabaja el dolor de oídos, especialmente si está causado por el frío.
TC-23	Trata los problemas oculares.

Meridianos Extraordinarios

Los meridianos extraordinarios se encargan de almacenar ki cuando la energía es excesiva, y de liberarla al sistema de meridianos principales cuando hay faltante. Como ya dijimos en la presentación, nos centraremos sólo en dos de los ocho meridianos extraordinarios que además son los únicos que tienen tsubos propios, pues el resto de meridianos extraordinarios están compartiendo los tsubos de los meridianos principales y se consideran variaciones de éstos: el **Vaso Gobernador** y el **Vaso de la Concepción**. Estos dos tienen un papel importante a partir de Reiki III porque se usan para potenciar el efecto del pase de alineamientos. Conviene no tratarlos durante el embarazo, sobretodo el Vaso de la Concepción, pues se corre el riesgo de aborto.

Vaso Gobernador (Du Mai)



“Mai” en chino significa lo mismo que canal o nadi. Se le llama “Gobernador” porque tiene un recorrido similar al SNC y su médula espinal, que es el centro nervioso controlador de todo el organismo. Este canal recoge toda la energía yang del sistema de nadis, y ya vimos que el tsubo 14 es muy concurrido. Además de regular el yang, también mantiene la resistencia del cuerpo.

NIVEL II

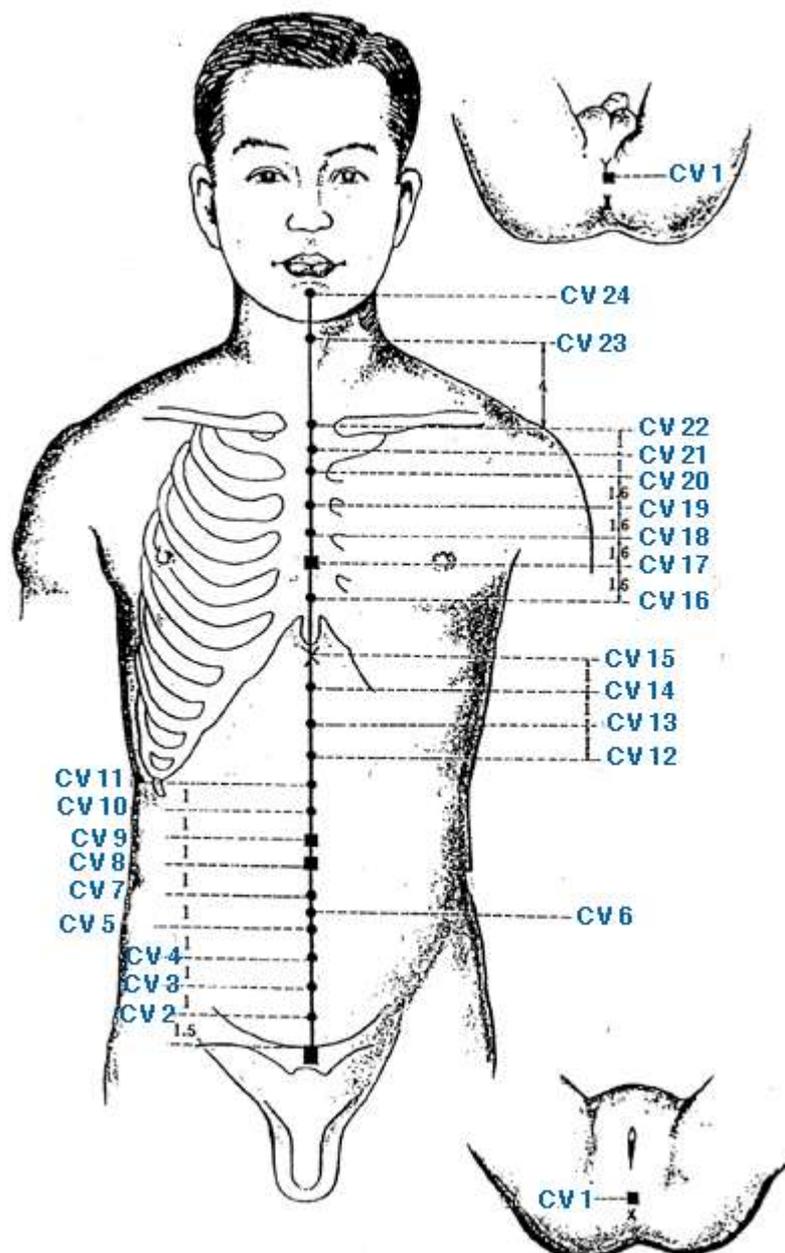
Los problemas en este meridiano acarrearán dolor de cabeza, dolor de los costados, convulsiones, epilepsia, comportamiento maniaco, hemorroides, hernias, esterilidad y fiebres. Además, también puede provocar: disturbios circulatorios perineales; síntomas tensionales del cuello, espalda y cabeza; alteraciones funcionales de los riñones; cefalea; disturbios emocionales; congestión ocular con lagrimeo; dolor reflejo de la espalda, cadera, muslos o rodillas; dolor de garganta por frío; dolor de los incisivos superiores; sudoración nocturna; calor en el pecho, palmas y plantas de los pies; insomnio; sequedad de boca y garganta; desnutrición ósea; mareo y vértigo; amnesia; visión borrosa; intranquilidad; agitación; palpitaciones.

Este canal empieza dentro del cuerpo, cerca del recto, desciende y emerge por el ano, en el punto Du-1 o VG-1. Luego asciende por la línea media de la región lumbar y la espalda, siguiendo la médula espinal. Asciende por el cuello, llega a la cima de la cabeza y desciende por la nariz hasta el labio inferior. Ahí se vuelve a internar por el frenillo del labio hasta el paladar, en el hueco pequeño que hay por encima de los dientes superiores, donde finaliza su recorrido.

Tsubos a recordar:

Tsubo	Función
VG-1	Básicamente sirve para tratar las hemorroides, pero afecta a todo el ano.
VG-2	Trabaja la incontinencia y los dolores en la zona sacra.
VG-3	Trata la lumbalgia, el dolor en miembros fantasma y las neuralgias post-traumáticas o quirúrgicas.
VG-4	Coincide con el Tan-Tien (ver VC-6). Además, sella el Karma y la energía ancestral y hereditaria . Fortalece el cuerpo físico y sobretodo lo que tiene que ver con la sexualidad.
VG-9 a VG-11	Trata la angustia y los dolores de espalda alta, donde está el chakra Anahata.
VG-14	Aquí se reúnen los meridianos yang. Muy útil en depresiones, pues despierta al individuo y lo tonifica, dándole voluntad y ganas de acción. Trabaja la fuerza muscular y relaja el cuello.
VG-15	Sirve para los músculos base de los cabellos, por lo que va bien en casos de alopecia.
VG-20	Trata la hipertensión. Afecta al SNC y trabaja muchísimo los sentidos del oído y la vista, por lo que va genial en otitis, hipoacusia, acúfenos, neurosis, psicosis, rinitis, conjuntivitis...
VG-23	Destapa la nariz.
VG-25	También destapa la nariz, pero además provoca el vómito.
VG-26	Reanima, y trata la neurosis y el tartamudeo.

Vaso de la Concepción (Ren Mai)



A éste se le llama “Concepción” porque tiene su origen en la zona del útero y se encarga de toda la energía yin del individuo. De hecho, “Ren” significa concebir y criar. Aunque se encarga de aspectos como el aparato genitourinario y la respiración, sobretodo controla la sexualidad y en la mujer tiene mayor peso porque gobierna por entero el proceso del embarazo.

Las disfunciones de este meridiano pueden provocar: problemas en los genitales, impotencia, dolores menstruales, esterilidad, eyaculación precoz, abortos; problemas gastrointestinales; problemas pulmonares; hipersensibilidad; dolor o aumento de la sensibilidad a los cambios de la temperatura; sensaciones anormales; fasciculaciones (contracciones musculares involuntarias), sensación de pesantez; flacidez o despigmentación de la piel en el recorrido del canal; asma; bronquitis; tos; palpitaciones; opresión torácica; angustia; arritmias; diarreas; incontinencia urinaria; problemas durante el embarazo; problemas durante el alumbramiento; hemorroides; vómito de sangre; dolor dental; afecciones laríngeas; dolor en tórax y abdomen; parálisis después del alumbramiento; dolor en el pecho; enfermedades sanguíneas.

NIVEL II

Este nadi tiene su origen en lo que corresponde al útero (recordemos que en el doble etérico todo ser humano contiene tanto órganos masculinos como órganos femeninos). De ahí baja recto hasta emerger en el perineo, donde tenemos el primer tsubo Ren-1 o VC-1 que es tan famoso que se le conoce por su nombre propio de **Huiyin**, por lo que tendremos que tenerlo mucho en cuenta. El canal asciende cruzando los genitales y la línea media de la parte anterior del cuerpo, hasta llegar al labio inferior; ahí se interna otra vez y llega hasta la base de la lengua, donde finaliza su trayecto.

Tsubos a recordar:

Tsubos	Función
VC-1	El Huiyin es capaz de reanimar en cualquier estado depresivo, y también sirve para tratar las hemorroides, pero tiene un papel específico en el Reiki moderno a partir del Shinpiden (tercer grado o maestría).
VC-3	Trata la cistitis, la prostatitis, la impotencia, la debilidad, la incontinencia y la infertilidad. Es un punto que afecta a la energía global del individuo y fortalece el sistema urinario.
VC-4	Es un punto Viagra. Además, afecta a todo el SNC, trata la flacidez de los tejidos y la incontinencia, así como la pérdida masiva de sangre en la menstruación, o las reglas excesivamente largas.
VC-5	Ayuda a expulsar pequeños cálculos renales. Trata los problemas agudos del tracto respiratorio, digestivo y genitourinario.
VC-6	Es el Hara o Tan-Tien , un punto muy importante que da a un chakra secundario responsabilizado de almacenar la energía vital. Se tiene en consideración en todas las prácticas orientales.
VC-7	Trata el prurito vaginal y las amenorreas.
VC-8	Coincide con el ombligo y es de ayuda en problemas digestivos provocados por la energía yin, así como en cólicos o diarreas.
VC-9	Trata los edemas, las supuraciones, los flemones...
VC-12	Trata la gastritis, las patologías digestivas, las úlceras, las náuseas y la falta de apetito.
VC-14	Muy emocional, afecta al corazón y trata la neurosis de ansiedad y la angustia.
VC-15	Regula las grasas, por lo que es importante en la obesidad
VC-22	Regula la tos.
VC-23	Trata la tiroides, el cuello, los flemones, las anginas y el absceso.
VC-24	Trata la tortícolis, las encías y la parálisis facial.

