

REIKI

Manual del Terapeuta Profesional

靈氣

JOHNNY DE' CARLI



Manual oficial

edaf



REIKI

Manual del terapeuta profesional

EDAF / NUEVA ERA

JOHNNY DE' CARLI

REIKI

Manual del terapeuta profesional



EDAF

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO - MIAMI

2009

ISBN de su edición en papel: 978-84-414-2122-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© 2009 Johnny de'Carli

Diseño de cubierta: © Fundación Sauce

© 2009-2012 Editorial EDAF, S.L.U., Jorge Juan 68. 28009 Madrid (España) www.edaf.net

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2012

ISBN: 978-84-414-3150-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Genie Company

Índice



DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

PREFACIO

NOTA DEL AUTOR

PARTE I

NIVEL 1. «EL DESPERTAR»

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. Bienvenido al Reiki

- 1.1. ¿Qué es el método Reiki?
- 1.2. Ventajas y beneficios del Reiki
 - 1.2.1. Simple y práctico
 - 1.2.2. Ruptura del tiempo y el espacio
 - 1.2.3. Holístico
 - 1.2.4. Sin polaridad y seguro
 - 1.2.5. Expansión de la conciencia
 - 1.2.6. No desgasta al terapeuta
 - 1.2.7. Autotratamiento
 - 1.2.8. Sin diagnóstico
 - 1.2.9. No queda obsoleto
 - 1.2.10. Beneficia a todo ser vivo
 - 1.2.11. No es necesario desnudarse
 - 1.2.12. Complementario
 - 1.2.13. Sin connotación religiosa o credos

- 1.2.13.1. Documento del doctor Sohaku de la OMS
- 1.3. Cómo funciona la Energía Reiki

CAPÍTULO 2. Historia del Reiki

- 2.1. Antecedentes. El descubrimiento del Método
- 2.2. Mikao Usui: el descubridor del Reiki
- 2.3. Meditación de Mikao Usui
- 2.4. Monte Kurama: el lugar del descubrimiento
- 2.5. Mikao Usui y los primeros resultados del Reiki
- 2.6. Reiki y el inicio de la divulgación
- 2.7. Monumento conmemorativo a Mikao Usui
- 2.8. Traducción de la inscripción tallada en el Monumento a Mikao Usui
- 2.9. Chujiro Hayashi: la continuación del trabajo
- 2.10. Hawayo Takata: el Reiki en Occidente
- 2.11. Hechos y datos significativos en orden cronológico
- 2.12. Llegada del Reiki a Brasil

CAPÍTULO 3. Descubrimientos recientes sobre Reiki

- 3.1. Documento de la Doshisha University
 - 3.1.1. Traducción del documento oficial de la Doshisha University

CAPÍTULO 4. Los Cinco Principios del Reiki

- 4.1. La visión japonesa de los Cinco Principios del Reiki
 - 4.1.1. Kyo dake wa (Solo por hoy)
 - 4.1.1.1. Okoru-na (No te enfades)
 - 4.1.1.2. Shinpai suna (No te preocupes)
 - 4.1.1.3. Kansha shite (Expresa tu gratitud)
 - 4.1.1.4. Gyo wo hage me (Sé aplicado y honrado en tu trabajo)
 - 4.1.1.5. Hito ni shinsetsu ni (Sé amable con los demás)
 - 4.1.2. Asa yuu gassho shite kokoro ni nenji, kuchini tonaeyo (Por la mañana y por la noche, siéntate en posición *gassho* y repite estas palabras en voz alta y hacia tu corazón)
 - 4.1.3. Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho (Salud de cuerpo y de alma, Usui Reiki Ryoho)

CAPÍTULO 5. El simbolismo del Reiki

- 5.1. Ideograma
- 5.2. Color
- 5.3. Bambú

CAPÍTULO 6. Cómo transformarse en un canal de Reiki.

- 6.1. El futuro reikiano
- 6.2. ¿Cuál es el Maestro de Reiki adecuado?
- 6.3. Contenido de referencia para el Nivel 1
- 6.4. Contenido de referencia para el Nivel 2
- 6.5. Contenido de referencia para el Nivel 3-A
- 6.6. Proceso de sintonización
- 6.7. Los veintiún días de limpieza energética
 - 6.7.1. Autotratamiento diario en el periodo de limpieza
- 6.8. Linajes del Reiki
 - 6.8.1. Primer ejemplo de linaje
 - 6.8.2. Segundo ejemplo de linaje
 - 6.8.3. Tercer ejemplo de linaje
 - 6.8.4. Cuarto ejemplo de linaje
- 6.9. Sistemas de Reiki
- 6.10. Escuelas de Reiki

CAPÍTULO 7. La división del Método Reiki

- 7.1. Nivel 1 (el Despertar)
- 7.2. Nivel 2 (la Transformación)
- 7.3. Nivel 3-A (la Realización)
- 7.4. Nivel 3-B (Doctorado)

CAPÍTULO 8. Visión holística del cuerpo humano

- 8.1. El concepto de holístico
- 8.2. Chakras
 - 8.2.1. Primer chakra o chakra básico
 - 8.2.2. Segundo chakra o chakra umbilical
 - 8.2.3. Tercer chakra o chakra del plexo solar
 - 8.2.4. Cuarto chakra o chakra cardíaco
 - 8.2.5. Quinto chakra o chakra laríngeo
 - 8.2.6. Sexto chakra o chakra frontal
 - 8.2.7. Séptimo chakra o chakra coronario
- 8.3. Formación de los bloqueos en los chakras
- 8.4. Disolución de los bloqueos con el Reiki

- 8.5. Tabla:chakras y sus correspondencias
- 8.6. Tabla:chakras y sus funciones y disfunciones
- 8.7. Tabla:chakras y sus relaciones con las glándulas, órganos y disfunciones
- 8.8. Meridianos y *Nadis*
- 8.9. Aura humana
- 8.10. Campos áuricos

CAPÍTULO 9. Meditación y Reiki

- 9.1. Meditación *Gassho*

CAPÍTULO 10. Reiki y oración

CAPÍTULO 11. Cómo y dónde aplicar Reiki

- 11.1. El espacio ideal para la consulta
- 11.2. Cómo proceder en la aplicación a otras personas

CAPÍTULO 12. Las posiciones para la aplicación

- 12.1. Región de la cabeza
 - 12.1.1. Primera posición de la cabeza
 - 12.1.2. Segunda posición de la cabeza
 - 12.1.3. Tercera posición de la cabeza
 - 12.1.4. Cuarta posición de la cabeza
- 12.2. Región anterior del cuerpo
 - 12.2.1. Primera posición de la región anterior
 - 12.2.2. Segunda posición de la región anterior
 - 12.2.3. Tercera posición de la región anterior
 - 12.2.4. Cuarta posición de la región anterior
- 12.3. Región posterior del cuerpo
 - 12.3.1. Primera posición de la región posterior
 - 12.3.2. Segunda posición de la región posterior
 - 12.3.3. Tercera posición de la región posterior
 - 12.3.4. Cuarta posición de la región posterior
- 12.4. Región de los pies
 - 12.4.1. Primera posición de los pies
 - 12.4.2. Segunda posición de los pies
 - 12.4.3. Localización de los puntos reflejos

CAPÍTULO 13. Tratamientos específicos

ANEXO 1. Parábola del camello

PARTE II NIVEL 2. «LA TRANSFORMACIÓN»

CAPÍTULO 14. El Nivel 2 del Reiki

CAPÍTULO 15. Los símbolos del Reiki

CAPÍTULO 16. El polémico silencio de los símbolos

CAPÍTULO 17. Los símbolos del Nivel 2

17.1. Choku Rei

17.1.1. Utilización del Choku Rei

17.2. Sei He Ki

17.2.1 Utilización del Sei He Ki

17.2.2. Ejemplos de afirmaciones

17.3. Hon Sha Ze Sho Nen

17.3.1. Significado de los *kanjis* del Hon Sha Ze Sho Nen

17.3.2. Significado de cada trazo del Hon Sha Ze Sho Nen

17.3.3. Utilización del Hon Sha Ze Sho Nen

CAPÍTULO 18. Autoaplicación en el Nivel 2

CAPÍTULO 19. Reiki a distancia

19.1. Técnica de la reducción

19.2. Técnica del sustituto

19.3. Técnica de la foto

19.4. Técnica de la rodilla

CAPÍTULO 20. Técnicas de transformación

20.1. Técnica del cuaderno

20.1.1. Activación del cuaderno

20.2. Técnica de la caja

20.2.1. Activación de la caja

CAPÍTULO 21. Respiración de los chakras, vitalización y equilibrio

21.1. Técnica de la respiración: usando el Símbolo 1

ANEXO 2. Parábola del samurái

PARTE III NIVEL 3-A. «LA REALIZACIÓN»

CAPÍTULO 22. Consideraciones iniciales

22.1. Reiki y la evolución de la conciencia

CAPÍTULO 23. Nivel 3-A

CAPÍTULO 24. Símbolo del Nivel 3-A

24.1. Significado de los *kanjis* do Dai Koo Myo

24.2. Otras versiones del Dai Koo Myo

24.3. Utilización del Dai Koo Myo

CAPÍTULO 25. Activación de los canales de fuerza

CAPÍTULO 26. Reiki en el planeta

CAPÍTULO 27. Meditación con los símbolos

CAPÍTULO 28. Mandala de cristales

28.1. Cristales

28.2. Cristales y Reiki

28.3. Elección de los cristales y preparación

28.4. Mandalas

28.5. Hexagrama

28.6. Antahkarana

28.7. Mandala de cristales

28.8. Construyendo tu mandala

28.9. Ejemplos de Mandalas formadas

28.9.1. Ejemplo con el Antahkarana

28.9.2. Ejemplo con el Hexagrama

28.10. Antahkarana

28.11. Hexagrama

CAPÍTULO 29. Cirugía energética Kahuna

29.1. Secuencia de la cirugía

29.2. Consideraciones

29.3. Localización de las principales glándulas y órganos del cuerpo humano (Región anterior)

29.4. Localización de las principales glándulas y órganos del cuerpo humano (Región posterior)

CAPÍTULO 30. Técnica complementaria de interpretación de sueños

CAPÍTULO 31. Única entrevista al Maestro Mikao Usui

CAPÍTULO 32. Los poemas recomendados por Mikao Usui

32.1. Los 125 poemas del emperador Meiji

CAPÍTULO 33. Consideraciones finales

ANEXO 3. Parábola del guardián del monasterio

ANEXO 4. Parábola de la sal

ANEXO 5. La gran invocación: La oración del Tercer Milenio (Alice Bailey)

ANEXO 6. Bibliografía

ANEXOS COMPLEMENTARIOS

*«Cuando se cierra una puerta, siempre hay otra que se abre.
Miramos con tanto pesar la puerta cerrada que no vemos la que se
abrió.»*

*«Los pensamientos positivos te mantienen en armonía con el
Universo.»*

«Se quiere más lo que se conquista con esfuerzo.»

«El futuro depende de lo que hacemos en el presente.»

«Escoge muy bien tu pareja. De esa decisión va a depender el 90% de tu felicidad.»

«No es agachándose como se levanta a los que están por debajo. Sube y enséñales el camino. Una bombilla apagada jamás iluminará la oscuridad.»

«Piensa grande y serás grande.»

«Jamás cortes lo que puedas desatar.»

«Quien enciende una luz es el primero en beneficiarse de la claridad.»

«Reserva tiempo para leer. Es la fuente del saber.»

Dedicatoria



A mis padres, Carlos y Alicia, por el don de la vida y por la protección, preocupación, atención y amor con que nutrieron mi infancia.

A mi esposa, Rita de Cássia Lima De' Carli, por el apoyo y por el compañerismo.

A mis hermanos, Carlos, Helio, Ricardo y Bosco, por todo lo que pasamos juntos en nuestra infancia y por la gran amistad que nos une.

A mis hijos, Juliana, Diana y Daniel, por la gran experiencia de la paternidad y por el amor que me da fuerzas para avanzar.

También a ti, que vives y trabajas para el bien.

«La nostalgia es una flor tan pequeña que solo se encuentra en el jardín de la separación. La nostalgia no mata, pero martiriza un corazón.»

Agradecimientos



AGRADEZCO primero a Dios y a mis padres por la experiencia de esta vida.

Agradezco a mis mentores espirituales, que me asisten en todas las etapas del camino, irradiando la llama de la verdad.

Agradezco a mi luchadora esposa, Rita de Cássia Lima De' Carli, cuyo apoyo fue fundamental para la realización de esta obra.

Agradezco a Wagner Veneziani Costa, profesor Hélio Alonso, Márcio Christ, Jeane da Silva Santos, Cristina Rego Monteiro da Luz, Arlete Genari, Maria Helena Ramalho, Suely Mara Nascimento, Luiz Carlos Costa y Claudiane Andre de Sousa, por el apoyo operacional.

Agradezco a mis alumnos, que me buscaron para aprender y acabaron siendo mis grandes y principales maestros. No encuentro palabras para expresar cómo les estoy agradecido, por enseñarme que siempre tengo mucho que aprender.

«De entre todos los remedios caseros, una buena esposa es el mejor.»

Prólogo



CADA vez más, el Reiki se está implantando en España como una terapia sencilla pero a la vez eficaz para el tratamiento de problemas de salud tanto a nivel físico, emocional y mental.

A la fecha de publicación de este libro en España, he tenido el privilegio de formar personalmente a más de cuatro mil alumnos en Reiki, sin contar los dos mil médicos y demás personal sanitario que han realizado los cursos de Reiki de la Fundación Sauce en hospitales y centros de salud. Además, el número de personas que se dedican al Reiki de forma profesional está en aumento, un hecho confirmado por la popularidad de los Cursos de Terapeuta de Reiki Profesional que se imparten en la Fundación Sauce.

Esta realidad ha creado la necesidad de un *Manual de Referencia* para la práctica de Reiki, y puedo confirmar que este libro cumple con dicha necesidad.

Johnny De' Carli ha escrito un libro que es sencillo pero a su vez completo. Contiene toda la información teórica (y mucha práctica) que un potencial practicante o terapeuta de Reiki necesita para emprender este maravilloso camino de sanarse a uno mismo y al mismo tiempo ayudar a otros a sanar. Por esta razón, como presidente de la Federación Española de Reiki, he decidido nombrar este manual como el *Manual Oficial* de la Federación. Además, a partir de ahora, será el manual oficial de los cursos de Terapeuta de Reiki Profesional de la Fundación Sauce.

«Prepárate siempre mejor de lo necesario.»

JOHN CURTIN,
Presidente Fundación Sauce
Presidente Federación Española de Reiki

«Si quieres ser escritor, escribe.»

PREFACIO

Desde Japón, lugar de nacimiento del Reiki, para sus practicantes



LA energía Reiki es una corriente de amor, armonía y salud que viene del Universo. Los reikianos de todo el mundo sienten esa corriente, todos los días, a través de sus experiencias.

Creo que mi encuentro con el *Sensei* Johnny De' Carli es una oportunidad que me da el Universo para difundir correctamente la corriente de energía Reiki. Sus beneficios serán transmitidos para los lectores, que recibirán ondas de Johnny a través de este libro.

El *Sensei* Fuminori Aoki es un colega de Luz de Japón. Mientras él busca transmitir la esencia del Método Reiki bajo la forma del *Reido-Reiki*, yo transmito el espíritu del *Sensei* Usui y el Método Reiki Simple, pero de grandes efectos, bajo la forma de *Gendai-Reiki*.

El Método Reiki fue iniciado por el *Sensei* Usui. Pueden existir dudas suscitadas por la existencia de diferentes sistemas japoneses de técnica Reiki, como el *Gendai-Reiki* y el *Reido-Reiki*, por ejemplo.

Como los lectores saben, la técnica terapéutica del *Sensei* Usui está constituida por tres etapas: *Shoden*, *Okuden* y *Shinpiden*.

La etapa *Shinpiden* no contaba con un programa de aprendizaje. Como *Shoden* y *Okuden* son etapas técnicas, sí existen programas de aprendizaje efectivo.

Shinpiden era una etapa para alcanzar la iluminación a través del incremento de la calidad de la energía Reiki. Por esta razón no era posible fijar un programa y su aprendizaje dependía de la orientación personal del *Sensei* Usui. Desde entonces, la instrucción *Shinpiden* viene siendo realizada por los presidentes de la *Usui Reiki Ryoho Gakkai* (Academia de Técnica Terapéutica Reiki Usui). Los detalles sobre el contenido de esta enseñanza no son conocidos, pero se sabe lo que el *Sensei* Usui

quería transmitir y cómo orientó a las personas para ello.

*«Comparte tus conocimientos. Es una forma de alcanzar la
inmortalidad.»*

Hay algunos objetivos importantes en el Método Reiki. Uno de ellos es la enseñanza del camino que lleva a la iluminación del *Sensei* Usui, a través de la experiencia y los descubrimientos personales. Para ser claro, es necesario un sistema que nos ayude a escoger un camino más seguro, fácil y corto para llegar a nuestro destino. Este sistema puede ser *Gendai-Reiki* y *Reido-Reiki*.

El Método Reiki nació en el Japón, pero después de la Segunda Guerra Mundial fue bastante olvidado. Se consideraba que la tradición del Método estaba extinguida tanto en Japón como en el extranjero. Incluso un Maestro de Reiki japonés declaró su desaparición en un libro.

El primer seminario de Reiki occidental que se volvió a transmitir en Japón fue el de la Radiance Technic. Yo mismo aprendí esta técnica, pues creí en la extinción del Reiki tradicional japonés.

Pero en octubre de 1993 supe, por casualidad, que la Usui Reiki Ryoho Gakkai fundada por el *Sensei* Usui existía, y que la tradición de cerca de ochenta años había sido transmitida hasta la sexta presidenta, la *Sensei* Kimiko Koyama. Me hice miembro de la Academia (*Gakkai*) y recibí, por primera vez, *Reiju* (forma original de iniciación) de la *Sensei* Koyama, en Kioto. En esa época, la *Sensei* Koyama tenía ochenta y seis años de edad, y me dejó, como nuevo miembro, estar a su lado. Además, respondió con cariño a varias preguntas. Desde entonces reaprendí mucho sobre el Método Reiki y, tras conocer las diferencias entre el Reiki tradicional japonés y los diferentes tipos de Métodos Reiki en el exterior de Japón, empecé a pensar en cómo introducirlos y practicarlos. Como resultado, descubrí que tratamiento de mente y cuerpo y elevación del espíritu son palabras clave comunes, e ideé el *Gendai-Reiki-Ho* como una forma práctica del Método para la gente de hoy en día.

«Lo nuevo está siempre dentro de cada uno.»

En 1995 fundé la Gendai Reiki Healing Kyokai (Asociación de Gendai Reiki Healing) con el objetivo de dedicarme a la difusión del Método Reiki. Desde entonces he conocido a varias personas que me han apoyado. Cabe destacar al *Sensei* Fuminori Aoki, que se convirtió en uno de mis colaboradores. El señor Aoki adoptó muchas ideas del *Gendai-Reiki* en el programa de su curso de *Reido-Reiki*, creando, de este modo, un sistema conjunto de difusión de la técnica Reiki.

En mayo de 1998 publiqué el libro *Gendai-Reiki-Ho para la salud*, en el cual presento el *Dentho-Reiki-Ryoho* (Técnicas Terapéuticas con Reiki Tradicional). El libro tuvo gran repercusión y, por petición de Maestros de Reiki de fuera de Japón, en agosto de 1999 tuvo lugar una reunión internacional en Vancouver, Canadá, en la cual, durante tres días, fue realizado el *Japanese Reiki Workshop*.

La reunión contó con la colaboración de la Asociación de Reiki de Canadá y con la participación de representantes de varios países, principalmente Maestros de Reiki de Canadá, Estados Unidos, Inglaterra y Japón. Participaron cerca de setenta Maestros de Reiki de siete países, estando yo entre los japoneses.

Los resultados de este taller, difundidos a través de Internet, repercutieron en todo el mundo. Algunos Maestros de Reiki que participaron en el taller presentaron en sus seminarios los resultados de las prácticas. Así, las enseñanzas de *Sensei* Uusi y del nacimiento del Método Reiki fueron divulgadas a todo el mundo. Además, los participantes del taller implantaron una red internacional en Internet denominada URRI (*Usui Reiki Ryoho International*).

En noviembre de 2000 fue realizado, en Kioto, el *URRI Japan 2000 workshop*. En noviembre de 2001 se celebró en Madrid el *URRI Spain 2001 workshop*. Y está prevista la realización del *URRI Canadá 2002 workshop* en Toronto, en el verano de este año.

«Ser bueno es noble, pero enseñar a otros a serlo es más noble.»

Me siento feliz por la continuidad de estos talleres, que actualmente

dan información a Maestros de Reiki de todo el mundo.

Estoy seguro de que el establecimiento de relaciones de colaboración con el *Sensei* Johnny De'Carli será un gran regalo para el agitado siglo XXI.

El día 10 de enero de 2002, acompañado por Johnny, subí al Monte Kurama, en pleno y riguroso invierno. Allí practicamos *Reiju* del *Gendai-Reiki-Ho* (iniciación al Sistema Tradicional Japonés). Ese día se celebraba la fiesta de Hatsutora Matsuri, inspirada en una leyenda en la cual se afirma que «hace cerca de 6 millones y 500 mil años, el gran espíritu del Universo, Maouson, descendió de Venus hasta la cima del Monte Kurama, como rey del espíritu». Sentimos un aire especialmente misterioso en la energía del monte.

En esta ocasión, Johnny realizó una iniciación en su traductora Olivia Kimiko Kikuchi, que nos acompañaba. Al ver que el aura de todo el cuerpo de Olivia crecía y aumentaba su brillo, percibí el elevado nivel de espiritualidad de Johnny. Además, cuando transmití a Johnny mantras que hacen resonancia con la energía Reiki, reconoció la transformación del color dorado de la energía que fluía de mis manos hacia el rosa y, enseguida, hacia el violeta.

A partir del año 2000 comencé a administrar el curso de doctorado de la *Gendai-Reiki-Ho*, destinado exclusivamente a Maestros de Reiki llegados de fuera de Japón. Existen, actualmente, cerca de ochenta *Gendai-Reiki Masters* extranjeros. El *Sensei* Johnny De'Carli es el primero que reside en Brasil.

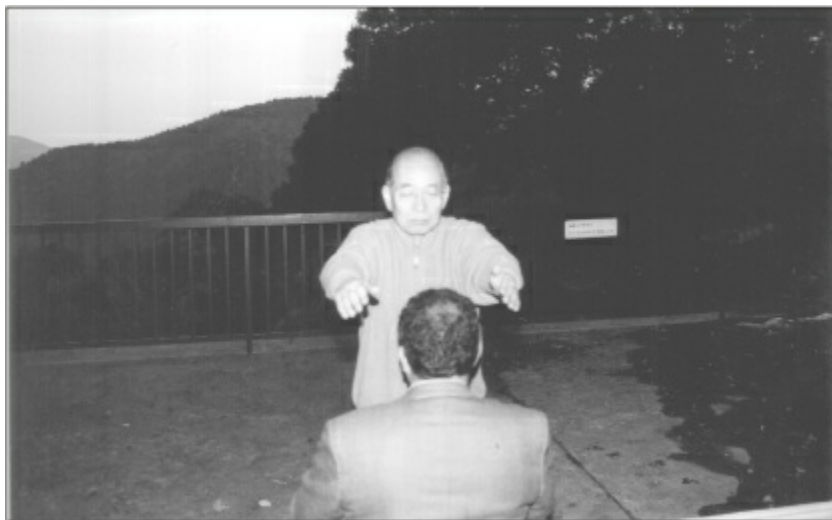
Después del *Sensei* Aoki, tuve la oportunidad de conocer a muchas personas. Johnny fue una de ellas, y estoy seguro de que haber conocido a este brillante instructor extranjero tiene un gran significado. Siento también que la voluntad de *Sensei* Usui se manifestó en este acontecimiento.

«*Ve a donde quieras ir.*»

Deseo que cada uno de los lectores reciba la Luz de amor y armonía del Método Reiki.

Sensei Doi Hiroshi
*Presidente de la **Gendai Reiki Healing Kyokai** (Kioto-Japón)*
*Autor del libro: **Iyashino-Gendai-Reiki-Ho***
(Traducción al portugués de Yoshiaki Hasuo)

«Un maestro es, literalmente, una persona que sabe lo que está haciendo.»



*En las fotos, Johnny De' Carli, en el Monte Kurama, recibiendo el Reiju (iniciación) en el Shinpiden y el título de **Shiran** del Sistema Gendai-Reiki-Ho, de las manos del presidente de la Academia, Maestro Doi Hiroshi.*



«No permitas que lo que eres interfiera en lo que podrías llegar a ser.»

Nota del autor



PARA convertirse en un reikiano practicante, es imprescindible encontrar antes un Maestro del Método Reiki. Es necesario recibir la iniciación (sintonización) de un Maestro debidamente cualificado para esta actividad. Después de la iniciación, este libro puede ser una guía, pero antes bajo ningún concepto puede ser considerado un manual de autoaprendizaje. El Método Reiki no puede ser aprendido por medio de libros, explicaciones, cintas de vídeo o de audio. Aquel que se dispusiera a practicar el Método sin la debida iniciación no estaría utilizando la energía Reiki, sino comprometiendo su propia energía personal (*ki*) con resultados perjudiciales para la salud.

El autor

*«Agradezco a las personas que me rechazaron y me dijeron que no.
Gracias a ellas actué por mí mismo y llegué hasta aquí.»*



PARTE I

NIVEL 1

«EL DESPERTAR»

*«Si sabes volar, no te desprendas de tus alas porque otros no saben.
No seas infeliz o pobre solo porque existen muchos infelices y
miserables.»*

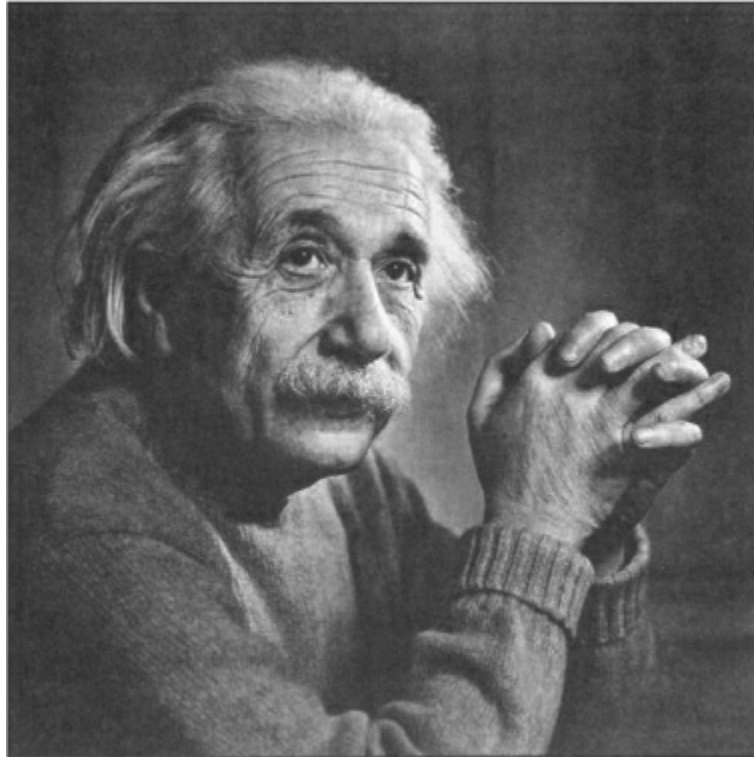
Introducción



LA medicina tradicional hace progresos fantásticos cada día, contribuyendo de forma extraordinaria a aumentar la calidad y la expectativa de vida. Cuanto más progresa la ciencia en relación con el conocimiento de nuestro cuerpo físico, más necesario se hace repensar y estudiar al ser humano como un todo. Las teorías de Albert Einstein, ya traducidas en el medio académico, han ayudado a muchos profesionales de la salud a tratar el cuerpo humano de forma holística. Las teorías energéticas o vibracionales han conquistado su espacio en la clase médica, aunque aún no estén oficialmente vinculadas a la medicina tradicional. La terapia energética o vibracional no sustituye a la medicina tradicional, así como la medicina convencional no sustituye a la terapia energética. Cada cual actúa en campos diferentes de un mismo ser humano, coexistiendo y complementándose para mejorar las condiciones del ser humano en el Universo. Los seminarios de Reiki se imparten en todo el mundo a un número cada vez mayor de profesionales de la medicina que quieren aprender sobre el Método Reiki, con el fin de canalizar esta energía confortadora para complementar el tratamiento tradicional.

La medicina es la ciencia indicada para hacer un diagnóstico. Así, es importante consultar al médico, seguir sus instrucciones, hacer correctamente el seguimiento adecuado del caso y beneficiarse con la energía Reiki que complementa, agiliza y se integra en el proceso de recuperación de la salud.

«No eres un ser humano que está pasando por una experiencia espiritual. Eres, sí, un ser espiritual viviendo una experiencia humana.»



«Quien entra en contacto con la Física Cuántica sin asombrarse, sin quedarse perplejo, es porque no ha entendido nada.»

ALBERT EINSTEIN
(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

«La parte del conocimiento que ignoramos es mucho mayor que la parte que conocemos.»

CAPÍTULO 1

Bienvenido al Reiki



1.1. ¿QUÉ ES EL MÉTODO REIKI?

EL método Reiki es un sistema natural de armonización y recuperación energética practicado con el fin de mantener o recuperar la salud. Es un método de reducción de estrés. El Reiki es un sistema personal para despertar el poder que habita dentro de nosotros, captando, modificando y potenciando la energía. Funciona como instrumento de transformación de energías nocivas en benéficas. Es un sistema revolucionario para adaptar al ser humano a las exigencias de la Era de Acuario.

Reiki es una palabra japonesa que identifica el Sistema Usui de Terapia Natural (Usui Reiki Ryoho), nombre dado en homenaje a su descubridor, Mikao Usui. *Rei* significa universal, y se refiere al aspecto espiritual, a la Esencia Energética Cósmica que empapa todas las cosas y rodea todo lo que existe. *Ki* es la energía vital individual que fluye en todos los organismos vivos y los mantiene. Cuando la energía *Ki* sale de un cuerpo, este deja de tener vida. La energía Reiki es un proceso de encuentro de esas dos energías, la Energía Universal y nuestra energía física. Esto ocurre después de la sintonización o la iniciación, realizada por un Maestro cualificado.

La energía Reiki es una de las mayores fuerzas de este planeta para la evolución personal, un camino de armonización interior con el Universo. Es una energía vivificante venida de Dios, del Creador, del macrocosmos para el microcosmos.

*«El Universo fluye como el agua. Para sentirlo, no lo retengas,
simplemente abre tus manos.»*

Todos nosotros tenemos acceso a la energía Reiki. Utilizarla es nuestro derecho innato. El Reiki es un regalo poderoso, una oportunidad para el iniciado de crecer y transformarse. Es una energía de paz y liberación con la cual el Creador bendice el planeta. Ayuda a detener la violencia y las tendencias autodestructivas. Es un poderoso antídoto contra el tabaco, el alcoholismo y las drogas que degeneran la humanidad.

1.2. VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL REIKI

1.2.1. Simple y práctico

La energía Reiki está a disposición del usuario veinticuatro horas al día, independientemente de la situación, del lugar o de quién la practica. No exige un ambiente o una postura física, como en el caso del yoga. No es necesario ningún objeto o equipamiento para la aplicación de la energía Reiki, solo el toque de las manos del reikiano en su propio cuerpo o en el de otra persona. Por la simplicidad de la técnica, se puede usar en todas partes, todos los días.

Un estudiante de acupuntura estudia y practica durante años con el fin de estar realmente preparado para trabajar con las agujas y sus efectos sobre nuestra energía vital. Debe aprender, antes que nada, mucho sobre sí mismo y sobre la técnica. Pero el principiante del Método Reiki que participa en un seminario de Nivel 1, con un solo día de clase ya puede aplicar la técnica con éxito. Desde el principio aprende a trabajar con la energía. Es un método de uso inmediato. El entrenamiento no es largo. No requiere meses de estudio, ni una gran comprensión intelectual.

La energía canalizada por una persona con baja escolaridad no difiere en nada de la energía canalizada por un profesional con títulos de licenciatura y doctorado. Un analfabeto podrá ser un excelente reikiano. La belleza del Método Reiki está en su simplicidad, que lo convierte en accesible a cualquier persona, a cualquier estilo de vida. El Método Reiki es la democratización de la salud, el equilibrio al alcance de todos. Todos podemos ser un canal de energía Reiki. También es muy fácil enseñar el Método Reiki. ¡Créetelo! Tú puedes ser un Maestro de Reiki, siempre que recibas un entrenamiento específico.

«Sé la cura. No la busques fuera de ti mismo.»

1.2.2. Ruptura del tiempo y el espacio

Al contrario de las terapias más conocidas —masoterapia, shiatsu, do-in, quiropráctica, cromoterapia y otras—, en las cuales existe el condicionante del contacto físico, la energía Reiki también puede ser enviada a distancia, con garantía de éxito, en un proceso similar al de la emisión de ondas radiofónicas. La energía puede ser enviada a todo el planeta o a un país en crisis, a un grupo de personas, a un bosque que está siendo devastado, a animales en extinción, a la capa de ozono, a grupos de trabajo por la paz, a un pariente o amigo, etc. Del mismo modo, puede ser enviada hacia un trauma del pasado (un asalto, una violación, una pelea, una renuncia o dimisión), minimizando el daño emocional, o también programarla para actuar en un acontecimiento futuro (una audiencia o entrevista de trabajo, un viaje de avión, una visita al dentista, etc.). La energía Reiki es multidimensional. Actúa en la cuarta dimensión, en la cual el factor espacio/tiempo deja de ser un atributo fundamental. En la cuarta dimensión tenemos un continuo, donde no hay pasado, presente ni futuro. Esto explica que los grandes profetas, como Michel de Nostre-Dame (Nostradamus) —que vivió en Francia hace quinientos años—, revelaran hechos que iban a ocurrir en el futuro.

«Nada de lo que imaginas es imposible.»

1.2.3. Holístico

Holístico viene de la palabra griega *holos*, que quiere decir total. Es decir, la energía Reiki actúa en la totalidad del ser, en los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual.

Cuando buscamos, por ejemplo, un dentista o un ortopedista,

buscamos curar problemas del cuerpo físico. Buscamos el apoyo de un psicólogo para el equilibrio del cuerpo emocional. En el caso de tratamientos psiquiátricos, la meta es el cuerpo mental. Muchos buscan dirigentes religiosos cuando el objetivo es el cuerpo espiritual. Haciendo uso de la energía Reiki, mantenemos y recuperamos la salud física, mental, emocional y espiritual. Es un método natural de equilibrio, restauración y perfeccionamiento de todos los cuerpos que genera un estado de armonía.

El Método Reiki no sustituye a la medicina, pero en muchos casos hace, de forma más delicada y positiva, cosas que la medicina no puede hacer. Al recibir una aplicación de la energía Reiki, el cuerpo del receptor se relaja, y el latido cardíaco alcanza su nivel de reposo, y también disminuye la frecuencia respiratoria. Al final de una sesión de Reiki, algunos receptores se sienten como al despertar después de un largo sueño. Los tratamientos del Método Reiki liberan tensiones e intensificando las habilidades del cuerpo. Las personas vencen dolores que las atormentaban desde hacía años, haciendo que se sientan más amorosas, felices y receptivas. La energía Reiki mejora el sistema inmunológico, desintoxica, equilibra y amplía nuestra energía. En cuanto a la renovación constante de nuestros tejidos, la energía Reiki cambia la estructura química del cuerpo, y ayuda a restaurar los músculos, los nervios y el esqueleto y a regenerar órganos.

Actúa en todo lo que necesita ser modificado en los organismos físico y etéreo. Con pocas aplicaciones se observan mejorías en casos difíciles de presión de vientre. Se apunta al origen de los problemas, que, en general, es de orden emocional. La energía Reiki ayuda a liberar emociones bloqueadas. Acaba con traumas emocionales del presente y del pasado. Proporciona calma y bienestar. El Método Reiki es un óptimo recurso para equilibrar los siete chakras principales (centros energéticos) localizados desde la base de la columna hasta la coronilla.

«Este ser completo que es el ser humano no puede funcionar de forma armónica si sus componentes están en conflicto.»

Sabemos por experiencia propia que la calidad de vida que una persona establece inicialmente para sí misma se incrementa después de la

iniciación en el Reiki. Cuanto antes empiece la aplicación regular de energía Reiki, mejores y más rápidos serán los resultados.

1.2.4. Sin polaridad y seguro

Una persona que presenta un desequilibrio energético con predominio de energía yang puede acabar desarrollando impaciencia, intolerancia, irritabilidad, agresividad, hiperactividad, etc. Otra con predominio de la energía ying puede desarrollar comportamientos como apatía, tristeza, melancolía, desánimo y depresión. Terapias polarizadas pueden potenciar los efectos del desequilibrio, con resultados negativos en quien las recibe. El Reiki es un método no polarizado y, por lo tanto, siempre es seguro e inofensivo, sin efectos no deseados o contraindicaciones. Se trata de un método sin consecuencias negativas, jamás causa daños. No es como la electricidad. No produce cortocircuitos, no destruye nervios o tejidos más frágiles como los ojos, por ejemplo. La energía Reiki es una (sola) pero de triple actividad. Encierra en sí misma la polaridad positiva (yang), la negativa (ying) y la neutra. Por no ser polarizada es compatible con cualquier otra forma de terapia, tratamiento de salud o desarrollo espiritual.

La cantidad de energía Reiki no puede ser manipulada por el emisor, que simplemente impone las manos sobre el centro energético o el lugar afectado y permite a la energía fluir. La cantidad de energía que fluye es determinada por quien recibe (el receptor) y no por quien aplica Reiki. Así, no puede darse un exceso de aplicación. En el momento en que la región se equilibra, deja de solicitar energía. En caso de que el reikiano permanezca con las manos en ese lugar, estará perdiendo el tiempo. En el Nivel 1 del Reiki, un efecto parecido se da con la calidad de la energía Reiki emitida: quien la determina es la región en disonancia del receptor. Cada región exige una energía con diferente resonancia.

«En nuestro mundo material, si algo pasa, no puede dejar de pasar.»

1.2.5. Expansión de la conciencia

Gracias a un medidor específico (audímetro) podemos detectar la presencia de la energía del aura de una persona no iniciada a un metro de distancia. En un reikiano de Nivel 3-A, la energía puede percibirse a más de dos metros de distancia. El Método Reiki amplía nuestro campo áurico, y con él nuestra energía física, emocional y mental. Esta expansión en el campo áurico produce una transformación indiscutible en la conciencia de cualquier persona. Estos son solamente algunos de los beneficios de la expansión de la conciencia: volver a despertar nuestra unión espiritual con el Creador, ampliar nuestros horizontes, expandir la conexión con nuestro Yo Superior, aumentar la comprensión de los misterios de la vida, aumentar la sensibilidad, desarrollar el chakra cardíaco y hacer crecer la conciencia del amor y la capacidad de ayudar de forma incondicional. Esa expansión energética ampliará también su creatividad e intuición. El aumento de la percepción con la ayuda de la energía Reiki es un paso importante para tu desarrollo. Es posible que pienses en alguien y que esa persona te busque o te llame. Si te concentras en un problema, la solución puede aparecer de repente por intuición o por medio de otra persona, de un libro, de un periódico, etc. La energía Reiki te va a confrontar con personas y situaciones que te ayudarán a descubrirte y a prestarte más atención. Tendrás la oportunidad de identificar más claramente los obstáculos que tú mismo te has creado en tu vida y te volverás más consciente, creando la condición interior que te permitirá oír verdades generalmente negadas, facilitando tu autoconocimiento. El Reiki es la luz que nos lleva de vuelta a la Gran Luz.

«Fue necesario recorrer cada curva del camino para llegar hasta aquí.»

1.2.6. No debilita al terapeuta

La mayoría de las terapias corporales y energéticas implica donación de energía vital (*ki*) del terapeuta al receptor, causando un desgaste energético. El desgaste continuo de energía vital del donante, sin

reposición adecuada, tiende a deteriorar su sistema inmunológico, defensa natural del cuerpo contra las enfermedades. El desequilibrio también puede afectar a las dinámicas emocionales, mentales y espirituales del donante.

El Método Reiki energiza y no debilita al practicante, ya que la técnica no utiliza el *ki* o el *chi* del reikiano, sino la Energía Primordial Cósmica del Universo. Cuando el reikiano aplica energía, retiene cerca del 30% de la energía aplicada. Digamos que esa retención funciona como una bonificación divina. Así, el practicante pasa a tener más energía y disposición después de la sesión. En el Método Reiki, cuanto más damos, más recibimos. Cuanto mayor sea el uso de la energía Reiki, más fuerte se vuelve nuestro terapeuta, y más beneficios disfrutan él mismo y sus receptores.

Después de tratar a muchos receptores, por muy enfermos que estén, el reikiano generalmente se siente bien. Aun así hay que señalar que el Método Reiki no sustituye a una buena técnica de respiración, al reposo y a una alimentación adecuada. Tampoco es un sustituto de los ejercicios físicos.

«El conflicto debilita, la armonía fortalece.»

1.2.7. Autotratoamiento

En la mayoría de las terapias holísticas es muy difícil, por no decir imposible, que el terapeuta pueda utilizar la técnica en sí mismo. Uno de los mayores beneficios del Método Reiki es la posibilidad del autotratoamiento, una técnica extremadamente efectiva para la liberación de tensión, el relajamiento y la reducción de estrés. Amplía la energía vital, al proporcionar equilibrio a los cuerpos sutiles y físico. También permite la liberación de toxinas y bloqueos de energía que provienen de emociones retenidas. Una persona puede autoaplicarse energía Reiki en cualquier lugar, bien sea en una sala de espera, en un avión, en el autobús, el metro, el taxi, la cama, al despertar o antes de ir a dormir.

1.2.8. Sin diagnóstico

La técnica Reiki no necesita un diagnóstico de la patología o disfunción para que el tratamiento funcione, y puede ser usada incluso por niños (preferiblemente a partir de los siete años de edad) para tratar incluso disfunciones crónicas. Esto ocurre porque Reiki es una energía inteligente. Penetra en el cuerpo del receptor y, a través de los meridianos energéticos y chakras se dirige hasta la causa de los problemas o el origen de los desequilibrios o enfermedades.

El diagnóstico es una prerrogativa médica. El terapeuta reikiano que lo realice estará ejerciendo ilegalmente la medicina, con implicaciones jurídicas graves previstas en el Código Penal, como la charlatanería y el curanderismo. Para que un diagnóstico sea realizado de forma competente y acertada, la persona debe dedicar años de su vida al estudio de la anatomía, la fisiología y la bioquímica.

«Cuanto más des, más recibirás.»

1.2.9. No queda obsoleto

Un profesional recién licenciado en el área médica que deje de leer y de estudiar no mantendrá actualizados sus conocimientos. Seguramente quedará obsoleto, ya que el avance tecnológico es muy rápido. Lo mismo puede ocurrir en profesionales de otras técnicas. En el caso del Método Reiki, la técnica no queda obsoleta, ya que es la misma desde su descubrimiento. Incluso un largo periodo de tiempo sin utilizar la energía Reiki no llevará forzosamente a la necesidad de una nueva activación para el mismo nivel de Reiki. La sintonización es un regalo divino y queda profundamente enraizada en el iniciado. Un don que, una vez recibido, no se pierde y nos acompaña durante toda la vida trabajando el cuerpo, la mente y el espíritu. Los canales permanecerán abiertos durante toda la vida del reikiano, incluso si durante un largo espacio de tiempo no se usan. Se pueden volver más fuertes con la práctica o debilitarse por la falta de uso, pero pueden ser reactivados solo con volver a practicar el Método Reiki. Cuanto más use el reikiano la energía, más aumenta su

capacidad de canalización, pues sus canales de conducción de energía se abren a consecuencia de la práctica.

1.2.10. Beneficia a todo ser vivo

Existen excelentes prácticas terapéuticas que, sin embargo, presentarían ciertas limitaciones a la hora de ser aplicadas a otro ser vivo. Por ejemplo, en el caso de la acupuntura o de la masoterapia habría alguna dificultad (o incluso sería imposible de aplicar) si tratáramos un árbol frondoso, un pez de un acuario o un animal fiero. La energía Reiki, al ser universal y poder ser enviada a distancia, hace posible esas alternativas. Sirve para el tratamiento de cualquier organismo vivo: animales y plantas. Es increíble observar cómo flores que acababan de marchitarse recuperan muchas veces su belleza a las pocas horas de una aplicación de energía Reiki.

«A los ojos de Dios, nadie de este planeta es mejor que tú.»



Aplicación de energía Reiki en animales.



«La verdadera sabiduría consiste en saber cómo aumentar el bienestar del mundo.»



Aplicación de energía Reiki en plantas.

1.2.11. No es necesario desnudarse

Muchas técnicas eficaces obligan al terapeuta a desnudar al cliente, lo que puede constituir una situación embarazosa para él. Para una aplicación de energía Reiki no necesitamos desnudar al receptor. La energía atraviesa sin problemas cualquier material, incluso el metal o el yeso.

Pese a eso, se recomienda aplicar Reiki sin adornos como pulseras, relojes, pendientes, anillos, hebillas etc., ya que podrían darse interferencias en el campo electromagnético (aura) del receptor y el

reikiano.

1.2.12. Complementario

El Método Reiki puede ser usado tanto de forma aislada como de complemento terapéutico a cualquier técnica (tradicional u holística), ya que la energía carece de polaridad. Así, las posibilidades de combinación con otras técnicas son infinitas.

«Todos somos un pedacito de luz de la misma Fuente.»

1.2.13. Sin connotación religiosa o credos

El Método Reiki es sagrado, pero no es una religión o una escuela filosófica. No tiene restricciones ni tabúes. Se adapta a cualquier cultura, raza, credo, secta o edad. No usa talismanes ni instrumentos auxiliares. Tampoco es necesario creer en él para que se propague o haga efecto.

1.2.13.1. Documento del doctor Sohaku, de la OMS

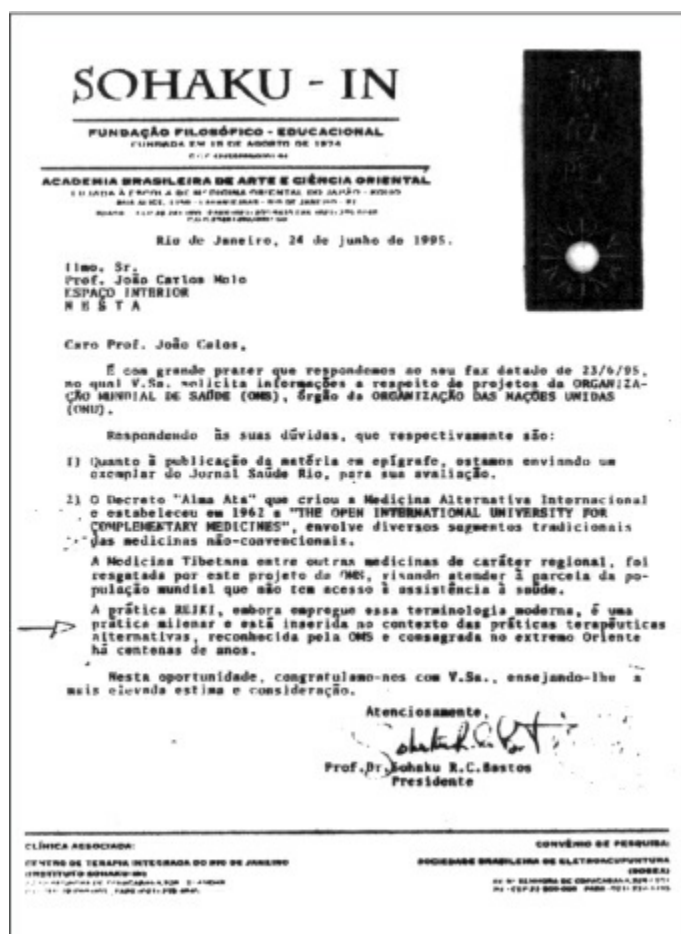
El profesor doctor Sohaku R. C. Bastos, ligado a la Organización Mundial de la Salud (OMS, organismo de la Organización de Naciones Unidas —ONU—) en Brasil, manifestó que la práctica de Reiki está incluida en el contexto de prácticas terapéuticas alternativas reconocidas por la OMS.

El Reiki es un método incluido en el campo de las prácticas terapéuticas alternativas recomendadas por la OMS, de la ONU.

Se habló mucho de su reconocimiento oficial, pero lo que realmente ocurrió durante la 1.^a Conferencia Mundial de la Salud en Alma-Ata (en la antigua Unión Soviética) fue la recomendación a los diferentes países participantes de abrirse a la llamada Medicina Alternativa, ya que es o era más fácil para la población acceder a ella. Posteriormente, en otras reuniones (también de carácter mundial) se reiteró esta recomendación, aunque no se llegó a dar un reconocimiento. Con el paso del tiempo y con

el desarrollo del concepto de Medicina Vibracional, donde el Método Reiki se sitúa, esta recomendación empezó a entenderse como algo aceptado y reconocido.

«Ninguna parte se separa del todo. Todo forma parte de todas las cosas.»



(Documento cedido amablemente por el Maestro de Reiki Upanishad Kessler.)

Llegará un momento en que la humanidad se unirá, como ya lo hizo en otras eras, en la medicina, la ciencia y la religión. Sin duda, el Método Reiki será de gran importancia para que la humanidad alcance su plenitud.

«El poder que existe dentro de ti no se explica, se usa.»

1.3. CÓMO FUNCIONA LA ENERGÍA REIKI

La cultura occidental está basada en una concepción newtoniana/cartesiana. Apuesta por el estudio de las partes para llegar a un todo. Esta concepción es profundamente cuestionada hoy día. La propia física cuántica, por medio de descubrimientos sobre el átomo y la energía nuclear, demuestra que, hasta en el nivel más ínfimo, la materia es energía. Los científicos modernos analizan el mundo con un increíble grado de sofisticación. El mundo material está dividido en partículas cada vez menores y, al final, lo que encontramos son ondas de energía (*quanta*). Hemos descubierto la simple verdad de que la energía precede a la materia, así como los pensamientos y la acción preceden a la acción. Esta visión del mundo, nueva en Occidente, y antiquísima en Oriente, declara que todo lo que existe es energía. La energía es la realidad básica que se condensa, se equilibra y forma la materia. Con la fórmula de Albert Einstein ($E = m \times C^2$) quedó demostrado científicamente que la materia y la energía son transformables e intercambiables. Se puede, por ejemplo, transformar plutonio y uranio enriquecido en pura energía —explosiones—, tal y como pasó en Hiroshima y Nagashaki. Se puede también transformar energía en materia (multiplicación de panes y peces realizada por Jesús), ya que son dimensiones diferentes de la misma realidad. Registros de los tiempos de las medicinas china, tibetana e india e incluso técnicas milenarias de la época de los alquimistas medievales nos enseñan que la materia puede efectivamente ser transformada y moldeada por la intervención de una energía mayor.

La energía es energía, no hay una energía mala: solamente hay energía bien o mal dirigida. En una persona sana, la energía vital pasa libremente por nuestro cuerpo físico, fluyendo por «camino»: chakras, meridianos energéticos y *nadis*. También rodea el campo energético a nuestro alrededor, al cual llamamos aura. Esa fuerza energética nutre nuestros órganos y células y regula las funciones vitales.

«Si retrocedes, te será más fácil observar a la humanidad como un todo.»

En virtud de excesos físicos, emocionales o mentales, liberamos energías que generan «nudos» o bloqueos energéticos que interrumpen o impiden el flujo normal de la energía vital. Así, se genera una disfunción en los órganos y tejidos del cuerpo, según el deficiente o mal funcionamiento de los órganos y las glándulas.

La técnica Reiki se sirve de la energía primordial, de la cual está constituido todo el Universo. Es esta energía de todo y todos los seres la que captamos y transportamos después de la iniciación (sintonización). Tras esta sintonización, pasamos a ser canales de esa Energía Cósmica y podemos dirigirla a la zona afectada, emitiendo vibraciones que diluyen los bloqueos perjudiciales. Pasamos efectivamente a intervenir en la materia, en otros campos de energía y en la conciencia, consiguiendo un estado natural de bienestar, plenitud, armonía y equilibrio. La energía Reiki actúa al pasar por la parte afectada de nuestro campo energético, y eleva nuestro nivel vibracional dentro y fuera de nuestro cuerpo físico, donde pensamientos y emociones están alojados en forma de nudos energéticos que funcionan como barreras en nuestro flujo normal de energía vital. Muchos son los que conviven con esas barreras a lo largo del tiempo, disminuyendo su calidad de vida.

En una sesión de Reiki, la cantidad de energía recibida es determinada por el propio receptor, ya que el terapeuta reikiano solo reorienta la energía. El proveedor —el Cosmos— la dona ilimitadamente.

«Quien enciende una luz es el primero en beneficiarse de la claridad.»

CAPÍTULO 2

Historia del Reiki



2.1. ANTECEDENTES. DESCUBRIMIENTO DEL MÉTODO

EL arte de tocar un cuerpo humano con las manos para confortar y disminuir dolores es un viejo instinto. Cuando nos duele algo, nuestra primera reacción es la de colocar inmediatamente las manos sobre el área que nos duele. El toque humano genera calor, serenidad y bienestar. Cuando un animal se lame una herida, están actuando los mismos instintos que en el ser humano al colocar las manos.

En el Tíbet existen registros de técnicas de armonización a través de las manos de hace más de ocho mil años. Estas técnicas se extendieron por Grecia, Egipto, la India y otros países, aunque se han perdido en los dos últimos milenios.

Hay testimonios que indican que Jesús practicó imposición de manos en Egipto. Jesús aplicaba esta técnica con mucho éxito e indicaba a sus apóstoles que «curaran a los que estuvieran enfermos». Hoy en día, curas católicos todavía conservan técnicas de imposición de manos.

Esa energía transmitida ha recibido nombres diferentes en cada cultura: los polinesios la llaman *mana*, los indios iroqueses americanos *orenda*, en la India es *prana*, *ruach* en hebreo, *barraka* en los países islámicos, *chi* en China, en Japón la energía se llama *ki* y en Rusia energía bioplasmática.

«La historia es el registro de algo que nunca pasó escrito por alguien que no estaba allí».

Hay personas que, haciendo uso de sus manos o no, poseen habilidades especiales: son los llamados paranormales.

El Método Reiki es recomendable para estas personas, ya que potencia y dirige la energía, aumentando el poder que la naturaleza les dio.

2.2. MIKAO USUI: EL DESCUBRIDOR DEL REIKI

Mikao Usui (foto de la derecha) nació en Japón el 15 de agosto de 1865. Existe una cierta controversia respecto a la historia de vida del descubridor del Método Reiki. No hay registros oficiales detallados de su historia, que ha pasado de Maestro a discípulo y siempre ha estado envuelta en muchos misterios. Con el fin de que el Método fuera introducido en Occidente, se hicieron muchas alteraciones a lo largo de los años, sobre todo en lo que concierne a su formación profesional y religiosidad. Lo esencial es una leyenda, conocida por haber sido transmitida de generación en generación. Reza la leyenda que Mikao se ordenó cura católico. Además de sacerdote cristiano, habría dado clases y sido rector de una pequeña universidad cristiana en Kioto (Japón), la Doshisha University. Usui escuchaba y leía muchas historias en las que se contaba cómo Jesús, con el uso de las manos y una técnica específica, conseguía milagros y ayudaba a otras personas con sus habilidades metafísicas.



«Todos somos llevados hasta la verdad para la que estamos preparados.»



*El Maestro Mikao Usui durante uno de sus últimos seminarios, impartido en Shizuoka, Japón.
Foto de 1925 (en Aoki, Fuminori, Reiki, La cura natural, p. 67).*

«Digno de admiración es aquel que, habiendo tropezado al dar el primer paso, se levanta y continúa.»



Johnny De' Carli en la entrada de la Universidad Doshisha. Abajo, edificio de la Rectoría de la Universidad. Kioto, Japón, noviembre de 1998.



«Aprende bien y enseñarás sin miedo.»

Curioso, observó cómo gran parte de las personas infelices e improductivas se veían afectadas por estados depresivos y enfermedades, y todas estas situaciones lo indujeron a desarrollar también habilidades terapéuticas. Dicen que un día, durante una discusión con un grupo de alumnos que concluían su formación como seminaristas, le preguntaron al Maestro Usui si creía literalmente en la Biblia. Cuando respondió que sí, los estudiantes nombraron las curaciones que efectuó Jesús, y mencionaron las palabras de Cristo: «Harás como yo he hecho, y también

las grandes cosas». Los estudiantes querían saber por qué no existían en el mundo otros sanadores actuando de la misma manera que Cristo actuaba, ya que Él les dijo a los apóstoles que curaran a los enfermos y resucitaran a los muertos. «Si eso era verdad, enséñenos cómo hacerlo», argumentaron los alumnos. «Queremos saber cómo se podrían realizar hoy esas curaciones.» Le comentaron que no era suficiente con creer en ello, que querían ver con sus propios ojos la manera en que Jesús curaba. Mikao Usui no tenía respuestas para las dudas de los estudiantes y, sin embargo, no podía continuar sin respuestas (las necesitaba para sí mismo y para sus alumnos). Usui no podía enseñar la fórmula de armonización del cuerpo tal y como Jesús se la transmitió a sus discípulos. Simplemente tenía fe en las Escrituras. El Maestro Usui permaneció en silencio, ya que según la tradición japonesa su honor como profesor y rector había sido ultrajado al no haber conseguido responder a las preguntas de sus alumnos. Ese día pidió la dimisión de sus funciones con la decisión de encontrar las respuestas a ese gran misterio. Como la mayoría de sus profesores habían sido misioneros estadounidenses y Estados Unidos era un país predominantemente cristiano, decidió iniciar sus estudios en la Universidad de Chicago, ayudado por el intercambio cultural de la dinastía Meiji.

Cuenta la leyenda que en 1898 Mikao viajó a Estados Unidos, donde estudió el Cristianismo y la Biblia, y que, tras años de estudios, se doctoró en Teología. Estudió lenguas arcaicas para leer las antiguas escrituras, incluso el chino y el sánscrito, la lengua indoeuropea más antigua. Después de ese largo periodo de estudios, y no habiendo encontrado las respuestas suficientes, decidió continuar sus investigaciones en otro lugar. Como Buda (620-543 a. de C.) también era conocido por curar ciegos y enfermedades como la tuberculosis y la lepra, entre otras, el Maestro Usui decidió volver a Japón e investigar más sobre las curaciones realizadas por Buda, con la esperanza de encontrar la llave para la recuperación de la salud física. La base del budismo estaba en Nara, pero en Kioto había cerca de 880 templos y monasterios, y hasta un templo Zen que contaba con la mayor biblioteca budista del Japón. Allí podría investigar las escrituras de los sutras y las curaciones de Buda. Mikao Usui peregrinó por las bibliotecas de los monasterios en busca de las antiguas escrituras. Cada vez que se acercaba a abades budistas les preguntaba si tenían alguna fórmula sobre las curaciones realizadas por Buda, recibiendo siempre por respuesta que en ese momento estaban demasiado ocupados con la salud del espíritu como para ocuparse de la salud del cuerpo. Tras muchas tentativas llegó a un monasterio Zen y, por

primera vez, un viejo abad lo animó y estuvo de acuerdo con él en que sería posible curar el cuerpo tal y como Buda lo hacía. El abad creía también que si había ocurrido una vez, existía la posibilidad de descubrir nuevamente la fórmula para recuperar la salud física. Mikao decidió estudiar los sutras en el Tíbet y, ya que dominaba bien el sánscrito, viajó a la India. Finalmente, según cuenta la leyenda, en una de sus investigaciones con el manuscrito en sánscrito de un discípulo anónimo de Buda, encontró los cuatro símbolos sagrados de la fórmula usada por Buda para tratar y recuperar la salud de la gente. Los sutras, escritos hace más de 2.500 años, ponían en marcha una poderosísima energía que llevaría a un ilimitado poder de recuperación de las disfunciones. Aparentemente era una fórmula simple, pero sin las instrucciones de uso y una debida activación no otorgaría la facultad plena de tratar a las personas.

«Escucha las señales interiores que te ayudan a tomar decisiones correctas, sin que te importe lo que piensen los demás.»

«Para transformar un sueño en realidad, debes ser perseverante y hacer todo lo necesario para que se haga realidad. Sé perseverante, y las cosas pasarán.»



El Maestro Mikao Usui (sentado en el centro) con los miembros de la Usui Reiki Ryoho Gakkai, fundada en 1922. Las mujeres participaban con total normalidad en la Institución. (En: Toshitaka, M., y Miyuki, K., Reiki, 2001, p. 136.)

«Cada momento tiene su repercusión en la eternidad.»

2.3. MEDITACIÓN DE MIKAO USUI

Cuenta la verdadera historia del Reiki —la historia oficial— que en marzo de 1922, en Japón, Mikao decidió emprender un periodo de ayuno y meditación de veintiún días, como hacían los antiguos Maestros, con la intención de purificarse y recibir una visión que lo iluminase. Buscó retiro en el Monte Kurama, la montaña sagrada localizada aproximadamente a 25 kilómetros al norte de Kioto, llevando además de los sutras encontrados, una cantimplora de piel de cabra con agua y veintiún piedras que le servirían de calendario. Mientras los días pasaban, Mikao, en ayuno absoluto, sentado cerca de un pino, oyendo el sonido de un riachuelo, empezó a meditar, rezar, entonar cánticos, leer los sutras y pidió al Creador que le diese el conocimiento necesario para usar los símbolos. El ayuno y la meditación ampliaron las fronteras de su conciencia y, en la madrugada del vigesimo primer día, Mikao tuvo una visión en la cual vislumbró una intensa luz blanca que lo golpeó de frente, y lo proyectó fuera de su cuerpo. Al abrir totalmente su percepción, y sintiendo la comunicación entre su conciencia profunda y su «yo mental»,

pudo ver muchas luces con formas de burbujas de colores que contenían símbolos sagrados y, a través de esta comunicación, le fue dada la comprensión de los significados de los símbolos y su uso. En ese momento, Mikao recibía su iniciación, la sabiduría para utilizar los símbolos y activar el poder en otras personas, iniciando así el eficaz Método de Terapia Reiki.

2.4. MONTE KURAMA: EL LUGAR DEL DESCUBRIMIENTO

El Monte Kurama tiene una energía privilegiada. Es un auténtico lugar de meditación, contemplación, paz, inspiración y fuerza; un lugar sagrado de inmensa calma. El acceso es agreste aunque el suelo está pavimentado. Por increíble que parezca, no nos cansamos al recorrerlo. Solo se oyen el sonido del agua, la brisa y los pájaros. Para un reikiano, ir a Japón y no visitar el Monte Kurama es como para un católico ir a Roma y no visitar al Papa.

«El estado de la mente actúa más de lo que muchos piensan sobre la salud.»

Cuenta la leyenda, según fuentes encontradas en el templo del Monte Kurama de 770 d. de C., que un ilustre sacerdote llamado Goki subió en un caballo blanco al monte. En ese momento recibió la iluminación. El sacerdote fundó un templo budista en el Monte Kurama, que desde entonces ha sufrido innumerables modificaciones. Actualmente existen varios templos y pagodas en ese lugar. Al principio formaban parte de la secta Tendai (budista). Desde el año 1949 pertenecen a la secta Kurama Kokyo. Los templos de Kurama están situados en la pendiente de la montaña.

En los templos existen referencias a algunos ideogramas *kanji* usados en los símbolos del Reiki.



Mapa de situación del Monte Kurama.

«Cuando se busca la cima de la montaña, no importan las piedras del camino.»



Arriba, rampa de acceso al templo budista del Monte Kurama, el lugar del descubrimiento. Abajo, la vista desde el monte Kurama. Visita del autor en noviembre de 1998.



«El sacrificio de subir la montaña se compensa con el paisaje que encontramos arriba.»



Arriba, templo budista del Monte Kurama. Abajo, Johnny De'Carli, en su visita, encendiendo incienso en el templo. Noviembre de 1998.



«El que se conforma es débil.»

2.5. MIKAO USUI Y LOS PRIMEROS RESULTADOS DEL REIKI

Cuando la visión acabó, el Maestro Usui se sintió bien, lleno de energía, fuerte y en total plenitud, preparado para caminar de vuelta al monasterio. Todo había cambiado desde los momentos que precedieron al final de los veintiún días de meditación. No sentía ya los esfuerzos realizados con el retiro y el ayuno. Entusiasmado, se levantó y comenzó a bajar la montaña. Ese fue el primer hecho extraordinario de la mañana. Durante la bajada, y con la prisa de llegar cuanto antes con sus revelaciones al monasterio Zen donde vivía, Mikao tropezó con una piedra, y se dañó bastante un dedo del pie, que se puso a sangrar y que le dolía mucho. Instintivamente, Mikao impuso sus manos y, en poco tiempo, el dolor pasó y paró la hemorragia. Este fue el segundo hecho extraordinario. Usui había conseguido la llave de la armonización que tanto había buscado. El tercer hecho se dio durante el camino de regreso al monasterio, cuando paró en una posada para comer algo. El señor que lo atendió, viendo la longitud de la barba y el estado de la vestimenta de Mikao, comprendió que este había pasado por un ayuno prolongado y lo animó a comer un tipo especial de pan para no romper el ayuno con una comida demasiado copiosa. El Maestro Usui rechazó la sugerencia y

pidió un servicio completo. Sentado en un banco bajo un árbol, comió sin ningún problema de digestión. Mikao vio que la nieta del hombre que lo había atendido lloraba, y que un lado de su rostro estaba enrojecido e hinchado. Preguntó a la muchacha qué le ocurría y ella respondió que le dolía una muela desde hacía tres días. El abuelo era muy pobre y no podía permitirse llevarla a un dentista en Kioto. El monje se ofreció para ayudar y le tocó el lugar donde le dolía. El cuarto hecho extraordinario ocurrió a medida que el dolor y la hinchazón del rostro de la chica disminuyeron.

Tras 25 kilómetros de caminata, al llegar al monasterio Zen el Maestro Usui supo que su amigo, el abad anciano, estaba en la cama con un doloroso ataque de artritis, dolencia que lo afligía desde hacía años. Mikao fue a visitar a su amigo y, mientras le contaba sus experiencias, colocó sus manos sobre el área afectada, y los dolores desaparecieron rápidamente. Le contó que había encontrado lo que llevaba tantos años buscando. Le habló de la meditación, las visiones, y denominó la energía que había aplicado «Reiki».

*«Las personas continuarán siendo exactamente como son,
independientemente de tu opinión sobre ellas.»*

2.6. REIKI Y EL INICIO DE LA DIVULGACIÓN

Todavía según la leyenda, el siguiente paso de Mikao Usui fue poner el Método Reiki en práctica de la mejor manera posible. Tras algunas semanas de estancia con los monjes del monasterio, donde el asunto fue bastante debatido —principalmente con su amigo, el anciano abad—, resolvió llevar la técnica Reiki al mundo y mostrar su descubrimiento más allá de los muros del monasterio. Decidió que trabajaría en los barrios pobres, con las personas que no tienen recursos económicos para tratar sus problemas de salud con médicos, herboristas y acupuntores. Se convirtió en vendedor ambulante de verduras, que llevaba en cestos, con el fin de sobrevivir y encontrar personas necesitadas. Enseguida se familiarizó con los mendigos de Kioto y con todas las personas marginadas de la sociedad de la época, e intentó hacerlas más felices, productivas y dignas. Su intención era tratar a los mendigos y pordioseros

para que pudiesen recibir nuevos nombres en el templo y así reintegrarse en la sociedad. Trató primero a los más jóvenes y habilidosos, y los mandó a pedir trabajo a la ciudad para que pudiesen vivir mejor. Hizo lo mismo con los más viejos, y los orientó para que se ganaran la vida sin mendigar. Los objetivos se alcanzaron y muchos se recuperaron totalmente. Cumplida esa etapa, recorrió las ciudades y aldeas repletas de indigentes y enfermos, ayudándoles con la técnica. Trabajó junto a los alienados de la sociedad, y después de esa peregrinación por las ciudades y aldeas de Japón, volvió a Kioto donde, para su decepción y tristeza, encontró que muchos de aquellos a los que había ayudado e instruido para mantenerse con un trabajo honrado habían vuelto a la mendicidad en las mismas condiciones de miseria que antes. Intrigado, les preguntó por qué, pudiendo trabajar, elegían no hacerlo. Le respondieron que era más fácil mendigar que esforzarse en el trabajo. En ese momento comprendió que el esfuerzo realizado en aras de beneficiar al prójimo al que dedicó tanto tiempo de su vida, con su investigación, descubrimiento y divulgación, no había sido suficiente. Se dio cuenta de que había ayudado a la gente a recuperarse a nivel físico, pero que no les había enseñado a apreciar la vida con una nueva manera de enfrentarse a ella. Descubrió que no habían aprendido nada en lo que se refiere a la responsabilidad y, por encima de todo, a la gratitud. Entendió que la salud del espíritu predicada por los monjes era tan importante como la salud del cuerpo, ya que con la aplicación de energía Reiki solo había ratificado y reafirmado la calidad de mendigos de aquellas personas. Se hizo evidente la importancia del intercambio de energía: la gente necesita devolver aquello que recibe o la vida carece de valor para ellos.

«Lo importante no es ganar todos los días, sino luchar siempre. El honor no consiste en no caer, sino en levantarse cada vez.»



Templo Saihoji, Tokio, Japón, frecuentado por Mikao Usui y su familia, hasta el día de hoy. Visita en noviembre de 1998.

«Nada mejor para ser feliz que cambiar las preocupaciones por ocupaciones.»

Hasta entonces Mikao Usui había practicado el Reiki llevado solamente por el ideal del amor. Consistía únicamente en el uso de la energía, los símbolos sagrados y el proceso de iniciación. Mikao dejó el trabajo con mendigos y decidió enseñar a los que deseaban saber más. Fue entonces cuando el Maestro Usui adoptó los Cinco Principios del Reiki. Guiaba a sus clientes y discípulos para saber tratar de sí mismos y enseñaba los Principios del Reiki que les ayudarían a encontrar el equilibrio de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual.

Tras peregrinar por todo el territorio japonés invitando a las personas que sufrían depresión, tristeza o dolor a asistir a sus seminarios sobre el Método Reiki, Mikao fue condecorado por el emperador de Japón en nombre de su dedicación a la enseñanza movido solo por el ideal del amor. Antes de fallecer (el 9 de marzo de 1926), Mikao Usui formó con el Doctorado en conocimiento de la Técnica Reiki a poco más de diez personas. Entre ellos estaba el doctor Chujiro Hayashi, uno de sus sucesores. Ellos asumieron la responsabilidad de transmitir y mantener intacta la tradición Reiki.

2.7. MONUMENTO CONMEMORATIVO A MIKAO USUI

Tras la transición de Mikao Usui, la Usui Reiki Ryoho Gakkai construyó un monumento conmemorativo en febrero de 1927, que aún hoy mantienen. La sepultura y el monumento al Maestro Usui se encuentran en un cementerio público, junto al Templo Saihoji, en el distrito Sujinami, en Tokio. El monumento consiste en una piedra de cerca de 1,20 metros de ancho y 2,50 metros de altura. Cuenta con una inscripción en antiguo *kanji* japonés, en la que se describe la vida de Mikao Usui y su experiencia en el descubrimiento y uso del Método Reiki. Cerca de la piedra se colocaron las cenizas de Usui y las de su mujer y su hijo Fuji.

«Todo lo que merece ser hecho, merece ser bien hecho.»

La palabra más clara es siempre la verdadera: en el monumento en memoria de Mikao Usui no hay leyendas. El texto fue escrito por Juzaburo Ushida, presidente de la institución tras la muerte de Usui. Fue editado por Masayuki Okada, doctor en literatura y miembro de la Usui Reiki Ryoho Gakkai.

El japonés es antiguo y de difícil comprensión incluso para los propios japoneses más jóvenes. La traducción al japonés moderno fue realizada el 1 de enero de 1998 por el Maestro Doi Hiroshi, miembro en activo de la Gakkai, en la ciudad de Ashiya. La traducción al inglés es de Tetsuyuki Ono, del 19 de junio de 1998, en la ciudad de Takarazuka. En octubre de 1998, en Tokio, recibí esta traducción de manos de mi Maestro Fuminori Aoki. Pedí a la Maestra de Reiki Elizabeth Barros de Sá, profesora de inglés, que providenciase la traducción al portugués, que concluyó el 18 de noviembre de 1998. Esta fue publicada por primera vez en Brasil en mi segundo libro (*Reiki, la terapia del tercer milenio*, Madras Editora, 1999).

En caso de que un reikiano quiera visitar el monumento en Tokio, ha de saber que hay que cumplir con un ritual. Primero es necesario limpiar el monumento de cualquier residuo y derramar agua para purificar.

Generalmente hay un jarrón donde se deben colocar flores y un orificio donde colocar incienso. Las flores y el incienso pueden ser adquiridos en las tiendas que suele haber cerca de los cementerios japoneses. Se coloca una vela, se enciende el incienso y después se hace una plegaria. Este es el ritual en Japón.

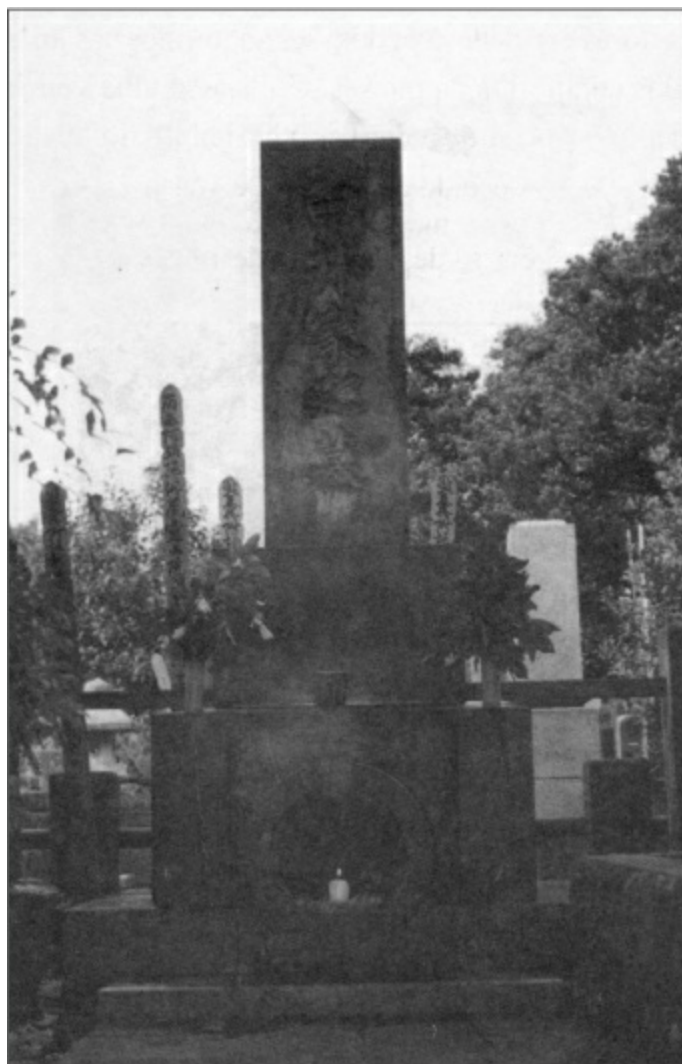
«La verdad es siempre el argumento más fuerte.»



El Maestro Fuminori Aoki y Johnny De' Carli, en Tokio, durante la visita a la tumba del Maestro Usui el 9 de enero de 2002, último día de instrucción de Reiki Tradicional Portugués.

«El valor de un regalo no está en aquello que se da o se hace, sino

en la intención de quien lo dio o hizo.»



Tumba que guarda las cenizas del Maestro Mikao Usui, su esposa y su hijo Fuji. Tokio, Japón, visita de noviembre de 1998.

«El destino de los hombres es ser calumniados durante su vida y admirados tras su muerte.»



Monumento conmemorativo al Maestro Mikao Usui, construido en 1927 y mantenido por la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Tokio, Japón, visita de noviembre de 1998.

«Nunca se realizó nada importante sin entusiasmo.»

靈 法 肇 祖 白 井 先 生 功 德 之 碑

白井先生功徳碑
 修善縁勝ノ実ヲ顯ニテ中ニ得ル所アルヲ之ヲ徳ト謂ヒ開導縁勝ノ道ヲ弘メテ外ニ施ス所アルヲ之ヲ功ト謂フ功高タ徳大ニ
 シテ徳ノ大ニ大衆師タルコトヲ得ヘシ古来ノ賢哲彼等ノ士カ誠ヲ垂レ宗旨ヲ明メシ者ハ皆然ラサルナシ曰井先生ノ如キ
 モ亦其ノ一人ナルカ先生斯ノ宇宙ノ靈氣ニ本シキ心身ヲ修メタル法ハ即チ教ヲ化ヒ徳ヲ顯フ者然レシテ之
 ヲ懐ス嗚呼亦高ナルカ先生通曉英算ハ曉曉車馬山縣谷台村ノ人其ノ先ハ予輩常ニ聞ク父輩ハ皇氏通曉下左衛
 門母ハ河合氏先生慶応元年八月十五日ヲ以テ生ル幼ヨリ苦学力行終業ニ題ハズスルニ及ビ微末ニ就シ安樂ニ嘗フ既ニシテ
 後ニ立ツ事志ト違ヒ體軀不遺留壽考ニ勉ミシモ聖祖遺教ヲ思フニ及ビ微末ニ就シ安樂ニ嘗フ既ニシテ
 二十有一日就テ一大靈氣ノ頂上ニ憑シ豁然トシテ體氣飄然ヲ得タリ是ヨリ之ヲ身ニ依リ人ニ驗スルニ功効立チトコロハ
 見ハル先生以テヘラタ独リ其ノ衆人ヲ啓テスルコトハ庶カ人ニ依リテ是ヨリ之ヲ身ニ依リ人ニ驗スルニ功効立チトコロハ
 東京青山縣宿ニ定メ学会ヲ設ケ靈法ヲ傳テ流布行フ遠近來リテテ若輩戸外ニ讀フ十二年九月大靈火災起リ創傷頗
 重至ル越ニ呻吟ス先生僕等ノ之ヲ痛ミ口ニ出テテ市ヲ過リ我輩スルコト幾列ナラズルヘカラス其ノ急ニ赴キ患ヲ濟フヨ
 大率此ノ如シ後遺賜ノ快慰ナリシヲ以テ四年一月廿日申野ニト聖ス声件録者ハシ地方ヨリ招聘スル者少カラス先生其ノ
 雷ニ応シ其ノ之ヲ誠ニ向ヒ佐育ニ入リ稱テ福山ニ抵ル既而行リ遠ニ安養ニ就ス時ニ大正十五年三月九日ナリ享年六十二
 配給木氏名ハ白子一男一女ヲ生ム男ヲ不ト曰ヒ家ヲ継グ先生人トナリ福澤甚深ニシテ遺教ヲ傳テス聖教尊隆ニ常ニ慕
 シテ安ヲ含ム其ノ事ニ當ルヤ爾後ニシテ吾等忍ヒ遺教ヲ承シ聖祖ノ御ヲ才藝多ク栽培ヲ好ミ史伝ニ涉リ漢書及ヒ他邦ノ儀
 典ニ出入シ心理ノ學神仙ノ方術呪占蔵相人ノ術ニ至ルマデ通セサルナシ誠シ先生ノ學藝甚深ハ修養固時ノ資料トナリ修養
 練磨ハ靈法開明ノ管鑰トナリシコトハ彰々手トシテ昭ラカナリ顧フニ靈法ノ主トスル所ハ他リ機微ヲ微スルニ止マラス要
 ハ天賦ノ靈能ハ獨リナシ心ヲ正シ身ヲ健ニシテ人生ノ福祉ヲ享ケムルニ在リ故ニ其人ヲ教フルヤ先生明治天皇ノ遺訓
 ヲ奉体シ朝夕五戒ヲ唱ヘテ心ニ念セム一ニ曰ク今日整ル物レ二ニ曰ク憂フル物レ三ニ曰ク感謝セヨ四ニ曰ク愛メ五
 ニ曰ク人ニ親切ナシト是レ其ノ修養ノ一太訓ニシテ吾等皆ノ贊成スルモノト其ノ要ヲ一ニセリ先生之ヲ以テ福山ノ靈法乃
 福ノ靈臺トナセバ其ノ本領ノ在ル所如ラルヘシ而カモ開導ノ道ニ至リテハ力メテ導導ヲ實トシ何等高遠ノ事ナク時齊會學
 問ク靈臺ノ地ニ靜養ノ心ヲ養ヒ平正ノ行ニ復スルムルニ在リ是レ靈法ノ何人モ企及シ難キ所以ナリ轉近世運轉ノ理想ノ
 靈臺カラス幸ニ此ノ靈法ヲ普及セシムルハ其ノ其道人心ニ神滿スル者時時ナラサルヘシ茲當ニ此轉運ノ靈臺カラス
 ノミナラシヤ先生ノ門ニ入ル者ニ千人ノ高弟ノ輩下ニ居ル者ハ道學ニ食シテ遺教ヲ傳ヤ地方ニ在ル者モ亦各其ノ法ヲ伝フ
 先生逝タト雖モ靈法ハ永ク世ニ宣播スヘシ嗚呼先生ノ中ニ母ヲ外ニ施ス者豈僅ニ大ナラスヤ頃者門下ノ諸生相讓シ石ヲ疊
 多摩郡西方寺ノ墓域ニ建テ其ノ功徳ヲ頌シ以テ不朽ヲ圖ラントシ文ヲ千ニ銘ス手深ク先生ノ偉蹟ニ服シ諸士ノ師弟ノ建ニ
 周キテ追ヒシ敬テ辭セシニ其ノ隆儀ヲ敬シ後人ヲシテ感感瞻仰其能ハテラシメシコトヲ謹言フ

昭和二年二月
 從三位勳三等文学博士 岡田 正之撰
 商車少将從四位勳三等功四郎 牛田 正三郎書

Arriba, reproducción del mensaje en japonés antiguo tallado en la gran piedra que compone el monumento al Maestro Usui, localizado en Tokio.

«Leer sin reflexionar es como comer sin digerir.»

2.8. TRADUCCIÓN DE LA INSCRIPCIÓN TALLADA EN EL MONUMENTO A MIKAO USUI

Monumento al Maestro Usui por su honorable obra.

Aquello que se realiza de manera natural, a través del desarrollo y la educación, es lo que llamamos VIRTUD. Llamamos MÉRITO a difundir un método de liderazgo y ayuda y practicarlo. Solamente las personas con muchos méritos y gran cantidad de virtudes pueden ser consideradas

creadoras: personas que comienzan una nueva disciplina y crean una nueva comunidad entre sabios, filósofos, genios, etc., y son conocidas desde tiempos remotos. Podemos decir que el señor Usui es una de esas personas.

Con él comenzó un nuevo método para perfeccionar el cuerpo y el espíritu basado en la energía Reiki del Universo. Al oír rumores sobre esta técnica, personas que querían aprender este tratamiento terapéutico o ser tratadas acudieron inmediatamente desde todas las regiones.

El señor Usui, cuyo nombre popular es Mikao y cuyo nombre de bautismo es Gyohan, es natural de Taniai-Village, distrito de Yamagata, ayuntamiento de Gifu. Tenía un antepasado llamado Tsunetane Chiba, que participó activamente como comandante militar entre finales del periodo Heian e inicios del periodo Kamakura (1180-1230). El nombre real de su padre es Taneuji y el popular Uzaemon. Su madre era oriunda de la familia Kawai.

El señor Usui nació el 15 de agosto de 1865. Se educó en medio de una infancia difícil. Estudió con ahínco y esfuerzo y sus habilidades siempre fueron superiores a las de sus amigos.

Al crecer fue a Europa y América (EE. UU.), y también estudió en China. A pesar de su talento, no siempre tuvo éxito en la vida. Apremiado a llevar una vida infeliz y pobre, a menudo se vio obligado a redoblar esfuerzos para fortalecer el cuerpo y la mente sin rendirse ante las dificultades.

«No le digas a nadie lo que no quieres que nadie sepa.»

Un día, el señor Usui subió al Monte Kurama, donde empezó una penitencia. El día vigésimo segundo sintió, mientras ayunaba, la gran energía Reiki sobre su cabeza. Así, mientras despertaba espiritualmente, adquiriría el poder terapéutico de la energía Reiki.

Cuando intentó usarla en su propio cuerpo y en sus familiares obtuvo resultados inmediatos. Afirmó: «Es mucho mejor dar este poder al mayor número de personas en el mundo y disfrutarlo entre ellos que mantenerlo exclusivamente entre los miembros de la familia».

El Maestro Usui mudó su residencia a Aoyama Harajuku, Tokio, en

abril de 1922, y allí estableció un instituto en el cual se administraba profusamente el tratamiento con energía Reiki a la población. La gente, venida de todas partes para pedir orientación y tratamiento para sus problemas, hacía enormes colas.

En septiembre de 1923 Tokio sufrió un grave incendio ocasionado por un terremoto en el distrito de Kanto. Personas heridas y enfermas padecían dolores en todas partes. El Maestro Usui se sintió muy afectado por esta situación, y se movilizó para recorrer la ciudad diariamente con la energía Reiki. No podemos calcular cuántas personas se salvaron de la muerte gracias a su devoción. Su actuación al extender sus manos llenas de amor sobre aquellas personas que sufrían, en aquella situación de emergencia, fue muy destacada.

Tras esa experiencia, la clínica se quedó muy pequeña para atender a los visitantes, y tuvo que construir una nueva casa en Nakano, fuera de la ciudad (en febrero de 1925), y se mudó allí. Como su buena reputación iba aumentando, recibía frecuentes invitaciones de todas partes del país. Atendiendo esas peticiones, viajó a Kure e Hiroshima.

Después estuvo en Saga y, finalmente, en Fukuyama, donde contraería una enfermedad en el lugar donde se hospedaba que lo llevó a fallecer abruptamente a los 62 años (60 años en la visión occidental).

Su esposa, oriunda de la familia Suzuki, se llamaba Sadako. Usui tuvo un hijo y dos hijas. El nombre del hijo era Fuji, y lo sucedió al frente de la familia.

«Una vez comenzadas las cosas, no deben ser olvidadas ni abandonadas antes de ser acabadas.»

El Maestro Usui era de naturaleza amable y prudente y no daba importancia a las apariencias. Tenía un cuerpo grande y vigoroso y su cara estaba siempre iluminada con una sonrisa. Cuando tuvo que enfrentarse a dificultades, siguió adelante con determinación y perseverancia, y fue siempre extremadamente cuidadoso. Era un hombre de variados talentos y un amante de los libros.

Contaba con una vasta gama de conocimientos, que iban desde la historia a la ciencia médica, pasando por el cristianismo, el budismo, la

psicología y hasta el mágico reino de las hadas, las ciencias adivinatorias y la fisiognomía.

En mi opinión, es evidente para todos que el desarrollo y la instrucción del Maestro Usui estuvieron basados en sus conocimientos del arte y la ciencia, que fueron claves para crear la terapia Reiki.

Revisando los hechos, entiendo que el objetivo de la terapia Reiki no es solo tratar problemas de salud, sino también corregir la mente a través de una habilidad espiritual enviada por Dios, manteniendo el cuerpo saludable y disfrutando de una vida de bienestar. Al enseñar a las personas, debemos primero conseguir que entiendan las últimas instrucciones del emperador Meiji y que celebren los Cinco Principios — por la mañana y por la tarde—, con el fin de tenerlos siempre en mente.

Son estos:

1. Solo por hoy, no te enfades.
2. No te preocupes.
3. Expresa tu gratitud.
4. Trabaja honradamente.
5. Sé amable con los demás.

