

REIKI

EL ARTE DE LA FELICIDAD Y LA PAZ INTERIOR



R'SHILINGAM
PAULO ANDRADE VERA

EDITORIAL SOMOSUNO

1º Autoedición digital
Editorial **SOMOSUNO**
Derechos Reservados
E-book de libre circulación para fines educativos exclusivamente

Hyaden Lake, Idaho, USA
Agosto 2017

Autor: R'SHILINGAM. Paulo Alfredo Andrade Vera
Diseño de portada: Gabriela Andrade Bravo

INDICE

Prólogo	5
Introducción	8
Capítulo 1 Usui Reiki Ryoho	11
Qué es el Reiki, ahora	12
Usui Reiki Ryoho	14
Los diferentes sistemas de Usui Reiki Ryoho	16
Qué significa para mí el Reiki	26
Capítulo 2 Características del Reiki	28
Las características esenciales	29
Los beneficios del Reiki	31
Los cinco principios del Reiki	36
Capítulo 3 Sanación con Reiki	42
Reiki y Sanación	43
Relatos de Sanación y transformación	49
Reiki mi forma de reconciliarme con la vida: autorelato	57
Capítulo 4 Prácticas del Reiki	61
Cómo ser un canal de Reiki	62
Práctica para canalizar Reiki	65
Meditación Gassho	66
Auto Reiki	68
Reiki a terceros	73
Sanando Relaciones con los Padres	78
Capítulo 5 Reiki Sammasati	92
Cómo reconocer a un buen Maestro de Usui Reiki Ryoho	93
The International School of Reiki Sammasati	96

Capítulo 6 Reiki El Arte de la Felicidad y la Paz Interior	99
Reiki es Arte	100
La paradoja de la Felicidad	103
¿Y qué es estar en Paz?	106
Capítulo 7 Preguntas frecuentes	110
Acerca del Reiki	111
Acerca de los Cursos	114
Glosario	117
Bibliografía Sugerida	126

PRÓLOGO

Tuve la enorme fortuna de trabajar de cerca con el maestro Paulo Andrade. En el transcurso de mi sendero he estado cerca de monjes tibetanos, algún gurú, pocos verdaderos senseis, un roshi, maestras y maestros de sabiduría. Me atrevo a adscribir al máster Paulo entre ellos por ciertos detalles no poco importantes: A fuerza de práctica, disciplina e interiorización, ha desarrollado la personalidad sanadora y a esto le aúno la entrega y pasión en su actividad de procurar equilibrio al semejante y al entorno; su fe en el símbolo y la manera de recrearlo desde su respiración y concentración; la sencillez de alguien que no sube peldaños innecesarios para erigirse en autoridad y que, sin embargo, la ha ganado por derecho propio; el saber compartir el conocimiento, sin el menor asomo de egoísmo, con otros maestros y maestras; el extraordinario esfuerzo psíquico que supone el predicar con el ejemplo.

Chileno de nacimiento, el maestro Paulo ha abrevado de la raíz cultural de su tierra: del líder espiritual y psiquiatra Claudio Naranjo, de la pensadora Martha Harnecker, del filósofo Helio Gallardo, de los vates Neruda y Huidobro, de la compositora Violeta Parra, del monje y sabio Mauro Matthei y de la ancestral sabiduría que va desde los yaganes hasta los aymaras. Por ello, Andrade es un hombre comprometido con la cultura, la visión social y el pensamiento crítico, esto explica su madura interpretación de los acontecimientos transpersonales que, sin duda, da una riqueza particular a los textos de esta compilación los que, si se me permite la recomendación, sugiero al lector sean de lectura reposada, reflexiva y con ánimo meditativo.

Aquí, el objeto de estudio del maestro es el reiki, palabra oriental de diversos significados pero que, a la postre, ha dejado su nicho original para convertirse en una voz universal que significa el intercambio energético y el equilibrio compartido a través de la imposición de manos mediante diversas técnicas. Paulo Andrade ha estado muy de cerca con personalidades reconocidas en esta disciplina, amén de su propia formación y su ya vasta experiencia, recordemos que en el campo de reiki no se precisa la palabra ni el tiempo (tanto en la intención sanadora como en la enseñanza) para hacer lazos de fraternidad y conocimiento, una convivencia es suficiente para ello: Phyllis Lei Furumoto, Hyakuten Inamoto, Frank Arjava Petter. En este sentido, reiki se aleja de lo llamado terapéutico para entenderse como energías compartidas, como el sentir de lo trascendente en cada acto cotidiano y como un estilo de vida.