Tsubos de Alarma

Se llaman así a esos tsubos que se vuelven muy sensibles espontáneamente cuando en alguno de los meridianos se presenta alguna disfunción, y se notan al presionar o incluso duelen, por lo que son útiles para realizar diagnósticos. Se encuentran en el abdomen y en el tórax. Son los siguientes:

E-25	VC-3	VC-15
H-13	VC-4	VC-17
H-14	VC-5	P-1
Ves-23	VC-7	C-1
Ves-24	VC-12	Per-1
Ves-25	VC-14	Vej-13

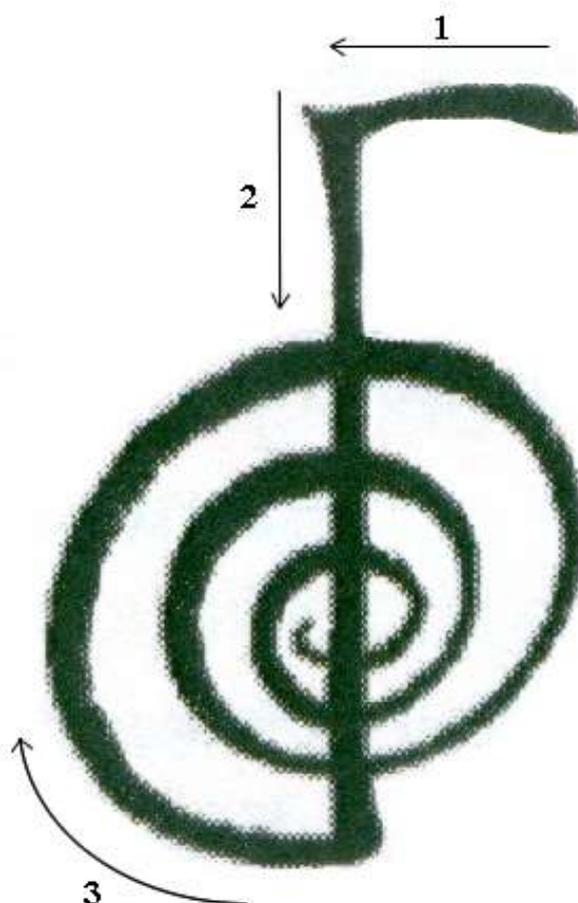
7. Los Símbolos de 2º Nivel

Ahora que ya estamos orientados con respecto a las causas de la enfermedad, podemos participar más consciente y directamente en la liberación y transformación del Ser. Ya sabemos como funcionan los símbolos, sabemos que hacen de filtro para enfocar y dirigir la energía con una misión precisa, y ahora sabemos que son potentes y muy útiles. Son sagrados porque son herramientas a las cuales hay que cuidar su uso. No son para nada perjudiciales, pero son efectivos. Los símbolos de CES II permiten catalizar y desbloquear el proceso de transmutación alquímica, puede trasladarlo a otros planos convirtiéndose en algo ilimitado y que cruza fronteras, y puede elevarlo hacia una purificación y armonía óptimas, en alineación perfecta con el Ser divino de cada uno.

El trazado de los símbolos, a medida que se practica y se perfecciona, nos sincroniza con distintos grados o aspectos de la Conciencia Universal y eso nos vuelve más conscientes como canales. Visualizar su yantra y pronunciar su mantra interiormente se convierte en poderosas meditaciones que afinan nuestra conexión con el Universo y con nosotros mismos de un modo peculiar y espectacular.

Veamos los símbolos **Cho-Ku-Rei**, **Sei-He-Ki**, y **Hon-Sha-Ze-Sho-Nen**.

Cho-Ku-Rei



“Cho-Ku-Rei” es la transliteración directa que hacemos desde la fonética japonesa del mantra de este símbolo. Al igual que las palabras ve (ver) y be (‘B’) se pronuncian igual pero se escriben diferente y tienen significados diferentes, un mismo sonido japonés puede hacer referencia a distintas escrituras y significados. Además, al igual que con el resto de mantras de los símbolos, hemos recibido su “romanización”, que significa la escrita en nuestro alfabeto, y pierde significado con respecto a los kanji originales que tienen muchos matices y riqueza. Si se escribe con los kanji 勅令, “Cho-Ku-Rei” se refiere a un **edicto imperial, una proclamación o una orden** (por mandato del Emperador); si escribe con estos otros kanji 直靈 se puede traducir como “**espíritu(s) directo(s)**”, “**espíritu puro**” o con la idea abstracta de “**En presencia del/los espíritu(s)...**”. Tal vez ésta última forma sea la correcta, pues corre una versión del mantra que se pronuncia **Nao-Hi**, y que tiene el mismo significado de “espíritu directo”; no es raro: los kanji son originariamente chinos, y por lo tanto reciben dos nombres (el chino o “*on yomi*” y el japonés o “*kun yomi*”). Si nos fijamos en el kanji “Rei” de la segunda versión comprobaremos que es idéntico a la construcción que usamos para escribir “Reiki”. El significado de “Cho-Ku-Rei” abarca la concepción de “**bien supremo encarnado**”, “**aspecto más esencial del espíritu humano**” y “**Belleza Máxima o Primordial**”.

La forma del símbolo sugiere una serpiente con la cola enroscada y asomando la cabeza; otros dicen que representa un laberinto iniciático. Si seguimos el movimiento del trazado vemos que *atrae y recoge la energía más elevada* (trazo horizontal), *la dirige entre todos los planos para que se haga manifiesta en el plano más bajo posible* (trazo vertical) y *luego la concentra en un solo punto o foco* (espiral). Por eso al Cho-Ku-Rei se le considera el **Interruptor**, porque es como si nos enchufáramos a una red eléctrica de un voltaje mucho mayor, y el **Potenciador**, porque incrementa los niveles de energía ahí donde hace falta. Ahora veamos porque se le conoce también como símbolo del **Poder**. Cho-Ku-Rei *activa y aumenta la energía, la enfoca, la estabiliza y la fija*. Por este motivo, y debido al significado del mantra, el pensamiento director que suele acompañar al canto de su mantra es “**Que toda la Luz y la Energía necesarias se hagan Presente Aquí y Ahora**”.

Cuanto estamos bajos y nos cueste conectar con Reiki, podemos usar este símbolo porque realiza la conexión con total facilidad. Nos carga las pilas (tanto literal como metafóricamente) y nos da la fuerza, el poder y el empuje que necesitamos para avanzar en la vida cotidiana. No sólo abre el canal, también fluidifica la energía, fortalece el Sushumna y lo hace más apto para recepciones cada vez más altas de energía. A medida que recibimos energía con el Cho-Ku-Rei nuestra vibración se eleva y nos volvemos más sutiles y más luminosos. Nos ayuda a encontrar luz en la oscuridad. Pone en marcha energía positiva y de Vida, apartando lo negativo. Es un símbolo que, al fijar, **permite sellar** y es útil trazarlo en nuestra aura para crear un escudo protector de Luz; también lo podemos usar para *realizar los sellados* al acabar las sesiones Reiki. Trazado sobre la palma de las manos nos ayuda en la transmisión del Reiki, y el mismo símbolo se mantiene activo durante toda la sesión Reiki. Si al paciente le cuesta recibir la energía, le podemos administrar tantos Cho-Ku-Rei como hagan falta, y se puede dar el caso de que alguna zona sea persistente y se resista a ser tratada. Permite potenciar el uso de los demás símbolos. Nos permite también arraigar a la tierra, por eso en el trato de Muladhara se puede emplear el Cho-Ku-Rei, así como en las rodillas y en los pies. Combinado con el Ko-Ri-Ki realiza un trabajo excelente de arraigo y de manifestación de la Felicidad.

Cho-Ku-Rei lo podemos emplear para limpiar habitaciones y espacios, junto con el Sei-He-Ki. Para ello lo trazaremos o visualizaremos en cada pared, en el techo y en el suelo de cada habitación. Esto limpiará, la llenará de energía positiva y de Luz, y la sellará para impedir la entrada de cualquier presencia negativa. Cho-Ku-Rei, al constituir una barrera protectora para nosotros, podemos emplearlo por ejemplo en las puertas para evitar que entre nadie que nos pueda perjudicar, y por el contrario atraerá a las personas que sirvan de acuerdo a nuestro

NIVEL II

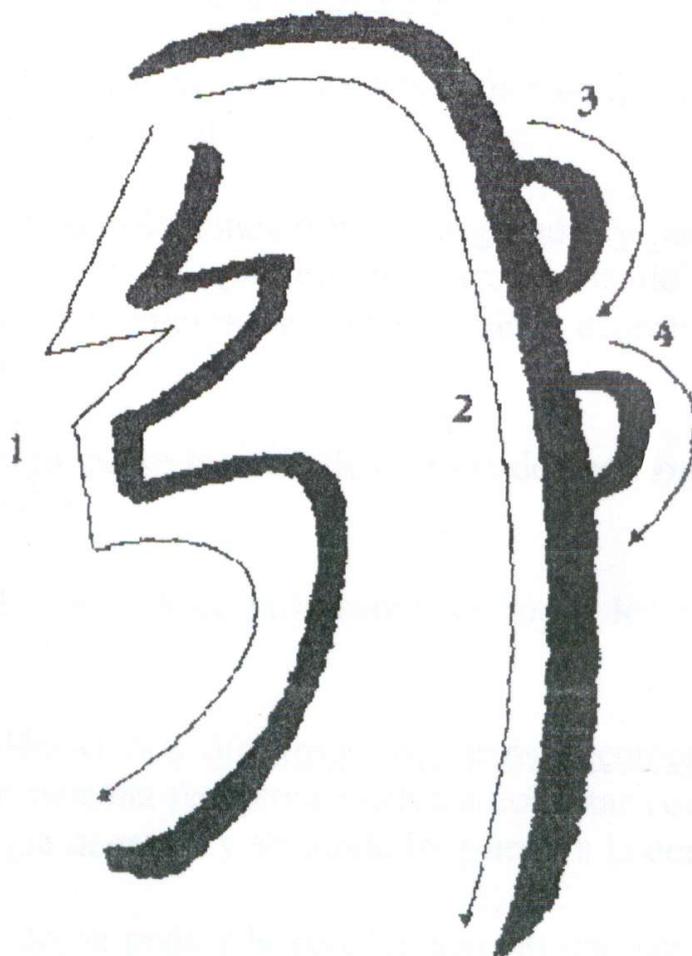
propósito del Alma. Lo podemos usar con el Sei-He-Ki para limpiar y cargar cristales y gemas. Trazado sobre los alimentos, los carga, los limpia y puede potenciarles el sabor, y ayuda a que sus nutrientes sean más asimilables y sirvan para nuestro mayor beneficio.

Permite **potenciar la energía en los chakras**. Como el Cho-Ku-Rei se puede emplear también en **sentido antihorario**, podemos adaptarnos al sentido de giro de cada chakra para ayudarles convenientemente. Fuera de los chakras, el sentido antihorario puede incrementar la energía con el propósito de deshacer y disolver cualquier cosa, como por ejemplo un *tumor*, *pedras en el riñón*... Recordemos, sin embargo, que el sentido de giro depende de las mismas circunstancias mentadas en la Ley del Círculo Dragonáceo. A pesar de todo, el sentido de giro antihorario del ChoKuRei es la representación tradicional, la misma que usaba Usui, y así lo recibí yo en un primer término.



(Cho-Ku-Rei en sentido antihorario)

Sei-He-Ki



El origen del símbolo se cree que está en otro símbolo usado por los budistas Mikkyo como foco meditativo y que se llama **Ki-Ri-Ku** (similar al mantra del símbolo de la Felicidad, se escribe originalmente como “K’rik” o “K’lik”, y en sánscrito se pronuncia como “H’rih”). Veamos el dibujo para que nos formemos una idea:



Se dice del Ki-Ri-Ku que es el emblema del buda Amida y también del bodhisatva Senju Kanzeon. Aunque el Sei-He-Ki pudiera estar derivado del Ki-Ri-Ku, es evidente que el mantra es distinto y por ello también su significado. Como en el caso del Cho-Ku-Rei debemos ceñirnos a los kanji. Escrito como 性癖 significa “**disposición**”, “**inclinación**”, “**característica**”, “**idiosincrasia**”. Escrito como 情平氣 hace referencia a la **serenidad** (“Sei” significaría “**emoción, sentimiento, pasión**”, y “HeiKi” haría referencia a “**calma, compostura, quietud**”). Escrito como 聖平氣 sólo cambia el “Sei” que aquí significa “**espiritual, sagrado**”. Genéricamente recibe la connotación de símbolo **Emocional-Mental**.

Lo llaman el **Símbolo del Dragón**, y se dice que **reúne a Dios con el Ser Humano**. Despierta las mejores cualidades de un Ser. Desbloquea y purifica la Kundalini y los chakras. Trasciende lo dual, por lo que Equilibra las energías en el Ser, y actúa sobre los dos hemisferios del cerebro interconectándolos y armonizándolos (sobretudo cuando se aplica sobre las sienes). Abre el subconsciente y trae todo lo que hay allí al plano consciente. Sei-He-Ki **desbloquea, limpia, purifica, disuelve, despega, equilibra y armoniza**. Atrae el Amor y la Armonía.