Realmente, estos importantes preceptos para el desarrollo son exactamente los mismos que los antiguos sabios se aconsejaban mutuamente. El Maestro Usui enfatizaba: «Este es seguramente el proceso desconocido para atraer la buena suerte y, también para llevar a la humanidad un milagroso bálsamo para todos los tipos de problemas de salud». Gracias a estos pasos, su enseñanza se transformó en algo claro y cuidado. Más allá, intentó que su orientación resultara tan fácil y simple como fuera posible, para que la comprensión no revistiera ninguna dificultad.

«La virtud no es hereditaria.»

Siempre que te sientes en calma y unas tus manos para rezar y cantar por la mañana y por la noche, estarás desarrollando un tono mental puro, que es la esencia de hacer que tu día a día sea lo mejor que pueda ser. Esta es la razón por la cual la terapia Reiki puede ser enseñada con gran

facilidad a cualquier persona.

Hoy en día las fases de la vida son muy cambiantes y los pensamientos de la gente también tienden a modificarse. Felizmente, podemos tener éxito al difundir la terapia Reiki en todas partes.

Tenemos la seguridad de que la energía Reiki ayuda —y mucho— a impedir que la gente tenga un sentido de la moral desordenado. La terapia Reiki jamás proporciona nada que no sea una recuperación beneficiosa de los problemas de salud de larga duración, crónicos o de malos hábitos.

El número de alumnos que aprendieron con el Maestro Usui llegó a ser de más de dos mil. Entre ellos, algunos alumnos destacados llegaron a Tokio y se juntaron en el centro de instrucción, y continuaron con su trabajo, mientras otros alumnos a lo largo del país también hicieron todo lo posible por popularizar la terapia Reiki.

A pesar de que nuestro profesor haya fallecido, tenemos que hacer lo máximo que podamos para que la terapia Reiki sea cada vez más difundida.

¡Ah! ¡Qué cosa tan grande hizo: dar tan generosamente a la gente lo que sintió y realizó él solo!

Como resultado de nuestro reciente encuentro y discusión con los alumnos, decidimos erigir un monumento de piedra en su tumba, en el templo de su familia, para iluminar su virtuosa obra y dejarla para la posteridad. Yo fui el encargado de hacer el epitafio para el monumento. Muy impresionado por sus grandes y meritorias acciones, y también conmovido por el calor humano de nuestros alumnos — que dicen mucho a favor del vínculo entre maestro y pupilo—, no osé negarme y realicé este escrito.

«Muchos reciben consejos, pero solo los sensatos se benefician de ellos.»

Por eso, desde el fondo de mi corazón espero que las personas de las generaciones futuras nunca se olviden de mirar hacia el monumento con los ojos abiertos y maravillados.

En febrero de 1927.

Editado por Masayuki Okada, 3.º Rank, Orden del Mérito, doctor en
Literatura.

Escrito por Juzaburo Ushida, 4º Rank Junior, 3º Orden del Mérito, 4º
Clase de Servicios, contralmirante.

Traducido al japonés moderno por el Maestro Doi Hiroshi, presidente de
la Gendai Reiki Healing Kyokai, Ashiya City, el 1 de enero de 1998.
Traducido al inglés por la Maestra Tetsuyuki Ono, ciudad de Takarazuka,
el 19 de julio de 1998.

Traducido al portugués por Elizabeth Barros de Sá, Maestra de Reiki, a
petición de Johnny De'Carli, el 18 de noviembre de 1998.

*«Los seres humanos que hacen historia no tienen tiempo para
escribirla.»*



En la foto, el Maestro Juzaburu Ushida, que escribió el texto del monumento. Fue el segundo presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Asumió el liderazgo tras la muerte de Mikao Usui. Ushida nació en 1865 e hizo su transición en 1935. (En Toshitaka, M., y Miyuki, K., Reiki, 2001, p. 142.)

«Quien aprende a obedecer sabe mandar.»



En la foto, el Maestro Imae Mine, músico que recibió el Shinpiden (Doctorado) directamente de manos del Maestro Usui. Asesoró al segundo presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai, Maestro Ushida. (En Toshitaka, M., y Miyuki, K., Reiki, 2001, p.146.)

«Solamente la obediencia da derecho a mandar.»



El día 1 de septiembre de 1923, Tokio sufrió el terrible terremoto de Kanto (con tsunamis e incendios) que afectó a 143 mil personas.



«La gran oportunidad está exactamente donde tú estás.»



Estado de Tokio tras el terrible terremoto de Kanto. En esta ocasión, Mikao Usui y sus discípulos utilizaron el Reiki para tratar a los supervivientes.



«Sin la oportunidad, poco importa la habilidad.»

2.9. CHUJIRO HAYASHI: LA CONTINUACIÓN DEL TRABAJO

Chujijro Hayashi (en la foto de la derecha) nació en Tokio el 15 de septiembre de 1880 en el seno de una familia de personas bien educadas y que sumaban riqueza y condición social, lo que facilitó que se formase como médico y estudiara inglés. También frecuentó la Academia Naval

Japonesa en 1902. Luchó en la guerra ruso-japonesa desde el 4 de febrero de 1902 hasta el fin del litigio, el 5 de septiembre de 1906, destinado en la división de la patrulla de puertos. En 1918 asumió la dirección de la defensa del puerto de Ominado, donde Kanichi Taketomi (tercer presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai) era comandante.



Chujiro Hayashi se casó con Chie Kayashi y tuvieron dos hijos, Tadayoshi y Kiyoe.

Hayashi, a los cuarenta y siete años —ya en la reserva de la Marina—, conoció al Maestro Usui en una de sus conferencias, mientras buscaba maneras de ayudar a los demás. Al ser joven y acomodado, comenzó a viajar con él y lo acompañó en su trabajo de tratamientos y enseñanzas. Hayashi fue uno de los más devotos alumnos de Mikao Usui, se implicó profundamente en la práctica del Método Reiki y recibió todas las instrucciones de su Maestro. La Maestra Hawayo Takata, que introdujo el Método Reiki en Occidente, contaba que alrededor de 1926 el Maestro Usui, sintiendo que su vida se acababa, comunicó a los demás Maestros que Hayashi era la persona escogida para continuar su trabajo, y lo designó como su sucesor.

«Pasa la vida levantando a las personas, y no derribándolas.»

También contaba que el doctor Hayashi asumió la responsabilidad de difundir la técnica formando nuevos Maestros y asegurando que el

Método Reiki continuaría tal y como él lo había practicado. Hoy sabemos que el principal sucesor de Usui en la organización fundada por él fue el contralmirante Juzaburu Ushida. En realidad, Chujiro Hayashi rompió con la Usui Reiki Ryoho Gakkai y fundó su propia organización, la Hayashi Reiki Kenkyu-kai, donde celebró seminarios para un gran número de alumnos.



Miembros de la organización Hayashi Reiki Kenkyu kai, que el Maestro Hayashi fundó y presidió. Obsérvese que las mujeres no solo participaban, sino que eran mayoría.

«Organízate. La organización trae paz.»



Lugar donde funcionó la clínica del doctor Hayashi. Visita de noviembre de 1998.

Como médico, Hayashi era consciente de la importancia del Método. Lo conservó y fundó la primera clínica de Reiki en Tokio, cerca del

palacio imperial, en Shinano-cho (distrito de Shinjuku). En la clínica había diez camillas, y en cada una de ellas dos reikianos atendían simultáneamente. La clínica no solo ofrecía tratamientos, sino que también enseñaba a sus nuevos discípulos la práctica del Método. Los seminarios se impartían en periodos de cinco días, con aproximadamente dos horas de duración. El precio cobrado por seminario era bastante caro. Solo por el Primer Nivel (Shoden) ya se cobraba más de lo que ganaban al mes muchos japoneses. Los nuevos terapeutas también hacían visitas para aplicar energía Reiki a personas con dificultades motoras.

Hayashi no tuvo apoyo financiero del gobierno en su clínica, pero consiguió mantenerla durante más de quince años gracias a la ayuda de aquellos que podían pagarse sus tratamientos y a los excelentes resultados que obtenía. La clínica llegó a ser reconocida como una alternativa válida para tratar todos los tipos de problemas de salud.

«La calidad se recuerda mucho tiempo después de olvidar el precio.»



El Maestro Chijuro Hayashi, de pie en el centro, con sus alumnos. En la primera fila se encuentra la Maestra Chiyoko Yamaguchi, la quinta empezando por la derecha (solo se ve su cara). (Foto de la Maestra Chiyoko Yamaguchi.)

«Ocupa tu tiempo creciendo, desarrollando tus actividades y tu talento.»



En la foto, Jonnhy De' Carli con la Maestra Chiyoko Yamaguchi (ya fallecida) y su hijo, el Maestro Tadao Yamaguchi, de la Escuela Jikkiden-Reiki, de Kioto. La maestra Chiyoko recibió formación del Maestro Chujiro Hayashi directamente Kioto, enero de 2002. (Foto de Jonnhy De'Carli.)

En aquella época, los riesgos de la cirugía eran muy grandes, ya que el uso de la penicilina solo se extendió después de 1945.

Hayashi conservó detallados comprobantes de los tratamientos. Produjo una vasta documentación por medio de la cual demostró que la energía Reiki encuentra la fuente de los síntomas físicos y revitaliza el cuerpo en su totalidad. Usó esta información para reformular las posiciones de aplicación y sistematizar los niveles de Reiki. Dominó esa técnica de Sistema Usui. Solo tras la tarea del doctor Hayashi las aplicaciones de energía Reiki se sistematizaron, y permitieron que todas las personas pudieran utilizarlas sin necesidad de tener conocimientos previos.

Sabemos que Hayashi era un hombre práctico y con bastante criterio, que trabajó mucho en su clínica y la convirtió en un establecimiento famoso y próspero, que incluso fue visitada por el emperador japonés.

«Casi todo lo que deseas está a tu alcance. Basta con comprender.»



En la foto, la Maestra Hawayo Takata, en la época en que recibió el doctorado. (En Ellis, R., Practical Reiki, 1999, p.121.)

En 1938, el doctor Hayashi, como buen militar, sabía que estaba comenzando una gran guerra y que muchos hombres fallecerían. Decidió entonces instruir a su esposa y a la señora Hawayo Takata.

Se cuenta que Chie Hayashi decía que su marido sabía que la guerra era inminente y que al ser ex integrante de las Fuerzas Armadas sería convocado para luchar. Como Maestro de Reiki se sentía incapaz de matar a otro ser humano y hasta de participar en la guerra como médico, ya que tendría que volver a usar la medicina convencional con la que ya no estaba de acuerdo. Además acababa de volver de un viaje a Hawái, lo que lo había hecho sospechoso de espionaje. Si no fuera destinado a la guerra, sería encarcelado y ejecutado como desertor. Prefirió morir con dignidad poniendo fin a su vida en presencia de su esposa, familia, amigos y alumnos.

El día 11 de mayo de 1940, un martes, Hayashi originó su propia muerte en una finca particular en Atami, una estación termal del Monte Fuji. Conviene recordar que en aquella ocasión había solamente cinco Maestros vivos iniciados por él.

«Ningún ser evolucionado ataca a otro.»

Tras la muerte del Maestro Hayashi, su esposa, Chie Hayashi, sucedió a su esposo en la dirección de la organización Hayashi Reiki Kenkyu-kai, y viajó por varias regiones de Japón impartiendo seminarios.



La Maestra Chie Hayashi, en el centro en la primera fila, ligeramente adelantada, con sus alumnos. La Maestra Chie Hayashi sucedió a su marido, el Maestro Chujiro Hayashi, en la escuela Hayashi Reiki Kenkyu-kai. (Foto de la Maestra Chiyoko Yamaguchi.)

«La muerte es tan solo la otra parte del nacimiento. La persona muere aquí y nace allí, y viceversa. La muerte es apenas una puerta. Por un lado se entra, y por el otro se sale».



En la escuela Reido Reiki, en Tokio, la energía Reiki también es aplicada por parejas de Reikianos, como hacía el Maestro Hayashi. (Foto de Fuminori Aoki.)



«El arte de vivir es simplemente el arte de convivir.»

2.10. HAWAYO TAKATA: EL REIKI EN OCCIDENTE

Nacida en la Isla de las Flores, en Hawái — archipiélago anexionado en 1898 al territorio de EE. UU.— e hija de campesinos inmigrantes japoneses (el matrimonio Kawamuru), Hawayo (en la foto) recibió su nombre en homenaje a la gran isla, añadiendo a su nombre la letra «o» que, en su lengua, designa nombres femeninos. Hawayo Kawamuru era hija de trabajadores agrícolas. No fue favorecida con una complexión tan fuerte como la de sus padres. Medía menos de 1,50 m de altura y tenía las manos frágiles, pero era bonita y poseía unos ojos vivos y alegres. Hawayo pedía a Dios que le permitiese hacer con sus manos algún otro tipo de trabajo que no estuviese ligado a la actividad agrícola. Hawayo trabajó temporalmente en la caña de azúcar y el bambú y, alrededor de 1914, pasó a enseñar a los alumnos de primer grado de una escuela religiosa durante las vacaciones escolares. Trabajó también en un bar de bebidas gaseosas en Lihue y, después, en la mansión colonial de una gran señora, donde permaneció veinte años, llegando a ser gobernanta y a coordinar a los veinte trabajadores de la residencia. El 10 de marzo de 1917, Hawayo



Kawamuru se casó con Saichi Takata, un joven contable que trabajaba en la misma residencia, y juntos tuvieron dos hijas. En 1930, y con solo treinta y cuatro años de edad, su marido murió de cáncer de pulmón. El exceso de trabajo necesario para mantener a su familia, además de la depresión y otros serios problemas psicológicos, afectaron seriamente la salud de la señora Hawayo, que a los treinta y cinco años había desarrollado problemas pulmonares y dolores abdominales.

Durante la ausencia de sus padres que, tras cuarenta años, habían regresado a Yamaguchi, Japón, para un periodo de vacaciones de un año, una de las hermanas de Takata, recién casada y con solo veinticinco años, murió de tétanos.

«Muchas personas deben la grandeza de sus vidas a los problemas y obstáculos que tuvieron que vencer.»



Hospital Maeda, en Tokio, Japón. Visita del autor en noviembre de 1998.

Sensible, Hawayo entendió que era una noticia demasiado triste para ser dada por correo a sus padres, y decidió comunicarles el suceso personalmente. Aprovecharía la ocasión para tratar sus problemas de salud en el Hospital Maeda, en Akasaka, donde su marido había sido asistido antes de fallecer. En 1935, en Japón, tras diez días y diez noches de viaje en barco, descubrieron que Hawayo Takata tenía un tumor abdominal, además de piedras en la vesícula y un problema en el apéndice, razón por la cual el estómago le dolía todo el tiempo y le impedía andar erguida. Takata fue internada para someterse a cirugía. Ya en el quirófano,

minutos antes de la operación, Hawayo oyó una voz que afirmó varias veces: «La operación no es necesaria». Sintió que había otra manera de recuperarse. El médico, al ser informado sobre este mensaje, canceló la operación y orientó a Takata hacia un tratamiento de Reiki en la Clínica Shina No Machi, del doctor Hayashi, en la cual comenzó a recibir tratamiento diario. En cuatro meses estaba completamente recuperada. Había ganado cinco kilos y parecía diez años más joven. Durante el tratamiento, Takata no entendía cómo las manos de esas personas podían calentarse tanto, y llegó a buscar pilas escondidas en los Reikianos.

«No debemos temer la muerte. Es la vida en otra dimensión.»

Hawayo decidió aprender el Método Reiki que, en la sociedad japonesa, era inaccesible para las personas extranjeras. Su primera petición fue rechazada, pero tras exponer el argumento de la necesidad de ayudar a los inmigrantes japoneses nipo-americanos, le permitieron aprender el método si permanecía en Japón y trabajaba en el espacio del Reiki todos los días durante aquel año. Takata fue hospedada por la familia del doctor Hayashi y recibió el Nivel 1 de Reiki en la primavera de 1936. Trató muchos casos con éxito y aprendió que para actuar sobre el efecto es necesario acabar con la causa. Cumplidas con éxito las exigencias impuestas para el Nivel 1, Takata recibió formación en el Nivel 2, y dejó a deber 500 dólares. Volvió a Hawái sin intención de profesionalizarse en el Método Reiki. En octubre de 1936 se instaló con su familia en una casa en Hilo, en la Avenida Kilauea, donde durante diez años funcionó su primer núcleo de atención.

Hawayo recibió en su casa la visita del doctor Hayashi y de su hija, los cuales, durante seis meses, permanecieron en Hawái dando conferencias y demostraciones sobre el Método Reiki. En febrero de 1938, antes de dejar Hawái y volver a Japón, Hayashi comunicó a sus alumnos que Takata, a partir de ese momento, era Maestra de Reiki y estaba autorizada a transmitir la técnica a otras personas. Ella fue la primera mujer iniciada Maestra de Reiki en Occidente, y fue la única hasta 1970.

Podemos decir que el doctor Hayashi era un místico. Pudo sentir que la guerra entre Japón y Estados Unidos era inminente y, como reservista

de la Marina, no podía conciliar el hecho de ser Maestro de Reiki y tener que servir nuevamente en las Fuerzas Armadas.

«Nunca te desesperees en medio de las más sombrías aflicciones de tu vida, pues de las nubes más negras cae agua limpia y fértil.»



En la foto, el Maestro Chujiro Hayashi con la señora Hawayo Takata, en la época de formación que la convirtió en la primera Maestra de Reiki de Occidente. (En Aoki, F., Healing The Reiki, 1999,p.167.)

«Hasta el árbol más frondoso fue una humilde semilla.»

En 1940, Takata soñó con el Maestro Hayashi vestido con un kimono de seda blanca (color japonés para el luto). Takata, intranquila, decidió ir a Japón a verlo. Cuando llegó, Hayashi le habló sobre la guerra, sobre quién sería el vencedor, lo que debería hacer y por dónde debería moverse para evitar los peligros que conllevaba su condición de ciudadana nipona-americana con residencia en Hawái. Todas las predicciones se cumplieron y los consejos de Hayashi se siguieron, con vistas a proteger la divulgación del Método Reiki.

Cuando todas las precauciones en relación con la preservación del método fueron tomadas, el doctor Hayashi reunió a la familia y a los demás Maestros, nombró a Takata como una de las sucesoras del Método (en el documento que sigue) y comunicó a todos los presentes que se desencarnaría alrededor de las 13 horas de aquel mismo día. A las 13 horas, el doctor Hayashi entró en la sala y comunicó a todos la ruptura de una de las arterias de su corazón y, tras algunos minutos, la ruptura de la segunda. Su transición ocurrió tal y como predijo: sentado a la manera tradicional japonesa, cerró los ojos y dejó su cuerpo conscientemente entre sus amigos. Vestía el mismo Kimono que Takata vio en el sueño que la llevó a Japón.

En 1941 solo había cinco Maestros vivos del Método Reiki iniciados por Hayashi, contando con la señora Chie Hayashi.

«El conflicto es la violación de la armonía. Al implicarte, te convertirás en parte del problema. No de la solución.»

2.10.1. Certificado de maestría de Hawayo Takata

C E R T I F I C A T E

THIS IS TO CERTIFY that Mrs. HAWAYO TAKATA, an American citizen born in the Territory of Hawaii, after a course of study and training in the Usui system of Reiki healing undertaken under my personal supervision during a visit to Japan in 1935 and subsequently, has passed all the tests and proved worthy and capable of administering the treatment and of conferring the power of Reiki on others.

THEREFORE I, Dr. Chujiro Hayashi, by virtue of my authority as a Master of the Usui Reiki system of drugless healing, do hereby confer upon Mrs. Hawayo Takata the full power and authority to practice the Reiki system and to impart to others the secret knowledge and the gift of healing under this system.

MRS. HAWAYO TAKATA is hereby certified by me as a practitioner and Master of Dr. Usui's Reiki system of healing, at this time the only person in the United States authorized to confer similar powers on others and one of the thirteen fully qualified as a Master of the profession.

Signed by me this Eleth day of February, 1936, in the city and county of Honolulu, territory of Hawaii.

Witness to his signature: *[Signature]* (SIGNED) *Chujiro Hayashi*

TERRITORY OF HAWAII. }
City and County of Honolulu. } ss.

On this Eleth day of February, A. D. 1936, before me personally appeared
***** (MRS. HAWAYO TAKATA) *****
to me known to be the person described in and who executed the foregoing instrument and acknowledged that she executed the same as her free act and deed.

[Signature]
Notary Public, First Judicial Circuit,
Territory of Hawaii.

44444444 12345678

«Los días más prósperos no llegan por casualidad; nacen de mucho cansancio y mucha persistencia.»

Traducción del documento de la página anterior:

CERTIFICADO

CERTIFICO que la señora Takata, ciudadana estadounidense nacida en el territorio de Hawái, tras el curso de estudios y entrenamiento del Sistema Usui de cura Reiki, realizado bajo mi supervisión personal, durante visita al Japón en 1935 y periodo subsiguiente, pasó todas las pruebas y demostró ser digna y merecedora de administrar el tratamiento y de conferir el poder del Reiki a los demás.

POR TANTO, yo, doctor Chujiro Hayashi, con la autoridad que me

da ser Maestro del Sistema Reiki de cura sin medicamentos, otorgo a la señora Takata completo poder y autoridad para practicar el Sistema Reiki y conceder a otros el conocimiento del don de curar a través de este sistema.

LA SEÑORA TAKATA queda de esta manera certificada por mí como practicante y Maestra del Sistema Usui de Cura Reiki, siendo actualmente la única persona de los Estados Unidos autorizada a conferir semejantes poderes a otros y una de las trece personas enteramente cualificadas como Maestros de la profesión.

Firmado por mí el 21 de febrero de 1938 en la ciudad y condado de Honolulu, Territorio de Hawái.

Firma de Chujiro Hayashi

Firma del testigo

Firma del notario público del Territorio de Honolulu

«Lo que identifica el carácter de un hombre es la manera como trata a las mujeres.»

Takata se convirtió en una gran Reikiana e introdujo el Método Reiki en el mundo occidental, constatando, de acuerdo con lo que ya le había indicado el doctor Hayashi, que todas las personas que eran iniciadas gratuitamente en el Método Reiki no percibían su grandeza, razón por la cual no le daban su debido valor. Pasó entonces a estipular unos precios,

aceptando la orientación del doctor Hayashi, para la iniciación en los diferentes niveles del Reiki.

A fin de tener una mejor comprensión de los aspectos físicos y técnicos de la anatomía humana, Hawayo Takata estudió en la Universidad Nacional de Medicina sin medicamentos (National College of Drugless Physicians), en Chicago.

Takata impartió seminarios y trató a personas durante treinta años, garantizando así la divulgación del Método Reiki en el mundo.



Arriba, un seminario de Reiki impartido por Hawayo Takata. La escritura en kanji de la parte inferior dice: «Reiki Ryoho Koushu Kai 1937», que significa: Encuentro de formación en técnica de Terapia Reiki de 1937. Se observa que la mitad de los alumnos son mujeres.

«Hay solo un camino para conseguir lo mejor en una discusión: huir de ella.»

La Maestra Hawayo Takata sintió la necesidad de transmitir la totalidad de sus enseñanzas y, entonces, para impedir una monopolización del método, inició a veintidós Maestros y les recomendó respetar el liderazgo de su nieta Phyllis Lei Furumoto, sucesora de Takata, y les dio permiso para formar nuevos maestros después de su muerte. Los maestros iniciados fueron (en orden alfabético):

- Bárbara Brown.
- Bárbara McCullough.
- Barbara Weber Ray.

- Beth Gray.
- Bethel Phaigh.
- Dorothy Baba.
- Ethel Lombardi.
- Fran Brown.
- George Araki.
- Harru Kuboi.
- Iris Ishikuro.
- John Gray.
- Kay Yamashita (hermana de Hawayo Takata).
- Mary McFadyen.
- Patricia Bowling.
- Paul Mitchell.
- Phyllis Lei Furumoto (nieta de Takata).
- Rick Bockner.
- Shinobu Saito.
- Ursula Baylow.
- Virginia Samdahl.
- Wanja Twan.

El 12 de diciembre de 1980, Takata falleció, y sus cenizas fueron colocadas en el templo budista de Hilo. Recientemente, sus cenizas fueron transferidas por su nieta Phyllis Lei Furumoto a un lugar reservado solo a la familia.

«Los que van por delante tienen la obligación de orientar a los que van por detrás.»



Clínica de la Maestra Hawayo Takata en Hilo, Hawái. Visita del autor en febrero de 1999.

Los veintidós Maestros se reunieron y decidieron reestructurar y dar continuidad a la American International Reiki Association —AIRA—, con sede en Florida. Algunos Maestros, debido a divergencias, crearon una segunda asociación llamada The Reiki Alliance.

2.11. HECHOS Y DATOS SIGNIFICATIVOS EN ORDEN CRONOLÓGICO

Respecto al material de consulta sobre la historia del Reiki existen muchas controversias, por lo tanto algunas fechas son solo aproximadas:

«Vive este momento. Desde siempre, solo existe el ahora. El ahora es la unidad productiva de tu vida.»

- 6000 a. de C.: Registros en el Tíbet de técnicas terapéuticas a través de las manos.
- 1603 d. de C.: Japón cierra sus fronteras prohibiendo, bajo pena de muerte, el cristianismo.
- 1853: Los Estados Unidos piden a Japón «puerto libre», lo que les es denegado.
- 1854: Japón se rinde a los Estados Unidos y sus aliados.
- 1865: Nace Mikao Usui, el 15 de agosto.

- 1867: Comienza en Japón la era Meiji con la posesión del trono del emperador Mutsuhito.
- 1870: Los jesuitas llevan nuevamente el cristianismo a Japón.
- 1880: El 15 de septiembre nace Chujiro Hayashi.
- 1898: Mikao Usui viaja a los Estados Unidos para estudiar.
- 1900: El 24 de diciembre, Hawayo nace en Hawái.
- 1917: El día 10 de mayo, Hawayo se casa con Saichi Takata.
- 1922: Mikao Usui sube al Monte Kurama para su ayuno.
- 1924: Chujiro Hayashi conoce a Mikao Usui.
- 1925: El doctor Chujiro Hayashi es iniciado como Maestro de Reiki a los cuarenta y siete años de edad.
- 1926: Muere Mikao Usui el día 9 de marzo y deja aproximadamente diecisiete Maestros de Reiki vivos.
- 1934: Los padres de Hawayo Takata viajan a Japón para un año de vacaciones.
- 1935: Takata comienza su tratamiento de Reiki con el doctor Hayashi.
- 1936: En primavera, Takata recibe el Nivel 1 de Reiki.
- 1936: En invierno, Takata recibe el Nivel 2 de Reiki.
- 1936: En octubre, Takata abre su espacio de Reiki en Hawái.
- 1938: El día 22 de febrero, Takata es iniciada Maestra de Reiki en Hawái.
- 1940: El día 11 de mayo muere Chujiro Hayashi (deja cinco Maestros de Reiki vivos iniciados por él).
- 1941/45: Guerra entre Japón y los Estados Unidos.
- 1970: Takata inicia la formación de sus veintidós Maestros.
- 1970/83: Es creada la AIRA (American International Reiki Association).
- 1980: El 12 de diciembre muere Hawayo Takata (deja veintidós Maestros vivos).
- 1983: Nace la Reiki Alliance.

«Vive un día cada vez.»

2.12. LLEGADA DEL MÉTODO REIKI A BRASIL

En Brasil, el primer seminario de Nivel 1 de Reiki se celebró los días 28, 29 y 30 de noviembre de 1983, y el del Nivel 2 los días 1 y 2 de diciembre del mismo año. El Nivel 1 fue administrado en el Rio Palace Hotel, en la Avenida Atlántica, en Copacabana, Río de Janeiro. El Nivel 2 en el Leme Palace Hotel, en el barrio de Leme. Ambos fueron impartidos por el Maestro de Reiki estadounidense Stephen Cord Saiki. En este seminario también participó la señora Juraci Carvalhal da Silva, que años después realizó el doctorado en Reiki con nosotros, en el Instituto Brasileño de Investigación y Difusión del Reiki. La verdad es que fue el Maestro Stephen Cord Saiki, quien trajo el Método Reiki a Brasil.

En 1988, los Maestros Jason Thompson (estadounidense) y la psicóloga doctora Claudete França (primera Maestra de Reiki nacida en Brasil), ambos iniciados por la Maestra Kate Nani, en California (EE. UU.) comenzaron la divulgación de la técnica en el territorio brasileño.

Yo conocí el Reiki por medio de la Maestra Claudete França, que me inició en los Niveles 1, 2 y 3-A. Realicé los cursos de doctorado en Alemania, Estados Unidos, la India y Japón, tras haber sido iniciado como Maestro por la Maestra Sandra Olivieri, de Sorocaba/SP.

«Todo lo que tienes de hecho es el día de hoy, y tal vez la próxima semana. Pero el día de hoy, con seguridad.»

En 1996 comenzaron a ser traducidos y comercializados en las librerías brasileñas los primeros libros sobre el Método Reiki. Este hecho fue decisivo para que el Método Reiki fuera conocido por el público brasileño. El primer libro sobre el tema publicado en Brasil fue *Reiki para todos: energía vital en acción*, de los autores Oriel Abarca y Roberto King, ambos argentinos, en 1996 (editorial Record, con sede en São Paulo). Actualmente existen muchos libros en portugués, la mayoría de autores extranjeros, principalmente alemanes, estadounidenses y argentinos.

Algunos Maestros extranjeros contribuyeron especialmente a divulgar el Método Reiki en Brasil, principalmente Jason Thompson

(estadounidenses que vivió en São Paulo), Upanishad Kessler (alemán que residió en Brasília), Oriel Abarca (argentino con residencia en Buenos Aires), María de la Luz (chilena, con residencia en Chile) y Terezinha Andrade (brasileña residente en los Estados Unidos).



En la foto, sentada en la primera silla del lado derecho, la señora Juraci Carvalhal da Silva, que participó en el primer seminario de Reiki celebrado en Brasil.

«La verdad muchas veces es incómoda. No es incómoda, sin embargo, para aquellos que no desean ignorarla.»

El Método Reiki se adaptó bien al público brasileño, en virtud de sus orígenes místicos. Así, se convirtió en una práctica de recuperación y mantenimiento de la salud para decenas de millares de personas del país. La comunidad reikiana de Brasil, tal y como sucede en el mundo entero, crece con mucha rapidez, principalmente tras la autorización de Phyllis Lei Furumoto de que los Maestros puedan iniciar a otros Maestros sin su autorización previa.

No existe ningún tipo de control sobre las actividades de los profesores; cada uno es responsable de su propia didáctica y práctica. Por eso se han creado diversas formas de enseñanza en el país.

«En cualquier parte hay siempre alguien que te necesita.»

CAPÍTULO 3

Descubrimientos recientes sobre Reiki



HAY verdades que no están destinadas a todas las personas ni a todas las épocas. Durante mucho tiempo, la historia del Reiki nos fue transmitida de una manera distorsionada, y solo en los últimos años hemos podido empezar a reconstruirla a través de datos más fiables. A pesar de entender que un mismo acontecimiento contiene mil versiones verdaderas y distintas entre sí, hoy sabemos que, debido al momento histórico de posguerra, se alteró la historia del Método Reiki con el fin de que, al introducirlo en Occidente, la versión se adaptara a los patrones occidentales, principalmente en lo que se refiere a la biografía de su descubridor, Mikao Usui. Ahora vivimos un momento de recuperación de la historia del Método Reiki. Poco a poco, el rompecabezas se va resolviendo, a pesar de que mucha información se perdió con la Segunda Guerra Mundial. Se hicieron descubrimientos relevantes sobre el origen del Método recientemente, y es importante que continuemos siendo flexibles y abiertos a estas informaciones. La sabiduría solo existe en la verdad, que es siempre el argumento más contundente. Reikiano, oye siempre los dos lados de la historia.

Como afirmó Abraham Lincoln: «Se puede engañar a todos durante algún tiempo, se puede engañar a algunos durante todo el tiempo, pero no se puede engañar a todos todo el tiempo». De acuerdo con los Maestros japoneses, Mikao Usui era un monje budista y no un sacerdote católico, tal como fue previamente divulgado. La información de que frecuentó la Universidad de Chicago tampoco parece cierta. Mikao Usui practicaba el Método Reiki de una forma muy diferente a la que habitualmente utilizamos en Occidente. Aplicaba energía Reiki por los ojos, mediante soplos, por masaje, presión de los dedos y pequeños toques. El descubridor del Método, Mikao Usui, era una persona muy cálida, sencilla y humilde. Físicamente era saludable, nunca se vanagloriaba y

siempre tenía una sonrisa en los labios. También era muy valiente y cauteloso, según el testimonio grabado por sus alumnos en el monumento a su memoria. Hoy sabemos que se casó y que su esposa se llamaba Sadako. Tuvieron tres hijos: un niño y dos niñas. Ninguno de ellos se dedicó a tiempo completo al Método Reiki.

«La historia es el registro de algo que nunca pasó, escrito por alguien que no estaba allí.»

Mikao Usui fundó una organización en Tokio en 1922, cuatro años antes de su transición. Esta institución se ocupa, hasta el día de hoy, de la práctica y las enseñanzas del Método Reiki. Es la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Su sede está en Togo-jinga, un lugar sagrado en Harajuko (Tokio). Mikao Usui fue el primer presidente de la Gakkai (Academia), y su título era *Sensei* (profesor, en japonés). La historia tradicional, contada en Occidente, dice que todos los miembros de la organización murieron en la guerra o dejaron de dedicarse al Método Reiki, siendo la Maestra Takata la única profesora del Sistema Usui que quedaba en el mundo. Ahora sabemos que la organización Usui Reiki Ryoho Gakkai permaneció en activo tras la muerte de Mikao Usui y tuvo seis presidentes, cinco de ellos ya fallecidos: el contraalmirante de la Marina japonesa Juzaburo Ushida (1865-1935), el contraalmirante de la Marina japonesa Kanichi Taketomi (1878-1960), el profesor y filósofo Yoshiharu Watanabe, el contraalmirante de la Marina japonesa Houichi Wamami (1883-1975) y la señora Kimiko Koyama (1906-1999). Hoy (año 2007), la Gakkai tiene como presidente al señor. Masaki Kondoh, que es profesor universitario. Al contrario de lo que nos contaron a los occidentales, las mujeres siempre fueron aceptadas en la Usui Reiki Ryoho Gakkai (ver la foto de arriba). En 1998, cuando estuve en Japón por primera vez, la presidenta era una mujer, la señora Kimiko Koyama (foto en la página ???), una mujer sensitiva y con facultades paranormales, dotada de gran capacidad de evaluación y aplicación de energía Reiki. En aquella época tenía 92 años de edad. La señora Kimiko Koyama nació en 1906 e hizo su transición en 1999. A pesar de la edad, no tuvo contacto con Mikao Usui. Aprendió el Método Reiki a los veintiún años con su difunto marido, que era de la Marina.

«Todos somos llevados ante la verdad para la que estamos preparados.»



*El Maestro Mikao Usui, sentado en el centro de la segunda fila con los miembros de la Usui Reiki Ryoho Gakkai. El Maestro Chijuro Hayashi aparece de pie al fondo, el cuarto desde la derecha.
(Foto de la Maestra Chiyoko Yamaguchi.)*

Mikao Usui abrió una clínica en Harajuko, Aoyama, Tokio, en 1922. Allí no solo trató a muchísimas personas, algunas de las cuales venían de muy lejos, sino que también realizó varios seminarios de formación para difundir sus conocimientos.

«Las personas pasan, las instituciones quedan.»

Recientemente fue encontrado un original del esquema de clase que el Maestro Mikao Usui entregaba a sus alumnos. Posteriormente se encontró el que entregaba el doctor Chujiro Hayashi (1879-1940). Esto nos muestra que el Método Reiki no fue tradicionalmente transmitido de forma exclusivamente oral. En mi último viaje a Japón recibí de las manos del Maestro Aoki una copia de los originales de estos dos documentos. Entrego a todos los que realizan el *Shinpiden* (Doctorado)

aquí en nuestro Instituto, en la versión *Gendai-Reiki* de Kyoto, una copia de todos los originales que traje de Japón. En el escrito que el Maestro Usui entregaba a sus alumnos les informaba de la división técnica del Reiki en tres niveles, denominados por el propio Maestro Usui como *Shoden* (Nivel 1), *Okuden* (Nivel 2) y *Shinpiden* (Profesor o Maestro). Muchos sistemas occidentales del Método Reiki presentan cuatro niveles, estando algunos de ellos subdivididos en cinco niveles o más.

El *Shoden* representa el Nivel 1 del Sistema de Reiki Occidental. Está dividido en cuatro partes, comenzando desde el sexto grado hasta el tercero (de atrás hacia delante). El grado siguiente es el *Okuden*, que representa el Nivel 2 del Reiki Occidental. Este grado está dividido en dos partes, *Okuden Zenki* y *Okuden Koki*. El último grado, *Shinpiden*, que pocos alcanzaban, está también dividido en dos partes: *Shihan-Kaku* (profesor asistente) y *Shihan* (profesor).

Entre estos Niveles, en la época de Mikao Usui, se esperaba durante un periodo aproximado de seis meses. Ya en el *Shihan-Kaku* el estudiante realizaba *Reiju-Kai* (un tipo de iniciación a la cura). Las sintonizaciones (*Reiju*) solo eran realizadas por personas con el grado de *Shihan*.

El *Okuden* lo alcanzaban las personas que conseguían percibir con las manos las áreas problemáticas (*Byosen*). Este periodo duraba de tres a doce meses. Las personas que recibían Reiki se volvían más receptivas. Las dos partes (*Okuden Zenki* y *Okuden Kaki*) podían ser alcanzadas en seminarios intensivos de cinco días.

Las sintonizaciones (*Reiju*) se realizaban con muy poca luz (en penumbra), con los alumnos sentados sobre los talones en la posición tradicional *seiza* con los ojos cerrados, en profundo silencio y con la espalda recta. Las palmas de las manos permanecían unidas en posición de oración (*Gassho*). Para mayor comodidad y debido al frío, se usaban asientos bajos japoneses (*zabutons*). El Maestro (*Sensei*) usaba un kimono formal. Durante las sintonizaciones, que duraban cerca de cinco minutos, todos recitaban al unísono, tres veces, los Cinco Principios del Reiki (*Gokai-no-sho*), que se encontraban escritos en un pergamino colgado de la pared. El *Sensei* contaba con la ayuda de profesores asistentes (*Shihans*). El *Sensei* declamaba los poemas escritos por el emperador Meiji. Tras la sintonización, todos se sentaban en círculo agarrándose de las manos, formando así una corriente (*Reiki Mawashi*).

«No existen los errores, solo las lecciones.»

Tras la sintonización, el *Sensei*, ayudándose con una pizarra, daba las explicaciones teóricas, fácilmente comprensibles para todos. Se abordaba el tema de la responsabilidad que todos deberían asumir. Y se dejaba patente que el Reiki fortalece el poder natural de curar que todos poseen.

Tanto el Maestro Usui como el Maestro Hayashi daban prioridad a las prácticas. Predicaban que de esa forma todo era más fácilmente entendido. En las prácticas se usaban camillas bajas, de una altura aproximada de cuarenta centímetros, adecuada para los reikianos que se sentaban en el suelo en *seiza*.

En septiembre de 1923, Tokio sufrió un devastador terremoto en el distrito de Kanto. Miles de personas murieron, resultaron heridas o enfermaron y quedaron desamparadas. Mikao Usui fue reconocido por el auxilio prestado a las víctimas del terremoto. Llevó el Método Reiki a la ciudad devastada, y usó su técnica con los supervivientes. La clínica de Mikao Usui se quedó pequeña para atender a tantas personas y, en febrero de 1925, Usui construyó una nueva clínica fuera de Tokio, en Nakano. La fama de Usui se extendió por todo Japón y comenzó a recibir invitaciones para enseñar en ciudades y pueblos lejanos. Sabemos que pasó por ciudades como Kure, Hiroshima, Saga y Fukuyama. Durante un viaje a Fukuyama, el día 9 de marzo de 1926, a los sesenta años, Usui sufrió un ataque cardíaco fatal. Su hijo Fuji cuidó de los negocios familiares tras el fallecimiento. Hoy sabemos la localización de la sepultura y el monumento en memoria del *Sensei* Mikao Usui. El *Sensei* Usui solo tuvo cuatro años para divulgar el Método Reiki. La meditación en Kurama Yama ocurrió en marzo de 1922 y su muerte en marzo de 1926 (*Yama* significa montaña en japonés, y el nombre del monte es Kurama. Muchos libros occidentales lo llaman Kuryama o Kurayama, lo que no es correcto).



Seiza es la forma tradicional de sentarse en el tatami y de mantener una postura sin tensión. Se doblan las dos piernas, manteniendo la columna recta. En la fotografía, la Maestra Noriko Ogawa.



«La historia es un rompecabezas al que le faltan la mayoría de las piezas.»

«Solamente tú puedes decidir lo que es bueno para ti.»

En el monumento en su memoria, está registrado que Mikao Usui

inició a más de dos mil reikianos. Veintiuna de estas personas fueron iniciadas en el nivel máximo, el *Shinpiden*. Hoy se conocen los nombres de diez iniciados. Son: Juzaburo Ushida (segundo presidente de la Gakkai); Yoshiharu Watanabe (cuarto presidente de la Gakkai); el médico y almirante Chujiro Hayashi; el músico Imae Mine; el Maestro de ceremonia del té Sono Tsuboi; Tetsutaro Imaizumi; Harue Nagano; Toshihiro Eguchi y Taiji Tomita. El médico Hayashi —uno de los últimos— fue iniciado en 1925, un año antes de la transición del *Sensei* Usui. A pesar de haber sido muy respetado, Hayashi no ocupó el cargo de presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Acabó desvinculándose de ella y fundó otra organización, la Hayashi Reiki Kenkyu Kai.

La postura de la Usui Reiki Ryoho Gakkai tras la muerte de *Sensei* Usui fue popularizar el Método Reiki. En el monumento en su memoria se dice: «A pesar de que nuestro profesor haya fallecido, tenemos que hacer lo que podamos para seguir transmitiendo la terapia Reiki a la gente, difundiéndola siempre, cada vez más». Y también: «Esta es la razón por la cual la terapia Reiki puede ser **enseñada fácilmente a cualquier persona**» (el subrayado es nuestro). En otro pasaje se lee: «... además, intentó que su enseñanza fuera tan fácil y simple como fuera posible, de manera que no hubiera nada en ella difícil de entender». Es muy fácil enseñar el Método Reiki. Tú también puedes convertirte en un Maestro de Reiki.

«No esperes, porque no sabes cuánto tiempo tienes.»

En Japón existen diferentes corrientes de la técnica Reiki, cada una con sus particularidades. En la capital japonesa, un grupo de monjes usa la energía Reiki asociada a ejercicios de respiración y meditación, otros la combinan con la macrobiótica, otros con el Shin-toismo, etcétera. El Método Reiki se adapta a las habilidades e intereses de aquellos que lo practican.

El Método Reiki es una práctica espiritual, sagrada, desarrollada por el *Sensei* Mikao Usui. Tras el *Reiju* (iniciación), todo reikiano pasa a pertenecer a un determinado linaje o «árbol del Reiki», que a través de nombres de Maestros nos lleva siempre al *Sensei* Mikao Usui. No existe

linaje que no lleve a él. Buda aseguraba: «Millones de velas pueden ser encendidas a partir de una sola vela, y la vida de la vela no disminuye por eso. La felicidad nunca disminuye al ser dividida». Así funciona el Método Reiki. Con cada nuevo Maestro iniciado se alarga la cadena. Un Maestro inicia a muchos otros, aplica energía Reiki y no hay pérdidas por eso, más bien al contrario. Considero importante que cada reikiano conozca la cadena de Maestros a la cual va a pertenecer.

El reikiano debe honrar su linaje, tal y como se nos enseña en los Cinco Principios del Reiki. En noviembre de 1998 fui iniciado en Tokio, Japón, en el Nivel de Doctorado en el Sistema Tradicional Japonés, pasando a pertenecer así al siguiente linaje de Maestros: *Mikao Usui > Juzaburo Ushida > Kanichi Taketomi > Houichi Wanami > Kimiko Koyama > Doi Hiroshi > Fuminori Aoki > Johnny De' Carli > mis alumnos*.

A pesar de que los símbolos del Método Reiki son universales, patrimonio de la humanidad, es tradición que los Maestros más antiguos proclamen que son secretos y que deben ser mantenidos en la intimidad. A propósito de este tema, no está de más recordar que Jesús anunció: «*Porque no hay nada oculto que no haya de ser manifestado*» (Marcos 4, 22 y Mateo 10, 16).

Durante un experimento científico colocaron cinco monos en una jaula. En medio, una escalera y, sobre ella, un racimo de plátanos. Cuando un mono subía por las escaleras para alcanzar los plátanos, los científicos echaban agua fría a los que estaban en el suelo. Tras un cierto tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo sujetaban y le golpeaban. Después de algún tiempo, ningún mono volvió a subir las escaleras, a pesar de la tentación de los plátanos. Entonces, los científicos dejaron de usar agua fría y sustituyeron uno de los monos por otro nuevo. La primera cosa que este nuevo animal hizo fue subir por la escalera, de la que lo apartaron los otros, y le pegaron. Después de algunas zurras, el nuevo integrante del grupo dejó de subir la escalera. Un segundo mono fue sustituido y ocurrió lo mismo, el primer sustituto participó con entusiasmo en la paliza al novato. Un cuarto y, al final, el último de los veteranos fue sustituido por un nuevo mono. Los científicos se quedaron entonces con un grupo de cinco monos que, aunque nunca habían sufrido la ducha de agua fría, continuaban pegando a aquel que intentase alcanzar los plátanos. Si hubiera sido posible preguntar a alguno de los monos por qué pegaban a quien intentaba subir la escalera, con seguridad su respuesta hubiera sido: «No sé, pero las cosas siempre han sido así por

aquí». Albert Einstein sostenía: «Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio».

«No hagas las cosas más simples. Hazlas lo más simplemente que puedas.»

Es necesario analizar el momento histórico, el porqué de haber mantenido en secreto determinadas cosas en el pasado. Hasta el siglo XIX, un cristiano debía mantenerse en el anonimato en Japón.

La pena era de muerte. Los cristianos eran degollados por los samuráis. El budismo era la religión oficial y obligatoria. En Europa, durante años, miles de personas con facultades paranormales, personas intuitivas, que se saliesen de la lógica o la racionalidad como, por ejemplo, los miembros de la antigua cultura *wicca* (sabios) —un pueblo curandero de la cultura precristiana—, fueron torturadas y quemadas como brujas por la Inquisición. Según fuentes históricas, Copérnico concluyó sus estudios sobre el sistema heliocéntrico, y demostró que no éramos el centro del sistema solar, en 1514. Hasta 1543 no pudo divulgarlo por problemas con la Iglesia. Así, los secretos encontraban su justificación en una cuestión de supervivencia. Se entiende que mantuvieran secretos en esa época. El motivo que llevó a la adopción de medidas para ocultar los símbolos en aquel tiempo ya no existe, aunque muchos reikianos aún adopten la postura de los cinco monos: «Los símbolos son secretos porque las cosas siempre fueron así».

«Saber mal es peor que ignorar.»

Si hubiese intención de mantener algo del Método Reiki en secreto, la Usui Reiki Ryoho Gakkai no habría construido el monumento a la memoria de *Sensei* Usui en un cementerio público, usando una piedra de 2,50 metros de altura por 1,20 metros de ancho. Como consta en el monumento: «La terapia Reiki jamás proporciona nada que no sea una

recuperación beneficiosa de los problemas de salud de larga duración, crónicos o de malos hábitos». En otros términos, la energía Reiki no se puede utilizar para causar daño, motivo alegado por algunos para mantener los símbolos en secreto, lo que llevó a muchos curiosos a matricularse en el Nivel 2.

Pelear por nuestras opiniones, faltando el respeto a los demás, es una señal de debilidad. Reaccionar así demuestra que no estamos tan seguros de nuestras convicciones. Las opiniones de las personas deben ser respetadas, no combatidas o despreciadas.

Los símbolos del Método Reiki, debido a la tradición occidental de no ser llevados dibujados a casa, fueron modificados y transformados por generaciones y generaciones de alumnos. Cada nuevo Maestro los cambiaba un poco más. En Japón, los símbolos no sufrieron las deformaciones ni la interferencia de Occidente. Recibí de las manos del *Sensei* Fuminori Aoki la forma original de dibujar los símbolos usados por Mikao Usui, y los publiqué por primera vez en Brasil en mi segundo libro (*Reiki, la terapia del Tercer Milenio*, Editorial Madras, enero de 1999). Es preciso señalar que, de la misma manera que no existen dos personas con la misma caligrafía, tampoco los símbolos son dibujados tal y como lo hacía *Sensei* Usui. Al usar los símbolos, lo importante es la intención y la preservación del tono (*mantra*) correspondiente.

«La adversidad es el primer camino hacia la verdad.»

Reikiano, conviértete en un aprendiz para toda la vida. El aprendizaje nunca termina. Mantente renovado y vibrante, y aprende algo nuevo todos los días. No tengas miedo de equivocarte. El error es el camino para el aprendizaje.

3.1. DOCUMENTO DE LA DOSHISHA UNIVERSITY

December 17, 1991

Sr. William L. Rand
 President
 The Center for Spiritual Development
 792 Knobwoods Dr., Suite 203
 Northfield, NJ 48086 U.S.A.

Sr. Rand:

First, you could get some information on the history of Doshisha University from enclosed photocopies made from Doshisha University alumni and The Doshisha.

Second, I, aided by chief archivist, checked the mentioned person, so usual with the related documents in vain: List of graduate students Doshisha Alumni Bulletin, Literatures relating to J.W. Woodman, List of faculty and clerical members in those days. I just found out was never the president of Doshisha. And the name never appeared, and they left any traces on them.

I am afraid I cannot provide you any information.

Sincerely,


 Itsuro Nishida
 Head, Public Services
 Center for Academic Information
 (formerly Library)
 Doshisha University
 Kyoto 602, Japan

«Mayores conocimientos implican mayores responsabilidades.»

3.1.1. Traducción del documento oficial de la Doshisha University

17 de diciembre de 1991

Sr. William Lee Rand

Presidente

The Center for Spiritual Development

20782 Knobwoods - Dr., Suite 203

Estimado Sr. Rand,

Primero, podría obtener algunas informaciones sobre la historia de la Doshisha University a través de las fotocopias anexas hechas en el catálogo de la Doshisha University y The Doshisha.

Segundo, ayudado por el jefe del archivo, intenté comparar, en vano,

la persona mencionada, Mikao Usui, con los documentos relacionados: la lista de alumnos en el «boletín de alumnos de Doshisha», documentos relativos a J. H. Neesima, y la lista de miembros de la facultad y el clero en aquella época. Solo descubrí que él nunca fue el presidente de la Doshisha. Ni su nombre, ni cualquier vestigio suyo, fue encontrado en los documentos consultados.

Lamento no poder proporcionarle más información.

Sinceramente,

Itsuro Nishida

*Jefe del Centro de Servicios Públicos para la Información Académica
(antigua biblioteca).*

Doshisha University, Kyoto 602, Japón.

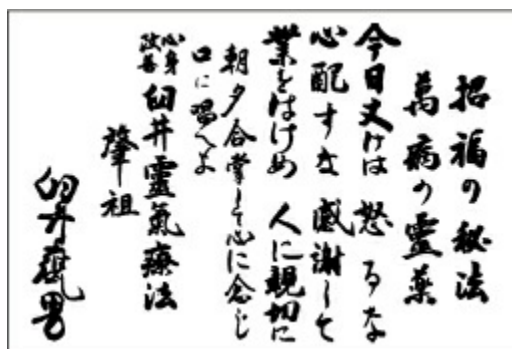
«Solo sé una cosa, y es que sabemos muy poco.»

CAPÍTULO 4

Los Cinco Principios del Reiki



NUESTRO sistema público de salud es, en realidad, un sistema de la enfermedad. Solamente el 10% de los recursos son destinados a la prevención, y el resto es para los tratamientos, cuando lo correcto sería educar a la gente sobre cómo comportarse, comer y vivir para mantener la buena salud. Es más fácil prevenir que curar. Los reikianos japoneses dan gran importancia a la prevención. El Maestro Usui recomendaba seguir diariamente los Cinco Principios, para evitar enfermedades y desequilibrios energéticos.



Arriba, la reproducción de los Cinco Principios del Reiki, parte del mensaje en japonés antiguo tallado en la gran piedra que compone el monumento en memoria del Maestro Mikao Usui en Tokio.

«Las palabras no tienen sentido hasta que se convierten en hábitos.»

Shoufuku no hihoo

(el método desconocido que invita a la felicidad)

Manbyo no ley-yaku

(la terapia espiritual para todos los desórdenes de la mente y el cuerpo)

LOS CINCO PRINCIPIOS SON:

Kyo dake wa

(Solo por hoy)

Okoru-na

(No te enfades)

Shinpai suna

(No te preocupes)

Kansha shite

(Expresa tu gratitud)

Gyo wo hage me

(Sé aplicado y honesto en tu trabajo)

Hito ni shinsetsu ni

(Sé amable con los demás)

Asa yuu gassho shite kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo.

(Por la mañana y por la noche, siéntate en posición *gassho* y repite estas palabras en voz alta hacia tu corazón)

Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho

(Tratamiento para el cuerpo y la mente, Usui Reiki Ryoho)

Chosso Usui Mikao

(El fundador Mikao Usui)

«Quien no quiere ser aconsejado, no puede ser ayudado.»

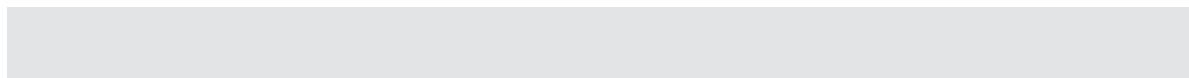
4.1. LA VISIÓN JAPONESA DE LOS CINCO PRINCIPIOS DEL REIKI

Cuando conocí los Principios del Reiki no los comprendí inmediatamente, y tuve alguna dificultad al aplicarlos a mi vida cotidiana. No es fácil actuar de manera que las palabras se adecuen a los actos, y los actos a las palabras. La sabiduría no consiste en saber hablar de ella, sino en practicarla. Las actitudes hablan más que las palabras. Si no puedes comportarte de acuerdo con lo que dices ni hablar de acuerdo con lo que piensas, no esperes de la vida buenas recompensas.

Cada día nos relaciona un poco más con los Principios, según la evolución de nuestra conciencia. Este trabajo de transformación consciente nunca termina.

Muchos buscan una solución fácil y milagrosa para sus males e incomodidades. Se muestran apáticos, indiferentes a los consejos o advertencias que sugieren modificaciones en sus conductas mentales, de comportamiento, emocionales y morales. Personas tratadas con medicamentos u otras terapias, o hasta con energía Reiki, acaban teniendo recaídas. La queja, muchas veces, reincide, y algunos hasta critican el trabajo del profesional y lo tachan de ineficaz. Muchos creen que un reikiano tiene la obligación de eliminar los efectos nocivos que sufren por culpa de una mala alimentación, sedentarismo, falta de reposo, consumo de bebidas alcohólicas, tabaco, etcétera. Intentan conseguir, en la sesión de Reiki, la salud que ellos mismos arruinan sin ninguna precaución. La mayoría de nosotros preferimos mirar fuera y no dentro de nosotros mismos. El principal engañado es el que se engaña a sí mismo.

No es tarea del reikiano crear expectativas en relación con el resultado del tratamiento. No todas las personas están preparadas para recuperar la salud de inmediato, incluso recurriendo a médicos famosos o reikianos con gran experiencia. Muchos problemas de salud forman parte del proceso de aprendizaje de una persona y una recuperación prematura sería una agresión a ese proceso. El ser humano es un aprendiz, y el dolor es su Maestro. Nadie se conoce mientras no sufre. El dolor es una advertencia. Muchas disfunciones son disciplinantes y se manifiestan de forma temible y aparentemente irremediable, y la persona solo se recupera cuando modifica su conducta para mejor. Delante de la mujer adúltera, el Maestro Jesús exclamó: «Ve y no peques más», mostrando así que la ley de Dios corrige, pero no castiga. La ley es implacable, pero justa, cuando predica que «a cada uno se le dará según sus obras» y «la siembra es libre, pero la recolección es obligatoria».



«La salud depende más de los cuidados preventivos que de los médicos.»

Si no encontramos la felicidad en nosotros mismos, no la encontraremos en ningún otro lugar. Tiene que darse una verdadera reforma interior en la intimidad de la propia alma. La montaña que tenemos que escalar está en nuestro interior. Esta es la importancia de la alquimia interior: la transformación de nuestro plomo interior (orgullo y egoísmo) en oro (amor, humildad y tolerancia). Así es más fácil comprender la enseñanza de Jesús: «No dé perlas a los cerdos». No sirve para nada dedicar un tiempo valioso aplicando Reiki a aquellos que aún no están en condiciones de recibirlo y valorarlo. La salud es el pensamiento en armonía con la ley de Dios. La felicidad del ser humano depende más de sí mismo. Sin la transformación interior necesaria puede ocurrir que el receptor genere una dependencia de energía Reiki, y se vicie.

Muchos se agarran a la enfermedad como recurso para huir de sus responsabilidades en la vida material. Hay personas que cultivan la enfermedad tal y como el agricultor cultiva una planta, dando fuerza al dicho popular: «Enamora a la enfermedad y te casarás con ella». Estas personas hacen de la enfermedad y la muerte sus únicas preocupaciones en la vida. Dramatizan y convierten el más insignificante estornudo en el síntoma de una grave neumonía.

Seguro que te estás preguntando: ¿Y los Cinco Principios, dónde entran? Veamos un rápido ejemplo: las glándulas suprarrenales, debido a una sobrecarga mental y emocional a causa de las preocupaciones, la rabia, cierta irritación o nerviosismo, producen más cantidad de adrenalina. Esta, a su vez, disminuye el diámetro interno de los vasos sanguíneos, haciendo que el corazón tenga que trabajar más para bombear la sangre necesaria. El aumento de frecuencia cardíaca aumenta la presión arterial. Para atender este aumento de actividad en el corazón, el hígado libera glucosa, y aumenta la tasa glicérica. Para combatir esa hiperglicemia, el páncreas se ve obligado a liberar una mayor cantidad de insulina en la sangre (excepto los diabéticos, que presentan deficiencias en la producción de insulina). La insulina, como una enzima, estimula la metabolización de la glucosa por las células del cuerpo hasta alcanzar niveles por debajo de los patrones normales, ocasionando hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en sangre), cuyos síntomas son: cansancio,

desánimo, sudoración, etc. Así, un ataque de rabia genera un efecto en el cuerpo físico semejante a ocho horas de trabajo regular. Si nos sintonizamos con los Cinco Principios, y evitamos la rabia y la preocupación, no sobrecargaremos a nuestro organismo con una producción excesiva de adrenalina. La presión arterial se mantendrá más equilibrada y la labor del hígado no será tan necesaria. Así minimizamos el encadenamiento de reacciones orgánicas perjudiciales para la salud tan común hoy en día, especialmente en el caso de los habitantes de grandes ciudades. Existen muchos otros ejemplos de los reflejos positivos de la aplicación de los Cinco Principios del Reiki en nuestra vida cotidiana.

«No existen enfermedades, sino enfermos.»

Todos los principios importantes pueden y deben ser flexibles. Así ocurre con los del Método Reiki. Se modifican en la práctica, a través de los hechos.

4.1.1. Kyo dake wa (Solo por hoy)

La linealidad del tiempo es una condición de nuestra percepción para que las cosas no ocurran todas a la vez. El tiempo, tal y como lo entendemos, no existe. Todo lo que ocurre está ocurriendo y ocurrirá. Nada ocurrió antes porque no hay antes. Nada ocurrirá después porque no hay después. Solo existe el ahora, que es eterno. Todo existe en este mismo momento, ocurre de una vez. No hay otro tiempo más allá del ahora. No hay otro lugar más allá de este. El aquí y el ahora es todo lo que existe. El hoy es una colección de momentos.

«Es más fácil predicar principios que vivir de acuerdo con ellos.»

El pasado fue importante para que llegáramos hasta aquí. Cada

persona que pasó por nuestra vida, así como las experiencias que la vida nos trajo, fueron importantes para nuestro crecimiento. Por eso, intentar volver al pasado es un gasto innecesario de energía. Ni siquiera Dios puede cambiar el pasado. Las frustraciones y heridas del pasado solo nos desarmonizan.

Según un dicho budista: «Si quieres saber cómo fue tu pasado, mira quién eres hoy. Si quieres saber cómo va a ser tu futuro, mira lo que estás haciendo ahora». Lo que hacemos hoy está inseparablemente relacionado con lo que pasará mañana. Podemos influir en el futuro por la manera como lidiamos con lo que está pasando ahora. Las semillas del mañana son sembradas hoy.

La verdad siempre está en el medio. Ni en el pasado, ni en el futuro. Solo el presente, el ahora, el hoy de todos los momentos, de todos los días, puede crear la eterna felicidad. La felicidad solo se siente en el presente, en el eterno momento de cada aquí, de cada ahora. El perdedor raramente vive en el presente. Destruye el presente ocupando la mente con recuerdos del pasado o expectativas sobre el futuro. El futuro no existe, pues cuando llegue será presente.

Hay personas que, en lugar de vivir intensamente el presente, se atan al pasado o se proyectan hacia el futuro. Viven como un péndulo en movimiento, del pasado al futuro, sin conseguir parar en el punto cero, que es nuestro presente. El recuerdo del pasado nos roba la mitad del presente, y la preocupación por el futuro la otra mitad. Todas las personas tienen, en este sentido, dos enemigos: el pasado y el futuro.

«Vive un día cada vez y será más fácil continuar viviendo.»

El recuerdo de las injurias dura más que el de los beneficios. No es raro ver gente que gasta mucho más tiempo hablando de sus enemigos que elogiando a sus amigos.

Para muchos es difícil no sentir nostalgia, lo que también es vivir en el pasado. La nostalgia es sentir la falta del magnetismo de otra persona.

No es difícil ver personas protestando porque la vida es corta, pero actuando como si tuviesen a su disposición una reserva inagotable de tiempo. El tiempo no espera a nadie. Aguardamos demasiado para hacer

lo que es necesario hacer, en un mundo que solo nos da un día cada día, sin ninguna garantía de un mañana.

Uno de los aspectos más perturbadores del ser humano es la ansiedad, la preocupación en relación con el futuro. La mayoría de las personas se preocupa tanto con el futuro que no disfruta del presente. Cuando centramos nuestra atención en el mañana, nos desligamos del momento presente, y entramos en un estado de ansiedad y preocupación.

No debemos dejar que la vida se nos escurra entre los dedos, viviendo en el pasado o en el futuro: dos ilusiones (una muerta, la otra inexistente) en las que perdemos el tiempo más importante de nuestras vidas.

No podemos darle al pasado la oportunidad de perpetuarse, si no tendremos futuro. Debemos dejar el pasado en el pasado, no debemos tirar de él. No te lamente por el ayer, no adelanta nada llorar por la leche derramada. Debemos ser conscientes de los errores y aprender a cargar con el cántaro. Despégate del pasado y vibra en el presente.

Solo tenemos éxito en la vida cuando perdonamos los errores y decepciones del pasado. Si no perdonas, permitirás que esas heridas antiguas continúen dominando tu corazón. Reiki es amor, y es el amor, y no el tiempo, el que cura todas las heridas. Perdonar es un acto de amor y siempre fue una buena solución. No basta con perdonar las ofensas, es necesario olvidarlas. Cuando perdonas, no solo sientes que te has quitado un gran peso de encima, sino que abres una puerta para el amor hacia ti mismo. El débil nunca perdona, el perdón es una característica del fuerte.

«El verdadero futuro es hoy. El hoy es la unidad productiva de nuestras vidas.»

La mejor manera de programarnos para el futuro es la de concentrar toda nuestra imaginación y entusiasmo en la ejecución perfecta del trabajo de hoy, tal y como nos enseñan los Principios del Reiki. Jesús también predicaba que le dejásemos a él cuidar del mañana y que viviésemos el hoy al máximo. Dijo el Maestro Jesús: «Por tanto, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán; basta a cada día su propio mal» (Mateo 6, 34). Si queremos ser felices mañana, intentémoslo hoy mismo. El bien que hagamos hoy será nuestra

felicidad mañana. Cuida del presente, del hoy, para tener un futuro mejor.

El momento actual que llamamos presente es un regalo ¹. El hoy es el mayor regalo que Dios nos ha dado, y no debemos olvidarnos de vivir todo lo que tenemos. Deberíamos comenzar cada mañana como si fuera el día más importante de nuestra vida, vivir cada día como si fuese el último. Manteniéndonos en el presente, en el hoy, evitamos los conflictos, las psicosis y las neurosis, y eliminamos las tensiones y conflictos internos.

Procura ser una persona en busca del perfeccionamiento diario. Haz cada día un poco más de lo que crees que puedes hacer. Solo tú puedes cambiar, si eso es lo que quieres. La decisión es tuya. Pondera bastante esta decisión, pues eres tú quien va a cargar, solo y para siempre, con el peso de las elecciones que hagas. Lo importante es que siempre puedes escoger, porque siempre hay tiempo para recomenzar.

Reikiano, no te apresures. Si vivimos un día cada vez, viviremos mejor todos los días de nuestra vida. Los Principios del Reiki nos enseñan a vivir plenamente cada uno de todos los momentos de todos los días.

«El perdón es siempre el mejor remedio.»

4.1.1.1. Okuru-na (No te enfades)

La rabia es una emoción de emergencia. Está entre nosotros hace muchas generaciones. Tuvo una importancia primordial en determinadas épocas (como la prehistoria) para garantizar la supervivencia de la especie humana.

Sentimos rabia cuando alguien contraría nuestras necesidades y deseos, y surge nuestro instinto de supervivencia. Es difícil no activarlo cuando somos atacados. La ambición y el miedo son semillas de la rabia, y esta, a su vez, es semilla del odio.

La rabia es una emoción totalmente innecesaria en el proceso de evolución de nuestra conciencia. Solo sirve para limitar la conciencia y la percepción. Es un estado negativo del espíritu que produce formas de pensamiento enfermizas. Una persona rabiosa está llena de veneno creado por ella misma. Si no encuentra dónde derramarlo, lo hará dentro de sí

misma. Aquel que aplica un castigo cuando está rabioso no corrige, se veng.

Las emanaciones de amor salen de nuestro cuerpo como nubes coloridas y alegres; las de la rabia, como rayos negros que todo lo alcanzan, contaminando los ambientes y a cualquiera que entre en el recinto o coma un alimento que haya sido contaminado allí. Sé consciente de estas interacciones: la rabia se contagia. No debemos alimentarnos en esas ocasiones. Un pedazo de pan comido en paz es mejor que un banquete comido con rabia. Nadie puede ser feliz cuando le ha invadido la rabia. Son emociones antagónicas, opuestas e inversamente proporcionales. Cuanta más rabia, menos paz y felicidad. La rabia genera infelicidad y es capaz de conducir a afecciones físicas y emocionales. Perjudica la salud del cuerpo, ofusca el entendimiento y ciega la razón. Es una fuente de destrucción que se acumula en nuestras células. Bloquea el chakra básico, por lo que disminuye nuestra fuerza física y la disposición energética, lo que afecta a nuestros huesos, columna, intestino grueso, riñones, próstata y dientes. Causa la liberación de hormonas endocrinas que atrofian el colon intestinal y contraen la vesícula y el duodeno. La rabia también produce congestión hepática debido a la alteración del ritmo cardíaco o de la circulación de la sangre. Con ella, la energía de fuerza vital alimenta un estado de improductividad y no de creatividad. Perdemos mucha energía con la rabia. Como ya hemos dicho, un acceso de cólera consume más fuerza que ocho horas de trabajo normal. La rabia machaca a los otros y a ti mismo, y puedes hacer cosas de las que te arrepentirás toda la vida.

«La rabia es una locura transitoria. Si no la controlamos, seremos controlados por ella.»

Una vieja leyenda budista habla de un niño que tenía mal genio. Su padre, un viejo sabio, le dio un saco de clavos y le dijo que, cada vez que perdiese la paciencia, debería clavar un clavo detrás de la puerta. El primer día el niño clavó 37 clavos. A medida que aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos. Con el tiempo descubrió que era más fácil controlar su genio que clavar clavos detrás de la puerta. Llegó un momento en que pudo controlar su carácter durante todo un día. Tras

informar a su padre, este le sugirió que quitase un clavo cada día que lograrse controlar su carácter. Los días pasaron, y el joven pudo finalmente anunciar a su padre que ya no había más clavos detrás de la puerta. Su sabio padre le tomó de la mano, le llevó hasta la puerta y le dijo: «Hijo mío, veo que has trabajado duro, pero mira todos estos agujeros en la puerta. Nunca más será la misma. Cada vez que pierdes la cabeza y sientes rabia, dejas cicatrices exactamente como las que ves aquí. Tú puedes insultar a alguien y retirar el insulto pero, dependiendo de la manera en que hables, puedes ser devastador y hacer que la cicatriz sea para siempre. Una ofensa verbal puede ser tan dañina como una ofensa física».

No pienses que no estás en paz porque los otros no te dejan estar en paz: la paz es un estado interior. Nadie tiene la culpa de nuestras emociones, de nuestra rabia. Solamente se deja llevar por la rabia quien no sabe usar la razón. El sufrimiento no tiene nada que ver con los acontecimientos, es solo la reacción de las personas ante ellos.

«Deja enfriar la cabeza antes de hablar.»

Todo depende de cómo reaccionemos. No puedes cambiar un acontecimiento interior, pero puedes transformar la experiencia interior. Podemos atenuar nuestras reacciones, experimentándolas de un modo más tranquilo. Maomé decía que la persona más fuerte es aquella que sabe dominarse a la hora de la cólera.

La energía es la esencia de la vida. Nuestros pensamientos y nuestras emociones son energías, tienen formas y ocupan su lugar en el espacio. Las emociones existen. Cuando estamos enfadados, no podemos simplemente apagar la rabia. Lo importante no es reprimir las emociones, sino dominarlas. La rabia constantemente reprimida se transforma en odio. Emociones como la rabia necesitan tener expresión física, en caso contrario retienen la energía tan fuertemente que forman una armadura de músculos pensionados. Solo es necesario usar la razón para canalizarlas hacia una manifestación apropiada. De ahí la importancia de la meditación, la actividad física, el Método Reiki, la Masoterapia, el relajamiento, etc. Muchas veces, si en el momento en que sentimos rabia pudiéramos gritar a gusto o golpear sacos de arena, liberaríamos energía

de tal forma que no nos causaría daños. Es sabio alejarse de lo que o de quien nos alcanzó, y recuperar la calma para no actuar impulsivamente. Lo ideal es salir y dar una vuelta para eliminar esas energías. Es mejor quedarnos en silencio y en una atmósfera segura. El silencio nunca nos traiciona. Saber aguardar la hora y esperar al momento adecuado es una receta que casi siempre olvidamos, pero de gran sabiduría.

4.1.1.2. *Shinpai suna (No te preocupes)*

El prefijo «pre» significa anterioridad. Preocuparse es ocuparse antes de tiempo. Es crear un raciocinio por medio de pensamientos deductivos o suposiciones, es decir, sufrir con anticipación. La preocupación es una de las peores formas de actividad mental. Es inútil. Preocuparse es estar inseguro en la vida, es no confiar en que todas las cosas ocurren de acuerdo con un propósito divino y universal. La preocupación es una actividad mental que no comprende nuestra conexión con Dios. La preocupación surge de nuestras preguntas acerca del futuro.

«Cuando sientas rabia, cuenta hasta diez. Cuando sientas mucha rabia, hasta cien.»

La preocupación con la imagen que vendemos de nosotros mismos viene de nuestro ego, que nos empobrece. Este necesita siempre alimento, pues es pasajero, y detesta dos cosas: que le lleven la contraria y que lo critiquen. Un gran ego es siempre candidato a un gran sufrimiento. Por detrás de toda víctima hay siempre un ego herido, y el dolor del ego es mucho peor que el dolor físico. El ego nos hace sufrir porque es pequeño y limitado. Morimos por el ego, sufrimos por el ego, luchamos por el ego y, después, protestamos por la falta de felicidad. Mientras haya ego, habrá violencia entre las personas.

Nada existe permanentemente, excepto la mutación. A cada instante tenemos una nueva oportunidad de trascender el ego, y disminuye la preocupación por nuestra imagen.

El ser humano es lo que cree ser. Todo pensamiento es energía y alimento: el pensamiento es creativo.

El niño nace feliz porque nace sin preocupaciones, y el adulto pierde la felicidad cuando las adquiere. Existen personas que consiguen preocuparse hasta con lo que ya ha pasado. El sabio supera el pasado sin volver a equivocarse.

El tonto desea saber todo sobre el futuro, el sabio desea solo saber cómo ser feliz hoy para continuar siendo feliz mañana. El tonto se preocupa, el inteligente se ocupa, el sabio solo sonríe.

Preocupándonos, sufrimos en vano si el problema no surge y sufrimos el doble cuando ocurre. Preocuparse antes de tiempo es preocuparse dos veces, es una energía mental desperdiciada que nos deja ansiosos de día y tensos de noche. La preocupación produce reacciones bioquímicas que nos consumen. La excesiva preocupación por la vida y la salud producen enfermedades. Nuestra salud mejora casi inmediatamente cuando nuestra preocupación acaba. La preocupación en exceso se transforma en miedo y en tristeza, y esta, en veneno para nuestro cuerpo.

«Nuestro cansancio es frecuentemente causado por el trabajo, pero también por la preocupación y la rabia.»

Lo que temes es lo que creas. Serás perseguido por lo que más temes, lo atraerás. El miedo atrae como un imán. El miedo es también el peor de los consejeros. Así como la rabia bloquea el chakra básico, la preocupación obstruye el chakra del ombligo (ligado al cuerpo emocional), que es responsable de nuestra alegría de vivir. Hay mucha gente que pasa tanto tiempo preocupándose por la vida y por la salud que no tienen tiempo de disfrutarla.

No debemos sobrecargar nuestros días con preocupaciones innecesarias. Selecciona tus pensamientos, tu mente no es un vertedero. Intenta no interferir en el cronometraje universal de la vida. No pienses que preocuparte por el futuro te dará mejores condiciones para vivirlo. El futuro es competencia de Dios, ¿para qué intentar desentrañarlo? ¿Para qué preocuparnos con el pasado o interrogarnos sobre el futuro, si el presente está lleno de oportunidades que reclaman nuestra atención? Vive el hoy. Espera lo mejor de la vida y, cuando pase algo negativo, acéptalo como una lección. De alguna manera contribuimos a crear esa situación para aprender algo.

Reikiano, ocúpate del presente para no preocuparte. Para ser feliz, nada mejor que cambiar las preocupaciones por ocupaciones y preparar el futuro sin cuestionarlo.

El mundo es un espejo: si le sonreímos, nos sonreirá. Reír es un gran remedio y no cuesta nada. Tienes derecho a la felicidad, vívela.

4.1.1.3. *Kansha shite (Expresa tu gratitud)*

La gratitud es la más bella flor que brota del alma. Las palabras de gratitud son dulces de escuchar y difíciles de pronunciar, son como joyas raras que no estamos acostumbrados a usar. De ahí que este sea, quizás, el Principio más difícil de seguir.

«La persona que sufre antes de lo necesario, sufre más de lo necesario.»

Ser agradecido por todo lo que la vida nos ofrece es una tarea bastante difícil. Muchas personas creen que tienen muy poco o nada que agradecer. Tomamos como obvias muchas cosas que, en realidad, son un regalo: la vida, el planeta, el sol que brilla y nos calienta, el aire que respiramos, los animales y las plantas que nos alimentan. Tenemos que ser conscientes de las incontables dádivas que el Creador nos concedió. Infelizmente, el ser humano solo da valor a las cosas cuando las pierde. Como afirma el dicho popular: «Hasta que el pozo no se seca, desconocemos el valor del agua».

El significado de las cosas no está en las cosas en sí, sino en nuestra actitud en relación con ellas. Muchos se equivocan cuando se quejan porque tienen que trabajar, cuando lo correcto sería agradecer el tener trabajo. Se aburren con el trabajo doméstico en lugar de dar gracias por tener un hogar. Piden salud en vez de alegrarse por estar vivos. Reclaman a sus padres no haberles dado todo lo que querían en vez de dar gracias por haber nacido. Se olvidan de que hay mucho más de nuestros padres en nosotros de lo que suponemos. Se quejan porque llueve, en vez de dar gracias porque esta limpiará la polución y será buena para la agricultura. Se quejan por no tener zapatos, mientras otros no tienen ni siquiera pies.

En Egipto, en 1945, se descubrieron unos manuscritos en Nag Hammadi que contienen evangelios más antiguos que los del Nuevo Testamento. Felipe cita al Maestro Jesús diciendo: «En lo que ves te convertirás». Si te concentras en lo que no tienes, continuarás con esa carencia. Pedir es afirmar una carencia. Cuando decimos que deseamos algo, solo producimos esa experiencia (el deseo).

Cuando nos colocamos permanentemente en actitud de gratitud, y nos sentimos agradecidos no solo por lo que recibimos, sino por lo que somos y sabemos, comenzamos a atraer magnéticamente la abundancia, y no nos faltará de nada. La gratitud nos coloca en sintonía con el principio de abundancia. Vivir en un estado de gratitud es vivir en abundancia, que es nuestra condición natural. Es el primer paso para convertir la vida en un campo de cosechas abundantes. En este planeta no falta nada, es el sistema de distribución el que no funciona correctamente. Primero, por la codicia de los seres humanos. Después, por nuestras ilusiones sobre la carencia.

«Quien recibe un favor nunca debería olvidarse de agradecerlo.»

Cuando agradecemos anticipadamente al Creador aquello que deseamos, reconocemos la existencia de lo que deseamos. Por eso, la oración correcta nunca debe ser de súplica, sino de gratitud. La postura correcta no es la de suplicar, sino la de agradecer. No debemos pedir nada más en nuestras oraciones porque no sabemos lo que es útil para nosotros, y solo Dios conoce nuestras necesidades. Debemos tener confianza: Dios nos ama más de lo que lo amamos a Él. Orar no es pedir, orar es la respiración del alma.

Si las personas comprendiesen más, juzgarían menos. El sufrimiento es la falta de Dios, es un aprendizaje del ser en su búsqueda de la verdadera felicidad. En vez de lamentarnos con los sufrimientos, deberíamos aprovecharlos como grandes aprendizajes.

Reikiano, deja de pedir. Empieza a agradecer y verás como las cosas cambiarán y observarás cambios positivos en tu vida.

No hay duda de que es mucho mejor ser perseguido que perseguir. Agradece incluso a tus enemigos o a los que te critican, pues son críticas

de gran utilidad. Muchas veces las críticas nos muestran verdades y defectos haciéndonos conscientes de que necesitamos mejorar. Algunos críticos son Maestros a los que no pagamos nada. Agradece esa ayuda gratuita. Limpiamos nuestra mente y creamos a nuestro alrededor una egrégora de Luz por medio del perdón y del agradecimiento.

4.1.1.4. *Gyo wo hage me (Sé aplicado y honrado en tu trabajo)*

El trabajo es la fuente de toda riqueza y cultura. Nos aleja del aburrimiento, la corrupción y la necesidad. El trabajo es fundamental. Sin él surge la neurosis. Según el dicho popular: «Una mente desocupada es la oficina del diablo». La mente ociosa es perjudicial para sí misma y para la sociedad. La ociosidad es la madre de todos los vicios: es la estupidez del cuerpo, y la estupidez es la ociosidad de la mente. No debemos desperdiciar el tiempo, pues es la perla dada por Dios para nuestra realización. Debemos ocupar nuestro tiempo creciendo, desarrollando nuestras actividades y nuestros talentos. La pereza es la mayor enemiga del progreso. No permitas que se esconda en ti, porque te destruirá. La pereza mata homeopáticamente. Si la vencemos, damos el primer paso rumbo al trabajo productivo. Si vencemos la impaciencia, damos el segundo.

«La gratitud de la mayoría de las personas no va más allá del deseo secreto de recibir mayores beneficios.»

Las personas crecen por el trabajo, aprenden con él y con la vida diaria. Todo lo que nace del trabajo es bueno. La creación de riqueza no es un pecado, el amor al dinero sí lo es. El deber espiritual reside en la decisión de qué hacer con el dinero.

Todo trabajo es digno y puede ayudarte en tu perfeccionamiento. Todo lo que hacemos y cómo trabajamos tiene un peso y afecta directamente al otro y a todos los niveles del cosmos. No hay nada mejor que ser útil. Esa cualidad es lo que nos une a nuestros semejantes. Una sociedad saludable solo se consolida con la cooperación de un gran número de personas. No somos una entidad aislada que vive en un mundo

microcósmico separado. Somos una parte de todas las partes, una parte de la Suma, de la Totalidad del Todo. En una organización, la forma en que desempeñamos nuestras tareas diarias afecta directamente a los objetivos globales de la empresa que queremos apoyar. Así funciona el Universo.

Cuenta una vieja leyenda budista china que, alrededor del año 250 a. de C., en la Antigua China, cierto príncipe de la región de Thing-Zda, al norte del país, estaba en las vísperas de ser coronado emperador. De acuerdo con la ley, debía casarse. Decidió convocar una competición entre las jóvenes de la corte o de las que creyeran ser dignas de tan auspiciosa propuesta. Al día siguiente, el príncipe anunció que recibiría en una celebración especial a todas las pretendientes y que lanzaría un desafío. Una vieja señora (sierva del palacio desde hacía muchos años) se sintió triste al oír los comentarios sobre los preparativos, pues sabía que su joven hija alimentaba un sentimiento de profundo amor por el príncipe. Al llegar a casa y contárselo a su hija, se quedó asombrada al oír que ella pretendía ir a la celebración, e indagó incrédula: «Hija mía, ¿qué crees que vas a hacer allí? Estarán presentes las más ricas y bellas damas de la corte. Quítate esa idea insensata de la cabeza. Sé que debes estar sufriendo, pero no conviertas el sufrimiento en una locura». La hija respondió: «Querida madre, no estoy sufriendo y mucho menos estoy loca. Sé que jamás podré ser escogida, pero es mi oportunidad de estar por lo menos algún momento cerca del príncipe. Eso ya me hará muy feliz, pues sé que mi destino es otro». La joven llegó al palacio aquella noche. Allí estaban con sus trajes las más bellas mujeres con las más bellas ropas, con sus más bellas joyas y con las más determinadas intenciones. Entonces el príncipe lanzó su desafío: «Daré a cada una de vosotras una semilla. Aquella que dentro de seis meses me traiga la flor más bella, será escogida como mi futura esposa y emperatriz de China». La propuesta del príncipe no estaba lejos de las antiguas tradiciones de aquel pueblo, que valoraba mucho la especialidad de cultivar algo, ya fueran costumbres, amistades, relaciones, etc. El tiempo pasó y la dulce joven, como no tenía mucha habilidad en el arte de la jardinería, la cuidaba con mucha paciencia y ternura, pues sabía que si la belleza de las flores surgiese de la misma extensión que su amor, no necesitaba preocuparse con el resultado. Pasaron tres días y no ocurrió nada. La joven lo intentó todo, usó todos los métodos que conocía, pero no nacía nada, y día tras día sentía más lejos su sueño, mientras que el amor cada vez era más profundo. Transcurrieron finalmente los seis meses y nada brotó. Consciente de su esfuerzo y dedicación, comunicó a su madre que, independientemente de las circunstancias, volvería a palacio en la fecha y

hora acordadas, pues no pretendía más que pasar un rato en compañía del príncipe. Allí estaba a la hora señalada, con su maceta vacía, mientras que cada una de las pretendientes tenía a cada cual una flor más bella que la anterior, de las más variadas formas y colores. La joven estaba impresionada. Nunca había presenciado una escena tan bonita. Finalmente, llegó el momento esperado. El príncipe observó a cada una de las pretendientes con mucha atención y cuidado. Tras pasar por todas, una por una, anunció el resultado: la bella joven de la maceta vacía sería su futura esposa. Los presentes reaccionaron asombrados. Nadie comprendió por qué había escogido justamente a aquella que no había cultivado nada. Entonces, tranquilamente, aclaró: «Ella es la única que cultivó la flor que la ha convertido en alguien digno de ser emperatriz: la flor de la sinceridad, pues todas las semillas que entregué eran estériles».

«El trabajo aún es el mejor medio de vivir la vida.»

«El placer del trabajo perfecciona la obra.»

La sinceridad es la primera virtud necesaria para que el ser humano se una al mundo angelical. Los actos sinceros son sagrados. Solo la justicia y la sinceridad propician el amor. La insinceridad crea infelicidad, odio, guerra y enemistades. La ley del karma es «recogeremos lo que plantemos». Si plantamos un trabajo con energía sincera y productiva, recogeremos de vuelta la misma energía. El Maestro de Reiki Fuminori Aoki dice que, si el insincero conociese las ventajas de ser sincero, sería sincero aunque solo fuera por insinceridad. El fruto del robo siempre se coloca en un balde sin fondo. Lo que viene fácilmente, fácilmente se va. No podemos transformar, comprar o vender sinceridad, solo podemos vivirla. Es mucho más fácil ser buenos que justos y sinceros. Convierte tu existencia en algo saludable desempeñando tu trabajo con sinceridad.

Las personas más respetuosas son siempre las más respetadas. La reputación es como el fuego: una vez encendido se conserva bien, pero si

se apaga es difícil volver encenderlo. No te preocupes porque no te conozcan, preocúpate por no ser digno de ser conocido. Procura ser una persona de valor, en vez de intentar ser una persona de éxito. Lo bueno no es ser importante, lo importante es ser bueno. No existe almohada más suave que una conciencia limpia y tranquila, que es incluso el mejor remedio contra el insomnio.

«La fuente de la sinceridad es la verdad.»

Cada uno debe buscar la profesión que le pida su vocación, hacer algo que le guste, intentar ser lo que soñó ser. No podemos llegar a las grandes realizaciones si no conquistamos las pequeñas. Todo trabajo que merece ser hecho merece ser bien hecho. No debemos esperar un trabajo mejor para ponernos a trabajar. Debemos cumplir nuestro deber pase lo que pase.

El deseo de vencer y una actitud virtuosa son medio camino andado hacia el éxito. Es necesario aplicarse en el trabajo con tenacidad, con buena disposición y con entusiasmo si quieres triunfar. El entusiasmo es el motivador dinámico que mantiene a las personas trabajando con persistencia en dirección a su meta. Todo depende de la persistencia. No atrasemos nuestro progreso por el miedo a fracasar.

Sin embargo, no debemos confundir este importante Principio con vivir solo para trabajar. Muchos huyen de sus problemas escondiéndose en un trabajo compulsivo, pierden la salud para ganar dinero, y después se lo gastan en recuperarla. Para tener una vida larga es necesario frenar. Tenemos que aprender a ser calmadamente activos. Nada es tan útil para las personas como la resolución de nunca tener prisa. De nada vale correr, debemos partir con puntualidad. Es necesario vivir, no solo existir. Hay personas que no viven, solo están haciendo tiempo hasta que mueren. Aprender a sufrir no es aprender a morir. Frena, deja la vida transcurrir más levemente, más suavemente. Debemos dejar el trabajo del día siguiente para el día siguiente, de manera que nos podamos dedicar a otras actividades también importantes. Trabaja, pero no vivas solo para el trabajo, ten otras actividades paralelas. El tiempo dedicado al trabajo, a la salud, a la familia, al deporte, a la buena lectura, a los amigos y al placer nunca es perdido.

«Solo se retiene lo que se conquista con honradez.»

4.1.1.5. *Hito ni shinsetsu ni (Sé amable con los demás)*

Ser amable con los otros es sinónimo de ser amable con nosotros mismos. Cuando el Maestro Usui predicó el Principio «Sé amable con los demás», tenía el mismo propósito que Jesús cuando dijo: «Haz a los demás lo que quieres que te hagan» y «ama al prójimo como a ti mismo». En realidad, este importante Principio del Reiki está presente en la doctrina de las principales religiones: «Todo lo que quieres que los otros hagan por ti hazlo tú también por ellos», en el cristianismo; «De cinco maneras debe un verdadero líder tratar a sus amigos y dependientes: con generosidad, cortesía, benevolencia, **dando lo mismo que espera recibir de ellos** (el subrayado es nuestro) y siendo fiel a su propia palabra», en el budismo; «No hagas a los demás lo que, si te lo hicieran a ti, te causaría dolor», en el hinduismo; «No hagas a tu semejante lo que es doloroso para ti mismo», en el ju-daísmo; «Nadie puede ser creyente hasta que ame a su hermano como a sí mismo», en el islamismo; «No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti», en el confucionismo; «Considera el lucro de tu vecino como el tuyo propio, y haz lo mismo con su perjuicio», en el taoísmo; «La naturaleza solo es amiga cuando no hacemos a los demás nada que no sea bueno para nosotros mismos», en el zoroastrismo; «Juzga a los demás como te juzgas a ti mismo, y entonces formarás parte del Cielo», en el sijismo, y «En la felicidad y la infelicidad, en la alegría y en el dolor, necesitamos mirar a todas las criaturas tal y como nos miramos a nosotros mismos», en el jainismo. La intención de los grandes Maestros es orientar a la gente para que eviten un mal futuro, liberándolas de la severidad del karma.

La palabra karma proviene del sánscrito, un viejo idioma hindú considerado sagrado en algunos templos iniciáticos. La palabra procede del prefijo «*kar*», que significa hacer o actuar, y del sufijo «*ma*», que quiere decir efecto o acción. Karma significa que toda causa genera un efecto semejante, de manera que determina el propio destino de las personas. Karma es, por lo tanto, la causa y el efecto, o la justa reacción a igual e idéntica acción. No es exactamente la ley del «ojo por ojo y diente por diente», como muchos piensan. Hace justicia, pero no castiga. No es

una ley específicamente punitiva, pues también es generosa con las buenas acciones. Cada causa buena o mala del presente también producirá un efecto bueno o malo en el futuro. De ahí las palabras de Jesús: «A cada uno conforme a sus obras». No existen recompensas ni castigos, lo único que existen son consecuencias.

«Ser amable es más importante que tener razón.»

Destino significa dirección o camino, y no la carretera fija por la que tenemos simplemente que avanzar. Siendo así, la suerte o el azar son consecuencia de nuestros pensamientos y acciones. El Maestro Jesús nos previno: «Pagaremos hasta el último ceutil». Una de las leyes naturales más importantes es la ley de la causa y el efecto: «Todo lo que hagas experimentar a otro te tocará experimentarlo un día». En otras palabras, cada uno recoge lo que siembra. Somos dueños de nuestra voluntad y de nuestro libre albedrío, libres para actuar y sembrar en beneficio o perjuicio de la colectividad, pero implacablemente obligados a recoger el resultado de nuestra cosecha. Podemos esperar de uno lo que hicimos a otro. Nuestro progreso espiritual depende de nuestro modo de pensar, sentir, hablar y actuar en el mundo material. Todos los pensamientos, emociones, palabras y acciones generan un tipo de karma para el futuro, sea este bueno o malo.

Las personas responden por las consecuencias de sus acciones, por eso debemos hacer el bien. No existe la deuda kármica. Quemamos nuestros karmas cuando rescatamos las dudas o efectos de culpas del pasado, cuando recibimos a cambio el resultado de lo que hicimos y aceptamos ese rescate.

No todo lo que parece malo es malo. El moho, que es un hongo que aparece como resultado de la putrefacción, se veía como una cosa negativa, pero de él conseguimos la penicilina, descubierta por Fleming, que ha salvado tantas vidas. Las cobras, los escorpiones y otros animales venenosos producen ya, gracias a la industria farmacéutica, más beneficios a la humanidad que víctimas.

«Haz a los demás lo que te gustaría que te hiciesen a ti. Todas las dificultades para crear un planeta de paz se basan en nuestra incapacidad de seguir esta simple instrucción.»

Es necesario no confundir las cosas. Ser amable con las personas no significa necesariamente dejarles hacer lo que quieren, no significa eliminar la palabra «no» de nuestro vocabulario. Aprende a decir «no» en el momento adecuado. Muchos problemas aparecen cuando dices «sí» en la situación equivocada.

La vida es muy simple, recibimos lo que damos. Una vez, en una ciudad del interior de Minas Gerais, un panadero se dirigió al comisario y se quejó de que el vendedor de queso le estaba robando, ya que vendía 800 gramos de queso y decía que estaba vendiendo un kilo. El comisario pesó el queso y constató que solo pesaba 800 gramos. Mandó entonces detener al vendedor de quesos, acusado de estar haciendo trampas con la balanza. Cuando le notificaron la acusación al vendedor de queso, confesó al comisario que no tenía pesos en casa y que, por eso, cada día compraba dos panes de medio kilo cada uno y los colocaba en un plato de la balanza, mientras que en el otro iba colocando queso. Cuando la balanza se equilibraba, ya sabía que tenía un kilo de queso. El comisario, para probarlo, mandó comprar dos panes de medio kilo en la tienda del panadero que había hecho la acusación, para poder constatar que los dos panes equivalían al supuesto kilo de queso. Concluyó que quien estaba engañando con el peso era el mismo que acusaba al vendedor de queso.

Albert Einstein decía lo siguiente: «La vida es como jugar con una pelota y una pared: si lanzamos una pelota azul, volverá una pelota azul; si fuera verde, volverá verde; si la tiramos floja, volverá floja y si la lanzamos fuerte, volverá fuerte. Por eso, nunca lances una pelota sin estar preparado para recibirla. La vida no da ni presta, no se conmueve ni se apiada. Lo único que hace es retribuir y transferir lo que le ofrecemos».

Siguiendo este Principio del Reiki, puedes evitar algunas enfermedades kármicas, como el cáncer. Cada comportamiento inadecuado produce un fluido mórbido específico. El bacilo de Koch, responsable de la tuberculosis, se nutre de fluidos de egoísmo, codicia o apatía espiritual. La maledicencia, la calumnia o la magia verbal, mental o física que generan perjuicios al prójimo crean los fluidos que alimentan el

ultravirus que causa el cáncer. De acuerdo con Maestros orientales, el cáncer es causado por un ultravirus aún no identificado por la medicina que se alimenta de fluidos perniciosos generados en esta vida o en vidas anteriores. La causa real del cáncer es el fluido enfermizo y negativo que desciende del aura hacia el cuerpo físico. Recogemos hoy lo que sembramos en el pasado, lo que explica el hecho de que personas abnegadas y virtuosas también desarrollen cáncer y otras enfermedades. Se trata, en estos casos, de espíritus bastante endeudados con la ley kármica. Los Maestros orientales explican que cuando el fluido tóxico proveniente de malos pensamientos, palabras y actos que acarrearán perjuicios al prójimo se vierte en el cuerpo físico, la tasa de *Prana* sufre una reducción, la oxigenación disminuye y el núcleo de las células es dañado. En la desesperación de la lucha por la supervivencia, las células del organismo entran en un proceso de multiplicación desenfrenado, intentando aprovechar al máximo el poco oxígeno del que disponen. Posteriormente, debido a una falta de nutrición adecuada, se extinguen, exhaustas. Justamente por el hecho de ser el cáncer de origen más fluido que físico, muchos casos responden muy bien al Método Reiki, al *Johrei*, a los pases magnéticos y a las oraciones.

«Podemos sembrar la voluntad, creando, así, el determinismo de la recogida obligatoria.»

Las palabras son la droga más poderosa que la humanidad puede usar. La calidad interior de una persona se revela con lo que sale por su boca. No debemos hacer o decir lo que no podamos repetir públicamente. Debemos tener cuidado con las palabras.

Sé humilde. Debemos procurar respetar a todos con humildad, pues es respetando como se es respetado. No desprecies a nadie por estar mal vestido. Tú no eres mejor que él en nada. Todas las personas son especiales. Es por el alma y no por el cuerpo por lo que los seres humanos son hermanos. No existen razas inferiores, ya que solo existe una raza, la humana. En lo más íntimo del ser humano reside Dios. Todas las personas son «Uno Solo». No podemos llamar al Padre así, si no entendemos que todos, y esto incluye a nuestros enemigos y competidores, son creación de la misma Fuente. Ninguna persona es

nuestra amiga o enemiga, son todos nuestros Maestros de vida, son nuestros hermanos. Por eso, el Maestro Jesús nos orientó hacia amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos.

«La gente recoge lo que siembra.»

No condenes a tu prójimo porque no sabes lo que harías en su lugar. Cuando juzgas a los demás no los defines, te defines a ti mismo. Examinando tus defectos, aprendes a aceptar los de los demás.

Procura hacer a los demás lo que te gustaría que ellos te hicieran. Buscando el bien de nuestros semejantes encontraremos nuestro bien. Esa es la verdad más básica, y sin embargo es la que más ignora el ser humano. Si las personas supiesen las ventajas de ser buenos, serían buenos por egoísmo.

Debemos dar en la medida en que queremos recibir. Mientras haya egoísmo habrá sufrimiento. La felicidad es el subproducto de hacer al feliz al prójimo. Ser feliz es contribuir a la felicidad de los demás. La mayor parte de nuestra felicidad consiste en lo que damos a los que están necesitados. Vivir solo para uno mismo es destruirse, vivir para el amor al prójimo es crecer en lo divino. Puedes orar y aplicar energía Reiki en una persona cuando no tienes cómo ayudarla de otra manera.

Espera de tus hijos lo que hiciste con tus padres. Nadie es víctima sin haber sido antes verdugo. Muchos solo reconocen el amor de los padres cuando también se convierten en padres. Antes de lastimar el corazón de tus padres, verifica cuánto de ti está dentro de ellos. Después de Dios, nuestros padres. Sé amable con ellos.

Vemos a los jóvenes en pandilla, a los adultos en pareja y los viejos, solos. Sé amable y atento con los mayores. Piensa en ti mañana.

No esperes una sonrisa para ser amable. Tu sonrisa será para el otro la seguridad de que puede contar contigo en ese momento. Una sonrisa es la manera más barata de mejorar tu aspecto, suma mucho a la expresión de tu cara. El rostro es el espejo del alma. Conocemos a una persona por su risa. Si la primera vez que la encontramos ríe de manera agradable, su interior es excelente.

«La lección solo termina cuando cumple el papel de enseñar. »

Cuando queremos ayudar a alguien debemos dar ejemplo y no apuntar hacia sus errores. Criticar es una especie de vicio de la mente. Cuando nos ocupamos de la vida ajena, no nos concentramos en nuestros propios ideales. Es, por lo tanto, un enorme desperdicio de energía. Nosotros no cambiamos el mundo, ni siquiera a otras personas, diciéndoles lo que están haciendo mal. No te hagas ilusiones, no hay críticas constructivas. Lo mejor es que procuremos, antes que nada, cuidar de nuestra propia vida.

El Método Reiki es un camino hacia la sabiduría que nos enseña a respetar la vida respetando a todas las criaturas. Ese Principio del Reiki nos enseña que todo está vivo, que todo vibra, que toda criatura tiene su propia vida, que es la expresión del Creador. La Madre Tierra está viva y respirando. Todo lo que compone el planeta Tierra (agua, aire, flora, fauna, suelo, personas, etcétera) son creaciones divinas. Somos energía colectiva de una misma Fuente. Solo existe una única energía que se individualiza en muchas partes. Todas las criaturas provienen de la misma Esencia. Si destruimos la naturaleza, nos destruiremos a nosotros mismos. El mundo es una Unidad del ser humano con la naturaleza y con el Cosmos: nada puede ser bueno por la mitad. Ser amable con los otros implica amar, respetar y ser amable con todas las formas de vida que existen en la naturaleza. La unión es la verdad máxima y la evolución es solo una palabra para el movimiento en dirección a la Verdad.

No existen dos tipos de procesos evolutivos. Toda chispa creada por Dios evoluciona. Todo se transforma, evolucionando y creando una expresión cada vez más esmerada. Solo tras haber realizado su psiquismo el recorrido total a través de los reinos mineral, vegetal, animal y humano consigue despertar en sí la noción de existencia. Aprendemos de Oriente que la base de la vida espiritual es el psiquismo que duerme en lo mineral, sueña en lo vegetal, despierta en lo animal y vive en el ser humano, dándose una gradación evolutiva en cada reino de la naturaleza. A pesar de que los minerales parecen estáticos, en su intimidad los electrones giran a una velocidad superior a 200.000 km/s. En un trabajo lento y milenario, a medida que se desarrolla su conciencia individual se va desligando gradualmente del mandato instintivo del espíritu o alma-

grupo, responsable por las características, temperamento, acciones y reacciones de determinado género mineral, vegetal o animal que manda en su especie, transfiriéndose a una más evolucionada hasta alcanzar el ser humano. En Oriente, aprendemos la gran verdad de que el animal se transforma en ser humano y este se sublima en ángel. Esto representa la síntesis de toda la escala evolutiva o el refinamiento final de todos los test y experimentos del psiquismo, tras las múltiples experiencias por todos los reinos de la naturaleza. Dios está presente en todo y en todos. Es la gran energía que rige el Universo. El artículo primero del Pacto por la Tierra, creado en encuentros ecologistas internacionales, dice lo siguiente: «Toda forma de vida es sagrada. Cada ser humano es parte única e íntegra de la comunidad viva de la Tierra y tiene la responsabilidad de cuidar de la vida en todas sus formas». Intenta construir, no destruir. Cuando estemos en contacto con la naturaleza, no debemos llevar nada con nosotros que no sean fotos, ni dejar nada que no sean pisadas.

«Cada persona que conozcas debe ser saludada con una sonrisa.»

Saber lo que está bien y no hacerlo es la peor cobardía: maltratar animales es demostrar cobardía e ignorancia. Ninguna especie de violencia es justificable, principalmente si se practica contra un ser indefenso. Propaguemos el amor por los animales y su protección y habremos practicado una de las más bellas y nobles misiones de nuestra vida.

La humanidad ha recibido todo lo que necesita para vivir en armonía, respeto, amor y Unidad. Los seres humanos necesitan oxígeno para sobrevivir: los vegetales, para crecer, aprovechan el dióxido de carbono de la atmósfera (lo que para los animales es desperdiciado) y liberan oxígeno (que para ellos es un desecho). Todos los seres y todas las especies son importantes. Una especie no puede sobrevivir sin otra. Quien derriba un árbol destruye una parte de su propia vida. Infelizmente, solo damos importancia a seres con dinero, estatus e influencia. Existen pueblos, como los kahunas, de Hawái, que no cortan una flor o una hierba ni matan a ningún animal para comer o usar su piel sin pedir permiso al alma-grupo de ese ser. Curiosamente, denominamos a estos pueblos como «primitivos». Debido a nuestro egoísmo la mayor parte de las personas no

está ligada en armonía a la Madre Tierra, de lo contrario no la trataríamos de forma tan brutal. No podemos desfigurar la naturaleza sin sufrir las consecuencias de nuestros actos inconscientes. Solo después del último árbol sin frutas o del último río envenenado el ser humano entenderá que el dinero no se come.

«La compasión hacia los animales es una de las más nobles virtudes.»

El reikiano que se alimenta de carne roja ya ofende este principio del Reiki. En el futuro, cuando la humanidad tenga más discernimiento intelectual y moral entenderá qué grave delito es devorar la carne de nuestros hermanos mal llamados «inferiores». El cordero y las vacas derraman lágrimas al ver a sus hijos ser sacrificados. Los bueyes y los cerdos gimen inquietos las vísperas de la matanza, generando miasmas (energía generada por el miedo que el animal siente al morir) que son transmitidos por la adrenalina contenida en la carne. Solo no ve que la carne es perjudicial quien no quiere. El dicho popular: «No hay peor ciego que el que no quiere ver» cabe perfectamente aquí. La gente paga muy caro el hecho de devorar carne impregnada de miasmas generados en el momento de agonía del sacrificio.

Los estómagos de las personas carnívoras se transforman en un sarcófago o cementerio de cadáveres o vísceras en descomposición que pasan a exudar fluidos de naturaleza mórbida, impregnados con la angustia y el sufrimiento del animal sacrificado, oscureciendo el aura del reikiano. Cualquier anormalidad en nuestra aura dificulta la captación intuitiva que nuestros mentores nos transmiten. La alimentación carnívora dificulta la sensibilidad psíquica del reikiano interfiriendo en su intuición. No necesitamos alimentación carnívora para estar sanos y robustos. Basta ver a los elefantes, gorilas o caballos, que se alimentan específicamente de vegetales y son más robustos que los seres humanos. Dios nos dio frutas, legumbres, cereales, verduras: no hay necesidad de comernos a nuestros hermanos menores. Cambiar de alimentación hace que cambiemos la vibración que emitimos al mundo y también la forma en que recibimos y reaccionamos a los impulsos externos. Una dieta más ligera nos ayuda a alcanzar un nivel de conciencia superior. Esta elección

debe estar en consonancia con una postura ante la vida. No comer carne roja, por ejemplo, es una elección personal e intransferible. Es una decisión que debe nacer de dentro de la persona y nunca ser impuesta por nadie. Muchas veces asustamos a la gente de nuestro alrededor porque no está preparada para tanta transformación. No es fácil cambiar a una persona que siempre se alimentó de carne. Dejar de comerla es solo un paso más en el camino de la elevación.

«Comprar un producto que proviene de una especie amenazada es apoyar su extinción.»

Los animales también se van perfeccionando. Se observa en especies más evolucionadas como gatos, perros, ovejas, caballos, elefantes y monos, por ejemplo, la existencia de un cuerpo emocional y mental que, aunque es rudimentario, los faculta para manifestar deseos y emociones. Tras la muerte de Mozart, el perro del compositor se negó a abandonar la tumba de su dueño, y murió de inanición. En una corrida, cada res presenta su propio temperamento diferenciado, valiente o cobarde, mostrando la capacidad de individualización de la especie. Esa particularidad no se observa en animales inferiores, como es el caso de la mayoría de los animales marinos. Existen registros de que el Maestro Usui, como Jesús, se alimentaba de pescado. Los animales más primitivos no tienen una conciencia individual. Sus actos están subordinados al instinto de un espíritu-grupo que determina su comportamiento en la lucha por la supervivencia. Todos los peces de una misma especie constituyen vestimentas carnales de su alma-grupo. Cualquier individuo del cardumen reacciona de la misma manera sea en el océano Pacífico, en el Índico o en el Atlántico. En la carne de los peces, las gambas, las langostas, los mariscos, etc., no se encuentran miasmas porque no hay cuerpo emocional, y espiritualmente no se dan interferencias en la evolución de la especie. Pescar un pez es como recolectar un mango. El árbol sigue vivo. Reikiano, ¡come mucho pescado!

«Quien busca a Dios dando la espalda a la naturaleza se equivoca.»

Quien reniega de la naturaleza reniega de Dios.»

4.1.2. Asa yuu gassho shite kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo (Por la mañana y por la noche, siéntate en posición *gassho* y repite estas palabras en voz alta y hacia tu corazón)

Los microorganismos, los virus y los gérmenes responsables de muchos tipos de enfermedades conocidas existen en el cuerpo humano desde el nacimiento en cantidades inofensivas que no causan daño. En niveles mínimos son pacíficos e incapaces de romper las defensas psicofísicas, y solo se multiplican cuando encuentran alimento oculto o un medio enfermizo y favorable a la proliferación. Entonces luchan por su derecho a vivir y reproducirse. Cada tipo de germen, limitado, solo prolifera peligrosamente tras recibir su alimento predilecto y mórbido (miasmas), bajando del aura tras haber sido creado por el psiquismo humano. Cuando proliferan por encima de sus niveles mínimos o de la tasa máxima que el cuerpo físico puede soportar sin enfermar, generan las enfermedades. Los microorganismos acompañan, pero no causan las enfermedades. En realidad, lo único que existe son los enfermos y no las enfermedades, que varían de intensidad de enfermo a enfermo dependiendo del temperamento, el comportamiento y las relaciones emotivas. Las enfermedades tienen origen en la mente, salvo cuando se derivan de accidentes o deficiencias congénitas.

«El primer paso para hacer el bien es no hacer el mal.»

El Maestro Usui sabía que la causa que origina la mayoría de las enfermedades que afligen a la humanidad tiene un origen generalmente emocional y mental y que la recuperación de muchas enfermedades depende de un cambio en el comportamiento de los enfermos, de higiene mental y no solo del consumo de productos o remedios farmacéuticos.

Todos los estados mentales se reproducen. El Universo solo es una gran máquina que copia y reproduce nuestros pensamientos. Por lo tanto

debemos cambiarlos para que la vida mejore. Cada pensamiento que tenemos crea nuestro futuro. Y no solo los pensamientos, también las palabras y los actos son creativos. El ser humano nació con el poder creativo del Universo en la punta de la lengua (la palabra). Lo que pensamos y hablamos siempre nos acompaña. Cada uno de nosotros produce sus propias experiencias con los pensamientos y palabras que expresa.

No conozco todavía ningún reikiano que consiga seguir al pie de la letra, todo el tiempo, los Cinco Principios del Reiki. El único modo de poder aplicarlos en el día a día es implicarse con sus propósitos. El Maestro Usui recomendaba la repetición diaria de los Principios del Reiki. La victoria se funda en la perseverancia. Repitiendo diariamente los Cinco Principios puedes alcanzar esos cambios. Es fundamental usarlos cada día y ser conscientes de la importancia de cada uno de ellos. La repetición te da la oportunidad de comprender. Los cambios de comportamiento generados por la repetición pueden evitar o minimizar las enfermedades, incluso aquellas causadas por agentes patógenos.

El hábito es siempre el mejor Maestro. Adopta el hábito de decir algo admirable al pronunciar las primeras palabras. Nada es permanente, todo cambia en cada instante y en todos los momentos. Prométete a ti mismo mejorar e intenta mejorar. Necesitamos reeducarnos si queremos educar al prójimo. Diciendo cada mañana algo alegre y constructivo estableces una disposición mental para todo el día. El sonido de la palabra es una inmersión en la eternidad.

«La salud no es un estado de la materia, sino del espíritu.»

4.1.3. Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho (Tratamiento para el cuerpo y la mente, Usui Reiki Ryoho)

Los pensamientos negativos generan emociones inferiores, como son el odio, la rabia, la venganza, los celos, la envidia, el orgullo y el egoísmo. Las emociones inferiores son como la leña que, después de quemada, siempre deja un residuo de cenizas de magnetismo tóxico que se adhiere al aura y necesita ser limpiado o expurgado a través del cuerpo

físico. El cuerpo humano es una especie de toma de tierra que descarga los fluidos tóxicos que se adhieren a su campo áurico. Funciona como una especie de papel secante vivo que absorbe esos fluidos venenosos. Estos fluidos irritantes, groseros, densos y hostiles son transferidos para el primer cuerpo áurico, el doble etéreo, que funciona como una válvula de escape para expurgar esos residuos nocivos. Del doble etéreo, los residuos son transferidos hacia el cuerpo físico, que funciona como un depósito de basura (miasmas tóxicos drenados del aura que ofenden el cuerpo físico). Estas toxinas psíquicas convergen en los tejidos, órganos y regiones del cuerpo durante la purificación áurica produciendo enfermedades de acuerdo con la resistencia biológica, tipo orgánico y naturaleza hereditaria de cada uno. Afectan a la región del cuerpo más debilitada, se condensan y alojan donde encuentran receptividad, sea el hígado, estómago, pulmón, riñones, huesos, bazo, intestino, páncreas, sistema linfático, sanguíneo o endocrino. Es muy común también que se manifiesten por medio de problemas en la piel, eccemas, etc. Las enfermedades que atormentan a las personas durante el proceso de limpieza psíquica no son un castigo determinado por Dios, sino el resultado de una reacción natural del cuerpo físico afectado por las energías nocivas generadas por la propia persona. Se trata de una purga sanadora útil para el alma enferma. ¿Cuántas personas, después de enfadarse, son víctimas de graves urticarias o manifestaciones eccemáticas? La piel humana funciona como un tejido vivo, reflejando en el exterior nuestras condiciones internas. Cuando órganos de filtrado como los riñones rechazan las toxinas psíquicas, estas acaban siendo expelidas por las partes más vulnerables de la piel, muchas veces en el cuero cabelludo, que es una región propensa a las infecciones eccemáticas. Esos fluidos acaban sirviendo de alimento a los agentes patógenos atraídos hacia los lugares infectados. Los eccemas o los herpes tienen su causa principal en los fluidos nocivos producidos por la falta de armonía mental y emocional del propio enfermo, y son, en general, de difícil tratamiento por los métodos tradicionales. Muchos médicos orientales familiarizados con estas enseñanzas ya consiguen identificar las causas de los problemas de piel de sus pacientes. En general, son la cólera o la violencia mental o emotiva. El conflicto es la causa principal de las enfermedades y de la infelicidad. Los griegos ya predicaban hace miles de años el concepto «alma sana, cuerpo sano». Advertían que la salud del cuerpo físico depende de la salud del alma. Somos una trinidad formada por el cuerpo, la mente y el alma.

«La paz es el mejor remedio para todos los males.»

El mayor pecado del ser humano es ignorar sus fuerzas interiores, sus poderes creadores y su herencia divina. La solución para eliminar muchas disfunciones y obtener salud es sanear el alma por medio de una reforma íntima, a fin de evitar los venenos psíquicos. Es recomendable que los enfermos busquen la armonía psíquica. Necesitamos amar para no enfermar. Las personas infelices enferman y envejecen pronto, la tristeza es el óxido del alma. No hay cosmético más eficaz para la belleza que la felicidad. Un corazón alegre crea un rostro bonito: la alegría es un medicamento divino. La alegría de vivir es la oración más feliz de todas. Estar alegre es la manera de resolver muchos de los problemas de la vida. Toda alegría es una ganancia, incluso la más pequeña.

El Altísimo ha enviado a la Tierra a diversos líderes de espiritualidad superior con el fin de enseñar a la gente el camino de la salud, la paz y la fraternidad. Podemos citar a Jesús, Buda, Francisco de Asís, Mikao Usui, Ghandi, Krishna, Mahoma, Confucio, Zoroastro, la Madre Teresa de Calcuta y muchos otros que mostraron las virtudes del amor, la humildad, la tolerancia, la paciencia, la bondad y la resignación (predican los Maestros orientales que cuando una persona sufre con serenidad, sufre la mitad. Quien mucho se desespera duplica su dolor).

«No desperdicies la energía en cosas banales.»

Reikiano, nunca te olvides de que las enfermedades se alimentan del combustible generado por las emociones inferiores del propio enfermo. Estas infecciones muchas veces ceden o desaparecen con el impacto de la energía Reiki, que dispersa los flujos negativos concentrados en las partes afectadas. Eso sí, la persona solo evitará recaer si sana el alma, modificando su comportamiento mental y emocional. La vida es un proyecto de ti mismo. Tus pensamientos crean tu realidad. El Método Reiki modifica nuestros pensamientos y rescata nuestra condición natural

de felicidad.

*«Vivir es la cosa más difícil del mundo. La mayoría de las personas
solamente existe.»*

¹ En el original, juega con el doble significado de «presente», que en portugués también significa regalo. Este doble sentido se pierde con la traducción. (*N. de la T.*)

CAPÍTULO 5

El simbolismo del Reiki



5.1. IDEOGRAMA

LA palabra Reiki puede ser escrita con ideogramas japoneses que, como los algoritmos romanos, no son letras ni sonidos, sino ideas.



«El camino es el objetivo.»

Según el contexto, estos ideogramas pueden tener varias lecturas con los siguientes significados:

- I. Lluvia maravillosa de energía vital.
- II. Lluvia maravillosa que da vida.
- III. La idea de algo que viene del Cosmos y que en su encuentro con la tierra produce el milagro de la vida.
- IV. Lluvia maravillosa que produce el milagro de la vida.
- V. La comunión de una energía superior con una terrenal a la que se pertenecen mutuamente.
- VI. Una energía maravillosa que está por encima de todas las demás y que, más allá de eso, está en ti y a la que perteneces.

Observación: en algunos casos, estos ideogramas se encuentran reforzados por pequeñas formas que representan granos de arroz que simbolizan la vida.

5.2. COLOR

El color simbólico de la energía Reiki es el verde, el color de la salud física dada su correlación con el chakra cardíaco, responsable de nuestro amor incondicional y nuestro sistema inmunológico. Sus ideogramas son dorados, pues ese es el color cósmico.

5.3. BAMBÚ

El Método Reiki tomó como símbolo de la naturaleza el bambú, que, en su simplicidad, resistencia (cuando se arquea), vacío, rectitud y perfección, puede representar metafóricamente el funcionamiento de la energía. El bambú es flexible, a pesar de ser fuerte. Reverencia el viento que lo toca, se dobla mostrándonos que cuanto menos se oponga un ser a la realidad de la vida, más resistente se hará para vivir en plenitud. El bambú es fuerte y sirve para la construcción de embarcaciones, muebles y construcciones, es decir, todos los que reciben la iniciación en el Método Reiki tienden a volverse más fuertes y resistentes. Entre un nudo y otro el bambú es hueco y vacío, como vacío es el espacio entre el cielo y la tierra, representando a los que escogieron ser canales de energía Reiki y que pasan a funcionar en ese vacío como verdaderos «tubos» que dirigen la Energía Cósmica. La rectitud sin igual del bambú, la perfección de su

proyección hacia arriba, así como sus nudos —que simbolizan las distintas etapas del camino—, simbolizan el objetivo de nuestro itinerario interior, nuestro crecimiento y evolución en dirección a la meta. En Japón, el bambú es una planta de buenos augurios o suerte. Pintar el bambú es considerado no solo como un arte, sino también como un ejercicio espiritual. En algunas culturas africanas, el bambú es un símbolo de alegría, de felicidad por vivir sin enfermedades y preocupaciones. Es interesante observar cómo esta simbología tiene que ver con los Principios del Reiki.

«Ningún viento ayuda a quien no sabe en qué puerto quiere atracar.»



Representación usada por la Reiki Alliance.

«No todos pueden ser ilustres, pero todos pueden ser buenos.»

CAPÍTULO 6

Cómo transformarse en un canal de Reiki



6.1. EL FUTURO REIKIANO

TODOS nosotros, en determinados momentos de nuestra vida, pasamos por situaciones difíciles de sufrimiento, estemos o no directa y personalmente implicados en ellas. Puede ser un sufrimiento físico o material, emocional y, en algunas ocasiones, espiritual. Surge entonces el deseo de eliminar el sufrimiento o, por lo menos, de minimizar el dolor proporcionando alivio a quien nos rodea o a nosotros mismos. En esas situaciones nos sentimos completamente impotentes. Cuántas veces pensamos que, si pudiésemos disponer de algo para interaccionar y ayudar a aliviar los sufrimientos, la vida podría ser mejor. Entonces, de alguna manera llega a nuestro conocimiento que la inagotable energía Reiki está disponible. En este feliz momento necesitamos buscar un Maestro de Reiki habilitado y participar en un ritual de sintonización.

Todos podemos ser canales de energía Reiki. El Método Reiki se encuentra al alcance incluso de los niños (preferiblemente mayores de siete años), ancianos y enfermos, ¡querer es suficiente!

El reikiano no es creado por el Maestro: es despertado. Por eso denominamos al Nivel 1 del Método Reiki «El Despertar». Somos reikianos en potencia, ya nacemos con los canales. El ser humano puede compararse a una instalación eléctrica completa cuya bombilla no se enciende porque está desenroscada. Lo que hace el Maestro de Reiki es ajustar el contacto.

«Evita emplear tiempo y dinero en cosas de las que puedas arrepentirte.»

A partir del momento de la iniciación, se abre dentro de la persona una puerta que, una vez cruzada, la introduce en una nueva realidad. Se abre a un mundo completamente nuevo, diferente, que nunca creímos que pudiera existir. Cuando nos convertimos en un canal de energía Reiki nos convertimos en un medio por el que se conduce la Energía Universal. Reiki es una energía de amor canalizada por medio de nuestro chakra cardíaco. El iniciado se convierte en un verdadero canal de energía, es decir, tendrá siempre contacto con esa Energía Universal y podrá aplicarla cuando quiera. Cuando hacemos fluir la Energía Universal Cósmica, espontánea e ilimitada, con un simple gesto —basta imponer las manos para que fluya— nos damos cuenta de cuánto somos capaces de ayudarnos y de proporcionar consuelo al necesitado. Es tan simple que nos resistimos a creer que sea real. Pero debemos permanecer alerta para no permitir que ese conocimiento estimule negativamente nuestro ego, ya que entorpecería nuestro proceso evolutivo.

6.2. ¿CUÁL ES EL MAESTRO DE REIKI ADECUADO?

¿Cómo escoger un Maestro de Reiki para que me inicie? ¿Existen diferencias entre los Maestros de Reiki? ¿Los linajes que llevan al Maestro Usui son importantes? ¿Lo ideal es un Maestro independiente o uno que esté vinculado a una escuela, una institución o una organización nacional o internacional? ¿Quién garantiza la profesionalidad o idoneidad de los Maestros de Reiki? ¿Cuál es el contenido básico ideal para cada nivel de formación? ¿Lo que encontraré será suficiente para garantizarme una práctica competente? Estas son algunas de las preguntas más comunes entre los interesados en el Método.

«Ser maestro es en realidad ser un eterno discípulo.»

Actualmente existe un gran número de seminarios de Reiki ofrecidos en los medios de comunicación. Cada Maestro tiene una metodología de

enseñanza, pero los seminarios siempre están basados en el Sistema Usui. La multiplicación de Maestros de Método Reiki beneficia al planeta y a la humanidad, pero mientras la oferta de seminarios crece, los legos pueden verse en dificultades para escoger el más adecuado. No es fácil para el no iniciado evaluar el contenido básico ideal de una formación y si lo que se va a encontrar será suficiente para garantizar una práctica eficaz. Hay una tendencia a querer mejorar o perfeccionar el Método Reiki por parte de algunos Maestros mezclando conocimientos esotéricos u holísticos con la práctica original. Como no hay criterios oficiales que sirvan como referencia, es aún más difícil evaluar qué es Método Reiki y qué no lo es.

En un mundo ávido de estatus, para muchas personas un certificado significa autoridad. Es lo que aprendieron a respetar. Hoy en día es muy fácil, rápido y barato conseguir un título de Maestro de Reiki. En el Reiki hay muchos iniciados para pocos «acabados». Una característica del Método Reiki es funcionar en todas las personas, independientemente de la evolución de su conciencia. Pero ser iniciado como Maestro de Reiki no es una garantía de comprensión del Método y de la adquisición de la experiencia didáctica suficiente. Hay quien comienza a enseñar el Método sin saber lo suficiente del tema. Los certificados que entrego a todos los alumnos funcionan como documentos que prueban que se sometieron al proceso iniciático y que estamos dentro de un linaje que nos lleva hasta el Maestro Usui. Un certificado de Maestro de Reiki no hace un Maestro de Reiki, pero sí desarrolla la capacidad para transmitir y enseñar la técnica. Para la comprensión efectiva, mucha práctica de la técnica y cierta madurez son tan importantes como la iniciación como Maestros. En el momento de la iniciación, muchos Maestros de Reiki son iguales, la diferencia llega con la capacidad didáctica para transmitir los conocimientos teóricos necesarios. El verdadero Maestro no es el que tiene más conocimiento, sino el que transmite más conocimiento a sus alumnos. El buen Maestro es el que crea buenos reikianos. Si alguien quiere ser un buen Maestro, necesita invertir tiempo, necesita comprometerse y obtener un entrenamiento serio, sólido y extenso. Hay Maestros formados en seminarios de solo algunas horas de un único día, lo que no garantiza calidad en la formación profesional. El entrenamiento del Doctorado del Instituto Brasileño de Investigación y Difusión del Reiki, por ejemplo, implica por lo menos dieciséis horas de clases mensuales durante siete meses.

«Retener es perecer.»

El Maestro de Reiki es simplemente un instructor que se llama Maestro en Occidente y en Japón. El término Maestro, en este caso, no tiene connotación de persona iluminada, libre de karma, con poder sobre los demás, mejor que los alumnos ni de jerarquía superior. Haber recibido iniciación como Maestro no garantiza que el nuevo profesor esté personalmente orientado. El Maestro de Reiki es una persona capacitada para iniciar a otros, y no puede ni debe ser tomado como referente desde el punto de vista moral, ético o espiritual. Un Maestro es cualquier persona que despierta en nosotros el conocimiento que ya poseíamos.

El hecho de haber recibido un nivel de determinado Maestro no establece la obligación de realizar los demás niveles con ese mismo Maestro. Ningún estudiante del Método Reiki tiene que continuar en contacto con su Maestro después de un seminario ni depende de él. Los alumnos son absolutamente libres y no tienen ningún grado de compromiso en relación con el Maestro o la institución a la que estos puedan pertenecer. El Maestro de Reiki no ejerce poder sobre sus alumnos, ni puede ser considerado necesariamente mejor o más evolucionado que ellos. El Maestro es un instructor que escogió aceptar la gran responsabilidad de transmitir a los interesados el conocimiento que adquirió.

En mi actividad de enseñanza del Método Reiki me he encontrado con todo tipo de profesionales. Existen Maestros que causan buena impresión, pero que no fueron formados correctamente por sus Maestros. O el seminario, incluso habiendo sido bueno, no alcanza los resultados esperados en lo que al proceso de sintonización se refiere, y el iniciado acaba alejándose de la técnica. Hay Maestros que, aunque hayan sido formados correctamente, cometen errores por apatía o relajación al sintonizar a sus alumnos.

«La iluminación exige que asumas la responsabilidad de tu modo de vida.»

El futuro reikiano debe procurar conocer a su Maestro antes de realizar un seminario con él. Procura conocer el trabajo desarrollado por el Maestro, cuántos años de práctica posee, quién fue su Maestro, dónde fue formado o cuánto tiempo duró su formación. Haz preguntas prácticas al Maestro, como por ejemplo el precio del seminario, el porqué de las diferencias con los precios de otros Maestros, la duración, si habrá seguimiento posterior, o el contenido del seminario. Un aspecto importante en el que fijarse es si el Maestro es accesible a la resolución de dudas que surjan después del seminario. Hay Maestros itinerantes que van de ciudad en ciudad enseñando el Método Reiki. Luego, si surge la necesidad de hacer una consulta, los alumnos deben poder localizarlo por Internet o por teléfono u otro medio de comunicación. El buen profesor tiene que ofrecer apuntes adecuados que sirvan como fuente de consulta y estudio a los alumnos. Nunca se debe convertir a los alumnos en seres dependientes al escatimarles información. La belleza del Método Reiki está en enseñarlo en su plenitud, de forma humilde y amorosa, siendo el aspecto financiero la consecuencia de un trabajo de regeneración planetaria. Los Maestros que trabajan sobre la pauta del amor no suelen cobrar a las personas que sufren enfermedades graves como tumores malignos o sida.

Asegúrate de que el Maestro no se drogue, fume o beba, ya que se reflejaría en un desequilibrio perjudicial para el aprendiz.

La práctica de una religión debe ser evitada, pues el Método Reiki, pese a estar basado en el budismo, no se vincula a ninguna religión. En los seminarios, el Maestro debe aprender a no emitir opiniones en relación con las creencias políticas, filosóficas, religiosas, ideológicas o espirituales de sus alumnos, ya que la energía Reiki armoniza perfectamente con todas ellas, volviéndolas incluso más fuertes y claras en algunos casos. Los Maestros deben evitar asuntos polémicos como el aborto, el racismo, la pena de muerte, la práctica de deportes, la eutanasia, etcétera.

«Hablar mal de los otros es una manera deshonesta de elogiarnos.»

No es ético que el profesor se implique en relaciones erótico-sexuales con sus alumnos sacando partido, muchas veces, a un momento de fragilidad emocional para ellos.

Es fundamental que la confidencialidad de la información personal de los alumnos sea respetada.

Hay que evaluar la facilidad con que algunos Maestros inician a otros Maestros sin muchos límites, incluso en ciudades donde no residen y están de paso. El verdadero líder no es aquel que tiene más seguidores, sino el que forma más líderes.

Todo Maestro debe siempre orientar a sus alumnos para que recomienden un médico a sus clientes cuando tengan dudas sobre alguna enfermedad durante el ejercicio del Método Reiki. Debe también aconsejar que no emitan diagnósticos a no ser que estén formados en medicina. La promesa de cura también es un comportamiento irresponsable.

La recomendación de un amigo es un criterio óptimo para escoger un Maestro. Y finalmente, escucha tu «voz interior». Usa la intuición.

El Maestro debe dejar claro que no es dueño de la verdad, que no va a transmitir la sabiduría absoluta y que tampoco es dueño de la energía Reiki o el único que transmite el verdadero Método Reiki.

Es fundamental para el nuevo profesor considerar y respetar el trabajo que realizan todos los Maestros, principalmente los que lo precedieron. Infelizmente, en el Método Reiki, como ocurre en todos los negocios, se observa una competencia encarnizada entre los Maestros. Lo ideal sería que la gente no enseñase el Método Reiki sin antes haber eliminado los patrones personales de competición por medio de terapias de evolución de sus conciencias.

«Quien realiza las tareas con amor, las hace mejor.»

Actualmente se hacen esfuerzos por establecer criterios mundialmente válidos para la enseñanza del Método Reiki, con el fin de comprometer a los profesores con la práctica original. Preocupado por ese aspecto, viajé a Japón en noviembre de 1998 y en enero de 2002, donde volví a evaluar mis métodos de enseñanza con el Maestro Fuminori Aoki, presidente de

la Asociación Reido Reiki (Tokio) y con el Maestro Doi Hiroshi, presidente de la Asociación Gendai Reiki Healing Kyokai (Kioto). En esas ocasiones recibí nuevas iniciaciones (*Reiju*) en el Sistema Tradicional de Reiki Japonés y fui autorizado a emitir certificados reconocidos por las instituciones creadas por ambos, Fuminori Aoki y Doi Hiroshi.

En caso de que estés pensando en cursar un determinado seminario, no dudes en pedir al Maestro responsable el contenido del mismo. Sería de gran valor que todos los seminarios anunciados presentasen una lista del contenido que van a abordar, y así facilitar a los aspirantes la elección del Maestro más adecuado. Presento a continuación lo que considero fundamental para la formación en los tres niveles básicos del Método Reiki.

6.3. CONTENIDO DE REFERENCIA PARA EL NIVEL 1

1. Entrega de apuntes y certificado de participación sin ningún coste adicional.
2. Presentación del (de los) linaje(s) de los cuales el alumno pasa a formar parte.
3. Contenido del programa:
 - 3.1. Cómo funciona el Método y la energía Reiki.
 - 3.2. La historia del Método Reiki: antecedentes de su descubrimiento. El descubridor Mikao Usui. La meditación de Mikao Usui. Mikao Usui y los primeros resultados del Método Reiki. El Método Reiki y los inicios de su divulgación. Los Cinco Principios del Reiki. Chujiro Hayashi y la continuación del trabajo. Hawayo Takata y el Método Reiki en Occidente.
 - 3.3. Simbolismo del Reiki: el ideograma, el color y el bambú.
 - 3.4. Cómo transformarse en un canal de energía Reiki: el futuro reikiano. El ritual de sintonización. Los veintiún días de limpieza energética. Los sistemas y escuelas del Método Reiki.
 - 3.5. La división del Método Reiki: Niveles 1, 2, 3-A y 3-B.
 - 3.6. La visión holística del cuerpo humano: aura y chakras.
 - 3.7. Cómo y dónde aplicar energía Reiki.

- 3.8. Las posiciones para su aplicación.
4. Ritual de sintonización energética.
5. Legislación para practicantes no médicos.

«Realiza, aunque sea llorando, aquello que prometiste sonriendo.»

Observación: el alumno, en general, puede asistir a diferentes seminarios del Nivel 1 a título de reciclaje pagando, normalmente, una tasa de participación con el fin de seleccionar mejor un Maestro para el Nivel 2.

6.4. CONTENIDO DE REFERENCIA PARA EL NIVEL 2

1. Distribución de buenos apuntes que funcionen como instrumento de consulta para los alumnos y certificado de participación.

«Si le das un pez a un hombre, comerá una vez. Si le enseñas a pescar, se alimentará la vida entera.»

2. Ritual de sintonización energética con los tres símbolos del Nivel 2.
3. Contenido del programa:
 - 3.1. Explicación de los símbolos del Reiki: el polémico secreto de los símbolos. El símbolo Choku Rei, el símbolo Sei He Ki y el símbolo Hon Sha Ze Sho Nen.
 - 3.2. Reiki a distancia: técnica de reducción, técnica del sustituto, técnica de la foto y técnica de la rodilla.
 - 3.3. Técnicas de transformación: técnica del cuaderno y técnica de la caja.

6.5. CONTENIDO DE REFERENCIA PARA EL NIVEL 3-A

1. Distribución de buenos apuntes que funcionen como instrumento de consulta para los alumnos y certificado de participación.
2. Ritual de sintonización energética con el cuarto símbolo del Nivel 3-A.
3. Contenido del programa:
 - 3.1. Aclaraciones sobre el Nivel 3-A.
 - 3.2. Explicación sobre el símbolo Dai Koo Myo.
 - 3.3. Activación de los canales de fuerza.
 - 3.4. Aplicación de energía Reiki para multitudes.
 - 3.5. Aplicación de energía Reiki en el planeta.
 - 3.6. Meditación con los cuatro símbolos del Reiki.
 - 3.7. Cómo montar y usar una mandala de cristales.
 - 3.8. Cirugía energética Kahuna.

«Debemos ayudar a nuestro semejante a levantar su carga, no cargarla por él.»

6.6. PROCESO DE SINTONIZACIÓN

En el origen de la humanidad, el ser humano mantenía sus canales de energía intactos, generando felicidad y armonía. Durante el proceso de olvido de nuestros orígenes, por la extrema individualización del ser humano y la evolución del egoísmo y el orgullo, debilitamos esos canales de unión. Dejamos de usarlos y pasamos a no recibir la energía necesaria para nuestro bienestar. Retenemos solo la energía vital (*ki*) indispensable para el sustento de nuestro proceso bioquímico. Mikao Usui descubrió cómo religarnos a la Energía Primordial del Universo. El *religar*, ese proceso al cual primero fue dado el nombre de *Reiju* en Japón, recibe hoy varias denominaciones, como iniciación, proceso de ajuste, activación energética, armonización, sintonización o *attunement* (poner en armonía)

que es como se llama en Estados Unidos. Las sintonizaciones son exactamente el tronco del Método Reiki, diferenciándolo de otras prácticas terapéuticas que pueden asimilarse por la lectura de libros, etc. Las sintonizaciones son muy precisas y solamente pueden ser transmitidas por un Maestro de Reiki debidamente formado. Un verdadero Maestro de Reiki recibe una serie de transmisiones de energía y es apto para aplicar, enseñar y activar esa energía en otros.

Muchos tienen miedo cuando se enfrentan a una situación desconocida. En cambio, nada en el Método Reiki, incluyendo el proceso de iniciación, puede perjudicar a nadie.

La energía viene directamente de la más alta Fuente Espiritual y las iniciaciones deben, por eso, ser tratadas con el mayor respeto. La sintonización es un regalo, un verdadero milagro. La iniciación del Método Reiki, cuando un nuevo reikiano es despertado, es un ritual sagrado de gran belleza. Ese maravilloso proceso lo convertirá definitivamente en un canal de energía Reiki. Cambia para siempre la vida del iniciado de manera muy positiva y profunda. La sintonización enciende una luz en la oscuridad despertando un don que un día fue universal, pero que hoy están prácticamente olvidados. En el proceso de sintonización todos los canales de fuerza del cuerpo responsables por la captación y distribución de nuestra energía son activados para funcionar según los moldes originales, proporcionando la facultad de tratar y armonizar no solamente a nosotros mismos, sino a todos los que toquemos. Una vez establecido el contacto, las manos irradian energía cuando son colocadas sobre las partes enfermas aliviando dolores, deteniendo hemorragias, etcétera.

«Cualquier persona puede ser modificada para mejorar, si así se lo propone.»

En el libro *Living Reiki: Takata's Teachings* (Mendocino, CA, Life Rhythm Press, 1992), la Maestra de Reiki Fran Brown hace referencia a la Maestra Takata, que solía comparar la sintonización de un reikiano con un aparato de radio o televisión. Para ver un determinado canal es necesario sintonizar el aparato en la frecuencia de la transmisión. Lo mismo ocurre con los individuos: para conectarse a la Energía Universal

deben estar sintonizados con ella. El reikiano comienza a funcionar como una «pirámide viva» en la captación de la Energía Universal. Conozco Maestros que han hecho sintonizaciones incluso en animales con resultados satisfactorios.

Durante el ritual, el Maestro de Reiki utiliza una antigua técnica oriental que une al individuo a niveles más elevados de conciencia y a la Fuente Ilimitada de Energía Universal. Hay una activación del chakra coronario (glándula pineal) que hace que nuestra vibración y frecuencia aumenten y se transformen, pasando a niveles más elevados en un verdadero salto orbital electrónico-cuántico. Este proceso, además de ampliar nuestra conciencia, genera una transformación que proviene del desplazamiento de nuestro centro de equilibrio energético, del chakra del plexo solar al chakra cardíaco. Nos volvemos más amorosos, humildes y tolerantes. La sintonización crea un canal para que fluya la Energía Cósmica. Esta activa los chakras coronario, cardíaco y de las palmas de las manos para usarlos en la canalización de la energía Reiki. Tengo alumnos que trabajaban con la imposición de manos antes del Método Reiki, pero que en pocos minutos se sentían totalmente exhaustos. Tras la iniciación en el Reiki sintieron que ya no estaban trabajando con su propia energía (*ki*), sino con la Energía Cósmica captada, que empezó a recorrerlos durante las sesiones. Aunque la abertura del canal de paso de la energía Reiki ocurra entre los chakras cardíaco y coronario, los chakras inferiores son igualmente importantes, y se ajustan a la frecuencia vibratoria correspondiente a los chakras superiores.

*«El verdadero amigo es aquel que nos hace mejores de lo que
somos.»*

He conocido diferentes técnicas para iniciar en el Reiki, todas eficaces. En la práctica más tradicional se usan cuatro rituales de iniciación para el Nivel 1, uno para el Nivel 2, uno para el Nivel 3-A y uno para el Nivel 3-B. El proceso que yo adopté es el mismo que usan en The International Center for Reiki Training, en Michigan, Estados Unidos, donde realicé un curso avanzado (Advanced) y un curso de Doctorado con su dirigente y fundador, el Maestro William Lee Rand. Este método es eficaz y simple, ya que no hacemos las cuatro iniciaciones

por separado, como ocurre en el Sistema Usui tradicional. Este proceso proviene de diferentes sistemas en los cuales los símbolos del ReikiTibetano son sumados a los símbolos tradicionales del Sistema Usui. Los alumnos que recibieron iniciaciones de las dos maneras consideran este proceso más intenso.

Para que el cuerpo se vuelva más sensible y perciba mejor el proceso iniciático, lo ideal es que no esté sobrecargado con sustancias que disminuyan la capacidad perceptiva como carne roja, alcohol y drogas. Así, la iniciación podría ser vivida conscientemente y los cambios se percibirán con más intensidad. Con que la persona haya ingerido alimentos más pesados y consumido bebidas alcohólicas horas antes del seminario, ya puede haber una menor percepción durante el proceso de iniciación.

Con un poco de experiencia, el Maestro consigue evaluar si el alumno fue iniciado correctamente. Para los legos, esta tarea puede ser bastante difícil.

El momento de la iniciación es sagrado. Por lo tanto, no puede ser interrumpido. Algunas precauciones básicas en ese momento son esenciales: el timbre de la puerta, el teléfono convencional o el móvil deben ser apagados. Permito que mis alumnos asistan a la iniciación siempre que estén en silencio. En los medios más tradicionales del Método Reiki la asistencia no está permitida.

«Las grandes prisiones son aquellas creadas por nosotros mismos.»

La iniciación de una sola persona no tarda más de cinco minutos. La temperatura de la sala sufre un aumento considerable durante el proceso, quedando llena de energía durante un largo rato después del ritual.

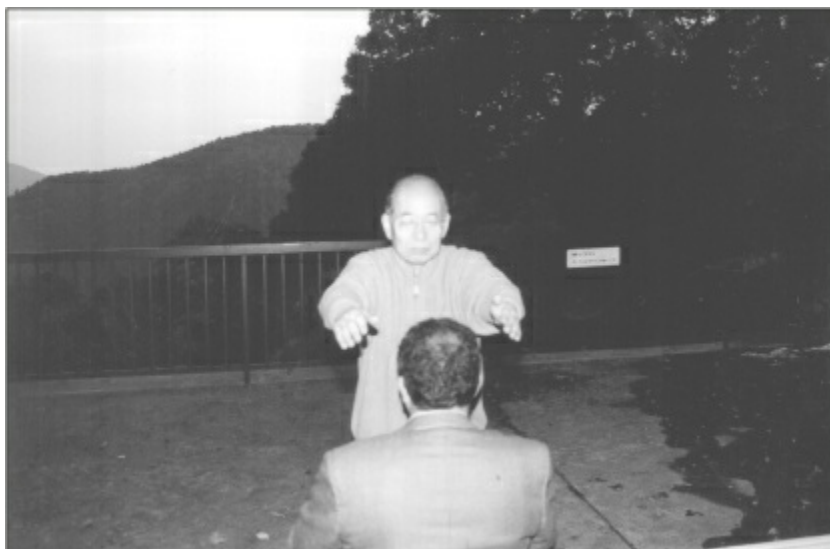
Los iniciados deben permanecer durante todo el proceso con los ojos cerrados. Así podrán percibir lo que ocurre en ese momento único. Sería más difícil si se estuvieran preguntando el porqué de cada gesto del Maestro. El interés de permanecer con los ojos cerrados es por el bien del alumno, que deberá estar sentado en una silla con el respaldo recto y con los pies descalzos en el suelo. Las manos deberán permanecer unidas en posición de oración a la altura del pecho, pues serán tocadas y trabajadas

por el Maestro.

Muchos consideran el momento iniciático como una de las vivencias más importantes y significativas. La iniciación, como el amor, debe ser vivida y no puede ser descrita racionalmente. Las sintonizaciones afectan a cada persona de manera diferente, dependiendo de su momento y de su patrón vibracional. Durante el proceso de iniciación la persona que está siendo activada puede experimentar una serie de sensaciones y emociones como una intensa paz y armonía, un calor agradable, un profundo relajamiento, calor en las manos, tristeza, llanto o amor. La persona también podrá visualizar Maestros, ver luces y colores como azul-celeste, violeta o dorado y hasta proyectarse hacia el pasado. Hemos podido oír relatos de muchas personas que visualizaron parientes desencarnados. Otras no perciben nada, ni durante la ceremonia ni en las primeras semanas tras la iniciación o durante las aplicaciones, pues sus sensores aún no fueron debidamente educados. Es decir, que no hay garantías de que la percepción de sensaciones vaya a ocurrir al inicio de la práctica del Método Reiki.

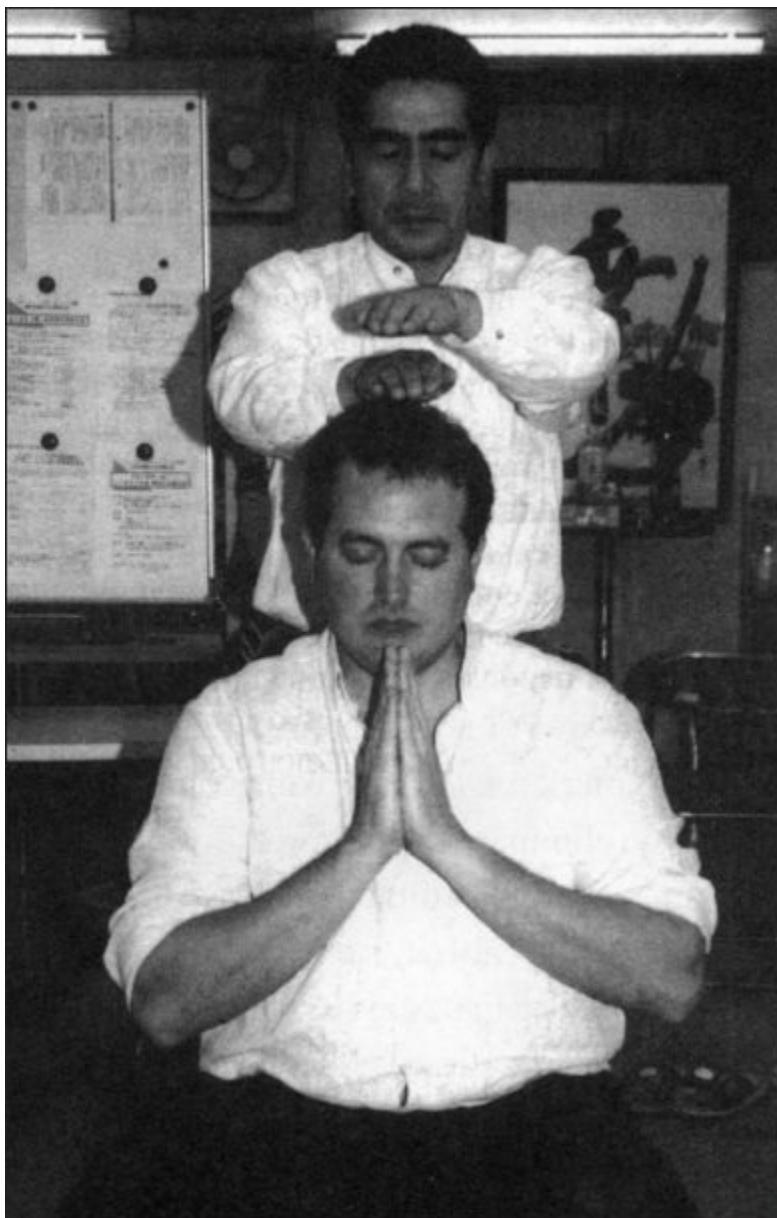
*«No permitas que el teléfono interrumpa momentos importantes.
Tienes ese aparato para tu provecho, no para el de quien llama.»*

Durante la iniciación, el Maestro siente su aura iluminarse. El proceso puede resultar cansado si se realiza a muchas personas el mismo día.



En las fotos, Johnny De'Carli en el monte Kurama, recibiendo la iniciación en el Doctorado en Reiki de las manos del Maestro Doi Hiroshi.

«Por más larga y oscura que sea la noche, el sol siempre vuelve a brillar.»



El Maestro Fuminori Aoki, presidente del instituto «Reido Reiki», durante la iniciación para el Doctorado de Johnny De' Carli en su linaje que lleva hasta el Maestro Usui. Tokio, noviembre de 1998.

«Hubo y aún hay mucho que aprender.»

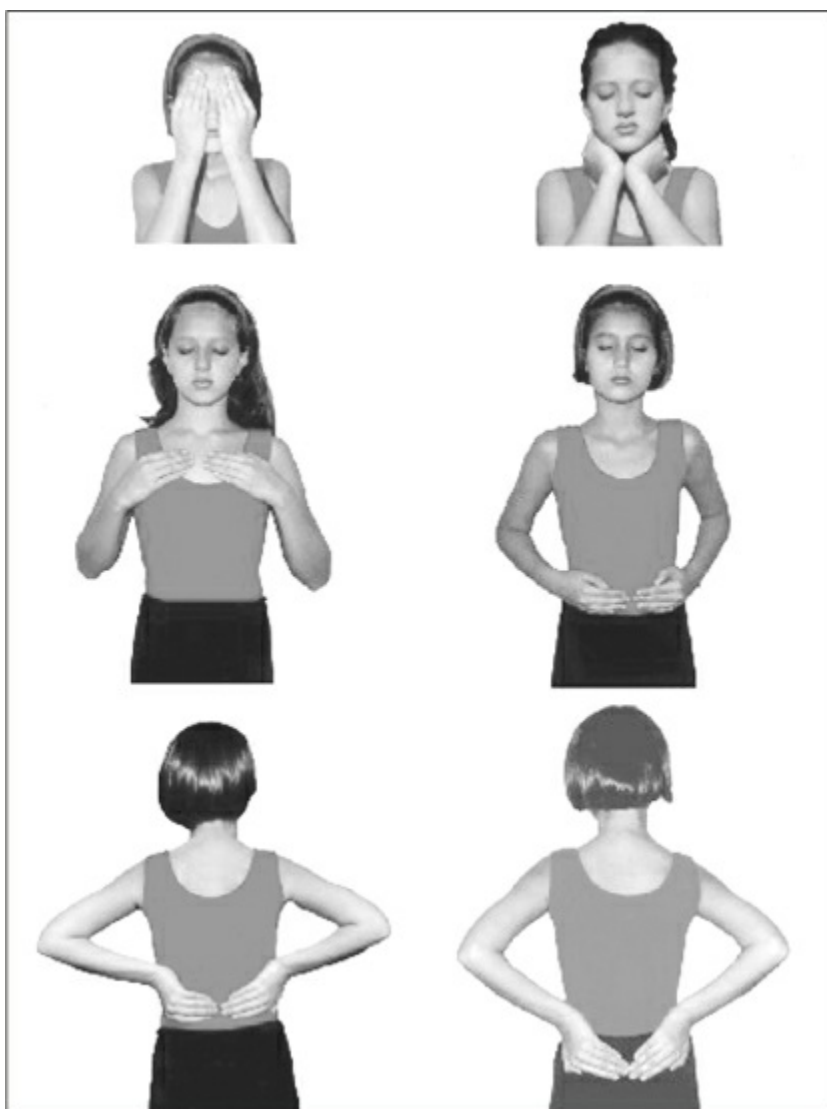
6.7. LOS VEINTIÚN DÍAS DE LIMPIEZA ENERGÉTICA

Las toxinas e impurezas consideradas basura energética son almacenadas en el ser humano desde el nacimiento, y disminuyen la calidad de vida. Tras la iniciación puede parecer que nuestra condición empeoró o se agravó. En realidad estamos pasando por un proceso de limpieza que no puede ser evitado. Este proceso puede comportar graves crisis, pues antiguos bloqueos energéticos están siendo expurgados. Durante esa eliminación se expulsarán todas las toxinas e impurezas de nuestros cuerpos físico, emocional, mental y espiritual. La limpieza se hará por medio de las heces, la orina, el sudor, los pensamientos, los sueños y en la forma de las emociones negativas que fueron creadas. Tras la retirada de esos sedimentos el cuerpo estará preparado para funcionar de forma más armoniosa y positiva. La limpieza en el paso del chakra coronario al chakra cardíaco tarda más o menos tres días. Por ser más densos y de vórtices menos veloces en los centros inferiores, a ellos se destinan los aproximadamente dieciocho días restantes. En este periodo de eliminación es imprescindible que se haga una autoaplicación diariamente para facilitar el proceso de limpieza, principalmente en las posiciones 1 y 4 de la cabeza, 1 y 3 de la región anterior y 3 y 4 de la región posterior del cuerpo. Es aconsejable en esas tres semanas evitar o al menos minimizar el consumo de bebidas alcohólicas, carne roja y conservas en lata. Procura tomar bastante agua, frutas, verduras y alimentos con alto contenido de fibras.

El reikiano, después de cada iniciación en los diferentes niveles de Reiki, puede sentir reacciones emocionales (rabia/amor), magnéticas (rechazo/atracción), mentales (pensamientos/confusiones) y espirituales (construcción/destrucción). Este proceso durará de cuatro a veintiún días como máximo.

«Acuérdate de quienes te aman.»

6.7.1. Autotratoamiento diario en el periodo de limpieza



«Educa a los niños y no será necesario castigar a los adultos.»

6.8. LINAJES DEL REIKI

El Método Reiki es una práctica de naturaleza espiritual sagrada fundada por el Maestro Mikao Usui. Tras la sintonización, todo reikiano debidamente iniciado pasa obligatoriamente a pertenecer a un determinado linaje o «árbol» del Reiki, que es una secuencia de nombres de Maestros que nos lleva siempre, sea cual sea el linaje o la escuela, al

Maestro Mikao Usui. No existe linaje que no lleve a él. Con cada nuevo Maestro iniciado, la cadena se expande. Considero importante que el reikiano tenga conocimiento de la cadena de Maestros a la cual va a pertenecer. El reikiano debe honrar su linaje, tal y como enseñan los Cinco Principios del Reiki. Yo particularmente cursé once Doctorados en diferentes linajes, además de pertenecer, por las iniciaciones de los niveles 1, 2 y 3-A al linaje de la doctora Claudete França, la primera Maestra de Reiki nacida en Brasil.



El Maestro Fuminori Aoki y Johnny De'Carli en Tokio, Japón, en noviembre de 1998.

«Haz lo que desees, siempre que no interfieras en el derecho que tiene el otro de hacer lo mismo. Este es el principio de la moral.»

6.8.1. Primer ejemplo de linaje

Linaje del Sistema Tradicional Japonés

Mikao Usui
Juzaburo Ushida
Kanichi Taketomi
Toyokazu Wanami
Kimiko Koyama
Doi Hiroshi
Fuminori Aoki

Jonnnny De'Carli

«Mis alumnos»



Maestro Fuminori Aoki. Tokio, Japón.

«La manera más fácil de crecer es rodearse de personas más preparadas que tú.»

6.8.2. Segundo ejemplo de linaje

Linaje Gendai Reiki-Ho

Mikao Usui

Juzaburo Ushida

Kanichi Taketomi

Toyakazu Wanami

Kimiko Koyama

Doi Hiroshi

Johnny De'Carli

«Mis alumnos»



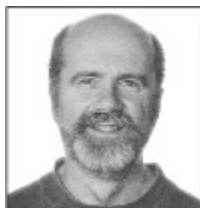
Maestro Doi Hiroshi. Kyoto, Japón.

«La mejor aula del mundo está a los pies de una persona más vieja

que tú.»

6.8.3. Tercer ejemplo de linaje

Linaje del Sistema Usui/Tibetano	
Mikao Usui Chujiro Hayashi Hawayo Takata Phyllis Lei Furumoto Pat Jack, Carol Farmer, Cherie A. Prashn, Lean Smith William Lee Rand	
Johnny De'Carli	Cyndi Power Sandra Olivieri Johnny De'Carli
«Mis alumnos»	



Maestro William Lee Rand. Southfield, Michigan, EE. UU.

«Cada persona que encontramos es superior a nosotros en alguna cosa: de eso podemos aprender con ella.»

6.8.4. Cuarto ejemplo de linaje

Linaje del Sistema Osho Neo-Reiki
Mikao Usui Chujiro Hayashi Hawayo Takata

Phyllis Lei Furumoto
Premjuk
Upasana
Raj Setter
Jay J. Falk
Lore Pantlen
Michael Prgomet
Johnny De'Carli

«Mis alumnos»



Maestro Michael Prgomet. Egelsbach, Alemania.

«El Maestro aparece cuando el alumno está preparado.»



Arriba, Johnny De'Carli, en 1998, recibiendo Reiju (iniciación) en el Sistema Reido-Reiki con el Maestro Fuminori Aoki. Abajo, en 2002, en el Sistema Gendai-Reiki de manos del Maestro Doi Hiroshi.



«Solo podemos dar aquello que tenemos en nosotros mismos.»



Arriba, la Maestra Chiyoko Yamaguchi y su hijo Tadao Yamaguchi de la Escuela Jikkiden-Reiki de Kyoto. Abajo, Johnny De' Carli al lado de la médico y Osho Neo-Reiki Master, doctora Anand Chandra, en la Osho Commune International (Puna, la India) en 1999.



«Ninguna gran victoria es posible sin que haya sido precedida de pequeñas victorias sobre nosotros mismos.»



*Arriba, el Maestro William Lee Rand (a la derecha) y Johnny De' Carli, en Michigan, EE. UU.
Abajo, el Maestro Michael Prgomet (a la izquierda) y Johnny De' Carli, en Egelsbach, Alemania.*



«Prepárate, pues tendrás que continuar solo. El Maestro solo puede señalar la dirección.»

6.9. SISTEMAS DE REIKI

El objetivo de esta obra es la divulgación —principalmente— del Sistema Usui (Usui Reiki Ryoho) enseñado por la Maestra Hawayo Takata. Existen otros sistemas o métodos de Reiki o de utilización de la misma energía, entre los que podemos destacar el sistema Osho Neo-Reiki y el Sistema Usui/Tibetano.

6.10. ESCUELAS DE REIKI

Antes de fallecer, la Maestra Hawayo Takata creó una asociación de Reiki que fue denominada AIRA (American International Reiki Association). Debido a divergencias en la AIRA, en 1982 surgieron nuevas asociaciones. Algunos Maestros permanecieron en la AIRA y nombraron como gran Maestra a Bárbara Weber Ray. Otros, al separarse, crearon la Reiki Alliance, nombrando como gran Maestra, tal y como Takata había pedido, a su nieta Phyllis Lei Furumoto. La diferencia entre las dos escuelas es, básicamente, que la AIRA divide el Método Reiki en siete niveles, lo denomina Radiance Technique y no acepta alteraciones en sus principios establecidos desde entonces, como por ejemplo en el

hecho de que sus Maestros necesitan ser autorizados por su gran Maestra (actualmente, la doctora Bárbara Weber Ray) para iniciar nuevos Maestros. La Reiki Alliance presenta el Método Reiki en tres niveles, siguiendo la línea que apuntó el Maestro Mikao Usui. Los Maestros de la Reiki Alliance reconocen a los Maestros formados por otros sistemas y sus Maestros pueden iniciar a otros Maestros sin necesidad de pedir permiso al gran Maestro. Ambas líneas son válidas y transmiten el verdadero Reiki. Ambas grandes Maestras fueron iniciadas por la misma Maestra Hawayo Takata y, en cuanto a técnica, no hay diferencia en la transmisión en sí misma.

«No puede ser maestro quien nunca fue alumno.»

CAPÍTULO 7

La división del Método Reiki



EL Maestro Mikao Usui enseñó tres niveles o grados principales del Reiki que deben ser mantenidos intactos en su esencia. Todos los niveles son activados con iniciaciones. El Nivel 1 de Reiki es completo en sí mismo: el alumno que lo recibe puede parar o aprender otros niveles y profundizar en sus estudios.

Hoy en día varios Maestros dividen el tercer nivel del Reiki en dos subniveles, tal y como lo presentamos en este libro (Maestro Interior y Profesor). Esa forma de nivelar las enseñanzas parte del principio de que el alumno, para aplicar el símbolo del Doctorado (*Dai Koo Myo*) en su vida personal, no debe someterse obligatoriamente al largo (aproximadamente siete meses) y caro entrenamiento de un profesor, por lo que enseñan el llamado Nivel 3-A en seminarios rápidos, y en seminarios más largos el denominado Profesor, como Nivel 3-B. Los seminarios de Reiki se realizan en periodos de aula que varían de ocho a dieciocho horas, de acuerdo con la cantidad de alumnos y la capacidad didáctica del Maestro.

Algunos Maestros recomiendan que transcurra un tiempo no inferior a tres meses, principalmente entre el Nivel 2 y el Nivel 3-A; otros profesores, como la Maestra estadounidense Lori George, que vive en Northpend, EE. UU., predicán el Reiki intensivo. Todas las iniciaciones originales son realizadas con una sola activación, todos los recursos del Método Reiki son puestos a disposición del alumno en una sola iniciación, y se deja a criterio del iniciado la rapidez con que va a avanzar. Evidentemente, la energía Reiki no va a perjudicarlo, pero el proceso de limpieza energética de veintiún días puede, dependiendo el caso, volverse difícil para el alumno. Además, aún no ha tenido tiempo suficiente para entender el significado profundo de cada nivel.

«No seas impaciente con el Universo.»

7.1. NIVEL 1 (EL DESPERTAR)

El Nivel 1 también se llama Físico, ya que la transmisión de energía Reiki se produce por contacto físico a través de las manos del reikiano y hacia el receptor. Las personas sintonizadas están capacitadas para canalizar la Energía Primordial Cósmica a través de las manos por el mero hecho de colocarlas sobre aquellos que deben ser armonizados, incluyéndose a sí mismos, a los animales y a las plantas. No es necesario dirigir la mente, concentrarse, orar, creer o desear la recuperación. La energía Reiki no necesita de nuestra aprobación para actuar.

Como ya hemos señalado, cualquier persona puede recibir el Nivel 1 de Reiki y no existe ninguna condición previa especial; los conocimientos son simples y escasos, ya que lo que se enseña básicamente son las posiciones de las manos. Por eso no son necesarios conocimientos previos especiales para aprender la técnica Reiki.

Tras la iniciación es recomendable, aunque no obligatorio, el intercambio de energía Reiki entre reikianos durante cuatro días consecutivos con el fin de limpiar los canales energéticos abiertos en las activaciones. Este intercambio dará más seguridad al practicante, que vivirá también la experiencia de ser receptor de energía Reiki.

En el Nivel 1, el tiempo de tratamiento completo en sí mismo o en otra persona es de 60 a 90 minutos. Es conveniente que empieces contigo mismo y solo después des tratamiento a familiares y amigos. Esta práctica enriquecerá tus conocimientos en relación con los tiempos y posiciones que procuran alcanzar los centros energéticos más importantes (chakras), meridianos y órganos, en busca de una armonización completa.

«Quien ya dio un paso en su camino está un paso más cerca de su destino.»

En el primer seminario, el reikiano aprenderá también la historia del Reiki.

En los seminarios del Nivel 1 casi siempre observamos el mismo fenómeno en el comportamiento de los participantes. Comienzan el seminario con una actitud bastante escéptica, no conversan entre sí y no exteriorizan emociones, como si estuviesen aislados del mundo. Tras la sintonización empiezan a hablar, sonreír y jugar. Al final, actúan como si fueran amigos desde hace años, se abrazan e intercambian números de teléfono y correos electrónicos. Observo que muchos vuelven a encontrarse posteriormente.

7.2. NIVEL 2 (LA TRANSFORMACIÓN)

El Nivel 2 es conocido también como Mental, pues el iniciado trabajará problemas mentales y emocionales. El seminario de Nivel 2 se desarrolla en un periodo similar al primero. En esta ocasión se hace una iniciación con dos símbolos más, ahora totalizando los tres símbolos sagrados del Reiki, que son enseñados y sintonizados en el participante. Los diferentes tipos de tratamientos dependen de la combinación que se hace de esos tres símbolos.

Hacemos el Nivel 2 cuando sentimos la necesidad de un crecimiento mayor y de más conocimiento en relación con la energía. El proceso de sintonización nos otorga un salto en el nivel vibratorio por lo menos dos veces mayor que el experimentado en el Nivel 1.

El Nivel 2 pone gran énfasis en el ajuste del cuerpo sutil (emocional y mental), y no en el cuerpo físico (que es el punto de interés del Nivel 1), y el alumno pasa nuevamente por un periodo de limpieza que puede llegar a ser de cuatro meses.

«La vida es una eterna transformación. Tú estás diferente a cada instante.»

El Nivel 2 no es un perfeccionamiento del primero, ya que cada uno es un módulo completo y perfecto cerrado en sí mismo. En general, cuando llegamos al segundo nivel valoramos aún más el primero.

El alumno que recibe la iniciación del Nivel 2 necesita mucho menos tiempo que antes para realizar una sesión completa de Reiki, más o menos de siete y medio a treinta y cinco minutos dependiendo de la forma de aplicación. Hay que decir también que, con los símbolos, la acción de la energía se deja sentir también a nivel físico con gran intensidad, debido a las vibraciones potenciales implicadas en el proceso.

Los símbolos enseñados pueden también usarse para enviar energía a distancia, al pasado y al futuro. En el Nivel 2 tendremos que refundamentar la manera en la que explicamos los conceptos de tiempo y espacio (distancia) actualmente, ya que cuando trabajamos con los símbolos la energía actúa en una dimensión en la cual se da el continuo de tiempo y espacio.

7.3. NIVEL 3-A (LA REALIZACIÓN)

Este Nivel también se conoce como el grado de Maestro Interior o Conciencia. El alumno aprende el símbolo del Doctorado y será capaz de realizar muchos de los deseos y sueños de su vida. Esta iniciación aún no cualifica al alumno para enseñar el Método Reiki. Su uso está limitado a la utilización personal.

El Nivel 3-A requiere habilidad, pues el volumen de energía implicado en el proceso es muy grande. En ese nivel recibimos un símbolo sagrado que sirve para ampliar e intensificar los efectos de los símbolos recibidos en el Nivel 2, capacitando al alumno para armonizar y tratar a un gran número de personas, una multitud, estados y hasta países. Podemos ser considerados agentes de la regeneración planetaria.

«El verdadero cambio viene del interior.»

El Nivel 3-A lleva al alumno a encontrar su verdad más real, a tocar su propio karma, en un aprendizaje constante y consciente.

7.4. NIVEL 3-B (DOCTORADO)

El Nivel 3-B es el de Maestro de Reiki, también llamado Espiritual o Profesor. La persona que es sintonizada como Maestro de Reiki recibe los conocimientos para iniciar nuevos reikianos. Esta iniciación no obliga a nadie a enseñar y, así, cada vez más personas deciden hacer esta elección dentro de una perspectiva de crecimiento interior. Esta formación necesita aproximadamente siete meses de entrenamiento. Es importante prestar atención a la alimentación, que debe ser saludable, y también realizar ejercicios de desarrollo personal.

El alumno, al recibir la iniciación al Doctorado, asume el compromiso de transmitir el Método Reiki de la misma manera en que se ha ido haciendo desde su descubrimiento.

*«Llegamos así a una concepción
de la relación entre ciencia y religión
muy diferente de la acostumbrada.
Sostengo que el sentimiento religioso cósmico
es la motivación más fuerte
de la investigación científica.»*

*Albert Einstein
(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)*

*«La fruta madura cae de la rama en la época correcta. Tú,
simplemente, camina.»*

CAPÍTULO 8

Visión holística del cuerpo humano



8.1. EL CONCEPTO DE «HOLÍSTICO»

A partir de las teorías de Albert Einstein se dio una evolución y nació una visión moderna en Occidente que es, al mismo tiempo, muy antigua en Oriente: el concepto de holístico. Holístico es una palabra derivada del vocablo griego *holos*, que significa todo. Holístico puede ser entendido como «total» o «por entero». La visión holística desmonta la teoría mecanicista newtoniana que presentaba el Universo como un conjunto de átomos y enunciaba cada fenómeno como resultado de un proceso de causa/efecto, además de considerar que todas las reacciones físicas tienen como base solo una causa física. Actualmente, muchas personas aún prefieren quedarse con esas teorías simples, objetivas y tangibles y, por comodidad o por desconocimiento, no evalúan el Universo de forma más profunda. Esa concepción hace que busquemos un médico de la misma manera que buscamos un mecánico de coches, apuntando a reparaciones mecánicas y físicas.

Albert Einstein, en su teoría de la relatividad, con su famosa ecuación $E = m \times C^2$, donde «E» equivale a la energía, «m» a la masa de los cuerpos físicos y «c» a la velocidad de la luz, nos demostró que la masa y la energía son una única realidad que se presenta de forma diferente, contestando así a la visión newtoniana. La física atómica entiende que la materia está compuesta de átomos, y estos de partículas atómicas como protones, neutrones y electrones. Posteriormente se descubrió que había partículas subatómicas aún menores, *quanta*, con forma de ondas o energías. En consecuencia, nuestro cuerpo no puede ser comparado a una estructura mecánica que se monta y desmonta, y sí a una estructura que se compone de una parte energética, una espiritual y una física que se mantienen unidas gracias a una serie de fenómenos que se encuentran

relacionados entre sí y con el Universo en movimiento. Comparados con el Universo, somos menos que un grano de arena. Sin embargo, sin nuestra presencia el Universo no existiría, ya que somos una de las partes que forma el Todo. Esta es la visión holística.

«Si solo crees en lo que ves, estás limitado a lo que se encuentra en la superficie.»

8.2. CHAKRAS

La palabra chakra es sánscrita y significa rueda. Existe una vasta literatura relativa a las teorías orientales sobre los chakras que son, realmente, la base del trabajo científico de terapeutas e investigadores occidentales. Como la energía Reiki trabaja principalmente en los cuerpos sutiles, es muy importante conocer esos trabajos. En Oriente, donde se conocen los chakras desde la antigüedad, se les dan nombres exóticos. En Occidente nos referimos a ellos con la numeración ordinal (primero, segundo, etc.) y por el nombre de su centro físico de localización en el cuerpo humano. Los chakras son centros energéticos redondos. En Oriente, los chakras son vistos como remolinos de energía, pequeños conos de energía giratoria. Son amplios, brillantes y translúcidos, y tienen, en el ser humano normal, un diámetro de 5 a 10 centímetros, llegando a 20 centímetros de diámetro en las personas espiritualmente desarrolladas. El tamaño de los chakras depende del desarrollo espiritual y de las vibraciones que emitimos. En las personas más materialistas, de vibraciones más bajas y primitivas, presentan colores más oscuros, opacos y con diámetro reducido. En el primer caso canalizan mayor cantidad de energía, y facilitan el desarrollo de las facultades psíquicas. Cada chakra tiene resonancia con un color que deriva de la frecuencia de vibración del mismo. Cada uno vibra con un sonido o mantra que corresponde a una nota musical y también se relaciona con un elemento natural (tierra, agua, fuego, aire y éter). En la representación oriental, cada chakra es visto con un número variable de pétalos, como si fuesen flores, en función de la complejidad de cada uno. Las antiguas escrituras mencionan aproximadamente ochenta y ocho mil chakras. Eso significa

que en el cuerpo humano no existe prácticamente un solo punto que no sea sensible energéticamente. La mayor parte de ellos desempeña papeles secundarios. Los chakras se establecen en los canales energéticos, más concretamente en las intersecciones de los flujos energéticos conocidos como meridianos. Los chakras trabajados en el Método Reiki son principalmente siete y están localizados desde la base de la columna hasta la coronilla de la cabeza. De ellos, dos son más simples y cuentan solo con un vórtice (acceso): el primero y el séptimo. Los demás son dobles, y presentan vórtices anteriores y posteriores. El aura humana está conectada a esos siete chakras principales. Los chakras son responsables del flujo energético en el cuerpo humano. Tienen como función principal absorber el *prana* (energía procedente del sol), metabolizarlo, alimentar nuestra aura y, finalmente, emitir energía al exterior. Funcionan como transmisores de energía o regiones de conexión de energía que unen el cuerpo físico al sutil. Funcionan como una especie de aparato de captación y expulsión, cuyos vórtices giratorios están en constante movimiento. Es por los chakras por donde perdemos energía cuando sufrimos física o emocionalmente, ya que cada chakra es un punto que compila una determinada área de conflicto y desarrollo. Cada chakra tiene su función y significado y está ligado a determinados órganos que desempeñan funciones específicas en el plano emocional, psíquico y espiritual. El perfecto funcionamiento de los chakras es sinónimo de perfecta salud, pero la apertura de todos a todos los niveles es sinónimo de evolución. Es lo que los Maestros llaman iluminación. Existen innumerables técnicas de apertura de los chakras. Entre ellas, el Método Reiki tiene la ventaja de ser una técnica suave.

«Si controlas tus pensamientos, controlarás tus emociones, pues estas se originan de aquellos.»

«Algunas personas piensan que son lo que su apariencia física revela. El cuerpo no es más que el garaje donde aparcamos temporalmente el alma.»

Si en la aplicación del Método Reiki sientes fluir mucha energía, significa que ese chakra tiene una disfunción y necesita atención. Si conoces las funciones de los chakras, podrás comprender el estado del receptor y saber cómo se enfrenta a la vida.

A continuación vamos a describir las características básicas de los siete chakras principales.

8.2.1. Primer chakra o chakra básico

El chakra básico se sitúa en la base de la columna vertebral, entre el ano y los órganos sexuales, en la línea de la cintura pélvica. Este chakra está abierto por abajo y representa la unión del ser humano con el planeta Tierra, con el mundo material y físico. Su elemento correspondiente es la tierra, su nombre es *lam* y la nota musical, Do. Los colores de este chakra son el rojo y el negro. Usando estos colores, la energización de este chakra puede ser acelerada. El chakra básico está vinculado a nuestra existencia terrenal y nuestra supervivencia. Se relaciona con el nivel de conciencia que nos permite sobrevivir en el mundo, con todo lo que es material, sólido y corporal, y también con nuestra energía física y nuestros deseos de vivir en el mundo físico. Cuanto más abierto y vital esté este chakra, más elevada será nuestra energía física (disposición). Así estaremos bien enraizados y viviremos con determinación y constancia. Por eso están concentradas en él las cualidades y los temores asociados a lo que tiene que ver con la supervivencia, como por ejemplo el alimento, el aire, el agua, los recursos económicos, el trabajo o el empleo, la capacidad de lucha, la ganancia y disfrute del dinero, la lucha por la realización de los ideales y deseos, tener un rumbo y orientación que no dependa de otras personas, es decir, todo lo que es necesario para nuestra existencia. Si el reikiano siente que el primer chakra de alguien necesita mucha energía, puede fácilmente diagnosticar que el receptor tiene dificultades con una o varias de las facetas que acabamos de indicar. Su centro físico corresponde a las glándulas suprarrenales, que producen adrenalina para proveer la circulación y equilibrar la temperatura del cuerpo, preparándolo para reacciones inmediatas. Es el chakra que capta la energía para mantener en nuestro cuerpo la columna vertebral, los riñones, los huesos, los dientes, el intestino grueso, el ano y el recto.

«La enfermedad es solamente la punta del iceberg.»

Los bloqueos en el chakra básico pueden producir a la persona anemia (falta de hierro), leucemia, problemas de circulación, tensión baja, poco tono muscular, fatiga, insuficiencia renal o exceso de peso. También aparecen síntomas y actitudes mentales como un pacifismo extremo («¡no consigo hacer daño ni a una cucaracha!»), miedo existencial («¡nadie con la cabeza en su sitio puede tener hijos actualmente!»), agresividad excesiva («¡que alguien le dé un puñetazo a ese flamenguista ² asqueroso!»), miedo a la muerte («no quiero correr ningún riesgo»), problemas con la distribución del tiempo («¡no sé por qué siempre llego tarde!»), impaciencia («¿por qué ese idiota no se quita de delante?») y dependencia («no consigo vivir sin él/ella»).

CHAKRA BÁSICO O PRIMER CHAKRA	
Nombre	Muladhara
Localización	Base de la columna vertebral
Colores	Rojo y negro
Cuerpo áurico	Etéreo y físico
Elemento	Tierra
Nota musical	Do
Mantra	Lam
Número de pétalos	4

«Estás aquí por alguna razón que no es en absoluto acumular bienes materiales.»