Este símbolo mejora las relaciones humanas. Por ejemplo, una forma de usarlo sería visualizarlo entre nosotros y la persona con la que queremos comunicar. En una sanación, ayuda a liberar los traumas y las emociones que están atrapadas. Si vemos que el paciente actúa como si quisiera sacar algo de dentro de sí, administrar Sei-He-Ki es el método más eficaz para que pueda soltarse y liberarse de esa carga. Al liberar las emociones, disminuye la presión psíquica y se sana una parte del Karma. Sei-He-Ki moviliza los fluidos corporales y elimina las toxinas. Por su carácter disolvente y purificador, se emplea para disolver negatividades y bloqueos de cualquier tipo, y a menudo se usa en combinación con el Cho-Ku-Rei. Si vemos que alguna zona se resiste a la entrada de la energía a pesar del Cho-Ku-Rei, el Sei-He-Ki puede aligerar el trabajo porque armoniza el intercambio energético. Si el paciente se ha liberado de una gran carga emocional, es bueno finalizar la sesión con un Sei-He-Ki para envolverlo en Paz y Serenidad, además del Cho-Ku-Rei para sellarlo en la Luz. Un Sei-He-Ki sobre el chakra coronal justo al principio de la sesión Reiki (cuando realizamos la primera posición de manos) permite que el Ser se vaya limpiando en todos los niveles mientras nos dedicamos a otras zonas.

El Sei-He-Ki **puede despegar entidades negativas y cualquier clase de parásitos**. También se usa para limpiar y purificar espacios y habitaciones, junto con el Cho-Ku-Rei; es eficaz usándolo sobre *las esquinas, los espejos, las camas, las bañeras y cualquier rincón donde pueda esconderse energía negativa o estancada*, además del techo y el suelo para posteriormente pasar al uso del Cho-Ku-Rei para potenciar la limpieza y traer la Luz de la Vida y sellar. También puede ponerse sobre la propia aura, igual que hacíamos con el Cho-Ku-Rei, para permitir un mejor flujo armónico de la energía, para protegernos y para transmutar cualquier negatividad que vaya a llegar a nuestra aura incluso desde antes de que llegue.

Este símbolo alinea y armoniza los chakras y desbloquea la memoria, incluyendo la **memoria Kármica**. Nos ayuda a asimilar la información que recibimos y a aprender. **Lleva la luz a nuestra sombra**, con la consiguiente transformación interior que se consigue. Nos permite liberarnos de los malos hábitos; un método para hacerlo es visualizar nuestro hábito y sobre esa imagen bombardear Sei-He-Ki tanto como sea necesario para liberarnos de él, y repetiremos cada día este proceso hasta que el hábito mengüe y desaparezca por completo. También nos permite programar hábitos nuevos: realizamos la primera posición de cabeza (una mano en el occipital y otra en la coronilla sin tocar); con la mano que está en la coronilla mandamos un Cho-Ku-Rei, luego un Sei-He-Ki y otra vez un Cho-Ku-Rei; en esta posición, o bien con una mano delante del chakra Ajna y otra detrás, nos repetimos la afirmación positiva o el hábito nuevo, pero sin usar palabras negativas como el ‘no’, el ‘nunca’, etc; los mensajes más efectivos para mandar al subconsciente y reprogramar los hábitos son los mensajes más cortos, por lo que es mejor realizar varias aplicaciones progresivas con distintos mensajes cortos, que no una sola aplicación con un mensaje largo.

Algunos pensamientos directores que podemos aplicar después del recitado del mantra son:

“Limpia y Purifica Aquí y Ahora”

“Equilibra y Armoniza Aquí y Ahora”

“Desbloquea y Libera Aquí y Ahora”

NIVEL II

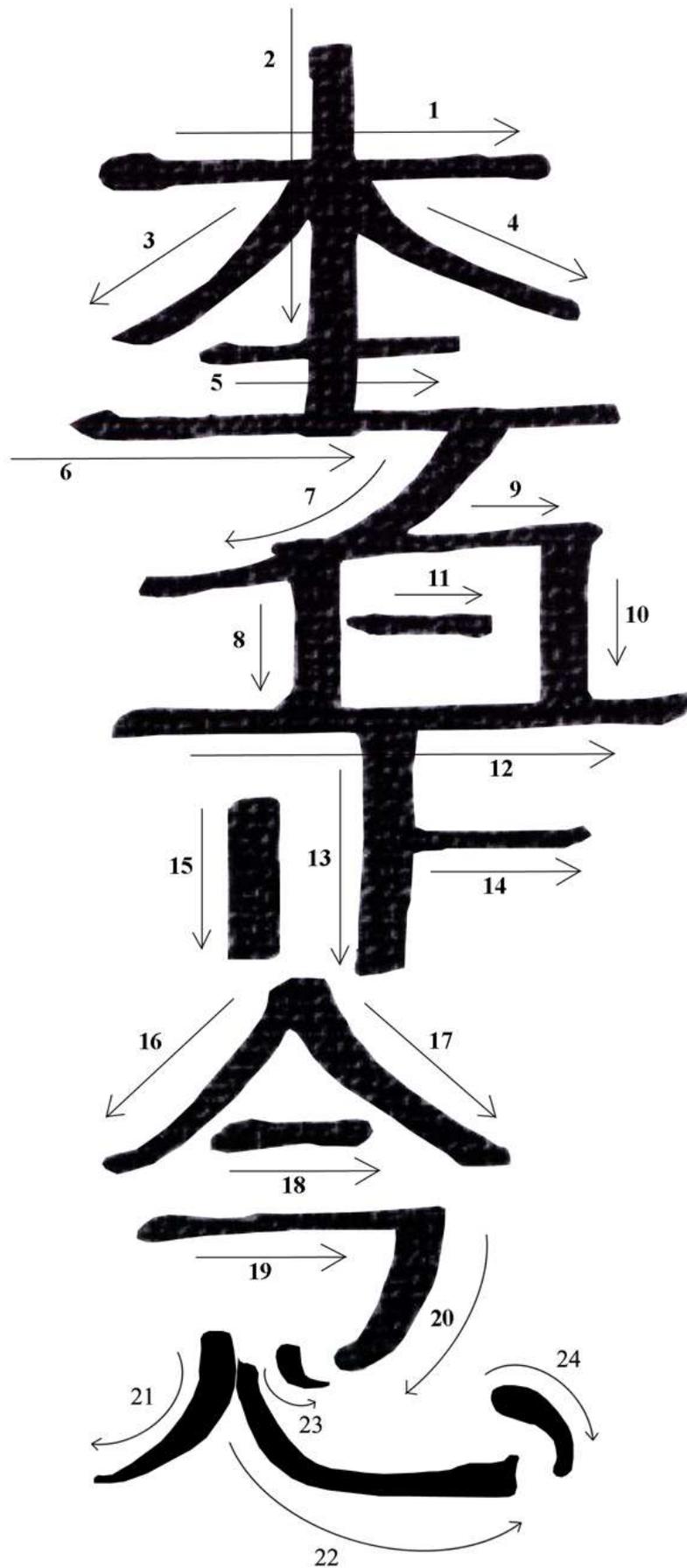
“Dios y (la persona a tratar) se hacen Uno en el Amor”

“Disuelve Aquí y Ahora”

Vemos seguidamente que el símbolo apenas ha sufrido variaciones con el tiempo, tan sólo las relativas a la caligrafía de cada persona, con alguna sorprendente excepción:



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen



NIVEL II

Debido a la época de secretismo que hubo en el Reiki occidental, éste es uno de los símbolos que más variaciones ha sufrido porque dependía de la memoria de los practicantes y maestros de Reiki. Si ya es difícil que en el juego del teléfono un mensaje llegue correctamente, es posible dudar que esta versión del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen que os pongo sea la original y auténtica, pero a la práctica funciona a las mil maravillas.



(versiones del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen)

Este símbolo está constituido directamente de sus kanji o ideogramas. Las mayores modificaciones las ha recibido el último kanji, NEN. Veamos qué significa cada ideograma:

- **Hon** **本** (*en japonés, "Moto" o "Mato"*): Raíz, origen, esencia, base, libro, regalo, principal, verdadero, real. Si le quitamos el último trazo horizontal obtenemos "Árbol", que simboliza la vida y el soporte para ella.
- **Sha** **者** (*en japonés, "Mono"*): Alguien, persona, alguno, algo, ser.
- **Ze** **是** (*en japonés, "Kore"*): Tan sólo, esto, correcto, propiamente.

- Shō (Shou)  (en japonés, “Tada Shi”, “tada su”, “masa ni”, “oo”, “kuni”, “ma” o “tadashi masashi”): Correcto, justo, ciertamente, exacto, recto, huella.

- Nen  : Conciencia, anhelo, sensación, idea, pensamiento, sentimiento, deseo, atención, interés. La parte de arriba del kanji, hasta el trazado de la semi J, por sí solo significa “Ahora”, y es importante tenerlo en cuenta porque significa que no hay tiempo, sólo el Ahora Eterno.

Se puede traducir el mantra por “**La justa Conciencia es la esencia del Ser**” o “**El pensamiento propio y correcto deja huella en la base de Uno**”, por ejemplo. Podemos deducir a partir de aquí que este símbolo trabaja muchísimo el plano causal y de las Leyes. Nos da a entender muchísimas cosas distintas, de las cuales las más significativas son: el pensamiento genera karma, por lo que cambiar el pensamiento a uno correcto produce buen karma y puede reparar o dar solución a problemas; que el Ser es Conciencia Pura, por lo que si somos conscientes y aplicamos la atención a todo lo que hacemos lograremos centrarnos y equilibrar el Ser; la acción en el Ahora afecta a todo el “árbol de la vida” personal. Por eso es el símbolo que **trabaja el Karma** de las personas. Por un lado, el uso de este símbolo **abre puertas y canales, cruza dimensiones y aporta Luz a la Conciencia.** Es el símbolo más poderoso del segundo nivel de Reiki. Cada vez que nos encontremos ante algo que nos duela, *la aplicación de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen hace que nos volvamos conscientes de la situación, que captemos el mensaje más elevado que hay en ella, que comprendamos las causas que la produjeron, y nos libera del dolor pudiendo pasar por esa experiencia sin sentir miedo ni pena, como si pudiéramos verlo todo desde otra perspectiva más elevada y lumínica.*

Si en algún caso creemos que algo que tiene el paciente es producto de un Karma (por ejemplo, accidentes repetitivos en el mismo sitio del cuerpo, aparición de la misma enfermedad un número considerable de veces, etc.), podemos usar este símbolo para liberar ese Karma y trasladar el problema a la conciencia para que la persona tenga la oportunidad de sanarlo sin necesidad de la enfermedad. Me he encontrado el caso de terapeutas que al usar el Sei-He-Ki para armonizar su relación con la gente (mediante la visualización entre las personas) parecía empeorar las cosas, y que intuitivamente empezaron a usar el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen en su lugar y eso sí funcionó; se pueden dar situaciones en que los efectos del Sei-He-Ki no aparezcan y es debido a un posible Karma que está interfiriendo, de ahí que sea más idóneo el uso del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, además de que aporta Paz, Claridad, Luz y una sensación de elevación como si estuviéramos rodeados por energías angélicas. Este símbolo suele activarse con la oración: “**Abre el Libro de la Vida; Yo leo Ahora**”, que nos permite alcanzar incluso los Archivos Akáshicos; también es idónea alguna de las traducciones de su mantra o variantes, como “*Yo Soy Conciencia en el momento Presente*”, “*Dame el pensamiento correcto (o la conciencia) que me conduzca a la raíz del asunto (huella)*”.

El Hon-Sha-Ze-Sho-Nen abre cualquier lugar del cuerpo energético con absoluta facilidad, sin necesidad de pasarse largos minutos con el Sei-He-Ki en el caso de que la energía se resistiera a entrar. Podemos aplicar el siguiente pensamiento director: “**Abre (el órgano o la zona que se necesite) Ahora**”. Además, **Hon-Sha-Ze-Sho-Nen nos alinea y equilibra con los Elementos**, poniendo cada aspecto del Ser en su sitio adecuado. **Es el símbolo que puede devolvernos a nuestro estado original.** Si lo entramos en nuestra aura o a través de la coronilla, nos ayuda a canalizar y a estar receptivo a los mensajes de los guías.

Sanación a Distancia (Enkaku Chiryō Ho)

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen es la conciencia de que no existe espacio ni tiempo. Por ese motivo, podemos usarlo para mandar energía a cualquier distancia, da igual que esté a dos pasos como si está en la otra punta del Universo.