8.2.2. Segundo chakra o chakra umbilical

El chakra umbilical o chakra del ombligo se localiza en la región del mismo nombre y está abierto por delante, aunque también tiene un vórtice

posterior. Su color es el naranja, su elemento correspondiente el agua, su sonido el *vam* y la nota musical, Re. Es el chakra de la propagación de la especie y, por lo tanto, de la reproducción. Es un chakra fundamental, cuya correcta actividad nos permite amar la vida haciendo que sea más placentera. Es el chakra que concentra todas las cualidades que tienen que ver con la sexualidad, la curiosidad, la búsqueda creativa del placer material, el gusto por las cosas bellas, por el arte o por las emociones y relaciones con otros individuos como por ejemplo: la atracción sexual, la apertura hacia cosas nuevas o las relaciones afectivas, amorosas y sexuales. Este chakra es la sede de los miedos, los fantasmas y las fantasías negativas vinculadas a la sexualidad y al comportamiento frente al otro sexo. Si funciona mal, puede transformar la vida en un pequeño «infierno» personal que termina reflejándose en las personas con las que vivimos y nos relacionamos. En el cuerpo se dirige hacia los órganos reproductores; sus glándulas correspondientes son los ovarios, en la mujer, y los testículos y la próstata, en los hombres. Bloqueos en este chakra tienen frecuentemente como resultado síntomas físicos como dolencias relacionadas con los fluidos del cuerpo (laringe, saliva, bilis, linfa, etc.) o con los órganos procesadores de esos líquidos (riñones, vejiga, glándulas linfáticas, etc.). La afirmación «no tiene alegría de vivir» resume la condición de un chakra sexual desequilibrado. Bloqueos en el centro sexual frecuentemente derivan en síntomas mentales como el miedo a la proximidad física («¡no me toque!») y repugnancia por el cuerpo («el sexo es para los animales, los seres humanos nacieron para hacer cosas más elevadas»), manía por la limpieza, incompreensión («¡no lo entiendo!»), una mente muy centrada en la razón («¿para qué sirven los sentimientos?»), énfasis excesiva en sentimientos impulsivos («¿para qué reflexionar? ¡yo actúo por instinto!»), desórdenes rítmicos («¡no sé y no consigo bailar!»), «¿por qué siempre tengo cólicos menstruales?», «prefiero trabajar por la noche», aislamiento («ni el matrimonio ni las relaciones me sirven»), frigidez, impotencia, falta de apetito sexual («no necesito sexo, no veo qué es lo que otros obtienen de él») o miedo de caer («yo nunca saltaría de un trampolín»). Esos temores pueden perjudicar la experiencia del placer material en un sentido amplio y el disfrute pleno de la vida.

*«No existe un camino para la felicidad. La felicidad es el camino.
No existe un camino para la posteridad. La posteridad es el*

camino.»

Si los dos primeros chakras (básico y umbilical) no están abiertos en todos sus aspectos, los otros chakras no serán capaces de abrirse completamente y funcionarán de un modo muy restringido.

CHAKRA UMBILICAL O SEGUNDO CHAKRA	
Nombre	Svadhishthana
Localización	Región del ombligo
Colores	Naranja
Cuerpo áurico	Emocional
Elemento	Agua
Nota musical	Re
Mantra	Vam
Número de pétalos	6

«Nada se puede poseer, y cuando más pronto entiendas esto, más sintonizado estarás con el maravilloso principio de la abundancia.»

8.2.3. Tercer chakra o chakra del plexo solar

Se localiza en la región del diafragma, un poco por encima del estómago, ligeramente a la izquierda. Está abierto por delante, pero también tiene un vórtice posterior. El color de este chakra es el amarillo, su elemento el fuego, su sonido el *ram* y la nota musical, Mi. Representa la personalidad y allí están concentradas las cualidades de la mente racional y personal, la vitalidad, la voluntad de saber y aprender, la acción del poder y el deseo de vivir, de comunicar y de participar. Es el punto de contacto con otras personas. Se trata de un chakra poderoso, que promueve la autoaceptación. Es gracias a su plena armonía que vivimos con plenitud nuestros atributos físicos y mentales, que nos movemos en la sociedad con desenvoltura y armonía. El tercer chakra es el que más se

relaciona con nuestro ego y, por eso, absorbe mucha energía de los dos primeros.

La voluntad y el poder representan para nosotros, en la sociedad actual, la llave del éxito. Esto puede implicar que con el deseo de aumento de posesiones no respetemos a nuestros semejantes, imponiéndonos sobre los demás con el objeto de obtener lo que nos interesa. El egoísmo obstruye, desequilibra o desarmoniza los chakras superiores y, en consecuencia, estorba en nuestro proceso evolutivo.

El centro físico del chakra del plexo solar corresponde al páncreas, cuya función es la transformación y digestión de alimentos. El páncreas produce la hormona de la insulina, que equilibra el azúcar de la sangre y transforma los hidratos de carbono que además de aislar las enzimas son importantes para la asimilación de grasas y proteínas. Este chakra dirige el estómago, la musculatura abdominal, el hígado, la vesícula, el bazo y el páncreas. Su desequilibrio es responsable de las secreciones gástricas desordenadas y de las disfunciones en las glándulas salivares. Si este chakra estuviera desarmonizado, puede crecer el sentimiento de inferioridad y capacidades mentales, como la lógica y la razón podrían disminuir, aumentando, en consecuencia, la confusión y el sentimiento de inseguridad. Así, la persona puede producir patologías tales como diabetes, desórdenes del tracto digestivo, alergias, sinusitis e insomnio, además de separación entre amor y sexo. Bloqueos en el chakra del plexo solar tienen como resultado frecuentemente síntomas y actitudes mentales como pretensiones de poder y control («mi marido», «mi mujer», «mi dinero»), ambición («la vida no tiene valor si no consigo una posición más elevada, un empleo mejor, un(a) amante, un coche nuevo todo el año»), gasto compulsivo («necesito desesperadamente joyas y ropa nueva»), ansiedad de estatus («¿qué voy a hacer si mi jefe me despide?», «¿si no apruebo la selectividad?», «¿si tengo que vender el coche nuevo?») y de envidia («¡ese don nadie tiene un BMW nuevo!»).

«Asume el compromiso personal de hacer lo que te gusta y de que te guste lo que haces.»

CHAKRA DEL PLEXO SOLAR O TERCER CHAKRA	
Nombre	Manipura
Localización	Boca del estómago
Colores	Amarillo
Cuerpo áurico	Mental
Elemento	Fuego
Nota musical	Mi
Mantra	Ram
Número de pétalos	10

8.2.4. Cuarto chakra o chakra cardiaco

El chakra cardiaco se localiza en la parte superior del pecho, en la región del corazón, ligeramente a la izquierda. Está abierto por delante, y también tiene un vórtice posterior. Su color es el verde y el rosa, su glándula correspondiente es el timo, su elemento el aire, su sonido el *yam* y su nota musical correspondiente, Fa. Representa el amor incondicional que nos permite amar enteramente sin condiciones restrictivas. Cuando está activo, nos relacionamos con todo y con todos y aceptamos tanto los aspectos positivos como los negativos, siendo capaces de dar amor sin esperar nada a cambio. Damos un sentido pleno a nuestra existencia si trabajamos bien este chakra del amor y la compasión. Es el chakra que está en el medio, un puente que transfiere energía de los chakras inferiores y superiores. Es el chakra por el cual pasa toda la energía que deseamos regalar a los otros. Solamente si está abierto y vitalizado podemos canalizar energía Reiki. De ahí que algunos reikianos, tras la sintonización, sientan la energía fluir con más intensidad, ya que están generalmente con el chakra cardiaco más armonizado que el resto de las personas. El centro físico de este chakra corresponde al timo, cuya función es regular el crecimiento en los niños, dirigir el sistema linfático y estimular y fortalecer el sistema inmunológico. Cuando se encuentra en desequilibrio y sin armonía puede producir patologías tales como: síndrome de pánico, calambres, acidez, palpitaciones, arritmia cardiaca, rubor, tensión alta, enfermedades de los pulmones, problemas con el nivel de colesterol, intoxicación, tensión y cáncer, incapacidad de amar, pensamientos de que el prójimo, el destino y Dios son incompatibles con nosotros y tendencias a desarrollar mecanismos de

respuesta violenta con los demás. En vez de solicitar ayuda de los demás, el lema pasa a ser «yo contra todos», lo que desarmoniza inmediatamente el tercer chakra. Bloqueos en el chakra cardíaco frecuentemente tienen como resultado síntomas y actitudes mentales tales como la imposición de condiciones en el amor («si no haces lo que quiero, ¡me separo!»), amor sofocante («hijo mío, solo quiero lo mejor para ti») y egoísmo («tienes que estar aquí por si necesito ayuda»).

«Primero construimos nuestros hábitos, luego nuestros hábitos nos construyen.»

«Los pensamientos, cuando están correctamente alimentados y absorbidos, se convierten en una realidad. Los pensamientos son elementos de poder.»

CHAKRA CARDIACO O CUARTO CHAKRA	
Nombre	Anahata
Localización	En la región cardíaca
Colores	Verde y rosa
Cuerpo áurico	Astral
Elemento	Aire
Nota musical	Fa
Mantra	Yam
Número de pétalos	12

8.2.5. Quinto chakra o chakra laríngeo

Se localiza en la mitad de la garganta, cerca de la región denominada como «manzana de Adán». Está abierto por delante y cuenta también con

un vórtice posterior. Su color es el azul, su glándula correspondiente la tiroides, su elemento el éter, su sonido es *ham* y la nota musical, Sol. El chakra laríngeo es el chakra de la comunicación, de la creatividad, del sonido y de la vibración y de la capacidad de recibir y asimilar. Se relaciona con los sentidos del paladar, la audición y el olfato. Gobierna la postura del cuerpo. Es el chakra de la comunicación externa y el comienzo de la comunicación interna (clariaudiencia) y la autoexpresión. Es la puerta hacia la alta conciencia y la purificación y es trabajando este chakra como podemos iniciar el camino espiritual, ya que nos colocamos en comunicación con nuestra esencia superior. Es el centro psicológico de la evolución de la creatividad, responsabilidad, iniciativa y autodisciplina. Cuando está abierto y armonizado, somos conscientes de la responsabilidad de nuestro desarrollo en todos los sentidos, desde nuestras necesidades materiales hasta las espirituales. Sabremos cuál es nuestro papel en la sociedad o en el trabajo, y nos preocuparemos de conseguir la máxima satisfacción posible. Su centro físico corresponde a la tiroides, que desempeña un papel importante en el crecimiento del esqueleto y de los órganos internos, y regula el metabolismo. Regula el yodo y el calcio en la sangre y los tejidos. Su energía también es responsable por la parte inferior de la cara, la nariz y el aparato respiratorio, traquea, esófago, cuerdas vocales, laringe y sistema linfático. Cuando se desarmoniza, aparece el miedo a la desaprobación de nuestros semejantes, miedo de fracasar en la vida social, y nos convertimos en seres potencialmente agresivos, adoptando una actitud instintiva de defensa propia. Podemos tratar de escudarnos en el orgullo para poder soportar la carencia de éxito. Su desequilibrio produce patologías como susceptibilidad a infecciones virales o bacterianas (amigdalitis, faringitis), resfriados, herpes, dolores musculares o de cabeza en la base del cráneo (nuca), congestión linfática, problemas dentales y endurecimiento de la mandíbula (bruxismo).

«Vivir es amar. La calidad del amor es la calidad de la vida.»

Cuando existe hiperactividad de este chakra, la persona es arisca, habla con voz aguda y estridente y puede transformarse en un demagogo o alguien que debate solo por debatir. Personas a las que les gusta

discutir, o que quieren cambiar el mundo de acuerdo con sus ideas. Un individuo en esas condiciones tiende a mantener la cabeza erguida con la «nariz levantada». Bloqueos en el chakra laríngeo producen frecuentemente síntomas como la ronquera («no consigo hablar mucho tiempo sin quedarme ronco»), dificultades para comunicarse, tartamudez, confusión léxica, cabeza agachada y barbilla inclinada en dirección a la laringe. Este chakra participa de cualquier desequilibrio psicofísico.

«El mejor ejemplo es el de las madres, que saben amar con renuncia.»

CHAKRA LARÍNGEO O QUINTO CHAKRA	
Nombre	Vishuddha
Localización	Garganta
Colores	Azul claro
Cuerpo áurico	Etéreo-patrón
Elemento	Éter
Nota musical	Sol
Mantra	Ham
Número de pétalos	16

8.2.6. Sexto chakra o chakra frontal

El chakra frontal o tercer ojo se localiza en mitad de la frente, entre las cejas, un poco por encima del nivel de los ojos. Está abierto por delante, y también tiene un vórtice posterior. Su color es el azul índigo, está ligado al cuerpo celestial del aura, no tiene elemento correspondiente en el mundo físico, su glándula correspondiente es la pituitaria, su sonido es el *om* y la nota musical, La. El chakra frontal es el chakra de los sentidos, responsable de la energía de la parte superior de la cabeza (encima de la nariz), parte craneal, ojos y oídos. Representa la intuición, la videncia y la audiencia en el campo paranormal. Percepción,

conocimiento y liderazgo son prerrogativas de este chakra, que nos permite entrar en el mundo de lo aparentemente invisible mediante la percepción extrasensorial. A través de él emitimos también nuestra energía mental. Actúa directamente sobre la pituitaria (hipófisis), que dirige la función de las demás glándulas. Cuando se desequilibra, produce patologías como la adicción a las drogas o el alcohol, compulsiones, problemas en los ojos (ceguera, catarata) o sordera. También puede afectar a los órganos que le corresponden, además de dejarnos en una situación confusa en la que las ideas y los conceptos no tienen correspondencia con la realidad, obstruyendo nuestras ideas creativas. Nos quedamos sin raciocinio lógico y sin capacidad de poner en práctica nuestras ideas. Bloqueos en el chakra frontal motivados por su hiperactividad causan síntomas como falta de objetivos, vida inestable («no sé por qué vivo»), alienación en el trabajo («no importa lo que haga siempre que el sueldo sea bueno») y miedo a apariciones, espíritus, fantasmas, etc. Algunos otros síntomas típicos son un desempleo permanente debido a la inestabilidad profesional, cambios de residencia constantes, cambio constante de pareja, vestirse según la última tendencia de la moda, adorar ídolos, fanatismo, falta de opinión propia, ausencia total de interés por cualquier cosa y falta de iniciativa. La afirmación «no encuentra su camino» resume la condición de un chakra frontal desarmonizado.

«No pierdas tu tiempo respondiendo a quien te critica.»

CHAKRA FRONTAL O SEXTO CHAKRA	
Nombre	Ajna
Localización	Entre las cejas
Colores	Azul índigo
Cuerpo áurico	Celestial
Nota musical	La
Mantra	Om
Número de pétalos	96

«El comportamiento revela mejor que las palabras lo que eres.»

8.2.7. Séptimo chakra o chakra coronario

El chakra coronario está localizado en lo alto de la cabeza, en la coronilla. Está abierto por arriba, con un único vórtice. Tiene una forma diferente a los demás chakras, con intensas radiaciones luminosas y translúcidas. Los colores de este chakra son el blanco, el dorado y el violeta.

El séptimo chakra es luz de conocimiento y conciencia, visión global del Universo, nuestro camino de crecimiento, y con él podemos alcanzar la serenidad espiritual y la completa conciencia universal. Representa la comprensión y el contacto con Energías Superiores. Es el chakra más complejo, el eslabón entre la mente espiritual y el cerebro físico, que se relaciona con nuestro ser completo y con la Realidad Cósmica. Está asociado a la conexión de la persona con su espiritualidad y a la integración de todo el ser físico, emocional, mental y espiritual. En virtud de estar en condición de semejanza con el Universo, el Todo, el Cosmos y Dios no tiene un sonido correspondiente al mundo físico. Está hecho del silencio puro de la formación de los mundos.

Su nota musical es Si. Llegar a la apertura y plena conciencia de este chakra conduce a la perfección del ser, pero solamente se llega a esta condición tras la apertura y conciencia de todos los otros chakras. Corresponde a la glándula pineal, que actúa en el organismo como un todo. Cuando está equilibrada, nos permite vivir experiencias muy personales. Las sensaciones van más allá del mundo físico, creando en el individuo el sentido de totalidad, de paz y de fe, dando un sentido propio a la existencia.

La falta de equilibrio en el séptimo chakra acarrea una pubertad tardía, la incompreensión de la parte espiritual tanto propia como ajena y, por consiguiente, una visión materialista de la existencia. La persona no tiene conexión con su espiritualidad y esto produce patologías tales como: insomnio, jaqueca, desórdenes en el sistema nervioso, histeria, posesión, obsesión, neurosis y disfunciones sensoriales.

«La intuición es una bondadosa orientación. Confía en tu intuición y síguela, siempre te conducirá al crecimiento y al objetivo.»

CHAKRA CORONARIO O SÉPTIMO CHAKRA	
Nombre	Sarashara
Localización	En la parte alta de la cabeza
Colores	Blanco, dorado y violeta
Cuerpo áurico	Causal
Nota musical	Si
Número de pétalos	1.000 (972)

8.3. FORMACIÓN DE LOS BLOQUEOS EN LOS CHAKRAS

Los bloqueos energéticos, verdaderos nudos energéticos generados por emociones negativas, se fijan antes que nada y con bastante intensidad en los chakras, provocando «atascos» que tienen como resultado que las energías no fluyan despojándonos así del estado de armonía. Los chakras congestionados no pueden irradiar la energía de forma correcta, obligados a realizar una actividad exagerada para mantener las energías a los niveles satisfactorios.

Por medio de diversas técnicas, entre ellas el Método Reiki, pueden disolver esas estructuras emocionales negativas y nocivas.

«En la oración, tú te diriges a Dios. En la intuición, Dios se dirige a ti.»

8.4. DISOLUCIÓN DE LOS BLOQUEOS CON EL REIKI

La acción de la energía Reiki, debido a la frecuencia más alta de vibración, disuelve bloqueos energéticos cuando la energía terapéutica

recorre los meridianos, canales eléctricos, *nadis* y chakras, y permite la liberación y armonización de los chakras de manera gradual y uniforme. Durante el proceso de purificación y limpieza energética, las energías bloqueadas disueltas vuelven a nuestra mente consciente, haciendo que volvamos a la escena donde vivimos la situación desagradable que generó ese bloqueo (resentimiento, dolor, celos, rabia, etc.). Muchas veces incluso las enfermedades físicas que no tengan su molde energético totalmente destruido pueden manifestarse como síntomas de la disolución. Durante este periodo podemos tener la impresión de que nuestra situación empeoró. Con la intensificación de la aplicación de energía Reiki convertiremos este periodo en algo menos traumático, recordando siempre que algunas liberaciones son más lentas que otras. Con el tiempo, nos liberaremos definitivamente de esas disfunciones.

«La existencia de Dios es más cierta que el más cierto teorema de geometría.»

8.5. TABLA: CHAKRASY SUS CORRESPONDENCIAS

CHAKRAS	NOMBRE	CUERPO ÁURICO	SONIDO	COLOR	ELEMENTO	NOTA MUSICAL	PÉTALOS
BÁSICO	MULADHARA	Eiéreo-Físico	LAM	Rojo	Tierra	Do	4
UMBILICAL	SVADHISHTHINA	Emocional	VAM	Naranja	Agua	Re	6
PLEXO SOLAR	MANIPURA	Mental	RAM	Amarillo	Fuego	Mi	10
CARDIACO	ANAHATA	Astral	YAM	Verde o rosa	Aire	Fa	12
LARÍNGEO	VISHUDDHA	Eiéreo Patrón	HAM	Azul claro	Éter	Sol	16
FRONTAL	AJNA	Celestial	OM	Azul índigo	—	La	96
CORONARIO	SARASHARA	Causal	—	Violeta, blanco y dorado	—	Si	972

«La armonía se instala en ti a través de tu pensamiento. El antecesor de cada acción es un pensamiento.»

8.5. TABLA: CHAKRAS Y SUS FUNCIONES Y DISFUNCIONES

CHAKRAS	FUNCIONES	DISFUNCIONES
BÁSICO	Supervivencia y existencia terrenal, unión con el mundo material, energía física.	Rabia, impaciencia, apego, materialismo, culpa, vergüenza, vicios, violencia, muerte, dolor.
UMBILICAL	Reproducción y propagación de la especie, sexualidad.	Control, sujeción o desvío de la sexualidad, rechazo, soledad, resentimiento, venganza, celos, depresión, envidia.
PLEXO SOLAR	Personalidad, vitalidad, acción y voluntad, paz y armonía, autoestima, protección contra vibraciones negativas.	Ansiedad, preocupación, indecisión, prejuicios, desconfianza, negligencia, mentira.
CARDIACO	Amor incondicional, unión, sistema inmunológico.	Desilusión, transición, pánico, depresión.
LARÍNGEO	Comunicación, creatividad, iniciativas, independencia.	Fracaso, apatía, desesperación, limitación, miedo, inseguridad, autorreprobación, sumisión.
FRONTAL	Intuición, paranormalidad, percepción extrasensorial, raciocinio lógico.	Ambición, arrogancia, tiranía, rigidez, alienación.
CORONARIO	Lazos con Energías Superiores, plenitud.	Neurosis, irracionalidad, desorientación, fobias, histeria, obsesión.

«No dejes que las emociones te paralicen. Enfréntate a ellas como oportunidades. »

8.7. TABLA: CHAKRAS Y SUS RELACIONES CON GLÁNDULAS, ÓRGANOS Y DISFUNCIONES

CHAKRAS	GLÁNDULAS	ÓRGANOS Y DISFUNCIONES
BÁSICO	Suprarrenales.	Riñones (insuficiencia renal), columna vertebral, huesos, dientes, intestino grueso, ano, recto, próstata, anemia, exceso de peso, tensión baja, fatiga, poco tono muscular, problemas de circulación, desequilibrio en la temperatura del cuerpo, leucemia y tensión nerviosa.
UMBILICAL	Gónadas, glándulas sexuales masculinas y femeninas (testículos y ovarios).	Sistema reproductor, vejiga, <i>quadrils</i> , piernas, pies, nervio ciático, espasmos musculares, calambres, cólicos, desórdenes menstruales y desequilibrios musculares.
PLEXO SOLAR	Pancreáticas.	Bazo, estómago, hígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior de la espalda, sistema nervioso vegetativo, sentimiento de inferioridad, falta de lógica y razón, inseguridad e insomnio.
CARDIACO	Timo.	Corazón, arritmia cardíaca, sistema circulatorio, bronquios y aparato respiratorio, parte superior de la espalda, nervio vago, sangre, piel, rubor, presión alta, colesterol alto, palpitaciones, acidez, síndrome de pánico e incapacidad de amar.
LARÍNGEO	Tiroides.	Garganta, amígdalas, laringe, cuerdas vocales, esófago, susceptibilidad a infecciones virales y bacterianas, resfriados, amigdalitis, faringitis, dolores musculares y de cabeza (nuca), problemas dentales, endurecimiento de la mandíbula (bruxismo), congestión linfática, herpes y miedo al fracaso en la vida social.
FRONTAL	Pituitaria.	Sistema nervioso central, ojos (ceguera, cataratas, glaucoma), oído (sordera), nariz (rinitis), falta de raciocinio lógico, vicios como drogas, alcohol y otras compulsiones.
CORONARIO	Pineal.	Cerebro, insomnio, jaqueca, disfunciones sensoriales, neurosis, histeria, posesión, obsesión y materialismo.

«Cuando sepas que tienes alguna enfermedad física, podrás prepararte para sufrir o para recuperarte. »

8.8. MERIDIANOS Y NADIS

Según la cultura china, los meridianos son los canales energéticos que recorren el cuerpo y conducen la energía vital. Cada uno de los meridianos está relacionado con un órgano y con una función, los cuales, a su vez, están relacionados con el principio chino del yin y el yang.

Cuando la energía que los recorre está desequilibrada, es posible reequilibrarlos estimulando los meridianos en diferentes puntos. Este es el principio de la acupuntura, del *do-in* y del *shiatsu*.

Los *nadis* son tres: *sushumna*, *ida* y *pingala*. *Ida* y *pingala* tiene la capacidad de captar el *prana* directamente del aire, por la respiración, y espirar tóxicos durante la exhalación. De ahí la importancia de una buena respiración. *Ida* es el canal conductor de energía lunar (tranquilizadora). Este canal básico comienza en el lado izquierdo del chakra básico y termina en la parte superior de la narina izquierda. *Pingala* es el canal conductor de energía solar (estimulante). Este canal comienza en el lado derecho del chakra básico y termina en la parte superior de la narina derecha. *Sushumna* es el canal por medio del cual se procesa la bajada y subida de energía. Todos los chakras tienen sus raíces en ese canal, que va del chakra coronario al chakra básico.

8.9. AURA HUMANA

El aura humana es una emanación sutil y magnética producida por fuerzas etéreas. Todos los cuerpos poseen este campo magnético que se irradia como los rayos solares emanan del sol. El aura, aunque ignorada por la mayoría de las personas, es percibida y claramente reconocida por individuos que se encuentran en condiciones adecuadas de sensibilidad, los llamados sensitivos.

Paracelso fue uno de los primeros estudiosos de Occidente que divulgó la teoría del Campo Astral. Investigaciones científicas prueban que todos los cuerpos, animados o inanimados, emiten una radiación sutil. Esta emanación recibió varios nombres: es el magnetismo de Mesmer, el fluido eléctrico de Jussieu, las llamas odílicas de Reichenbach, la sensibilidad exteriorizada de Rochas, los rayos vitales del doctor Baraduc. Los rusos denominaron a las emanaciones energéticas bioplasma.

«La recuperación siempre debe implicar la rehabilitación de aquel error básico que cometimos.»

La famosa cámara Kirlian que fotografía el aura (llamada así en honor

a su inventor, Samyon Davidovich Kirlian) fue reconocida por la Academia de las Ciencias Médicas de Moscú. Hoy las técnicas fotográficas se han modernizado y la fotografía del aura (bioelectrografía) puede ser hecha en las principales ciudades del mundo. Lo que vemos es la representación del momento preciso en que fue hecha la foto, pues el aura cambia constantemente de tamaño y color en una estrecha relación con la salud física, emocional, mental y espiritual. De ahí lo importante que es no extraer conclusiones y diagnósticos a partir de una única fotografía. El resultado es simplemente la confirmación de algo que el ojo humano, en general, no está preparado para percibir.

El aura, extensión sutil de la personalidad, puede producir y recibir impresiones. Gracias a ella establecemos conexiones sensoriales, energéticas, muy diferentes de los contactos físicos. Sentimos atracción o repulsión instintiva, dependiendo del caso, aparentemente sin razón de ser. Atracción y repulsión revelan una armonía o desarmonía intrínseca entre las auras. De ninguna otra manera podremos explicar la atracción o repulsa que sentimos tan frecuentemente cuando encontramos ciertas personas por primera vez. Nos persuade la acción invisible del aura.

El doctor Walter J. Kilner (Londres), especialista en medicina eléctrica, observó por medio de un cristal (que pasó a denominarse tela Kilner) el curioso hecho de que una fuerte aura positiva reacciona en presencia de una débil de tipo negativo, del mismo modo que una pila pierde su carga cuando está en contacto con otras pilas gastadas.

«Si lo que tienes te parece insuficiente, aunque poseas el mundo entero te sentirás miserable.»

El aura débil o empobrecida, señal de vitalidad reducida, actúa como una esponja física o vampiro sobre las que la rodean, y absorbe sus energías.

El aura cambia de muchas maneras. Su área y extensión dependen del desarrollo. En individuos primitivos, esas fuerzas interiores son naturalmente rústicas y rudimentarias, mientras que entre personas altamente desarrolladas se observa lo contrario. La composición y textura del aura varía —lo violento y lo refinado, lo sensible y lo insensible, lo colérico y lo tranquilo— de acuerdo con la disposición o el carácter de

cada uno. Otro elemento que actúa sobre la complejidad y diversidad del aura son las emociones, las pasiones y los sentimientos, que tienen características propias a las irradiaciones áuricas. Es evidente, por lo tanto, que nuestro carácter verdadero está proyectado en el aura. En ella está lo que somos intrínsecamente, y no lo que parecemos.

En el sentido vital, todo individuo crea su propia atmósfera magnética, y revela infaliblemente su temperamento, su disposición y el estado de su salud. El aura es un guía infalible del estado de salud del individuo. En los sanos, los rayos vitales se expanden en una atmósfera áurica dotada de un brillo intenso y cristalino; en los individuos enfermos, los colores son apagados y sombríos, mientras que las dolencias más graves son indicadas por manchas opacas sobre las partes afectadas. El aura presenta las causas de nuestras enfermedades. Todo en la naturaleza produce su propia aura. Las pruebas realizadas muestran que todo lo que ocurre en el cuerpo físico, primero ocurre en el plano sutil. En consecuencia, es bastante lógico intervenir preventivamente en el cuerpo áurico con el Método Reiki o con otras técnicas de terapias vibracionales. Si la enfermedad se apoderó del cuerpo físico, es conveniente hacer dos intervenciones simultáneas: la intervención en el cuerpo físico con la medicina tradicional, y la intervención en el campo sutil con la energía Reiki con el fin de eliminar la causa.

«Las enfermedades no son más que descargas energéticas de recuerdos personales.»

Casi todos los investigadores están de acuerdo en la existencia de varios estratos de campo áurico. Obviamente, la longitud de los distintos estratos no es fija y varía en el mismo individuo según el momento. Si una persona se encuentra en un estado de profunda meditación, el aura se presenta mucho más extensa y los colores son más vivos y brillantes. La cantidad de capas áuricas descubiertas y vistas por los investigadores y videntes a través de los años varía entre tres y más de siete. Últimamente parece bastante probable la existencia de siete capas áuricas. Cada uno de los estratos del aura es distinto. Los campos impares tienen una estructura más definida, mientras que los pares se muestran menos estructurados, casi fluyendo, en constante movimiento. Todos los estratos áuricos

invaden sucesivamente los estratos inferiores. El séptimo penetra todos los campos, hasta el cuerpo físico. El sexto invade los cinco inferiores y también el físico, hasta llegar al primer estrato, que es el más próximo del cuerpo físico. Cada estrato del campo del aura se relaciona con los siete principales chakras y glándulas del sistema endocrino, y son las tres primeras capas las asociadas a la energía del mundo físico, que metabolizan. El cuarto estrato es un transformador que comunica capas áuricas y campos energéticos. Las tres capas áuricas superiores metabolizan las energías relacionadas con el mundo espiritual. A cada estrato del campo del aura se le dio un nombre que varía según el investigador. Generalmente, el nombre refleja su función.

8.10. CAMPOS ÁURICOS

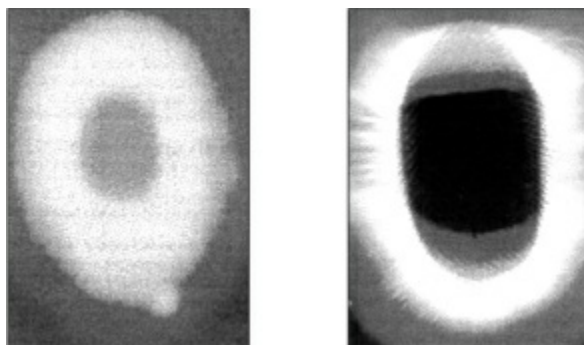
- a)* Cuerpo etéreo (de 0,5 a 5 cm): También llamado cuerpo ectoplasmático, bioplasmático o doble etéreo. Penetra en el cuerpo físico y es, en realidad, parte de él. Vitaliza y sustenta el cuerpo físico hasta la muerte. Contiene energía de los tejidos, glándula y órganos. Se expande o retrae según el funcionamiento de ellos.
- b)* Cuerpo emocional (de 2,5 a 7,5 cm): Penetrando el cuerpo etéreo se encuentra el cuerpo emocional, transmisor de nuestras emociones, deseos y pasiones. Son especialmente las irradiaciones brillantes y mutables de ese cuerpo —constituido por nubes de colores, en continuo movimiento y de apariencia ovalada— las que los videntes describen cuando observan el aura.
- c)* Cuerpo mental (de 7,5 a 20 cm): Transmisor del pensamiento, tiene una estructura más sutil y menos definida. Contiene nuestros procesos mentales, nuestras ideas, y generalmente se le aparece a los videntes en forma de una aureola dorada. Cuando está desequilibrada, es translúcida y con emanaciones doradas como burbujas.
- d)* Cuerpo astral (de 15 a 30 cm): Compuesto de nubes multicolores que provienen de las percepciones y emociones extra-sensoriales.
- e)* Cuerpo etéreo-patrón (de 45 a 60 cm): Campo de energía estructurada sobre el cual crece el cuerpo físico.

- f) Cuerpo celestial (de 70 a 90 cm): Es el nivel emocional del plano superior por medio del cual experimentamos el éxtasis espiritual. Es el plano de identificación con Dios, compuesto por puntos de luz.
- g) Cuerpo causal (de 75 a 100 cm): Contiene las impresiones y vivencias pasadas. Es el nivel más fuerte y elástico del campo áurico. Contiene la corriente principal de fuerza que se mueve a lo largo de la espina.

«Activando tus chakras conseguirás un funcionamiento total de tu cerebro.»

«Así como el agua refleja la imagen, el corazón refleja la persona.»

OBSERVACIÓN: En las tres últimas capas, en algunas personas devotas, místicas y generosas, el aura es muy pronunciada y bella, mientras que en individuos de «tipo animal» no hay vestigios de ella.



Fotos de Kirlian del dedo índice de la mano derecha: Izquierda: Johnny De'Carli. Derecha: Leo G. Venzon

«Nada colorea más el aura que el pensamiento habitual.»

² El Flamengo es un equipo brasileño de fútbol. (N de la T.)

CAPÍTULO 9

Meditación y Reiki



DEBEMOS acostumbrarnos a la idea de que existe un Ser Superior que se ocupa de nuestra existencia. Mientras con las oraciones procuras hablar con el Creador, en la meditación debes intentar conseguir un estado receptivo que te permita oírlo. La verdadera meditación es una sintonización cósmica, una afinación del receptor humano con el Emisor Divino. Los orientales están más acostumbrados a tener una postura contemplativa y han practicado la meditación desde el principio de los tiempos. Así conquistaron una mayor capacidad de introspección. La definición más común de meditación es la del cese de pensamientos. Consiste en la ausencia de cualquier actividad de pensamiento, deseo y emoción, sobre todo de penas y resentimientos.

Meditar es estar el 0% pensando y el 100% consciente. Meditar es dejar de ser ego-pensante para ser Cosmo-pensando. Vacías tu ego de todos los obstáculos que te ligan a la Fuente. Es algo muy fácil de decir, pero extremadamente difícil de alcanzar. La meditación es la única manera de trascenderte a ti mismo.

La meditación no es lo mismo que la concentración. Esta última nos cansa, nos deja exhaustos. La meditación no cansa. Si la practicamos todo el día, no nos fatigamos, ya que no es un esfuerzo. Nada que sea forzado es natural son creados en la mente. La meditación es un mecanismo para calmar y neutralizar la mente.

«Cuando rezas, estás hablando con Dios. Cuando meditas, estás oyendo a Dios.»

El simple hecho de que los orientales continúen meditando diariamente, durante meses y años, es la mejor prueba de su eficacia. El valor de la meditación se revela en un cambio gradual de actitud, fundamental frente a los sucesos de la vida. Quien medita correctamente adquiere un perfecto autoconocimiento que se traduce en una autorrealización. La meditación da al ser humano seguridad y serenidad en todas las circunstancias de la vida, da paz y felicidad permanente. Solamente conservando el equilibrio y la felicidad somos capaces de crear las condiciones para que las personas también sean más equilibradas y felices. En la meditación, el cuerpo entero cambia, su química cambia, el sistema inmunológico se fortalece y las hormonas se equilibran. La meditación es un remedio santo. Mente sana, cuerpo sano.

9.1. MEDITACIÓN *GASSHO*

Gassho significa dos manos que se juntan, unidas o en oración. La pronunciación correcta es «gásho». Era enseñada por el Maestro Usui en el *Shoden* (Nivel 1 del Método Reiki). La Meditación *Gassho* es un tipo de concentración. Según las orientaciones del Maestro Usui, es la primera cosa que debemos hacer antes de aplicar energía Reiki. Es la primera etapa de un tratamiento con el Método Reiki. Vaciar para recibir es la primera condición. Este vacío va a ayudar a sintonizarnos con un estado más apropiado antes de la aplicación de la energía Reiki en nuestro día a día.

El Maestro Usui predicaba que el mejor preparativo para el mañana era el uso correcto del hoy. Él utilizaba diariamente la Meditación *Gassho*. Consta en el monumento en su memoria que orientaba a sus alumnos hacia su práctica, individualmente o en grupo, de la siguiente manera: «Por la mañana y por la noche, siéntese en la posición *gassho* y repita estas palabras (los Cinco Principios del Reiki) en voz alta y en su corazón».

«Solo tú estás en condiciones de escoger lo que es mejor para ti.»

Según la cita del monumento, es posible meditar solo, aunque en la

meditación en grupo la energía implicada sea más poderosa. La Meditación *Gassho* es, sin embargo, una experiencia individual. Así, debemos ignorar la presencia de otras personas alrededor.

Escoge preferiblemente un mismo lugar y un mismo horario para meditar. Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen un reloj biológico. Sentimos hambre cuando se acerca la hora a la que solemos alimentarnos, y empezarás a sentir hambre de meditación en el horario de costumbre. Según las orientaciones del Maestro Usui, la mejor hora para realizar la Meditación *Gassho* es temprano, inmediatamente después de despertar. Cuando la Tierra está despertando, existe una «energía despertadora». Muchas religiones predicán que debemos orar por la mañana bien temprano porque el nacer del sol irradia todas las energías de la existencia. Debemos aprovechar esta oportunidad. Cuando salimos del sueño, estamos también más receptivos, y el proceso será mucho más profundo. Cuando nos levantamos, aún no hemos recibido los impulsos externos ni nos hemos empezado a relacionar totalmente con los pensamientos. Estamos menos en nuestra mente. El segundo mejor momento para realizar la meditación es por la noche, cuando nos vamos a retirar, para tener una buena calidad de sueño reparador. Nada mejor que una buena noche de sueño para restaurar energías. El cansancio natural del día puede también ayudarnos por la noche, con objetivo de silenciar nuestra mente. Procura encontrar tu momento, aprende a convivir contigo mismo.

La meditación provoca un aumento en la percepción de estímulos externos, haciendo que la persona se asuste con mucha facilidad. Esto debe ser evitado porque puede producir tensión.

Los templos, iglesias y mezquitas fueron creados para que las personas pudieran tener un lugar específico para la meditación y la oración. Es bueno procurar meditar en un lugar privado, reservado, alimentado con energías naturales (tierra, agua, fuego y aire), tranquilo, sin puertas cerrándose o abriéndose, y que cuente con una temperatura agradable y confortable siempre que sea posible. Es aconsejable desconectar el teléfono, sacar del lugar a niños y animales ruidosos, cerrar la puerta y colocar avisos externos de «no molestar». Hoy en día la gente no aprecia el placer del silencio.

«Estamos tan ocupados con el tiempo, con nuestros quehaceres, que

raramente hacemos una pausa para conectarnos con nosotros mismos.»

La música ayuda a la relajación. Debe ser continua y sin cambios súbitos de ritmo. Es bueno evitar un radiocasete que haga un ruido excesivamente alto al llegar al final de la cinta. Este hecho puede perturbarnos, principalmente si la música hubiera contribuido a conseguir un estado de profunda relajación. Todo ayuda a crear un clima favorable: la luz baja, el incienso, una postura adecuada o una ropa confortable son todos cuidados aconsejables. También es mejor si tenemos el estómago vacío.

Para realizar la técnica *Gassho*, procura sentarte lo más recto posible. Mantener la espalda recta, además de ser menos cansado, permite que la energía fluya mejor. Si prefieres, puedes realizar esta práctica de pie. Muchos consiguen meditar echados, pero la mayoría tiende a dormirse. Encuentra la postura más cómoda. Si no estuvieras en una posición cómoda, tendrás más dificultades para relajarte. Lo óptimo es apoyar la espalda y relajar los hombros. Para ayudar al proceso, es bueno cerrar los ojos, respirar profundamente tres veces y después mantener las manos relajadas y unidas frente al pecho o la garganta, con los dedos dirigidos hacia arriba. En esa posición se entra automáticamente en estado meditativo. Es fundamental focalizar la atención en el punto donde los dedos medios se tocan. La concentración en el toque de los dedos medios ayudará a mantener el tono de la Meditación *Gassho* sin entrar en fantasías. Durante la meditación no se debe pensar, analizar o discurrir mentalmente sobre ningún asunto. A lo largo de la Meditación *Gassho*, si sientes que tu mente se desconcentra con el surgimiento de pensamientos (algo muy natural sobre todo en los principiantes) no pierdas la tranquilidad, pero procura olvidarte de todo y situarte en una actitud de aceptación y paciencia. La impaciencia consigue que nos perdamos las mejores cosas incluso meditando. Cada vez que te fuerzas a no pensar, los pensamientos se intensifican. Así, lo ideal es simplemente observar los pensamientos, y ya se irán. Cuando dices: «No quiero pensar en eso», ya estás alimentando a los pensamientos para que permanezcan. Una técnica que puede facilitar el proceso es volver siempre la atención al mismo punto, en este caso, al lugar donde los dedos medios se encuentran.

«Somos aquello que hacemos repetidamente.»

Durante la meditación es posible tener sensaciones como calor en las manos o en la columna, aunque el objetivo de la técnica no es prestar atención a las sensaciones sino simplemente concentrarse en el todo, en el vacío. El tiempo medio para esta meditación es de 15 a 30 minutos. Llegaremos a establecer el tiempo ideal de meditación según vayamos usando la técnica. Al final de la meditación, cuando sientas un buen nivel de tranquilidad mental, repite pausadamente —reflexionando sobre sus palabras, significado y mensaje— los Cinco Principios del Reiki, predicados por el Maestro Usui como instrucción máxima (*GOKAI*):

1. No te enfades.
2. No te preocupes.
3. Expresa tu gratitud.
4. Sé aplicado y honrado en tu trabajo.
5. Sé amable con los demás.

Es bueno repetir los Principios justo después de la meditación, ya que esta nos puede ayudar a dejar de sentirnos condicionados por hábitos que necesitamos modificar. Recuerda que toda palabra tiene un efecto. Al final de esta meditación, respira pausadamente y después abre lentamente los ojos.

«Aprende las reglas para saber romperlas de la manera más apropiada.»

Debemos entender al ser humano como un sistema energético, en el cual la energía Reiki fluye a través de los chakras. A cada uno de los cinco dedos le corresponde y tiene condiciones de canalizar por los pequeños chakras de las extremidades, energías correspondientes a los cinco elementos de la naturaleza: al pulgar le corresponde el elemento fuego (chakra del plexo solar); al índice, el elemento aire (chakra

cardíaco); al corazón, el elemento éter (chakra frontal, responsable de la intuición); al anular, el elemento tierra (chakra básico), y al meñique, el elemento agua (chakra umbilical). Según las orientaciones del Maestro Mikao Usui, en la Meditación *Gassho* es necesario concentrar la atención en el punto donde los dedos medios se tocan para activar la intuición a través del chakra frontal, que está ligado al elemento éter. Mantenemos las manos junto al chakra laríngeo porque este representa el inicio de la comunicación con el mundo espiritual, responsable de los *insights*³ del reikiano a lo largo de una sesión. Quien prefiera realizar la técnica con las manos a la altura del chakra cardíaco debe entender la importancia de este chakra. Grosso modo, es posible comparar al reikiano con la manguera de jardín que, en vez de agua, transmite energía de amor (chakra cardíaco). Si tensamos la manguera, el agua no fluirá cómodamente. Del mismo modo, activando el ego salimos de la concentración o amor incondicional, y bloqueamos el flujo de energía Reiki. Pensamientos negativos, emociones inferiores y mala respiración perjudican el canal abierto por los Maestros de Reiki en la sintonización. Activando el chakra cardíaco transformamos fácilmente las energías emocionales inferiores en energías con alto poder constructivo. Por eso, algunos reikianos consiguen resultados más rápidos, ya que trabajan con amor. Cuanto más abierto esté ese chakra, más capacidad de amar incondicionalmente y alcanzar la Unicidad. Quien hace las cosas con amor, las hace mejor. El chakra cardíaco, además de ser el más sagrado, es el más significativo en el Método Reiki. Antes de salir por las manos, las energías pasan por un proceso de transformación o de condensación en ese chakra para después ser usadas por el receptor. Digamos que el chakra cardíaco es la «fábrica» de la energía Reiki. La energía proveniente de ese importante chakra es la más suave y reconfortante que conocemos. El chakra cardíaco es el centro de equilibrio de los siete principales chakras de nuestro cuerpo. Procesa las energías superiores que bajan a partir de los tres chakras situados encima de él, y la energía que sube y que también necesita ser debidamente refinada y procesada antes de llegar al chakra coronario. Es muy importante para quien trabaja con la energía Reiki estar centrado en el chakra cardíaco. Cuando meditamos y nos relajamos nos comunicamos con la energía del chakra cardíaco. Podemos ampliar sensiblemente nuestra comprensión respecto a nuestra propia existencia y a las personas que tenemos alrededor. El mayor viaje es el autoconocimiento. El acto de centrarse con la Meditación *Gassho* no requiere un esfuerzo físico, sino de conciencia. Es un esfuerzo sin esfuerzo. Meditar es entrar en el corazón, entrar en el chakra cardíaco. Cuando entramos en el corazón, el

amor surge. Reiki es amor. El amor siempre sigue a la meditación y viceversa: ambos ocurren juntos, es un solo tipo de energía. Por eso, meditar se vuelve mucho más difícil para las personas que nunca amaron. Necesitamos rescatar lo que somos en realidad: una chispa de amor. Necesitamos ascender a la más alta realidad espiritual que conocemos, reestablecer la conexión con el Amor Universal y renunciar al ego, liberando los deseos egoístas para llegar a un estado de Unicidad y de quietud interior. El chakra cardíaco es un punto de referencia estable en el cual es posible sentir una verdadera integración, propiciando la unificación, una mejor conciencia y un estado tranquilo de alerta sobre lo que es necesario hacer y cómo actuar. Cuanta mayor sea la conciencia, menor será el egoísmo. Mientras haya egoísmo, habrá sufrimiento.

«No intentes hacer. Haz.»

«Crece por el camino de tu corazón, no por el de tu mente. Nunca encontrarás a Dios en tu mente.»

Reikiano, la felicidad no está en vivir mucho, sino en vivir bien. Vivir es más que satisfacer las necesidades básicas. Todas las fórmulas para la vida feliz reposan en un ideal superior. Reserva unos minutos cada día para la oración y la meditación. Si es el corazón el que te dirige, el mejor camino es el de la oración. Si te dejas orientar por el intelecto, la meditación será tu mejor camino. La meditación es uno de esos regalos que la Nueva Era ha traído al Occidente. Cultiva el hábito de la Meditación *Gassho* y descubrirás los tesoros escondidos. Silénciate.



La Maestra de Reiki de Tokio Nariko Ogawa muestra la postura correcta para la Meditación Gassho.

«Solo consigues cambiar tu mundo exterior cambiando tu mundo interior.»

³ En inglés en el original. Se mantiene así en todo el texto. (N. de la T.)

CAPÍTULO 10

Reiki y oración



EL Maestro Mikao Usui recomendaba y usaba la oración y denominaba a esta técnica *Reiji-Ho*. *Reiji* significa señal del espíritu o intuición, y *Ho* significa técnica. La técnica *Reiji* representa la segunda etapa de un tratamiento con el Método Reiki. Está indicada para la preparación que antecede a una aplicación de energía Reiki, y no es más que una oración sincera. La pronunciación correcta es «*leidjirrô*», y era enseñada por el Maestro Usui en el *Shoden* (Nivel 1 del Método Reiki).

La oración es la manera en que un ser humano entra en contacto con su Creador y conversa con Él, es decir, con el Padre que habita su interior, como enseñó Jesús. También podemos definirla como una elevación del alma hacia Dios o como un acto de amor, de adoración, de reconocimiento, de glorificación y de gratitud a Aquel al que todo debemos, a quien debemos esta maravilla que se llama vida. Son formas de aproximarnos a Dios. Cuanto más oremos, más sentiremos Su presencia. La verdadera oración es la más perfecta integración de la criatura con el Creador, del ser viviente con la propia vida, del ser humano con Dios.

La oración siempre existió en la Tierra. Desde la más remota antigüedad, las personas sienten la necesidad de comunicarse con su Creador. Algunos consideran que rezar es un hábito que cayó en desuso, pero las personas siguen rezando ahora más que nunca. No debemos considerar la oración como un acto practicado solo por los débiles de espíritu. La materia prima de todas las religiones es la oración —realizada con fe—. Todos los cultos serios defienden la oración.

«Es por medio de la oración que el ser humano va hasta Dios y Dios

entra en él.»

En cada pueblo existe una forma peculiar de entender a Dios y de conectarse con Él. Sin embargo, nadie puede conocer a Dios si antes no se conoce a sí mismo. Este es el gran problema existencial del ser humano. No existe nada más próximo ni más distante, más oculto y universal que Dios. Es como el viento que pasa, lo sentimos por todas partes y no lo vemos en ningún lugar. El pensamiento y la palabra son incapaces de describirlo. Dios no está fuera del mundo, no está sentado detrás del Universo como un conductor está sentado detrás del volante del vehículo que conduce. Dios está en la naturaleza, dentro de cada pájaro, de cada piedra, planta, insecto, animal, persona o ángel, tal y como la Vida está dentro de cada ser vivo.

San Agustín decía: «Dentro de cada ser humano existe Dios», y el Nuevo Testamento dice que «el reino de Dios está dentro de nosotros» (Lucas 17,21). Así, sabemos que Dios nuestro Creador puso en nuestro espíritu toda la fuerza y capacidad que necesitamos para tener una vida constructiva. Es nuestra tarea activarlas y desarrollarlas. Todos somos un trocito de Luz de la misma Fuente.

Masaharu Taniguchi (1893-1985), filósofo, escritor y profesor, nacido en Karasuhara, Japón, fue el fundador del Movimiento Sei-cho-No-Ie, que se expandió por todo el mundo. Escribió más de cuatrocientos libros y recibió el título de doctor en Filosofía por el Religious Sciences Institute de EE. UU. En São Paulo, en 1980, recibió el grado máximo de la Gran Cruz, Encomienda de la Orden de Ipiranga. Taniguchi escribió: «Hoy, mañana, el espíritu de Dios está eternamente dentro de ti, orientándote y vivificándote. La paz espiritual es alcanzada por el sentimiento de unión con Dios», y también dijo: «No hay fisonomía más bella que aquella que está en comunión con Dios a través de la oración».

«Quien no encuentra la felicidad en sí mismo, no la encontrará en ningún lugar.»

Nadie habla tan constantemente de Dios como los que insisten en que

no existe. El responsable del eficaz sistema Osho-Neo-Reiki, Maestro Osho, dijo: «No preguntes si Dios existe: pregunta si tú existes». Todo en la vida manifiesta es relativo, solo Dios es absoluto. Cerca del 95% de la población mundial cree en Dios, y el planeta está en las condiciones en las que está: creer en Dios no es lo mismo que encontrarlo.

Huberto Rohden (1893-1981), filósofo, escritor de sesenta y cinco obras y profesor de Filosofía Universal y Religiones Comparadas en la American University de Washington D. C., EE. UU., afirmaba: «El ser humano no puede encontrar a Dios. Lo finito no puede encontrar a lo infinito, pero puede transformarse y ser encontrado por Dios por medio de la Oración o la meditación». Cuanto más nos aproximemos a Dios, más semejantes a Él seremos. Cuando la oración comienza a llegar a nosotros, espontáneamente, es señal de que Dios está llegando. Uniéndonos a Dios nos unimos a todo el Bien. Las personas más armónicas y felices son las que están más cerca de Dios.

Sabemos con seguridad que la oración produce beneficios y resultados palpables. Los efectos de la oración no son una ilusión: son efectos terapéuticos de la oración que en todas las épocas han despertado la atención de las personas. La oración tiene una fuerza inconmensurable. A veces con un efecto que podemos denominar como explosivo. Es el encuentro de lo finito con lo Infinito. Como la oración llega al Infinito, la manifestación de la energía alcanza una fuerza infinita. Es importante ser conscientes de que estamos tratando con la mayor y más poderosa fuerza del mundo que el individuo tiene a su disposición para resolver sus problemas personales. Es la suma del poder mental, el poder de la fe y el de Dios en la criatura humana. La oración es un gran y eficaz instrumento para el reikiano que busca elevar, dinamizar, mover y reorganizar sus energías íntimas.

El doctor Alexis Carrel (1873-1944), fisiólogo y cirujano francés nacido en Lyon y perteneciente a la plantilla de médicos y cirujanos del Instituto Rockefeller de Investigaciones Médicas de Nueva York, fue el precursor de los estudios y experimentos sobre intervenciones y suturas realizadas en vasos sanguíneos. En 1912 recibió el Premio Nobel de Fisiología y Medicina por su contribución en este campo. El doctor Carrel, en un artículo publicado en el *Reader's Digest* en 1941, afirmó: «La oración es la forma de energía más poderosa que puede generarse. El ser humano tiene tanta necesidad de orar como del agua y el oxígeno». Carrel, en su trabajo, también señaló que esa energía actúa de manera verificable en la mente y el cuerpo de una persona, produciendo, por

ejemplo, vigor mental y vitalidad física. Es notable cómo una oración restablece el funcionamiento armónico del cuerpo y el alma.

«No esperes al dolor para creer en la oración.»

La oración también es un óptimo y útil recurso terapéutico, ya que proporciona más paz y alivio a nuestro cuerpo físico. Cuando la oración es habitual y verdaderamente fervorosa, su influencia es más manifiesta y podemos compararla con una glándula de secreción interna como la tiroides o la suprarrenal. Peritos en el tema de la salud y bienestar del cuerpo muchas veces usan oraciones en sus terapias. Aún hoy, en los medios en que se reza, es común oír hablar de las curas obtenidas gracias a las súplicas dirigidas a Dios. Dice la *Sagrada Biblia*: «Lo que no es posible con el ser humano, es posible con Dios».

La División Médica de Lourdes ha prestado un gran servicio a la ciencia al demostrar la realidad de esas curas. Hay enfermos que han sido curados casi instantáneamente de sus afecciones, tales como lupus facial, cáncer, infecciones renales, tuberculosis pulmonar, tuberculosis peritoneal, y otras más. El fenómeno se produce casi siempre de la misma manera: un gran dolor y, enseguida, la sensación de estar recuperado. Algunas veces los síntomas desaparecen y las lesiones orgánicas cicatrizan en unos segundos o unas horas. El milagro se caracteriza por una extrema aceleración de los procesos normales de curación. Para que estos fenómenos se produzcan, no hay necesidad de que el enfermo rece, ya que en Lourdes han sido curados niños que aún no hablaban y hasta personas no creyentes. Alguien rezaba cerca de ellos. Y así ocurre lo que denominamos milagro, la manifestación del mundo espiritual en el mundo material de la naturaleza. Llegará un día en que lo que llamamos milagro será comprendido como parte integrante de la ciencia y de la vida normal de las personas, como la electricidad, el magnetismo, la energía nuclear y otras fuerzas que eran misteriosas y hoy son conocidas y forman parte de la vida del ser humano moderno. El libro de los Hechos de los Apóstoles narra muchos milagros realizados por los discípulos de Jesús.

«El espíritu necesita alimentarse tanto como el cuerpo.»

Por todas partes se ven personas activas que entienden que por medio de la oración se sienten en mejores condiciones físicas, trabajan, actúan, duermen y viven mejor. Salud quiere decir integración del individuo con el Todo. La enfermedad es la integración deficiente con el Todo. Jesús nunca estuvo enfermo porque conocía esas leyes y vivía en perfecta armonía con ellas. Conocedor de esa verdad, aseguró: «Es necesario orar siempre, nunca dejar de orar».

Tu mente consciente, de la que extraes la información, es muy limitada y tiene poco alcance, pero la mente subconsciente tiene un alcance total, es ilimitada. Las ideas están presentes en nuestro subconsciente, y cuando las liberamos, pueden conducirnos al éxito de cualquier proyecto si están debidamente fundadas. Una de las funciones más importantes de la oración es estimular las ideas y volverlas creadoras. Puedes encontrar orientación en la resolución de tus problemas si permites que la oración penetre en tu subconsciente, que es la sede de las fuerzas que determinan las actitudes que hacen que las reacciones sean correctas y sanas. Todo problema puede ser minimizado o solucionado de forma acertada si oramos. Platón decía una gran verdad cuando predicó: «Lo mejor que el ser humano puede hacer para ser feliz es estar en relación constante con Dios por medio de súplicas y oraciones. Todas las personas deberían, al iniciar sus tareas, invocar auxilio de Dios». La Sabiduría Infinita que existe en lo más profundo de ti mismo sabrá cómo conducirte al camino correcto para ayudar de la mejor manera a tu receptor de energía Reiki. Esta concepción parte de la verdad de que Dios siempre es la respuesta de tus oraciones. La respuesta a nuestras peticiones normalmente se da lentamente, insensiblemente y casi inaudiblemente. Muchas veces los resultados materiales de la oración son oscuros, pues se confunden generalmente con otros fenómenos.

«No pidas tareas a nivel de tus fuerzas, sino fuerzas iguales a tus tareas.»

En un artículo publicado en el *Southern Medical Journal* en julio de 1988, una investigación convenció a la comunidad científica más incrédula. El cardiólogo Randolph Byrd usó un ordenador para dividir aleatoriamente un grupo de 393 pacientes con problemas coronarios internados en el Hospital General de San Francisco. El primer grupo, compuesto por 192 pacientes, recibió las oraciones de personas de varias creencias religiosas todos los días. El segundo grupo, compuesto por 201 pacientes, no recibió ningún tipo de oración. Nadie relacionado con el estudio, incluyendo a los propios pacientes, médicos y enfermeras, sabía quién estaba recibiendo oración y quién no. Las personas que rezaban para el primer grupo conocían el nombre de varios pacientes y la descripción de su condición física. Esto significa que cada paciente tenía de cinco a siete personas rezando por él, todos los días, durante diez meses. Pasado ese tiempo, el doctor Byrd y su equipo descubrieron que el grupo que estuvo recibiendo oración necesitó cinco veces menos antibiótico y registró tres veces menos posibilidades de desarrollar edema pulmonar (consecuencia de un inadecuado bombeo cardíaco). Ninguno de los pacientes que recibió oración necesitó ser intubado, mientras que sí lo necesitaron doce miembros del otro grupo. Además, constataron que murieron menos personas del primer grupo.

En Brasil, el escritor, Maestro de Reiki y cura católico Alfredo César da Veiga creó en la ciudad de São Paulo, en tres lugares diferentes, su proyecto de la Clínica de la Oración. Son innumerables los testimonios. Puedes saber más y solicitar oraciones a distancia entrando en:

<http://www.clinicadeoracao.org.br>

«La ciencia es uno de los caminos para llegar al Creador por medio de la razón.»

La oración acarrea muchos beneficios a la materia. La ciencia ha demostrado que la materia es un conglomerado de energía concentrada o condensada. El doctor Masaru Emoto, investigador del Instituto Hado de Japón, sometió muestras de agua a diferentes tipos de energía (oraciones, música, pensamientos, etc.). Al congelar estas muestras de agua, las estructuras formadas en el proceso de cristalización mostraron configuraciones diferentes dependiendo del tipo de estímulo utilizado,

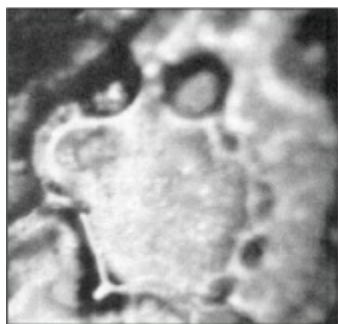
según se observa en las siguientes fotografías. Así se probó científicamente el efecto de las oraciones en la cristalización del agua. El aumento de la frecuencia vibracional conseguida a través de la oración repercute en lo físico, garantizando una mayor armonía de los átomos que forman el agua de nuestras células, mejorando el funcionamiento del cuerpo y, sobre todo, del sistema nervioso y endocrino, principales responsables de la estabilidad orgánica.

Hay que recordar que nuestro organismo está formado en un 70% por agua (principalmente en el sistema nervioso, donde hay una gran cantidad de ella).

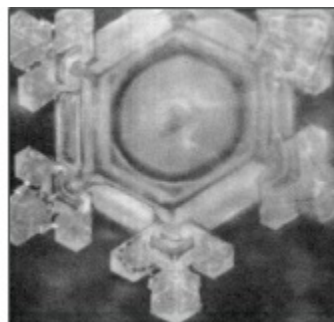
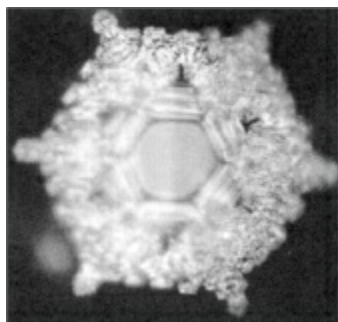
Emocionalmente, la oración suaviza la angustia y alivia los sufrimientos, desahogando a las personas en las horas difíciles y perturbadoras. La calma procedente de la oración es una poderosa ayuda terapéutica. Muchos males provienen de la falta de armonía interior. La oración reconcilia las fuerzas espirituales y confiere la valentía y el optimismo necesarios para enfrentarse a los grandes desafíos. La oración disipa la melancolía y aleja los pensamientos negativos, y limpia la mente. Chico Xavier decía: «La oración produce vibraciones y pensamientos reconstructivos». Si la oración alivia la mente, la mente alivia las emociones, lo que a su vez alivia el sistema nervioso.

Existe una íntima relación entre cuerpo y alma, entre la parte material y espiritual del ser humano. Muchas veces, si no siempre, una actúa sobre la otra: la salud o enfermedad de una afecta el bienestar o malestar de la otra parte. Una persona no puede tener un cuerpo sano mientras no tenga un espíritu sano. En nuestro espíritu tenemos todos los recursos que necesitamos para vivir felices.

«La mejor oración es aquella que brota de los labios y nace del corazón de quien ora.»



*Arriba, a la izquierda, la cristalización de agua contaminada recogida en Jujiwara, Japón.
A la derecha, el mismo agua contaminada tras ser sometida a la energía de la oración en grupo.
Abajo, a la izquierda, el cristal formado en el agua congelada tras recibir la energía del amor,
semejante al Método Reiki.
A la derecha, cristalización del mismo agua tras ser sometida a palabras de agradecimiento, tal y
como reza uno de los Cinco Principios del Reiki.
(Fotos del doctor Masaru Emoto *, Japón.)*



«Todas las fórmulas para una vida feliz reposan en un ideal superior.»

Rezar es una acción indispensable para nuestro supremo desarrollo. Ningún recurso es tan saludable y eficiente para mantener el equilibrio moral de nuestro espíritu como el hábito de la oración, que hace que el reikiano se reúna con Dios. Ella nos abre hacia la Fuente Divina que existe en nuestro interior. Se activan inagotables fluidos divinos que tienen una única fuente original de emisión: Dios.

La oración, como el sentido de lo sagrado, es un fenómeno espiritual. Nos coloca en comunicación con la inmensidad misteriosa del mundo espiritual. A través de los libros y las Escrituras Sagradas, las personas saben que, desde los primeros días, entidades de Luz acompañan a la humanidad en su desarrollo y perfeccionamiento.

Estos seres trabajan para el Altísimo con la única intención de

suavizar nuestras difíciles pruebas. Las personas llaman ángeles a estos seres que están cerca de lo Divino y ofrecen ayuda a la humanidad. El plano espiritual está lleno de ángeles. Para los ángeles somos una mezcla entre hijos y hermanos. Están permanentemente al lado de los enfermos y de los que sufren, procurando aliviarlos. Los ángeles no tienen derecho a interferir en nuestras elecciones, simplemente nos animan a acertar señalando los caminos que nos liberan. Representan una luz que nunca se contamina con las sombras. Vibran en una sintonía adecuada para contactar con la humanidad, y utilizan las más variadas formas para manifestarse. Según el grado de comprensión de los seres a los que guían, las enseñanzas son transmitidas por esos seres que también reciben el nombre de mentores. Ellos enseñan, ayudan y orientan a quien les pide ayuda y consejo. Jamás nos aconsejarán seguir caminos egoístas. Los mentores espirituales actúan en la materia quintaesencial, formadora de los cuerpos emocional y mental. Si son receptivos, muchos oyen voces, otros reciben *insights*. Cuanto más profundices en la oración, más abierto estará tu cuerpo y más receptiva tu mente. Quien practica la oración practica el entrenamiento que le pone en contacto con mentores de la alta jerarquía angelical, ya que mejora su frecuencia vibracional espiritual. Esto favorece la intuición a lo largo de una sesión del Método Reiki, ya que el aura del reikiano contacta o ajusta mejor con los seres angelicales. Es importante seguir las orientaciones que estén de acuerdo con nuestras creencias y valores: siempre hay que usar el sentido común.

«Quien más pide, más recibe.»

Ya se ha observado que siempre que se hace una oración antes de una sesión de Reiki, la recuperación es mucho más rápida.

La oración es un alimento para el espíritu destinado principalmente a permitir que el Poder Superior guíe, por intuición, las manos del reikiano para actuar donde sea necesario. Sería como una aplicación de energía Reiki con las manos en «piloto automático», dejando que ellas te guíen en la aplicación. Nuestros brazos son nuestra extensión, y nos conectan con otras personas u objetos, pues conducen la energía a las manos, principales canales de distribución de la energía Reiki. Los chakras de las manos tienen una profunda relación con el chakra cardíaco (ambos son de

color rosa). Las manos tienen la facilidad de sentir en función de esta estrecha unión con el chakra del amor incondicional. La oración nos enseña que debemos hacer nuestra parte y entregar a Dios la restante. Somos instrumentos de Dios. Con la oración, Dios vive en nuestro corazón, y a partir de ahí todos los actos adquieren una nueva dimensión; recordemos una vez más que toda energía terapéutica es, obligatoriamente, energía de amor. Como dice el Corán: «Oh, Dios misericordioso, Tu nombre es nuestra cura; Tu recuerdo, nuestro remedio».

Aunque muchos reikianos no entiendan los efectos benéficos de la práctica de la oración, rezar antes de comenzar una sesión de técnica Reiki crea a tu alrededor un escudo fluido de energía de protección. Así tenemos más defensas contra las energías nocivas inferiores, que muchas veces son proyectadas por la mente de otras personas malintencionadas. Quien se siente uno con Dios es realmente fuerte.

«El oído interior, sintonizado con Dios, oye cosas extraordinarias.»

La oración, cuando es pura y sincera, purifica la mente y funciona siempre como un excelente disociador de las formas-pensamiento nocivas e indeseables que se adhieren al cuerpo mental de nuestra aura. La oración actúa como una especie de centinela que vigila las influencias espirituales inferiores, ya que tranquiliza nuestros instintos más bajos evitando explosiones de rabia, celos, envidia, etc., que podrían crear formas-pensamiento. El líder indio Gandhi decía: «Así como el cuerpo que no se lava permanece sucio, el alma sin oración permanece impura».

Para comprobarlo, a título ilustrativo, realizamos un experimento con la participación de alumnos clarividentes. Constatamos que una alumna del Método Reiki católica, que reza habitualmente, tenía un aura de tonos naranjas con aproximadamente 12 cm de ancho en la parte visible. Solicitamos que orase y, para nuestra sorpresa, el aura triplicó su anchura (aproximadamente a 36 centímetros) y la tonalidad cambió a lila. Otra experiencia fue realizada con un alumno kardecista. En los preámbulos observamos un aura de aproximadamente 28 centímetros y una tonalidad azul. Le pedimos que proyectase, en oración, sentimientos de compasión y amor incondicional. El aura se volvió rosada y se expandió hasta los 44

centímetros aproximadamente. Una tercera y última experiencia se realizó con un alumno evangélico. Inicialmente presentaba un aura de coloración amarilla de aproximadamente 55 centímetros de espesor y muchos bloqueos en los chakras. Le pedimos que pensara en Jesús, que orara y emitiera sentimientos compasivos. El aura se volvió rosa y aumentó a 70 centímetros aproximadamente, aunque los bloqueos permaneciesen. Así comprobamos que además de proteger, la oración también alimenta, y que todas las religiones que predicán el amor son sanas y válidas terapéuticamente y no chocan con la práctica del Método Reiki, sino que más bien interactúan con él. Osho decía: «Yo también sugiero la oración, pero que sea solo un fenómeno de energía». Tú oras porque necesitas orar, y no porque Dios necesite tu oración.

«Oración es poder.»

Huberto Rohden afirmaba: «El poder de la oración no está en quien reza, sino en el mundo espiritual con el que nos ponemos en contacto a través de la fe». Las fuerzas espirituales son, por su naturaleza, invisibles. Es energía y no materia. La fuerza espiritual tiene una íntima afinidad con la Luz, y según Einstein es la mayor de las fuerzas conocidas por la ciencia. Es la más real realidad, la base y origen de las demás energías y materias del Universo. Sabemos que visibilidad y realidad son inversamente proporcionales: cuanto más real es una cosa, menos visible es. La materia es altamente visible, pero poco real y por eso, débil. La energía es menos visible y por eso más real y poderosa. La energía nuclear es, en sí, totalmente imperceptible, pero todos saben cuán real y poderosa es.

Por muy extraño que parezca a algunas personas, debemos considerar como verdaderas las palabras de Jesús cuando dijo: «Pedid y recibiréis» (Juan 16,24), «Creed firmemente que recibiréis todo cuanto pidáis en oración y os será dado» (Marcos 11,24) y «Todo lo que pidáis con fe en la oración lo alcanzaréis» (Mateo 21,22). Ya que tenemos libre arbitrio, debemos pedir. A quien poco pide, poco se le dará.

El padrenuestro es una oración muy poderosa. A través de ella nos conectamos con una enorme fuerza vibracional. Posee siete llaves capaces de activar los siete principales chakras. La versión actual del padrenuestro

derivó de la que está escrita en arameo en una piedra blanca de mármol en Jerusalén (Palestina) en el Monte de los Olivos. El arameo era un idioma originario de la Alta Mesopotamia (siglo VI a. de C.) y es la lengua usada por los pueblos de la región. Jesús siempre hablaba al pueblo en arameo. La traducción directa de este idioma al español muestra qué bella, profunda, verdadera y propia del Maestro Jesús es esta oración.

La oración siempre consigue un resultado, cuando se hace en las debidas condiciones. La llave del éxito de la oración está en saber orar. El secreto de la oración está en descubrir el proceso que, de la manera más eficaz, pueda abrir tu espíritu hacia Dios.

«No seas agnóstico. Sé alguna cosa.»

PADRENUESTRO

(Traducido directamente del arameo)

¡Padre-Madre, respiración de Vida, Fuente de sonido, Acción sin palabras, Creador del Cosmos!

Haga su luz brillar dentro de nosotros, entre nosotros y fuera de nosotros para que podamos transformarla y utilizarla.

Ayúdenos a seguir nuestro camino respirando solo el sentimiento que emana del Señor. Que nuestro yo pueda estar con el Suyo en los mismos pasos, para que caminemos como reyes y reinas con todas las criaturas.

Que su y nuestro deseo sean uno solo, en toda la Luz, así como en todas las formas, en toda existencia individual así como en todas las comunidades.

Háganos sentir el alma de la Tierra dentro de nosotros, pues así sentiremos la Sabiduría que existe en todo.

No permita que la superficialidad y la apariencia de las cosas del mundo nos engañen, y libérenos de todo aquello que impide nuestro crecimiento.

No nos deje olvidar que el Señor es el Poder y la Gloria del mundo, la Canción que perdura siempre y que todo embellece.

Que su amor sea el suelo en el que crecen nuestras acciones.

¡Que así sea!

«Recibir depende de pedir. Si no pides, no recibes.»

Este contacto con Dios impregna de paz a la persona, que pasa a ser irradiada. No es necesario ser religioso para que la oración funcione. La eficacia de la oración parece depender de su calidad, su intensidad y su frecuencia. Infelizmente, hoy en día no hay más que un número ínfimo de personas (incluyendo a los reikianos) que saben rezar de manera eficiente.

No alimentes pensamientos negativos en tus oraciones, solamente los pensamientos positivos dan resultado. Si no retiras el mal mental, bloquearás la vía de comunicación y contacto con el Dios interior. El resentimiento es la barrera número uno de la fuerza espiritual. Solo habrá verdadera oración si apartas de ti el mal interior, y esto significa perdonar. Perdonar, como enseñó Jesús, es desconectar el mal, eliminar de la mente todo estado negativo. Perdona a los otros, viendo en ellos el Dios que habita en el interior de cada uno. Quien se dispone a hacer una oración tiene que poner el corazón en ella. Las oraciones no llegarán a Dios si no pasan por el corazón. Solo el corazón consigue comunicarse con Dios. El Maestro Jesús resumió todas las leyes en una única palabra: amor. Amar es, por lo tanto, la más perfecta oración. Ora por las personas por las que no sientes simpatía y por las que te hayan tratado mal. Así tendrás más facilidad para armonizarte con tu receptor.

Cuenta una vieja leyenda budista que una mujer invocaba centenares de veces al día el nombre de Buda sin entender nunca la esencia de sus enseñanzas. Tras diez años, lo único que consiguió fue aumentar su amargura y desesperación, al creer que no era escuchada. Un monje budista, que entendió lo que sucedía, fue hasta su casa una tarde: «Señora Cheng, ¡abra la puerta!». La mujer se enfadó e hizo sonar una campana, señal de que estaba rezando y no quería ser molestada. El monje insistió varias veces: «Señora Cheng, ¡necesitamos hablar! ¡Salga aquí fuera un minutito!». Furiosa, abrió la puerta violentamente: «¿Qué tipo de monje

es usted, que no entiende que estoy rezando?». El monje respondió: «Yo la llamé solo cuatro veces y mire cómo se enfadó usted. ¡Imagine lo que Buda debe estar sintiendo, después de haber sido llamado durante diez años!». Y concluyó: «Cuando llamamos con la boca, pero no sentimos con el corazón, no sucede nada. Cambie su manera de invocar a Buda. Entienda lo que Él le dice y no necesitará nada más».

«El amor es la oración más elevada.»

La oración se vuelve ineficaz cuando la realizamos con pensamientos, palabras y sentimientos mecánicos. Rezar mecánicamente no activa fuerzas fluídicas divinas, y se vuelve un mero ejercicio rutinario. Al rezar con el corazón, sin hacer de las palabras un acto mecánico, la persona se conecta directamente con los aspectos divinos de su existencia. Toda oración, si es muy repetida, corre el riesgo de perder la eficacia. Debemos evitar la oración displicente y recitativa del tipo letanía, pues esta es inocua o ineficaz, ya que le falta el sentimiento espiritual que hace que nuestra alma vibre en intimidad con el Creador. Vale más una oración de pocos minutos y realizada con toda nuestra concentración, vibración y emoción, que rezar durante horas mecánicamente repitiendo palabras aprendidas de memoria. Son, en este caso, «palabras, palabras y solo palabras», como diría Shakespeare. Una oración sin ningún resultado es la que se hace solo por hacer. Rezar por ostentación es una pura pérdida de tiempo. Dijo Jesús: «Cuando ores, no te comportes como los hipócritas a los que les gusta exhibirse en las sinagogas y en las esquinas de las calles, rezando para ser vistos por la gente» (Mateo 6, 5). Debemos evitar los gestos y exclamaciones que pretenden conmover a las personas más preocupadas por la opinión pública que por su comunión con Dios. Los caminos que llevan a Él son interiores y deben ser buscados dentro de nosotros y no fuera. La oración perfecta es aquella que va de dentro a fuera y no al revés. El diálogo con el Padre es interno, no externo.

El Padre está en el Cielo de la mente, no en el cielo de la boca. Sin interés, la oración no tendrá ni fuerza ni finalidad ni energía y se perderá. Este es el tipo de oración que hace a las personas dormir, cansarse, distraerse, perder la concentración y divagar. Pero si deseas ardientemente alcanzar aquello por lo que estás orando, y te concentras y

pones energía espiritual, no te cansas. Para que tu oración tenga fuerza es necesario que desees realmente alcanzar el contenido de tus afirmaciones. El deseo es un arma poderosa, es la palanca capaz de impulsar tu oración hasta Dios. En realidad, siempre tenemos deseos en nuestra vida: basa entonces tu oración en esos deseos y, así, se realizarán. Esta es la razón de tu oración.

«El perdón es la terapia más fantástica conocida hasta hoy.»

El orador no es la Fuente, sino el canal o transmisor entre el mundo material y el mundo espiritual. Dios es el agua, no el grifo: tú eres el grifo. Si no lo abres, el agua divina no podrá derramarse para ti. Acuérdate de que estás canalizando, no irradiando, lo que quiere decir que te conectas al campo de Energía Universal y la dejas fluir, como si insertases un cable eléctrico en un enchufe de la pared. Si no fuera así, te cansarías rápidamente. La utilización de estos fluidos se da por medio del pensamiento.

Los lamentos y las quejas a Dios, la expresión de desesperación por medio de palabras graves, convertir el problema en algo peor usando la oración para conmover a Dios no sirve de nada. Dios sabe exactamente cuál es tu situación. Basa tu pensamiento y palabra en la solución, ya que estarás determinando que el Poder Divino la ejecute. No necesitas saber cómo. Si supieses cómo obtener lo que desees, ya habrías buscado los medios y te habrían llevado a alcanzar lo deseado. No te preocupes por cómo ocurrirá. Ni le digas a Dios los medios por los cuales Él debe oír y atender tu oración.

Esta es su parte. Él sabe mejor que tú, porque su conocimiento es infinito. A ti te cabe pedir y creer que serás atendido. A Dios le cabe dar y saber cómo dar. En tu oración, intenta no citar el problema y sí la solución.

Dios se comunica con facilidad con una persona si esta se mantiene en calma. La tensión y la ansiedad dificultan la comunicación con lo Divino.

«Si pusiésemos más luz en el trabajo que hacemos, no nos cansaríamos tanto.»

Orar, para los grandes Maestros espirituales, es esencialmente una actitud permanente y no solo una acción transitoria. La íntima esencia de la oración es una actitud, es decir, un modo de ser, una especie de clima o atmósfera interior, tal y como la vida, la salud, la alegría o el amor son estados o actitudes del ser humano y no solo actos externos. Lejos de consistir en una mera repetición de frases, la verdadera oración representa un estado místico en el cual se siente que la conciencia ha sido absorbida por Dios. Es necesario que las personas creen dentro de sí mismas esta atmósfera permanente de oración y vivan en ese ambiente como quien vive a plena luz del sol. La luz solar no impide a nadie que trabaje. Más bien al contrario, favorece el trabajo, la salud, el bienestar, la alegría y la felicidad y mata los miasmas que podrían destruir la salud. La oración permanente de la que Jesús habla es una especie de constante luminosidad interior o una conciencia espiritual que envuelve y penetra todas nuestras acciones diarias. De ahí la gran necesidad de tener actitudes o hábitos positivos. Es necesario actuar correctamente, de acuerdo con tus oraciones.

Todos los días son un buen día para rezar. Se puede rezar en todas partes: en la calle, en el coche, en el autobús, en el trabajo o la escuela, en la oficina y en el lugar en el que trabajamos con la energía Reiki. Aunque se reza mejor en el campo, en las montañas o en la soledad de una habitación. Jesús, cuando quería entregarse a profundas oraciones y meditaciones, se retiraba a un monte o buscaba las orillas del mar.

En Lourdes, los milagros son menos frecuentes hoy que hace cuarenta o cincuenta años, ya que en la actualidad no encontramos esa atmósfera de profundo recogimiento que reinaba entonces. Los peregrinos se convirtieron en turistas y sus oraciones son ineficaces. Escoge, si puedes, un ambiente adecuado que calme tu mente y tus sentidos y relaje tu cuerpo.

Cualquier método por el que consigas que el poder de Dios fluya a tu espíritu es legítimo y provechoso. Toda técnica de oración es buena si pone al ser humano en contacto con Dios. Varía desde la elevación a Dios hasta la contemplación, desde las simples palabras pronunciadas por la

persona que se arrodilla delante de una cruz hasta la magnificencia del canto gregoriano bajo las bóvedas de una majestuosa catedral. Cualquier oración pura y fervorosa libera una cota de Luz interior que recibe del Altísimo una respuesta bienhechora inmediata. Procura encontrar una manera de contacto que consiga que te sientas más cerca de Dios. Puedes incluso leer una oración ya existente que exprese tu deseo, pero tienes que sentir que brota de tu mente y de tu corazón.

«Si tienes la fuente, podrás ofrecer agua a gusto.»

La oración es fácil y su técnica simple. Su grandeza está en la simplicidad. Un reikiano analfabeto, sin ninguna técnica de oratoria, humilde pero confiado, puro y sincero, puede obtener fácilmente los beneficios de la oración. Esta debe ser semejante a la conversación que un niño tiene con su padre. La manera en que te expreses no importa: importa lo que quieres decir. Tú debes escoger el contenido de la oración, no Dios. Habla con Él en tu mismo lenguaje. Dile todo con tus propias palabras, a tu manera, Él comprenderá. Cada uno se presenta como es. No hay necesidad de esforzarse para convencer a Dios. Tú y Dios sois una Unidad, de tal modo que tu pensamiento es el pensamiento de Dios. Jesús decía que dentro de cada uno está el Padre. Cuéntale a Dios todo lo que te venga a la mente.

La postura adecuada ayuda a conservar mucha energía. Así como la Tierra tiene dos polos magnéticos (norte y sur) también nuestros cuerpos tienen yin y yang. La unión de las manos representa la unión de estas dos partes. Nuestra energía fluye hacia fuera de las extremidades (pies y manos). Cuando las extremidades se unen o se doblan, pie sobre pie en la posición del loto (utilizada por los budistas en meditación), sobre las rodillas como hacen los católicos, sobre los tobillos en la postura *seiza* japonesa y mano con mano (con la energía de una mano trasladándose a la otra sin escaparse) la energía pasa a moverse internamente. Al poco tiempo nos convertimos en una reserva energética.

«Cuando tú cambias, cambia toda la existencia.»



En la foto, el Maestro de Reiki Prumínio Yudi Sakane, mostrando la postura ideal para las manos, con el fin de concentrar energía en la oración.

La fuerza magnética del cuerpo ya ha sido comprobada. Tenemos millones de pequeñas estaciones emisoras y receptoras las cuales, al ser encendidas por la oración, irradian una corriente poderosa que pasa por los seres humanos.

En nuestro cerebro tenemos un verdadero acumulador que transmite fuerza por medio del pensamiento. La mente es el eslabón entre Dios y el ser humano. La oración es el método de pensamiento que conecta Dios a las personas. La oración es una forma de pensamiento, por lo tanto es, antes que nada, energía mental. El pensamiento es energía. Existen hasta aparatos para medir la energía irradiada por él. La palabra es una forma de pensamiento, es el propio Dios manifestándose en ti. Añade entonces la palabra pronunciada, pues ella es muchas veces más poderosa que el pensamiento.

«Ni siquiera la oración imperfecta es inútil, porque crea en nosotros un hábito saludable.»

Solemnidad, grandeza y belleza no son cualidades necesarias para que la oración sea eficaz. Para Dios no hay necesidad de un ceremonial complejo ni de sacrificios sangrientos. El resultado de la oración no

depende de largos discursos. Generalmente, las oraciones cortas producen mejor efecto que las largas y pesadas. Emmet Fox decía: «En la oración, cuanto menos esfuerzo hagas, mejor. Reza suavemente, sin tensión. Las oraciones cortas casi siempre son mejores que las largas». Cierta día, Jesús dio una lección sobre cómo se debía orar: «No habléis mucho cuando recéis como hacen aquellos que buscan ser atendidos a causa de la palabrería. No los imitéis» (Mateo 6,7-8). Recurre a las oraciones breves, cierra los ojos a las cosas de este mundo y concéntrate como si Dios estuviera presente.

Haz solo oraciones benéficas y positivas. Pide lo que quieras, pero estate preparado para lo que Dios te dé. Manifiesta siempre tu aquiescencia al aceptar la voluntad de Dios. Tal vez sea mejor que aquello que pediste. Pide que te sea dada la capacidad de actuar siempre de la mejor manera y de dejar, con confianza, la solución en manos de Dios. No reces para tener riquezas. Reza únicamente para que Dios se revele como la verdad, para tener Luz, iluminación y más sabiduría.

Un requisito importante para saber rezar es saber lo que se quiere. Cuando sabes lo que quieres, es fácil pedir. Si no sabes lo que quieres, no pasará nada porque no hay nada que tenga que pasar. Debes saber lo que estás diciendo. Define con claridad en tu mente lo que desees expresar en tu oración. Manifiesta a Dios tu deseo pidiendo, declarando. En caso contrario, te perderás en una maraña de palabras que pueden no tener ningún sentido para ti y que, por lo tanto, no mejoran en nada tu vida. Cuando sepas cuál es el objetivo de tu oración, dilo con simplicidad, claridad y de forma positiva.

La oración verdadera no es más que el pensamiento en el que crees. La oración por sí sola no es infalible, pero sí lo es cuando está hecha con fe, en un estado interior positivo y confiado. De esta manera sí es infalible. Dijo el Maestro Jesús: «Recibirás de acuerdo con tu fe» (Mateo 9, 29); «Todo lo que pidas con fe en la oración lo alcanzarás» (Mateo 22, 21-22), y «Todo lo que pidas al rezar, cree que lo recibirás y te será dado» (Marcos 11,24). Cuando está bien hecha, con fe, ninguna oración deja de ser atendida. Toda oración en la que se cree es atendida. Debes simplemente creer en Dios y tener la convicción de que para Dios todo es posible. Cuando reces, cree que por el simple hecho de estar rezando ya has alcanzado la gracia. Cree realmente que ya la estás alcanzando. Para crear esta realidad, nada mejor que visualizar tu petición ya atendida. Si una persona pide al Poder Infinito y después continúa creyendo que no lo va a conseguir, su oración no tiene valor.

«Dios prometió darnos lo que pidiésemos. Nuestra tarea es pedir.»

El cuadro mental tiene una fuerza tremenda. El poder de crear que tienes en la mente tiene la fuerza de la realización. Cuando haces un cuadro mental de lo que desees, cuando formas el dibujo en tu mente, estás creando unas buenas condiciones para que la oración sea atendida. Durante la oración, usa tu imaginación.

La mejor oración nunca es de súplica, sino de gratitud. Cuando suplicamos hay un pensamiento de súplica, y por detrás una carencia o problema. No pidas siempre al rezar. Reconoce que te son dadas bendiciones de Dios y agradécelas. El agradecimiento es el reconocimiento de la realidad. Cuando rezas entras en contacto con el Infinito, con el Principio y el Fin, con el Absoluto. El tiempo, el movimiento y el espacio no existen. Siendo así, el pasado es presente, el presente es presente, el futuro es presente. Esta es la razón para agradecer a Dios desde el momento en que se está pidiendo, pues lo que va a ser ya es. No esperes a los resultados para dar gracias. Cuando una oración ocurre en tu mente, ocurre materialmente. Como tu oración ya fue atendida, agradécelo ya. Hazlo con tus propias palabras o a través de un mantra, como el amén que dices al final de tu oración y que significa «así sea» o «Dios oyó mi pedido». Hecha tu oración, relájate y concéntrate en ti mismo, así creas las condiciones para que Dios te hable.

*«Cuantas menos palabras tenga la oración, más rápidamente
llegará a Dios.»*

¡Insiste! Perseverar en la oración es mantener la actitud mental de creer en la realización de la oración. Cuidado con lo que pides en tus oraciones porque acabarás consiguiéndolo.

La energía que fluye en ti durante la oración puede ser irradiada hacia otra persona cuando tu oración se dirige a ella. Tu oración por alguien enfermo provoca una gran proyección de Energía Superior en esa

persona. No hay barreras que impidan el flujo de esa energía. La oración hecha por otro es siempre más fecunda que la hecha por la propia persona. De ahí la importancia de que el reikiano sea consciente de esto a la hora de ayudar a sus receptores. Haz una lista de las personas por las que vas a rezar. Cuantas más oraciones hagas por otras personas, especialmente por aquellas con las que no tienes relaciones, más resultados recibirás de ellas.

En la sesión del Método Reiki, antes de que el reikiano establezca contacto físico con su receptor, es muy importante alinearse con las siempre presentes Energías Superiores. El tratamiento debe comenzar con una oración y una invocación.

Para utilizar la oración, debes seguir los siguientes pasos:

- a) Deja tus quehaceres por algunos minutos. Así estarás espiritualmente receptivo. En este rato, en silencio, haz una Meditación *Gassho* durante un minuto, de pie o sentado, como prefieras, con las manos en postura de oración con el objetivo de vaciar tu mente. Nuestra vida se encuentra en gran parte gobernada por el subconsciente. Si dejamos caer en él una oración en un momento en que estamos relajados, producirá un efecto extraordinario. Relájate y concéntrate en ti mismo.
- b) Pide a tu receptor que diga una oración también. El Maestro Jesús decía: «Donde dos o tres se reúnan en mi nombre, allí estaré, entre ellos» (Mateo 18,20).
- c) Reza por el receptor y pide su recuperación. La oración debe ser simple, directa, espontánea, comprendida, creída, breve, consciente, inteligente, definida y positiva. Reza con la creencia de que tu oración sincera le envolverá con el amor y la protección de Dios. Visualiza al receptor rodeado de Luz.
- d) Cuando sientas la conexión, agradece la energía Reiki, y pide que fluya libremente a través de ti como canal de aplicación. Coloca las manos enfrente y, después, encima del chakra frontal. Haz una invocación (*invocare* significa llamar hacia dentro). Invoca la Sabiduría Infinita para que te oriente de la mejor manera en el uso de energía Reiki. Pide que el Poder Superior, a través de la energía Reiki, te utilice como canal y guíe tus manos a los lugares más débiles.

- e) Inicia la aplicación de la energía Reiki en el receptor, permaneciendo lo más relajado y receptivo posible. Estate atento a las experiencias e *insights* con la finalidad de perfeccionar el tratamiento. ¡Reza!

«La fe es la fuerza de la vida.»

«Dios atiende a lo que tú crees, no a lo que dices.»



En las fotos, el Maestro Fuminori Aoki (de Tokio) demuestra la secuencia de la postura ideal para las manos al final de la oración, tal y como lo hacía el Maestro Mikao Usui.



«Una persona sin Dios es como una bombilla apagada.»

* Masaru Emoto: *Sanación con los cristales de agua*, Edaf, Madrid, 2008.

CAPÍTULO 11

Cómo y dónde aplicar Reiki



11.1. EL ESPACIO IDEAL PARA LA CONSULTA

NO todas las personas que aprenden el Método Reiki tienen la intención de ejercer la práctica profesional (sea a tiempo completo o parcial). Las recomendaciones que se dan a continuación se dirigen a las personas que deseen trabajar con la energía Reiki profesionalmente o practicando sesiones de Reiki con regularidad. Sé cauto en tus decisiones, recuerda la cita bíblica: «Hay planes que fracasan por falta de consejo, pero cuando hay muchos consejeros hay éxito» (Proverbio 15,22).

Muchos reikianos, cuando comienzan a trabajar, se trasladan a casa de sus clientes y, con el tiempo, acaban recibéndolos en un espacio específico para este fin. Saber crear una sala de Reiki segura y tranquila es casi tan importante como saber conducir una sesión de forma competente. Es fundamental que las personas se sientan seguras para enfrentarse a sus miedos, traumas o cualquier otra cuestión bloqueada.

Para realizar tratamientos de Reiki, lo ideal es tener un ambiente reservado a este fin, manteniéndolo libre de vibraciones desagradables. Si fuera posible reserva una habitación especial y limita las actividades en el lugar escogido, y evita olores y el ruido de la televisión, humo de cigarros, etc. Lógicamente, esto no es obligatorio, aunque un ambiente ideal, tranquilo, relaja mejor al receptor y al reikiano, y así pueden entrar más fácilmente en sintonía. Procura trabajar en un lugar privado, confortable, alimentado con energías naturales (tierra, agua, fuego, aire y éter), tranquilo, sin ruidos de puertas y con una temperatura agradable. Sin embargo, muchas veces esto es imposible. Por tu parte puedes desconectar el teléfono, alejar del lugar a niños y animales ruidosos, cerrar la puerta y colocar avisos externos de «No molestar». Debes evitar perturbaciones. La entrada inesperada de una persona rompe el silencio y

la armonía del lugar. La energía Reiki favorece una ampliación en la percepción de fenómenos externos, y es posible que la persona se asuste o se tense (algo que debemos evitar).

«Todo lugar es un buen lugar para ser feliz. Estando bien contigo mismo, siempre te sentirás seguro.»

En caso de que utilicemos siempre un mismo espacio destinado al Método Reiki, no debemos apegarnos demasiado a la atmósfera de este lugar de trabajo, ya que podríamos sentirnos perdidos si en algún momento no podemos trabajar allí. He conocido personas que han llegado a pensar que solo podrían conseguir buenos resultados con el Método Reiki en un lugar específico, alegando que así es como mejor se armonizan con la Energía Universal. La energía Reiki puede ser canalizada en cualquier lugar, incluso en lugares públicos y concurridos como el pasillo de un hospital, por ejemplo. Lo divino (energía Rei) impregna cualquier ambiente; de ninguna manera se limita a determinados lugares. Canalizar energía Reiki depende del Reikiano, y no del ambiente externo. El lugar es importante, pero no hace al reikiano. Es él el que crea el ambiente gracias al amor incondicional con el que trabaja. La aceptación completa, independientemente del nivel socioeconómico, raza, religión o formación crea un espacio sagrado para el tratamiento.

Reiki es amor y armonía. El trabajo con la energía Reiki es sagrado. Debemos ser organizados y cuidar bien del espacio creado con esta finalidad. El lugar destinado a la práctica del Método Reiki debe estar bien limpio, ordenado y en buenas condiciones de conservación.

Las flores y plantas dan siempre un toque especial al local. Las mascotas, por el contrario, dejan olores que pueden ser desagradables para la persona que llega. En general, quien está acostumbrado no los percibe (y, además, hay mucha gente alérgica a los animales). Yo cuido mucho del espacio en el que enseño y atiendo, algo en lo que mis alumnos y clientes reparan con facilidad. Te recomiendo que tu espacio esté siempre bien pintado, con tonalidades claras. La primera duda que surge en todo terapeuta sobre el espacio destinado al Método Reiki está normalmente relacionada con el color que debe predominar en el

ambiente. En este sentido, los reikianos muestran características diferentes. Todos nosotros tenemos una especial predilección por algún color. Nos sentimos atraídos e identificados por este o aquel color, con las cualidades y la influencia psíquica de su tonalidad. A veces también sentimos rechazo a algunos colores, o sea, aversión hacia lo que transmiten.

«Siempre que sea posible, mantén en ti el silencio y aléjate del ruido, pues es sabido que el bien no hace ruido y el ruido no hace bien.»

Los rayos luminosos generan los siete colores básicos del arcoíris, que son los mismos que los de nuestros siete chakras principales (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta). Cada persona está más ligada a un determinado color según su actual estado evolutivo. Este color sería más vibrante en su aura y actuaría de manera diferente sobre el cuerpo por la generación de un tipo diferente de energía. Recuerda que pasarás buena parte del día en tu sala de Reiki. De ahí la importancia de relacionar la pintura de tu espacio con tus tendencias personales, con tu temperamento y afinidades. Ningún reikiano duda de que los colores ejerzan, cada uno a su manera, una influencia específica en las personas. Sin embargo, no es obligatorio que un reikiano use colores para obtener buenos resultados. Esta indicación solo pretende facilitar y agilizar resultados. Existen estudios que admiten que cada color emite un tipo diferente de fluido energético, al igual que ocurre con los sonidos y los olores. Esto explica el hecho de que el color influya y hasta modifique a receptores que tienen los ojos cerrados o incluso están durmiendo, y que por lo tanto no tienen contacto visual con el patrón de colores que los rodea. Se prueba así la interferencia previa en el campo energético sutil (aura) de los seres vivos. Ya está comprobada la sensibilidad de las plantas a los sonidos y colores. Los vegetales crecen y viven mejor en contacto con música suave y colores claros o levemente estimulantes. De la misma manera, las plantas muestran sufrimiento, retraso en el crecimiento y hasta mueren con música movida o disonante y colores agresivos. Lo mismo ocurre con las personas, los reikianos y sus receptores. Los colores oscuros (sin brillo e indefinidos) que emiten

vibraciones inferiores perjudican en lugar de mejorar. Acarrear una disminución de energía vital y debilitan el aura en vez de energizarla. Existen trabajos muy interesantes sobre la recuperación de problemas orgánicos y emocionales a través del uso de colores (cromoterapia). Rusia es pionera en este tipo de investigación. Sus científicos usan los colores en hospitales, universidades, etc. En Brasil, los adeptos a la medicina natural simpatizan con la cromoterapia y la aplican con éxito. Algunos médicos ya la consideran la medicina del futuro por su eficacia y facilidad de aplicación.

«Las circunstancias y el ambiente nos influyen, pero siempre somos responsables de nosotros mismos.»

Ya que vas a necesitar disponer de iluminación, nada impide que uses bombillas de colores que favorecen el trabajo con el Método Reiki, como por ejemplo verde esmeralda, rosa y violeta. El verde esmeralda es el color que mejor reúne las cualidades de la energía Reiki, ya que es el color del chakra cardíaco, responsable del sistema inmunológico y, por lo tanto, fundamental para la buena salud. El rosa es el color del amor incondicional, la virtud que combate todas las emociones inferiores que nos enferman. Es un alimento para los receptores que necesitan mucho amor o para un reikiano con dificultades para darlo. El tono violeta representa la meditación espiritual y estimula la percepción psíquica. Muy usado para equilibrar perturbaciones espirituales, es el color predominante en personas que alcanzan un elevado avance y crecimiento espiritual. Representa también la transformación y la transmutación. Escoge una o más combinaciones de colores para usar en tu habitación destinada al Método Reiki y recuerda, una vez más, que la colocación de bombillas de colores es opcional y depende del criterio de cada reikiano según su orientación interior.

«Crea condiciones a tu alrededor para que el ambiente retribuya con alegría tus esfuerzos por un mundo mejor.»



Sala de Reiki con bombillas cromoterapéuticas al fondo. En la foto, los médicos y Maestros de Reiki doctor Ozéas Mainenti, doctora Anand Chandra y doctor Marcos de Castro.

Es conveniente limitar la cantidad de cuadros y adornos en las paredes para evitar fuentes de distracción. Algo que no puede faltar en la pared es tu certificado de Reiki debidamente enmarcado. Este, además de demostrar tu cualificación, lleva la energía de tu Maestro que lo firmó y selló con amor.

Son preferibles suelos naturales, especialmente de madera. Los sintéticos y las alfombras deben evitarse, pues retienen mucha energía nociva. Suelos de cemento, mármol o granito son válidos, pero algunas veces son incómodos, ya que son muy fríos. En ese caso puedes usar alfombras de fibras naturales como el yute, la malva, el algodón, etcétera.

«La energía atrae energías de la misma calidad.»

Las personas energéticamente sensibles pueden detectar, al entrar en un lugar, si la energía es buena o mala, alegre o triste, y en consecuencia pueden sentirse a gusto y relajadas, o todo lo contrario. Expresiones como «la energía aquí es excelente» o «aquí no hay buenas vibraciones» se están volviendo frecuentes en el día a día.

Una sala no es muy diferente de una persona. Igual que la gente guarda recuerdos negativos (energía estancada de su pasado), también un

ambiente tiene marcas sutiles de todo lo que pasó allí. Los ambientes archivan energías, registran emociones y pensamientos (formas-pensamiento o larvas mentales). Estas formas-pensamiento se plasman y pueden mantenerse vivas y en movimiento durante mucho tiempo, y llegar a ser vistas por personas con cierta agudeza visual (sensitivas). Lógicamente, esto mismo se aplica a experiencias positivas como una iniciación de Reiki. A veces se pueden dar peleas y discusiones en un ambiente, dejando energías retenidas en el lugar que perjudican el trabajo con energía Reiki. Los abogados, por ejemplo, suelen tener sus despachos impregnados negativamente por la basura emocional dejada por su clientela: parejas en litigio, sociedades que van a disolverse, herederos mal avenidos, causas laborales, etc. Lo mismo ocurre con consultorios de psicólogos, médicos, banqueros y muchos otros profesionales, es decir, es algo que no ocurre solamente con los reikianos. Recuerda que durante una sesión de Reiki los chakras del receptor se dilatan, siendo más sensibles a las contaminaciones energéticas.

Todas las cosas están rodeadas por un campo de energía (aura) como si fuese la luz de una vela. No existe ningún espacio vacío, sin campos de energía. Todo y todos estamos íntimamente ligados, permanentemente sumergidos en un mar energético. Todo objeto inanimado tiene su aura, que se impregna de la energía personal del dueño. Por el simple hecho de vivir, intercambiamos energía constantemente con el ambiente en el que nos encontramos, vivimos o trabajamos. Esto ocurre especialmente en las salas donde se practica el Método Reiki, en el que se trabaja exclusivamente con energía. El intercambio de energía es algo espontáneo, inevitable y que ocurre ininterrumpidamente por todo el cuerpo, especialmente a nivel de pensamientos. Por eso estamos siendo siempre influenciados por el medioambiente e influenciamos a partir de la energía de nuestra aura y de lo que pensamos. No hay duda de que la atmósfera en la que vivimos nos afecta. Todos respiramos el mismo aire y somos energía. Suelo decir en mis seminarios que nuestra casa y el ambiente de trabajo son una prolongación de nuestro cuerpo, que también debe ser cuidado y trabajado.

«Para ser realmente útil, es necesario empezar con uno mismo y con el lugar donde se vive.»

Cuando montes una sala de Reiki, ten siempre a mano una papelera, un cubo (puede que el receptor necesite vomitar), una o más almohadas, una manta y pañuelos de papel (muchos lloran y se emocionan).

Cuando movemos nuestras manos sobre el cuerpo de un receptor, eliminamos iones positivos. Un ión positivo se forma cuando un átomo, por algún motivo, pierde un electrón. Wilhelm Wien (físico alemán fallecido en 1928 que recibió el Premio Nobel de Física en 1911) lo llamaba orgón muerto. Los iones positivos u orgones muertos son altamente nocivos para nuestra salud. Generan irritabilidad, dolores, aletargamiento y otras muchas cosas. En los lugares próximos a saltos de agua o zonas montañosas donde las personas dicen sentirse bien predominan los iones negativos, usados en el tratamiento de quemaduras corporales.

A veces la sala se nubla, algo que se debe simplemente al vapor supersaturado de iones, y todos comienzan a pasarlo mal. Si trabajas en un ambiente cerrado, sin ventilación o iluminado por luces fluorescentes, puedes enfermar. Comenzarás a acumular energía de orgones muertos en el cuerpo, y tus vibraciones disminuirán y se debilitarán. Probablemente tendrás dificultades para darte cuenta, ya que con la contaminación tu intuición disminuirá. Te verás obligado a dejar de atender a la gente durante un espacio de tiempo, que puede ser de varios días, hasta que tu sistema energético se limpie otra vez. Evita la luz fluorescente, ya que facilita la formación de orgones muertos y genera una frecuencia que interfiere negativamente en el aura.

«El ser humano ignorante no es el no instruido, sino aquel que no se conoce a sí mismo.»

Cuando queremos saber cómo está la energía orgónica de un determinado lugar, echamos en un vaso de agua —que puede ponerse en el suelo cerca de la puerta de entrada— tres dientes de ajo pelados. Si la energía es buena, los ajos flotarán. Si hubiera muchos orgones muertos (energía negativa) los ajos la absorberán en parte y se hundirán. El ajo se pudre muy rápidamente y puede comenzar a exhalar un olor desagradable, por eso, renuévalo cada dos o tres días. Hay personas que usan agua con carbón vegetal, que atrae esas energías, pero el resultado

final es inferior ya que el carbón, al ser materia muerta, es menos sensible. Esto puede servir de alerta al reikiano para que de este modo conserve siempre buena energía en su ambiente.

Hay varias técnicas efectivas que pueden usarse para limpiar o renovar el ambiente de trabajo o el lugar donde se vive. Puedes escoger la tuya usando tu intuición. La práctica previa de estas técnicas hace que tu trabajo con el Método Reiki sea más fácil y seguro.

El sahumado (elemento aire) es un óptimo recurso. Puedes emplear la fórmula usada por la Iglesia católica, la de los centros espiritistas o aquella que te recomiende tu intuición. William Lee Rand (EE. UU.), Fuminori Aoki (Japón), Anand Chandra (la India), Michael Prgomet (Alemania), todos ellos Maestros con los que me formé en Reiki, tienen un hábito en común: el de sahumar el ambiente con salvia (algunos añaden cedro o anís) antes de empezar a trabajar.

Asegúrate de que una ventana o una puerta estén abiertas antes de iniciar el sahumado para que el humo atraiga la energía del orgón muerto y la arrastre fuera. Siempre que sientas el ambiente cargado o cuando empiecen a ocurrir malos entendidos o peleas sin motivo, es hora de dejar de atender clientes y dedicarse a la limpieza, quema o transmutación de energías negativas en positivas. La frecuencia con que realizarás esa actividad será mayor de lo que imaginas, acuérdate de las palabras que nos dejó nuestro mayor Maestro: «¡Orad y vigilad!».

«La naturaleza nos regala todo, y tenemos la obligación de disfrutar sus dádivas sin olvidarnos nunca de su preservación.»

Es importante trabajar en una sala libre de malas vibraciones, de la que se hayan eliminado las bajas energías que siempre persisten después de algunas consultas. Es importantísimo tener por lo menos una ventana para garantizar la buena ventilación y renovar el aire después de cada sesión con el fin de reducir los iones positivos (¡Haz esto siempre, no te olvides!).

Si puedes, escoge para el Método Reiki una sala que reciba la luz solar directamente. El sol es el transmutador más potente que se conoce.

Según el tamaño de la sala, usa plantas vivas que, además de

embellecer, ayudan a mantener energéticamente limpio el lugar. Las flores deben estar siempre frescas. Por lo tanto, asegúrate de que no hay flores marchitas o que presenten señales de deterioro en la habitación.

Puedes colocar en el suelo un recipiente con sal gorda (NaCl) de aproximadamente un kilo, que debes sustituir periódicamente. El cloruro de sodio (sal) transmuta energías negativas o miasmas emocionales (emanaciones energéticas disformes, altamente negativas) que los clientes dejan en el ambiente.

Algunos cristales colocados alrededor de la sala también ayudan a recoger la energía muerta del orgón. Estos cristales deben limpiarse semanalmente colocándolos al sol durante ocho horas o en una solución de agua salada durante veinticuatro horas. Los aparatos electrónicos que generan iones negativos también son muy recomendables para los mismos fines.

Pocos Maestros de Reiki lo enseñan, pero un reikiano de Nivel 1 ya puede usar con éxito el símbolo Choku Rei. Una vez que el alumno haya sido iniciado con ese símbolo, este funcionará con normalidad. Es más, entre los variados usos de este símbolo está la limpieza de ambientes, siempre que no se use aisladamente para eliminar or-gones muertos, ya que será poco eficaz. Por eso, utiliza técnicas complementarias de limpieza.

Puedes encender velas, visualizando la quema y transmutación de la energía nociva. Mientras enciendes la vela puedes usar técnicas mentales (elemento éter) visualizando primero una luz violeta bañando, fluyendo y transmutando todo el ambiente. Imagínate un aspirador gigante que proviene de Dios y desciende y limpia toda tu área de trabajo. Después, imagina la llegada de una luz blanca para energizarlo y, posteriormente, un anillo de luz dorada alrededor de la zona que sella y protege el ambiente contra vibraciones inferiores llegadas del exterior.

«Vive la vida con simplicidad pero con mucha alegría. Deja al sol entrar en tu vida, déjate abrazar por él.»

Otra manera es usar el poder de la limpieza, purificación y renovación de los elementos agua y fuego. Colócate frente a la entrada principal de tu

espacio, y sostén en la mano derecha una vela encendida y, en la izquierda, un cuerpo transparente con agua (si quieres, usa también el ajo o carbón para representar el elemento tierra). Camina alrededor de la habitación mientras rezas (elemento éter). Ten en mente que tu lado izquierdo captará toda la energía nociva que irá directamente al agua del vaso. El ajo o el carbón ayudarán a retenerla. Por tu lado derecho saldrá la energía generada por el fuego. Terminado el paseo, apaga la vela. Si quieres, guárdala para reutilizarla. Tira el agua en la pila o en el inodoro.

Es importante asegurarse de que no nos interrumpirá ni la llegada de otra persona ni una llamada telefónica.

11.2. CÓMO PROCEDER EN LA APLICACIÓN A OTRAS PERSONAS

El reikiano es imprescindible para la transferencia de energía Reiki durante el tratamiento. Un reikiano puede compararse con un cartero que, aunque sea el elemento menos importante en la comunicación entre dos personas que entablan correspondencia, puede comprometer el contrato si decide no cumplir la tarea de entregar los mensajes al destinatario. La energía usada en el Método Reiki es solo una. Vibra constantemente y se mueve en ondas a diferentes velocidades produciendo diversos grados de densidad. El reikiano desacelera la energía, y cambia su oscilación o vibración. Dependiendo de la combinación de los símbolos del Método Reiki se producirán efectos específicos en el mundo físico.

«Los pequeños actos que se ejecutan son mejores que todos los grandes que solo se planean.»

La materia de todas las vidas es la misma, todo el planeta tiene la misma energía combinada de múltiples maneras para crear formas y cosas diferentes. Un árbol tiene el mismo origen energético que un animal o que un ser humano. Por eso la energía Reiki puede ser usada con éxito en plantas, animales, alimentos, etcétera.

Según nos cuenta la historia original del Método Reiki, el Maestro Usui y el doctor Hayashi atendían en una clínica. No es aconsejable o

conveniente abrir tu residencia para atender al público, sobre todo si en ella hay niños. Ellos son más sensibles a los fluidos destructivos, agresivos, repulsivos, enfermos y mórbidos que las personas perturbadas diseminan en los ambientes. Estas energías permanecen estancadas o coaguladas flotando en el lugar incluso después de haber trabajado con energía Reiki. Debemos evitar la saturación fluídica nociva de los miasmas que pueden causar la enfermedad de los moradores. Estas energías permanecen hasta que son disueltas por una frecuencia energética superior, como por ejemplo un sahumado o una postura evangélica muy equilibrada, lo que es muy difícil para el ser humano actual. Aún se dan muchos problemas domésticos. Si Francisco de Asís, la Hermana Dulce, Gandhi, Chico Xabier o la Madre Teresa de Calcuta hiciesen sesiones de Método Reiki en sus residencias, no habría ningún problema. Para nosotros, en cambio, aún lo hay.

En la residencia del reikiano recomiendo la aplicación de energía Reiki en familia, bastante autotratamiento y, como mucho, aplicaciones en personas muy próximas. Además, el estudio de la Biblia en el hogar por medio de oraciones es un verdadero bálsamo reconfortante para una residencia. Las oraciones y enseñanzas de Jesús desintegran los miasmas psíquicos producidos por malentendidos comunes entre las personas que se alojan en el ambiente.

«Presta atención a lo que hay a tu alrededor.»

Objetos fijos en tu lugar de trabajo o tu casa suman energías pesadas que traban las soluciones en cuestiones prácticas. No te imaginas cuánto ganarás si das estas cosas que no usas a alguien necesitado.

Cuando aplicas energía Reiki en alguien, abres tus chakras y los del receptor. Es importante, por lo tanto, que el ambiente esté limpio energéticamente. Es recomendable hacer una limpieza energética antes y después de cada sesión. Debes purificar o transmutar la energía residual indeseable. Tal y como limpiamos nuestras casas, así debemos purificar lo astral y, para eso, el sahumado es el mejor remedio. Desde la antigüedad, el ser humano ha usado el sahumado en sus rituales buscando la purificación astral. En Oriente es practicada por diferentes creencias. El ambiente astral está lleno de energías negativas que los ojos no pueden

ver y que pueden ser eliminadas con la quema de determinadas hierbas. Desde el momento en que las semillas de las hierbas empiezan a germinar hasta su recogida, las plantas extraen de la tierra decenas de micro y macro nutrientes que absorben energía solar en el mecanismo fotosintético y magnetismo lunar. Estos elementos pasan a formar parte de su textura energética. Sea en un baño o cuando se produce la quema, se libera todo ese potencial energético que interactúa simultáneamente a nivel físico y espiritual, respetando la ley de la correspondencia vibratoria. Quemar salvia, por ejemplo, deja un aroma agradable en el ambiente, además de ser excelente para transmutar energías nocivas.

En caso de que atiendas a personas muy negativas o convivas con ellas, compra un sahumerio (incensario) o utiliza una pequeña lata usada, que deberá ser perforada varias veces con un clavo para que el humo salga por encima y por los lados. Haz un asa de alambre para que puedas cogerla como si fuera un cubo. Coloca dentro algunos pedazos de carbón vegetal mojados en alcohol (¡con mucho cuidado!) y enciende el fuego. Espera hasta que se formen brasas para echar encima las hierbas que prefieras. Circula con el sahumerio del fondo hacia delante por toda la casa o lugar de aplicación. Abre las ventanas para ventilar y cambiar la energía. Todos los rincones deben ser sahumados. Mantén en tus rezos la intención de eliminar toda negatividad. La intención y la fuerza del pensamiento son factores que dan resultados en cualquier ritual. Durante el sahumado también puedes utilizar música suave.

«La razón enseña y explica lo que se debe hacer y evitar.»

Recomiendo siempre que tomes un baño tras un sahumado, ya que además del olor a humo podrás retener algunas energías inferiores en tu ropa o campo áurico.

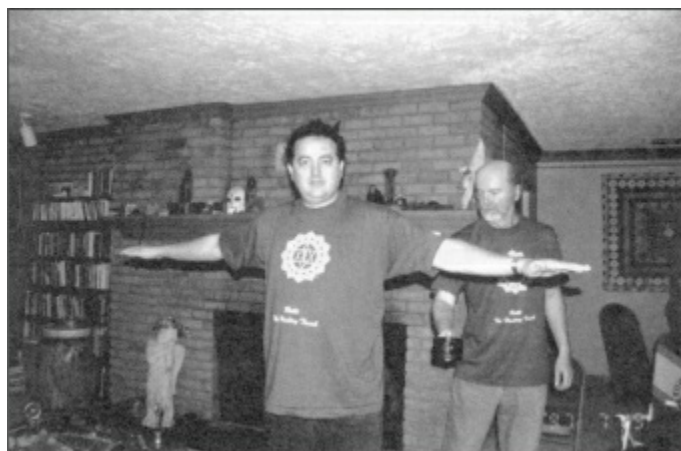
No solo en el Método Reiki, sino también en muchos movimientos esotéricos y espiritualistas como la Orden Rosacruz, el yoga, la teosofía, los budistas, los esenios o los fraternitas, por ejemplo, existe el hábito de quemar incienso durante las reuniones de estudio, meditaciones e irradiaciones. En el acto de quemar incienso no hay, al contrario de lo que muchos piensan, ninguna magia, ritual o intención de neutralizar espíritus

pasados. Esta práctica busca la creación de un clima espiritual gracias a la sensibilidad del olfato. Además, también son eliminados olores o exhalaciones desagradables del ambiente, siendo sustituidos por el agradable olor del incienso. Los perfumes son inspiradores. En ambientes dedicados a la oración y al Método Reiki, muchas veces se manifiestan venidos de la nada. Son regalos enviados por los seres de Luz para incentivar la oración. Puedes escoger, de entre los olores del incienso, aquellos que más te gusten, y encenderlos regularmente. Los más recomendados para los diferentes trabajos energéticos —como los del Método Reiki y otros— son: canela, acacia, eucalipto, flor de loto, sándalo, lavanda y jazmín. El perfume de jazmín hace resonancia con el amor incondicional, dejando en el aire una atmósfera de paz y contemplación espiritual, ideal para sesiones del Método Reiki. De todos, el que yo más utilizo es la canela, que además de ser antiséptico mejora la salud y proporciona la activación de la energía financiera. Usa tu intuición para saber qué utilizar en cada momento. Entre una sesión y otra, quema un incienso para limpiar: los inciensos alcanforados tienen la función de limpiar el ambiente. Son menos eficientes que un sahumerio, pero siempre ayudan a disminuir la negatividad, purificando lo astral a través del alcanfor.

«La mejor protección es situarse fuera del alcance del peligro.»



El Maestro William Lee Rand, sahumando con salvia a Johnny De'Carli en Michigan (EE. UU.) antes de una sesión de Reiki.



«Haz tu parte. Entrega a Dios el resto.»

Algunas personas consideran el humo del sahumerio y del incienso muy irritante, ya que puede provocar alergias, toses y estornudos. En este caso es mejor no usarlo. Quien se irrita con el olor de un sahumerio es generalmente quien más necesita esa limpieza. En este caso, una alternativa muy eficaz es disolver en alcohol tres o cuatro piedras de alcanfor dentro de un perfumador de flores, cuyo recipiente deberá ser completado con agua. Debemos rociar este líquido habitación por habitación, orando y limpiando la suciedad astral. Las enfermedades proliferan en la suciedad, y en la espiritualidad no iba a ser diferente. Cuando sientas el ambiente muy negativo, puedes usar esta mezcla para limpiar el suelo, las paredes, la mesa de Reiki (camilla), la silla y otros muebles. Ya verás como este ritual te hará bien.

No olvides relajarte bastante antes de cualquier consulta. Intenta transformarte en uno con la Energía Universal (*Rei*).

Recibo muchos mensajes electrónicos preguntando si podemos aplicar energía Reiki después de practicar el sexo. No hay nada de indigno o inferior en el sexo. Dios creó al ser humano con esta naturaleza.

Usa ropas amplias y cómodas de cualquier color, lo importante es que estén limpias y sean confortables. El Maestro Aoki, presidente del Instituto Reido-Reiki de Tokio, siguiendo el ejemplo de la Osho Commune International (Puna, la India), usa ropa negra durante las sesiones de Método Reiki con el fin de proteger energéticamente los chakras (ver la fotografía siguiente). El color negro también es muy usado

por la masonería, por cardenales, curas y obispos católicos, maestros, personas de luto, jueces, promotores y cobradores, siempre en pro de la protección energética.

Tener plantas vivas y flores frescas para adornar tu casa y el ambiente destinado al Método Reiki siempre te traerá un toque de energía positiva. Las personas se equilibran estando en contacto con la naturaleza. Cambias tu propia vibración por el simple hecho de tratar con cosas bonitas y naturales.

«Haz tu parte y deja en manos de Dios solo aquello que no seas capaz de hacer.»



El Maestro Aoki (con ropa negra) usando durante la aplicación, debido al frío, una manta sobre la sábana.

Tienes que estar atento a la temperatura de la sala de aplicación del Método Reiki. Debe ser agradable, ni demasiado fría ni demasiado caliente. La bajada de tensión provocada por la relajación tiene como consecuencia que algunos receptores tengan frío incluso cuando hace una buena temperatura. Además, el reikiano irradia calor. Cuando cambiamos las manos de posición se da un choque térmico que puede desembocar en un enfriamiento. Evita las corrientes de aire sobre el receptor. Usar una sábana leve de algodón limpio para cubrir al receptor es importante, agradable y necesario para proteger principalmente los pies. Es adecuado cambiar la sábana entre una sesión y otra. El receptor tiene que saber que

la sábana no es la misma que usó la persona anterior. Sé higiénico y limpio. Si hace mucho frío, puedes usar, sobre la sábana, una manta más gruesa como hace el Maestro Aoki (foto anterior).

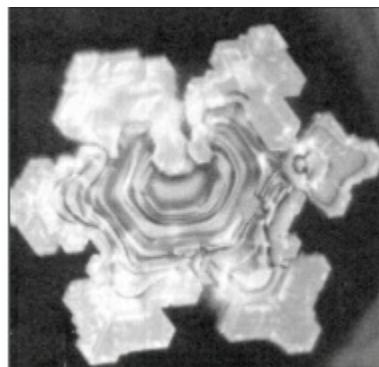
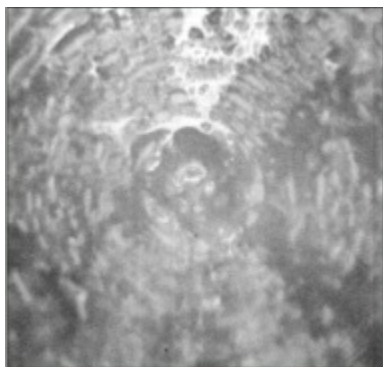
«Haz lo que puedas con lo que tengas allí donde estés.»

Es aconsejable que tengas por lo menos una vela encendida en la sala de consultas. El fuego transmuta las energías más densas y quema la negatividad con sus llamas. Es bueno mantener, incluso en casa, un punto de luz. Donde existe luz, las tinieblas no se manifiestan.

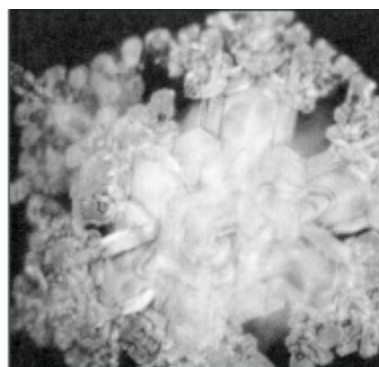
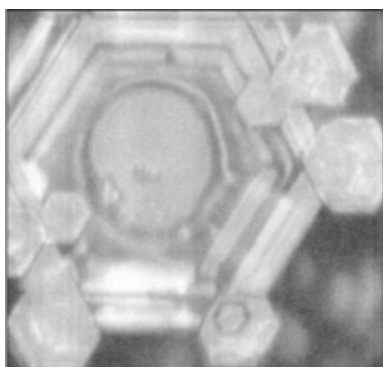
En una sesión de Reiki la música suave y meditativa a bajo volumen es relajante e importantísima, tanto para crear una atmósfera adecuada como para construir un complemento energético a la sesión. La música contribuye al éxito de un tratamiento, ayudando vibracionalmente al trabajo. Hoy la ciencia ya afirma que no solo la luz, sino también el olor, el color y el sonido no son más que modificaciones vibratorias de un mismo elemento fundamental que es la Energía Cósmica (Éter Cósmico). La música es el alma del Universo, es un tónico incomparable para el espíritu. Como arte es el más espléndido de todos. Aunque el sonido repercute en la atmósfera y no en el éter, la música influencia y contribuye a apurar y sintonizar las vibraciones mentales entre el reikiano y el receptor, situándolos en una misma frecuencia vibratoria. Así favorece el éxito de una sesión y crea una atmósfera de bienestar. Las ondas sonoras estimulan y se combinan con las vibraciones del aura del reikiano y de los mentores asistentes, ayudándole en la intuición e *insights*, favoreciendo incluso la exudación del ectoplasma. La música es el lenguaje universal de la humanidad. Ejerce una influencia muy profunda en el alma de los seres. Después del silencio, lo que más cerca está de expresar lo inexplicable es la música. El famoso músico Beethoven escribió sus sinfonías tras haberse quedado sordo, comprobando que la sonoridad vibraba por encima de los oídos físicos, encontrando la resonancia en los cuerpos sutiles. La música es energía pura. En la investigación realizada en Japón por el doctor Masaru Emoto, se sometieron muestras de agua a diferentes tipos de música. Al congelar las muestras, las estructuras formadas en el proceso de cristalización se diferenciaban según el tipo de melodía usada, como se observa en las

fotos a continuación. Recordemos, una vez más, que somos un 70% agua. Principalmente en el sistema nervioso hay una gran cantidad. En ciertos estados de desequilibrio energético, la música, por su repercusión emotiva, tiene el poder de actuar en nuestro campo áurico y provocar reacciones sobre el sistema nervioso, circulatorio y glandular, que favorecen la recomposición sana de las células y la producción hormonal. Beneficia así el funcionamiento vital de todo el organismo. Existen casos de tratamiento de dolores de cabeza usando solo música suave. El psiquiatra Pontvick fundó, en la ciudad de Estocolmo, el Instituto de Musicoterapia, que consigue óptimos resultados con sus pacientes. Hay diferentes tipos de música que pueden contribuir al éxito de una sesión del Método Reiki, pero no todas se pueden utilizar. Tienen que ser elegidas con cuidado. Debemos evitar músicas movidas como el *rock*, la samba o músicas que alboroten o agiten la mente. No se recomiendan tampoco músicas sensuales, tristes, fúnebres o dramáticas, que generan la degradación emotiva de los presentes. Las plantas muestran sufrimiento, retrasos en el crecimiento y hasta la muerte con músicas agitadas y tristes. Si usas música para ayudar a la relajación, debe ser armónica y sin cambios súbitos de ritmo. Podemos usar músicas suaves y relajantes específicas para el Método Reiki, sonidos de la naturaleza, canciones religiosas, himnos, piezas clásicas, canciones regionales inspiradoras y alegres. Relajar la mente ayuda a recuperar el propio cuerpo. Mi opinión es que el reikiano debe seguir sus gustos personales y los del receptor, ya que estos son muy variados. A mí me gusta mucho y uso con éxito el CD «Mensagens» del cantante y reikiano Nivel 3-A Roberto Carlos, a quien tuve la alegría de iniciar.

«Haz tu parte.»



*Arriba a la izquierda, la cristalización del agua sometida a música «Heavy Metal»; a la derecha, a una música de Mozart. Abajo, a la izquierda, el cristal formado por el agua congelada tras ser sometida a música de Bach; a la derecha, a una música Hado, usada en sesiones terapéuticas.
(Fotos del doctor Masaru Emoto, Japón).*



«El dibujo es la geometría de los ojos; y la música, la de los oídos.»

La luz no debe ser muy intensa. Si no tienes como reducirla, por ejemplo, en caso de trabajar al aire libre, puede cubrir los ojos del receptor con un pañuelo leve y limpio.

A pesar de todo lo dicho, no te acostumbres a estas cosas materiales para no «esclavizarte».

Para evitar la impaciencia, no trabajes con hambre o sed. Los reikianos, cuando están trabajando, se deshidratan a una velocidad mayor porque se acentúa la volatilización de fluidos orgánicos debido a la pérdida de ectoplasma. Trabajando con el Método Reiki sentimos mucha sed y acabamos ingiriendo una mayor cantidad de agua, que debe estar siempre disponible para el reikiano y los receptores. El estómago muy lleno exige mucha energía para hacer la digestión, lo que podría tener como consecuencia un reikiano somnoliento y con la intuición reducida.

Lo ideal es alimentarse poco antes de la aplicación para no perjudicar la intuición.

«La música es la voz del Infinito.»



Arriba, cadena de música y colección de CD usados en sesiones de Método Reiki por el Maestro Fuminori Aoki. Abajo, algunos de los CD de Reiki de su colección.



«La música es la mediadora entre la vida espiritual y la material.»



En la foto, la médico neumóloga y Maestra de Reiki doctora Angela Maria Nunes Mendoça, que ofrece y bebe un vaso de agua antes y después de cada sesión de Reiki.

Consta en el monumento en memoria del Maestro Usui, en Tokio, que: «(...) su cara estaba siempre iluminada por una sonrisa (...)». La sonrisa es la tarjeta de visita de las personas sanas. Reikiano, recibe a todos amistosamente y con una sonrisa en los labios. Aun así, no intentes mostrar lo que no eres. Sé tú mismo.

«La música es el pan del alma.»

El receptor debe permanecer completamente vestido durante la sesión de recepción de energía Reiki. Si lleva ropas pesadas como un abrigo, o una chaqueta o cazadora de cuero, por ejemplo, pregúntale si puede quitárselo. Recuerda que aun así la energía Reiki penetra sin dificultades a través de cualquier ropa o materia, incluso el yeso. Buscamos solo la comodidad del receptor, por eso sugerimos que le solicites que se afloje la ropa, corbata, sujetador o cinturón, si estuvieran muy ajustados. Se recomienda también que se quite los zapatos, relojes, joyas y adornos para facilitar la circulación de la energía.

Muchas veces surge la pregunta de cómo colocar al receptor durante la sesión. De pie es la posición más desaconsejable porque puede cansarse mucho. Algunos reikianos hacen al receptor sentarse, permaneciendo ellos también sentados, pero no hay duda de que si el receptor se tumba se relajará mejor y estará más cómodo. La comodidad y

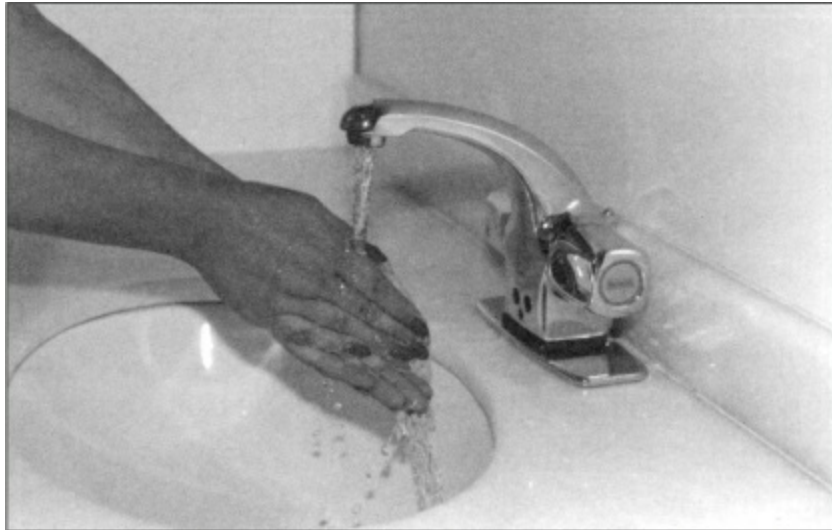
confort del reikiano y del receptor son fundamentales. El espacio reservado al Método Reiki debe ser confortable a no ser que se trate de una emergencia, y en este caso las necesidades del receptor deben ir en primer lugar. La elección debe tener en cuenta el problema del receptor, y hacer aquello que sea más adecuado en cada ocasión. Usa tu creatividad para idear un procedimiento conveniente en cada sesión. Si el receptor estuviera enfermo en la cama, colócate de manera que puedas llegar a él de la mejor manera sin que te resulte incómodo. Cuando no sea posible contar con las instalaciones ideales, usa un sofá, una cama o incluso una mesa cubierta con una colchoneta o una manta. Algunos reikianos prefieren trabajar en el suelo ya que así se sienten más cómodos para andar alrededor del receptor. El suelo es incómodo para el receptor, pero si fuera lo único disponible (principalmente en una emergencia, a título de primeros auxilios), úsalo. Acuérdate de que los suelos sintéticos quedan impregnados de energía telúrica. Elige suelos naturales (madera o piedra cubierta por alfombras de fibras naturales), y si usas frecuentemente el suelo para la aplicación, evita el uso de zapatos en la sala. En la época del Maestro Usui, las sesiones eran realizadas en el suelo sobre esterillas o tatamis de paja. Los reikianos se ponían de rodillas. Actualmente, los japoneses ya no trabajan así. Usan camillas y sillas (ver fotos a continuación). Aplicar energía Reiki en una camilla de masaje con la altura regulable, para que el reikiano pueda sentarse o quedarse de pie durante la sesión, constituye el método más confortable para la aplicación. La camilla correcta ofrece confort a ambos, y esto es muy importante, especialmente porque la sesión quizá dure una hora o más. Deberás hacer todos los movimientos y posiciones estando cómodo. Como estarás sentado durante la mayor parte del tiempo en que canalices energía, regula la altura de la camilla para que resulte cómoda para tus brazos. Estas camillas pueden comprarse en tiendas que venden artículos para masajes. Cuando la elijas, asegúrate de que satisfice todas tus necesidades, de que es resistente y está bien hecha. Los principales requisitos en los que fijarte son: altura regulable con tornillos, de 66 a 90 centímetros, anchura suficiente para que una persona grande pueda tumbarse sin que los brazos le caigan a los lados, firmeza suficiente y poco peso (un máximo de 14 kg), superficie de vinilo o de otro material resistente y fácil de limpiar y, principalmente, que sea portátil (plegable) para ser transportada fácilmente. Las camillas transportables son excelentes, pues te las puedes llevar contigo cuando sea necesario. Muchas veces te pedirán ir a casa de personas que están limitadas en sus desplazamientos. Así, el peso y las dimensiones de una camilla de Reiki

portátil tienen que ser contemplados antes de la compra. Si eres de complexión delgada y pequeña, te será más difícil transportar una camilla pesada. Las camillas más leves son generalmente las mejores. Si tienes coche, comprueba también si la camilla plegada cabe en el maletero o en el asiento trasero. Una buena camilla es una excelente inversión si planeas hacer muchas sesiones de Reiki. En caso de que residas en una ciudad pequeña y tengas dificultades para adquirir una camilla adecuada a precio de mercado, podemos ayudarte si llamas al Instituto Brasileño de Investigaciones y Difusión del Reiki (teléfono 00-21-2256-8267) o escribes a la dirección de correo electrónico reiki@iis.com.br.

«El gran objetivo de la educación no es solo saber más, sino actuar.»



Arriba, retirada de adornos. Abajo, el fundamental lavado de manos.



«Primero creamos nuestros hábitos, luego nuestros hábitos nos crean.»

«Las personas felices no tienen las mejores cosas.»



Arriba, en Tokio, aplicación de energía Reiki en sillas. Abajo, buscando una mayor comodidad, utilización de camillas. (Fotos de Fuminori Aoki).



«No se aprende nada si no es por la experiencia.»

También es importante un armario, un estante para sábanas limpias, fundas de almohada, mantas, almohadas extra y una mesita para agua y para que el receptor tenga donde dejar los objetos personales como gafas, documentos, reloj, cartera, teléfono, llaves, etcétera.

Adquiere una pequeña escalera para que las personas enfermas o ancianas suban a la camilla con más facilidad.

Algunos receptores se sienten más cómodos con una almohada debajo de las piernas, pues así disminuyen la incomodidad en la columna, y otros la prefieren bajo la cabeza. En este caso, usa fundas desechables por cuestiones higiénicas.

Cuida bien de tu columna con una camilla y una silla apropiada para la aplicación de la energía Reiki. Una silla común o una banqueta no ofrecen la comodidad suficiente para una sesión de una hora o más, y pueden causar tensión en los hombros o músculos lumbares del reikiano. Compra una silla con ruedas, del tipo oficina. La silla te dará el apoyo suficiente en la espalda y las ruedas te ofrecerán libertad de movimiento. Mantener la espalda recta, además de ser menos cansado para el reikiano, permite que la energía fluya mejor. Sea de pie o sentado, si no te sientes cómodo, tendrás más dificultades para relacionarte con el receptor.

Encuentra la postura más cómoda para ti. Apoya la espalda, relaja los hombros y, si es posible, apoya levemente los brazos.

Ciertos ruidos como el de la televisión, la radio, niños o personas hablando son incómodos. Asegúrate también de que no oirás teléfonos móviles. Lo ideal es tenerlos apagados durante las sesiones. El sonido más suave es el del silencio o el de una buena música.

Nuestras manos entran en contacto permanente con decenas de objetos, personas enfermas, animales, sustancias tóxicas, dinero, cigarros... Durante la sesión de Reiki pueden transformarse en un desagradable chaparrón de fluidos contaminados que son transmitidos al receptor. Sabemos que el Maestro Usui y el Maestro Jesús eran muy aseados. Sus manos estaban limpias. No recomendamos una profilaxis fanática y exagerada, pero no podemos estar de acuerdo con reikianos que trabajan con las manos sucias, llenas de grasa o emanando olores de aliños fuertes, cigarros, etc. Debemos siempre lavarnos las manos antes de una sesión de Reiki. El uso de un jabón suave levemente perfumado elimina cualquier olor que pueda desagradar al receptor. Tras lavarnos las manos, en caso de que estén heladas, evita quitarle calor al cuerpo del receptor y frótalas previamente para que se calienten.

«Convierte tus obligaciones en atractivas.»

Hoy sabemos que cuando el Maestro Usui dibujaba los símbolos del Reiki usaba su dedo índice (como en la foto a continuación), por la unión que existe con el Elemento Aire y, en consecuencia, con el chakra cardíaco (del amor incondicional). Miguel Ángel retrata eso al representar el momento de la creación: pinta la imagen de Dios con la mano extendida en dirección a Adán. El don de la vida se da en el sugerido toque físico de los dedos índices. La imagen está inmortalizada en el techo de la preciosa Capilla Sixtina, en el Vaticano.

Tú eres un triple, formado por cuerpo, mente y espíritu. Es la Santísima Trinidad. De ahí la necesidad de pronunciar el mantra de los símbolos siempre tres veces. Cuando el reikiano dibuja un símbolo de Reiki, el mantra respectivo no necesita ser obligatoriamente pronunciado en voz alta, puede ser mentalizado.

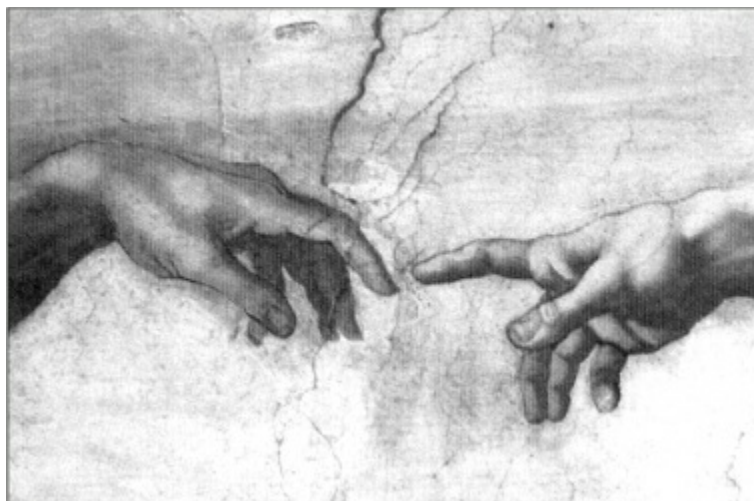
Todas las cosas del planeta son profundamente afectadas por los pensamientos de las personas, que actúan como si fueran verdaderas prolongaciones vivas del emisor. El sonido vibra en el aire y el

pensamiento vibra en el éter. El mundo invisible no es una ilusión, es mucho más real que el mundo físico. El mundo astral es demasiado sutil y reacciona a las emisiones de los pensamientos. Cuando pensamos en algo, objetos o seres, nuestros pensamientos crean la forma de aquello que pensamos. Proyectamos una forma de pensamiento-copia. Los pensamientos son creativos, son imanes que atraen los efectos hacia el emisor. Nada ocurre sin haber sido antes pensamiento. Lo que nos vuelve inmediatamente felices es la alegría de los pensamientos.

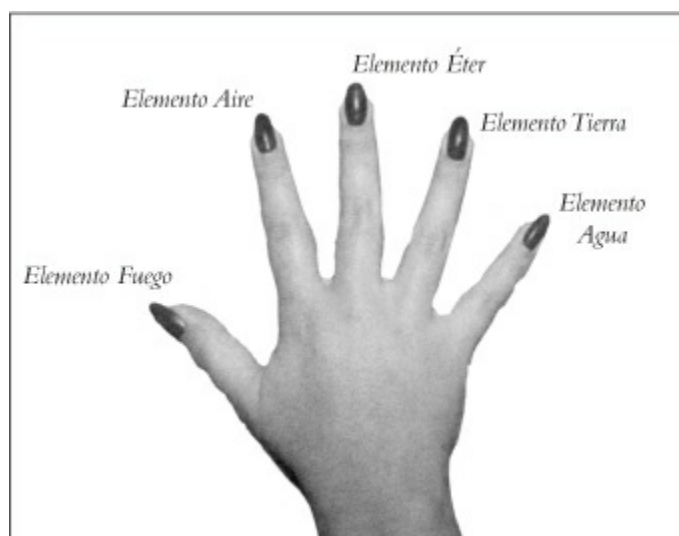
«No te preocupes tanto con la perfección. La alcanzarás a su debido tiempo.»



Arriba, el Maestro Doi dibuja los símbolos usando el dedo índice (ligado al Elemento Aire), como hacía el Maestro Usui. Abajo, detalle de la pintura de Miguel Ángel en la Capilla Sixtina: Dios extendiendo su mano a Adán (don de la vida).



«La sabiduría es hija de la experiencia.»



La correlación entre los cinco elementos y los dedos de las manos explica los diferentes efectos de los mudras.

Las diferentes combinaciones de los símbolos de Reiki generan una energía con resonancia específica, que actúa en el cuerpo y el aura a través del proceso *similia similibus curantur*, ley de la medicina homeopática que significa que semejante cura semejante.

En Oriente se hacen mudras con los dedos, que se usan para manipular Energía Cósmica. En el momento de la aplicación de energía Reiki, el Maestro Usui ponía las manos en concha, con las puntas de los dedos unidas para fortalecer y no dispersar el flujo de energía (foto a continuación). La posición de los dedos importa. Mantén los dedos

levemente curvados, como si estuvieses bebiendo agua, sin tensarlos, dejándolos flexibles y relajados.

«Haz un reciclaje interior, vuelve a evaluar tus concepciones.»



Arriba, el Maestro Fuminori Aoki demuestra que el Maestro Usui recomendaba los dedos unidos durante la aplicación.

El contacto físico de tus manos con el cuerpo del receptor no es obligatorio, pero sí recomendable, ya que genera una sensación de cercanía en quien la recibe y también sirve para descansar los brazos de quien lo aplica. No te esfuerces si te duelen la espalda o los brazos. Haz una pausa y vuelve relajado para continuar la sesión. Si comienzas a sentir dolor en los brazos, te pondrás impaciente y querrás acabar la sesión, lo que perjudicará el fluir de la energía Reiki.

A lo largo de la sesión, adopta el ritmo de la naturaleza. Su secreto es la paciencia. No todos tienen la paciencia suficiente para aplicar energía Reiki. La paciencia requiere mucha práctica. Procura trabajar con calma. Así, el receptor estará más tranquilo, ya que si se siente presionado, podrá cerrarse a la recepción de energía.

Las leyes que gobiernan el magnetismo del cuerpo humano son mucho más delicadas, avanzadas y sensibles que las que rigen la electricidad. Existe una polaridad que dirige el funcionamiento del cuerpo humano, presente en los meridianos encontrados en los sentidos longitudinal, transversal y horizontal. Esta polaridad disciplina las

corrientes electrobiológicas o electromagnéticas positivas (yang) y negativas (yin) que circulan a través de los seres vivos. Los pies, las manos y los cabellos funcionan como un puente por el que se escurre nuestro fluido ectoplasmático, siempre que los brazos y las piernas no estén cruzados. Cuando cruzamos manos, brazos, pies o piernas durante una sesión de Método Reiki, aislamos o cerramos el circuito e impedimos que la polarización etéreo-magnética de las energías circule para alcanzar y alimentar las regiones del cuerpo que están desvitalizadas. La falta de circulación de energía del receptor conlleva una reducción de la absorción de energías canalizadas por el reikiano. Es muy importante también distribuir equitativamente la energía vital Reiki en ambos hemisferios del cuerpo. Reikiano, nunca cruces brazos o piernas durante una sesión de Método Reiki y pide lo mismo al receptor.

«Teoría es cuando se sabe todo y nada funciona. Práctica es cuando todo funciona y nadie sabe por qué.»

Existen pocas reglas que seguir en la forma japonesa de dirigir una sesión de Método Reiki. No hay nada obligatorio, rígido e inflexible. Cada reikiano debe definir su propio camino a través de una identificación con sus elecciones personales. Cada uno acaba definiendo sus propias normas, aprendiendo con su orientación interior. Es incuestionable que todo reikiano debe tener una base firme y de fácil comprensión para evolucionar. Esto es el Método Reiki: se aprende una parte con el profesor y otra con la práctica. Acuérdate de que la sabiduría de la práctica solo se adquiere en la «escuela de la experiencia», cosa que nadie consigue gratis.

El primer paso para una sesión de Método Reiki es no querer hacer todo al mismo tiempo. El tiempo bien organizado es señal de una mente bien organizada. El tiempo dura lo suficiente para aquellos que saben aprovecharlo. Incluso en el Método Reiki, no podemos llegar a las grandes realizaciones si no conquistamos las pequeñas. Lo ideal es aplicar energía Reiki (*Chiryō*) como lo hacía el Maestro Usui: después de meditar (*Gassho*) y orar (*Reiji-Ho*).

«Muchos van muy rápido, pero no llegan a ningún lugar.»

Incluso cuando el receptor llega con un síntoma o problema localizado, probablemente todo el cuerpo esté fuera de equilibrio y reducirá sus quejas con un tratamiento general. Siempre es preferible un tratamiento más completo que la atención dirigida al lugar que la persona reclama. Si es imposible actuar de esta manera, haz lo que esté a tu alcance. No hay ningún impedimento para pasar menos tiempo aplicando o incluso para no hacer todo lo que el cuerpo del receptor nos pide. Poca energía Reiki es mejor que ninguna en absoluto.

Debemos siempre recordar que en el Método Reiki tratamos a la persona, no a la enfermedad. Por eso cada receptor es único, ya que las necesidades de cada uno son diferentes. Cada individuo tiene necesidades diferentes y atrae la energía Reiki en áreas distintas.

Reikianos más sensibles perciben con facilidad que la energía Reiki fluye más en determinadas áreas que en otras. Siendo así, ninguna sesión de Reiki conducida por mí es igual que la anterior, y lo mismo te pasará a ti.

Sea cual sea la queja del receptor, una buena manera de comenzar la sesión es por la cabeza, antes incluso de tratar la parte enferma.

Las manos deben ser colocadas apaciblemente en el cuerpo del receptor. Toque suavemente, porque mucha fuerza o una presión excesiva podrían ser incómodas para el receptor.

Cuando apoyamos nuestras manos en una determinada posición, la energía Reiki fluye primero lentamente, y aumenta después el flujo hasta alcanzar su nivel máximo. Tras un periodo variable, va disminuyendo gradualmente o cesa del todo, pudiendo también continuar con un ritmo más lento, señal de que el área bajo tus manos absorbió la energía suficiente. Preste atención al flujo de energía: es posible oír cómo las manos se encienden o se apagan, y reducen la intensidad de manera gradual o súbita.

«Ocupa tu tiempo creciendo, desarrollando tus habilidades y tu talento.»

El nivel de actividad en tus manos está directa y proporcionalmente ligado al grado de salud y a la naturaleza de la lesión, si es aguda o crónica. Un problema agudo, en general, atrae un gran flujo de energía, intenso aunque breve. Los problemas crónicos causarán sensaciones en periodos relativamente mayores. Las experiencias son diferentes durante la transferencia de energía. La sensación no siempre es un calentamiento de las manos. Existen otras sensaciones comunes a lo largo de la sesión como hormigueo, calor, presión, pulsaciones lentas y rítmicas, choques eléctricos, frío, sensación de tener las manos hinchadas, temblores, picores, sensación de alfileres, magnetismo, ondas, flujo suave u otras manifestaciones diferentes que también pueden darse. Las sensaciones se perciben principalmente en las cavidades de las manos y las puntas de los dedos, donde tenemos los chakras emisores. La energía y las sensaciones no fluyen siempre de manera uniforme. Es común que una mano sienta más que la otra. La principal explicación para este hecho es que cuando aplicamos energía Reiki puede darse un ligero movimiento hacia la izquierda del cuerpo etéreo, a la altura del bazo o chakra del plexo solar, que altere la sensibilidad de los dos lados del cuerpo. Muchas sensaciones siguen sin comprenderse satisfactoriamente o pertenecen al mundo de lo desconocido. Otras pueden tener un significado e indicar una causa específica. Con el aumento de tu sensibilidad, las sensaciones se volverán familiares, habituales y significativas. Además de aprender a oír las manos, que hablarán con expresión propia, aprenderás a leer el cuerpo que estás tocando, como los deficientes visuales que leen Braille. Con la práctica, cada reikiano acaba definiendo y desarrollando intuitivamente su propia metodología para sentir e interpretar cada sensación. Todo lo que aprendemos en los libros acaba volviéndose insignificante frente a nuestras experiencias personales. Confía en ti, aprende a sentir la energía a tu manera, a confiar en tu proceso personal.

No te sientas descorazonado si no experimentas ninguna sensación porque no siempre se sienten cosas cuando se realizan las primeras aplicaciones tras la sintonización en los seminarios de Reiki. Reserva un periodo diario para relajarte y tu sensibilidad se activará. También puedes tener la sensibilidad reducida debido al estrés. No son raros los casos de reikianos recién iniciados que no sentían nada en las manos pero alcanzaban óptimos resultados, sintiendo los receptores mucho calor, hormigueo, etc. En otras ocasiones, los reikianos relataron que sus manos ardían, pero los receptores no sintieron nada. La sensibilidad llega con el tiempo y el entrenamiento. Serás más consciente y sensible a medida que uses la técnica y, con el tiempo, las sensaciones comenzarán a suceder

espontáneamente. Cuando esto ocurra, no quiere decir que tu aplicación de Reiki será más eficaz sino más interesante, ya que aumentará tu percepción. Toda sensación es un indicador que puede ayudar a identificar áreas que necesitan más atención.

«No existe un momento estático en el que todo permanece de una manera. Lo bueno y lo malo cambian.»



Arriba, la reikiana Shigueko Nirasawa se frota las manos vigorosamente durante algunos segundos. Abajo, se aprieta la palma de la mano derecha con el pulgar izquierdo y viceversa, con el fin de acelerar el proceso de sensibilización.



«Solo un alma sensible puede percibir otra.»



Arriba, la reikiana Shigueko Nirasawa, autoaplicándose Reiki en el chakra cardíaco, asociado a ejercicios respiratorios, con el fin de mejorar su sensibilidad.

«Procura ver en cada situación un motivo de aprendizaje.»

Si el que recibe la energía Reiki no desea conscientemente ser ayudado o si no necesita la energía ya que está muy bien, no habrá flujo ni sensaciones porque la energía es siempre arrastrada hacia quien la recibe.

Trabajando con energía Reiki, lo hacemos dentro del aura del receptor, por lo que debemos movernos de forma lenta y suave, sin movimientos bruscos que podrían asustar al receptor. Recuerda que hay casos de receptores que pasaron por situaciones de violencia y estarán trabajando esos bloqueos durante la sesión. Al cambiar las manos de posición, es mucho más agradable para quien recibe que retires primero una de las manos y después muevas la otra, sin quitarlas al mismo tiempo. Así, el receptor disfrutará de un contacto energético continuo.

Permite que la bella energía compasiva y reconfortante del Reiki salga a borbotones de tus manos sin que interfiera la preocupación con el

tiempo. Muchas veces las manos parecen insistir en una posición determinada, como si estuvieran pegadas. En ese caso debes mantenerlas durante más tiempo en esa región, pudiendo a veces llegar a necesitar de media hora en el mismo punto. Debes permanecer con las manos en el lugar mientras haya energía fluyendo en la zona. Muchas veces es mejor mantener las manos más tiempo en un área que necesita atención que apresurarse en una sesión. Que una posición deje de exigir energía no quiere decir que otra tampoco la vaya a exigir. Evita la aplicación mecánica, con un ojo en la aguja del reloj. Sigue la llamada de las manos. Ellas irán intuitivamente hacia el lugar que necesita más energía en el cuerpo del receptor. Puede ser un lugar que no habías contemplado. En la Biblia encontramos la siguiente cita que habla sobre la intuición: «Cuando te desvíes a la derecha o cuando te desvíes a la izquierda, oirás detrás de ti una palabra que dirá: Este es el camino, camina por él» (Isaías 30, 20-21). La verdad está dentro de ti mismo, no la busques en ningún otro lugar. El cambio de posición de las manos se realiza usando tu percepción. Percibirás que las manos ya son libres para moverse o otro lugar. Como orientación general, sea cual sea la sensación, si observamos un cambio o disminución en lo que estamos sintiendo, es el momento de cambiar de posición.

«El tiempo camina a diferentes velocidades.»

Cuando rezamos, nos dirigimos a Dios. A través de la intuición, Dios se dirige a nosotros. La intuición es un poderoso instrumento para mejorar la eficacia de una sesión de Método Reiki y de calidad de vida. Hoy sabemos que el Maestro Mikao Usui usaba la energía Reiki de una manera flexible e intuitiva. Según él, debemos contar esencialmente con la intuición para orientarnos, y no con un conjunto de procedimientos como establecieron Chujiro Hayashi y posteriormente Hawayo Takata al proponer las posiciones básicas enseñadas en el Nivel 1 del Método. Esto no quiere decir que una de las dos tendencias esté equivocada. No hay nada correcto o equivocado en la técnica Reiki. En el Método Reiki lo que está bien o lo que está mal es, en general, producto de nuestra imaginación. Tras la iniciación en el Nivel 1 del Método Reiki el reikiano comienza a aumentar su intuición en todos los sentidos. Pero hasta que

esto ocurra (este despertar interior), una alternativa es atenerse a conceptos racionales, permaneciendo de tres a cinco minutos en cada posición tal y como se aprende en los seminarios de Reiki occidental. Más tarde esa orientación se volverá superflua, pero puede que necesites bastante tiempo hasta que tus manos comiencen a oír y hablar sobre las necesidades de tu receptor. La confianza en ti mismo es el secreto del éxito. Es necesario que confíes en tus dones, en tus habilidades. Te fueron dadas para que hicieras uso de ellas, y debes usarlas. Confía en tus manos para asumir el control. El primer paso para desarrollar la intuición es saber que todos la tenemos. Tu intuición siempre existió, pero ahora, con la energía Reiki, debes prestarle más atención. Desarrollar la intuición es como desarrollar los músculos: necesitas ejercitarlos diariamente. Cuanto más sigues la intuición, más se fortalece. Incluso en el Método Reiki las cosas son difíciles antes de volverse fáciles. Cuanto más practicamos, más sentimos que nuestras manos hablan respecto a las necesidades del receptor. La energía Reiki realmente nos hace más receptivos, sensibles e intuitivos. Para aplicar energía Reiki debemos dejar que nuestra intuición oriente a nuestras manos, y permitir que dirija la aplicación. Durante una sesión de Reiki tus manos son tus ojos y tus oídos. Es la propia sabiduría de la energía Reiki la que guía el tratamiento, y la energía siempre es atraída hacia centros energéticos inarmónicos en los que produce su efecto. El reikiano asiste a la sesión pasivamente. Lo único que debe hacer es estar disponible. El corazón nunca es neutro. La energía vital es sustancialmente más inteligente que nuestras limitadas ideas sobre equilibrio y salud. Es muy difícil comprender el infinito a partir de una perspectiva finita. Sigue tu intuición, armonízate con el campo de energía del otro y sentirás lo que es más adecuado en cada situación. Procura abrirte hacia la comunicación interior. Permítete ser guiado por la intuición, donde no existe la interferencia de la mente. La voz de la intuición, reviviendo, trae como resultado una mayor sensación de totalidad, y consigue que continúes estudiando el cuerpo del receptor durante la sesión intentando encontrar áreas problemáticas en las que la energía esté bloqueada o sea deficitaria. Durante una sesión de Reiki puedes sentir la necesidad de volver a tratar una determinada área que ya ha sido tratada, canalizando más energía hacia áreas especialmente necesitadas donde, en general, el receptor se queja de dolores o estrés. Si se da de nuevo actividad energética, es señal de que volviste al lugar correcto.

«Confía en tus presentimientos. Normalmente están basados en hechos archivados por debajo del nivel de la conciencia.»

Con mucha frecuencia el reikiano recibe *insights* durante una sesión del Método Reiki, indicando las causas de inarmonías del receptor. Muchos reikianos están especialmente interesados en contar al receptor lo que captan psíquicamente. El reikiano puede contar lo que ve o no, según convenga. Aunque a casi todos los receptores les gusta saber qué está mal en su interior, no siempre es conveniente ni apropiado hacerlo, principalmente si el receptor no está teniendo los mismos *insights*. Pregunta antes si tiene interés en saber lo que percibes y solo si obtienes su permiso comparte lo que estás captando. Esto conseguirá que el receptor profundice en la conciencia de lo que está generando su desequilibrio. Tienes que estar alerta, porque muchas veces el receptor podría estar negando la situación o no haberse fijado en ella. En caso de que hables sobre tus *insights*, deja claro que no se trata de diagnósticos sino de impresiones. Cuando hables de algo intenta que tus palabras sean mejores que tu silencio, pues el receptor puede quedarse preocupado, confuso o aprensivo. Todo reikiano debe pensar dos veces antes de hablar. Cuando se habla mucho, generalmente se dice algo que no era conveniente decir. Como afirma el proverbio popular: «En boca cerrada no entran moscas». Es más fácil arrepentirse de haber hablado que de haber callado. Tenemos dos oídos y solo una lengua para poder oír más y hablar menos. Dijo el Maestro Aoki: «El reikiano que sabe no habla; el reikiano que habla mucho, generalmente no sabe».

«Silencia el mundo exterior para que tu mundo interior pueda darte más visión.»

Cuenta una vieja historia budista que un joven preguntó a un sabio anciano ciego: «¿Cómo hace usted para ver las cosas?». El monje respondió: «Al ser ciego desarrollé los otros sentidos». El niño preguntó: «¿Y qué está oyendo en este momento?». El sabio aguzó los oídos y tras

unos segundos contestó: «Estoy oyendo el ruido de una carroza vacía». El niño insistió: «¿Cómo puede saber que la carroza está vacía si no la ve?». El monje respondió: «Es muy fácil saber si una carroza está vacía a través del sonido. Cuanto más vacía está la carroza, más ruido hace». Así son las personas. Cuanto más vacías, mayor ruido hacen. Como la energía Reiki no necesita interpretaciones, rótulos o definiciones para actuar, a veces lo mejor es quedarse en silencio y permitir que la recuperación siga su propio camino. Reikiano, habla solo lo necesario (poco).

Algunos reikianos consiguen ver espontáneamente la vida pasada de un receptor al aplicar energía Reiki en el mismo. Esta información puede ser usada a nivel terapéutico. No me importa tocar un tema tan polémico, pues el Maestro Usui era budista y el budismo es una religión que cree en la reencarnación. Este libro aborda el Reiki Tradicional Japonés, que tiene raíces en el budismo. Debemos respetar la verdad de todos.

«Acuérdate de que la duda es el comienzo de la sabiduría.»

A medida que la salud y la vitalidad aumentan, la duración de la sesión disminuye. Un cuerpo saludable no necesita mucha energía. Un receptor que necesite más de una hora en las primeras sesiones solicitará cada vez menos tiempo con el transcurrir del tratamiento. La energía acumulada irá dispersándose automáticamente. La energía mayor sustituirá a la menor.

En el caso de niños pequeños, el tiempo se puede reducir. Aproximadamente veinte minutos diarios de aplicación de energía Reiki mantienen el nivel de salud y bienestar.

No hay ningún riesgo en un exceso de aplicación de energía Reiki. Podemos compararla con la vitamina C, esencial para nuestra salud: si la consumimos en exceso, nuestra sabiduría interior elimina el excedente. El cuerpo solo absorbe lo que necesita.

Una sesión de Reiki es un momento mágico, una experiencia agradable y placentera. En general, el reikiano se siente revitalizado después de una sesión, sensación que persiste muchas veces hasta el final del día, aguzando los sentidos y la percepción a diferentes niveles.

No hay dudas de que por lo menos el 95% de las personas que reciben

energía Reiki sienten algunas sensaciones físicas o sutiles. Cada receptor siente de una manera diferente. La sabiduría interior de cada uno crea la experiencia necesaria. Cada sesión de Método Reiki es única. No existe una sesión genérica cuyas sensaciones se repitan. Hasta el mismo receptor es una persona diferente cada vez, porque la acción de la energía ocurre en niveles diferentes (físico, emocional, mental y espiritual). Como bien dice el compañero del escritor Paulo Coelho, el cantante Raul Seixas: «Somos una metamorfosis ambulante». Los receptores sienten, la mayoría de las veces, bienestar, paz, un leve hormigueo y calor por el cuerpo. Algunos sienten sed, otros la necesidad de dormir por lo menos media hora debido a la modificación metabólica provocada por la relajación. El receptor podrá sentir dolor a medida que la energía Reiki penetra en las partes contraídas del cuerpo. Los dolores ocurren cuando las áreas tratadas están entorpecidas o dormidas hace ya algún tiempo. Explica a los receptores que estas sensaciones son normales, positivas y causadas por el flujo de energía Reiki. En general, estos dolores no duran más de cuarenta y ocho horas, siendo aconsejable recomendar reposo. Ya que la energía fluye por el cuerpo, pueden observarse también síntomas como espasmos y tirones. Normalmente se sienten más tranquilos y les brillan los ojos. Las personas que tienen una gran carencia de energía vital pueden experimentar una sensación interna de frío. En este caso, cubre al receptor con una manta limpia. No es difícil escuchar testimonios de receptores que sienten que dejan su cuerpo físico durante la sesión. Una indicación clara de cuando esto ocurre es la impresión de que el tiempo se acelera y transcurre más deprisa. Yo atendí a receptores que sintieron nítidamente que otras manos además de las mías les tocaban durante la sesión en diferentes áreas del cuerpo que yo no toqué. El receptor puede encontrarse con experiencias inesperadas como visiones de momentos de su pasado, colores, luces, centelleos, símbolos, sonidos, aromas o incluso imágenes de Maestros espirituales que amparan al reikiano y están allí para ayudar en el proceso de recuperación. Algunos receptores entran en estado de bendición y éxtasis. Otros, a lo largo de una sesión del Método Reiki, entran en una regresión espontánea y comienzan a tener experiencias trans-temporales que algunos estudiosos señalan como experiencias de una vida pasada. Podrían recordar que han sido otra persona en otra era, y revivir traumas como por ejemplo un cautiverio en otra existencia que se manifiesta como claustrofobia (miedo a lugares cerrados). El recuerdo, en general, se trae a la conciencia de modo natural y sin violencia. Es común que en cada sesión el receptor retroceda más en el tiempo. La psicometría enseña que los hechos,

imantados en el aura de personas y objetos, ocurren de modo inverso o en sentido regresivo. Eso explica que los acontecimientos recientes se sobrepongan a los más viejos. La energía Reiki transforma en conocimiento consciente y actual aquello que está impregnado en la memoria etérea del individuo. Acordarse del pasado es retener o captar los hechos grabados en la propia aura, lo que transforma los registros en imágenes conocidas por el cerebro físico. Sería una especie de examen autopsicométrico.

«El silencio es el gran arte de la conversación.»



En la foto, la médico obstetra y reikiana (Nivel 3-A) doctora Marta Verônica, que aplica Reiki en bebés.

«Cultiva siempre la actitud de colocar todo en manos de Dios.»

La utilidad de volver a experimentar vidas pasadas es, evidentemente, la de liberar los problemas de ahora, que no dejan a la persona alcanzar su potencial para completar su propósito en esta existencia y resolver los problemas presentes. Recomiendo que cada momento sea bien aprovechado.

Aquello que el receptor experimenta a lo largo de una sesión de Método Reiki no es un indicador preciso de lo que está realmente sucediendo. Entre la percepción y la realidad puede haber una distancia considerable. En nuestro cotidiano, cuando muchas personas observan un mismo incidente, cada uno tiene su propia manera de describirlo según sus convicciones personales.

«Conviertes en real aquello que crees que es real.»

Receptores con gripe, resfriados, problemas respiratorios, enfisema, asma, bronquitis o neumonía pueden toser y estornudar mucho durante una sesión, como una forma de expulsar el problema del organismo. Por eso, ten siempre a mano una caja de pañuelos de papel. Es útil tener una palangana cerca por si el receptor quiere vomitar, y mantener el aseo en buenas condiciones, ya que podrá necesitar usarlo.

Algunos —pocos— receptores no sienten nada a lo largo de una sesión, a pesar de haber recibido la revitalizante energía Reiki. Esto se debe principalmente al estrés. Dolores crónicos y tensiones musculares también desvían la percepción de sensaciones sutiles causadas por la energía Reiki, consiguiendo que el receptor no las perciba. En estos casos, la atención estará desviada hacia otras sensaciones desagradables mucho más fuertes. Convertimos en real aquello a lo que prestamos atención. Independientemente de que el receptor sienta o no la energía, la transferencia ocurre, y la energía Reiki siempre actúa en quien la recibe. La eficiencia de una sesión no puede tener como parámetro lo que las personas sienten o dejan de sentir a la hora de la aplicación. Muchos alegan no sentir nada porque no sintieron lo que esperaban.

El periodo en que el receptor está en la camilla de Reiki no es solo una oportunidad para recibir energía y recuperar la salud. Es una invitación a liberar cualquier bloqueo anterior de traumas emocionales reprimidos, que salen a la luz para ser resueltos. Puede darse un efecto catártico, una descarga emocional de un conflicto interno, aflorando los contenidos inconscientes de este. El receptor observará el trauma o lo volverá a experimentar plenamente, como si estuviera pasando por él otra vez. Muchas veces el trauma que se manifiesta está en el origen de problemas físicos presentes, y tras el desbordamiento emocional la

persona podrá sentirse mejor. Cuando estas escenas son evocadas en un estado de profunda relajación, contribuyen a que determinados síntomas desaparezcan. Estos recuerdos son muy desagradables, pero son exactamente lo que el receptor necesita para liberarse. Con la liberación, el cuerpo es libre para la recuperación. Este tipo de liberación ocurre con más frecuencia si aplicamos energía Reiki en los chakras cardíaco y laríngeo. Estamos permanentemente buscando la felicidad, evitando toda forma de sufrimiento. Nuestras vidas están hechas de experiencias muchas veces dolorosas, pero extremadamente importantes. No es raro encontrar en un dolor profundo la llave para nuestro despertar espiritual. El dolor y el sufrimiento purifican a las personas. Cuando asumimos el sufrimiento, él nos transforma en mejores. Cada crisis nos da la oportunidad de renacer. No intentes resistirte a lo que llega hasta la conciencia para ser comprendido. Aquello a lo que te resistes, perdura. Las cosas hacia las que miras y aceptas, las cosas que observas, desaparecen. Aquello que niegas, declaras. Aquello que declaras, creas. La negación de una cosa es su recreación, el propio hecho de negarlo le da vida. La aceptación de algo permite el control sobre ese algo. Lo que es negado no puede ser controlado. El mejor camino para salir de una dificultad es atravesarla. Huir de un obstáculo es señal de nuestra falta de preparación.

«Tus respuestas están dentro de ti.»

El receptor puede necesitar gritar o llorar. En esos casos no se debe interrumpir la aplicación antes del fin del proceso. Si necesita gritar, puedes aumentar el volumen de la música para preservar la privacidad de la consulta. Muchas veces se puede usar una almohada para que la aprieten en un momento de liberación. Durante el llanto, cuando los bloqueos emocionales empiezan a soltarse, el receptor puede intentar retener la respiración en un esfuerzo inconsciente por reprimir esas emociones. Puedes pedirle que realice algunas respiraciones profundas. Las lágrimas y sollozos representan, en el Método Reiki, que el receptor liberó viejas heridas. Si el receptor se desborda emocionalmente debemos animarlo. La mayoría de las veces, la mejor postura es simplemente estar con él mientras expurga bloqueos emocionales. Mantén las manos donde

estaban y espera hasta que las emociones hayan sido liberadas para hacer cualquier pregunta. Conversar sobre estas emociones puede tener un efecto inverso, e inhibir el proceso catártico. Actuando así estarás interrumpiendo el proceso por el cual el receptor experimenta y se libera de sus dolores y traumas reprimidos. Puede que después sea más difícil volver a conectar con los mismos bloqueos, perdiendo el receptor una gran oportunidad de liberarse y recuperarse. Cuanto más sienta y se enfrente a su propio dolor una persona, más fácil se volverá su recuperación.

«Solo con el tiempo se aclara la distinción entre lo falso y lo verdadero.»

Para muchos terapeutas, es difícil estar al lado de alguien con fuertes dolores emocionales, pues acaban activándose bloqueos reprimidos y no resueltos del propio reikiano. La tendencia es que el reikiano use su propio instinto para sabotear el proceso, protegiendo el trauma de sí mismo. No es fácil lidiar con nuestro propio dolor. Antes de tratar a otras personas es muy importante que tengamos nuestras cuestiones personales resueltas. Haz mucho autotratoamiento. Muchos terapeutas quieren confortar al cliente durante la catarsis (expurgación de emociones reprimidas), abrazándolo o tocándolo calurosamente. Esto no es muy aconsejable en la mayoría de los casos. No hay duda de que es maravilloso abrazar y confortar a alguien. Hazlo al final de la sesión, o de lo contrario el efecto podría ser negativo. Tienes que saber que sea lo que sea lo que pase, es lo que el receptor necesita en ese momento para que ocurran las transformaciones necesarias. Permite a la energía Reiki hacer su trabajo y permanece solamente como un testigo que está para apoyar, y aprende de lo que la situación pueda enseñarte. Muchas veces el reikiano sabio actúa no actuando y enseña sin hablar.

La experiencia no es lo que te ocurrió, sino lo que hiciste con lo que te ocurrió. Una vez más, es necesario dar una atención especial a la intuición. Confía en tu capacidad para discernir y sabrás resolver hasta las cuestiones más difíciles.

Muchos receptores quieren recibir una sesión de Método Reiki como quien recibe una de masaje, es decir, pasivamente, esperando a que el reikiano haga todo el trabajo solo. Esto no es bueno. Dice una enseñanza budista que un Maestro encargó a su discípulo que cuidara de un campo de arroz. En el primer año, el discípulo vigilaba que nunca faltara el agua necesaria. El arroz creció fuerte y la cosecha fue buena. En el segundo año tuvo la idea de poner un poco de fertilizante. El arroz creció rápido y la cosecha fue mayor. En el tercer año puso aún más fertilizante. La cosecha fue aún mayor, pero el arroz nació pequeño y sin brillo. Entonces el Maestro le advirtió: «Si continúas aumentando la cantidad de abono, no tendrá nada de valor el año que viene». Fortaleces a alguien si le ayudas un poco, pero lo debilitas y puedes hasta estropearlo si le ayudas mucho. Si se recibe la energía Reiki pasivamente, no se permite la autorización máxima, la apertura de puertas internas que libera bloqueos que ni el receptor sabía que existían. La mejor postura para el receptor es la participación activa. Cuanto mayor es la responsabilidad activa asumida por una persona en su proceso de restablecimiento, más rápido y fácil será este proceso. En realidad cualquier cura es una autocura, de ahí la importancia de esa participación. Estimula al receptor para que participe activamente y asuma tanta responsabilidad como le sea posible durante las sesiones. Al colocar al receptor frente a frente con sus enfermedades, dolores y desafíos, y al ser confrontados, asumidos y tratados, normalmente se recuperan más rápidamente. Es necesario enfrentarse a los miedos, no huir de ellos. Si no animas al receptor activamente en todo el cuadro de su proceso de recuperación, le estás negando la valiosa oportunidad de un posible cambio de vida o de comportamientos que rescatarán plenamente su salud. La participación activa implica preguntar. Los líderes espirituales de diversas culturas no enseñan dando respuestas sino haciendo preguntas: así podrás ampliar enormemente los resultados de una sesión de Método Reiki. Preguntas respecto a lo que está sintiendo contribuyen a colocar al receptor frente a sus emociones reprimidas. Harás que el receptor dirija la energía con tu voz y pensamiento. La conversación debe ser tranquila, con un tono de voz suave y amable. Así, la oportunidad de que el receptor se abra hacia una conciencia de sus bloqueos profundos y reprimidos es mayor. Haz preguntas como: «¿Qué estás sintiendo?», «¿qué estás viendo?», «¿crees que un cambio de

hábitos alimenticios te ayudará a sentirte mejor?», «¿crees que practicar deportes te ayudará a sentirte bien?», «¿crees que más ocio y descanso te ayudarán?, ¿qué cambiarías de tu vida para sentirte mejor?». Anima a la persona a encontrar sus propias respuestas. El reikiano está presente para animar y ayudar al receptor a abrirse y a permitir que ocurra la recuperación. Si el receptor no está abierto a rescatar su salud, difícilmente podrá hacerlo. La tendencia natural será que el síntoma vuelva a aparecer unos días después. Sabemos que una lección tiene que ser repetida hasta que sea aprendida.

«Las lágrimas son las válvulas de seguridad del corazón.»

Tras la sesión siempre es recomendable el cambio de impresiones entre el receptor y el reikiano, para que este pueda confiar más en sus sensaciones. Procura que se sienta cómodo y muéstrale que esas experiencias son perfectamente naturales y normales. Esto, está claro, siempre que el receptor quiera hablar sobre su experiencia. Muchas veces el receptor no querrá hablar. No lo fuerces, no es necesario hacer una investigación profunda de las causas si el receptor las desconoce.

Un gramo de ejemplos vale más que una tonelada de consejos. Nunca des un consejo a quien no te lo ha pedido. El consejo raramente es bien recibido y quien más lo necesita es quien menos lo aprecia. Decir al receptor lo que tú crees que debería hacer sería imponer tus propias ideas, valores y opiniones sobre la individualidad del receptor. Cierta vez, en una facultad de medicina, un profesor propuso a la clase la siguiente situación: «Basados en las circunstancias que voy a enumerar, ¿qué consejo darían ustedes a cierta señora, embarazada de su quinto hijo? El marido tiene sífilis y ella tuberculosis, su primer hijo nació ciego, el segundo murió, el tercero nació sordo, el cuarto es tuberculoso, y ella está pensando seriamente en abortar con este quinto embarazo. ¿Qué camino le aconsejarían tomar?». La mayoría de los alumnos estuvo de acuerdo en que el aborto sería la mejor alternativa. El profesor, entonces, le dijo a los alumnos: «A los que dijeron que sí a la idea del aborto, que sepan que acaban de matar al gran compositor Ludwig Van Beethoven».

«Solamente lo que te paras a observar puede desaparecer. Aquello a lo que te resistes, persiste.»

Procura también permanecer imparcial en relación a críticas o juicios referentes a las respuestas a tus preguntas. El silencio es muchas veces la mejor respuesta.

Al final de la sesión algunos receptores pueden tener la sensación de acabar de despertar tras una larga noche de sueño. Muchos sienten que están diferentes, principalmente porque observan que se ha reducido la tensión muscular, que se han alterado los latidos cardiacos, la altura de la voz ha bajado varios decibelios y se ha alterado el ritmo de la respiración, que se ha vuelto más lenta y profunda. La relajación es la sensación posterior más gratificante. Disminuyen los dolores, haciendo a los receptores más cooperativos y permitiendo que duerman durante periodos más largos de lo normal y despierten mucho más descansados. La energía Reiki actúa a través del sistema nervioso autónomo, disminuyendo la presión sanguínea. Los receptores pueden presentar un cierto rubor (pigmentación rosada), principalmente en la cara, debido al aumento de la circulación y dilatación del sistema vascular periférico. Las manos y los pies se calientan. Existen casos en los que los receptores sintieron cambios inmediatos y duraderos, pero pueden pasar días hasta que los receptores se den cuenta y sean conscientes de la extensión de las mejoras y cambios que ocurrieron, incluso en la relación e interacción con la sociedad en el día a día.

Familiares y acompañantes de los receptores pueden, en calidad de espectadores, vivir una gran variedad de experiencias. En general notan un cambio en la temperatura ambiente tras el inicio de la sesión. Algunos perciben colores alrededor del receptor, otros se duermen profundamente o se emocionan.

«No podemos modificar todo aquello a lo que nos enfrentamos, pero nada puede cambiar hasta que no nos enfrentamos a ello.»

De acuerdo con uno de los Cinco Principios del Reiki (gratitud), tras

el tratamiento es aconsejable agradecer a Dios, en una oración, la oportunidad de haber podido trabajar como canal de energía divina. Dependiendo de la ocasión, podrás pedir al receptor que también dé gracias a Dios. La gratitud es la memoria del corazón.

Incluso si crees que no absorbiste nada, tras realizar una aplicación de Reiki lávate las manos. Algunas personas que no lo hacen acaban asimilando en su sistema energético energías nocivas, siendo más difícil librarse de ellas después. Una buena recomendación es usar un anillo atlante como protección.

Es común ver, en nuestro interior, deformaciones (artritis) en las articulaciones de los dedos. Si por algún motivo no dispones de agua, puedes obtener casi el mismo efecto de limpieza energética exponiendo las manos a la llama de una vela durante unos instantes, pensando que se queman las energías que no te pertenecen. Otra alternativa es sacudir las manos con fuerza y vigor como si te estuvieses secando las manos mojadas, para eliminar energía estancada.