La técnica más habitual es la siguiente: visualizamos a la persona receptora de energía y le trazamos mentalmente el símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen; recitamos mentalmente su mantra y le damos una dirección, como por ejemplo: **“El Buda que hay en mí saluda al Buda que hay en ti”**; mantenemos la concentración sobre la persona para que vaya recibiendo la energía, y podemos mandar también cualquiera de los símbolos como si tuviéramos al paciente ahí delante. La terapia no cambia, sólo que todo se hace visualizando en nuestra mente. Si nos cuesta visualizar a la persona, podemos emplear una foto suya y poniendo las manos sobre ella abrimos la sesión con el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen y procedemos exactamente igual, hasta que nuestras manos nos digan ‘basta’. Incluso, podemos variar la técnica hasta el punto de usar un muñeco o un cojín como testigo (representante de esa persona) y realizarle los pasos como si lo tuviéramos en la camilla. Sin embargo, lo idóneo es acostumbrarse a usar la visualización, porque de este modo podemos aplicar Reiki en cualquier circunstancia sin tener que depender de nada.

La sanación a Distancia es muy efectiva en grupo, sobretodo en la rueda de energía que aprendimos en Reiki I. También nos permite mandarle Luz a alguien que acaba de morir, o incluso abrirle una puerta trazando el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen en el aire para que sus guías lo tengan más fácil para llegar hasta el difunto y guiarle en su camino. Nos permite asimismo mandar energía a cosas o seres que están en movimiento, como por ejemplo los animales de compañía que nunca están quietos.

Sanación a través del Tiempo

Con Reiki y el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen podemos abrirnos a la experiencia de una regresión en el tiempo para sanar directamente una deuda kármica, o para curar algún trauma que tengamos. Recordemos que en su estructura hay el kanji (ideograma) fundamental “Ahora”, que indica que no hay tiempo, sino tan sólo el Ahora. El método a emplear es similar a la sanación a distancia: con la persona delante, abrimos la sesión con un Hon-Sha-Ze-Sho-Nen sobre su aura o en el chakra Sahasrara, y aplicamos una oración del estilo: **“Ni Pasado, ni Presente, ni Futuro: el Eterno Ahora”**. Le administramos Reiki por un rato para que se relaje y se abra a la energía, y luego gradualmente le hacemos retroceder en el tiempo pidiéndole que recuerde cosas cada vez más anteriores, hasta llegar al momento en que el problema original se produjo. Le podemos pedir que vaya al momento que esa persona considera que fue el inicio del conflicto. Cuando estemos en el momento preciso del tiempo, podemos aplicar los símbolos tanto como nos hagan falta, por ejemplo el Sei-He-Ki para que libere la carga emocional de aquel momento, el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen de nuevo para que asimile la situación sin dolor y capte el mensaje que tenía, el Cho-Ku-Rei para darle fuerza y Luz... nuestra intuición (y nuestros guías) nos ayudarán. Para finalizar, hacemos saltar al paciente en el tiempo para que vuelva de nuevo al presente. Hay quien complementa la regresión pidiendo al paciente antes de volver al momento actual que imagine la situación como si nunca hubiera pasado lo negativo, y que imagine cómo sería su vida ahora si aquello no hubiera sucedido, y de este modo “crear” una nueva realidad, pero tengo dudas acerca de si eso le está evitando la enseñanza que tenía por aprender o si de verdad es una ayuda útil.

Igual que podemos mandar energía de sanación al pasado, podemos mandarla al futuro para manifestar nuestras metas de acuerdo con el Sendero de nuestra Alma. La técnica es similar: abrimos con Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, visualizamos la meta a manifestar y le mandamos energía y los símbolos, teniendo en cuenta que el Sei-He-Ki limpiará el camino para su manifestación y hará que sea armónico con el propósito álmico, y que el Cho-Ku-Rei es lo que hará la

NIVEL II

manifestación propiamente dicha para nuestro mejor beneficio. Por ejemplo, si nos vamos de viaje y tenemos miedo al avión siempre podemos mandar energía al futuro para crear un vuelo tranquilo y agradable. Si vamos a llegar tarde y el metro se nos escapa, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen disuelve las fronteras del tiempo y parecerá como si el metro se hubiera retrasado para nosotros (y no sabremos si es que nosotros habremos ido más rápido, o es que el tiempo ha pasado más lento, porque el metro igualmente llegará en el momento que debía).

8. Técnicas Complementarias

Kenkyoku

En el manual de CES I, cuando se hablaba del cierre de una sesión de Reiki y el uso del movimiento de corte para desvincularse del paciente y limpiarse energéticamente se comentó que Usui usaba una técnica de pases de manos para el mismo fin. Es el Kenkyoku, que significa “**baño seco**” o “**lavado seco**”, y Usui la solía enseñar en el primer nivel. Esta técnica elimina cualquier energía negativa o inarmónica absorbida en una sesión de Reiki o en el día a día. El empleo de los símbolos para el mismo fin son una alternativa válida, pero no está de más aprenderse estos pasos que luego nos servirán para el empleo de otra técnica japonesa. Se realiza como sigue:

1. Primero hacemos una rápida meditación Gassho de pie y relajamos todo el cuerpo, quedándonos con las piernas ligeramente flexionadas y separadas a la misma distancia de los hombros.
2. Tocamos con la mano derecha el hombro izquierdo. Deslizamos suavemente la mano de forma oblicua, por lo que a medida que bajamos la mano ésta se aleja del brazo y regresa al lado derecho. Realizamos luego el movimiento simétrico: empezamos con la mano izquierda sobre el hombro derecho y la deslizamos oblicuamente.
3. Repetimos el paso anterior más de una vez. Existe una variante: se repite sólo la primera parte del paso 2, el pase de la mano derecha.
4. Tocamos nuevamente el hombro izquierdo con la mano derecha. Estiramos bien el brazo izquierdo y los dedos de las manos. Deslizamos rápidamente la mano derecha desde el hombro hasta más allá de la punta de los dedos. Realizamos ahora el movimiento simétrico, estirando el brazo derecho y deslizando la mano izquierda.
5. Oramos en agradecimiento.

Hatsurei-Ho

El término japonés significa “**emanar la Luz**”. Es un conjunto de técnicas que busca alcanzar la purificación y elevar el nivel vibratorio del terapeuta. Para esto hacía falta la técnica anterior, el Kenkyoku. El Hatsurei-Ho lo enseñaba Usui en Okuden, es decir, el segundo nivel de Reiki. Lo ideal es que esta técnica se practique dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche. En Japón se usa la postura tradicional seiza (sentarse sobre los pies) para realizar el Hatsurei-Ho, aunque nosotros podemos adoptar cualquier postura que nos haga sentir cómodos y con la espalda recta. La técnica se sigue de este modo:

1. Primero realizamos Kenkyoku. En la medida de lo posible, cuando hagamos esto por la noche es preferente sustituir el Kenkyoku por un autotratamiento completo de Reiki.
2. Buscamos ahora la postura que más nos convenga. Tendremos que colocar las manos sobre el regazo con las palmas mirando hacia arriba, por lo que seguramente buscaremos una posición de sentado.
3. Nos centramos en el Hara y realizamos la técnica de respiración Joshin-Kokyuu-Ho que se enseñó en el primer nivel. Recordemos que esta técnica nos ayudaba a potenciar la energía y a elevar la vibración cuando aún no sabíamos cómo usar el símbolo Cho-Ku-Rei, y además nos purificaba y nos hacía canales más limpios. Si

después de esto colocamos las manos frente al cuerpo con las palmas aún mirando hacia arriba podremos sentir el Reiki vibrando intensamente en nuestro cuerpo.

4. Realizamos ahora una meditación Gassho. Después, haremos un Reiji-Ho (es decir, oraremos) silenciosamente, en la cual pediremos a Dios poder trabajar con la energía divina. Manteniendo las manos en postura de plegaria, nos centramos de nuevo en el Hara e imaginamos que la energía ahí concentrada se fortalece a partir de las yemas de los dedos de ambas manos, como si la respiración se estuviese efectuando en las palmas de las manos. Esta parte de la técnica (*Seishin Toitsu*) eleva mucho la conciencia, da concentración mental, desarrolla la intuición y también la receptividad.
5. Finalizamos con una oración de agradecimiento y recitando el Gokai tres veces.

Gedoku-Chiryō-Ho

Significa “**técnica de tratamiento de desintoxicación**”, y sirve tal cual para lo que indica el nombre: para desintoxicar. También se le conoce por el nombre de Tanden-Chiryō-Ho, porque no deja de ser una técnica de tratamiento sobre el Tanden o Hara. Aunque Usui la enseñaba en el primer nivel el Gedoku es una especie de variante de una reprogramación mental, que lo hemos aprendido con el uso del Sei-He-Ki. Esta técnica es útil en casos de intoxicación medicamentosa, intoxicación alimentaria o enfermedades de la piel. Los pacientes bajo esta técnica pueden acusar una crisis curativa muy intensa, y esa intensidad será proporcional a la cantidad de material tóxico retenido. Nunca he usado esta técnica para desintoxicar a alguien de drogas, por lo que no estoy seguro de su aplicación para ese caso. Debería bastar una sola sesión para que surja efecto el Gedoku, pero si no fuera así repetiremos una o dos veces más, que será suficiente para comprobar el resultado. La aplicación de esta técnica es tan sencilla como útil:

1. Empezamos una reprogramación con las manos en la primera posición para la cabeza y el uso de los símbolos tal como se indica en el apartado correspondiente al Sei-He-Ki. Aún sin enviar ningún mensaje, una vez introducidos los símbolos cambiamos de posición y una mano la colocamos frente al chakra Ajna y la otra frente el Hara. Ahora mandamos el mensaje: *“que las toxinas sean expulsadas del cuerpo mediante la energía Reiki”*.
2. Seguidamente abandonamos la mano que teníamos frente al Ajna y la colocamos encima de la mano que permanece frente al Tanden, y ahí se quedará mientras actúa el proceso de desintoxicación. Por lo general durará entre diez y treinta minutos, pero ya sabemos que con Reiki no podemos ajustarnos al tiempo y que siempre es mejor la intuición.

Bushu-Chiryō-Ho / Nadete-Chiryō-Ho

Bushu significa “acariciar”, y Nadete significa “masajear”. Esto consiste llanamente en **masajear** la zona afectada. El masaje o la caricia, con su fricción y el consiguiente aumento de calor, logra que penetre mejor la energía Reiki. Para un mejor deslizamiento de las manos será conveniente algún tipo de lubricante como el aceite (que puede estar aromatizado con esencias) y que nunca se echa directamente encima del paciente pues le puede resultar frío y por lo tanto molesto; en su lugar se echa primero en nuestras manos y nos impregnaremos bien para luego impregnar al paciente. En un cursillo de Quiromasaje relajante aprendí que hay varias formas de masajear:

- a) **Renovación.** Consiste en poner las dos manos juntas y cerradas sobre una área extensa como la espalda y con un movimiento de muñecas los puños giran y se

NIVEL II

abren, dejando al final las manos abiertas con la palma hacia abajo, posición que aprovecharemos para estirar un poco el músculo lateralmente al separar las manos lentamente. Hay que tener en cuenta que este movimiento, tal vez el más complejo, dispersa la energía, por lo que es conveniente usarlo antes de la entrada de energía; si se hiciera después, la energía dispuesta en esa zona no se mantendría y se fugaría. La renovación activa la circulación sanguínea.