Igual que un pararrayos consigue atraer una poderosa descarga eléctrica, la ciencia radiestésica demuestra que un anillo atlante, moldeado conforme las especificaciones originales del ejemplar encontrado en Egipto, puede generar una gran protección en el reikiano, ya que atrae y transmuta muchos tipos de energías nocivas (para adquirir o saber más, entra en contacto con nosotros en reiki@iis.com.br o 00-21-2256-8267).

Tras un día de trabajo con el Método Reiki u otra actividad, o cuando vayas a descansar, toma siempre un baño. El baño por sí solo es un ritual, un momento sagrado para cada uno de nosotros, en el cual limpiamos el cuerpo y el alma. Sin duda, este hábito te ayudará a sentirte más leve. Intenta recogerte después del baño, pues nuestra aura necesita un tiempo para agregarse. Algunas veces, para limpiar el cuerpo sutil, hace falta un poco más que un simple baño. En Japón, en el medio reikiano, es común la práctica del baño *ofurô*. Cuando no te sientas bien, con dolores en el cuerpo o sensación de peso y sofocos, procura bañarte con sal gorda. En una vasija de agua caliente mezcla tres puñados de sal gorda. Al final de un baño normal, derrama esta mezcla desde el cuello mientras rezas pidiendo tu limpieza. En caso de tener un dolor muy fuerte localizado, puedes frotarte el lugar con un puñado de sal, haciendo simultáneamente una oración. El cloro de la composición de la sal (NaCl) neutraliza los iones de hidrógeno (H⁺) que causan el dolor.

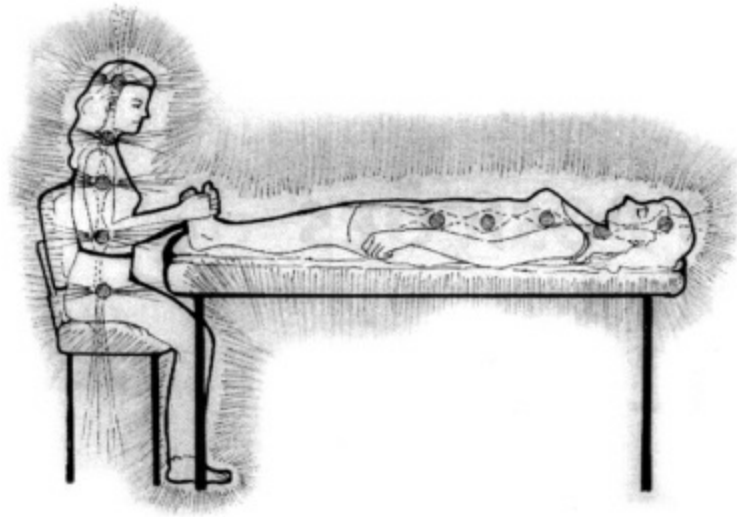
«Solo debes dar consejo en dos ocasiones: cuando te lo pidan o cuando sea cuestión de vida o muerte.»



Arriba, la reikiana Shigueko Nirasawa realizándose una autoaplicación. Usa un anillo atlante, creado según el molde tradicional, en oro blanco. El Maestro Fuminori Aoki y la Maestra Noriko Ogawa lo usan en oro amarillo (más informaciones en el Instituto).

Recordemos que siempre que retenemos alguna energía negativa en nuestra aura es porque encontró alguna resonancia. Semejante atrae a semejante. Intenta ajustarte más a los Cinco Principios del Reiki.

«En la naturaleza no existen las recompensas ni los castigos, existen las consecuencias.»



Arriba, la interacción áurica que ocurre a lo largo de una sesión de Reiki.

Los japoneses dicen que no se debe aplicar energía Reiki durante ataques epilépticos. En el ataque epiléptico, el cuerpo etéreo está tan saturado de venenos psíquicos provenientes de los cuerpos superiores, que abandona o es alejado súbita y violentamente por el lado izquierdo del cuerpo a la altura del bazo, continuando por el suelo y permaneciendo a la deriva con el fin de que estos fluidos perniciosos fluyan fuera del cuerpo físico, en el medio ambiente. Este ataque es en realidad una defensa de emergencia que no debe ser interrumpido con la energía Reiki. La única técnica recomendada es la *Koki-Ho* (soplo).

Reikiano, si pretendes trabajar profesionalmente con el Método Reiki, tienes que aprender que en el mundo de los negocios todos son pagados con dos monedas: dinero y experiencia. En el Mundo del Método Reiki, agarra la experiencia primero. El dinero vendrá después, como consecuencia de un trabajo de amor.

«Los hábitos son más seguros que las reglas; no necesitas seguirlos ni mantenerlos, ellos te mantienen a ti.»



Arriba, el Maestro Doi Hiroshi, de Kioto. Abajo, la Maestra Noriko Ogawa, de Tokio, ambos aplican Reiki a través del soplo (Koki-Ho).



«Las personas adquieren una característica especial actuando de una manera especial.»

CAPÍTULO 12

Posiciones para la aplicación



EL Método Reiki se adapta a las habilidades e intereses de aquellos que lo practican. Solo en Tokio existen por lo menos cinco corrientes diferentes de Reiki, cada una con su propio sabor e individualidad. En la capital japonesa, un grupo de monjes budistas utiliza la energía Reiki asociada a ejercicios de respiración y meditación; otro la combina con la macrobiótica; otro la asocia al sintoísmo, y así sucesivamente.

Hay muchos sistemas de Reiki, todos derivados del victorioso método descubierto por el añorado Maestro Usui. El Sistema Usui, creado por el Maestro Hayashi y modificado por la Maestra Takata, es solo uno. Diríamos que es el más popular en Occidente. Los sistemas y los Maestros de Reiki actúan de manera diferente en el tratamiento completo, lo que no convierte a un sistema en menos eficaz que otro. Muchos nuevos sistemas de Reiki están emergiendo y una misma cantidad de Maestros proclaman el «verdadero camino». Puede ser desconcertante para los legos no saber en quién confiar, quién es el que tiene razón. Buda (620-543 a. de C.) enseñaba a sus seguidores a que no aceptasen nada de lo que Él o cualquier Maestro dijera sin que antes lo vivieran y experimentasen por sí mismos. Si surgen dudas sobre el Maestro y su método, es importante investigar y examinar cuidadosamente su eficacia. Un buen consejo es oír la voz del corazón, usando la intuición. Otro consejo es comprobar si existe una tradición o linaje que lleve al Maestro Usui. El linaje nos muestra la corriente de transmisión de enseñanzas a lo largo del tiempo, de un Maestro a otro. Así sabremos que el método fue repetidamente puesto a prueba y experimentado por diferentes practicantes, demostrando ventajas adicionales, seguridad, eficacia y validez. Al no existir una historia (una tradición), no hay garantías. Que el sistema funcione con quien lo crea es muy fácil, lo importante es que funcione con todos.

«Los caminos que llevan a la espiritualidad son numerosos y, muchas veces, lo que es bueno para uno puede no satisfacer a otro.»

Cuando estudié en Tokio la principal corriente del Método Reiki, la Usui Reiki Gakkai (con sede en Togo Jinga, lugar sagrado de Harajuko) era dirigida por la señora Kimiko Koyama, que en esa época tenía 98 años. Hoy la dirección está a cargo del señor Masaki Kondo, que es profesor universitario. La señora Koyama decía: «La energía es siempre la misma en todas partes, no importa de qué país o filosofía venga».

Para aplicar energía Reiki, así como no es necesario saber de anatomía, no es condición indispensable entender todo sobre los chakras o cuerpos sutiles energéticos (aura) ya que la energía tiende a moverse naturalmente en dirección al equilibrio en nuestro sistema energético. Pero es importante que el reikiano no olvide que los chakras (cada uno de ellos) están ligados a capas distintas del aura, y que cada capa nos toca de manera diferente. Las posiciones en un tratamiento básico tienen acciones específicas. Si hay tiempo disponible, incluso en personas saludables es siempre bueno hacer el tratamiento básico completo de aproximadamente setenta minutos de duración. El tratamiento básico completo activa el sistema inmunológico, equilibra todo el cuerpo y genera un efecto profiláctico que capacita al organismo para eliminar por sí mismo los agentes patógenos. Incluso cuando el receptor mencione un síntoma o problema localizado, en general todo el cuerpo estará desequilibrado. El tratamiento completo reducirá su queja. Cuando se aplica con regularidad, consigue que la persona se enfrente a los problemas y dificultades sin estrés. Comenzamos a reaccionar apropiadamente a todos los niveles y a vivir más intensamente, aprovechando cada experiencia de la manera más apropiada. Lo ideal es siempre el tratamiento completo. Si es imposible aplicarlo en su totalidad, haz lo que esté a tu alcance. Como ya dijimos, poca energía Reiki es mejor que ninguna. No existe ningún impedimento para aplicar durante menos tiempo o incluso para no hacer todas las posiciones. Escoge algunas, sigue tu intuición, siente el campo de energía de la otra persona y sabrás lo que es más adecuado para cada situación.

«Muchos caminos llevan a la cima de la montaña. Todos conducen hasta allí, pero ninguno es único.»



*En la foto, la señora Kimiko Koyama (1906-1999), sexta presidenta de la Usui Reiki Ryoho Gakkai.
(Foto del Maestro de Reiki Richard R. Rivard.)*

«Nunca se es demasiado viejo para crecer.»

Hoy sabemos que Mikao Usui, tras el descubrimiento del Método Reiki, usaba la técnica de un modo flexible e intuitivo. No había posiciones convencionales como existen hoy, tal y como son enseñadas en los seminarios en Occidente. Tras su muerte (1926), el médico Chijuro Hayashi sistematizó el método creando posiciones patrón para la aplicación de energía Reiki en su clínica de Tokio. Estas posiciones intentan trabajar todos los principales órganos y glándulas del sistema endocrino que, a su vez, están ligadas a los siete principales chakras. Con esos chakras debidamente equilibrados, el resto del organismo funcionará

bien. La Maestra Hawayo Takata no siguió una línea tan rígida como el Maestro Hayashi, su Maestro. Ella disminuyó el número de posiciones hasta doce y aumentó el tiempo de permanencia en cada una de ellas para cinco minutos, dando siempre mucha importancia al tratamiento completo. Takata decía: «Coloque en equilibrio los órganos principales y energícelos, y la recuperación ocurrirá».

Tuve la oportunidad de estudiar en diferentes escuelas, con once diferentes profesores del Método Reiki. Encontré un lugar donde adoptan de doce a veinticuatro posiciones básicas. Todos los sistemas son válidos. Aquí, en el Instituto Brasileño de Investigación y Difusión del Reiki, seguimos la orientación del sistema Usui/Tibetano, enseñado por el Maestro de Reiki norteamericano William Lee Rand. Son catorce posiciones básicas: cuatro en la cabeza, cuatro en la parte anterior del cuerpo, cuatro en la posterior y dos en los pies.

Puede que te soliciten aplicar Reiki en una persona que está atada a una cama de hospital, a veces intubada, o a personas con quemaduras de tercer grado o heridas abiertas (ocasiones en que el toque es desaconsejable por la incomodidad y el riesgo de infección que supone). Puede que el receptor esté imposibilitado para girarse en la cama. En estos casos, trata solo la parte del cuerpo a la que tienes acceso y deja de lado las posiciones de difícil acceso. Acuérdate de que cada célula está íntimamente ligada a todas las demás. Nuestro cuerpo físico no puede ser separado en partes como si funcionasen independientemente de las demás. Aquí entra la fantástica habilidad de la energía Reiki para moverse de célula en célula, haciendo posibles los efectos de un tratamiento completo aunque las manos permanezcan en una única posición. Muchas veces, tocando solamente un pie o una de las manos, en un cierto espacio de tiempo el cuerpo se inundará con la energía necesaria para que la recuperación ocurra. Esta particularidad de la energía Reiki se vuelve importante cuando tenemos que energizar a alguien en un lugar público, como por ejemplo en una reunión. En esa circunstancia podemos colocar nuestra mano en el hombro del receptor, por ejemplo, y dejar que la energía Reiki haga el resto. Si les tocas en el hombro mientras conversas con ellos, lo percibirás. Reiki es una fuerza inteligente. El sistema de energía del receptor la capta y la transfiere, automáticamente, hacia el área del cuerpo donde es más necesaria, y no solo donde las manos están posadas. La energía camina inteligentemente hacia donde esté siendo más solicitada. Trabajando en un único punto todo el sistema se beneficia, ya que los chakras están ligados entre sí. Si tuviéramos que escoger

solamente una posición lo ideal es posicionar las manos donde el receptor se queja de dolor o incomodidad. Considerando que la energía Reiki se traslada hacia donde es más necesaria, la mayoría de los reikianos no pierde el tiempo creando posiciones extra, a no ser que haya un buen motivo para ello. Por ejemplo, una persona dice que le duelen las rodillas: si no inviertes un tiempo extra en el área, el cliente podría sentirse ignorado, incluso aunque le hayas dicho que la energía se moverá automáticamente hacia allá. Las posiciones extra dependerán de los síntomas físicos, lugar donde concentrarás más tiempo y energía (fractura, corte, lesión, dolores, estiramientos, inflamaciones, etc).

«Aquel que se atreve a atender jamás debería dejar de aprender. »

Tras la iniciación en el Nivel 1 de Reiki, el reikiano comienza a notar un aumento de su intuición en todos los sentidos. Antes de que ese despertar interior ocurra puedes atenerte a conceptos racionales, permaneciendo cerca de cinco minutos en cada posición. Con el paso del tiempo, esas orientaciones serán superfluas, pero quizá pase un largo periodo de tiempo hasta que tus manos comiencen a oír las necesidades de tu receptor y a hablarte sobre ellas.

«Si tenemos dudas al aplicar la energía Reiki, confiemos en nuestras manos.»

No conduzco ninguna sesión de Reiki de la misma manera, y lo mismo ocurrirá contigo. Cada individuo tiene necesidades diferentes y atraerá un volumen de energía Reiki en áreas diferentes. Existen pocas reglas absolutas que haya que seguir en la práctica del Reiki. La Maestra Hawayo Takata, introductora del Método Reiki en Occidente, no seguía una secuencia rígida en las posiciones. Sus alumnos decían que había veces que comenzaba una sesión por la cabeza y otras por el abdomen. Decía que lo más importante era que el receptor recibiese energía Reiki

en el cuerpo entero. Aun así, existe el consenso de que lo mejor es empezar por la cabeza. Inicia la sesión por los ojos, en la primera posición de la cabeza, siguiendo por la parte anterior del cuerpo. Después, el receptor debe ponerse bocabajo y ser tocado en la espalda y, por último, en los pies (esta posición no se usa en el Sistema Usui). A pesar de que las posiciones de la espalda reflejan la posición correspondiente a la parte anterior del tronco, aplicar energía Reiki en la espalda es muy importante porque los chakras (del segundo al sexto) trabajan en pares, con el vórtice anterior ligado al posterior. Este equilibrio es esencial, ya que muchos tienen tensiones musculares en la espalda por exceso de responsabilidad. Hay personas que parecen cargar el mundo a su espalda lo que causa, muchas veces, dolores crónicos. Ten cuidado al colocar tus manos en la región del cuello y el área próxima a la nariz para no perjudicar la respiración del receptor haciendo que se sienta incómodo. Mantén cierta distancia con la piel (cerca de dos centímetros) y haz lo mismo al tratar las partes íntimas del receptor.

No es mi intención presentar la manera correcta, mejor o más apropiada de un tratamiento completo. Cada reikiano, con el tiempo, acaba creando su propio repertorio de acuerdo con su orientación interior. Recuerda que no hay nada correcto ni equivocado en la manera de canalizar la energía. El Reiki incorrecto es aquel que no se aplica. No existe una manera de aplicarlo mal, ya que la energía fluye exactamente hacia donde es necesaria. Mi propósito en este capítulo es presentar una secuencia bien coordinada que sirva de base al reikiano. Una observación válida es que el reikiano no tiene que imitar las posiciones con exactitud. En mis seminarios suelo comparar la aplicación a la colocación de aceite en una sartén: puedes echarlo en cualquier parte porque el resultado será el mismo: el aceite se extenderá por toda la base de la sartén. El mismo raciocinio se puede aplicar en el Método Reiki, en lo que se refiere al lugar donde impondremos las manos. No hay ningún problema tampoco si cubres una posición con la mano izquierda o la derecha, ya que estamos trabajando con una energía sin polaridad.

«El Reiki funcionará solo si lo usas.»

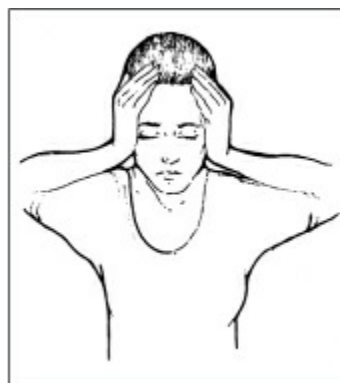
Las posiciones son las mismas cuando aplicamos a otra persona o a

nosotros mismos la energía Reiki. A continuación indico la serie que propongo para un tratamiento básico completo.

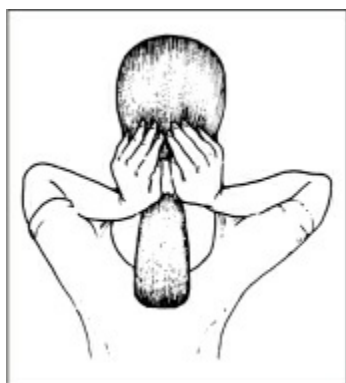
«Qué maravillosa sorpresa es entender algo que la gente había memorizado.»



Primera posición de la cabeza.



Segunda posición de la cabeza.



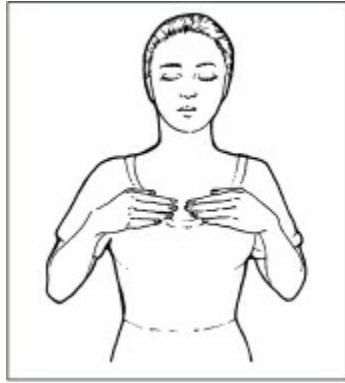
Tercera posición de la cabeza.



Cuarta posición de la cabeza.

«El secreto de la felicidad es amar el deber y hacer de él un placer.»

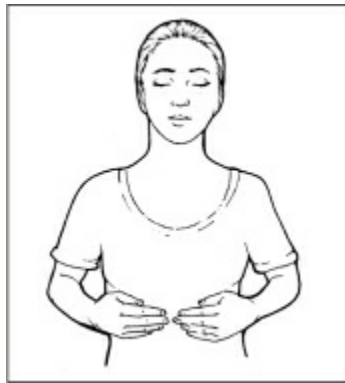
12.2. REGIÓN ANTERIOR DEL CUERPO



Primera posición de la región anterior.



Segunda posición de la región anterior.



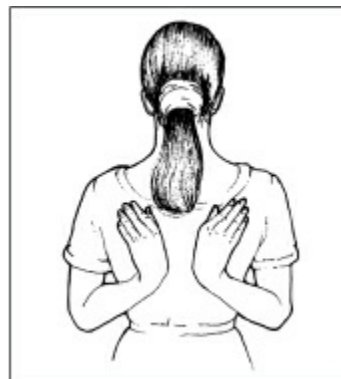
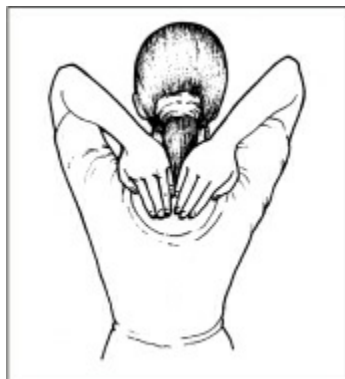
Tercera posición de la región anterior.



Cuarta posición de la región anterior.

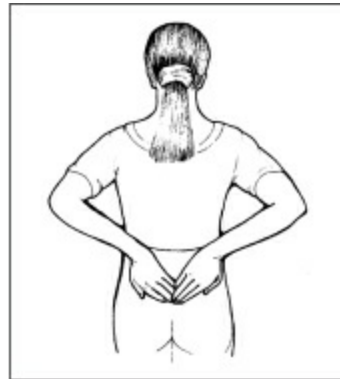
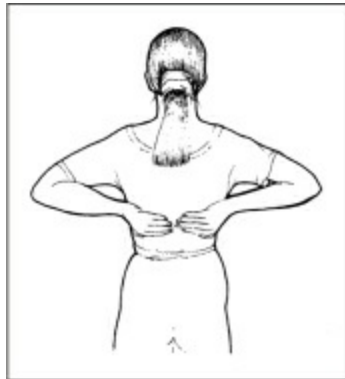
«Si buscamos la felicidad lejos será en vano, debemos cultivarla dentro de nosotros mismos.»

12.3. REGIÓN POSTERIOR DEL CUERPO



Primera posición de la región posterior.

Segunda posición de la región posterior.



Tercera posición de la región posterior.

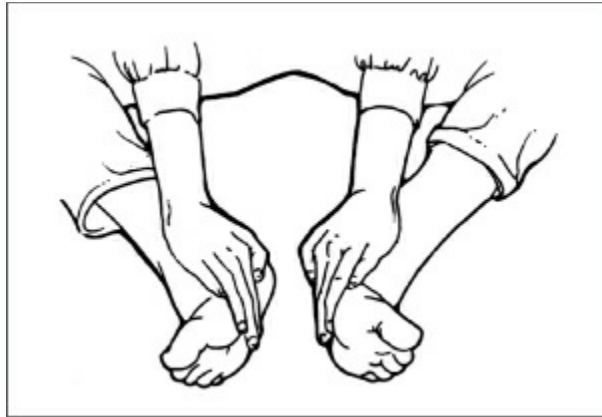
Cuarta posición de la región posterior.

«Dios nunca nos da problemas cuyas soluciones no estén a nuestro alcance.»

12.4. REGIÓN DE LOS PIES



Primera posición de los pies.



Segunda posición de los pies.

«Todo es necesario y todo pasa.»

12.1. REGIÓN DE LA CABEZA

12.1.1. Primera posición de la cabeza

- Trabaja cualquier problema en los párpados o los ojos: visión, claridad (fotofobia), glaucoma, cataratas, lesiones e irritaciones.
- Problemas en la nariz: rinitis alérgica, vegetaciones, desvío del tabique, congestión respiratoria.
- Problemas con los maxilares, mandíbula, encías, dientes, pH de las mucosas y la boca. Problemas en la cavidad ósea (sinusitis). Dolor de cabeza, jaquecas, derrames, alergia, resfriados y asma.
- Equilibra la glándula pituitaria, también denominada hipófisis. Esta se localiza en el centro del cráneo, sobre la silla turca, y es considerada la principal de todas las glándulas, ya que tiene como función el equilibrio del sistema de todo el cuerpo, ejerciendo la función de dirigir a las demás glándulas. La glándula pituitaria es la glándula maestra del sistema endocrino. Influye en el crecimiento, en el desarrollo sexual, la fatiga, el embarazo, la lactancia, el metabolismo, las dosis de azúcar y minerales en sangre, los niveles de energía y la retención de líquidos.
- Equilibra la glándula pineal (también denominada epífisis). Esa

glándula se localiza en la base del cráneo, es pequeña (del tamaño de un guisante) y responde a los niveles de luz que los ojos perciben, gracias a la secreción de la hormona melatonina. Tiene un importante papel en el estado de ánimo. Muchos hacen referencia a esta glándula con el nombre de tercer ojo, glándula de la intuición o la paranormalidad.

«Nuestras acciones acaban siempre traduciendo nuestros sentimientos.»

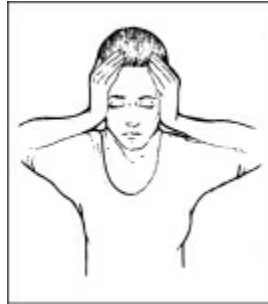
- Reduce el estrés.



- Alivia la ansiedad.
- Proporciona relax, incluso a nivel neurológico.
- Alivia y disminuye la confusión mental, generando equilibrio y claridad de pensamientos e ideas.
- Permite aumentar la capacidad de concentración y centra al individuo.
- Equilibra el chakra frontal (*ajna*).
- Permite que nos adentremos en nuestro yo interior y que estemos en contacto con nuestra propia sabiduría.
- Nos abre a Energías Superiores.
- Permite perder la sensación de dualidad y alcanzar la de unicidad con las leyes divinas.
- Amplía y ayuda a purificar la conciencia.
- Beneficia el plano de la devoción espiritual, favoreciendo la meditación y el estado de concentración.

12.1.2. Segunda posición de la cabeza

- Trabaja directamente el cerebro, equilibrando el lado derecho y el izquierdo, incentivando la producción, la creatividad, los pensamientos y la memoria.



- Equilibra las glándulas hipófisis y pineal.
- Trabaja la disrítmia cerebral, convulsiones y aneurismas.
- Alivia rápidamente dolores de cabeza y jaqueca.
- Auxilia en la recuperación de personas que estén drogadas o alcoholizadas.
- Reduce las preocupaciones, la histeria y el estrés.

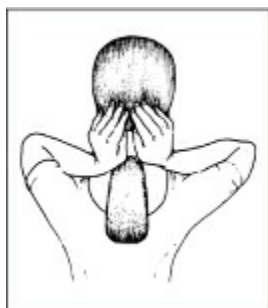
«La conciencia es una ventana. Un tipo de ventana que permite que veas todo.»

- Ayuda a aliviar la depresión, la angustia y los miedos (todos los estados patológicos del pánico).
- Promueve la relajación.
- Equilibra a la persona en los casos en que predomina la emoción o la razón.
- Trabaja enfermedades mentales (psicosis, neurosis, esquizofrenia).
- Desarrolla la claridad de pensamiento, la serenidad y estimula la rapidez de respuesta.
- Estimula una visión más clara de la vida y de los problemas.
- Aumenta la capacidad para recibir Energías Superiores.
- Expande la conciencia y la interacción con la sabiduría cósmica (registro *akásico*).

- Promueve el recuerdo de sueños y vivencias anteriores (*insights*).

12.1.3. Tercera posición de la cabeza

- Armoniza el funcionamiento de la glándula pituitaria o hipófisis.



- Trabaja con la médula y el cerebro.
- Abarca la base del cerebro armonizando las funciones desempeñadas por el cerebelo, que se encuentra en la parte posterior de la cavidad craneal.
- Disminuye la tensión del cuello y relaja la parte superior de las vértebras cervicales.
- Regula el sueño, ayuda a dormir o a despertar.
- Trabaja el lóbulo occipital que se encuentra en la parte posterior del cerebro, donde se localizan los centros de visión.
- Regula el peso y el hambre.
- Actúa en problemas relacionados con el habla y el tartamudeo.

«Decídete a sonreír. Sé conocido como una persona feliz, agradable y alegre.»

- Alivia dolores de cabeza en la base del cráneo.
- Ayuda a personas que están en estado de choque por un accidente, o que están en coma o desmayadas.
- Trabaja cualquier vicio, y disminuye la compulsión.
- Trabaja la coordinación y el equilibrio (laberintitis).
- Desarrolla el bienestar y la relajación, y tranquiliza los pensamientos.

- Disminuye el estrés, la depresión, la irritabilidad, preocupaciones, temores y traumas.
- Clarifica la expresión de pensamientos e ideas.
- Promueve la serenidad, la creatividad y la productividad.
- Trabaja el chakra frontal (*ajna*) en su parte posterior.
- Expande la recepción de Energías Superiores.
- Propicia el recuerdo de sueños y vidas pasadas.
- Lleva a aperturas del tercer ojo, desarrollando los instintos (ojos y oídos internos) y la paranormalidad (capacidad de entrar en un estado alterado de conciencia, proyección astral, clarividencia, clariaudiencia, telepatía, psicografía etc.).

12.1.4. Cuarta posición de la cabeza

- Trabaja con el metabolismo, las glándulas tiroides y paratiroides. La glándula tiroides está localizada en el tercio inferior del cuello, delante de la tráquea. Regula el metabolismo y el crecimiento. Las glándulas paratiroides consisten en cuatro diminutos corpúsculos ligados a la tiroides. Controlan el metabolismo del calcio, contribuyendo al control del tono muscular.



«Decídete a ser pacífico. Enciende y mantén encendidos los botones que expresan la serenidad y la tolerancia.»

- Trabaja los maxilares, mandíbulas, amígdalas, garganta y faringe.
- Trabaja las glándulas salivales.
- Trabaja el drenaje linfático y los ganglios cervicales superiores.

- Equilibra la presión sanguínea (alta y baja).
- La garganta es un centro de expresión, creatividad y comunicación.
- Trabaja neutralizando emociones como la rabia, la hostilidad, el resentimiento, el nerviosismo y los miedos al fracaso.
- Desarrolla la autoestima y la autoconfianza.
- Desarrolla la calma, la relajación, la disminución del sentido crítico, el bienestar, la claridad, la estabilidad mental, la tranquilidad y el placer de vivir.
- Trabaja el chakra laríngeo (*vishuda*).
- Ayuda a mantener una sintonía con la espiritualidad de una manera más creativa y sincera.

12.2. REGIÓN ANTERIOR DEL CUERPO

12.2.1. Primera posición de la región anterior

- Trabaja con el corazón, la circulación y las venas y arterias que salen del corazón.



- Armoniza los pulmones en su parte superior y las funciones de los bronquios.
- Abarca parte de la traquea.
- Ayuda al drenaje linfático.
- Equilibra el timo que, en la infancia, desempeña importantes funciones endocrinas e inmunitarias. En los adultos, su influencia sobre el organismo continúa sintiéndose en lo que concierne a la inmunología.

«Hay tres actitudes que bloquean el ser: la negatividad, la tendencia a juzgar y el desequilibrio.»

- Esa región es el centro energético emocional del cuerpo que, estando equilibrada, controla el envejecimiento evitando el envejecimiento precoz.
- Trabaja la rabia, el resentimiento, los celos, la amargura y la hostilidad.
- Reduce el estrés.
- Desarrolla la felicidad, la autoconfianza, el placer y la armonía.
- Desarrolla la serenidad, la tranquilidad, el relax, la calma y nos centra para que podamos enfrentarnos a los problemas del día a día.
- Desarrolla el amor incondicional por nuestros semejantes y por el mundo.

12.2.2. Segunda posición de la región anterior

- Equilibra las funciones del hígado, estómago, bazo, vesícula biliar, páncreas y diafragma.



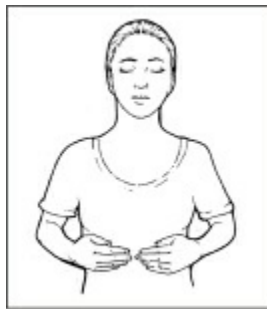
- Alivia el estrés.
- Genera relajación, seguridad y sentimiento de satisfacción.
- Es una posición importante para periodos de cambios bruscos en la vida, y ayuda a que aceptemos ideas diferentes.
- Nos centra, generando calma, serenidad, relajación y claridad de pensamiento. Con la mente equilibrada, los órganos implicados en la digestión funcionan mejor.

- Equilibra el chakra del plexo solar (*manipura*) aumentando nuestra resignación y gratitud por lo que tenemos. Genera facilidad para compartir nuestro mundo físico con otras personas.

«En el corazón está centrado el más sagrado de los chakras.»

12.2.3. Tercera posición de la región anterior

- Trabaja equilibrando las funciones del páncreas, vejiga, sistema reproductor (ovario, útero, trompas), apéndice, intestino delgado, duodeno y colon, parte inferior del hígado, bazo y vesícula biliar.



- Reduce el estrés, la histeria, las frustraciones, ansiedad, miedos, depresión, amargura y represión de las emociones.
- Mejora la autoestima y la confianza.
- Disminuye la confusión mental y el desequilibrio.
- Equilibra el chakra umbilical (*svadhishtana*).

12.2.4. Cuarta posición de la región anterior

- Trabaja con la vesícula, los intestinos, los ovarios, el útero, la vagina y la energía sexual (orgasmo).



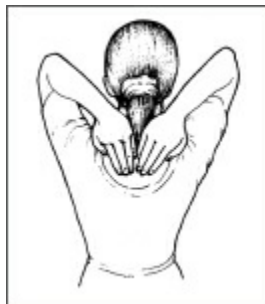
- Desarrolla respuestas emocionales saludables para la vida sexual, rompiendo patrones y pensamientos rígidos relacionados con la sexualidad.
- Reduce la ansiedad, el nerviosismo y el pánico.
- Trabaja todo tipo de vicios.
- Promueve la creatividad, mejorando la flexibilidad y la capacidad de adaptación.
- Equilibra el chakra básico (*muladhara*).

«Cuando te decepcionas a ti mismo, estás apagando tu luz.»

12.3. REGIÓN POSTERIOR DEL CUERPO

12.3.1. Primera posición de la parte posterior

- Trabaja tensiones y contracturas frecuentes en los músculos trapecio y lumbar.

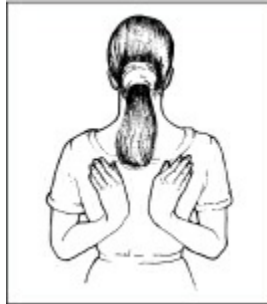


- Trabaja la columna vertebral, el sistema nervioso, problemas en los pulmones y enfermedades alérgico-respiratorias.
- Promueve la reducción del estrés, la relajación, una disminución

- de tensiones, y genera autoconfianza y tranquilidad.
- Desarrolla la serenidad, nos centra y nos estabiliza.
- Favorece la recepción de Energías Superiores.

12.3.2. Segunda posición de la parte posterior

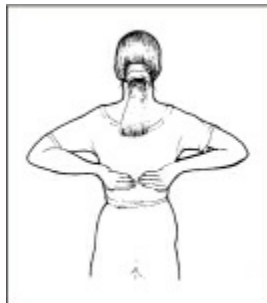
- Trabaja lo mismo que la segunda posición de la parte anterior.



«Decídete a ser saludable; despierta cada mañana con gratitud y no permitas cualquier pensamiento de enfermedad. ¡Nunca!»

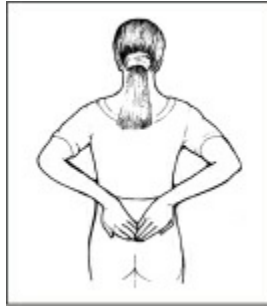
12.3.3. Tercera posición de la parte posterior

- Trabaja lo mismo que la tercera posición de la parte anterior, y además las glándulas suprarrenales y los riñones.



12.3.4. Cuarta posición de la parte posterior

- Trabaja lo mismo que la cuarta posición de la parte anterior, además del coxis y los nervios.



«Retén siempre un poco del perfume que regalan las rosas en las manos.»

12.4. REGIÓN DE LOS PIES

- En los pies tenemos los puntos reflejos que están unidos a todas las regiones y todos los órganos del cuerpo que, al ser tratados con energía Reiki, desbloquean los canales energéticos de unión, facilitando el fluir de la energía vital. Lo ideal es terminar la sesión de Reiki por los pies, para que el receptor salga más despierto o «aterrizado».

12.4.1. Primera posición de los pies

- Trabaja con la sangre, la circulación, la presión sanguínea, el diafragma, la garganta, los senos, los ovarios, la cadera, los hombros y prácticamente todo el resto del cuerpo.



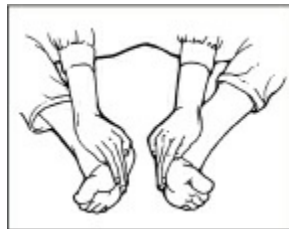
- Armoniza el cuerpo áurico emocional, siendo una posición clave para momentos de duda y decisiones importantes.
- Armoniza el cuerpo áurico mental generando más equilibrio y

centrándonos.

- Armoniza el cuerpo áurico astral, equilibrando la velocidad normal de los siete principales chakras, estimulando y coordinando los movimientos de los *nadis* (*ida* y *pingala*).

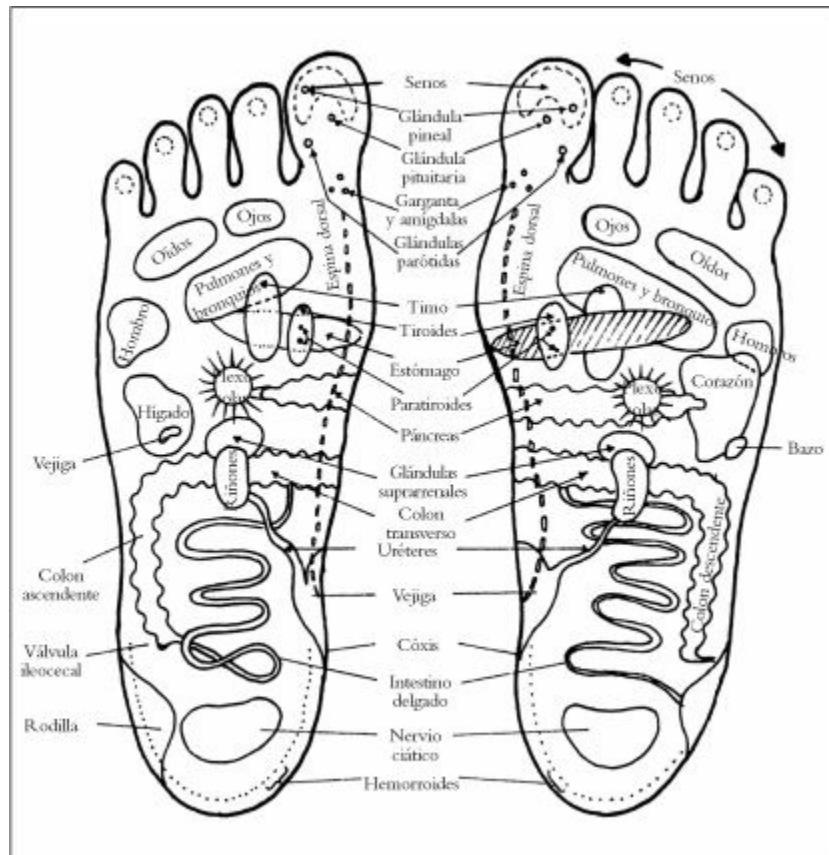
12.4.2. Segunda posición de los pies

- En la planta de los pies trabajamos prácticamente todas las glándulas y órganos del cuerpo.



«La vida es una escuela donde las vivencias son las maestras.»

12.4.3. Localización de los puntos reflejos



(BRENNAN, B., 1987, p. 276 - modificado.)

«Cuanto menos sabemos, más sospechamos.»

CAPÍTULO 13

Tratamientos específicos



1. **Abscesos:** Colocar una gasa o pañuelo limpio sobre el lugar y aplicar Reiki durante quince o treinta minutos, dos veces al día.
2. **Acné:** Cabeza 2 y 3, anterior y posterior 3 y 4.
3. **Agua:** Aplicar energía Reiki en el recipiente de diez a veinte minutos.
4. **Alcoholismo:** Cabeza 2 y 3, anterior 1, 2, 3 y 4 y posterior 3.
5. **Alergia:** Tratamiento completo dos veces al día.
6. **Amígdalas:** Cabeza 4, dos veces al día. También en el timo y en el bazo.
7. **Anestesia:** Nunca aplicar energía Reiki en personas anestesiadas.
8. **Angina:** Región anterior 1, posterior 2 (prolongar el tiempo).
9. **Anorexia:** Tratamiento completo.
0. **Ansiedad:** Cabeza 1, 2 y 3, parte anterior 2 y 3 y posterior 3.
1. **Articulaciones:** De quince a treinta minutos directamente sobre la región.
2. **Artritis:** Tratamiento completo.
3. **Asma:** Tratamiento completo, deteniéndose un tiempo adicional en la región anterior en las posiciones 1 y 2.
4. **Acidez:** Región anterior 1 y 2.
5. **Bronquitis:** Región anterior 1 y 2, posterior 1, 2 y 3.
6. **Bulimia:** Cabeza 2 y 3, región posterior 3 y anterior 3.
7. **Bursitis:** Una mano en el hombro y otra en la rodilla, de quince a treinta minutos dos veces al día.
8. **Calambres:** Directamente en el lugar durante quince minutos.
9. **Cáncer:** Como complemento a la quimioterapia, cabeza 3 y 4, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
0. **Cardenales:** Cabeza 4, región anterior 1 y 3 y posterior 3.

1. **Cefalea:** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 3 y 4.
2. **Cerebro:** Cabeza 1, 2 y 3.
3. **Cicatriz:** Directamente en el lugar de quince a treinta minutos.
4. **Celos:** Cabeza 1, 3 y 4, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
5. **Cólicos:** Una de las manos sobre el estómago y la otra justo debajo.
6. **Columna:** Una de las manos en la base, otra en la región cervical. Recorrer la columna con secuencias de imposiciones, hasta que las dos se encuentran en el centro, cinco minutos en cada punto.
7. **Coma:** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 1, 2 y 3 y posterior 3.
8. **Corazón:** Región anterior 1 y posterior 2.
9. **Culpa (sentimiento de):** Cabeza 1 y 3 y región anterior 1 y 3.
0. **Decepción/desilusión:** Cabeza 1, 2 y 3 y región anterior 1 y 3.
1. **Dientes:** Directamente sobre el problema.
2. **Depresión:** Cabeza 2 y 3, región anterior 1 y 3 y posterior 1, 2 y 3.
3. **Desánimo:** Cabeza 2, 3 y 4, parte anterior 1 y 3 y posterior 3.
4. **Diabetes:** Tratamiento completo.
5. **Diarrea:** Región anterior 4 y posterior 4.
6. **Digestión:** Región anterior 2, 3 y 4 y posterior 3 y 4.
7. **Diverticulitis:** Región anterior 3 y 4 y posterior 3 y 4.
8. **Dolencias crónicas:** Tratamiento completo diariamente.
9. **Dolores:** Directamente sobre la región.
0. **Drogas (vicios):** Cabeza 2 y 3 y región anterior 1, 2 y 3.
1. **Eccema:** Cabeza 2 y 3, región anterior 2 y 3, posterior 3 y sobre el lugar.
2. **Embarazo:** Cabeza 2 y 3, región anterior 1, 2, 3 y 4 y posterior 3 y 4.
3. **Envejecimiento precoz:** Cabeza 1, 3 y 4 y región anterior 1.
4. **Escalofríos:** Tratamiento completo.
5. **Esclerosis (múltiple):** Tratamiento completo.
6. **Espalda:** Región anterior 4, posterior 4 y sobre los dolores.
7. **Esquizofrenia:** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 1, 2 y 3 y posterior 3.
8. **Fatiga:** Cabeza 1, 3 y 4, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
9. **Fiebre:** Cabeza 3 y 4 y región posterior 3.
0. **Fobias:** Cabeza 1, 2, 3 y 4, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
1. **Fracturas:** Directamente en el lugar después de escayolar.
2. **Fumar (vicio):** Tratamiento completo.
3. **Garganta:** Cabeza 4. También en el timo y el bazo.
4. **Glándulas salivales:** Cabeza 4.

5. **Glaucoma:** Cabeza 1, 2 y 3.
6. **Gota:** Cabeza 2 y 3, región anterior 2 y 3 y posterior 3.
7. **Gripe/resfriado:** Tratamiento completo.
8. **Hemorragias:** Directamente sobre la región.
59. **Hemorragias nasales:** Pulgar en la parte inferior de la nariz, el índice en la parte superior, y la otra mano en la base de la cabeza.
0. **Hemorroides:** Región anterior 4 y posterior 4.
1. **Hepatitis:** Tratamiento completo.
2. **Heridas:** Directamente en el lugar (cubrir con una gasa).
3. **Herpes:** Directamente sobre la región afectada.
4. **Hígado:** Región anterior 2 y 3 y posterior 3.
5. **Hipertensión:** Cabeza 2, 3 y 4, región anterior 2 y 3 y posterior 3 y 4.
6. **Impaciencia:** Cabeza 2 y 3 y región anterior 1.
7. **Impotencia:** Cabeza 2 y 3, región anterior 3 y 4 y posterior 3.
8. **Indigestión:** Región anterior 1, 2 y 3.
9. **Infecciones:** Cabeza 2, región anterior 2 y 3, posterior 3 e imposición sobre la región afectada. También el timo y el bazo.
0. **Insomnio:** Cabeza 2 y 3.
1. **Jaqueca:** Cabeza 1, 2 y 3 y región anterior 3 y 4.
2. **Juanetes:** Directamente sobre el lugar.
3. **Laringe:** Cabeza 4.
4. **Leucemia:** Tratamiento completo dos veces al día.
5. **Lupus:** Tratamiento completo dos veces al día.
6. **Mal de Alzheimer:** Cabeza 1, 2 y 3.
7. **Malaria:** Tratamiento completo, dos veces al día.
8. **Mandíbula, maxilar, barbilla:** Directamente en el área afectada.
9. **Mareo:** Cabeza 2 y 3, región anterior 3 y 4 y posterior 3.
0. **Memoria:** Cabeza 1, 2 y 3.
81. **Menopausia:** Tratamiento completo para equilibrar el sistema endocrino.
2. **Muñecas:** Directamente sobre la región.
3. **Músculos:** Directamente sobre la región.
4. **Nariz:** Directamente sobre el lugar. También en el timo y el bazo.
5. **Náuseas:** Cabeza 2 y 3, región anterior 1 y posterior 3.
6. **Nerviosismo:** Cabeza 2 y 3, región anterior 3 y posterior 3.
7. **Nervio ciático:** Una de las manos quieta en el glúteo, y otra recorrerá

la pierna desde la planta del pie hasta encontrarse con la otra, en posiciones secuenciales, manteniéndose cinco minutos en cada punto. Hacer las dos piernas.

8. **Neumonía:** Tratamiento completo dos veces al día.
9. **Neurosis:** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 3 y posterior 3.
0. **Obesidad:** Cabeza 1, 3 y 4, región anterior 2 y 3 y posterior 3.
1. **Ojos:** Cabeza 1, 2 y 3.
92. **Oídos:** Directamente sobre la región, colocar el dedo medio levemente sobre el canal auditivo. También en el timo y en el bazo.
3. **Ovarios:** Región anterior 4.
4. **Páncreas:** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 2 y 3 y posterior 3 y 4.
5. **Pánico (síndrome):** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
6. **Parálisis:** Tratamiento completo dos veces al día.
7. **Parálisis cerebral:** Tratamiento completo.
8. **Parálisis facial:** Cabeza 4, barbilla y detrás de las orejas.
9. **Paranoia:** Cabeza 4, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
0. **Parkinson (mal de):** Tratamiento completo dos veces al día.
1. **Picaduras:** Directamente sobre el lugar.
2. **PMD (Psicótico maniaco depresivo):** Cabeza 2 y 3, región anterior 3 y posterior 3.
3. **Rabia:** Cabeza 2, 3 y 4 y región anterior 1 y 3.
4. **Rechazo (sentimiento de):** Cabeza 2 y 3, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
5. **Resaca:** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 2 y 3 y posterior 3.
6. **Riñones (piedras):** Región posterior 3.
7. **Rodillas:** Directamente sobre la región.
8. **Senos:** Directamente en el lugar.
9. **Sida:** Cabeza 2, 3 y 4, región anterior 1, 2 y 3 y posterior 3 y 4.
0. **Síndrome de Down:** Tratamiento completo.
1. **Sinusitis:** Directamente sobre la región, dos veces al día.
2. **Sordera:** Cabeza 4 y sobre el oído.
3. **Tensión alta:** Cabeza 4 y región anterior 1.
4. **Tensión baja:** Cabeza 4 y región anterior 1.
5. **Testículos:** Directamente sobre la región.
6. **Timo:** Región anterior 1.
7. **Tiroides:** Cabeza 4.

8. **Tos:** Cabeza 4, región anterior 1, 2 y 3 y posterior 2 y 3. También en el timo y el bazo.
9. **Tumores:** Cabeza 1, 2 y 3, región anterior 3, posterior 3 y sobre la región afectada.
0. **Úlceras:** Directamente sobre la región, mínimo dos veces al día.
1. **Útero:** Región anterior 4 y posterior 4.
2. **Vejiga:** Región anterior 4 y posterior 4.
3. **Vesícula biliar:** Región anterior 2 y 3.
4. **Vicios (drogas, alcohol u otros):** Cabeza 2 y 3, región anterior 1, 2 y 3 y posterior 1, 2 y 3.
5. **Vómitos:** Cabeza 3, región anterior 1 y 3 y posterior 3.
6. **Voz:** Cabeza 4 y región anterior 1.

«El tiempo pasado con tus hijos nunca es tiempo desperdiciado.»

«El karma no es una venganza; la venganza no espera a que la víctima crezca ni se preocupa con su mejoría.»

«Lo peor de los defectos es no ser consciente de ellos.»

«¡Cómo mejoran las cosas desde el momento en que nos gustan!»

«Los milagros ocurren en el momento preciso. Estate preparado y sé

perseverante.»

«Muchas personas esperan el milagro en lugar de ser el milagro.»

ANEXO 1

Parábola del camello



U^N Maestro viajaba con uno de sus discípulos. El discípulo era el encargado de cuidar del camello. Ya de noche, cansados, llegaron a un campamento de caravanas. Era tarea del discípulo atar el camello, pero no se preocupó por ello y lo dejó suelto al otro lado de la cerca. Simplemente hizo una plegaria a Dios: «Cuide del camello», y se durmió.



Por la mañana, el camello había desaparecido, había sido robado o simplemente había huido. El maestro preguntó: «¿Dónde está el camello?».

Y el discípulo respondió: «Yo no lo sé. Pregúntele a Dios. Yo le dije a Alá que cuidara del camello, me encontraba tan cansado que no sé lo que pasó. Y tampoco soy responsable porque ¡se lo dije a Alá bien claro! Usted siempre nos dice: confiad en Alá, ¡y yo confié!».

El Maestro repuso: «Confía en Alá, pero ata siempre tu camello antes, porque Alá no tiene otras manos que las tuyas».

Observación: Querido reikiano, al trabajar con el Método Reiki, ¡recuerda que tus manos representan las manos de Dios!

«La verdad está dentro de ti mismo, no la busques en ningún otro lugar.»

PARTE II

NIVEL 2

«LA TRANSFORMACIÓN»

«La salud es más que la ausencia de enfermedad.»

CAPÍTULO 14

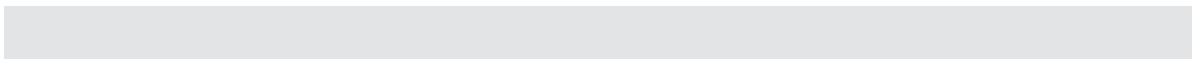
El Nivel 2 de Reiki



EL Nivel 2 de Reiki está a disposición de aquellos que ya han recibido el Nivel 1 de un Maestro debidamente habilitado.

Es comprensible que la Energía Primordial del Universo no trabaje solo sobre un plano, de manera lineal, sino que busque la causa del problema donde esté, y sane al individuo de manera irreversible. El proceso inicial del «Despertar» evoluciona hacia el camino de la «Transformación». El reikiano pasa a transformar el ego, rescatando su condición de bienestar y paz. Así, extrapola la condición de estar tratando solo «ese cuerpo» o «esa condición» y pasa a tratar todos los cuerpos y condiciones actuales. La acción de la energía empezará a sentirse primero en los cuerpos sutiles de la persona en cuestión. El Nivel 2 opera, principalmente, en los cuerpos emocional y mental, mientras que la acción en el primer módulo estaba enfocada principalmente al cuerpo físico.

El Nivel 2 es un paso esencial para quien no solamente quiere participar en tratamientos, sino que también desea rescatar sus habilidades divinas y trascender los estados imperfectos y limitadores. Nos adentramos en una nueva dimensión de tratamiento que va a permitir que te trates a ti mismo o a otras personas, transformando antiguas conductas negativas en nuevos comportamientos constructivos. En este nivel el alumno se ejercita para tener acceso al inconsciente del receptor. Depresiones con orígenes emocionales, desórdenes mentales, desestructuraciones, fobias, vicios, agotamientos nerviosos, tendencias adquiridas en el vientre materno o en vivencias anteriores se transforman. Aprendemos a influir en nuestros pensamientos de manera positiva, a recrearlos y modificarlos para mejor.



«Cuanto más sepas, menos temerás.»

La capacidad de interferir del reikiano se amplifica e intensifica. Será capaz de purificar la energía de cualquier ambiente y espacio rápidamente.

Este módulo implica, obligatoriamente, una nueva sintonización energética para que el alumno pueda utilizar con éxito los nuevos conocimientos. Es competencia del alumno la decisión sobre el tiempo que debe pasar entre las dos sintonizaciones.

Con la nueva iniciación, vastos horizontes se abren para el alumno y el espectro de sus facultades psíquicas aumenta considerablemente, y lo conduce a nuevos niveles espirituales. El alumno es sintonizado en la frecuencia de tres símbolos sagrados del Método Reiki. Aprendiendo a trabajar con ellos, empezará a dirigir la energía más allá del plano físico. Adquirirá capacidad para conseguir dirigir la energía Reiki, ampliada, más allá de cualquier consideración de tiempo y espacio. El elemento principal del Nivel 2 es el envío de energía Reiki a distancia, a personas ausentes, pudiendo el reikiano enviar energía Reiki a cualquier lugar, independientemente del espacio y el tiempo. La amorosa energía reconfortante del Reiki puede ser enviada, a partir de este módulo, como si fuese un «puente de Luz» o una «flecha energética» que acierta en pleno en el punto previamente determinado. El reikiano pasa a ser un puente de interconexión con todas las conciencias vivas del planeta y del cosmos. El Nivel 2 es el más interesante y sorprendente del sistema.

«Dios concede el progreso paso a paso, lentamente, porque la luz repentina empaña la vista.»

CAPÍTULO 15

Los símbolos del Reiki



NO se conoce la verdadera historia de los símbolos del Reiki. Cuenta la leyenda que Mikao Usui, investigando en una antigua biblioteca los sutras budistas Mahayana —de las doctrinas reverenciadas por los budistas tibetanos—, encontró los símbolos registrados por un discípulo anónimo de Buda hace más o menos 2.500 años. Con estos símbolos, tras el ayuno en el Monte Kurama, descubrió las «llaves» para canalizar energía. Los símbolos fueron preservados durante milenios, siendo inaccesibles para el hombre occidental. Estaban disponibles y restringidos a la vida monástica, a grupos religiosos y a personas prácticamente aisladas de la sociedad y libres de las esclavitudes materiales para la supervivencia. Infelizmente, el Tíbet fue tomado por la China comunista, y su acervo espiritual y sabiduría han sido suprimidos y destruidos. Las posiciones chinas, contrarias a las tradiciones tibetanas, son responsables de la pérdida de conocimientos de un valor incalculable.

Según algunas informaciones de investigadores, hubo épocas en que se conocían más o menos trescientos símbolos cósmicos, veintidós de ellos asiduamente utilizados. Hoy, los Maestros de Japón conocen solo cuatro símbolos. Otros, en la versión tibetana del Reiki, reconocen y enseñan la utilización de seis símbolos. Los demás están perdidos en el Tíbet.

Los símbolos son la esencia del Método Reiki. Son extremadamente poderosos y sagrados y, por lo tanto, deben ser tratados con el más profundo respeto. Compuestos por la unión de mantras (sonidos energéticos) y yantras (dibujos energéticos), pueden considerarse como botones o interruptores que, accionados, consiguen automáticamente resultados específicos. Los símbolos son una puerta, un acceso a diferentes niveles de energía. Funcionan como verdaderos satélites que captan señales y las transmiten fortalecidos. Son instrumentos vibratorios

para la captación, intercesión y restauración de la Energía Primordial Cósmica (*Rei*). Son poderosos recursos auxiliares para la conducción y ampliación de la energía, que así puede ser transmitida fuera del tiempo y del espacio de esta dimensión. Limpian energéticamente personas, lugares y objetos, e implican importantes aperturas en los procesos inconscientes. Permiten vislumbrar mejor nuestras capacidades físicas y extrasensoriales.

«Todo es energía, el Cosmos es energía.»

Las informaciones que tenemos sobre los símbolos son incompletas. Existen muchos otros posibles usos que aún son desconocidos, por lo que hay mucho campo para la investigación.

Es muy común, durante las sintonizaciones energéticas de Nivel 1 —módulo en el cual el alumno aún no trabaja con símbolos—, la visualización de «extrañas escrituras». Si se lo pido, dibujan uno o más símbolos perfectamente a pesar de la complejidad de algunos de ellos. Hubo alumnos que dibujaron todos correctamente. La experiencia más llamativa ocurrió durante un ritual de sintonización del Nivel 1 realizado en Brasilia, en la sede de la Procuraduría del Distrito Federal, donde una alumna de solo siete años dibujó los símbolos perfectamente y usó los mantras.

Durante los seminarios, en el ritual de sintonización, cada alumno recibe su iniciación e implanta firmemente los símbolos en su interior. Sin la sintonización realizada por un Maestro habilitado, tal y como ha sido probado muchas veces, los símbolos no funcionan. Es como un televisor o una radio sin sintonizar: la sintonización es fundamental para asegurar la fiabilidad de la técnica. Ese precepto es primordial y garantiza la inalterabilidad del proceso y, en consecuencia, sus resultados, dando al alumno y al receptor la seguridad de los efectos de la técnica Reiki.

«A partir del tránsito de Albert Einstein (1955) los seres humanos comprendieron que lo que pueden tocar, oler, ver y oír es menos de una millonésima parte de la realidad.»

Los símbolos deben ser memorizados por el alumno. Cada trazo tiene su significado y debe ser hecho en la forma y el orden exacto y de la manera más cercana al original. Para activarlos, lo ideal es que sean dibujados con el dedo índice o con la mano en concha en el aire, como si extendiésemos tinta en una pared imaginaria, o visualizarlos en la mente. Funcionan automáticamente y no es necesario que la persona esté en estado meditativo. La mente comienza a operar en otras dimensiones aunque el cuerpo físico permanezca aparentemente normal. Siempre que usemos un símbolo, su mantra correspondiente debe ser repetido tres veces.

Observamos alumnos que pasan bastante tiempo aprendiendo a dibujar correctamente los símbolos de los Niveles 2 y 3-A, pero no intentan comprender a fondo qué son esos símbolos y para qué sirven. La mayoría no conoce ni la mitad de los diversos usos de cada uno.

No existe una única manera de dibujar los símbolos. Existen variaciones de Maestro a Maestro. La Maestra Takata no dibujó siempre los símbolos de la misma manera; hubo variaciones entre los símbolos de los veintidós Maestros a los que enseñó. Es probable que fuera orientada por una espiritualidad mayor para variar los símbolos en cada alumno, dependiendo de las vibraciones de aquel momento y de cada persona. Los alumnos deben seguir las orientaciones y la manera en que fueron enseñados por su respectivo Maestro de Reiki.

Si has jugado al teléfono estropeado, sabes que el mensaje que llega al final es muy diferente del que era al comienzo. Algo así ocurrió con los símbolos. Debido a la tradición que prohibía llevárselos dibujados a casa, fueron modificados y transformados por generaciones de alumnos. Cada nuevo Maestro los modificaba un poco más. En mi viaje a Japón recibí la forma exacta de dibujarlos utilizada por Mikao Usui, e incluso tuve acceso a un manuscrito original con su letra. Cabe decir que, igual que no existen dos personas con la misma caligrafía, los símbolos nunca son dibujados como lo hacía el Maestro Usui. Al usar los símbolos, lo importante es la intención y la preservación de su sonido (mantra) correspondiente.

«Haz lo que esté bien, no importa lo que piensen los demás.»

*«La imaginación es más importante
que el conocimiento.»*

*Albert Einstein
(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)*

*«Vivir con simplicidad es más que una virtud, es un acto de
inteligencia.»*

CAPÍTULO 16

El polémico silencio de los símbolos



A pesar de que los símbolos del Reiki son patrimonio de la humanidad, la tradición de los Maestros más antiguos era predicar que estos son secretos y que deben ser confidenciales. No permiten a los alumnos llevarse copias dibujadas de los símbolos, y los alumnos deben estudiarlos en los seminarios y prometer que no se los llevarán en papel. Predican que los símbolos deben ser revelados en confianza, solamente a las personas que recibieron las iniciaciones fundamentales que los activan. Cada persona asume el compromiso de confidencialidad. Al final del seminario, los esbozos son destruidos en una pequeña hoguera.

En casa, el alumno acaba olvidando detalles de los símbolos. La memoria humana está lejos de ser perfecta, y las personas acaban usando los símbolos deformados o equivocados. Este hecho en concreto me ocurrió al principio también. Realicé el seminario de Nivel 2 con la doctora Claudete França y no pude llevarme los símbolos para el posterior estudio y memorización, ya que fueron todos quemados. El símbolo tres presenta veintidós trazos distintos. Al día siguiente surgieron dudas, pero la Maestra ya había dejado la ciudad. Me pasé meses desmotivado, y durante seis meses no apliqué Reiki a distancia. A pesar de haber pagado por el seminario, no lo disfruté plenamente. Cuando comencé a pensar en este asunto, me di cuenta de que había algo equivocado. No era justo que las personas desembolsaran un valor significativo y no disfrutaran plenamente de la técnica. En una reunión posterior de alumnos de Nivel 2, los símbolos estaban deformados, principalmente el que sirve para enviar energía a distancia. Cada uno lo usaba como lo recordaba y no había consenso.

«El secreto es como una nube: lo miras, y está de una manera. Si lo miras de nuevo, ya cambió.»

El principal argumento para mantener en secreto las enseñanzas de los Niveles 2 y 3-A es que podrían causar daño si cayesen en las manos equivocadas. ¿Cómo? Los símbolos no funcionan sin las debidas sintonizaciones energéticas. Sería igual que intentar encender una televisión, una radio o una nevera sin enchufarlas.

Nada en la simbología del Método Reiki tiene que ver con rituales mágicos. Por ser una simbología que opera solamente en la vibración positiva (amor y salud) y constructiva (transformación) es imposible desviar energía Reiki con fines perniciosos. Si alguien pretende usarlos con una finalidad no positiva no va a tener éxito, ya que los símbolos no pueden ser usados para hacer el mal ni para machacar a una persona, animal, planta o ser vivo en general. Esa es una de las maravillosas características de la energía Reiki: ni siquiera un Maestro puede distorsionar su conocimiento y usar la energía con fines destructivos. Al final es la Energía Universal lo que está a nuestro alrededor, y es una energía de mucha Luz.

Otro argumento constantemente usado por los practicantes del Reiki tradicional para que hasta los nombres de los símbolos sean mantenidos en secreto es que son sagrados. No conozco nada más sagrado que la Biblia, que hoy no es secreta a pesar de haberlo sido. Además, como predicó Jesús: «Nada hay encubierto que no haya de ser descubierto ni oculto que no haya de saberse» (Lucas 12, 2).

Tenemos que analizar el momento histórico, el porqué de que determinadas cosas hayan sido mantenidas en secreto en el pasado. Hasta el siglo pasado, en Japón, un cristiano debía mantenerse en el anonimato bajo pena de muerte, ya que los cristianos eran degollados por los samuráis. El budismo era la religión oficial y obligatoria. En Europa, durante años, miles de personas con facultades paranormales, intuitivas o que se saliesen de la lógica y lo racional —como por ejemplo los miembros de la antigua cultura wicca (sabios), un pueblo curandero de la cultura precristiana— eran torturadas y quemadas como brujas por la Inquisición. Se entiende el mantenimiento de cierto secretismo en esa época. Los secretos se justificaban por una cuestión de supervivencia.

«No hagas ni digas nada que no puedas repetir públicamente.»

Me llevé un gran susto cuando, en una popular librería esotérica de Brasil, me encontré con los símbolos de Reiki publicados en el libro *The Challenge to Teach Reiki*, de A.J. Mackenzie Clay (New Dimension, Australia) que fue el primer libro (1992) en publicar los símbolos. Ese mismo día vi los símbolos en otro libro, a disposición de cualquier ciudadano común en *One Step Forward for Reiki*, de Byron Bay, también de la editorial New Dimension (1992), en el que se informaba incluso sobre su uso. Pocos meses después la Maestra de Reiki estadounidense Diane Stein, en su obra *Essential Reiki*, publicó todos los símbolos con sus debidos usos. En 1998 ese libro también fue traducido al portugués y publicado en Brasil, donde tuvimos la oportunidad de encontrar los símbolos publicados en la revista *Amaluz*, n.º 39, año 4, abril de 1996, vendida en cualquier kiosco de revistas. La fuente de esta materia era la Maestra estadounidense Lori George. En 1998, navegando por Internet, también encontré todos los símbolos. En Japón, donde realicé un máster en la versión tradicional japonesa, tuve acceso a un libro comercializado normalmente en las librerías, que contenía los símbolos del Reiki. Fue ahí cuando comencé a preguntarme el por qué del secreto de los símbolos, ¿por qué tanto misterio solo en Brasil?

En Brasil, el Código Penal es claro: el charlatanismo es un crimen. «Charlatanismo es inculcar o anunciar cura usando métodos *secretos* (el subrayado es nuestro) o infalibles». Cualquier juez versado en leyes podría detener a un reikiano de Nivel 2 que decidiese actuar como terapeuta en esas condiciones de secretismo.

Me formé en Reiki con varios Maestros en diferentes versiones, tanto con los métodos más tradicionales como con los más modernos, y llegué a la conclusión de que, en un mundo en transformación, la metodología de enseñanza del Reiki también tiene que evolucionar. Mis métodos de enseñanza son modernos. Tratan de sistematizar un método de terapia holística que funciona de manera óptima, poniendo fin al secreto y colocando lo sagrado a disposición de quien necesita y desea tenerlo. Una vez más, no faltará quien no esté de acuerdo y diga que mis métodos no son Reiki. En mis seminarios de Nivel 2 los símbolos siempre son entregados como parte de mis apuntes, y facilitan mucho el aprendizaje

de los alumnos. Deseo que el Método Reiki sea universal. Ya no hay tiempo ni espacio para los secretos. Entramos en la Era de Acuario el día 29 de enero de 1998. Por esta razón, y por otras, consultando a mis mentores —que me animaron—, tomé la polémica decisión de divulgar los símbolos en Brasil, ya que en el exterior ya habían sido publicados. Explicarlos correctamente en este libro evitará la desfiguración de los símbolos que venía sucediendo. Los símbolos que aparecen a continuación son los usados en Japón, desde la época del Maestro Mikao Usui. No han sufrido las deformaciones y la interferencia de Occidente.

«Las verdades dichas a destiempo pueden perder su condición sublime y convertirse en insultos.»

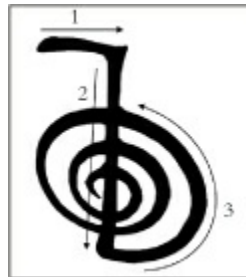
«Las injurias son las razones de los que no tienen razón.»

CAPÍTULO 17

Los símbolos del Nivel 2



17.1. CHOKU REI



DE origen taoísta, el Choku Rei es el primer símbolo del Reiki. Recibe varios apellidos, principalmente el «interruptor de la Luz», ya que funciona como tal. Recibe otros significados como «inmediatamente», «alinearse con el Cosmos», «Dios está aquí» o, como yo prefiero llamarlo, «Energía Cósmica Universal aquí y ahora».

La Maestra Beth Gray, investigando en la Universidad de Standford, California (EE. UU.) demostró que la energía captada para la aplicación de Reiki fluye en dirección inversa a las agujas del reloj, en espiral. De ahí que el Choku Rei tradicional sea dibujado en el sentido contrario al del reloj. Pese a ello, hay otros Maestros que lo usan en sentido contrario con éxito. El factor determinante es, en realidad, la intención. Los resultados dependen de ella. Mi orientación en los seminarios es que se use en sentido contrario a las agujas del reloj. En el dibujo explicativo, los trazos finos indican el sentido en el cual debemos dibujarlo. Es fundamental memorizarlo y dibujarlo lo mejor posible.

El símbolo puede ser dibujado en el aire, con el dedo índice o con la mano en concha. Si hay otras personas en el lugar y queremos discreción,

podremos dibujarlo mentalmente y entonar el mantra de manera no verbal, con la voz de la mente, que es suficiente para crear la conexión. Siempre que dibujemos un símbolo de Reiki, su mantra (sonido) correspondiente debe ser accionado tres veces para que funcione.

«Todo lo que hoy es considerado imposible mañana podrá ser común y pasado mañana, obsoleto».

El Choku Rei es la práctica inicial, el primer paso del «Camino». Seguramente es el símbolo que usarás con más frecuencia, ya que es de uso universal. Es independiente y funciona por sí mismo, ya que no requiere otro símbolo de apoyo para funcionar. Se usa también cuando necesitamos usar otros símbolos. Es el más poderoso del grupo. Es un amplificador de energía que se usa para todo. Su utilidad consiste en ampliar la capacidad, la fuerza o la potencia de la energía usada en el Nivel 1. Es como si cambiásemos una bombilla de 100 por otra de 200 vatios. Ese aumento consigue que la energía Reiki actúe durante más horas en el receptor y en el ambiente, incluso cuando la aplicación ya ha terminado. El Choku Rei aumenta el flujo de energía Reiki canalizada y, en consecuencia, disminuye el tiempo mínimo de aplicación en cada posición de cinco a dos minutos y medio. Por eso debemos usarlo en cualquier situación.

Este símbolo trae Luz al lugar. En Reiki, es el «interruptor de la Luz», que permite la conexión inmediata con la Energía Primordial Cósmica. Es el símbolo del poder que trae la energía de otros planos dimensionales hacia el mundo físico, que se concentra y focaliza en un punto como si fuese una lente. Nos une al magnetismo del planeta y al elemento tierra. De ahí la posibilidad de trabajar tratando nuestros cuerpos más densos. El Choku Rei actúa equilibrando primordialmente el cuerpo físico y el doble etéreo.

Ese símbolo es el único que puede ser utilizado por los reikianos que solo están sintonizados en el Nivel 1.

«Somos responsables no solo de lo que hacemos, sino también de lo

que dejamos de hacer.»

17.1.1. Utilización del Choku Rei

Cuando atendemos a otras personas, antes de la aplicación visualizamos preferentemente el símbolo en el chakra coronario del receptor, en el sentido de la frente a la nuca. Así, los canales energéticos del cuerpo del receptor serán desbloqueados y limpiados más rápidamente.

Solo es necesario dibujar el símbolo una vez para cada tratamiento: si este tuviera que ser interrumpido, recomienza con el Choku Rei en la misma posición en la que paraste.

Puede ser usado para proteger el aura y los chakras antes de realizar un tratamiento. Trazamos el Choku Rei en las palmas de las manos y frente al cuerpo. Después dibujamos nuevamente el símbolo acercando la mano a cada chakra (de abajo arriba) y repitiendo el mantra siempre tres veces. Así estarás sellando tu cuerpo contra posibles energías maléficas. Si necesitamos usar ese símbolo en un área de nuestro cuerpo de difícil acceso, como por ejemplo la espalda, podemos dibujarlo frente a nosotros. Debemos «cogerlo» con la mano y colocarlo sobre el área deseada, y el resultado será el mismo.

La energía Reiki funciona en todos los niveles, por eso la protección es general, incluso contra agresiones y ataques psíquicos. Puede usarse el símbolo para autoprotección, protección de la familia, casa, puertas, ventanas, coches, etc. Puede envolver a un ladrón que desea atracarte o a cualquier persona malintencionada con un gran Choku Rei.

A veces, casas y despachos antiguos mantienen las energías nocivas de antiguos moradores como si fuesen auténticos archivos. El Choku Rei puede usarse para purificar ambientes y conseguir una inmediata limpieza de residuos negativos, emanaciones en forma etérea de enfermedades físicas y mentales y energías psíquicas negativas (formas-pensamiento) provenientes de emociones como rabia, odio, dolor, etc., que saturan determinados lugares. Un ambiente tiene su campo áurico saneado con el Choku Rei, ya que transmuta la energía de niveles inferiores hacia un patrón más elevado. El símbolo debe trazarse principalmente en los rincones de los lugares, ya que la energía se mueve en círculos y tiene tendencia a concentrarse en las esquinas. Cuanto más uses el Choku Rei,

más energía benéfica crearás dentro de la casa.

«Quien hace se equivoca algunas veces, pero quien nunca hace está constantemente equivocado.»

Antes de sentarse en una silla, es recomendable dibujar el Choku Rei sobre ella para transmutar la energía. Lo mismo puede hacerse en una cama de hotel o cualquier objeto como una toalla, ropa, etc.

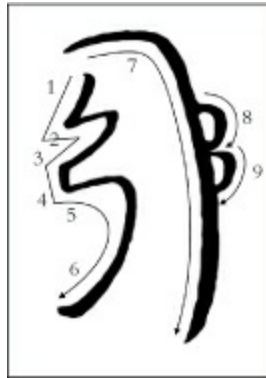
Podemos usarlo en alimentos o agua, que se vuelven más saludables y terapéuticos. En un restaurante en el que la comida, al ser preparada con finalidad comercial, retiene una energía diferente a la comida casera (principalmente en un restaurante de comida al peso, donde la comida es manipulada por mucha gente y acaba archivando energías nocivas), dibuja siempre, antes de consumirla, el Choku Rei. Así transmutarás el patrón energético.

Usamos el Choku Rei para medicamentos con el objetivo de potenciar sus efectos positivos y minimizar posibles efectos secundarios indeseables.

Cuando se tiene un pensamiento negativo, debe trazarse inmediatamente el Choku Rei, así el pensamiento se transmuta y manda la energía a niveles más elevados.

Se recomienda la visualización de cualquier símbolo de Reiki en color violeta. Aun así, la práctica demuestra que el efecto es positivo con cualquier color.

17.2. SEI HE KI



El símbolo Sei He Ki es el segundo del grupo. Sei He Ki quiere decir «harmonía». Existen otras definiciones para ese símbolo, como «purificación» o, como yo prefiero, «emocional». Dicen que es el más antiguo de los símbolos del Reiki. Su origen es budista, como los símbolos originales en las figuras de abajo. Este símbolo parece un dragón dibujado. En la simbología antigua, el dragón es protección y escupe el fuego de la transmutación. En la cultura primitiva observamos algunas simbologías semejantes siempre relacionadas con la protección. Los moais (estatuas) de la Isla de Pascua en el Océano Pacífico son un ejemplo. En Brasil se ponen carrancas (esculturas de madera usadas para la protección) enfrente de muchas casas. En la antigua Escandinavia, los vikingos usaban dragones en la proa de los navíos para estar protegidos. El símbolo Sei He Ki está dibujado en la base de la estatua del Amida Buda japonés en el templo budista del Monte Kurama, donde el Método Reiki fue descubierto por el Maestro Usui. He encontrado pocas variaciones o deformaciones de este símbolo. Aprendí la forma que aquí presento como la usada por el Maestro Usui hasta su muerte en 1926.

«Nuestra casa es nuestro cuerpo más grande.»



Somos un todo unido: cuerpo, emoción, mente y espíritu. Cuanto más practicamos actividades terapéuticas, más seguros estamos de que la mayoría de los problemas físicos tiene origen emocional. Emociones como miedo, inseguridad, ira, odio, dolor, frustraciones, pena, culpa, soledad, depresión o crisis nerviosas son las causas de las enfermedades humanas. En el Método Reiki, el Sei He Ki es el símbolo de la armonía de las emociones, de la transformación de emociones negativas en positivas que convierten la vida en algo más fácil para nosotros y para los demás. Cuando usamos el Sei He Ki, concentramos la energía en el cuerpo emocional, que en la mayoría de los casos es la llave del éxito de la recuperación. Este hecho se debe a que el símbolo Sei He Ki nos une al magnetismo de la luna y al elemento agua. El símbolo Sei He Ki actúa principalmente en el chakra umbilical, que recibe más directamente la energía de nuestro cuerpo áurico emocional. Por eso recomendamos el uso de este símbolo en la mayoría de los tratamientos. Este símbolo diluye los patrones negativos procedentes de cualquier conflicto sensorial (emociones, recuerdos, etc.) y nos ayuda a descubrir las causas escondidas de nuestra conciencia. El Sei He Ki es una llave de acceso a nuestro inconsciente. Con él es más fácil tratar los hábitos indeseables. El receptor vuelve a conectar con aspectos emocionales nocivos lo suficiente como para procesarlos y librarse de ellos.



*Moai de la Isla de Pascua en el Océano Pacífico. Simbolismo del **Sei He Ki**.*



*Carranca usada en la región nordeste de Brasil como protección. Simbolismo del **Sei He Ki**. Las carrancas son usadas en las proas de los barcos en Río San Francisco, en las puertas de entrada de las casas comerciales y residencias. Su uso no es recomendable en habitaciones interiores de la casa.*



*Dragón esculpido en la proa de un navío vikingo. Simbolismo del **Sei He Ki**.*

«Las cargas más pesadas en esta vida son cargas emocionales. Preocupaciones por el pasado, inquietud por el futuro. Iluminar la mente es liberarla de esta carga.»

«Nunca te cases con una persona que discute con su madre. Hará lo mismo contigo.»

Los animales domésticos, que mantienen lazos de cariño muy intensos con sus dueños, son propensos a participar del malestar de los mismos y sacrificarse en nombre de miedos, depresiones, frustraciones, etc. Pueden absorber las cargas de sus dueños y de sus casas y llegar a fallecer, ya que asumen el papel de purificar el ambiente donde viven. El Sei He Ki es tan eficiente para aliviar a los seres humanos como a los animales.

17.2.1. Utilización del Sei He Ki

El Sei He Ki actúa sobre el cuerpo emocional y en el subconsciente. El Sei He Ki suelta emociones internas escondidas y libera energías negativas de rabia, tristeza, depresión, miedo, nerviosismo, etc. Equilibra ambas partes del cerebro, y trae armonía y tranquilidad. Este símbolo tiene numerosas aplicaciones y muchas de ellas no se enseñan en seminarios convencionales. Puede usarse para cambiar o erradicar vicios, hábitos y costumbres indeseables, como por ejemplo el consumo de drogas, de tabaco o de alcohol, compulsiones, como comer demasiado por gula, comerse las uñas, robar, fobias, etc. También puede usarse para mejorar la memoria y tratar la causa de la obesidad. Lo ideal es tratar un asunto cada vez con afirmaciones, siempre en la tercera posición de la cabeza modificada (una mano en la frente y otra en la nuca). Para hacer un tratamiento, debe seguirse la siguiente secuencia:

- a) Coloca la mano no dominante sobre la cabeza del receptor y con la mano dominante traza el el Choku Rei y repite el mantra tres

veces.

- b) Comienza el tratamiento en la primera posición de la cabeza.
- c) Espera hasta que haya una conexión energética y la energía Reiki comience a fluir. Aguarda más o menos dos minutos y medio.
- d) Impón las manos dos minutos y medio en la segunda posición de la cabeza.
- e) Coloca la mano dominante en la nuca (base del cráneo) y otra en la cabeza.
- f) Retira la mano de la cabeza y dibuja el Sei He Ki en el chakra coronario del receptor y repite tres veces el mantra.
- g) Dibuja el Choku Rei una vez y repite tres veces el mantra.
- h) Recoloca la mano dominante en el chakra frontal.
- i) Usa afirmaciones, mentalizaciones y visualizaciones (tres veces).

«La mayoría de las personas solo aprenden las lecciones de la vida después de que la mano dura del destino les toque en el hombro.»

Con esta técnica se produce una unión profunda con el nivel psicológico, con la mente inconsciente (subconsciente) del receptor. Tendrás mejores resultados si usas afirmaciones positivas, mentalizaciones o visualizaciones de recuperación que serán absorbidas directamente por el subconsciente del receptor. Su subconsciente es como un ordenador que puede ser reprogramado. La afirmación tiene que ser repetida tres veces, así se hará realidad. Este ejercicio puede hacer que la persona recuerde vivencias anteriores.

«Perseverar es uno de los grandes secretos del éxito. Muchas cosas en la vida dependen de la continuidad y de la perseverancia que todo lo alcanza.»



Arriba, el Maestro Doi Hiroshi demuestra la técnica en Johnny De'Carli. Esta técnica sirve para mejorar la personalidad, los hábitos y las costumbres.

17.2.2. Ejemplos de afirmaciones

- «Tu (mi) salud es perfecta y todo tu (mi) cuerpo y tus (mis) órganos funcionan muy bien.»
- «A partir de ahora comienzas a sentir tu cuerpo perfectamente bien.»
- «Tienes salud en tu cuerpo físico y equilibrio en tu mente.»
- «Eres feliz, saludable, alegre y tranquilo.»
- «Tu cuerpo, tu mente y tu vida material están en perfecta armonía.»
- «Tienes el poder de mandar positivamente en tu mente.»
- «Consigues mantener la cabeza siempre ocupada con pensamientos positivos.»
- «Todo lo bueno en lo que piensas ocurre y cada día que pasa te sientes más feliz.»
- «Estás en paz contigo mismo y te aceptas como eres.»
- «Eres una persona inteligente y capaz.»
- «Tu inteligencia es maravillosa, siempre tienes pensamientos e ideas maravillosas.»
- «Tu raciocinio es rápido y tu memoria excelente, y ellos solo trabajan con ideas y pensamientos positivos.»
- «A partir de hoy dormirás en paz, tendrás un sueño tranquilo y al despertar sentirás alegría, estarás de buen humor y tendrás un día perfecto y feliz.»

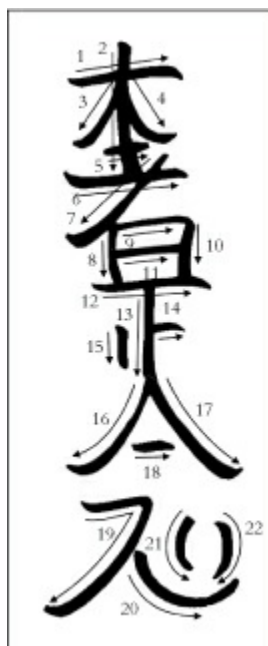
- «Tienes el peso ideal sin dietas, y una imagen de salud, belleza y armonía.»
- «En el plano sexual de la vida, tu comportamiento es satisfactorio y compensador, pase lo que pase.»
- «Estás en armonía contigo mismo, con todas las personas y con todo el Universo.»
- «Resuelves todos los problemas, los ves con naturalidad y tienes siempre buenas soluciones.»
- «Tienes suerte en cada instante, todos los días, porque Dios está contigo.»
- «Eres cada vez más osado, ves siempre en el horizonte la llama de la victoria brillando incesantemente.»
- «Tienes un futuro maravilloso.»
- «A partir de hoy, y para toda la eternidad, tú mismo construyes tu felicidad.»
- «Todo lo que deseas y es bueno viene hacia ti con mucha facilidad.»
- «Siempre consigues todo lo bueno, todas las riquezas del Universo están a tu disposición.»
- «Cada día, bajo todos los aspectos, te estás convirtiendo en alguien mejor.»
- «Estás evolucionando cada vez más.»
- «Tienes una casa limpia, confortable y bonita, y en ella viven la paz, la prosperidad y el amor.»

«Asume contigo mismo el compromiso de estar siempre mejorando.»

«Si crees que debes continuar siendo como eres, estás impidiendo tu crecimiento.»

17.3. HON SHA ZE SHO NEN

El símbolo Hon Sha Ze Sho Nen es el tercero del grupo y tiene origen en los *kanjis* de Japón. Está formado por cinco *kanjis*, tal y como se observa en la siguiente tabla.



La traducción del mantra Hon Sha Ze Sho Nen como «ni pasado, ni presente, ni futuro» nos proporciona una indicación de sus múltiples usos. También puede ser traducido como el saludo budista *namasté*: «El Dios que existe en mí saluda al Dios que existe en ti», o, como prefiero usar en mis seminarios, «la casa de la Luz brillante (casa de Dios) venga a mí en este momento».

La mayor parte de la gente necesita algún tiempo para memorizarlo y poder dibujarlo correctamente. Debemos practicar siguiendo el orden correcto mostrado por los trazos más finos para que se parezca lo más posible a la ilustración. La secuencia de los trazos es fundamental y debe ser respetada, ya que cada uno tiene su significado (ver la tabla a continuación) como parte integrante de una verdadera fórmula de captación de energía. Cuenta la historia de la humanidad, del Génesis al Apocalipsis (trazos del 19 al 22). He visto una gran variedad de trazados para este símbolo, y yo aconsejo a mis alumnos que usen cualquier versión que estén acostumbrados a utilizar. Todas ellas funcionan. Tras mi viaje a Japón adopté la forma que usaba el Maestro Usui, que es la que

presento en este libro.

«El principal requisito para la felicidad es el control sobre los pensamientos.»

Este símbolo, además de tener otros usos, dirige la energía para actuar sobre la mente consciente, el cuerpo mental. Esta conexión se debe a que el símbolo Hon Sha Ze Sho Nen nos une a la energía del sol y al elemento fuego. Difiere del Sei He Ki, que enfoca el subconsciente y el cuerpo emocional. Por eso tiene una gran utilidad también en las prácticas (posiciones) del Nivel 1 cuando se da contacto físico (imposición de manos).

Considero este símbolo el más impresionante del grupo. Va más allá de los límites de nuestra comprensión lógica. Se usa para enviar energía Reiki a distancia o para personas ausentes, y supera los límites físicos (no es necesario que se dé el toque físico con las manos). La barrera de la distancia entre el practicante y el receptor deja de existir. Si en el Nivel 2 teníamos dificultades para aplicar energía Reiki en animales o en un niño inquieto, ahora podemos hacerlo sin necesidad de tocarlo. La energía Reiki puede ser enviada al otro lado de la habitación, a otro barrio, otra ciudad u otro país con la misma eficacia. La física cuántica llama a este fenómeno de continuo de tiempo-espacio. La onda cuántica es una onda que se mueve más deprisa que la velocidad de la luz (300.000 km por segundo). No existiendo el concepto de espacio, grandes estructuras como un edificio, un hospital, un país y hasta el planeta pueden ser «encendidas» con ese símbolo. Cuando accionamos el símbolo Hon Sha Ze Sho Nen, provocamos, literalmente, la apertura de un portal interdimensional imperceptible para nuestros limitados cinco sentidos físicos, lo que nos abre la posibilidad de aplicar energía Reiki a distancia. Este símbolo es un puente hacia otros seres, mundos o niveles de percepción. La fotografía (a continuación) nos muestra que, en algunas situaciones, esos portales se abren hasta el punto de que pueden ser captados por una cámara fotográfica. Se cree que en el Triángulo de las Bermudas el fenómeno de desaparición de embarcaciones y aviones ocurría cuando ellos mismos abrían uno de esos portales.

«Ve hasta el final. Cuando aceptes una tarea, terminala.»

El tiempo lineal es una ilusión que puede ser transformada. Dentro de la experiencia mística del Método Reiki, el concepto del tiempo común deja de existir. El Hon Sha Ze Sho Nen es un instrumento de intervención en las ondas cuánticas que llevan a un continuo de tiempo donde se rompen las uniones del pasado, presente y futuro. Podemos tratar algo que ya pasó o que va a pasar. ¡Es increíble! Mandando energía hacia un trauma del pasado, por el «efecto dominó» nuestro presente y nuestro futuro también se alteran. Este símbolo es enormemente benéfico. No podemos deshacer lo que ya ocurrió, pero podemos traer luz, comprensión y amor hacia ese hecho del pasado en el presente. El trauma será suavizado o armonizado, y se transforman los efectos y resultados percibidos en nuestro momento actual. Cuando entendemos que nuestra noción del tiempo está equivocada, empezamos a vivir mejor, con más armonía.

Cuando se envía al futuro, la energía Reiki puede ser almacenada o acumulada como si fuese una pila o una batería que será recibida en una hora previamente determinada. El efecto será el mismo que el de una aplicación hecha en aquel exacto momento. Eso es muy útil para cualquier ocasión prevista que necesite energía de amor. Podemos usarlo para una situación futura como una entrevista de trabajo, un juicio, una consulta odontológica, un viaje aéreo o en barco, una reunión cualquiera, una prueba de acceso a la universidad, un concurso o cualquier situación de estrés. Si quieres, puedes incluso trabajar el momento de tu desencarne. Tu cuerpo recibirá energía Reiki en la hora planeada. La energía puede ser programada para repetirse las veces que queramos: una vez cada hora, dos veces al día, etc. Lógicamente, debemos poner un límite para que la repetición cese cuando se alcance el objetivo, en caso contrario la energía continúa siendo transmitida innecesariamente.

El Hon Sha Ze Sho Nen es una vía de acceso a los registros akásicos, es decir, uno de sus usos es tratar el karma.

«El Universo no está contenido en ningún lugar, se contiene a sí

mismo.»

17.3.1. Significado de los *Kanjis* del Hon Sha Ze Sho Nen

Significado de cada uno de los cinco <i>Kanjis</i> que componen el símbolo 3		
本	Hon	fuelle, origen, libro
者	Sha	persona
是	Ze	derecho, solamente
正	Sho	correcto
念	Nen	pensamiento, idea, deseo

«Quien dice la verdad no la esconde, ni jura, ni tiene miedo de equivocarse.»

17.3.2. Significado de cada trazo del Hon Sha Ze Sho Nen

1.	本	El Cielo
2.	本	Desciende a la tierra
3.	本	Y crea
4.	本	Al ser humano
5.	本	El Cielo (la Conciencia Divina) está dentro del hombre
6.	本	El hombre intenta construir el Cielo en la Tierra (vivir con Dios en la Tierra)
7.	本	El Cielo desciende a la Tierra a través de los actos de los hombres
8.	本	y el hombre crea la casa de Dios
9.	本	
10.	本	

11.	天	El Cielo solo está dentro de la casa de Dios
12.	天	El Cielo solo existe por causa de la casa de Dios
13.	天	El Cielo solo se manifiesta en la casa de Dios
14.	天	Solo los hombres de Dios merecen el Cielo (Éxodo)
15.	天	Dios manda a alguien recordar que estamos equivocados (el Cielo desciende a la Tierra fuera de la casa de Dios)
16.	人	El hombre impuro
17.	人	
18.	人	Los hombres impuros ganan el Cielo
19.	天	El hombre impuro trae el Cielo a la Tierra
20.	天	La muerte o fin de todo
21.	天	Nacimiento
22.	天	Salvación para los hijos de sus hijos

«Aquel que intentó y no consiguió es superior al que nada intentó.»

«Equivocarse es aprender. Y seguramente no hay mejor guía para el éxito que las lecciones que enseñan los propios errores.»

Los registros akásicos describen la deuda kármica, las obligaciones, compromiso, destino, débitos, contratos y propósitos de cada uno. Las

contiendas kármicas pueden ser rebajadas cuando, debido a la expansión de nuestra conciencia, comprendemos que actuamos de manera equivocada en determinada ocasión. Si logras la comprensión de tus actos irregulares que van contra las leyes de la divinidad podrás minimizar tu aprendizaje a través del dolor. Karma no es castigo.

Este símbolo también puede ser utilizado para el tratamiento de algo no palpable como una relación entre dos personas, que con su ayuda experimentará más comprensión, tolerancia, relajación y armonía. Podemos tratar una depresión o cualquier otra situación abstracta. Podemos usar este tratamiento incluso en desencarnados.

17.3.3. Utilización del Hon Sha Ze Sho Nen

Considerando que los chakras a través de los cuales fluye la energía Reiki se localizan principalmente en las manos, lo mejor es dibujar el símbolo en el aire usando el dedo índice o la mano entera en forma de concha como hacemos con los otros símbolos.

Mientras que el Choku Rei es energéticamente independiente, el Hon Sha Ze Sho Nen y el Sei He Ki son dependientes de la energía del símbolo Choku Rei para activar e iniciar sus prerrogativas específicas.

En un tratamiento, ante la duda sobre qué símbolo usar, utiliza los tres. Así evitarás hacer diagnósticos y juzgar. No hay ninguna duda: no te hará mal usar siempre los tres símbolos.

Los símbolos del Reiki, siempre y en cualquier ocasión deben ser usados en orden descendiente, es decir, primero el Hon Sha Ze Sho Nen, luego el Sei He Ki (cuando el receptor presenta también problemas emocionales) y, por último, el Choku Rei.

Cuando vemos perfectamente que el factor desencadenante del desequilibrio está en un suceso del pasado o queremos programar la energía para el futuro, debemos colocar las dos manos en la coronilla de la cabeza (chakra coronario) y visualizar el símbolo Hon Sha Ze Sho Nen e, inmediatamente después, el símbolo Sei He Ki, haciendo una afirmación tres veces hacia el momento en que la energía deberá actuar. Después, visualizamos el símbolo Choku Rei. No debemos olvidar repetir los mantras correspondientes tres veces. Podemos ayudar a tratar traumas de vivencias anteriores o de la infancia. Podemos usar una fotografía de la época del trauma. Si no dispones de una fotografía y no sabes la fecha en que el trauma ocurrió, simplemente piensa en el problema y haz afirmaciones (siempre tres veces) que tengan que ver con la energía Reiki

y se dirijan hacia la causa del problema y lo sanen.

«Estate siempre mejor preparado de lo que crees que vas a necesitar.»



El Maestro de Reiki Paulo Tibana trata un suceso pasado con las dos manos en la coronilla (chakra coronario). Se puede ayudar a tratar traumas de vivencias anteriores o de la infancia. La energía Reiki se dirigirá hacia la causa del problema.

«Eres el resultado de todos los cuadros que pintaste para ti mismo. Siempre puedes pintar nuevos cuadros.»

CAPÍTULO 18

Autoaplicación en el Nivel 2



PODEMOS usar la técnica patrón de autoaplicación con las 14 posiciones básicas del Nivel 1, precedida por la acción de los símbolos 3, 2 y 1 en este orden obligatoriamente. El tiempo mínimo por cada posición irá de cinco a dos minutos y medio, sumando un total de treinta y cinco minutos para un tratamiento completo. La tercera posición de la cabeza se usará de manera diferente para lograr mejores resultados: colocaremos una de las manos en la frente (sexto chakra) y otra sobre la nuca.

También podemos usar una eficiente técnica de correspondencia que nos dará un tiempo de autoaplicación de solo siete minutos y medio siguiendo estos pasos:



- a) Traza con la mano dominante el símbolo 3 (Hon Sha Ze Sho Nen). Diga el respectivo mantra tres veces.
- b) Traza con la mano dominante el símbolo 2 (Sei He Ki). Diga el respectivo mantra tres veces.
- c) Escoge una de tus rodillas y afirma, tres veces, que a ella le corresponden las cuatro posiciones básicas de la cabeza.
- d) Traza con la mano dominante el símbolo 1 (Choku Rei). Coloca

las dos manos sobre la rodilla, una al lado de la otra, formando una concha. Di el respectivo mantra tres veces, y mantén las manos en esta posición durante dos minutos y medio.

- e) Arrastra las manos, y acércalas sin levantarlas hacia el muslo de la misma pierna. Afirma tres veces que esta posición corresponderá a las cuatro posiciones básicas de la región anterior de nuestro cuerpo. Mantén las manos en esta posición durante dos minutos y medio más.
- f) Acerca las manos, una antes que la otra, hacia el otro muslo. Afirma tres veces que esta posición corresponderá a las cuatro posiciones básicas de la región posterior, además de las dos posiciones de los pies. Mantén la energía fluyendo en esta posición durante dos minutos y medio más, y haz un total de siete minutos y medio en la aplicación de todo el cuerpo.

«No digas que no tienes tiempo suficiente. Tienes exactamente el mismo número de horas al día del que dispusieron la Madre Teresa de Calcuta y Albert Einstein.»

Estas técnicas pueden usarse al aplicar energía a otra persona presente si deseamos reducir el tiempo de aplicación a siete minutos y medio en el segundo caso y a treinta y cinco minutos en el primer caso.

Podemos trabajar en el autotratamiento de manera intemporal, y mandar energía a determinadas épocas del pasado, de forma que esté en mayor armonía con el presente y modifique nuestro futuro. Recuerda que la energía Reiki funciona más allá del tiempo y el espacio, que son dimensiones continuas, siendo una en función de la otra. Podemos trabajar rechazos en el útero materno, situaciones traumáticas próximas al nacimiento, traumas de la infancia o de la adolescencia, un accidente, una separación conyugal, un atraco, una violación, etc. Una manera de hacerlo es trazar los símbolos haciendo afirmaciones. Para que la energía actúe en una determinada época, aplicamos energía en una fotografía tomada entonces. Otra forma es aplicar energía sobre el chakra coronario afirmando que esta energía se dirige al pasado, actuando en una época predeterminada.

*«Conviértete en un especialista en la administración de tu tiempo.
No hay nada como recuperar el tiempo perdido.»*

CAPÍTULO 19

Reiki a distancia



LA aplicación de energía Reiki a distancia es de gran valor cuando el contacto directo es doloroso (en el caso de una quemadura, por ejemplo), o cuando existe el riesgo de infección para el receptor o de contagio para el reikiano. Enviar energía Reiki a una persona que está en el mismo lugar pero al otro lado de la habitación ya es considerada una aplicación a distancia porque estamos fuera del campo áurico del receptor. Podemos usar el tratamiento a distancia para enviar energía a ciertas áreas de nuestro propio cuerpo de difícil acceso como la columna, por ejemplo: solo necesitamos visualizarla entre nuestras manos.

Existen Maestros que predicán que podemos mandar energía Reiki a distancia a quien queramos, pues alegan que el Reiki es una energía de amor y que no necesitamos que nos den permiso para amar a alguien. Particularmente no estoy en desacuerdo con esta tesis, pero he observado intensas contaminaciones energéticas en el campo áurico de reikianos que lo practicaron. En el envío de Reiki a distancia se crea un lazo con la persona a la que se le aplica energía. Se da una conexión o alineamiento a todos los niveles, incluso los superiores. Por eso, siempre es mejor obtener el permiso y el consentimiento de la persona a la que pretendes enviar energía Reiki a distancia, incluso cuando tenemos un vínculo con la persona a ser tratada como, por ejemplo, ser parientes o amigos íntimos. La energía Reiki a distancia no solicitada es una invasión a la privacidad. Debemos respetar la voluntad ajena y el libre albedrío de la persona receptora. Imponer a alguien una recuperación no deseada es totalmente contrario a la ética terapéutica. La persona tiene derecho a mantener su malestar si así lo desea. El pedido de autorización puede hacerse mentalmente, en algunos casos, por la conexión con el Yo Superior de la persona que va a recibir la energía. Actuando así podemos usar Reiki a distancia con personas en coma o desmayadas, personas que

aparecen en la televisión, la radio o periódicos, gente que se haya visto envuelta en accidentes o que necesite ayuda por cualquier otro motivo. En algunos casos es importante acordar la hora más adecuada para la energización. Algunas personas suelen mostrar somnolencia y hasta dormirse, presentan cierta pérdida de reflejos y coordinación motora, sienten calor, escalofríos e incluso una momentánea presión en la cabeza; dependiendo de la actividad que la persona esté ejerciendo en aquel momento, estos factores pueden conllevar riesgos, por ejemplo si la persona está conduciendo un coche, pilotando un avión o incluso operando si se trata de un médico cirujano.

«Una vela no pierde nada cuando con su llama se enciende otra vela que se está apagando.»

Un grupo de reikianos irradiando energía al mismo tiempo consigue que la energía Reiki se eleve al cuadrado. Por ejemplo, cinco personas irradiando simultáneamente equivalen a veinticinco si trabajan en equipo. Por eso, procura participar en grupos de trabajo, ya que los resultados mejorarán.

Hemos enviado energía Reiki a distancia incluso a personas que estaban pasando por el proceso de desencarne. Y hemos constatado que cualquier situación no resuelta o mal solucionada entre nosotros y esa persona se resuelve o «ablanda».

Sea cual sea la técnica de Reiki a distancia que apliquemos, lo ideal es buscar un ambiente tranquilo donde nadie nos pueda interrumpir. Cierra la puerta, desconecta el teléfono y atenúa la luz. Una buena opción es encender una vela (elemento fuego) para tener una suave claridad. Debemos sentarnos cómodamente, sin cruzar las piernas ni los brazos.

«Estate presente cuando las personas te necesiten.»

En caso de que no conozcas personalmente a la persona a la que estás

dirigiendo la energía Reiki, intenta usar una foto con el nombre completo y la dirección. Incluso cuando el receptor no se encuentre en su domicilio en ese instante, recuerda que trabajamos fuera del tiempo presente; por eso, recibirá la energía Reiki en el ayer o el mañana.

Recordemos que el Hon Sha Ze Sho Nen es el símbolo que hace posible el envío de energía Reiki a través del espacio y del tiempo; por lo tanto, debe ser usado en todo tratamiento a distancia. Y como ya dijimos, los símbolos son siempre trazados o imaginados en el aire y en el orden inverso, es decir, primero el Hon Sha Ze Sho Nen, luego el Sei He Ki y, por último, el Choku Rei. Con cada símbolo repetiremos el mantra correspondiente tres veces.

En el Método Reiki existen muchas formas de tratamiento a distancia. Cuatro técnicas son muy conocidas: la de la reducción, la del sustituto, la técnica de la foto y la de la rodilla.

*«El tiempo y el espacio
son modos gracias a los que pensamos,
no condiciones en las que vivimos.»*

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

«Cuando mueras, solo te llevarás lo que hayas dado.»

19.1. TÉCNICA DE LA REDUCCIÓN



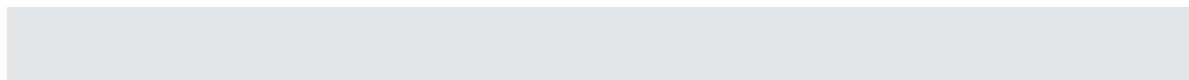
Traza el símbolo 3 y después el símbolo 2, afirma tres veces que la persona se encuentra entre tus manos. Reduce en tu imaginación el tamaño del receptor, y visualiza a la persona entre tus manos. Después, traza el símbolo 1. El tiempo de aplicación es de aproximadamente diez minutos. Realmente tendrás a la persona entre tus manos. Intenta desarrollar tu sensibilidad para sentirlo.

19.2. TÉCNICA DEL SUSTITUTO



La técnica del sustituto da énfasis al cuerpo físico, los órganos, las glándulas, los huesos etc. Se usa para tratar problemas específicos. En las demás técnicas, el tratamiento actúa primero en el aura para después hacerlo en el cuerpo físico. En este caso usamos una muñeca, un osito de peluche o algo similar, o una almohada e incluso hasta a nosotros mismos como sustitutos de la persona receptora. La energía alcanzará al mismo tiempo y con igual intensidad a la persona a la que estemos sustituyendo en ese momento. El tiempo de aplicación es de aproximadamente diez minutos.

Primero dibuja el símbolo 3 (repite el mantra tres veces), visualiza y mentaliza a la persona y su nombre tres veces, y después traza el símbolo 1 (y repite el mantra tres veces). Realizamos la aplicación de la manera tradicional en el «molde», y nos dirigimos al órgano específico afectado de la persona que está recibiendo el tratamiento. Ya que el objetivo en esta técnica es el tratamiento del cuerpo físico, no usamos el símbolo 2.



«Cuando ayudas a alguien, en realidad estás ayudándote a ti mismo. De alguna manera, este proceso funciona como un espejo: todo lo que haces a los otros se refleja en tu camino.»

19.3. TÉCNICA DE LA FOTO

Otra manera de enviar un tratamiento a distancia es por medio de una foto de la persona receptora.



Primero dibuja el símbolo 3 (mantra tres veces), seguido del símbolo 2 (mantra tres veces), mira la foto y di el nombre del receptor tres veces; seguidamente, traza el símbolo 1 (mantra tres veces). Después coloca la foto frente a ti e irradia energía Reiki para dirigirla al receptor por medio de la foto. El tiempo de aplicación es de aproximadamente diez minutos. Es posible irradiar cogiendo la foto entre las manos si lo prefieres.

Si no tienes una foto, escribe el nombre y la dirección de la persona e intenta imaginar su rostro. El proceso a seguir es el mismo que el descrito anteriormente.

Varios reikianos pueden formar un círculo y colocar la foto o el papel en el centro del lugar donde todos irradiarán. Recuerda que la emisión de energía Reiki se multiplica al cuadrado según el número de reikianos.

«Nunca decidas no hacer nada solo porque puedes hacer poco. Haz lo que puedas.»

19.4. TÉCNICA DE LA RODILLA

En la técnica de la rodilla es en la que hemos obtenido mejores resultados.



Escoge una pierna para iniciar la aplicación a distancia, que deberá ser siempre la misma para que exista correspondencia vibracional. Yo recomiendo empezar por la izquierda en personas diestras y por la derecha si son zurdos. En la pierna escogida, la rodilla corresponderá a las cuatro posiciones de la cabeza; el muslo de la misma pierna a las cuatro posiciones de la región anterior, y el muslo de la otra pierna a las cuatro posiciones de la región posterior y a las dos posiciones de los pies. A esos tres puntos corresponderán las catorce posiciones tradicionales, y todas recibirán energía.

Debemos seguir la siguiente secuencia:

- a) Coloca la mano no dominante en concha sobre la rodilla escogida. La otra mano debe permanecer libre para trazar los símbolos.
- b) Traza el símbolo 3 (mantra tres veces) seguido del símbolo 2 (mantra tres veces). En ese momento, afirma tres veces el nombre de la persona que va a recibir energía, mentalizando su rostro. Hecho esto, traza el símbolo 1 y coloca la mano dominante al lado de la otra mano, sobre la rodilla a la que corresponden las posiciones de la cabeza. Debemos permanecer irradiando durante cinco minutos.
- c) Desliza suavemente las dos manos hacia el muslo de la misma pierna y mantente ahí cinco minutos más. De esta forma,

alcanzarás todas las posiciones de la región anterior de la persona receptora.

- d) Cambia una mano y luego la otra hacia el muslo de la pierna contraria, y permanece allí durante cinco minutos más. De esta forma alcanzarás todas las posiciones de la región anterior y de los pies de la persona receptora.

«Tienes que estar preparado para perder de vez en cuando.»

Así podemos enviar a distancia un tratamiento completo de Reiki en solo quince minutos.

Tras la aplicación, desconecta el campo áurico de la persona y lávate las manos.

Podemos establecer otros puntos de correspondencia, por ejemplo: el codo con la cabeza, el antebrazo con la región anterior y el otro antebrazo para la región posterior y los pies.

La técnica de la rodilla también puede ser usada, como ya hemos visto, durante el autotratamiento, reduciendo el tiempo de aplicación por cada posición a dos minutos y medio.

«Cuando un hombre es capaz de conducir un coche sin riesgo mientras besa a una mujer bonita, simplemente está dejando de dar al beso la atención que merece».

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

«Ve hasta el final. Cuando inices una tarea, terminala.»

CAPÍTULO 20

Técnicas de transformación



VALE la pena recordar lo que dijo Jesús en el capítulo 16, versículos 23 y 24 del Evangelio según San Juan: «Y aquel día ya no me preguntaréis cosa alguna. En verdad, en verdad os digo que si pedís al Padre alguna cosa en Mi nombre, Él os la dará. Hasta ahora no pedísteis nada en Mi nombre. Pedid y recibireis, para que sea completa vuestra alegría». ¡Es necesario pedir! Es difícil no encontrar esta frase en una de las decenas de obras escritas por el padre Lauro Trevisan. Si no pides un aumento de sueldo, difícilmente te lo concederá el jefe. «El que no llora no mama» es una verdad popular conocida. Existen personas que piden al Cosmos por medio de oraciones, o hacen promesas u ofrendas con su fe religiosa y alcanzan sus objetivos. En el Método Reiki enseñamos a la persona a intervenir positivamente en por lo menos el 80% de sus problemas. Aquí recogemos lo que sembramos, la mayoría de los acontecimientos no son kármicos y pueden ser alterados. Aprende a pedir para vivir mejor.

20.1. TÉCNICA DEL CUADERNO

Para usar esta técnica debemos escribir en un cuaderno todo lo que deseamos tratar, alterar, obtener, hacer, concluir, conseguir, saber, comprender, o de lo que deseamos liberarnos. Pondremos también fotos, nombres y direcciones de gente que queremos, a quien vamos a dirigir la energía Reiki a distancia. El cuaderno es personal, y actúa sobre la interacción de campos de energía a nuestro alrededor, en casa, en el trabajo, en el club, etc. Actúa también sobre nuestros cuerpos emocional y mental. Usa la técnica de la caja, que explicamos a continuación, para pedir por personas con las que no tengas un gran vínculo.

«Aquello que pido y no ocurre es porque no es bueno para mí. No conseguir lo que se quiere a veces es un golpe de suerte.»

En materia de pedidos, muchos reikianos entran en el terreno de los asuntos amorosos. A veces queremos el amor de otra persona, pero esta, a su vez, tiene una relación con una tercera. No sería lícito pedir el fin de esa relación para que nos atienda a nosotros. Pedir el amor de otra persona sin su permiso no sería correcto, estaríamos forzando la voluntad ajena, interfiriendo en su libre albedrío y acarreando consecuencias kármicas que también recaen sobre la propia relación. Lo correcto es solicitar la mejor relación para nosotros sin citar a nadie.

20.1.1. Activación del cuaderno

- a) Primero debemos escoger un cuaderno que sea práctico, es decir, pequeño, de tapa dura y con al menos 50 páginas.
- b) Para facilitar la manipulación del cuaderno sugiero la división en tomos, cada cual destinado a un asunto específico (salud, familia, relaciones, finanzas, asuntos profesionales, ocio, espiritualidad, etc.).
- c) En la parte posterior a la portada del cuaderno debemos dibujar, siempre a lápiz, los símbolos 3, 2 y 1, siempre en este orden. Al lado de cada símbolo escribiremos tres veces el mantra respectivo. Repetiremos el mismo proceso en la contraportada y colocaremos un papel o una foto encima de los símbolos para que no sean vistos por una persona no habilitada.
- d) Escribe (siempre a lápiz), dibuja, pega, pide lo que quieras sobre cada uno de los asuntos. Haz lo que Jesús dice que deberíamos hacer, Él no impone límites. Podemos pegar fotos de personas, animales, objetos, etc., hacia los cuales queremos dirigir la energía Reiki. Podemos escribir en cualquier idioma e incluso con errores ortográficos, ya que lo que importa son las ondas mentales impregnadas en el momento en que escribimos.
- e) Para activar el cuaderno, colócalo sobre la mano no dominante en forma de concha y con los dedos unidos. Con la otra mano dibuja

los símbolos en la secuencia 3, 2 y 1 sobre la portada. Aplica cinco minutos de energía con el cuaderno entre las manos. El cuaderno estará activado y energizado por un día, es decir, deberá volver a ser energizado cada veinticuatro horas aproximadamente. Los símbolos activarán la dirección de energía Reiki hacia todos los pedidos que contenga el cuaderno.

- f) La energización diaria debe hacerse durante cinco minutos sobre cualquiera de los dos lados.
- g) Agradece tu pedido escribiendo con lápiz «muchas gracias» cuando lo alcances.

«Se obtiene más fácilmente lo que se pide cuando no manifestamos prisa por obtenerlo.»

Observación: si no consigues realizar algunos de tus deseos normalmente, significa que alguna cosa debe ser cambiada o tratada antes para que ese deseo se pueda hacer realidad. La realización de un deseo ocurrirá cuando todos los aspectos implicados estén en armonía con la energía del amor.

20.2. TÉCNICA DE LA CAJA

La manera más poderosa de abrir, activar, energizar y equilibrar todos tus chakras y mantener tu cuerpo y mente en unas condiciones saludables es amar. Esta puede parecer una técnica no muy científica, pero lo es. El amor es la mayor fuerza terapéutica que existe, el mayor instrumento para la evolución y la purificación. Cuando nos amamos a nosotros mismos y estamos preparados para ofrecer ese amor a los otros, sin juzgar si lo merecen o no, mantenemos nuestros cuerpos recargados y vitalizados con la energía de la vida. Eso puede parecer una cosa difícil de conseguir, pero, en realidad, puede ser tan simple como tú creas que es. Debemos asumir toda la responsabilidad con nuestro despertar y el despertar de la humanidad.

«No hay necesidad de apagar la luz del prójimo para que la nuestra pueda brillar.»

Hemos observado que los reikianos que usan la técnica de la caja obtienen más rápidamente resultados en su cuaderno personal. Según las leyes de la espiritualidad, ayudando a los otros nos estamos ayudando a nosotros mismos. La técnica de la caja es la manera que tenemos de ayudar a un gran número de personas con las que no tenemos un contacto mayor. Se usa también cuando no tenemos datos suficientes sobre la persona a la que estamos dirigiendo la energía Reiki, es decir, cuando tenemos una dirección o un nombre incompleto, apellidos o indicaciones como «el amigo del portero», etc. Su atención se centra en los cuerpos superiores del aura.

20.2.1. Activación de la caja

- a) Escoge una caja mediana de algún material que en el futuro pueda ser quemada fácilmente (papel, madera, etc.). Una buena opción es una caja de zapatos.
- b) En el fondo de la caja, por dentro, colocamos los símbolos 3, 2 y 1 dibujados con lápiz, en este orden, cada uno con su respectivo mantra tres veces. Colocamos una hoja sobre ellos para que no los vean personas no iniciadas en el Nivel 2. No hay que colocar símbolos en la tapa.
- c) Dentro de la caja, colocamos pedidos de las diferentes personas a las que deseamos dirigir energía Reiki (simultáneamente). Podemos colocar fotos, billetes, pedazos de tela, etc.
- d) La activación se da tras cinco minutos de aplicación de energía Reiki. Debemos reactivar la energía durante cinco minutos más cada veinticuatro horas.

«Cumple tus promesas.»

*«Existen solo dos maneras de ver la vida.
Una es pensar que no existen milagros
y la otra es pensar que todo es un milagro.»*

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879 - 18 de abril de 1955)

*«El Universo dona en abundancia
si adoptas una actitud de gratitud.»*

CAPÍTULO 21

Respiración de los chakras, vitalización y equilibrio



DEBEMOS ser conscientes de que, durante la respiración, estamos conectados a todo lo que nos rodea. Todas las personas, animales y plantas respiran el mismo aire. Tú inhalas lo que otro exhala y viceversa. Pero no es solamente en el ambiente exterior donde el aire nos conecta con todo. También en nuestro interior él establece un contacto, un intercambio permanente. Hasta en la menor de las células penetran partes de nuestra respiración, abasteciendo nuestro cuerpo de fuerza vital.

De la India conocemos la palabra *prana*, que significa aliento vital. Estamos conectados por medio de la respiración con la fuerza vital que penetra en todo y sin la que no habría creación. Así tomamos conciencia de la enorme importancia de nuestra respiración, que representa algo tan universalmente grande, aunque tan común.

Al dirigir la conciencia hacia nuestra respiración, podemos dar origen a muchas cosas positivas influyendo en los chakras.

«Siempre que estemos inquietos, ansiosos o rabiosos debemos dejar de actuar o de hablar, porque hablar o hacer cosas en ese momento puede ser muy destructivo. La mejor cosa que podemos hacer es una

21.1. TÉCNICA DE RESPIRACIÓN: USANDO EL SÍMBOLO 1

- a) Siéntate cómodamente, sin zapatos y con la espalda recta. Mantén los ojos cerrados y permanece unos minutos en silencio, siente el ritmo normal de tu respiración. Lentamente, baja las manos a tu regazo, y pósalas relajadamente con las palmas hacia arriba, como si estuvieses sosteniendo huevos. Procura pensar en cosas buenas.
- b) Tras unos minutos —en los que solo prestaste atención a tu respiración automática— dirige la respiración. Inhala el aire tranquila y uniformemente por la nariz, tres veces (así de simple).
- c) Ahora visualiza el símbolo Choku Rei enfrente de ti, a la altura del chakra básico y, al inspirar, siente que el chakra está participando en el proceso (estás respirando por el chakra también) y que el símbolo es absorbido por la inspiración de tu chakra. Siente durante algunos minutos el símbolo Choku Rei latiendo en el Chakra básico. Siente cómo toda la energía del ambiente, del chakra, se expande.
- d) Al espirar, ahora por la boca, visualiza todas las emociones negativas siendo expulsadas de tu cuerpo y del chakra (puedes usar la imagen de un humo oscuro). Ahora visualiza el símbolo Choku Rei latiendo en el lugar, como un gran corazón dorado (o del color que prefieras).
- e) Repite la misma operación con todos los demás chakras y, al llegar al chakra coronario (en la coronilla), tras la espiración y después de sentir el símbolo latiendo en el lugar, visualiza el símbolo Choku Rei sobre tu cabeza. Siéntelo durante algunos minutos solamente y luego visualízalo entrando por la coronilla y yendo hasta las plantas de los pies. Al llegar a ese lugar de tu cuerpo, saldrá y será absorbido por la tierra.



Arriba, el Maestro Fuminori Aoki, inspira tranquila y profundamente por la nariz. Abajo, espira por la boca.



«Extrae lo máximo de las pequeñas cosas.»

Observación: cuando estés visualizando el símbolo Choku Rei, puedes hacer afirmaciones como: «¡Yo me permito estar en armonía con el Cosmos! ¡Yo soy Luz!», u otra frase/idea que prefieras (siempre que la temática signifique un proceso de apertura y armonización) y repetirla tres veces, y así se irá intensificando el proceso de limpieza. No te olvides de que el símbolo es la unión del mantra y del yantra (sonidos y formas); entonces, al visualizar la forma del símbolo, repite su sonido tres veces.

*«¿Qué sabe un pez sobre el agua
en la que nada toda su vida?»*

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

«Si una cosa es obviamente acertada, hazla.»

ANEXO 2

Parábola del samurái



UN samurái grande y fuerte, de carácter violento, fue a buscar a un pequeño monje:

—Monje, ¡enséñame cosas sobre el cielo y el infierno! —dijo con una voz acostumbrada a la obediencia inmediata.

El monje, tan pequeñito, miró al terrible guerrero y respondió con el más absoluto desprecio:

—¿Enseñarte a ti cosas sobre el Cielo y el Infierno? Yo no puedo enseñarte nada. Eres inmundo. Tu hedor es insoportable. La lámina de tu espada está oxidada. Eres una vergüenza, una humillación para los samuráis. ¡Vete de mi vista! No consigo soportar tu presencia ominosa.

El samurái se enfureció. Estremeciéndose de odio, la sangre le subió al rostro y ni siquiera conseguía hablar de la rabia que sentía. Empuñó la espada, la levantó sobre su cabeza y se preparó para decapitar al monje.

—Esto es el infierno —dijo el monje tranquilamente.

El samurái se quedó pasmado. La compasión y la dedicación absoluta de aquel pequeño hombre, ¡ofreciendo su propia vida para enseñarle lo que era el infierno! El guerrero bajó lentamente la espada lleno de gratitud, súbitamente pacificado.

—Y esto es el cielo —sentenció el monje con serenidad.

Historia zen

«Es muy importante tener una atmósfera de amor en tu casa. Haz todo lo que puedas para tener un hogar tranquilo y armonioso.»

PARTE III

NIVEL 3

«LA REALIZACIÓN»

«En vez de ser contra el mal, sé a favor del amor. »

CAPÍTULO 22

Consideraciones iniciales



EN el Nivel 1 recibimos el «Despertar» y entendimos que no había ninguna necesidad de convivir con tantos problemas que nos acarreaban sufrimientos, enfermedades psicosomáticas, dolores y desequilibrios que se manifestaban en nuestro cuerpo físico, en nuestro «yo menor».

Recibimos el Nivel 2, la «Transformación», cuando empezamos a interferir, literalmente, en lo que hasta entonces era considerado intocable, como nuestro destino o nuestro karma. Tomamos conocimiento de que podemos y debemos, por nuestro libre albedrío, hacer y rehacer nuestra vida personal en lo que se refiere a todos los aspectos de nuestra vida. El Nivel 2 está centrado en los procesos mentales y emocionales, en los residuos energéticos de nuestra emoción, de nuestro sentir, incluso de otras vivencias.

En el Nivel 3 conseguimos la «Realización». Entendemos que tenemos un poder inmenso, y podemos hacer mucho más de lo que imaginábamos. Aquirimos la conciencia de que no somos únicos, de que participamos de un movimiento intrínseco con el Universo y de que nuestros cuerpos sutiles se interpenetran, que nuestros «yo» participan también del proceso de vivir. Puede parecer que el proceso de «Realización» es algo complejo, destinado solo a personas especiales o evolucionadas, pero no es cierto. Hace milenios que estamos inconscientemente en el proceso de «Realización», procurando saber quiénes somos realmente, qué representamos, qué hacemos aquí, hacia dónde vamos. Estas son las premisas principales para la «Realización». Toda «Realización» implica la necesidad de expansión, la pérdida de algunas de nuestras raíces terrenales inmediatas y nuestra proyección en el Cosmos, la Fuente de nuestra vida. Conoceremos la verdadera cara de la divinidad y nos volveremos Luz. La «no Realización» es lo mismo que

intentar esconder a Dios en un cajón. Entenderemos que todas nuestras imperfecciones, nuestro lado más ruin, del cual aún no nos hemos liberado, son etapas de esa humanidad rumbo a la «Realización». Permitiremos que el Universo esté en nuestro corazón a pesar de nuestros conflictos.

«Casi todo lo que deseas realizar está a tu alcance. Basta que lo comprendas. Querer es poder.»

22.1. REIKI Y EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA

La gran búsqueda de todas las personas es la felicidad. Con este objetivo nos implicamos en una serie de situaciones como la ruptura de relaciones afectivas, cambios de empleo, de casa, de ciudad, de país, etc. Aun así, muchas veces continuamos teniendo dificultades para obtener «eso que llaman felicidad» (Tim Maia). Buscamos fuera lo que deberíamos buscar en nuestro interior. Toda la felicidad está en nuestro interior, pero muchos intentan transferir la condición de felicidad al exterior, lo que no nos libera. Nos apegamos a las cosas, las personas, el poder, el estatus, pero nada de eso garantiza nuestra felicidad. Intentamos resolver un problema y nos encontramos con otro mucho peor. Nos cuesta comprender la simplicidad de la vida. Cada uno de los acontecimientos que denominamos obstáculos, traumas o dificultades, nos da una llave para descubrir el milagro de nuestra existencia y para entender el secreto y la magia de la vida. Esas «oportunidades» son los verdaderos desafíos que proporcionan energía y ponen en marcha el desarrollo de nuestra conciencia.

«Busqué la felicidad por este mundo sin fin, sin saber que la verdad estaba dentro de mí.»

Desde el punto de vista espiritual, la vida es un viaje en dirección a nosotros mismos. Hay una infinidad de caminos. Cada uno debe escoger el suyo. La mayor parte de las veces necesitamos hacer cambios profundos en nuestra forma de vida, aprender a andar con nuestros propios pies, abrir las puertas de nuestra sabiduría interior. Somos mucho más de lo que creemos. Necesitamos vaciarnos interiormente de prejuicios, emociones y pensamientos para poder estar disponibles a una nueva realidad. El Método Reiki puede ser un camino seguro de autodescubrimiento, pero no siempre será cómodo, ya que todo cambio exige un periodo de adaptación. El Reiki es una práctica que lleva a la persona a una profunda transformación y a la expansión de la conciencia, pero es un proceso lento que requiere paciencia, persistencia y una gran voluntad de realizar cambios profundos de comportamiento con vistas a mejorar y evolucionar. Para que los cambios sean armoniosos, necesitamos tiempo para estabilizarnos. No existe una iluminación instantánea. Para crecer necesitamos tiempo, compromiso personal y ganas de aprender. Podemos comparar la escala de evolución espiritual con escalones. Cuando llegamos al peldaño más alto de nuestra conciencia, las exigencias son mayores. La vida es un eterno cambio y transformación. En vez de resistirnos a ello, podemos aprender a entenderlo.

Un grado de Reiki no se refleja en la madurez y espiritualidad del iniciado. El nivel de Reiki solo crea la posibilidad de canalizar energía Reiki. Encontramos energía y valentía para apartar los obstáculos paso a paso, apartando una a una las piedras que están en nuestro camino, empezando, lógicamente, por las dificultades más pequeñas.

En Japón, el camino recorrido por el iniciado es llamado *Reikido* (*Do* = camino). Cualquier camino espiritual puede enriquecer el del Reiki y el Método Reiki puede enriquecer cualquier camino espiritual. El uso de la energía Reiki proporcionará a las personas la oportunidad de despertar. Lo importante es que el Método Reiki se use regularmente y de forma placentera sin convertirse en una obligación, ya que esto obstruiría el proceso.

«Muchos caminos llevan a la casa del Padre. El Método Reiki es solo uno de ellos.»

La armonización se da de abajo para arriba. Esto significa que para construir nuestro «templo» debemos, inicialmente, aprender a asentar los ladrillos.

La primera gran transformación ocurre en el nivel físico (primer chakra) tras la iniciación del Nivel 1 de Reiki, siempre que la persona realice una autoaplicación diaria. La energía Reiki actúa directamente sobre el cerebro, los chakras y las glándulas del sistema endocrino, y produce funcionalidad e inmunidad. El organismo restablece su funcionamiento normal, los ojos se muestran más brillantes y la piel más sedosa. El intestino comienza a funcionar bien, las toxinas se desprenden de sus paredes, el sueño natural se restablece, etc. Observaremos un verdadero rejuvenecimiento de hasta diez años en algunos casos. Las dificultades relacionadas con el primer chakra, ligadas a nuestra supervivencia, se aclaran. Notamos que no necesitamos de tanto para vivir bien y en paz.

Después el segundo chakra, el de la alegría y las emociones, comienza a equilibrarse, principalmente tras la iniciación en el Nivel 2. Se deshacen nuestros miedos, ansiedades y preocupaciones, ira, frustraciones y otros estados perturbadores. Fácilmente creamos y vivimos la paz. Eliminamos así la necesidad de repetir los viejos patrones.

La armonización continúa en el nivel del tercer chakra, aumentando nuestra capacidad (poder) de vida y de relacionarnos.

La energía Reiki penetra en el chakra coronario y pasa por el chakra cardíaco. Cuanto más la usamos, más desarrollamos el chakra del amor incondicional y de la compasión, que nos lleva en dirección a la Unidad y a la armonía. El amor y la compasión son fuerzas espirituales capaces de transformar el mundo a nuestro alrededor. Yo he presenciado cuánto me ha cambiado a mí y a otras personas la energía Reiki. Estos cambios nos convierten en un nuevo ser. Las personas a nuestro alrededor necesitarán tiempo para acostumbrarse.

A partir del quinto chakra alteramos nuestra percepción. Debido al perfeccionamiento de nuestra percepción, empezamos a notar co-sas que antes nos pasaban desapercibidas. A veces, la polución o ruidos que antes vivíamos como normales comienzan a molestarnos. Empezamos a prestarnos más atención a nosotros mismos: si estamos cansados, tensos, preocupados, con dolores... Las energías reprimidas se vuelven perceptibles. Aprendemos más de nosotros mismos: de nuestros defectos, nuestras debilidades y nuestras limitaciones. Somos conducidos a lo más profundo de nuestro yo, que se esconde debajo de todas estas capas.

Cuando los portales de la percepción se abren, empezamos a percibir las situaciones de manera global. Constatamos que nada es nuevo, solo nuestra percepción y sensibilidad que se expanden. Estamos más despiertos y vemos con más claridad y capacidad de discernir lo que pasa a nuestro alrededor. Principalmente tras la iniciación del Nivel 2 de Reiki, nuestra intuición también se ve reforzada. Con nuestra intuición activada, empezamos a recordar mejor nuestros sueños y a ver con más facilidad los mensajes que contienen. Empezamos a recibir señales sobre la dirección a seguir o qué decisiones tomar en nuestra vida cotidiana. La energía Reiki pasa a ser una verdadera guía para nosotros. Nos conduce con naturalidad a un nuevo nivel que sobrepasa los límites del escalafón que lo racional nos impone.

«Todo comienzo es fácil. Lo difícil es alcanzar los últimos peldaños.»

Con el Método Reiki aumentamos nuestro campo áurico de energía, y encontramos como consecuencia final la expansión de nuestra conciencia: una verdadera profundización de nuestra sabiduría interior. Ensanchamos nuestros horizontes, y nos sentimos más vivos y conectados con el Todo, y reorientamos nuestra vida dentro del plano cósmico (crecimiento espiritual).

La energía Reiki tiene una amplitud que escapa a nuestra comprensión y control. Vivimos en un mundo multidimensional. La vida abraza muchas más dimensiones de las que imaginamos. Percibimos solo un pequeño fragmento de la realidad cósmica. Nuestra conciencia puede expandirse en todas las direcciones que queramos, nuestra percepción no es la única. Las otras también son accesibles, solo necesitamos ampliar esos horizontes. Las reglas básicas de la expansión de la conciencia están en armonía con el Método Reiki: amor, humildad y tolerancia.

«La gran tarea es conseguir vencerte a ti mismo.»

Somos proyectados por medio de la Fuente, una chispa divina en un viaje de aprendizaje que baja hasta el plano físico. Estamos en el camino de vuelta, el camino de la evolución, en un proceso de espiritualización y comprensión del Universo. Esa evolución es posible por la expansión de nuestra conciencia. Valora el Método Reiki: es una óptima herramienta para nuestro crecimiento. Reikiano, ¡haz el Nivel 3-A!

*«La mente que se abre a una nueva idea
jamás vuelve a su tamaño original.»*

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

*«No hay tempestad capaz de arrancar un árbol cuyas raíces
están profundamente arraigadas en la tierra.»*

CAPÍTULO 23

Nivel 3-A



EL Nivel 3-A de Reiki es también conocido como el Nivel de Maestro Interior o Nivel de Conciencia. Al principio, la técnica de Reiki implica solo tres niveles. El Nivel 3-A fue separado del último módulo por algunos Maestros para que los alumnos que no quisieran enseñar Método Reiki (un curso más caro y extenso) pudiesen, en un rápido seminario, trabajar con la energía fortalecida de los Maestros de Reiki. El Nivel 3-A está disponible para aquellos reikianos que recibieron los tres primeros niveles y ya están preparados para expandir su potencial hacia la canalización de energía. Esta graduación implica una nueva activación energética fundamental. Esta iniciación no cualifica al alumno para enseñar el método —no todavía— y su uso está limitado a lo personal. Este nivel faculta al alumno para el encuentro con su verdad más real, o para tocar su propio karma: un aprendizaje consciente y constante. En el Nivel 3-A recibimos, por medio del cuarto símbolo, un poderoso instrumento de impluso hacia la armonización del Todo. Este símbolo sirve para amplificar o intensificar los efectos de los símbolos recibidos en el Nivel 2, y capacitan al alumno para armonizar y tratar a un gran número de personas (multitudes), Estados o países. Podemos ser agentes de la regeneración planetaria. El nuevo símbolo nos lleva al centro de las emociones de las demás personas, y nos permite conectar con sus partes más puras, sus porciones divinas. El Nivel 3-A requiere habilidad, pues el volumen de energía implicado en el proceso de recuperación es muy grande, y proporciona una rápida eliminación de bloqueos energéticos impregnados en nuestros cuerpos.

«Ser hoy mejor que ayer, y mañana mejor que hoy. He aquí uno de

los grandes objetivos de la vida.»

En este nivel enseño técnicas complementarias no reconocidas por las escuelas más tradicionales de Reiki. No podemos negar el mérito de las escuelas tradicionales de Reiki por haber introducido el Método Reiki en Occidente y haber preservado, dentro de lo posible, la pureza del sistema. Con todo, hay métodos modernos de enseñanza que también funcionan eficazmente, y que deben tener su lugar y su mérito reconocido también.

Es común oír afirmaciones de Maestros tradicionales diciendo que los otros no tienen el verdadero Reiki o que recibieron enseñanzas erróneas que no funcionan, aunque tales actitudes son contrarias a la ética terapéutica y antagónicas a la energía Reiki, que es la misma sea cual sea el sistema.

*«Es más fácil desintegrar un átomo
que un prejuicio.»*

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

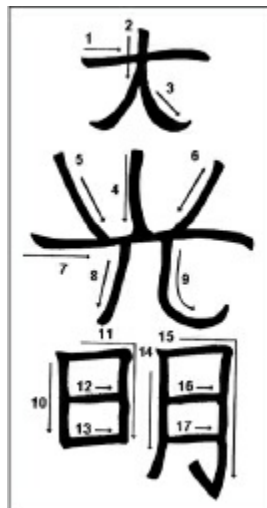
«No se encuentra lo que es correcto con métodos incorrectos.»

CAPÍTULO 24

Símbolo del Nivel 3-A



EL Dai Koo Myo es el cuarto símbolo del Reiki. Es conocido como símbolo Maestro, Maestro de los símbolos o símbolo de la Realización. Ese símbolo significa «aumento de poder», y puede también ser traducido como «llevándonos de vuelta a Dios» o, como prefiero enseñar en mis seminarios, «Dios (Gran Ser del Universo) brille sobre mí y sea mi amigo». Este símbolo tiene su origen en los *kanjis* japoneses, tal como se ve en la tabla mostrada a continuación.



«Platón dijo: aprender es recordar.»

Actualmente existen diferentes maneras de dibujar los símbolos de Reiki, enseñadas por diferentes Maestros. Todas las versiones funcionan bien, ya que no es fundamental que todos lo tracen de la misma forma. Lo importante en la aplicación de los símbolos de Reiki es la intención.

Aconsejo a todos los alumnos que lo usen como estén acostumbrados a hacerlo. La manera que presentamos en este libro me fue enseñada en Japón como la que normalmente usaba el Maestro Mikao Usui.

Cada símbolo de Reiki se concentra en uno de los cuerpos vibracionales. El símbolo Choku Rei (símbolo 1) presenta resonancia con el cuerpo físico; el símbolo Sei He Ki (símbolo 2), con el cuerpo emocional; el símbolo Hon Sha Sho Nen (símbolo 3), con el cuerpo mental, y el símbolo Day Koo Myo (símbolo 4) trabaja el cuerpo espiritual. El Dai Koo Myo es el símbolo de tratamiento y rescate del alma (cuerpo espiritual), con vistas a la liberación de los ciclos de reencarnación, tal y como predica el budismo. Convierte la sesión en algo muy poderoso, hasta el punto de sanar el mal que está en la fuente superior, la causa primera. Opera transformaciones profundas en el receptor. Hemos presenciado verdaderos milagros durante y tras las sesiones de Reiki. Según mi percepción, es una de las energías terapéuticas más potentes de las que disponemos en el planeta Tierra y, sin duda alguna, una de las más positivas.

Nuestro cuerpo espiritual tiene una sabiduría que sobrepasa con mucho la inteligencia media. Este cuerpo retiene todo el conocimiento desde el inicio de su creación y carga con la infinita sabiduría de la Divinidad. El Dai Koo Myo va directo a la energía Fuente, y conecta a la persona receptora con esa energía. Trae sabiduría ilimitada por medio de la manifestación de la Divinidad sobre el plano físico. Su uso permite una conexión inmediata entre el «yo físico» (finito) y el «Yo Superior» (infinito). Por eso su uso es indispensable durante los rituales de sintonización de los nuevos reikianos. Nos coloca en contacto con energías de alta frecuencia, y acelera las partículas energéticas de nuestro cuerpo y del campo vibracional a nuestro alrededor y limpia de inmediato todos los canales sutiles que sirven de conducción a la energía Reiki.

«Cuando el pensamiento y la experiencia se vuelven uno, es señal de que la conciencia se ha modificado.»

Abajo, el símbolo Dai Koo Myo, dibujado por el propio puño y letra del Maestro Mikao Usui, gentilmente cedido por el Maestro de Reiki Fuminori Aoki.



*Arriba, el símbolo Dai Koo Myo,
dibujado por el propio Maestro Mikao Usui.*

*«Éxito es conseguir lo que se quiere.
Felicidad es querer lo que se ha conseguido.»*

24.1. SIGNIFICADO DE LOS KANJIS DEL DAI KOO MYO

Significado de cada uno de los tres <i>kanjis</i> que compone el símbolo Dai Koo Myo		
大	Dai	Divinidad Sabiduría de la cabeza Luz radiante de un Iluminado
光	Koo	Brillo o luz del sol
明	Myo	Sol (a la izquierda) y Luna (a la derecha)

«La calidad deja marcas en el tiempo.»

24.2. OTRAS VERSIONES DEL DAI KOO MYO



«El universo es una reserva inagotable de de posibilidades.»

24.3. UTILIZACIÓN DEL DAI KOO MYO

El reikiano puede usar este símbolo si busca protección. Dibujamos un gran Dai Koo Myo en el aire y «vestimos etéreamente» el símbolo como si fuera un gran manto de protección y de poder. Después sellamos los chakras con el símbolo 1.

El símbolo Dai Koo Myo puede usarse para potenciar (ampliar) cualquier tipo de trabajo de Reiki, en cualquier lugar y a cualquier hora. La energía Reiki comenzará a fluir en nuestras manos

independientemente de lo que estemos haciendo con ellas. Debe usarse siempre antes que los demás para amplificarlos. Este símbolo consigue una intensificación en la captación de energía Reiki, y amplía y acelera los efectos de los símbolos Choku Rei, Sei He Ki y Hon Sha Ze Sho Nen.

En el autotratamiento, antes de comenzar la aplicación, si se trata de problemas físicos usamos el símbolo 4 y después el símbolo 1. Para trabajar problemas emocionales, usamos la secuencia de los símbolos 4, 2 y 1. Para procesos mentales y tratamientos de sucesos pasados y futuros usamos la secuencia 4, 3, 2 y 1. No debemos olvidar que el mantra debe ser dicho o pensado siempre tres veces.

En el envío de energía Reiki a distancia las técnicas son las mismas que las del Nivel 2, incluyendo el nuevo símbolo. La secuencia sería 4, 3, 2 y 1. Esa nueva modalidad permitirá la irradiación de energía para un número ilimitado de personas simultáneamente.

Al inicio de un tratamiento para otra persona no se recomienda el uso de este símbolo, pues en las tres primeras sesiones la energía Reiki estará actuando más en un nivel de limpieza. Empieza siempre con las técnicas del Nivel 2.

Las técnicas de transformación del cuaderno y de la caja deberán incluir el símbolo 4, pasando la secuencia a 4, 3, 2 y 1.

El símbolo Dai Koo Myo se recomienda por su eficacia en receptores que indebidamente incorporen o tengan alguna manifestación mediúmnica durante una sesión del Método Reiki y tarden en salir del estado de fragilidad en que muchos quedan tras este suceso. En estos casos, debemos levantar los brazos, separar ligeramente las piernas y vestir el ideograma central (*Koo*) del símbolo Dai Koo Myo, que significa *Hikari* o Luz. Visualizamos los ideogramas del sol y de la luna (*Myo*), cada uno sobre uno de los pies y el ideograma superior (*Dai*), que significa Dios, sobre nuestra cabeza. En este momento inspiramos y retenemos el aire rápidamente en los pulmones. El «soplo» es dirigido, con bastante vivacidad, al chakra frontal del receptor, entre los ojos o a uno de los oídos, donde hay un chakra que lleva a la glándula pineal (espiritual). Debemos tener cuidado para que el receptor no se desequilibre y caiga. La importancia de posicionarnos correctamente, tal y como se ve en la fotografía (a continuación) está registrada en el siguiente pasaje bíblico: «Mientras Moisés mantenía los brazos en alto, la batalla se inclinaba a favor de los israelitas; pero cuando los bajaba, se inclinaba a favor de los amalecitas. Cuando a Moisés se le cansaron los brazos, tomaron una piedra y se la pusieron debajo para que se sentara en

ella; luego Aarón y Jur le sostuvieron los brazos, uno el izquierdo y otro el derecho, y así Moisés pudo mantenerlos firmes hasta la puesta del sol. Fue así como Josué derrotó al ejército amalecita a filo de espada» (Éxodo 17, 11-13).

«La duda es el comienzo de la sabiduría.»

Con el «soplo» retiramos provisionalmente el objeto de obsesión. A continuación debe hacerse un tratamiento doble. Tanto el «obsesor» como la víctima de la obsesión necesitan ser adoctrinados. Es necesario acostumar al obsesor a no acercarse a su víctima. Muchas veces tratamos con espíritus profundamente enfermos, que también necesitan de un amparo para poder transitar por el camino de la Luz y la verdad. No se adoctrina a un espíritu de un día para otro. La eficacia del adoctrinamiento va a depender del estado físico y moral del que adoctrina, que deberá trabajar emitiendo mentalmente buenos pensamientos hacia el obsesor, y explicar que no debe actuar de esa manera.

«No todos los remedios son buenos para todos los enfermos.»



Arriba, el uso del símbolo Dai Koo Myo recomendado para receptores que tengan alguna manifestación mediúmnica durante una sesión del Método Reiki o que tarden en salir del estado de debilidad.

«Quien dice la verdad no merece castigo.»

CAPÍTULO 25

Activación de los canales de fuerza



EL chakra coronario (*sarashara*) es el más complejo de todos, ya que presenta 972 pétalos (segmentos). Es la unión entre nuestro cuerpo físico y la Realidad Cósmica o Energías Superiores. La apertura de este chakra implica la apertura de la conciencia y la perfección del ser. Genera la visión global del Universo. Es nuestro camino de crecimiento y hace que podamos alcanzar la serenidad espiritual, la completa conciencia universal y el sentido de totalidad, de paz y fe, dando un sentido único a nuestra existencia.

La energía aplicada durante una sesión de Reiki es captada por el chakra coronario. La técnica de activación de canales de fuerza permite que actives y equilibres este chakra para que la energía Reiki pueda ser captada y fluya en grandes cantidades, y proporciona la posibilidad de tratamiento de multitudes, Estados, países, el planeta, etcétera.

Realiza la siguiente secuencia siempre que estés sintonizado en el Nivel 3-A. Si no, no lo intentes:

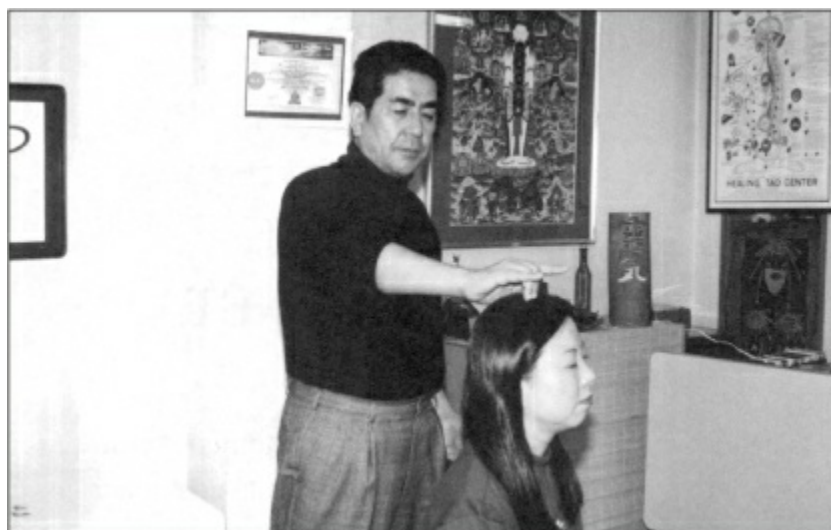
- a) Junta los dedos anular, corazón y pulgar de cada mano. Los dedos índice y meñique deben permanecer estirados.
- b) Apoya las manos de manera que el dorso de los dedos corazón y anular permanezcan juntos, y el dedo meñique e índice de la mano derecha queden sobre el dedo meñique e índice de la mano izquierda.



Vista frontal.



Vista superior.



En la foto, el Maestro Fuminori Aoki, de Tokio, demuestra la posición correcta del mudra.

- c) Sube las manos hacia la coronilla como si fuesen una antena, tocando el chakra coronario con las puntas de los dedos que están unidos (medio, anular y pulgar).

- d) Dibuja mentalmente en la coronilla los símbolos 4, 1, 3 y 2 exclusivamente en este orden, ya que es como una contraseña. Deben ser también imaginados entrando por el chakra coronario.
- e) Permanece en esa posición durante tres minutos y tu chakra coronario estará activado para captar gran cantidad de energía.

«Perfeccionar no es cambiar de calidad, sino esmerarse en ella.»

«La fuente inagotable está dentro de ti. Si tienes la fuente, puedes ofrecer tanta agua como quieras.»

«Existe en todas las cosas visibles una tonalidad oculta.»

CAPÍTULO 26

Reiki en el planeta



Los desórdenes climáticos causados por fenómenos como *el Niño*, *la Niña* y otros no son más que la respuesta del planeta al maltrato que ha recibido de la humanidad con la emisión de polución a la atmósfera, basura atómica, pruebas nucleares, deforestación, etc. Cada uno de nosotros tenemos nuestra parcela de culpa en esas agresiones que ha sufrido el planeta.



«Sé bondadoso con la Tierra. Trata bien a nuestro planeta. Nuestros hijos, nietos y bisnietos lo necesitarán para respirar y alimentarse y lo agradecerán.»

Tal y como probó Albert Einstein en su teoría de la relatividad, la masa y la materia de nuestro planeta no son más que energía condensada

que se presenta en forma de montañas, ríos, océanos, etc. Al ser energía, el planeta también puede recibir interferencias y ser tratado con la energía Reiki.

El reikiano de Nivel 3-A, debido al volumen de energía que canaliza, puede funcionar como un agente de regeneración planetaria. Podemos involucrarnos en la protección ambiental y conseguir ayudar más eficazmente a la Tierra y a todo lo que vive en ella. El tratamiento consiste en reactivar sus chakras y meridianos en todo el planeta o en la zona que esté siendo devastada.

El Maestro de Reiki estadounidense William Lee Rand participó en la antigua clínica de Reiki de la Maestra Hawayo Takata (en Hilo —Hawái— en abril de 1996) en una reunión de Maestros de Reiki. Durante la ceremonia se pidió que todos los practicantes y Maestros de Reiki trabajaran en armonía para tratar el planeta.

Armonízate con la vibración de la Era de Acuario. ¡Puedes ayudar al planeta! La consigna es hacerlo los domingos a las seis de la tarde en el lugar en el que nos encontremos. Un gran número de reikianos irradiando al mismo tiempo potenciará la energía. Por eso trabajamos con dedicación para divulgar el Método Reiki. Solamente contribuirás si estás debidamente sintonizado en el Nivel 3-A o 3-B.

Traza los símbolos 4, 3 y 2 e imagina el planeta entre tus manos; haz tres veces la afirmación de que estás enviando energía Reiki hacia la tierra; traza el símbolo Choku Rei y permanece así de quince a treinta minutos. Acuérdate de pronunciar los respectivos mantras tres veces tras dibujar los símbolos.

«Aquellos que no pueden llamar a los hombres hermanos no tienen derecho a llamar padre a Dios.»

CAPÍTULO 27

Meditación con los símbolos



LA meditación es el estado mental en el que se consigue alcanzar el ritmo alfa. El ritmo del cerebro baja a una media de ocho ciclos por segundo, y la persona está en contacto con la Sabiduría, el Poder y las Fuerzas Superiores. A través de la meditación, el relajamiento, la calma profunda, la paz de espíritu, la contemplación y la oración, podemos alcanzar esa interiorización que nos coloca en comunión con el Universo y con Dios. La meditación es la vía directa de unión con el Poder y la Sabiduría Infinita. En otras palabras, con Dios. Es llegar a la Luz, al Padre, a la Fuente.

La meditación con los símbolos crea una extrema armonía, ya que combina los resultados normales de la meditación con el poder transformador y terapéutico de los símbolos del Método Reiki. Consigue una profunda relajación neurológica y expansión de la conciencia.

Sigue este orden:

- a) Siéntate o acuéstate confortablemente con los ojos cerrados y deja las manos y las piernas estiradas, sin cruzarlas.
- b) Visualiza el símbolo 4 en color blanco encima de tu cabeza y repite el nombre mentalmente y lentamente (tres veces). Siente cómo entra a través de tu chakra coronario como si fuese una luminosa bola de tenis bajando por la columna hasta el chakra básico.
- c) Visualiza que todos los chakras se vuelven más luminosos a medida que el símbolo 4 desciende por tu columna. Siente que su energía se expande.
- d) Repite la misma operación con el símbolo 3 (en color azul), con el símbolo 2 (en color verde) y con el símbolo 1 (en color violeta).

- e) Al final visualiza que estás envuelto en una gran esfera de color violeta.

«La paz es la salud de la mente, y la cualidad más deseable después del amor.»

OBSERVACIÓN: Obtendrás mejores resultados si usas una luz indirecta, música *new age* e inciensos. Intenta no ser interrumpido durante el proceso.



La Maestra Noriko Ogawa, de Tokio, meditando, sentada relajadamente.

«Sé paciente contigo mismo.»

CAPÍTULO 28

Mandala de cristales



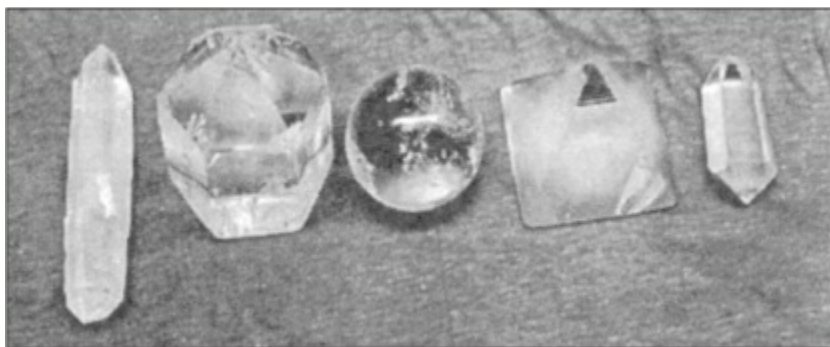
28.1. CRISTALES

Los cristales son la manifestación más pura de la energía y de la luz en el plano físico. Los átomos que los componen están en perfecta armonía y permiten, así, la manifestación de la luz en forma sólida. Científicamente, a través de la física moderna, ya está probado y comprobado que los cristales son los mejores conductores y amplificadores de la energía que se conocen, y se usan en la composición de fibras ópticas, chips de ordenador, fabricación de relojes (cuarzo), etc. De la misma manera pueden ser usados para ampliar los efectos de la energía Reiki, pues dan resultados mejores y más rápidos.

28.2. CRISTALES Y REIKI

Los cristales de cuarzo tienen la propiedad de ser capaces de absorber y mantener pensamientos e intenciones, siendo posible también programarlos para emitir energía Reiki que podrá ser canalizada hacia personas o cualquier otro objeto o situación. Las bendiciones y resultados son verdaderamente increíbles.

«Comprométete con la calidad.»



Tipos de cristales para la mandala.

28.3. ELECCIÓN DE LOS CRISTALES Y PREPARACIÓN

Cada cristal tiene su propia vibración y habrá algunos más apropiados para el uso de la energía Reiki que otros. La elección debe hacerse usando la intuición o cualquier otro método alternativo, como el uso del péndulo, por ejemplo. Los místicos afirman que es el cristal el que nos escoge y no nosotros a él. Debemos adquirir ocho cristales. Necesitarás seis cristales parecidos para la parte exterior de tu mandala, uno para el centro y otro para usarlo como cristal Maestro. El del centro puede ser pulido, tipo generador —es como yo lo prefiero— o puede ser una pirámide, una bola o un biterminado. Es fundamental que los demás sean biterminados para funcionar como receptores y emisores de energía.

Debemos limpiar los cristales de posibles energías inadecuadas que puedan contener. Todas las vibraciones deberán ser eliminadas para que los cristales queden completamente neutros. Existen varios métodos para la limpieza de cristales. Por ejemplo:

- Colocarlos debajo del agua corriente.
- Dejarlos al sol durante ocho horas, al aire libre cuando hay luna llena o enterrados parcialmente en el suelo con las puntas hacia arriba, para sintonizarlos con la energía de la Tierra, el sol y la luna.
- Sumergirlos en agua salada durante veinticuatro horas, en agua de mar o con sal gorda.
- Sahumarlos.
- Cubrirlos con sal marina.
- Aplicar energía Reiki con la intención de limpiarlos (con el símbolo Choku Rei).

«Necesitamos entender que los poderes superiores se encuentran dentro del propio ser humano y no fuera de él.»

Usa el método que creas mejor para que los cristales estén preparados para ser usados.

28.4. MANDALAS

Los mandalas son dibujos geométricos que generan energía como la cruz, la esvástica de Hitler y tantos otros dibujos conocidos. Estas líneas dibujadas en papel crean un efecto psíquico en el espacio que rodea al dibujo e influyen en el aura humana y en los chakras de diferentes maneras.

28.5. HEXAGRAMA

Este mandala tiene su origen en la más remota antigüedad, incluso fue usado por el Rey David (estrella de David), grupos esotéricos antiguos, sectas y ocultistas del pasado. Esto no significa que sea un símbolo ya superado, pues siempre mantendrá sus características. En la radiestesia se considera un gráfico muy aromonizador y unificador. El hexagrama puede representar el chakra cardíaco, unificando los tres chakras inferiores y elevándolos a los tres superiores. Al separar las figuras del gráfico podemos ver dos triángulos, uno girado hacia arriba y otro hacia abajo. El triángulo puede significar la Santísima Trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo) y el plano tridimensional (físico). Así podríamos decir que el triángulo girado hacia abajo representa la gracia divina girada hacia la Tierra y el otro es el ser humano en busca de su Realización Espiritual. Los triángulos entrelazados manifiestan el potencial unificador.

«Amamos las cosas y nos aprovechamos de las personas cuando deberíamos amar a las personas y aprovecharnos de las cosas.»

Podemos usarlo para elevar la conciencia, armonizar los chakras, unificar los cuerpos sutiles, armonizar un ambiente que esté espiritualmente sublevado, manifestar en el plano físico la voluntad del Plano Superior (y no la nuestra), ayudar en estudios profundos, agudizar nuestra intuición, buscar contacto con nuestro Yo Superior, implicarnos en una protección espiritual o limpiar el ambiente destinado a la relajación y la meditación haciendo que seamos más receptivos. Este símbolo tiene muchas más aplicaciones.

28.6. ANTAHKARANA

Es una palabra sánscrita (*antar* significa medio, dentro o interior, y *karana* significa causa, instrumento u órgano de sentido).

Este mandala es un antiguo símbolo de meditación y terapéutico, que viene siendo usado en China y el Tíbet desde hace millones de años. Ha sido ocultado durante mucho tiempo, siendo conocido y usado por muy pocos. Su uso no es ampliamente conocido porque estaba restringido a unos pocos monjes tibetanos que lo reservaban para ellos. Ahora, en la Era de Acuario, es el momento de que todos tengamos acceso a este símbolo sagrado. Dice Michelle Griffith que este símbolo fue creado por el consejo de Maestros Superiores que cuidan de la evolución de la galaxia. Fue traído a la Tierra en el periodo lemuriano, cerca de cien mil años atrás, debido a los problemas que estaba sufriendo el pueblo que vivía en la Tierra en esa época, necesitado de ayuda para restablecer su unión con su Yo Superior. Alice Bailey y otros autores de filosofía tibetana tienen un conocimiento del antahkarana que puedes encontrar en gran número de libros. Describen este mandala como parte de la anatomía espiritual. Este símbolo es multidimensional y actúa en diferentes planos, formado por tres sietes en una superficie plana. El numero siete representa los siete chakras, los siete colores del arcoíris y las siete notas de la escala musical. El número siete es mencionado en el Libro de las Revelaciones (Apocalipsis) como las siete velas, las siete trompetas y los siete sellos.

«Aquel que no sabe repartir, no sabe amar.»

El antahkarana se usa técnicamente para representar el puente entre la mente superior y la inferior. También es el instrumento operacional entre ellas (*The Theosophical Glossary*, H. P. Blavatsky). Es la unión entre el cerebro físico y el Yo Superior. Es la alianza que debe crecer si queremos crecer espiritualmente. El símbolo antahkarana que se describe aquí representa la conexión que se activa en su presencia, dondequiera que estemos. Es un símbolo poderoso, y su sola presencia creará un efecto positivo en el aura y en los chakras. Crea lo que los taoístas llaman una gran órbita microcósmica en el punto en el que las energías psíquicas, que normalmente entran por el chakra coronario, entran por los pies y viajan subiendo por detrás del cuerpo hasta la coronilla y bajan por delante hasta los pies nuevamente, uniendo así a la persona con la tierra y creando un continuo flujo de energía a través de los chakras. Su energía se mueve y sube a través de las dimensiones invisibles hasta la dimensión del Yo Superior. Cualquiera que lo use reforzará la unión entre su cerebro físico y el Yo Superior. Al estar dirigido al Yo Superior, el antahkarana siempre tiene un efecto benéfico y nunca puede ser usado mal o para hacer el mal. Es un símbolo especial que tiene su propia conciencia. El antahkarana intensifica los trabajos terapéuticos en diversas técnicas: Reiki, Johrei, Mahikari, Jin Shin, terapia de polaridad, quiropráctica, terapia hipnótica, regreso a vidas pasadas, etc. Estos efectos positivos se han confirmado en centros terapéuticos. El símbolo puede ser colocado en una mesa de aplicación de Reiki, o sobre el asiento de una silla y en las paredes, ya que neutralizará la energía negativa del ambiente absorbida por objetos como joyas, relojes, pedras, etcétera.

«No quemes los puentes tras atravesarlos. Te sorprenderá la cantidad de veces que tendrás que cruzar el mismo río.»

28.7. MANDALA DE CRISTALES

Es posible crear una mandala de cristales usando un símbolo terapéutico como, por ejemplo, el hexagrama o el antahkarana (existen otros) y ocho cristales, lo que servirá para enviar energía Reiki con vistas a la recuperación de la salud, la protección y el alcance de metas. El uso de cristales dispuestos en mandala y asociados al Reiki, permite que la emanación de energía continúe siendo transmitida durante setenta y dos horas con la misma intensidad, mientras que tú estás desempeñando tus actividades rutinarias cotidianas. El mandala puede usarse para enviar energía a muchas personas y situaciones al mismo tiempo. Será útil no solo para tratar o resolver situaciones personales, sino también para sanear y guiar nuestras vidas, y conseguir ser parte integrante de la gran transformación que está ocurriendo en el planeta en los inicios de la Era Acuario.

28.8. CONSTRUYENDO TU MANDALA

- a)* Prepara un lugar especial, preferentemente uno al que solo tú tengas acceso, para montar tu mandala. Este lugar puede ser un altar o cualquier otro lugar que a partir de este momento será sagrado en tu casa.
- b)* Puedes escoger una tela o una cartulina para forrar el lugar donde será montado tu mandala. En caso de que optes por colores, una buena opción es el azul oscuro ya que representa el Infinito, el Cosmos.
- c)* Dibuja, pinta o coloca el hexagrama o el antahkarana sobre el paño o la cartulina.
- d)* Escoge ocho cristales, usando la intuición, que deberán ser purificados antes de ser usados.
- e)* Tras la limpieza debemos aplicar energía Reiki en cada uno de los ocho cristales y programarlos con el propósito de proporcionarnos amor, salud y transformación. Traza el símbolo 4, 3 y 2 sobre el cristal, colócalo entre las manos y afirma tres veces: «Este cristal está siendo programado para traer amor, salud y transformación». Traza el símbolo 1 y aplica energía, y colócalo entre las manos durante un periodo mínimo de diez minutos. Puedes hacer oraciones, para pedir que los ángeles y arcángeles le ayuden a

energetizar y programar los cristales.

- f) Escoge, de entre los ocho cristales, un biterminado que parezca más masculino que el resto (yang). Ese será tu cristal Maestro que energetizará los otros cristales, y traerá la interconexión entre los seis cristales que se colocarán en los extremos con el cristal en el centro, manteniendo la mandala activada.
- g) Coloca cada uno de los seis cristales biterminados en cada punta del hexagrama o antahkarana con las puntas dirigidas hacia el centro de la figura. El cristal Maestro debes colocarlo fuera de la mandala. La distancia entre los cristales puede variar de veinte a treinta centímetros, dependiendo del tamaño del mandala.
- h) Colocamos el octavo cristal en el centro. Podrá ser una pirámide, una bola de cristal o, como yo prefiero, un cristal de tipo generador. El cristal del centro servirá como base para la colocación de pedidos. No los muevas o debilitarás la conexión energética.
- i) Prepara sobres, uno para cada persona, donde serán colocadas las fotos y papeles con las peticiones. En la parte de atrás de la foto o tarjetas de pedidos debemos dibujar los símbolos 4, 3, 2 y 1 con sus respectivos mantras tres veces. En las tarjetas debemos poner los datos personales (nombres, direcciones), los pedidos y las afirmaciones. Todo escrito siempre a lápiz. Usa afirmaciones como:

- «Yo me permito recuperar y transformar toda la vida a mi alrededor».
- «Yo estoy lleno de paz, salud, felicidad y armonía».
- «Las energías que fluyen a través de mi se vuelven cada vez más fuertes».

Usa tu intuición creativa para generar nuevas afirmaciones.

- j) Los sobres serán colocados debajo del cristal del centro. Las fotos y pedidos recibirán energía Reiki de la mandala sin interrupción. No te olvides de colocar también tu foto. Tras la colocación de los sobres, aplica en el cristal central, sin apoyarte en él y usando los símbolos 4, 3, 2 y 1, diez minutos más de energía Reiki.
- k) Coge el cristal Maestro con la mano dominante y llévalo al centro. Apúntalo y gíralo sobre el cristal del medio y muévelo hacia uno de los cristales exteriores, yendo de uno hacia otro,

siempre volviendo al centro y retornando al mismo cristal, como si estuvieras cortando pedazos de tarta. Este proceso se hace un poco por encima del mandala, imaginando la energía saliendo del cristal Maestro y energetizando la mandala. Normalmente giramos en el sentido contrario a las agujas del reloj, ya que la energía Cósmica gira en espiral en ese sentido.

l) Gira el cristal Maestro alrededor del mandala por lo menos tres veces. Mientras energetizas el mandala con el cristal Maestro, pronuncia o imagina una serie de afirmaciones como:

- «Yo energetizo esta mandala con Luz para la salud y la paz».
- «Yo energetizo esta mandala con amor para transformar, recuperar, mejorar, etc.».

m) Repite la misma operación cada setenta y dos horas para mantener el mandala activo y energetizado. Si hay disponibilidad de tiempo o lo prefieres, puedes activarlo diariamente.

n) Debes limpiar los cristales otra vez solo cuando cambies o introduzcas una nueva petición debajo del cristal central.

«El desafío no es llenarse de cosas, sino vaciarse.»

«Todo lo que necesitas te es dado. Irónicamente, cuando lo dejas marchar, comienzas a recibir mucho más.»

«Cuando hay una montaña que debe ser escalada, no pienses que esperar la hará más pequeña.»

OBSERVACIÓN: Si viajas y quieres mantener tu mandala energizada, saca una foto y llévala contigo junto con el cristal Maestro. Usando el símbolo Hon Sha Ze Sho Nen conectarás con tu mandala y lo energizarás con el cristal Maestro en la mano. Incluso la foto mantendrá a tu regreso una energía muy efectiva y protectora.

*«La vida es como montar en bicicleta.
Para mantener el equilibrio
debes continuar en movimiento.»*

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

«El dinero hace más bonita tu casa. Las sonrisas hacen felices a los que viven en ella. Sonríe por todo y por nada. Tu sonrisa contagiará a tus familiares y todos se sentirán maravillosamente junto a ti.»

28.9. EJEMPLOS DE MANDALAS FORMADAS

28.9.1. Ejemplo con el Antahkarana



*Este es una mandala de cristales biterminados,
pulidos, dispuesto sobre el gráfico antahkarana.
Fijate en que los cristales están apuntando hacia el centro.*

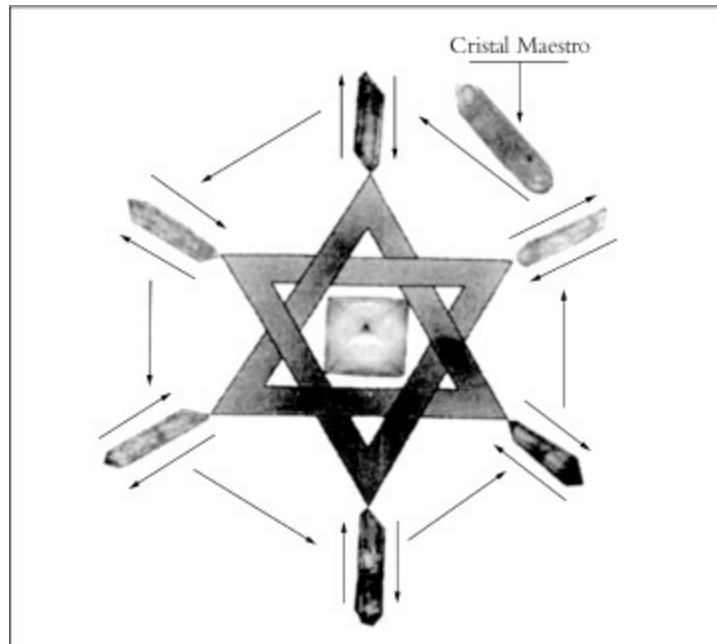
El cristal Maestro está fuera.

En el centro tenemos un cristal generador pulido.

*Las flechas señalan la dirección a la que debe apuntar
y hacia la que debe moverse el cristal Maestro cuando energetice
el mandala cada setenta y dos horas.*

*«Existe una gran diferencia entre ayudar por interés
y el interés por ayudar.»*

28.9.2. Ejemplo con el hexagrama



*Este es una mandala de cristales biterminados naturales
dispuesto sobre el gráfico del hexagrama.
Fijate en que los cristales están apuntando hacia el centro.
El cristal Maestro está fuera.
En el centro tenemos una pirámide de cristal.
Las flechas indican la dirección hacia la que debe apuntar
y moverse el cristal maestro cuando energetices el mandala
cada setenta y dos horas.*

«Las flores artificiales se fabrican en un día, pero son estériles.»

28.10. ANTAHKARANA



OBSERVACIÓN: Fotocopia el gráfico y, posteriormente, recórtalo y plastifícalo. Auméntalo de acuerdo con el tamaño de tu mandala.

«No confundas comodidad con felicidad.»

28.11. HEXAGRAMA



OBSERVACIÓN: Fotocopia el gráfico y, posteriormente, recórtalo y plastifícalo. Auméntalo según el tamaño de tu mandala.

«Cada uno es responsable de su evolución, esta es la ley del libre albedrío.»

CAPÍTULO 29

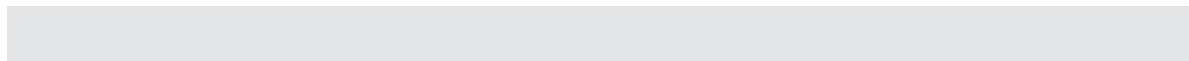
Cirugía energética Kahuna



LAS conocidas cirugías psíquicas recibirán en este capítulo la denominación de cirugía energética o cirugía Kahuna, ya que entendemos que estos nombres son los más adecuados. El Maestro de Reiki William Lee Rand desarrolló esta técnica cuando convivió con los kahunas en Hawái.

Muchas veces recurrimos a los médicos, que se esfuerzan por sanar el mal aunque a veces no lo consigan. Y esto es porque el origen de muchas enfermedades es psicosomático, es decir, está en el cuerpo sutil y no en el físico. Las enfermedades, en general, son creadas por barreras energéticas en el flujo normal de energía vital. Los bloqueos son creados por emociones inferiores que provienen de alguna desarmonía. Estos bloqueos frecuentemente adquieren forma definida y se alojan en los órganos, a su alrededor, en los chakras o en el aura. Los mismos bloqueos pueden causar problemas de salud u otras dificultades en la vida. Cuando se eliminan, la energía vital retoma su flujo natural y la salud de la persona es restituida física y emocionalmente. Se han comprobado recuperaciones por medio de radiografías, resonancias magnéticas y pruebas de laboratorio.

Los reikianos de Nivel 3-A, debido al volumen de energía que manipulan, aportan la materia prima para que, con la ayuda de la espiritualidad, se realicen tratamientos admirables a través del ectoplasma. Este tipo de energía actúa en el primer cuerpo del aura (doble etéreo) de la persona, y como se hace en las cirugías espirituales de Filipinas (o por el espíritu del doctor Fritz, antiguamente, en Brasil) no se eliminan tejidos físicos. No hay cortes, sangre ni anestesia. Esta técnica la puedes aplicar en ti o en otras personas.



«La fuerza de la mente es ilimitada, pero el cuerpo físico es demasiado limitado. Sé justo y amoroso con tu cuerpo. Es indispensable dar al organismo el tiempo necesario para reponer energías, si no entrará en colapso.»

La cirugía Kahuna actúa en el cuerpo aurico doble etéreo. Hay que entender, por lo tanto, el funcionamiento del doble etéreo, cuerpo etéreo o cuerpo bioplasmático. Se trata de un cuerpo energético intermediario, un vehículo provisional y transitorio, una especie de mediador entre el cuerpo físico y el cuerpo emocional. Este cuerpo interpenetra y envuelve nuestro cuerpo físico como si fuera un cartucho de gas o vapor, invisible al ser humano común y aún no reconocido por la medicina convencional. Su emanación sobrepasa la piel en todas las direcciones en aproximadamente un centímetro de media. El cuerpo físico visible es la parte del cuerpo que vemos en el espejo, la que tocamos y con la que estamos familiarizados. Se encuentra íntimamente relacionado con el doble etéreo (primer cuerpo de nuestra aura). Según los Maestros orientales, el cuerpo físico está compuesto por dos cuerpos: el físico visible y el etéreo invisible, basto, denso, casi físico. Este está compuesto por sustancias más sutiles emanadas de la misma tierra, denominadas materia etérea o bioplasma. La palabra bioplasma está compuesta por bio, que significa vida, y plasma, que es el cuarto estado de la materia. Los otros tres son el sólido, el líquido y el gaseoso. El doble etéreo también es la fuente del ectoplasma, que se usa en algunas técnicas de Reiki no convencional, como los conocidos trabajos de materialización, levitación, voz directa y otros. La expresión de «doble etéreo» existe porque este cuerpo áurico presenta todo lo que presenta nuestro cuerpo físico, pero en forma etérea. Lo que afecta a uno, afecta al otro. Personas con miembros amputados se quejan, algunas veces, de que aún sienten el miembro que ya no está. Esto ocurre porque el equivalente o molde etéreo de ese miembro aún está intacto. La mínima disonancia en cualquier órgano del cuerpo físico modifica la luminosidad, el color, la densidad, el magnetismo o la temperatura de su correspondiente en el doble etéreo. Según observaciones clarividentes, en personas perversas y de baja espiritualidad, el doble etéreo tiene un color oscuro y aceitoso. En seres evolucionados, se presenta limpio y clarísimo, con una atrayente luminosidad. El cuerpo etéreo no tiene conciencia propia, pues ni piensa ni actúa voluntariamente. Su función más importante es la de transmitir al

cerebro físico todas las vibraciones de las emociones e impulsos de cuerpos superiores. Cumple el papel de un cable eléctrico que conecta la bombilla a la planta eléctrica, y liga nuestro cuerpo físico a nuestro aura. El cuerpo etéreo funciona también como un centro de absorción (por los chakras) y distribución equitativa de energía vital, soplo de vida o *prana* del medioambiente, distribuyendo estas energías por el sistema nervioso y demás partes del organismo humano. Los chakras o centros de fuerza están localizados en el doble etéreo. Durante la noche, cuando se dan las proyecciones astrales, dejamos el cuerpo físico en la cama y conducimos nuestro doble etéreo. Dos o tres días después de la muerte del cuerpo físico, el doble etéreo se disuelve y desintegra gradualmente hasta extinguirse por completo. En las noches calientes de verano, en los cementerios, el cuerpo etéreo en disolución llega a entrar en combustión, y da como resultado los fuegos fatuos.

«Aprender sin racionalizar es un trabajo perdido.»

Este tratamiento muchas veces no sustituye el tratamiento médico. Lo ideal es que haya un tratamiento conjunto con la medicina convencional.

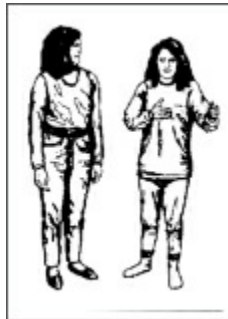
29.1. SECUENCIA DE LA CIRUGÍA

- a) Debemos preguntar al receptor si desea recuperarse, respetando la divina ley del libre albedrío. El receptor podrá estar de pie, sentado o echado.
- b) El primer paso es identificar el motivo de la cirugía y en qué parte del cuerpo está el problema para intentar localizar el bloqueo. El receptor en general siente tensión o dolor en el lugar cuando piensa en el asunto.
- c) Pide al receptor que intente dar una forma y, a ser posible, un color al bloqueo de energía negativa que será eliminado (un cubo, un óvalo una esfera o pirámide, espinas, trozos de cristales, etc.).
- d) Haz una oración, en voz alta o mentalmente. Pide a Dios, los ángeles y arcángeles, los Maestros de Reiki y la Luz confortadora que ayuden en el proceso y que la recuperación ocurra con amor y

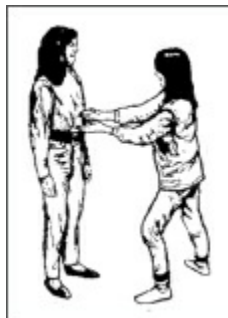
sabiduría divina.



- e) Dibuja el símbolo Dai Koo Myo en ambas manos y da tres palmadas repitiendo también tres veces su mantra verbal o mentalmente. Haz lo mismo con el símbolo Choku Rei.
- f) Traza el símbolo Choku Rei frente a tu cuerpo. Después, nuevamente, para cada uno de los siete chakras, de abajo arriba, con objeto de generar protección y defensa energética. No olvides el mantra tres veces para cada uno.

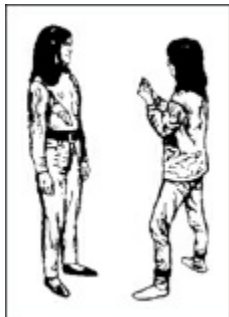


- g) Alarga el ectoplasma que envuelve tus dedos. Esto se hace agarrándose los dedos con una de las manos, uno por uno, imaginando que están compuestos de una sustancia maleable. Se estirarán a una distancia de aproximadamente 25 a 30 centímetros. Al estirarlos, respira por la boca de manera audible. Hazlo con ambas manos. Muévelas para sentir los dedos estirados y la fuerza que contienen. Serán tus «bisturíes energéticos».
- h) Pide al receptor que mentalice su problema y el lugar a tratar. Traza el símbolo Choku Rei sobre el área donde se encuentra el bloqueo.



- i) De pie, en una posición de vigor y determinación, y usando los

dedos energéticos que fueron alargados (bisturíes energéticos) encuentra, «agarra» el bloqueo y sácalo fuera del cuerpo áurico del receptor remitiéndolo «en pedazos» a un recipiente con agua y sal gruesa o hacia el Cosmos. Mantén la intención de ayudar, una postura optimista, confiada, definida y clara.



- j) Cuando retires la energía negativa, inspira vigorosamente de manera audible. Para prevenir contaminaciones, imagina que estás inspirando la energía negativa hasta las manos y no hacia los pulmones. La energía negativa debe quedar restringida a los dedos energéticos alargados y no a nuestro cuerpo.
- k) Haz eso por lo menos cinco veces durante un espacio de uno a tres minutos, y retira el bloqueo desde ángulos diferentes. Usa la intuición, intenta sentir y participar en lo que está sucediendo.
- l) Pregunta al receptor si siente alguna alteración. En caso de que la sienta, repite el proceso hasta que el receptor note que la sensación (bloqueo) se fue completamente. En ese momento habrás logrado tu meta.
- m) Terminado el proceso, aplica energía Reiki sobre el lugar para «cauterizar» el aura en el lugar donde estaba el bloqueo, llenándola de Luz.