- b) **Amasamiento.** Consiste en masajear la zona corporal como si se tratara de amasar para hacer pan.
- c) **Digital.** Se trata de usar las yemas de los dedos de las manos moviéndolas de forma circular. Las yemas deben quedar lo más planas y relajadas posibles, jamás en forma de gancho o acabaremos clavándole las uñas al paciente (de todos modos es aconsejable tener las uñas convenientemente cortas), aparte de que la forma de garra crea más tensión y bloquea los canales en vez de permitir que la energía fluya libremente. El digital tiene una variantes: la variante **estática**, que consiste en no mover los dedos, por lo que el movimiento circular de las yemas depende del movimiento de muñeca y eso está especialmente indicado para tratar la cabeza (y si se sigue de un digital suave pero dinámico, sin presionar apenas la cabeza, junto con un leve estirar el pelo, se consigue un efecto similar al “Orgasmatrón”).
- d) **Nudillar.** Lo mismo que el digital pero usando los nudillos de los dedos. Hay una variante especial que consiste en usar los nudillos de sólo el dedo índice y el dedo medio, mientras se usa el pulgar como soporte, lo cual es efectivo para tratar las contracturas.
- e) **Percusión.** Más que masaje esto consiste en golpear la zona. Esto por sí solo es también una técnica japonesa, y recibe el nombre de **Uchide-Chiryō-Ho**, o de **Dashu-Chiryō-Ho** (Uchide significa “golpear”, y “Dashu” significa “batir con las manos”). Esta técnica activa las zonas que están paralizadas o adormecidas. La percusión nunca se hace con las dos manos al mismo tiempo, sino alterándolas. Hay dos formas de realizarlo:
 - a. Las manos se extienden lateralmente y se golpea con el lateral de la mano que contiene el dedo meñique.
 - b. Las manos se colocan con las palmas mirando hacia abajo, pero cóncavas, haciendo hueco con la mano.

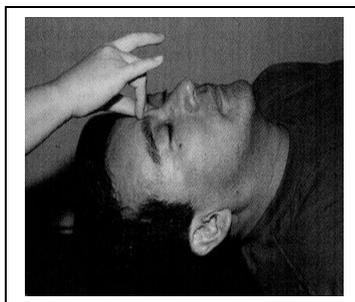
Como curiosidad de este apartado, mencionar que Usui acostumbraba al finalizar un desbordamiento emocional de un paciente a batir levemente y con afecto dos o tres veces el costado, sus hombros o la parte posterior de la cabeza para estimular la salida de esa situación disfuncional, pensando o diciendo: “*Ahora todo está bien*” o “*No tenga más preocupaciones*”.

Oshite-Chiryō-Ho / Oushu-Chiryō-Ho

“Oshite” significa “empujar con los dedos”, y “Oushu” significa “empujar con las manos”. Estamos hablando de **digitopuntura**, **acupresión** o **shiatsu**. Suele usarse en zonas de dolor o de estancamiento de la energía, combinándolo o no con masajes. Y es más efectivo si se tiene en cuenta el apartado de los Meridianos, pues el tratamiento sobre el punto adecuado acarrea grandes resultados. En la aplicación de los dedos es útil visualizar que la energía pasa a través de ellos para llegar al receptor. Tanto los masajes como el Oshite debe evitarse en zonas donde hay quemaduras, fracturas, heridas abiertas, contusiones, cicatrices, escoriaciones, o inflamaciones con mucho dolor, aunque el sentido propio suele advertirnos ya de ello.

NIVEL II

Hay un **mudra** (gesto) que consiste en captar la energía con una de las manos, generalmente la izquierda que es más receptiva, con todos los dedos juntos apuntando hacia arriba como si fuera una antena, y con la otra mano se emite uniendo los dedos anular, medio y pulgar que permanecen en ángulo recto con respecto a los dedos índice y meñique que estarán estirados. Esta mano emisora actúa como láser de energía y se puede enfocar hacia la zona problemática.



Para usar efectivamente la presión con los dedos lo esencial es tomar conciencia de nuestro centro de gravedad, que se encuentra en el Hara cuando estamos erguidos. Una forma de conseguirlo es practicar el gateo sobre el suelo, como los gatos, y comprobar cómo se desplaza el centro de gravedad al movernos; si giramos alrededor de nuestro Hara veremos que el centro de gravedad se mueve de extremidad en extremidad. Una vez hecho esto, aplicar presión consiste en usar la gravedad para empujar los dedos, nunca la fuerza. Nos resultará más fácil si mantenemos la espalda lo más recta posible cuando tratamos al paciente, pues nuestro Hara estará alineado, el centro de gravedad se deslizará con mayor facilidad y la espalda se tensará menos y sufrirá menos.

La presión habitualmente se realiza con los dedos, y para los más curiosos menciono que cada dedo tiene una vinculación con uno de los cinco elementos tradicionales occidentales: *el pulgar representa el éter, el índice el aire, el corazón el fuego, el anular el agua, y el meñique la tierra*. Sin embargo, la presión puede realizarse de otras maneras:

- Usando las muñecas y manteniendo las manos planas, por lo que nuestra presión servirá para distender el área a tratar.
- Usando la “boca del dragón”, el espacio que hay entre el pulgar y el dedo índice. Es útil cuando aplicamos esta posición en zonas curvas como brazos y piernas.
- Usando los codos, indicado en zonas donde la presión debe ser más fuerte, o bien en zonas donde la energía está estancada y debe dispersarse, siempre en áreas musculosas del cuerpo como los muslos y las nalgas. Se usa la parte plana del codo, jamás el hueso, y se empieza tanteando con una presión leve y luego aumentando gradualmente.
- Usando las rodillas, para la parte posterior de los muslos o la región lumbar de la espalda, y siempre preferentemente en personas de complexión robusta.
- Usando los pies, aplicando las plantas sobre las plantas de los pies del paciente, como si le pisáramos los pies. Obviamente, el uso de los pies y el de las rodillas es más cómodo cuando el paciente está estirado en el suelo boca abajo y son prácticas típicas de shiatsu que tal vez no usemos nunca en Reiki.

Siempre que usemos sólo una mano para aplicar presión, con la otra mano tocaremos igualmente al paciente porque con ella también transmitimos energía y además nos sirve para leer la respuesta al efecto que produce la mano acupresiva. La mano pasiva recibe el nombre de

NIVEL II

“mano de apoyo” y es importante, por lo que en una sesión de Reiki siempre usaremos las dos manos mientras sea posible.



Mandala Reiki de Cuarzos

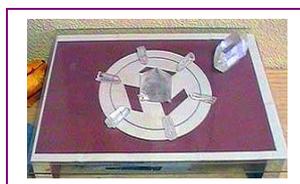
Yo lo conocí con el nombre de “Parrilla Reiki”, pero prefiero usar el término Mandala porque he visto en muchas ocasiones que los terapeutas usan “parrilla” cuando quieren hacer referencia a la sanación en grupo. Su utilidad es la de enviar energía a distancia a una o más personas o situaciones a la vez. Es decir, en vez de gastar tiempo con cada paciente o situación realizando una sesión de tratamiento a distancia en el espacio o el tiempo para cada cosa, tenemos la posibilidad de tratar todo al mismo tiempo. Además, esta técnica nos permite estar por otras tareas en vez de estar pendiente del Reiki. Consiste en el uso de cristales de cuarzo que mandarán la energía Reiki por nosotros una vez hayan sido limpiados y dispuestos de una manera concreta. No es una técnica propia del Reiki original de Usui, sino que es una aplicación de los cristales adaptada al Reiki.

Necesitaremos ocho cristales, de los cuales uno debe tener una forma estable como de pirámide, de hexágono con punta o de esfera (es preferible la pirámide por sus propiedades energéticas) y los demás deben ser cristales acabados en punta; de estos siete con punta uno debe ser o más grande o poseer una carga energética más potente y más fuerte, el cual nos servirá de Cristal Maestro. Los cristales hay que limpiarlos primero, y para ese propósito podemos disponer los cuarzos bajo el chorro de agua corriente, o bien meterlos en agua con sal uno o más días enteros; también podemos aplicar el uso de símbolos, como el Sei-He-Ki, o pasarlos por el humo de incienso o de un sahumero, entre otras posibilidades. Seguidamente hay que cargar los cristales con energía Reiki, y para ello cogeremos los cuarzos uno a uno y los tendremos entre nuestras manos para que absorban la Energía Universal de Luz; aplicaremos también todos los símbolos que conocemos (y eso hará que los símbolos se activen por sí mismos si hace falta, por lo que le dará potencia a la sanación mediante cristales).

NIVEL II

Por cada persona a tratar necesitaremos su fotografía, y detrás le escribiremos los símbolos si queremos y preferentemente su nombre completo y su fecha de nacimiento. Si no tuviéramos la foto, escribiremos sus datos personales en un papel. Las situaciones a tratar también las escribiremos en papel y también le escribiremos los símbolos si nos apetece o así lo intuimos. Un papel por cada persona y por cada situación es lo requerido, que cada tratamiento esté separado de los demás y tenga su espacio aunque luego lo juntemos en un solo mazo. Nunca pondremos ahí personas difuntas, sólo vivas.

Es el momento de crear el mandala de cristales. Buscaremos un sitio poco accesible a la gente, que sólo nosotros sepamos donde está y que nadie pueda encontrarlo o tocarlo; de no ser posible, debemos advertir de que tendremos un mandala de cristales y de que es algo que no debe tocarse. Se trata de que ninguna energía externa pueda influir en el proceso de sanación a distancia e interrumpir los tratamientos. Los seis cristales con punta se colocan formando un hexágono o estrella de seis puntas, con sus puntas mirando al centro. En el centro se colocan todas las peticiones, personas, situaciones a tratar, y encima de este mazo se coloca el cristal de estabilidad. Es útil y cómodo montar primero los cristales sobre una cajita o mesita y bajo esa mesita colocar el mazo de peticiones.



En esta fotografía vemos que se ha montado una mesita con un tapete violeta y blanco y encima está colocado el mandala de cristales. El tapete de la mesita presenta un símbolo llamado Antahkarana, una esvástica tibetana, que trataremos en CES III. Para usar el mandala, hay que tener el Cristal Maestro siempre cargado, y con él cargamos y conectamos los demás entre ellos de la siguiente forma: empezamos apuntando el Cristal Maestro hacia el cristal central y lo dirigimos hacia extremo exterior del cristal con punta que prefiramos; luego seguimos la circunferencia en el sentido de las agujas del reloj hasta alcanzar el extremo exterior del siguiente cristal con punta y lo bordearemos hasta llegar de nuevo al cristal central, habiendo hecho así un “quesito” o triángulo de energía; rodearemos el cristal central para dirigirnos hacia el último cristal con punta que hemos bordeado y seguiremos hacia el siguiente cristal para formar un nuevo “quesito” que estará conectado con el anterior; seguimos así hasta tener todos los cristales con punta conectados mediante “quesitos”. Habremos acabado en el cristal central y le daremos una vuelta para sellar el mandala, aunque también podemos aplicar encima un Cho-Ku-Rei con el Cristal Maestro para hacer el sellado.

Hay quien mientras conecta los cuarzos formando el mandala decide orar y recita mentalmente oraciones como la siguiente:

“Cargo este mandala con Reiki (x6) (una vez por cada uno de los seis triángulos)

para curar (x6)

para sanar (x6)

para proteger (x6)

Con Amor Universal (x6)

Para armonizar (x6)

NIVEL II
Para equilibrar (x6)

Con Reiki (x6)”

A medida que vamos añadiendo peticiones bajo el cristal central éstas empezarán a ser tratadas automáticamente y recibirán Reiki 24 horas al día. Es necesario cargar el Cristal Maestro de energía y con ello reconectar el mandala una vez al día o, como mucho, cada dos días; si pasan 72 horas los cristales de cuarzo no dispondrán de energía suficiente y habrá que desmontar el mandala y recargar todos los cristales uno a uno como al principio. Por otra parte, si se mueve un solo cristal de su sitio, el mandala quedará desconectado y hay que volver a reconectarlo.

Canalización verbal

[Esta información está basada en el libro “Canalizar” de los autores Sanaya Roman y Duane Packer, que fue digitalizado para su difusión gratuita]

Requisitos para ser canal

Requisitos previos, ninguno. No es necesario ser más sensible o psíquico que otros para poder canalizar. No es necesario estar más desarrollado espiritualmente. No hace falta que llevemos años de meditación ni haber sido canal en otras vidas. La canalización se abre a todo el mundo por igual. Recordemos que es algo innato y nos pertenece por derecho propio. Canalizar es algo que puede aprenderse (recordarse).

Para desarrollarlo, es necesario que exista el deseo y la intención de hacerlo, y que se ponga empeño, dedicación, entusiasmo y voluntad en conseguirlo. Nada más. Es bueno tener en cuenta, sin embargo, que a los guías les atrae especialmente la gente con intereses espirituales o con la inquietud de querer ayudar a los demás. De todos modos, canalizar siempre es un beneficio para los demás, pues eleva la vibración del mundo que nos rodea.

A la práctica, para canalizar es necesario seguir unos pasos básicos: relajación, meditar y energizarse para lograr el estado de conciencia adecuado, enfocar la atención (concentrarse) para mantener el canal de información abierto, y llamar a los guías.

El trance y los niveles de conciencia

A menudo cuando pensamos en lo que es el trance nos imaginamos a alguien con los ojos en blanco y como ido o poseído. En realidad el trance es un estado de nuestra mente en el que estamos más conscientes de todo lo que sucede, disponemos de una lucidez y una claridad fuera de lo habitual, tenemos una mayor capacidad intuitiva y una especial serenidad o calma que podríamos llamar “silencio” (y eso significa muchos menos pensamientos intrusivos). Es el estado típico de iluminación de cuando tenemos una inspiración, lo cual es lógico pues inspirarse es canalizar. Normalmente estamos en trance cuando sentimos un profundo y lúcido amor por un amigo, cuando nos asombramos ante la belleza de un atardecer o un amanecer, cuando apreciamos la hermosura de una flor o de las estrellas que nos amparan, o cuando sentimos la reverencia que ocasiona una oración.

Cuantos más sucesos experimentamos de trance, más fácil es regresar a él, pues el recuerdo del trance induce a más trance. Claro que no nos pondremos en trance en menos de un segundo si estamos en un estado previo de absoluto estrés con sólo recordar momentos de trance, por eso es necesaria la aplicación de técnicas de relajación, pero con el tiempo es cada vez más rápido y sencillo. Es útil recordar que, además, el trance va aparejado a un cambio en la respiración. Cuando respiramos profundamente y con lentitud se facilita el estado de trance, y viceversa. La

canalización tiene, en el fondo, muchos aspectos en común con la meditación, y prácticamente se podría decir que es una rama aplicada de ésta.

Al estar en trance uno puede caer en un estado que vaya entre la completa conciencia de todo lo que sucede a la completa inconsciencia, como si estuviera dormido. De hecho, cuando la canalización se usaba como mediumnidad, muchos optaban por estar inconscientes y no recordar luego nada de lo que canalizaban. Edgar Cayce, por ejemplo, fue un famoso canal inconsciente, que canalizaba a sus guías cuando estaba bajo hipnosis. El canal inconsciente recibe igualmente la energía de la transmisión, así como la información a nivel del Alma, pero nunca pasa por un proceso de traducción verbal consciente. Evidentemente, al hacer eso se pone menos de la propia personalidad, pero se da en casos muy raros y además tampoco es preferible. Es mejor estar lo más consciente posible de todo el proceso, pues así se puede usar la sabiduría superior para aprender y crecer, que es de lo que se trata.

Los que recuerdan lo que ocurre durante su función de canal en general sienten una gran riqueza que sobrepasa al significado real de las palabras, como si tuvieran una conciencia expandida en la que cada palabra tienen un significado mucho mayor o más completo, o como si pudiera desdoblarse en varios niveles de significación. Con frecuencia experimentan cambios interiores hacia vibraciones superiores, es decir, como si se sintieran muy livianos y lumínicos, casi como si pudieran flotar y desaparecer o formar parte de otros dominios, o expandirse en el espacio. Se encuentran como si soñaran de forma vívida sueños llenos de acción, emoción y color. Lo malo de esta experiencia es que, una vez se sale del trance, se pierde esta riqueza y deja una sensación de densidad y de insatisfacción por no poder hacer durar la experiencia eternamente, una sensación típica de cuando volvemos de un viaje y se nos acaban las emociones intensas que nos acontecían, o algo similar al llamado “síndrome posvacacional”.

Los guías y nuestra relación con ellos

Hay tal cantidad de guías que difícilmente los podríamos clasificar. No existen jerarquías o categorías plenamente definidas. Nosotros habitualmente distinguimos entre aquellos que han encarnado alguna vez en la Tierra y han tenido al menos una vida humana y aquellos que no lo hicieron. Ambos tipos pueden ser guías (que nos encaminan y nos ayudan en nuestro sendero) o maestros (que además nos enseñan importantes lecciones, acrecentando nuestra sabiduría). De los que nunca encarnaron, podemos distinguir entre cualquier coro de ángeles, entidades extraterrestres, entidades puramente energéticas, y otros muchos que no encajan en ninguno de los grupos anteriores.

De las entidades de otros planos, no todas son de orden superior, es decir, que disponen de la sabiduría para poder guiar y/o enseñar. Y de las que son de orden superior, no todas deciden ser guías o maestros. El trabajo en otros niveles es tan variado como lo resulta en la Tierra. Los guías tienen una habilidad especial para transmitir la energía llena de amor y de información que emana de Dios. De algún modo, los guías son también canales que canalizan directamente de la fuente divina, pues están más cerca de lo divino. Algunos, incluso, deben hacer de canales de otros guías aún superiores. Aunque cualquier ente de orden superior que decide canalizar la información es un canal mucho más limpio que nosotros, no debemos olvidar que el que hace de canal es una especie de “filtro” para la información, así que cuando nosotros canalizamos a guías que a su vez pueden canalizar o no a otros guías superiores a ellos estamos seguramente distorsionando la información en algún grado. Eso siempre es inevitable. Por muy limpio y evolucionado que sea un canal, no puede traer a la Tierra la información con el 100% de la exactitud, pues para ello debería ser pura luz. Uno con la conciencia divina, al igual que la propia información que de Dios emana.

¿Por qué a cada uno se le acerca un tipo de guía y no otro? Debido al paralelismo de metas. Cada Ser que ha venido a hacer algo a la Tierra tendrá un guía (o varios) que estén relacionados con esa tarea. Cada guía desea traer una información diferente, y buscará un canal que se ajuste a esa información. Del mismo modo, a medida que cambian las necesidades del canal, también puede haber cambios de guías, y que alguno que nos haya acompañado durante años deba marcharse y nos llegue otro más acorde con nuestra situación actual en nuestro sendero. Por otro lado, si nosotros junto a nuestros guías realizamos una tarea en concreto pero para algo necesitaríamos circunstancialmente una información diferente, tanto pueden aparecer guías nuevos sólo para esa ocasión y luego ceder de nuevo ante nuestros guías habituales, como nuestros guías actuales pueden buscar esa información y traérnosla. Aunque muchos creen que por cada persona se asocia sólo un guía, en realidad es muy frecuente que, debido a que se realizan varias tareas, el canal tenga vínculo con varios guías al mismo tiempo.

Los guías, ante nosotros, se nos aparecen de diferentes formas. Podemos percibirlos como colores, sonidos, vibraciones, sensaciones físicas, o pueden adoptar algún tipo de forma conocido como la de un familiar, la de un ángel, la de un maestro como Buda o Jesús, indios americanos, chinos, egipcios, lamas, etc. También pueden adoptar la figura de algún animal (si estamos más relacionados con tótems o espíritus de animales) o una combinación de animal y ser humano. Del mismo modo, tanto pueden aparecer con forma femenina como con forma masculina, aunque ellos no distinguen género como nosotros. La explicación de tanta variedad está en que ellos mismos adoptan la identidad que creen que permitirá el mayor éxito posible en nuestra tarea conjunta. Con el nombre que nos dan sucede igual. Es engañoso en cuanto a que podemos creer que canalizamos a Jesús por su apariencia en imagen y ser, en cambio, otro guía distinto que nada tiene que ver; tal vez sea la apariencia que en nuestro inconsciente hemos solicitado para sentirnos más cómodos. De todos modos, no es para nada preocupante, los guías nunca nos ocultan la verdad pues son seres de luz y de amor. Basta con preguntarles acerca de quiénes son y de la imagen que adoptan ante nosotros y nos responderán con la verdad por delante.

Ése es otro tema, la motivación altruista de los guías de orden superior. Ellos sólo vienen a iluminar nuestro camino. Su único deseo es lograr nuestro bien superior. Están presentes para ayudarnos con cosas como recordar quiénes somos en realidad, perder los miedos, aprender a amarnos y a amar, acrecentar nuestra alegría, ayudarnos a crecer. Ellos nunca atemorizan ni van a incrementar nuestro ego. No nos van a halagar (y ese es un pequeño detalle, pues los seres de orden inferior normalmente nos cazan mediante el halago) pero celebrarán nuestros progresos. Crean una sensación de conciencia expandida y una visión interior mayor. Nos animarán siempre a usar nuestra propia sabiduría y discernimiento en vez de obedecer a ciegas cualquier cosa que nos digan, ni tampoco determinarán un resultado directo de nuestra vida personal. Ellos nos apoyan y nos estimulan a desarrollar y usar nuestras fuerzas interiores. Jamás nos invitarán a entregarles nuestro poder. Son humildes y a menudo reconocerán que su verdad no es la única verdad. Ofrecen firmes sugerencias y nos ayudarán a tomar nuestras propias decisiones por nosotros mismos. Los guías de niveles superiores pueden señalar lo que no está funcionando bien de nuestra vida, pero lo harán de un modo que nos haga sentirnos poderosos y fuertes, con oportunidades y esperanza.

Al expresarse, lo hacen con precisión y dicen mucho con pocas palabras. Enseñan tolerancia y estimulan el perdón. Su consejo es práctico, a menudo sencillo, modesto, jamás ostentoso, y siempre de acuerdo con el sentido común. Cualquier paso que ellos sugieran será útil y proporcionará bien en la vida de una persona. Ellos sólo hablan bien de las personas y las cosas porque su naturaleza está centrada en el amor y la bondad. Nos pueden hablar de lo que han venido a enseñarnos pero son cuidadosos en no quitarnos nuestras lecciones. Eso sí: si nosotros nos dirigimos hacia algo que nos dejará una enseñanza valiosa pero difícil, ellos probablemente nos mostrarán maneras más agradables de aprender lo mismo.

Si la información que recibimos de un guía de otra persona nos humilla o nos hace sentir mal con nosotros mismos, decidiremos si queremos aceptarla o no como cierta. La verdad se experimenta como algo ya conocido, tiene un timbre que resuena en nuestro Ser como si recuperáramos algo olvidado o dejado al margen, sabemos que es cierta. Ésta es la única herramienta que tenemos para discernir la información de los guías. Por otro lado, si después de la lectura de un guía sentimos temor por nuestra vida, entonces se puede asegurar que no hemos estado con un guía de nivel superior, porque los guías de orden superior siempre nos dejan con la sensación de habernos elevado y de encontrarnos apoyados, nos ayudan a vernos de un modo nuevo y expandido. A veces también sucede que nosotros mismos convertimos mensajes estimulantes en unos de menos alegría al decidir escucharlos como algo negativo en vez de positivo.

En cuanto a la información que recibamos nosotros como canales, conviene preguntarse: “¿Es adecuado que siga esta información? ¿Esta información me limita o me expande? ¿Es exacta? ¿Tiene valor práctico para mí y es útil inmediatamente? ¿La siento como mi verdad interior?” En general nosotros mismos sabemos lo que es mejor para nosotros. Nunca aceptaremos a ciegas la información que nos den sobre nuestra vida. Un guía de nivel superior siempre nos instará a tener mayor confianza en nuestra propia verdad. Podemos reconocer a entidades menos evolucionadas debido a lo siguiente: algunas disfrutaban de hacer predicciones desastrosas sobre el futuro de alguien que no van acompañadas de una ayuda o de un propósito superior; otras (en realidad, todas o la gran mayoría) gozan o se alimentan de las emociones intensas como el temor que pueden despertar en la gente; sus mensajes pueden acrecentar (y a menudo lo hacen) el ego de las personas; pueden incitar a reacciones nada elevadas y a acciones no motivadas por el amor; nos pueden sugerir que nos protejamos de peligros amenazadores y no vistos; otros simplemente nos harán perder el tiempo con información inexacta y sin importancia. Suelen hablar de modo pretencioso. Habrá una notable falta de comprensión y de sabiduría. Nosotros como canales podemos averiguar si se nos está acercando un ente negativo de orden inferior porque tendremos miedo, nos sentiremos más fríos y menos vibrantes y a veces las sensaciones físicas son de gélidos y nada reconfortantes escalofríos. Un supuesto guía no nos dirá que procede de la luz si ése no es el caso.