- n) Aléjate, rompe la interacción áurica con el receptor con un gesto de corte, tipo golpe de kárate.
- o) Contrae los dedos energéticos alargados, uno por uno, y haz soplos audibles.
- p) Agradece con una oración y lávate las manos. Haz más sesiones

de cirugía si el síntoma no desaparece totalmente.

«Uno de los mayores males de hoy es el estrés. Desacelera tu ritmo. Duerme bien, practica ejercicio físico, ve de vacaciones, disfruta de tu ocio, aliméntate como es debido, toma el sol y mantente calmado y sereno en todas las circunstancias.»

«Los árboles rígidos muchas veces se rompen con las tempestades. También las personas rígidas se quebrantan con las crisis de la vida. sé flexible y maleable.»

«Incluso un pequeño progreso es un avance en la dirección correcta.»

29.2. CONSIDERACIONES

Muchas veces el bloqueo puede estar siendo alimentado por una emoción negativa del receptor, como la rabia de algún pariente o conocido o un sentimiento de culpa, los celos crónicos de alguien, envidia del éxito o prosperidad de otra persona, un trauma permanente, etc. Orienta al receptor hacia el cambio o la transformación de su forma de actuar o pensar (Reiki, terapias florales, etc.). Pide al receptor que imagine la emoción causante del bloqueo y trátalo con la energía Reiki usando los símbolos 4, 3, 2 y 1.

Es importante saber que, durante el tratamiento, el receptor puede sentir debilidad, náuseas, dolores de cabeza, vómitos, diarrea, fiebre, coriza o cualquier otro síntoma debido a los ajustes del cuerpo al proceso de limpieza. Recomienda al receptor que beba mucha agua, coma frutas y

verduras, repose más y, si es posible, que tome alimentos laxantes (papaya, naranja, ciruela, etc.) que faciliten la limpieza interna.

«El ser humano produce remedios para hacer el trabajo que deberían hacer sus cuerpos.»

Esta técnica es poderosa y funciona, pero lo ideal es recibirla de otra persona.

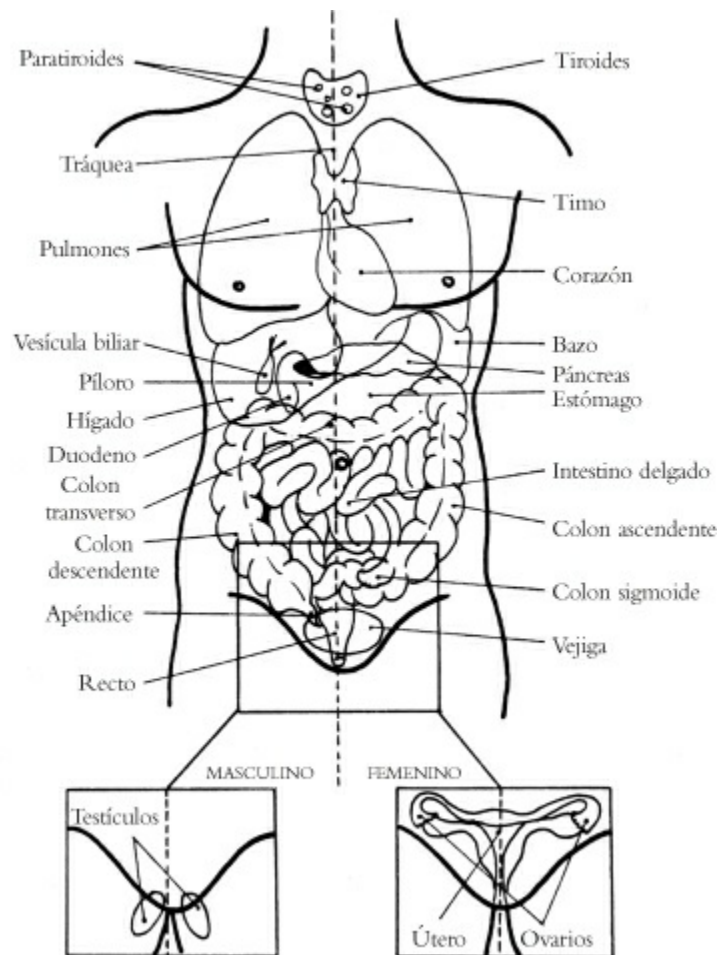
«Ningún problema puede ser resuelto por el mismo grado de conciencia que lo creó.»

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

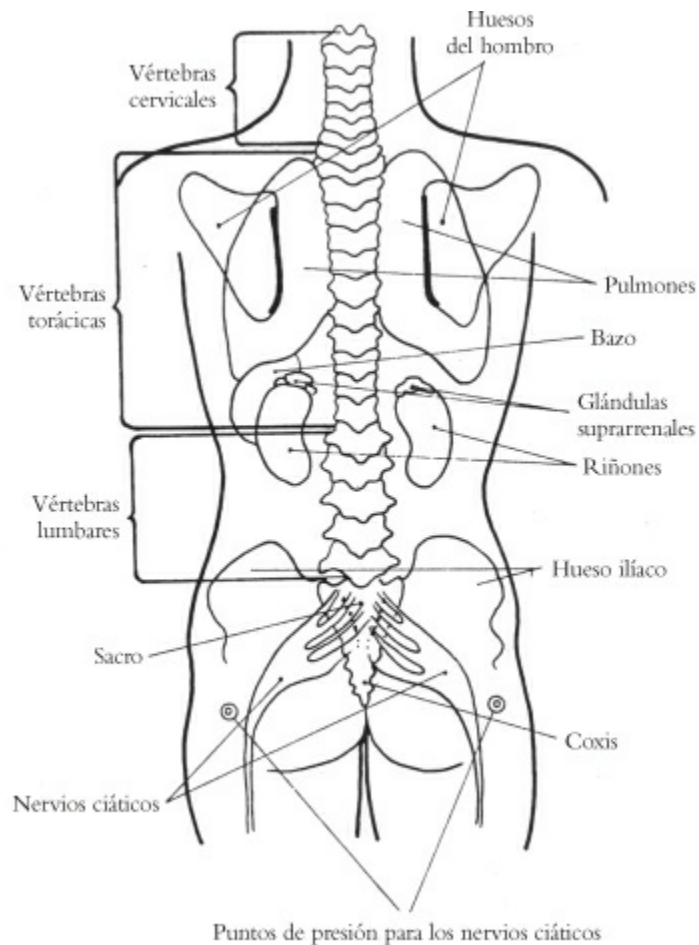
«Cuanto más te atrevas, más conseguirás.»

29.3. LOCALIZACIÓN DE LAS PRINCIPALES GLÁNDULAS Y ÓRGANOS DEL CUERPO HUMANO (Región anterior)



*«Las personas harían muchas más cosas
si no tacharan a tantas de imposibles.»*

29.4. LOCALIZACIÓN DE LAS PRINCIPALES GLÁNDULAS Y ÓRGANOS DEL CUERPO HUMANO (Región posterior)



*«Cada ser humano tiene su lugar y su misión.
Nadie puede sustituirlo.»*

CAPÍTULO 30

Técnica complementaria de interpretación de sueños



EL uso de los símbolos no está restringido solamente a lo que se conoce en Occidente. Existe mucho campo para los descubrimientos personales, como ocurrirá con los progresos de las investigaciones sobre física cuántica y las técnicas vibracionales.

Los intérpretes profesionales de sueños existen hace muchos miles de años. Comenzando por la Biblia, casi todos los documentos de la antigüedad aluden a los sueños y a su comprensión por medio del lenguaje simbólico. Entre los pueblos antiguos de Babilonia, Caldea y Judea, la interpretación de los sueños era conocida como un arte consumado. El documento más antiguo que tenemos de una obra publicada sobre el asunto fue compilado por Artemedoro Dalidarius en el segundo siglo después de Cristo. Esta obra fue traducida al inglés y publicada en Londres en el siglo XVII. Desde entonces ha sido reeditada y traducida a varias lenguas. Desde la época de Dalidarius, el interés por el estudio de los sueños no ha disminuido. Cicerón, Platón, Aristóteles, Sócrates y Plutarco estudiaron los sueños. Algunos psicólogos como Freud, Jung, Rhine, McDougall y Zener se dedicaron al asunto.

El 10 de enero de 1937, el periódico *Sunday Mirror*, de Nueva York publicó un artículo en una sección de su revista titulado «Soñó la tragedia y ocurrió». Contaba el testimonio de un hombre que, cuando estaba a bordo de un barco en el océano, soñó que su hijo moría en un accidente de coche. Al día siguiente recibió un telegrama que le informaba de la muerte de su hijo en circunstancias iguales a las que había soñado la víspera. En realidad, vio el accidente en ese sueño. Lo mismo ocurrió con uno de los miembros de la banda Mamonas Assassinas un día antes del trágico accidente de avión ocurrido cuando regresaban a São Paulo ⁵.

«Ve hacia delante. Incluso aunque no llegues al final de la escalera, continúa subiendo. El camino se hace andando.»

Puedes usar la energía Reiki junto con un buen diccionario de sueños como un poderoso instrumento de arte adivinatorio y premonitorio. Yo particularmente uso el libro de interpretación de sueños del astrólogo Zolar.

Dibuja, pues, a lápiz, los símbolos 4, 3, 2 y 1 en las tapas de tu diccionario de sueños, y no te olvides de escribir el mantra respectivo, tres veces para cada símbolo. Escribe una afirmación para pedir que el libro funcione como canal de unión, por medio de los sueños, entre tú y tu ángel guardián y mentores. Aplica energía Reiki durante cinco minutos en tu diccionario todas las noches antes de dormir.

En caso de que tengas dificultades para soñar o recordar tus sueños, recomiendo la esencia floral de Minas Gerais *ageratum* (cinco gotas cuatro veces al día).

«El ser humano es lo que es, y no lo que quiere ser o lo que cree que es.»

⁵ Mamonas Assassinas fue una banda brasileña de pop. El 2 de marzo de 1966, el avión en que viajaban se estrelló y todos los miembros de la banda y tripulación fallecieron. (*N de la T.*)

CAPÍTULO 31

Única entrevista al Maestro Mikao Usui

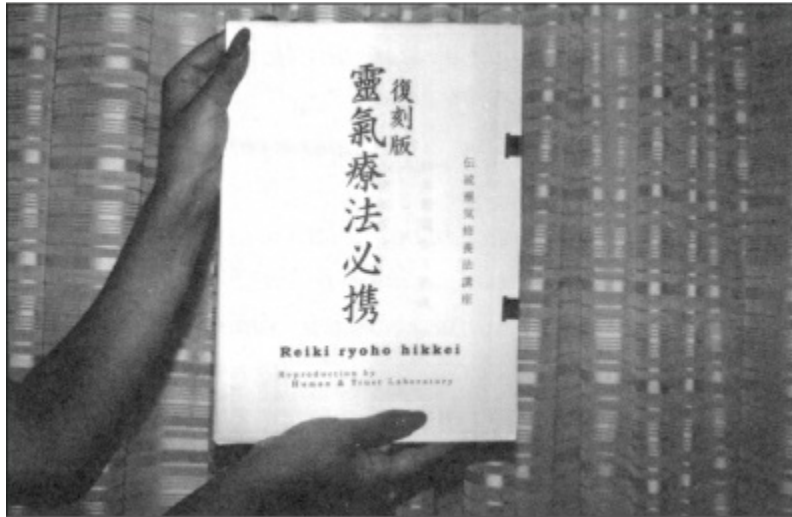


EL manual con el título *Reiki Ryoho Hikkei* se entregaba a los alumnos del Maestro Usui cuando enseñaba, por lo tanto fue escrito cuando él aún estaba vivo, antes de 1926. Está escrito en *kanji* arcaico, usado en Japón antes de la Segunda Guerra Mundial. Es un documento que prueba que el Método Reiki no tuvo solo una tradición oral, tal y como fue inicialmente divulgado en Occidente. El manual contiene una entrevista con el propio Maestro Usui.

Cuando estuve en Japón por segunda vez, en enero de 2002, recibí de manos del Maestro Fuminori Aoki una copia del manual original, así como una traducción bastante precisa de este material al inglés. Hay que resaltar la dificultad de traducir textos escritos en *kanji* arcaico. La última parte del manual contiene 125 poemas (*Gyosei*) escritos por el emperador Meiji y seleccionados por el propio Mikao Usui para la utilización del Método Reiki.

Las preguntas sobre el Método Reiki, a continuación, fueron respondidas por el propio Maestro Usui. No hay ningún registro de la fecha exacta de la entrevista ni del nombre del entrevistador.

Entrevistador: ¿Por qué enseñar el Método Reiki al público?



*Reproducción de la portada de la apostilla original
con el título de Reiki Ryoho Hikkei.*

Mikao Usui: Desde la Antigüedad, las técnicas secretas han sido transmitidas solo a los descendientes de sus descubridores como si fueran un tesoro de familia. Creo que la práctica de mantener las técnicas en secreto es un hábito del pasado. No puedo admitir tal comportamiento en el mundo moderno, en el que la felicidad y el progreso social se fundamentan en la coexistencia de la humanidad. Nuestra técnica terapéutica Reiki es desconocida y no hay nada similar en el mundo. Su uso explica la liberación y el conocimiento del público con el fin de que todos reciban sus beneficios y alcancen el bienestar ofrecido por el Cielo. Nuestra técnica terapéutica Reiki es original, basada en la capacidad del Espíritu (*Rei*) del Universo, que fortalece a las personas y promueve las ideas moderadas y el placer de vivir. Nuestra técnica será abierta y transmitida al público con el objeto de salvar a las personas de disfunciones en la salud y angustias del mundo actual, donde hay necesidad de mejoras y reformulaciones.

«El lenguaje de la verdad es simple.»

«Nada es más verdadero que lo original.»

Entrevistador: ¿Qué es el *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui)?

Mikao Usui: La técnica tiene como objetivo, primero, la salud de la mente y, secundariamente, la salud física. Fortalece la mente y el físico. Sirve también para dirigirse hacia un camino correcto de vida, siguiendo las palabras dejadas por el emperador Meiji (Cinco Principios). Si la mente está en el camino correcto y saludable, el cuerpo físico será fortalecido naturalmente. Siendo así, será misión de la *Usui Reiki Ryoho* completar física y psicológicamente una vida en paz y placentera, y ayudar al tratamiento de problemas de salud de otros y promover así la felicidad de si mismo y de terceros.

Entrevistador: ¿La *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui) sería semejante a las técnicas que utilizan la hipnosis, la técnica kiai o creencias religiosas?

Mikao Usui: No, nuestra técnica no se parece a ninguna de esas técnicas. Se trata de un secreto espiritual que salva al espíritu y al cuerpo. Conseguí obtenerla, espiritualmente, tras un arduo y largo entrenamiento.

Entrevistador: ¿Es una técnica terapéutica espiritual?

Mikao Usui: Puede considerarse una terapia espiritual, pero también una técnica terapéutica física.

Todas las partes del cuerpo, principalmente los ojos, boca y manos, emiten energía y luz. Así, fijando la vista correctamente durante dos o tres minutos, soplando o pasando la mano por la región enferma, los dolores cesarán y desaparecerá la tumefacción del dolor de muelas, estómago, intestino, nervios, traumas, cortes y quemaduras. En casos de enfermedades crónicas la recuperación no es muy fácil. Esos casos exigen algunas sesiones de tratamiento pero, incluso así, ya desde el principio el receptor sentirá alivio. No sé cómo explicar este fenómeno a través de la medicina moderna, pero existen hechos que no son ficción. Si alguien experimenta el tratamiento, consigue comprenderlo. Nadie puede ignorar los hechos.

*«Nadie puede ser equilibrado si sus pensamientos
no son constantemente armoniosos.»*

Entrevistador: ¿Incluso quien no cree en la *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui) obtendrá efectos en la recuperación de problemas de salud?

Mikao Usui: Sí, al contrario que las técnicas terapéuticas psicológicas e hipnóticas, nuestra técnica no utiliza ninguna sugestión. Siendo así, no es necesario creer. Se puede dudar o hasta no creer en el tratamiento. Normalmente, ni una de cada diez personas que busca por primera vez nuestro tratamiento llega ya creyendo en el resultado. La mayoría comienza a tener confianza después de conocer sus efectos tras la primera sesión.

Entrevistador: ¿Qué problemas de salud se tratan a través de la *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui)?

Mikao Usui: La técnica puede tratar problemas de salud tanto orgánicos como psicológicos.

Entrevistador: ¿La *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui) trata solamente problemas de salud?

Mikao Usui: No solamente problemas de salud. Puede también corregir malos hábitos como angustias, debilidades, timidez, indecisiones y nerviosismo. Con la energía del Método Reiki el corazón se vuelve semejante al de Dios o Buda, lo que trae felicidad para sí mismo y para terceros.

Entrevistador: ¿Cómo funciona la *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui)?

Mikao Usui: Esta técnica no me fue transmitida por nadie, ni la busqué para obtener la capacidad de trabajar con el Espíritu Universal (*Rei*). Durante la práctica del ayuno tuve contacto con la Atmósfera Universal y recibí una sensación espiritual, así descubrí una capacidad espiritual terapéutica. De modo que yo mismo siento dificultad para explicar claramente el fenómeno. Actualmente, científicos y estudiosos están investigando sobre el asunto, aunque de momento no haya una explicación científica. Llegará el día, sin duda, en que el asunto será aclarado científicamente.

«La fuerza vital del ser humano es el mejor de los remedios.»

Entrevistador: La *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui), ¿usa medicamentos? ¿Hay efectos colaterales?

Mikao Usui: Nunca usamos medicamentos ni aparatos médicos. El tratamiento se hace a través de fijación de la mirada, soplo, caricia, toque y palmadas leves con las manos.

Entrevistador: ¿Para practicar *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui) la persona necesita tener conocimientos de medicina?

Mikao Usui: Usamos la Energía Espiritual (*Rei*), que sobrepasa a la ciencia moderna. Por eso, la técnica no está basada en la medicina. Simplemente se hace el tratamiento a través de la fijación de la mirada, el soplo, el toque o la caricia con la mano en la parte enferma, como por ejemplo en la cabeza, el estómago o los ojos. No hay necesidad de tomar medicamentos desagradables ni de soportar dolores, y se consigue la recuperación de la salud en poco tiempo, lo que constituye la originalidad de esta técnica que utiliza la Energía Espiritual (*Rei*).

Entrevistador: ¿Cuál es la opinión de los médicos más renombrados sobre esta técnica?

Mikao Usui: Los estudiosos generalmente son neutrales en este asunto, excepto algunos médicos conocidos de Occidente que hacen críticas severas, sustentando el uso de medicamentos tradicionales. En cambio, el doctor Nagai, de la Facultad Imperial de Medicina, dijo: «Los médicos diagnostican, describen y comprenden las enfermedades, pero no saben cómo curarlas». El doctor Kondo afirmó: «Será una equivocación pensar que la medicina ha sufrido un gran avance. La medicina moderna presenta el grave defecto de no basar sus tratamientos en la parte espiritual y mental». El doctor Sakae Hara aseguró: «Es un absurdo que la medicina moderna ignore a las personas, que son inteligentes, igualándolas a los animales comunes. Creo que en el futuro próximo asistiremos a una revolución en el mundo de las terapias». El doctor Rokuro Hisaga anunció: «Es una técnica que presenta efectos sorprendentes que ni los médicos consiguen obtener. Los tratamientos son efectuados por personas que no son médicos, y adecuan el tratamiento de acuerdo con el tipo de enfermedad y de personalidad del enfermo, y usan varias técnicas terapéuticas como la psicológica. Es una visión estrecha la de los médicos que rechazan y acusan a los terapeutas que no son médicos» (publicado en el *Diario de Medicina* de Japón). De hecho, los

doctores en medicina o en farmacología nos buscan para aprender nuestra técnica y reconocen sus efectos.

*«No es en la novedad, sino en el hábito,
en el que vamos a encontrar los mayores placeres.»*

Entrevistador: ¿Cómo se posiciona el Gobierno en relación con esta técnica?

Mikao Usui: El día 6 de febrero de 1922, en la Comisión de Presupuestos de la Casa de Diputados del Congreso Imperial, el diputado y doctor en medicina señor Nagai comentó la posición del gobierno en relación con las recientes prácticas terapéuticas —llamadas terapias psicológicas o espirituales— realizadas por profesionales no médicos. La práctica de la hipnosis era, según él, considerada como una técnica sobrenatural hasta hace algunas décadas, pero hoy en día esta práctica está siendo estudiada académicamente y aplicada a enfermos con problemas psicológicos. Es difícil solucionar todos los problemas a través de la medicina. Los médicos practican su trabajo de acuerdo con las enseñanzas de la medicina y aplican las técnicas médicas de acuerdo con el diagnóstico. Ellos no consideran una interferencia en la medicina el toque de manos y la aplicación de electricidad en muchas enfermedades. Por lo tanto, nuestra *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Udui) no infringe las leyes de la medicina ni las de la acupuntura.

«Procura respetar la opinión de tu prójimo para que él respete la tuya.»

Entrevistador: Considero que esta capacidad de tratar problemas de salud es un regalo del Cielo y que es dado solamente a determinadas personas, no pudiendo obtenerse a través del aprendizaje. ¿Es así?

Mikao Usui: No. Todos los seres vivos poseen la capacidad espiritual de recuperarse de sus problemas de salud. Sean plantas o animales todos

la poseen. Pero especialmente en los seres humanos esta capacidad se presenta con más fuerza. Nuestra *Usui Reiki Ryoho* (técnica terapéutica Reiki Usui) es la concretización de esta capacidad.

Entrevistador: ¿Entonces, todos pueden tener la habilidad de usar las técnicas de Reiki Usui?

Mikao Usui: Sin duda, independientemente de ser hombre o mujer, intelectual o no, cualquier persona normal puede obtener la capacidad espiritual de tratar perfectamente de si mismo y de los demás en poco tiempo. Hasta ahora ya transmití la técnica a más de mil y algunas centenas de personas con un éxito total y, solamente con el SHODEN (primer Nivel del Método Reiki), todos obtuvieron la capacidad espiritual de tratar difíciles problemas de salud en poco tiempo. Esta es la característica de nuestra técnica con la Energía Universal.

Entrevistador: Esta técnica trata disfunciones de terceros, pero ¿también consigue tratar disfunciones en uno mismo?

Mikao Usui: ¿Cómo podemos tratar problemas de salud en terceros si no conseguimos tratarnos a nosotros mismos?

«Todos somos iguales ante Dios a pesar de las aparentes diferencias.»

Entrevistador: ¿Cómo debe proceder una persona para recibir el OKUDEN (segundo Nivel del Método Reiki)?

Mikao Usui: El OKUDEN consiste en un conjunto de técnicas: HATSUREI-HO, DASHU-HO, BUSHU-HO, OSHITE-HO, ENKAKU-HO, SEIKAKU-HO y otras. Transmitimos antes el SHODEN, y a las personas que alcanzan buenos resultados y que tienen una «buena personalidad» les transmitimos el OKUDEN.

Entrevistador: ¿Existen otras técnicas además del OKUDEN?

Mikao Usui: Está el SHINPIDEN (último nivel).

«Si deseas alcanzar el punto más alto, comienza por el más bajo.»

CAPÍTULO 32

Los poemas recomendados por Mikao Usui



LA historia de Japón se divide en periodos o eras, que son los siguientes: Periodo Paleolítico (... hasta el 8.000 a. de C.); Periodo Jomon (8.000 a. de C. a 300 a. de C.); Periodo Yayoi (300 a. de C. a 300 d. de C.); Periodo Yamato o Kofun (300 d. de C. a 593 d. de C.); Periodo Akusa (593 d. de C. a 710 d. de C.); Periodo Nara (710 d. de C. ~ 794 d. de C.); Periodo Heian (794 d. de C. ~ 1192 d. de C.), época de florecimiento de la poesía y la literatura del país; Periodo Kamakura (1192~1333); Periodo Muromachi (1333~1573), marcado por una gran evolución económica y cultural en la arquitectura, pintura, poesía, música, ceremonia del té, ikebana (arte de arreglo floral) y en teatro (No y Kyogen). Periodo Azuchi-Momo-yama (1573~1603); Periodo Edo (1603~1868), que fue un periodo de crecimiento de la influencia europea en Japón. Después se cerraron los puertos al comercio extranjero en 1639. Se prohibió la entrada de extranjeros y también la salida de japoneses del país. Hubo un aislamiento de Japón con el resto del mundo y el Estado controlaba la libertad individual. El comandante Matthew C. Perry y su flota consiguieron en 1853 que Japón reabriera sus puertos. El 15 de agosto de 1865 nació Mikao Usui, el descubridor del Método Reiki. En 1867 acabó la era feudal. El Periodo Meji (1868~1912) se inicia con la ascensión del emperador Meji, que cambió la capital a Tokio y programó una amplia restauración del país. Volvieron la libertad re-ligiosa y la igualdad social. Japón pasó por una gran industrialización y abrió sus puertas a grandes estudiosos occidentales, que ayudaron al progreso del país. En este periodo, el país vivió dos guerras, una contra China en 1895 y otra contra Rusia en 1905. En 1910 los japoneses ocuparon Corea. Por todos estos motivos, el emperador Meji hizo tantas referencias a la guerra en sus poemas, como verás más adelante. El emperador Meji murió en

1912, lo que puso fin al periodo. El Periodo Taisho (1912~1926) se inició cuando Taisho, hijo del emperador Meiji, asumió el poder. El Método Reiki es descubierto por Mikao Usui en su meditación en el Monte Kurama en marzo de 1922. Tras la Primera Guerra Mundial, el país se enfrenta a una situación económica difícil, que se agrava con el terremoto de 1923, que arrasó Tokio y Yokohama. Mikao Usui populariza el Método Reiki al tratar a los supervivientes; en el Periodo Showa (1926~1989) muere Mikao Usui, el 9 de marzo de 1926; el periodo Heisei (1989 hasta la actualidad) fue iniciado por el emperador Akihito, hijo del emperador Hirohito.

«La historia es la versión de los sucesos pasados sobre los cuales las personas decidieron estar de acuerdo.»

El emperador Meiji (1852-1912), cuyo nombre era Mutsuhito, asumió el trono en 1867. Joven y carismático, fue el emperador número 122 de Japón. El emperador Meiji no hablaba mucho, pero escribió cerca de cien mil poesías Waka para expresarse. Esta forma poética es reconocida como una de las más valoradas de la literatura japonesa. Dijo el Maestro Doi Hiroshi: «El emperador Meiji era de gran sensibilidad. Su bondad era irradiada como el sol por todo el país. Era tolerante y abundante como el océano, su voluntad era fuerte, su creencia estaba llena de amor y era tan amplia como la tierra». El emperador Meiji fue el primero que concedió títulos de posesión de tierras a los agricultores e instituyó la escuela pública para todos los ciudadanos japoneses. El presidente de los Estados Unidos Theodore Roosevelt sentenció: «El pueblo japonés debe estar feliz por tener un emperador tan grande. Japón progresará y se desarrollará con el emperador Meiji». El emperador Meiji es conocido como un símbolo de modernización de Japón. Marcó el inicio de una revolución nacional y llevó a Japón a ser poderoso mundialmente.

«Un mismo acontecimiento contiene mil versiones verdaderas y distintas entre sí.»



*El emperador Meiji (1852-1912) asumió el trono en 1867.
Fue el emperador número 122 de Japón.*

*«La mayor de todas las ignorancias es rechazar una cosa sobre la
que no sabes nada.»*

Los poemas escritos por el emperador Meiji, denominados en japonés *Gyosei*, están escritos en la forma poética Waka. Un waka es un poema de cinco versos, cuyo primer verso consta de cinco sílabas, el segundo de siete, el tercero de cinco y el cuarto y el quinto de siete cada uno (5-7-5-7-7). El original está escrito en japonés antiguo. En la traducción, naturalmente, fue imposible respetar la cantidad tradicionalmente prescrita de sílabas, convirtiéndose el Waka en un poema con más o

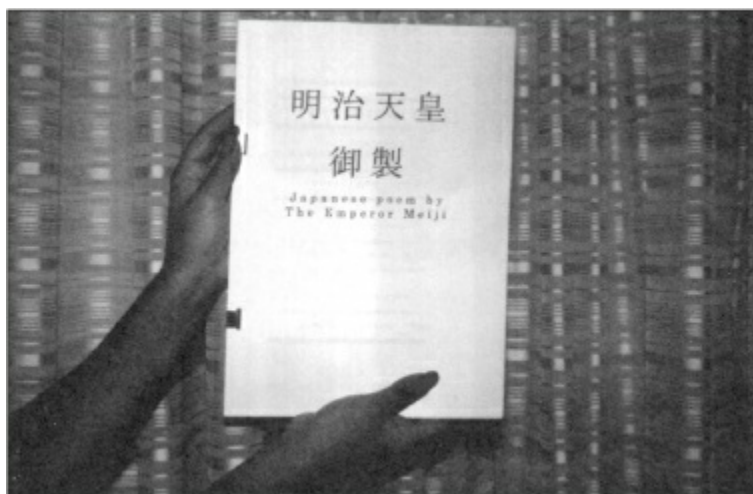
menos versos que en el original. Cada poema tiene un título.

El Maestro Usui era un gran admirador del emperador Meiji, y seleccionó 125 poesías para usar en las reuniones del Método Reiki. Los poemas eran recitados o cantados de una forma muy específica. El cántico, la cadencia y el ritmo ayudan a desarrollar una conciencia atenta y a purificar la mente.

En Japón, en la *Usui Reiki Ryoho Gakkai*, organización fundada por el propio Maestro Usui, los practicantes del Método Reiki (*Usui Reiki Ryoho*) mantienen la tradición de cantar poesía Waka como alimento espiritual durante el *Shuyokai* (seminario) dirigido por un Maestro de Reiki. Al inicio del *Shuyokai* y *Hatsurei-Ho* (enseñado en el Nivel 2 del Método Reiki-Okuden), *Gyosei* es leído en voz alta para aclarar los pensamientos ociosos. El *Gokai* (Cinco Principios del Reiki) se lee tres veces en voz alta al final.

Cuando estuve en Japón la segunda vez, en enero de 2002, recibí de las manos del Maestro Fuminori Aoki y del Maestro Doi Hiroshi una copia del manual original con los poemas. Es importante resaltar la dificultad que reviste traducir los textos escritos en *kanji* arcaico.

«Los líderes deciden por aquellos que no quieren asumir responsabilidades.»



*Reproducción de la portada de la apostilla original
con el título Gyosei, última parte del manual,
que contiene los 125 poemas (wakas)
escritos por el emperador Meiji.*

32.1. LOS 125 POEMAS DEL EMPERADOR MEIJI

1. LUNA

*Tantos cambios y tantas personas pasaron por este mundo y, sin
embargo, la luna de las noches de otoño continúa
siendo la misma que mucho tiempo atrás.*

2. PARAÍSO (CIELO)

*Querría que mi corazón fuese tan claro y amplio como el cielo y el verde
campo en primavera.*

*«La verdad es algo tan eficiente que es sorprendente
que no sea usada con más frecuencia.»*

3. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Antes de quejarme por el clima caliente y húmedo, pienso en los
labradores que tienen que trabajar
en los campos de arroz en condiciones tan duras.*

4. VIENTO SOBRE LAS HOJAS DE OTOÑO

Muchos días y noches pasaron para que se fuera perfeccionando el color de las hojas del arce, pero la más leve ráfaga de viento basta para llevárselas.

5. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Observa y aprende con las gotas de lluvia que escavan la roca.
Descarta la idea de que realizar una tarea es demasiado difícil.
¡Nada es imposible!*

6. PENSAMIENTO OCASIONAL

Si miro mis propios errores, no me resiento con Dios ni culpo a los otros de mis propios sufrimientos.

7. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Todos cometemos errores en nuestras vidas algunas veces.
Por lo tanto, no te preocupes demasiado ni seas excesivamente prudente con todo.*

8. AMIGO

El verdadero espíritu de la amistad está en revelar el error al otro y demostrar sin problemas cuán próximo estás de él.

«El Reiki es la expansión de la conciencia, con la cura como efecto colateral.»

9. EL PINO SOBRE LA ROCA

No importa cuán duro y tempestuoso se vuelva el mundo, quiero que mi corazón continúe sólido e inamovible como el pino enraizado en la roca.

10. OLA

*Por un momento parece tempestuosa. Después se calma.
La ola del océano y la existencia humana tienen mucho en común.*

11. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Incluso si has conseguido una vida abundante y libre de problemas,
nunca te olvides de las obligaciones de la verdadera generosidad.*

12. HERMANOS

*Incluso si los vientos sacuden la casa, las dificultades podrán superarse
si los hermanos están en armonía.*

13. CORAZÓN (ESPÍRITU)

*No importa lo que ocurra en mi vida, me gustaría que mi corazón y mi
alma continuasen siendo abiertos y libres.*

14. MEDICAMENTO

*En lugar de tomar muchos medicamentos para curar tus males, cuida
mejor y con constancia de tu cuerpo y de ti mismo.*

«¡El Reiki existe! Pase lo que pase acuérdate siempre de esto.»

15. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Cuando oigo el creciente zumbido de los mosquitos, lo siento
profundamente por mis soldados. ¿Cómo duermen por la noche en los
campos de batalla?*

16. EDUCACIÓN

*Joven japonesa: escoge personas de mérito para que te sirvan de ejemplo
y aprende con ellas tus lecciones de vida.*

17. FLORES SOBRE EL AGUA

Lo maravilloso de las flores que crecen junto al lago es que, incluso cuando caen, nadan sobre el agua, y se puede admirar su belleza.

18. LUNA Y LUCIÉRNAGA

La luna brilla tan linda sobre el lago que una humilde luciérnaga compromete su existencia volando en dirección a la imagen reflejada en los juncos.

19. JOYA

Una bella joya, sin un arañazo siquiera, puede perder su brillo a causa del polvo.

El corazón y el alma humana también necesitan ser constantemente pulidos para mantenerse limpios.

20. PENSAMIENTO OCASIONAL

Joven estudiante: no te apresures para llegar antes.

No seas negligente con tus obligaciones.

El verdadero aprendizaje requiere un estudio largo y constante.

«El Reiki existe, como existe Dios. Está presente en todas partes, a nuestra disposición, siempre preparado para orientarnos y ayudarnos en dirección a la felicidad.»

21. OBEDIENCIA

A pesar de vivir en un mundo agitado, no te olvides de preocuparte por tus padres.

22. HIERBA

A pesar de que la hierba no parezca muy prometedora, podrás, si la miras bien, encontrar en ella hierbas medicinales.

23. DIPLOMADOS

*Licenciado: puedes pensar que, por fin, superaste todo.
No. El aprendizaje no tiene fin.*

24. PEQUEÑOS CLAVELES

*Al sembrarlos pensé que todos eran la misma semilla.
Pero ahora florece una variedad de flores.
¡Los claveles del jardín!*

25. SALTO DE AGUA

*Una piedra en la corriente aumenta de tal forma el ruido del río, que no
se escucha el sonido del agua que fluye.*

26. AGUA

*El agua es tan flexible. Cabe en cualquier recipiente.
Pero tiene fuerza como para perforar la piedra.*

27. HIERBA

*Si el pequeño roedor trabaja debajo de la tierra, todas las raíces de las
plantas sembradas mueren.*

*«El Reiki siempre está presente, es un buen y fiable amigo al cual
podemos recurrir en cualquier momento, tanto si estamos bien como
mal. Él nos acepta tal y como somos.»*

28. ANCIANO

*El anciano que vino a saludarme, ayudado por su nieto, ahora está
apoyado en sus propios pies.*

29. ÁRBOL CUBIERTO DE LODO

*Cuando veo los árboles, cubiertos de lodo, me acuerdo de que hay
personas que, desde que nacen, viven con humildad.*

30. VISITANTE EN LA NIEVE

Anciano, ¿vienes a saludarme sin esperar a que pare de nevar? Por favor, acércate más al fuego.

31. CALIGRAFÍA

Con letras bellamente escritas o no, una carta debería ser siempre fácil de leer.

32. PADRES

A pesar de envejecer, nuestros padres siempre nos consideran niños. Ese es el espíritu de la paternidad.

33. PENSAMIENTO OCASIONAL

Los soldados que van a la guerra, dejan a sus familias seguras en casa. ¡Cuán valientes y dedicados son para con su patria!

«El Reiki es un tipo de aceite que engrasa los engranajes de la vida.»

34. PÁJAROS

Los pájaros que vuelan libremente por el enorme cielo, nunca se olvidan de su casa y de regresar a ella.

35. APRENDIZAJE

Cuanto más prácticas se hagan en la enseñanza a niños, mejores resultados se alcanzarán.

36. ROCÍO SOBRE LOS CLAVELES DEL JARDÍN

Las jóvenes alumnas, en el patio de la escuela, tienen el frescor de los claveles del jardín mojados por el rocío.

37. SINCERIDAD

La sinceridad del corazón humano hace llorar hasta al Cielo.

38. PENSAMIENTO OCASIONAL

Es bueno apreciar las flores, después de cumplir con las exigencias del trabajo.

39. RECUERDO

El ser humano no mira a su interior. Prefiere hablar de los demás. Así es la vida en la sociedad.

40. CUMBRE

*Tan alta parece la montaña, que araña el gran cielo.
Si no te das por vencido y comienzas a subir, seguro que encuentras un camino.*

«Muchos caminos llevan a la casa del Padre. El Reiki es solo uno más.»

41. PENSAMIENTO OCASIONAL

Deberías hablar con los demás después de haber hecho una reflexión.

42. PENSAMIENTO OCASIONAL

Aun cuando todo lo que piensas se haya ya manifestado, no permitas que se te suba a la cabeza y no te olvides de la humildad.

43. PENSAMIENTO OCASIONAL

Hay tanto que hacer y tanto para pensar, pero lo que realmente se puede hacer es limitado.

44. PINO EN LA NIEVE

*Cuando la nieve sobre la débil rama de un pino pese demasiado,
aproxímate y retírala.*

45. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Muertos en la guerra: dejadme guardar sus nombres en la memoria, para
que la patria pueda perdurar.*

46. VENTILADOR

*En el calor del mediodía, vienes a visitarme Déjame, al menos, poner el
ventilador.*

47. ESPÍRITU

Eres bello, así, en tu simplicidad, cuando te ocupas de la caridad.

«El poema es para la mente lo que el ejercicio para el cuerpo.»

48. RECUERDO

*Esfuézate, incluso cuando todo te parezca difícil Es posible que alcances
cualquier objetivo del mundo.*

49. PILAR

*Aquel que representa el pilar de la familia no debería tener que ocuparse
de las menudencias.*

50. RECUERDO DE LA HIERBA

*¡Cuidado! Si dices algo sin reflexionar, luego se diseminará por la
sociedad.*

51. RECUERDO DE UNA CANOA

*Es sencillo deslizarse corriente abajo en una canoa.
Así también es en el mundo.*

Pero no te olvides de llevar el timón.

52. RECUERDO DE UNA PIEDRA PRECIOSA

*Todos los ciudadanos exclaman: «¡Esta piedra preciosa es lindísima!».
Pero realmente, pocas existen que no tengan algún defecto.*

53. SENTIMIENTO DURANTE UN VIAJE

Cada vez que salgo de viaje, temo estar causando incomodidades a mi gente.

54. LA HUMANIDAD

Por la patria combates al enemigo, pero no te olvides de lo más importante: tu hogar.

«Un poema que ilumine la existencia, he aquí un buen regalo que nos pueden hacer.»

55. MEDICAMENTO

Por el bien de la patria, daría el elixir de la inmortalidad al anciano que me gustaría ver envejecer.

56. ANCIANOS

Puede ser que repitan una y otra vez sus recuerdos, pero escondidos en sus palabras hay valiosas enseñanzas.

57. EL FIN DE LA TARDE

Cuando el sol comienza a ponerse, lamento el día que pasé sin hacer nada.

58. EL CORAZÓN DE LOS PADRES

El sueño primaveral de los campesinos, que en el campo quemado

piensan en sus descendientes, no será de naturaleza tranquila.

59. MEDICAMENTO

El consejo del sincero es como una buena medicina, incluso para las personas sanas.

60. PENSAMIENTO OCASIONAL

Incluso una persona ocupada puede encontrar tiempo para hacer lo que realmente quiere.

61. HIERBA DE VERANO

*La hierba de verano representa el mundo agitado.
Se corta una y otra vez y, aun así, siempre vuelve a crecer.*

«El verdadero poema es aquel que nos vuelve mejores de lo que somos.»

62. RAZÓN

Los peligros nos acechan más cuando estamos rodeados de enemigos, no cuando relajamos la razón.

63. CAMINO ESTRECHO

Los caminos son realmente estrechos entre los arrozales, pero los aldeanos, atentos, aprovechan bien ese espacio.

64. CASA DE ARROZAL

Los jóvenes están en la guerra. Mientras, un anciano se ocupa, solo, de los arrozales en las montañas.

65. DÍA

Me gustaría tener un espíritu rejuvenecido como el sol naciente.

66. ESTACIÓN DE LLUVIAS

Durante la estación de lluvias, la superficie de las esteras de juncos está húmeda y mojada. Entonces, me preocupo por las casas de los campesinos.

67. PENSAMIENTO EN UNA NOCHE FRÍA

*Despierto de un sueño, con el ruido de la tempestad.
Y me preocupo por las casas de los campesinos.*

68. PIEDRA PRECIOSA

*Podrás pensar que la piedra transparente no brilla.
Es que te olvidaste de lustrarla.*

«El verdadero poema consiste en aumentar el bienestar del mundo.»

69. RELOJ

*Uno va más rápido, otro más lento.
Todos los relojes tienen diferentes tamaños y diferentes agujas.*

70. CAMINO DE LA VIDA

*Lo mejor sería no tomar el camino más peligroso, incluso aunque pienses
que así llegarás más rápido a tu destino.*

71. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Debes reflexionar sobre el momento correcto para continuar o puede que
tomes un camino peligroso.*

72. CORAZÓN DE NIÑO

¡Qué pena!

Un día olvidamos, totalmente, toda nuestra inocencia.

73. NIÑO

Espero que el joven bambú del jardín crezca recto, aunque inclinándose, hábilmente, hacia todas las direcciones posibles.

74. FLOR QUE RECUERDA A UNA NUBE

Los cerezos en flor son como nubes entre los pinos enanos de la montaña.

75. CASAS EN VERANO

Las casas de la ciudad en línea, una al lado de la otra, a través de las pequeñas ventanas, el viento no corre, ¡debe de hacer tanto calor!

«Las palabras son enanas, los poemas gigantes.»

76. ABNEGACIÓN FRENTE A LOS PADRES

Ocuparse de los propios padres con amor es el comienzo de la rectitud humana.

77. CORAZÓN DE LOS PADRES

Cuando envejecas entenderás el corazón de tus padres y te acordarás de ellos.

78. CONSEJO

Las enseñanzas de los padres están hechas de innumerables cosas. Son la base que llevas contigo cuando quieres seguir tu propio camino.

79. PALABRAS PARA LAS FLORES

Las flores de los cerezos de la montaña florecen y exhalan su aroma durante años.

Nunca se quejan, a pesar de caer después de abrirse.

80. POLVO

*Es bueno quitar el polvo cuando se acumula, incluso aunque debajo de él
no haya nada importante.*

81. APRENDIZAJE

*Lamento mi actitud en la infancia, cuando creía que, durante el
aprendizaje, no valía la pena el esfuerzo.*

«El poema es un camino en el aprendizaje.»

82. RECUERDO

*Pienso en la vida de mi pueblo y en cómo viven cuando llueve o brilla el
sol.*

83. CAMINO

*Por más lejos que esté el objetivo, si surcas el camino por el que el ser
humano debería andar, no correrás mayores riesgos.*

84. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Trabaja constantemente independientemente de lo que hagas.
¡El tiempo vuela como una flecha!*

85. CANOA ENTRE LOS JUNCOS

*Sé paciente con el timón.
La canoa entre los juncos no se puede mover libremente.*

86. CAMINO

*Al aprender, es posible que interrumpas para luego recomenzar.
¡El camino del aprendizaje no es fácil!*

87. PENSAMIENTO OCASIONAL

Vivir mucho tiempo en este mundo no vale la pena si se llega al final de

la vida sin ninguna habilidad u ocupación.

88. PERSONAS

*Las cosas pueden no ocurrir como habíamos programado.
Pero después, cuando mires hacia atrás, verás que, al final, todo fue bien
en tu vida.*

*«Por más humilde que sea un poema, es digno de respeto y
consideración.»*

89. RAZÓN

*El día en que el viento y las olas están tranquilos, el piloto debe ser
especialmente cuidadoso.*

90. CAMINO

*Cuando eres más lento que los demás que van contigo es cuando debes
escoger el camino correcto.*

91. PENSAMIENTO OCASIONAL

*Muchas son las gotas de rocío sobre los claveles del jardín.
Si no las retiras, las flores pueden doblarse en direcciones imprevisibles.*

92. PIEDRA PRECIOSA

*Una piedra preciosa, entre tantas escogida, tiene siempre alguna
impureza.*

Esto forma parte de la naturaleza del mundo.

93. CORAZÓN DE LOS PADRES

*Es parte de la naturaleza de los padres, cuando miran a sus hijos, verlos
como pequeños, aunque ya hayan crecido y sean independientes.*

94. PADRES

Incluso siguiendo tu propio camino, no te olvides de lo que tus padres te dieron.

«El poema es un idioma de Amor Universal.»

95. MINA

Si allí hubiera una montaña resplandeciente de oro no podrías ver la luz sin abrirte para ella.

96. PENSAMIENTO OCASIONAL

Incluso aunque camines por una calle larga y ancha, ten cuidado. El mundo está lleno de obstáculos.

97. RECUERDO

Incluso ocupado con las cosas más importantes de este mundo inmenso, no debes despreciar los detalles.

98. RAZÓN

El mundo es grande y amplio. Pero la razón humana puede, fácilmente, confundirse en sus estrechos espacios.

99. ANCIANOS

*No te quejes solo porque envejeciste.
¡Es posible convivir dignamente con la vejez!*

100. JEFE DE FAMILIA

La familia prospera, cuando el jefe de la familia está firme con los pies enraizados como la viga principal de la casa.

101. RECUERDO

Conduzco el país de manera que se vea como algo bueno, hago lo mejor

que puedo usando mis capacidades al máximo.

«Una colección de poemas debe ser una farmacia moral, donde se encuentran remedios para todos los males.»

102. MAESTRO

Incluso cuando llegues a ser especialista en cualquier área, no te olvides de lo que te enseñaron tus Maestros.

103. PERIÓDICO

*Tantas personas leen el periódico.
Por eso se debería escribir solo sobre lo que es significativo y no sobre lo superfluo.*

104. AGUA

¡Qué pena! Incluso cuando la fuente es clara y pura, el agua se ensucia al encontrar un riachuelo contaminado.

105. VACA

La vaca no tropieza porque no se apresura, incluso cuando la carroza lleva más peso del que puede soportar.

106. JOYA

*Cuando no te avergüences delante de Dios, a quien no puedes ver, pero que te conoce por entero, es porque tu alma es pura y recta.
¡Quisiera que todos tuvieran un alma así!*

107. PENSAMIENTO OCASIONAL

*No te quejes, cuando las cosas no salgan como estaban planeadas.
Examina tu propia pereza.*

«Con cada buen poema tienes la oportunidad de recomenzar.»

108. AMIGOS

La fuerza más valiosa de este mundo es una estrecha amistad en la cual apoyarnos.

109. VIEJO PINO

Pino centenario del jardín: quiero ayudarte a vivir largamente, brindándote toda mi ayuda.

110. CAMPESINOS

Los aldeanos que cuidan de sus arrozales en las montañas no tienen paz entre la siembra y el tiempo de cosecha.

111. PINO

Aquel pino, que con paciencia creció entre la nieve y la tempestad, me parece el más valioso.

112. PAÍS

*Continúa con lo que es bueno y aléjate del mal.
Hagamos este país tan bueno como los demás.*

113. PENSAMIENTO OCASIONAL

Aunque vayas a ser conocido en este mundo, sigue siendo una persona humilde.

114. CARACOL

Para ver lo que pasa fuera, el caracol sale de su concha.

«Un buen poema deja marcas en el tiempo.»

115. CAMINO

Debería pulirme más y más a mí mismo y aprovechar, como espejo, el corazón del otro que brilla con claridad.

116. TESORO

A través del duro trabajo y del desarrollo de una capacidad te volverás independiente en este mundo. Esta habilidad será tu tesoro.

117. ESTUDIANTES

Aun cuando todo el mundo no sea silencioso, sino ruidoso, un alumno de corazón tranquilo no se debería alejar del camino del aprendizaje.

118. PENSAMIENTO OCASIONAL

En el momento adecuado, ¡avanza! Si no, llegarás después de los demás.

119. ACTITUD ESPIRITUAL

Si un día, en este mundo, fueras escogido para ser un líder, mantén la actitud espiritual correcta.

120. DIRECCIÓN CORRECTA

Es difícil conducir a las personas de este mundo a no ser que tu trabajo se oriente hacia el bienestar general.

121. MANERA CORRECTA DE PENSAR

Para mí, más allá de los mares, en todas las direcciones, todos los seres humanos son hermanos.

¿Cuál es, entonces, el sentido de las guerras en nuestro mundo?

«En los poemas se aprende a huir del mal sin tener que experimentarlo.»

122. PENSAMIENTO OCASIONAL

El clavel del jardín, incluso siendo llevado por la marea hacia la margen del río continúa floreciendo.

123. JUEGO INFANTIL

Nunca descuides las cosas más importantes de la vida, siempre que estés en un juego que te guste.

124. PENSAMIENTO OCASIONAL

Mira siempre dentro de ti. En caso contrario, cuando quieras darte cuenta, estarás cometiendo errores.

125. ESPEJO

Debo pulir mi yo, más y más, para usar el claro y brillante corazón del otro como espejo.

«Un buen poema es un amigo discreto que no le impone nada a nadie.»

CAPÍTULO 33

Consideraciones finales



A pesar de que el Método Reiki no es una religión, es importante recordar que el Maestro Usui era budista y que el budismo es una religión que cree en la reencarnación. Buda o Siddhartha Gautama (556-476 a. de C.), líder espiritual de Oriente, nació en Kapilavastu, en la falda del Himalaya, en lo que hoy es el Nepal. Hijo del rey Suddhodana (del reino de los Sakyas), se despojó de su fortuna para dedicarse a enseñar la Verdad. Es considerado el fundador del budismo. La esencia de la enseñanza de Buda es evitar todo mal, buscar el bien y conservar la mente pura. De la misma manera que Jesús y Mikao Usui, Buda no dejó nada escrito por sus propias manos. Los reikianos japoneses, en general, son religiosos adeptos al budismo y más concretamente al Zen (la forma de budismo más conocida y practicada entre ellos). La palabra Zen viene de *dhyana*, en sánscrito, que significa meditación. Más que una religión o secta el Zen es una filosofía de vida. Consiste en la búsqueda de la iluminación a través del autoconocimiento, una búsqueda que supera los obstáculos mentales que nosotros mismos creamos y busca el encuentro con la verdad en estado puro. El Zen proviene del budismo Chan de China.

Los Maestros japoneses saben que la verdad absoluta aún está lejos de nuestro alcance. Incluso un sabio sabe que no sabe. En el sistema de Reiki Tradicional Japonés no existe la obligatoriedad de una explicación racional. Los orientales alegan que la mente no entiende, que quien entiende es el corazón. Además, en Oriente, ninguna de las artes puede aprenderse sin antes haber sido vivida y sentida. La vida es una sucesión de lecciones que deben ser vividas para ser comprendidas. La vivencia es que el reikiano es solo un vehículo, un canal para el Poder Universal, a través del cual la energía se adensa y transita. La energía fluye, incluso aunque el reikiano no crea o sea escéptico. Todo ocurre sin ningún

requisito previo.

«Es imposible para una persona aprender aquello que cree que ya sabe.»

El tiempo no parece importante durante una sesión de Reiki. La experiencia que ocurre con la aplicación de energía Reiki no puede ser descrita por la mecánica de Newton, cuyo sistema mide el tiempo lineal. El tiempo vivido en una sesión de Método Reiki no se mide con el reloj, que es un aparato newtoniano. No tiene mucho sentido establecer un tiempo exacto para todos los lugares de aplicación de energía Reiki, pues la necesidad de cada región es diferente. Lo más importante para el sistema de Reiki Tradicional Japonés es la delicadeza con que la energía es transmitida.

En Japón, el Reiki es un sistema totalmente intuitivo y espiritual. Las manos conducen la sesión. Muchos exigen una explicación más científica para entender cómo las manos pueden dirigir solas una sesión de Método Reiki, y hacer que el reikiano entienda cuánto tiempo debe permanecer en cada lugar de aplicación. En las manos tenemos dos chakras muy importantes que, aunque sean considerados menores, son los principales canales a través de los cuales la energía Reiki es proyectada hacia el receptor. Están localizados en el centro de la palma de cada mano y su color es rosa, el mismo que el del chakra cardíaco. Estos chakras tienen una función importante para los terapeutas que los utilizan. Existe una profunda unión entre el corazón y las manos. Por eso las manos saben lo que tienen que hacer. Hay también un minichakra en la punta de cada dedo que es capaz de proyectar energía. Esos chakras, además de transmisores, también son sensores, verdaderos radares. Los murciélagos, mamíferos como los humanos, a pesar de ser ciegos vuelan velozmente y perciben por medio de unos sensores en las puntas de los dedos que funcionan como verdaderos sonares, muy parecidos a los radares usados por aviones y submarinos. Así es el reikiano durante una sesión de Reiki. Sus manos son sus ojos y sus oídos.

«Sabemos mucho, pero entendemos poco.»

A través de conocidas psicografías sabemos que los mentores actúan en las personas dominando sus brazos a través del chakra del plexo branquial. Así, la persona se convierte en un verdadero «lápiz vivo». Semejante fenómeno puede ocurrir con reikianos más sensibles cuando sus brazos comienzan a moverse solos, dirigidos por sus ayudantes espirituales. Tuve alumnos que me contaron cómo sintieron que sus brazos se movían solos.

Ya que la energía Reiki no actúa dentro de nuestro concepto de tiempo cronológico lineal, si el reikiano no usa *insights*, es difícil evaluar cuándo se inició una disfunción. Muchos me han preguntado qué son los *insights* de los que tanto hablan los profesores japoneses y los libros de Reiki. Se preguntan si es un tipo de mediumnidad ligada al Espiritismo y no al Método Reiki. Cualquier capacidad que permita a una persona ver, captar o sentir fenómenos ocultos a los cinco sentidos físicos puede ser considerada como una facultad mediúmnica. El mediumnismo es independiente del espiritismo. El Maestro Usui, el doctor Hayashi, Hawayo Takata, Jesús, Buda, Francisco de Asís y otros fueron poderosos médiums y no eran espiritistas. El *insight* es la condición de «oír» el pensamiento de nuestros Maestros o mentores en el silencio de nuestra alma. Los *insights* son conocidos no solo por los reikianos, sino también por los acupuntores, terapeutas en general, médicos, psicólogos, personas sensibles, médiums, clarividentes, iniciados, esotéricos, yoguis, meditadores que, muchas veces, identifican esa voz oculta o, como otros afirman, una voz sin sonido. El auxilio que se recibe de las Alturas no atiende exclusivamente al Método Reiki, a una u otra actividad terapéutica o religión, sino a todas las personas de buen carácter, justas y devotas a objetivos superiores. Existen muchos profesionales serios, bondadosos, honrados, dignos y justos que se transforman en verdaderas antenas vivas y aguzadas del mundo oculto. Para ayudar con éxito al prójimo, estas personas reciben auxilio, por intuición, de mentores que son verdaderos médicos del espíritu, independientemente de que el terapeuta sea católico, budista, protestante, espiritista o ateo. El reikiano, el terapeuta o el médico no necesitan formar parte del espiritismo o el budismo (como hizo el Maestro Usui) para solo entonces recibir

asistencia superior de los mentores. Recuerda que, según nos cuenta la historia del Método Reiki, la Maestra Hawayo Takata oyó una voz, en el Hospital Maeda, en Tokio, recomendando que no se operase. El escepticismo es un suicidio lento. Según predica el budismo, diferentes espíritus evolucionados de reikianos, terapeutas y médicos desencarnados continúan ejerciendo su función en el mundo espiritual, y prestan asistencia telepática a sus colegas encarnados, para evitar condicionar un diagnóstico a exámenes de laboratorio que, en muchas ciudades pequeñas, no existen. Los Maestros espirituales pueden evaluar con facilidad y exactitud la causa de las enfermedades, identificar los bloqueos en el aura y el comportamiento que le dio origen, como la falta de reposo, el sedentarismo, una alimentación no adecuada, poco consumo de agua, exceso de rabia, preocupación, etc. Los mentores que nos apoyan en las tareas del Método Reiki no tienen una visión dada por los nervios oculares, restringida a los contornos de las formas físicas como la nuestra, posible solamente cuando incide la luz solar o artificial. Ellos ven las cosas independientemente de la luz, y pueden proyectar la visión en todos los sentidos (visión esférica). Toman conocimiento con todo, y cualquier detalle o fenómeno a su alrededor, y someten a una persona a un verdadero examen, ya que ven gracias a la luz que hay en el interior de todas las cosas, algo designado como «visión de profundidad». Más sintiendo que viendo, captan los hechos directamente de su fuente natural vibracional, sin necesitar las funciones limitadas de la visión física. El reikiano intuitivo, en general, trabaja bajo la inspiración de sus mentores, difícilmente oyendo sus voces y captando sus pensamientos por vía telepática. Estos mensajes son remitidos al cerebro del reikiano en forma semejante a los presentimientos, que después deben ser traducidos y vestidos con sus propias palabras. En el plano espiritual, predomina la fuerza del pensamiento y del sentimiento. La comunicación con los mentores se hace a través del contacto áurico, en los cuerpos emocional y mental (periespíritu). Estos cuerpos áuricos son delicados instrumentos de relación con el mundo astral, por eso es importante que el reikiano esté en buenas condiciones emocionales para gozar de mayor sensibilidad psíquica. Al final de la sesión de Método Reiki, nuestro auxiliar espiritual se desconecta de nuestra aura y el reikiano retorna al estado de vigilia.

«Presta más atención a tus intuiciones. Deja a tu interior hablar, escucha lo que tiene que decir.»

«La intuición es el oído del alma.»

Nuestros mentores nunca nos abandonan. Quien se aleja de ellos somos nosotros. Para entrar nuevamente en contacto con ellos es necesario cuidarnos. El reikiano mercenario vive rodeado de almas inferiores, perversas y mistificadoras, que perturban su intuición. Para que se dé una comunicación es necesario merecerlo. Es difícil para un reikiano desarrollar su intuición antes de ejercitar la paciencia, la tolerancia y la bondad y de perdonar a sus adversarios. Un reikiano, cuando está en malas condiciones psíquicas —que vienen de estados inadecuados—, atrae un mundo oculto de fluidos o residuos inferiores y densos que se adhieren al aura, y dificultan la unión o la debida sintonía con los mentores del Reiki. Actitudes coléricas, discusiones religiosas, políticas, deportivas o peleas tontas también bajan el patrón vibracional del reikiano, que dificultan la comunicación con sus mentores. Ambientes sin calma o ruidosos reducen la posibilidad del reikiano de captar con más fidelidad las intuiciones de sus auxiliares espirituales.

Muchos quieren saber cuánto tiempo después de la iniciación del reikiano se comienzan a recibir *insights*. Ocurre en el momento preciso. Una rosa, cuando es un capullo, aún no exhala su perfume, que solo llega en el momento exacto. Un reikiano solo recibirá *insights* claros con el tiempo y la experimentación constante. La intuición obedece a un itinerario de progresión que se perfecciona no solo a través del uso regular del Método Reiki, sino también a través de la experimentación y el estudio adecuado. Ir subiendo los escalones de la evolución requiere el esfuerzo de cada uno. El primer paso para desarrollar la intuición es saber que todos la tienen y, entonces, usarla. Para activarla, lo más importante es tu armonía interior, la relajación y la creación de un estado apropiado en la mente, conocido como centralización del corazón. Esta condición se consigue realizando antes técnicas de meditación (*Gassho*) y oración (*Reiji-ho*). Este alineamiento con la Energía Universal abrirá los chakras del transmisor a través de la rendición del ego y los deseos. Estando centrado y sintonizado totalmente con objeto de canalizar la energía

Reiki, el reikiano creará un buen estado para trabajar intuitivamente. Confía en la sabiduría interior, calma tus pensamientos superficiales y podrás oír tu voz interior. En cada camino espiritual recuerda que la confianza es la base para el verdadero desarrollo que crece gradualmente con la práctica constante. El camino seguro para el reikiano es desarrollar su intuición y perseverancia. Con el tiempo, es más fácil para el reikiano recibir informaciones a un nivel intuitivo. Tienes que saber que incluso si la intuición del reikiano no está bien desarrollada, el Método Reiki siempre funciona, a no ser que el reikiano esté bloqueado energéticamente. Recuerda también que durante una sesión de Método Reiki no todo el pensamiento del reikiano es necesariamente intuitivo. Puede ocurrir que el reikiano se equivoque y confunda su propio pensamiento con una intuición dada por los mentores.

«La intuición no reside en la mente. Para ser intuitivo necesitas salir de tu mente. La intuición está en el alma.»

Según los miembros de la *Usui Reiki Ryoho Gakkai*, nunca hubo obligatoriedad de cobrar por los tratamientos con energía Reiki ni prohibición de hacerlo. El doctor Hayashi cobraba lo que las personas podían pagar y, si eran pobres, los trataba gratuitamente. Su clínica de aplicación de energía Reiki no era lucrativa. Era fruto de su deseo de ayudar a las personas. Muchos de sus alumnos pagaban la formación en el Método Reiki trabajando en su clínica, tal y como pasó con la Maestra Hawayo Takata.

«Es señal de poca prudencia comenzar muchas cosas y no acabar ninguna.»

Te agradezco, reikiano, que hayas abierto tu alma a mi investigación sobre el Método Reiki, así como a las palabras que fluían, con cariño, de mi corazón. Mi esperanza es que este libro te haya aclarado los orígenes

reales del Método Reiki y el conocimiento que existe dentro de todos nosotros en este mundo maravilloso que habitamos.

*«No existe ningún camino lógico
para descubrir las leyes elementales
del Universo.
El único camino es el de la intuición.»*

Albert Einstein

(14 de marzo de 1879-18 de abril de 1955)

«Las percepciones son superiores a los pensamientos.»

ANEXO 3

Parábola del guardián del monasterio (Nivel 3-A)



Cierto día, en un monasterio zen, el guardián murió y fue necesario buscar otro. El gran Maestro convocó, entonces, a todos los discípulos para descubrir cuál sería el nuevo centinela. El Maestro, con mucha tranquilidad, anunció: «Asumirá el puesto el monje que antes resuelva el primer problema que voy a plantear». Entonces colocó una mesita magnífica en el centro de la enorme sala en que estaban reunidos y, encima, puso un jarrón de porcelana muy raro con una rosa amarilla de extraordinaria belleza como adorno. Y solamente añadió: «Aquí está el problema». Todos se quedaron mirando esta escena: el jarrón bellísimo, de valor inestimable, con la maravillosa flor en el centro. ¿Qué representaría? ¿Qué hacer? ¿Cuál era el enigma? En ese instante, uno de los discípulos sacó la espada, miró al Maestro, a sus compañeros, y se dirigió al centro de la sala donde destruyó todo con un solo golpe. Cuando el discípulo volvió a su sitio, el Maestro dijo: «Tú eres el nuevo guardián. No importa que el problema sea algo lindísimo. Si es un problema, necesita ser eliminado. Un problema es un problema, incluso si se trata de una mujer sensacional, un hombre maravilloso o un gran amor que se acabó. Por más maravilloso que sea o haya sido, si ya no tiene ningún sentido en tu vida, debe ser suprimido».

Historia zen

«Tus respuestas están en tu interior.»

ANEXO 4

Parábola de la sal (Nivel 3-B)



EL viejo Maestro pidió a su joven discípulo, que estaba muy triste, que se llenase la mano de sal, colocase la sal en un vaso de agua y bebiese.

—¿Cómo sabe? —le preguntó el Maestro.

—Fuerte y desagradable —respondió el joven aprendiz.

El Maestro sonrió y le pidió que se llenase la mano de sal nuevamente. Después, lo condujo silenciosamente hasta un lindo lago, donde pidió al joven que derramase la sal. El viejo Sabio le ordenó entonces:

—Bebe un poco de esta agua.

Mientras el agua se escurría por la barbilla del joven, el Maestro le preguntó:

—¿Cómo sabe?

—Agradable —contestó el joven.

—¿Sientes el sabor a sal? —le preguntó el Maestro.

—No —le respondió el joven.

El Maestro y el discípulo se sentaron y contemplaron el bonito paisaje. Después de algunos minutos, el Sabio le dijo al joven:

—El dolor existe. Pero el sabor del dolor depende de dónde lo colocamos. Cuando sientas dolor en tu alma, debes aumentar el sentido de todo lo que está a tu alrededor. Tenemos que dejar de ser del tamaño de un vaso y convertirnos en un lago grande, amplio y sereno.

«Sé audaz y valiente. Cuando mires atrás en tu vida lamentarás más las cosas que no hiciste que las que has hecho.»

ANEXO 5

La oración del tercer milenio



LA GRAN INVOCACIÓN

*Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
que fluya Luz en la mente de los hombres,
que la Luz descienda a la Tierra,
desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
que fluya Amor en el corazón de los hombres,
que Cristo vuelva a la Tierra.*

*Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
que el propósito guíe las pequeñas voluntades de los hombres, el
propósito que los Maestros conocen y sirven.*

*Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
que se realice el Plan de Amor y Luz
y selle la puerta donde el mal se encuentra.*

*¡Que la Luz, el Amor y el Poder
restablezcan el plan de la Tierra!*

ALICE BAILEY

*«La oración perfecta es aquella
que viene de dentro hacia fuera, y no la que va
de fuera hacia dentro. La verdadera oración nace en el corazón.»*

ANEXO 6

Bibliografía



- ABARCA, Oriel, y KING, Roberto: *Reiki para todos: Energia vital en acción*, São Paulo, SP, Record, 1996.
- ARNOLD, Larry, y NEVIUS, Sandy: *Reiki Handbook: A Manual for Students and Therapist of the Usui Shiki Ryoho System of Healing*, Pittsburgh, PSI Press, 1982.
- , *The Reiki Handbook*, Harrisburg, PA, PSI Press, 1982.
- BARNETT, Libby, y CHAMBERS, Maggie: *Reiki Energy Medicine: Bringing the Healing Touch into Home, Hospital and Hospice*, Rochester, Vt. Healing Arts Press, 1996.
- BRENNAN, Barbara Ann: *Hands of Light: A Guide to Healing Throught the Human Energy Field*, New York, NY, Bantam Books, 1987.
- CLAY, A. J. Mackenzie: *One Step Forward for Reiki*, Byron Bay, NSW, Australia, New Dimensions, 1992.
- , *The Challenge to Teach Reiki*, Byron Bay, NSW, Australia, New Dimensions, 1992.
- EOS, Nancy, M. D.: *Reiki and Medicine*, Grass Lake, Michigan, Eos, 1995.
- FRANK, Ojela: *The Healing Path of Reiki*, New York, NY, Holistic Health Works, 1995.
- GERBER, Richard: *Vibrational Medicine*, Santa Fe, NM, Bear and Company, 1998.
- HARBERLY, Helen: *Reiki: Hawayo Takata's Story*, Olney, MD, Archedigm Publications, 1990.

«Un libro que no es digno de ser leído dos veces, no merece ser leído ni una sola vez.»

HORAN, Paula: *Abundance Through Reiki*, Twin Lakes, Wis, Lotus Light, 1995.

MITCHELL, Karyn K.: *Reiki: A Torch in Daylight*, Sedona, Arizona, Mind Rivers Publications, 1994.

MULLER, Brigitte, y GUNTHER, Horst H.: *A Complete Book of Reiki Healing: Heal Yourself, Others, and the World Around You*, Mendocino, Life Rhythm, 1995.

RAND, William Lee: *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*, Southfield, MI, Vision Publications, 1991.

RAY, Barbara Weber: *The Reiki Factor in the Radiance Technique*, St. Petersburg, Radiance Associates, 1992.

STEWARS, Judy: *Reiki Touch*, Houston, Texas, 1996.

«Un hogar sin libros es como un cuerpo sin alma.»

ANEXO COMPLEMENTARIO



MAESTRO MIKAO USUI

15-08-1865 a 09-03-1926 Pintura de Carlos Sampaio, fallecido el 03-06-98, (original de Johnny De' Carli).

«Dios nunca nos impone un deber sin darnos tiempo para cumplirlo.»



MAESTRO CHUJIRO HAYASHI

15-09-1880 a 11-05-1940 Pintura de Carlos Sampaio, fallecido el 03-06-98, (original de Johnny De' Carli).

*«Sé amable contigo mismo y ámate incondicionalmente,
independientemente de lo que surja en tu camino.»*



MAESTRA HAWAYO TAKATA

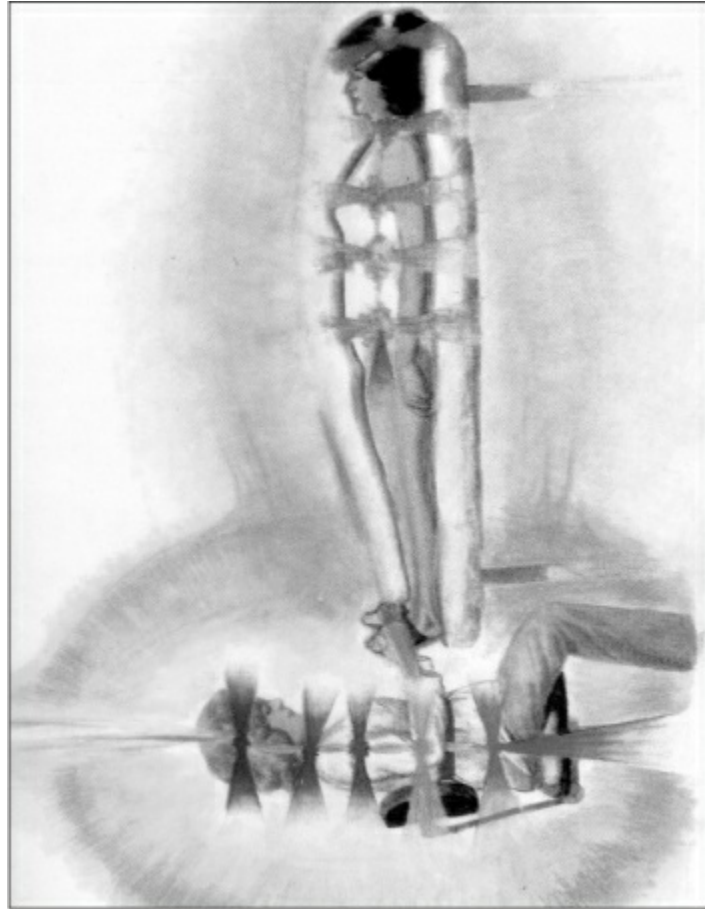
24-12-1900 a 12-12-1980 Pintura de Carlos Sampaio, fallecido el 03-06-98, (original de Johnny De' Carli).

«Muchas personas deben la grandeza de sus vidas a los problemas y obstáculos que tuvieron que vencer.»



Localización de los chakras de las manos.

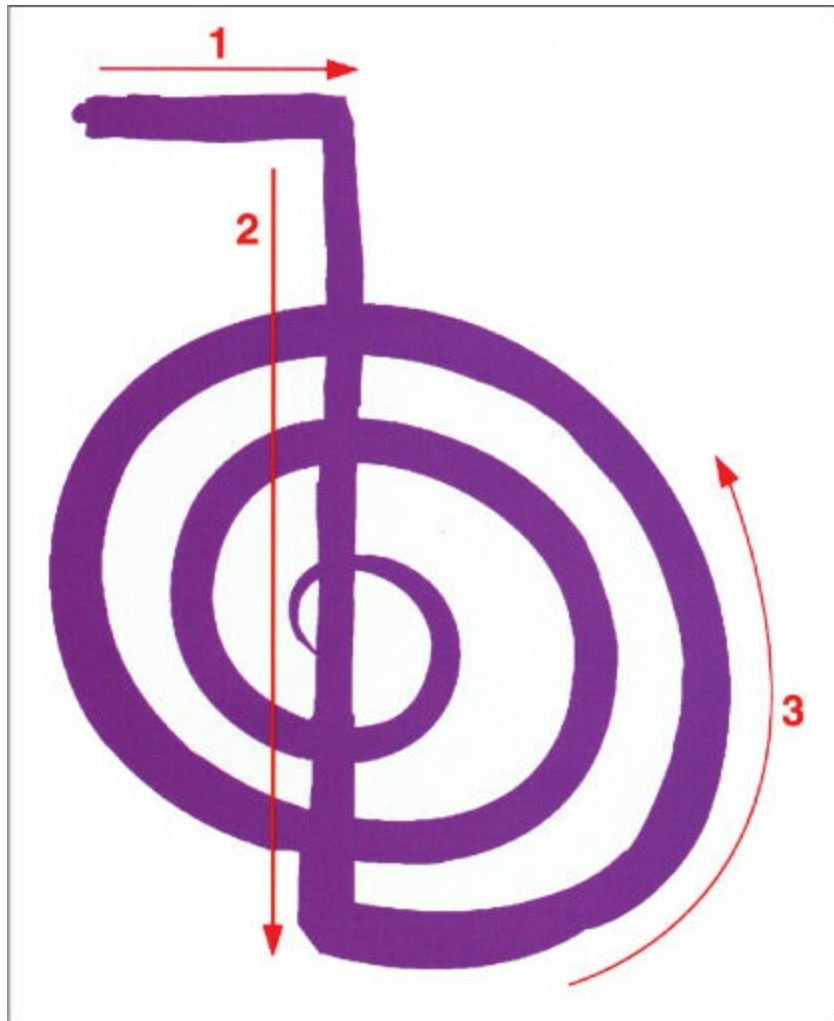
«Somos más de lo que conocemos de nosotros mismos.»



Interacción áurica que ocurre a lo largo de una sesión de Reiki

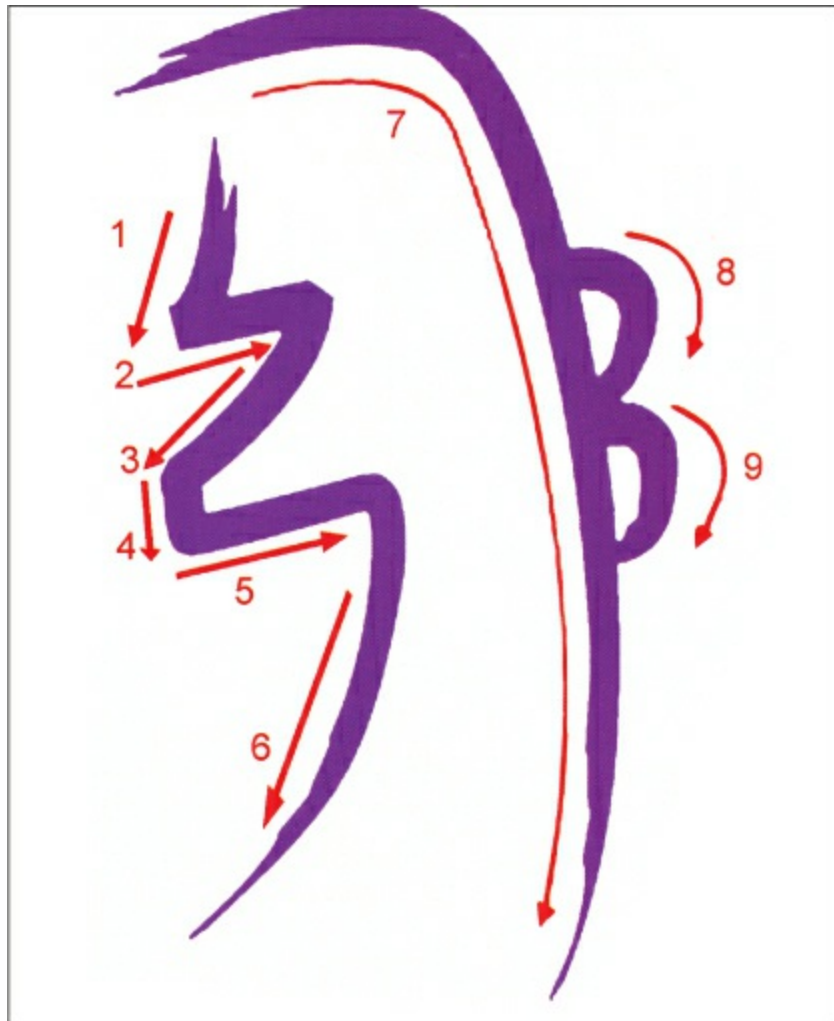
(en BRENNAN,B.,*Mãos de Luz*, 1987, 91-modificado).

«En este Universo, todas las cosas están interconectadas.»



Choku Rei o Símbolo 1

«Todo lo que hoy es considerado imposible, mañana puede ser normal y después de mañana obsoleto.»



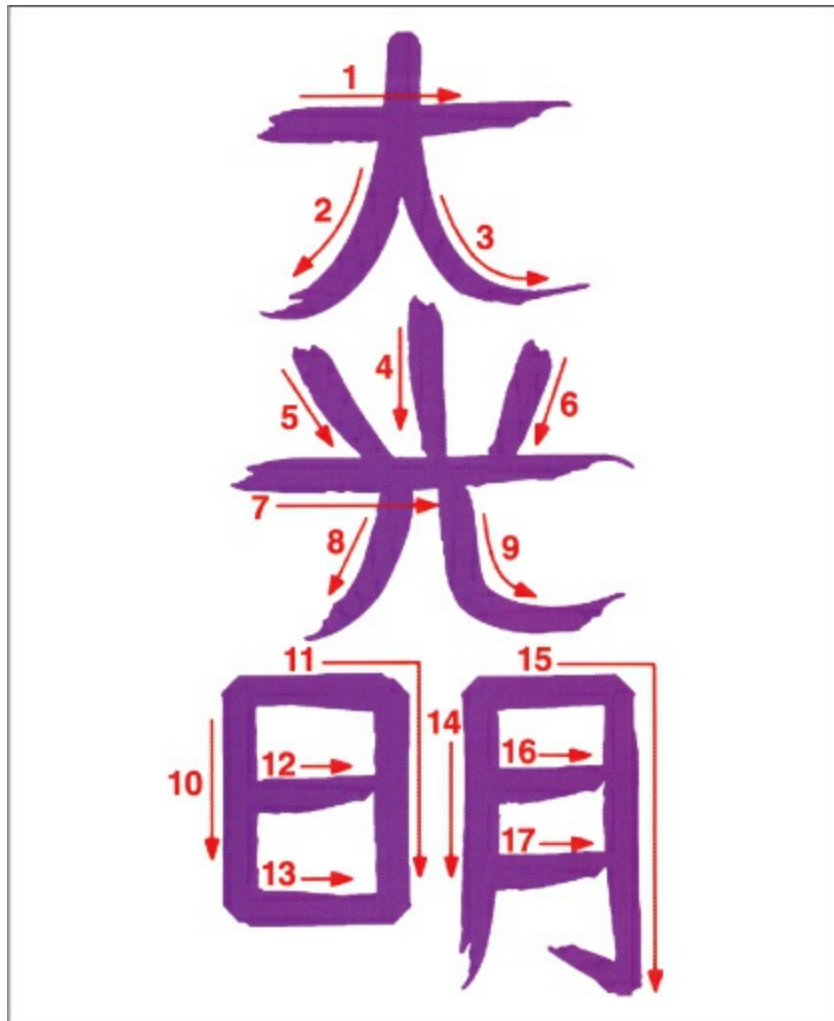
Sei He Ki o Símbolo 2

«El dolor es el fertilizante que hace crecer en nosotros la producción evolutiva. El arado que rasga el seno de la tierra permite la cosecha abundante.»



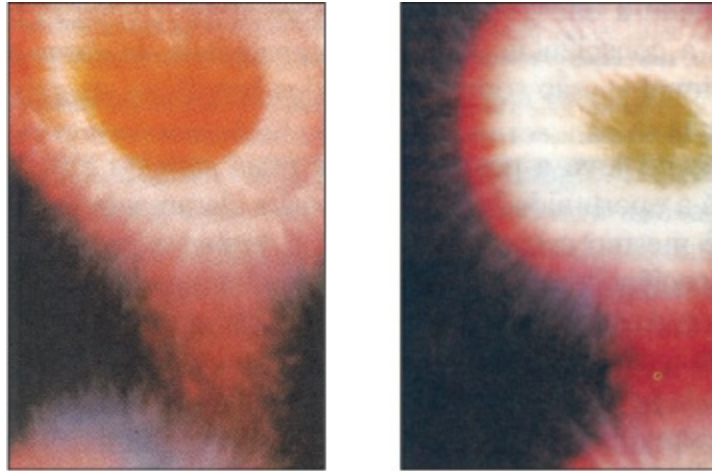
Hon Sha Ze Sho Nen o Símbolo 3

«Vivir con simplicidad es más que una virtud, es un acto de inteligencia.»

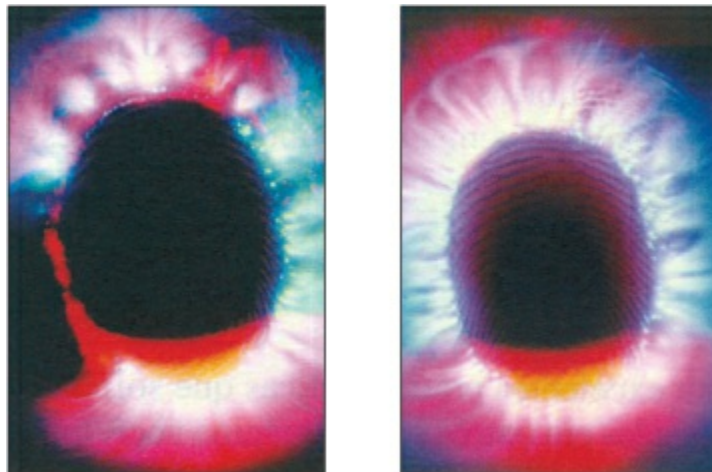


Dai Koo Myo o Símbolo 4

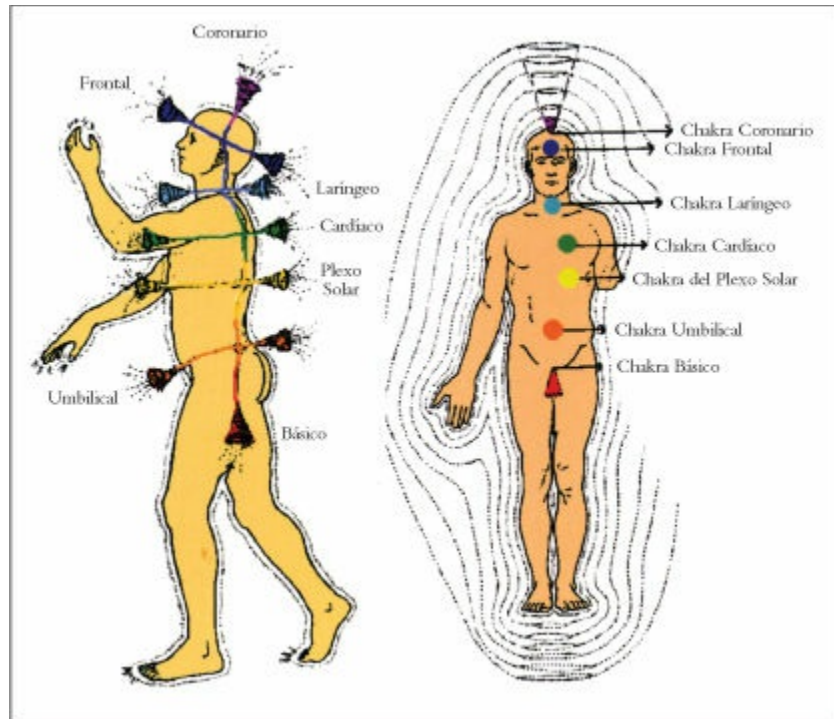
«Tus problemas son reflejos de las lecciones que necesitas aprender.»



Arriba, la bioelectrografía (fotografía Kirlian) de la transferencia de energía de un terapeuta a su cliente. Abajo, un depresivo antes y después de un tratamiento con Reiki. (Fotos de Newton Milhomens.)



«Haz un reciclaje interior. Reevalúa tus conceptos.»



Localización de los siete principales chakras del cuerpo humano

(en BRENNAN, B., *Mãos de Luz*, 1987, 74-5, modificado).

«La enfermedad es solamente la punta del iceberg.»



*Modelo de Hexagrama.
Fotocopia en papel A-3 el gráfico y,
posteriormente, recórtalo y plastificalo.
Auméntalo de acuerdo con el tamaño de tu mandala.
Arte de Leo Giacomo Venzon
(original de Johnny De' Carli).*

«El tiempo convence más que la razón.»



*Modelo de Antahkarana.
Fotocopia en papel A-3 este gráfico y,
posteriormente, recórtalo y plastificalo.
Auméntalo de acuerdo con el tamaño de tu mandala.
Arte de Leo Giacomo Venzon
(original de Johnny De' Carli).*

*«No todo lo que afrontamos puede modificarse, pero nada puede ser
modificado hasta que lo afrontamos.»*

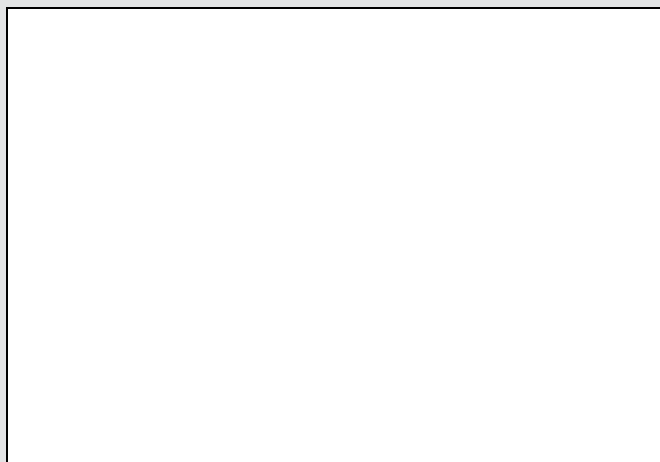
CUPÓN DE DESCUENTO

Presentando este libro cuando te matriculas,
recibirás un descuento de **50 €** del Curso de Terapeuta
Profesional de Reiki de la Fundación Sauce.

Tienes más información sobre el curso en la siguiente dirección:

http://www.sanacionysalud.com/curso_terapeuta/

O llamando a la Fundación Sauce al teléfono **91 591 99 95**.



Sello de la Fundación Sauce

LA **Fundación Sauce** es una ONG en Madrid que se dedica a promover el bienestar de la sociedad mediante la difusión, aplicación y enseñanza de terapias complementarias a la medicina convencional.

La Fundación cuenta con trescientos voluntarios que se dedican a aplicar Reiki en hospitales, centros penitenciarios y residencias de la tercera edad. Además, está llevando a cabo los primeros estudios clínicos oficiales sobre Reiki en dos hospitales.

Su presidente, John Curtin, es Maestro de Reiki y ha formado a más de seis mil alumnos de Reiki, incluyendo dos mil de personal sanitario en cinco hospitales de Madrid. Es monitor de meditación y lleva a cabo una meditación semanal en la sede de la Fundación, que se transmite por vídeoconferencia a veinte países en todo el mundo.



John Curtin
Presidente
Fundación Sauce
c/ Sandoval 8
28010 Madrid
Tel. 91 591 99 95

www.fundacionsauce.org

La Federación Española de Reiki reúne a Maestros y terapeutas de Reiki bajo un código deontológico común para la buena práctica de Reiki, y vela por su aplicación en todo el territorio nacional.

<http://www.federeiki.es>