La unión

El primer encuentro con un guía suele ser especial, y es mejor prepararse para recibirlo como a algo especial. Se trata de una experiencia única, distinta para cada persona. El instante previo de la primera conexión total está cargado de anticipación. En ocasiones, es similar a una borrachera Reiki, porque el canal recibe un caudal muy poderoso de energía de Amor que es embriagador para el Alma. La emoción y la sensación son indescriptibles. Si algo así es tan maravilloso, cuesta imaginar cómo será la unión real con Dios, el ser Uno. Aún así, el guía de nivel superior habitualmente decide hacer una entrada en el aura del canal con mucha suavidad y gentileza; los raros casos en que esto no sucede se debe a que las vibraciones del guía son dramáticamente distintas a las del canal. Los guías prefieren llegar con gentileza para no correr el riesgo de asustar o preocupar. Uno puede llegar, incluso, a dudar de la presencia del guía. A veces la entrada del guía viene acompañada de sensaciones físicas, como el abrazo, el roce o el cosquilleo. Cualquier incomodidad física que sintamos (principalmente debido a nuestra postura física) se puede paliar o neutralizar al pedir a nuestro guía que nos ayude a abrimos a su energía. Podremos percibir la vibración energética del guía, y tal vez también algunos cambios sutiles en nuestro cuerpo, en nuestra respiración, en nuestra voz. Es posible que el canal vea colores y luces, o que sienta que está flotando en el espacio. El mundo de los guías es tan lumínico que a veces, al entrar en él, ciega, como cuando salimos a plena luz del Sol habiendo estado en un cuarto oscuro, que necesitamos el ajuste de nuestros ojos para poder ver con claridad.

En este estado, la mente puede perder la concentración y divagar. Si no se mantiene el enfoque, la conexión con el guía puede perderse. Para ello es vital la fuerza de voluntad. La información puede que no llegue completa al principio de la unión, que perdamos detalles, que parezca poco clara; al proseguir con la siguiente idea canalizada normalmente vemos que el concepto inicial se vuelve más claro mientras hablamos de las otras cosas. Tal vez las primeras palabras necesiten ser pronunciadas antes de poder pasar a las siguientes y permitir el flujo libre de información. También puede ser que la transmisión se produzca con mucha rapidez o con mucha lentitud, pero le podemos pedir al guía que ajuste el paso. A veces estaremos tan colapsados de un repentino torrente de información que nos será difícil poder expresarlo todo. Si vemos cosas que están relacionadas entre sí, es mejor empezar por una de las ideas y desarrollar esa área, y con ello se llega a todo lo demás.

Preguntas y respuestas

Los guías de orden superior estimulan la independencia, quieren que la gente use los consejos para hacerse más autosuficiente en vez de limitarse a obedecer lo que les dicen. Por eso, es posible que el canal tenga dificultades para responder a preguntas de “sí o no”. En ese caso, no nos queda otro remedio que cambiar o frasear de otra manera la pregunta en cuestión. Es más: al cambiar un poco una pregunta es posible lograr una respuesta mucho más elevada. Cuando los demás hacen preguntas, nosotros interiormente podemos pedirle al guía que responda, además de las preguntas formuladas, cuestiones más profundas. No debemos tener ningún miedo en preguntar, sea en el caso que sea, por el propósito de vida de una persona y de sus oportunidades de crecimiento.

Cuando alguien pregunta “debo hacer esto o aquello” los guías nunca responderán adoptando una posición determinada, sino que dirigirán a la gente para que examine los resultados posibles, qué hay a favor de cada cosa, qué hay en contra, y de ese modo ayudar a tomar las decisiones por sí mismo. Si manejamos bien las preguntas, un guía podría llevarnos con facilidad a descubrir la esencia de lo que buscamos. De hecho, con esta clase de perspectiva y de información casi todos encuentran la certeza de qué es lo que quieren y cuál es el curso a seguir, y ganan conocimientos que les ayudarán a tomar decisiones futuras. Los guías esbozarán a las personas lo que cabe esperar de un asunto, y luego dejarán que las personas decidan su camino a seguir. Los guías ayudan a ver con mayor claridad lo que cada elección implica en términos de estilo de vida, habilidades, dinero, etc., y pueden dar más posibilidades y opciones. En el caso de que tengamos demasiadas opciones y no sepamos qué elegir, los guías nos ayudarán a estrechar nuestro enfoque para que podamos salir de la indecisión.

Cuando un canal da una información y siente que el receptor se resiste a la respuesta, es posible que la traducción del mensaje no haya sido la adecuada o requiera más exactitud. En los niveles superiores, todo es dicho con tanto amor y tacto que la resistencia es casi inexistente. Al traducir el mensaje, pues, debemos procurar que contenga el mismo grado de amor, de tacto y de sabiduría. Cuanta más claridad del mensaje y cuantos más pensamientos positivos y elevados haya, más capacidad para transformar a la gente tendrá los mensajes hablados. Debemos prestar atención a cómo el guía frasea y explica las cosas de manera amorosa, lo cual nos ayudará a saber si estamos entorpeciendo la recepción del mensaje. Con frecuencia, las frases contendrán sentidos positivos y ningún sentido negativo, es decir, los guías enfocarán en lo que debe ser y no enfocará apenas en lo que se debe evitar. Usarán el “sí” y no usarán el “no”. No dirán “esto es difícil” o “no lo estás haciendo bien”, sino que señalarán las cosas buenas que hemos hecho y nos dirigirán para que nos percatemos de lo fácil que es realizar algo. Si nosotros, como canales, notamos algún bloqueo o algo que nos parezca negativo, debemos presentar la información del modo más amoroso y positivo posible, y de este modo el trabajar para superar el bloqueo se convertirá en una experiencia benéfica y orientada al crecimiento de la persona que recibe el mensaje.

En cuanto a lo que “se debe saber”, normalmente los guías hablarán a las personas de los temas que ellas ya han conocido y dirán sólo aquello que estén listas para saber. Si la gente no está preparada para manejar ciertos aspectos, tal vez simplemente no lo mencionen. Los guías desean acelerar nuestra llegada al siguiente paso, pero ellos ven muchos pasos posibles por delante y sólo crearían confusión y resistencia si ofrecieran un consejo demasiado adelantado a la capacidad actual de una persona para comprenderlo o actuar de acuerdo con el mismo.

Si alguna vez canalizamos para personas negativas, ofrezcamos luz y amor. Las dudas y los temores de los demás no necesitan crear sentimientos semejantes en nosotros. Los cubriremos de amor y les permitiremos que tengan sus dudas sin tener la sensación de que debemos defendernos.

Meditación guiada

Esta meditación es la que podemos usar para realizar nuestro primer encuentro y unión con un guía de orden superior.

1.- Centrado y Unidad. Hacemos algunas respiraciones profundas. Nos imaginamos en medio del Universo, con todo de estrellas a nuestro alrededor. Visualizamos toda la energía nuestra y partes de nosotros que hayamos distribuido por todo el Universo a lo largo de nuestra existencia, y nos imaginamos reuniéndolo todo en nosotros mismos. Eso nos convierte en este instante en un Ser Completo. Centramos toda esa energía y nuestra esencia en nuestro corazón.

2.- Purificación. Imaginamos ahora que bajo nosotros aparece una espléndida arena dorada de playa, y justo enfrente hay un mar. Nos ponemos en pie y nos dirigimos al mar. Al acercarnos vemos que el mar no está hecho de agua, sino de luz plateada, cálida, con reflejos brillantes de color verde esmeralda. Nos sumergimos poco a poco y nos dejamos envolver por esta luz. Nos estamos buceando ahí dentro el tiempo necesario, hasta que sintamos paz y armonía. Cuando estemos en completo bienestar, nos salimos lentamente del mar de plata esmeraldina. Con cada paso que damos hacia la dorada orilla sentimos como esta luz líquida se despega de nosotros con absoluta facilidad, resbalando por nuestro cuerpo de nuevo hacia el mar. A medida que nos salimos, la luz plateada se lleva consigo todas nuestras cargas, nuestras tensiones, todos nuestros miedos, relajándonos más y más. Una vez fuera del mar, nos sentimos más brillantes y, sobretodo, más ligeros. Ahora nosotros somos como luz ligera y resplandeciente. Nos sentamos en la dorada arena y, si lo deseamos, observamos cómo brilla el mar con la luz de la luna llena.

3.- Carga y Elevación. Del centro del Universo se nos acerca una luz blanca, pura, brillante, intensa. Llega hasta nosotros y entra por la cima de nuestra cabeza, inundándonos lentamente por dentro. A medida que nos va llenando, aumenta nuestro bienestar. Todo lo bueno y lo positivo que hay en nosotros se ve potenciado y desarrollado. Una vez la luz llega hasta la punta de los pies nos empieza a envolver de abajo a arriba formando una burbuja. Con cada segundo que pasa y según va pasando el tiempo nos sentimos mejor, mejor, mejor. Nuestra vibración aumenta y nos vemos más brillantes, más lumínicos.

4.- Enfoque. Tratemos de visualizar enfrente de nosotros una flor, la que queramos, y de mantener nuestra concentración en esta imagen por unos 5 minutos. Cualquier pensamiento intrusivo lo apuntamos en un papel y volvemos a enfocar la imagen. Luego nos olvidamos de la imagen floral y nos concentramos en un estado del Ser: la paz. Nos dejamos invadir por la paz y nos enfocamos en ella, pues debe ser el centro de nuestra atención. Después de unos minutos nos enfocamos en la compasión, en cómo nos mueve a servir y a ser útil. Junto con la humildad nos centramos en el placer que supone ser un instrumento para lo más elevado, un puente que conecte los diferentes mundos. Cambiamos nuestro foco hacia la alegría y nos llenamos de ella. Con ella, visualizamos cómo brillamos un poco más intensamente. Concentrados en la alegría

sentiremos que nos hallamos más cerca de lo divino. Al cabo de un rato, nos concentramos en el Amor y dejamos que se expanda por nosotros colmando cada punto de nuestro Ser. Mantendremos el enfoque en el Amor, pues esto nos hace Uno con lo divino.

5.- Postura y Elevación. Enfocados en el Amor, sentimos cómo vibra y pulsa nuestro pecho. Imaginamos que nuestra coronilla también vibra y pulsa, y lo hace al mismo ritmo que el pecho. Nuestra propia vibración cambia y empezamos a sentir que entramos en un espacio espiritualmente elevado, como siendo sagrado, el tipo de sentimiento de amparo que sentimos al observar maravillados la bóveda celeste, o el tipo de sentimiento sobrecogedor de reverencia de cuando entramos en un templo. Recordamos que sigue entrando en nosotros luz blanca que nos envuelve de bienestar y nos hace brillar más y más, a la vez que nos hace sentir más sutiles y ligeros. Al conectar con el sentimiento de espiritualidad, sentiremos que nuestras cualidades se magnifican y nos volvemos más intuitivos.

Poco a poco, iremos ajustando la posición de nuestro cuerpo físico con ligeros movimientos de la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, la espalda, las piernas y los pies. Respiramos profundamente. Debemos adoptar una posición que con la meditación nos resulte lo más cómoda posible. Con el tiempo, podemos reajustar la postura tantas veces como sintamos que necesitamos. Nuestro cuerpo desea ajustarse con el transcurso de la visualización para poder canalizar lo mejor posible la energía lumínica. Nuestra mente se vuelve ahora más potente, más eficaz, y los pensamientos se irán ralentizando. Los movimientos más ligeros del cuerpo producen cambios grandes de sensación. Nos volvemos más conscientes de todo, y esa conciencia nos eleva en lo que ya es un viaje de ascensión. Ahora nos encontramos en una vibración de frecuencia superior. Resplandecemos más y más. Cualquier sensación de cosquilleo o calor es completamente normal.

Imaginemos ahora que nuestra mente es como un lago de agua cristalina que refleja el cielo estrellado del Universo que nos envuelve. Seguimos enfocados en el Amor. Asimilamos poco a poco la sensación magnífica de ser un reflejo del Universo. Luego visualizamos que, en nuestro cerebro, fluye la energía de forma continua del hemisferio derecho al izquierdo. A medida que nos elevamos en la luz sentiremos Amor y compasión de forma más acentuada de lo normal. Igualmente, esto irá influyendo en la postura que va adoptando nuestro cuerpo. Llegaremos a un punto en el que ya no podremos vibrar con mayor frecuencia ni brillar con más intensidad. En este punto, nos centramos en el corazón y en el sentimiento de Amor.

6.- Responsabilidad y encuentro con el guía. Nos vemos, con nuestra burbuja de luz brillante e intensa, suspendidos en el centro del Universo. Visualicemos una puerta delante nuestro, con el color y la forma que queramos. Seamos conscientes que al otro lado de la puerta hay un mundo de luz, de vibración superior y de crecimiento acelerado. Ahí nos esperan nuestros guías. Vayamos al interior de nuestro corazón y preguntémosnos si estamos preparados para establecer un mayor compromiso con nosotros mismos, con el sendero de nuestra alma, con el plan divino. Cuando estemos preparados, abrimos la puerta y la cruzamos. Aceptemos el nuevo nivel de luz en nuestra vida, la cual empezará a cambiar después de cruzar la puerta.

Al otro lado, pidamos con todo derecho que venga a nosotros el maestro o guía más elevado posible que esté alineado con nosotros. En cuanto se nos aparezca, sintamos su energía y detectemos si es energía de Amor. Familiaricémosnos con las sensaciones que recibamos y preguntémosle, sin miedo, si procede de la luz. Todo ser de luz está obligado a responder afirmativamente. Puede que sea un guía de luz fantástico pero que por alguna razón sintamos que no debemos quedarnos con él. En ese caso, le pedimos que si tiene algo de valor que informarnos que nos lo diga, y luego se marche, y luego volvemos a pedir por un guía o maestro elevado, repitiendo el proceso. Cuando nos sintamos a gusto con un guía, sintamos cómo efectivamente emana Amor, luz, compasión, serenidad y sabiduría. Le pedimos que haga todo lo que pueda por

abrir nuestro canal y limpiarlo, pues nos hemos comprometido a seguir el sendero del Alma y el plan divino. También le pedimos que nos diga si necesitamos algo más como preparación para poder canalizar de forma verbal. Durante el contacto con el guía, es posible sentir que hay más seres de luz rodeándonos, amándonos y protegiéndonos con su luz. A todos les damos las gracias. Sintamos su aprecio por nosotros. Le agradecemos y nos despedimos. Volvemos con facilidad al estado normal.

7.- La canalización verbal. Regresamos al estado de relajación anterior, volvemos a imaginarnos la luz blanca, nos enfocamos en el Amor, nos vemos como un reflejo del Universo y vemos el flujo de energía del cerebro, del hemisferio derecho al izquierdo. Dirigimos nuestra atención al centro del pecho y vibramos, mentalmente, el mantra OM. Eso abrirá el pecho. Hacemos lo mismo con la garganta, luego con el entrecejo y después con la coronilla. Repetimos con la garganta. Seguimos enfocados en el Amor. Nos elevamos energéticamente todo lo que podamos, alcanzando la vibración superior de cuando conocimos al guía. Lo podemos hacer con facilidad. Sintamos los dominios superiores de luz y amor. Llamemos al guía que conocimos y le saludamos. Comprobamos que sigue provocando la sensación de ser amoroso y sabio. Si no fuera así, siempre estamos a tiempo de pedir un cambio de guía.

El momento que sigue es un poco delicado. Nos tenemos que sentir seguros y confiados con el guía que tratamos. Cuando lo estemos, le invitamos a entrar en nuestra aura. El guía lo hará poco a poco, con gentileza y con ternura, suavemente. Sentimos que la presencia del guía nos envuelve. A medida que entra podemos reajustar la posición de nuestro cuerpo para permitir mejor su entrada. La vibración del guía nos resultará ligera, amorosa y sabia. Estrechamos y fortalecemos nuestra conexión con él. Una vez dentro, seremos dos seres en un mismo campo áurico. Recordemos que nuestra energía personal es y será inviolable, como lo es nuestro libre albedrío, y que nuestro sentimiento del yo individual debe permanecer intacto. Si no nos sintiéramos a gusto, en todo momento del proceso le podemos pedir que se marche. En el momento de la fusión nos dedicamos unos segundos a analizar nuestros sentimientos, que estarán alineados con el bienestar, la tranquilidad, la serenidad, la templanza, la compasión, la alegría y el Amor. Ahora ya estamos preparados para realizar y recibir preguntas y permitir que, con nuestra voz, el guía dé las respuestas. Podremos preguntarle por su nombre o por un sonido afin a su energía.

La forma de responder de los guías puede ser con palabras, símbolos, sonidos, imágenes y colores, sensaciones físicas... Nosotros traduciremos eso a palabras. Podemos adoptar dos posiciones verbales diferentes: por un lado, hablar como si fuéramos el propio guía; por otro lado, si no nos sintiéramos muy seguros, hablar diciendo “mi guía dice...”. Si no obtuviéramos respuesta o nos costara mucho, le pedimos al guía que se abra más y refuerce la conexión. Mantengamos la conexión con el guía todo lo que podamos sin sentirnos desbordados. Después aprovechamos un momento de silencio para disfrutar de nuestra comunión con el guía y de la energía, buscando la armonía.

Para terminar, le pedimos que con el tiempo refuerce la conexión para facilitar la canalización posterior, le agradecemos todo y nos despedimos. Nos desperezamos y estiramos el cuerpo.

Despedida

Este nivel es el más oscuro de todos. La transformación nos invita siempre a ver primero quiénes somos ahora, quiénes fuimos y encararnos con todos nuestros deshechos, las muertes que ha habido en todas nuestras batallas y quién fue el que proclamó la guerra interior que nos aleja de nuestra verdadera esencia, siempre divina. Para bien o para mal, todos los alquimistas coinciden en que es necesario pasar por esa etapa a la que denominan “putrefacción” porque todos los fragmentos de nuestro Yo, y todas las dualidades, se mezclan y se confunden aparentemente de forma desarmónica. La virtud de este proceso es que desaparecen todas las apariencias y los extremos y uno resurge de ahí como el ave fénix de sus cenizas a modo de Ser unificado, renovado y purificado.

Hemos obtenido herramientas más poderosas y más trucos que dan forma a lo que ya se aprendió en CES I, el núcleo de este sistema de sanación, así como más responsabilidad. En este punto el reikista adquiere un compromiso más fuerte con CES como modo de vida, aunque el compromiso férreo y la consagración llegan en realidad con el tercer nivel. Es muy probable que, a pesar de que la práctica de CES II se coge con facilidad, nuestra alquimia espiritual interna nos lleve mucho tiempo, pues siempre hay algo más que sanar, otro trauma a tratar, otro karma de qué liberarnos y mucha limpieza por realizar antes de dar el siguiente paso.

Como se dijo al principio, lo más difícil es abrir la senda, y eso ya se hizo en CES I, por lo que si se llega a Okuden es muy fácil alcanzar el Shinpiden o grado de maestro, y lo único que separa a ambos es el tiempo, pero sabemos ahora que el tiempo está a nuestro favor. CES II nos ha descubierto un sinnúmero de posibilidades y nos ha ofrecido la oportunidad de lidiar con aquello que antes creíamos no era posible ni siquiera negociar aunque en verdad siempre pudimos hacerlo.

La intención es cerrar este nivel de CES dejándoos palabras de Esperanza. Los errores no existen, e incluso las acciones cometidas con plena mala conciencia sirven a un propósito superior. Nunca hay que desesperar, y de la infelicidad se aprende tanto como de la felicidad. Todo lo que hemos vivido hasta ahora nos guía hacia un objetivo que marcamos con nuestra Alma en el inicio de los tiempos. El trato del Alma y lo que ella esconde es precisamente parte del temario de CES III. Siempre hay sitio en nuestra vida para un poco de Amor, un poco de Paz y un poco de Compasión, pensemos que todo está bien tal cual está y que podemos hacer que las cosas vayan mucho mejor. Actuemos como los sabios:

“Si el mundo nos da la espalda... toquémosle el culo”

“Si la Vida nos da limones... hagámonos limonada”

Y con estas frases os deseo que vosotros, Portadores de la Luz, tengáis una transformación maravillosa como la de las mariposas (cuidado de no hacer la transformación al revés y convertiros en... gusanos). Ante el Miedo, tened Valor y sobretodo mucho Amor. Por favor, si creéis que lo que CES y Reiki os han dado hasta el momento vale la pena, procurad repartirlo a los demás desde vuestro corazón, que para que algo fluya hay que darlo.

Muchas gracias.

Bibliografía

Libros consultados

- "Usui Reiki Hikkei" - Mikao Usui (su manual original)
- "Reiki" - Johnny De'Carli
- "Reiki Esencial" - Diane Stein
- Manuales de Reiki II y III (sin maestría) de la Maestra Kadil
- Manual de Reiki II de la Maestra Victoria Morral
- Manual de Reiki II del Maestro Paradharmadas
- Manual de Reiki II de los Maestros Arturo González Mata y Pepa Leal
- Manual de Reiki II de la Maestra Devi Clara Llum
- "Los secretos del Shiatsu" - Cathy Meeus
- "El Gran Libro de los Chakras" - Shalia Shardom & Bodo J. Baginski
- "Chakras, Kundalini y las energías sutiles del ser humano" - Hiroshi Motoyama
- "La enfermedad como camino" - Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke
- "Tratado de Acupuntura I" - Jose Luis Padilla
- "La técnica metamórfica" - Gaston Saint-Pierre & Debbie Shapiro
- "Canalizar" - Sanaya Roman & Duane Packer
- "Tao Te King" - Lao Tse

Links de textos

- Diccionarios on-line varios para consultar la etimología de varias palabras.
- <http://www.aetw.org/>
- <http://reiki4all.net/symbols.html>
- <http://www.quironvida.com.ar/reiki/pagpres.htm>
- <http://home.xtra.co.nz/hosts/Wingmakers/Contents.html>

Imágenes

- <http://auriol.free.fr/traduc/english/psychosonique/chakras-audiogram-2.htm> (chakras)
- <http://www.kheper.net/topics/chakras/Sahas-1.jpg> (chakra Sahasrara)

NIVEL II

- http://thefirstpost.files.wordpress.com/2007/11/2snakelevels_hires.jpg (imagen original que usé de base para la construcción de la portada)
- <http://www.espiritusano.com.ar/images/chakras.jpg> (imagen de la página 22)
- <http://www.cursos-tratamientos-reiki-madrid.com/images/mandala.jpg> (mandala de cuarzos)
- http://www.healingtherapies.info/images/Yin__Yang.gif (Tai-ki de la página 11)
- <http://www.itmonline.org/image/als1.jpg> (imagen de la página 88)
- <http://www.taichimendoza.com.ar/Fundamentos/Chi%20Kung/Chi%20Kung%20-%20Capitulo%201.htm> (imagen de la página 59)
- <http://home.xtra.co.nz/hosts/Wingmakers/Contents.html> (imágenes de todos los meridianos)

En este presente manual no hay imágenes hechas por mí, a excepción de la modificación de la portada y de algún símbolo que habré hecho a mano con el Paint (por ejemplo, el Sol astrológico). Hay imágenes, por lo tanto, de las cuales no tengo los enlaces; es la misma historia de siempre: busco en Google y luego no me acuerdo de apuntarme las fuentes. Pido disculpas por mi despiste.

NIVEL II

Este manual tiene algunos derechos reservados licenciados por Creative Commons. Eso significa que puede copiarse, distribuirse y comunicarse pública y gratuitamente, así como hacer obras derivadas, pero bajo las siguientes condiciones:

- *Reconocimiento del autor del manual original (hacer mención a mi nombre).*
- *No se puede comercializar con él. Si yo lo doy GRATIS, es lógico que yo espere que nadie lo distribuya cobrando por él.*
- *La alteración de esta obra o su derivación debe tener una licencia idéntica a esta.*