Por motivos del destino me tocó compartir experiencia con Saori, una japonesa de Kioto que vivía el reiki en cada uno de sus pensamientos, en cada uno de sus actos. Era poético ver sus movimientos, su manera de

expresarse, su capacidad de asombro, su fluir y su delicadeza que rayaba en el arte. Reiki era su respiración, su sendero y su filosofía de vida. Creo que esto es importante. Hace bien Johnny De' Carli en recordarnos el encuentro del venerado Usui sensei con el emperador y poeta Meiji (quien cercano al haikú y al tanka, escribía waka, composiciones en verso de 31 sílabas), retomar los poemas del emperador en su esencia de contenido espiritual y escribir el libro "Reiki como filosofía de vida". Naturalmente se agradece la interpretación lejana y oriental de ese texto, sin embargo, no exagero en decir que este libro del maestro Paulo Andrade, tiene el mejor mérito de abreviar en experiencias de nuestra época y conformar un pensamiento más latino, actual, vibrante y osado.

Es preciso contextualizar a esta nuestra realidad el significado reiki, para ello se requiere coraje, conocimiento y maestría en la materia, sentido de innovación respetuosa, en fin, proponer una filosofía de un reiki en el siglo XXI. Paulo posee estas cualidades y no dudo que esta, su propuesta escrita, va a lograr varios objetivos: Acercar al reiki a la gente que considera inalcanzable esta disciplina; provocar mayor compromiso con quienes ya la practican; aportar ideas, conceptos y experiencias de primera mano a los teóricos y máster; promover el respeto a la tradición oriental pero, importante, adaptarla a la idiosincrasia y cultura de nuestro continente americano y, finalmente, un llamado al servicio humanitario y trascendente tan necesario en estas épocas de transformaciones. Escuchemos al maestro Paulo:

Me siento profundamente agradecido y bendecido por la vida. El reiki abrió las puertas a mi evolución y despertar espiritual. Es sólo una herramienta más, un medio, nunca un fin. Pero una herramienta que me ha facilitado aprender a vivir más en paz, con armonía, amor y a continuar por el sendero del autoconocimiento y el crecimiento espiritual.

Deseo que este libro sea fuente de inspiración, práctica, creatividad, entrega, reflexión y espacio meditativo para todos y todas aquellas personas que encuentran en la energía divina, un canal bendito de amor en el más alto sentido espiritual.

F. Fernando Ruiz-Torres
Fundador de la Fraternidad Interamericana de Reiki
Creador de Reiki Tolteca, Teotzin

INTRODUCCIÓN

Llegué al Reiki hace diez años, buscando una herramienta más para agregar al curriculum, de la nueva persona que quería ser en ese momento.

Llegué al Reiki con la esperanza de un cambio profundo en mi vida. Y a los pocos minutos de haber comenzado, supe que sería un maestro de Reiki.

Tenía 32 años por aquel entonces y dejaba tras de mí una crisis vocacional y existencial que me ayudó a regresar al mandato de mi alma.

Desde entonces mi vida se ha llenado de bendiciones.

Hoy ha llegado el momento de dar, agradecer y compartir todo lo que el Reiki me ha entregado. Es el tiempo de expandir este conocimiento, totalmente comprobado tanto en la experiencia personal como en la de cientos de estudiantes, a muchos más.

Quisiera, al igual que el maestro Mikao Usui, que millones de personas en el mundo supieran que sí es posible aprender para dejar de sufrir. Que nadie tiene que vivir algo contrario a lo que le dictamina su alma. Y que sólo siguiendo este mandato interior es que podemos ser felices.

Ese mandato del alma, que ha guiado a tantos maestros por el camino de la autorealización, es lo que me ha motivado a escribir este libro como una muestra de esa infinita gratitud que siento hacia esta herramienta y a todos quienes han contribuido a su expansión.

Esta muestra de gratitud es a la vez mi invitación personal para que vayas al interior de ti mismo en compañía de esta herramienta, el Reiki, y descubras lo que en verdad eres. Para que desde ese autodescubrimiento puedas llenar tu vida de bendiciones y contribuir a que cada vez más personas despierten a esta verdad.

Es mi invitación íntima para que nos permitamos ser conscientemente ese flujo continuo entre creador y creación. Lo que nos ayuda a comprendernos en unión con todo.

Quisiera también aprovechar este espacio para agradecer a quienes me han acompañado en este camino.

A mis maestros. Al maestro Marcelo Cassano, quien me abrió las puertas del Reiki. Al maestro Eduardo Yoel, quien me terminó de convencer. Al maestro Claudio Márquez, quien me inspiró a llevar el Reiki a lo grande. Al maestro Hyakuten Inamoto, quien con su humildad me enseñó lo esencial. A mis maestros espirituales Lakshmi Shakti y Shivagam, quienes me ayudaron a

profundizar en mi evolución, me enseñaron en la práctica las virtudes divinas, lo que implica ser un maestro espiritual, y a ser contención para mis estudiantes.

A mi familia. A mis padres por su apoyo, en especial a mi madre por acompañarme en gran parte de esta aventura. A mis hijas, en especial a Gabriela quien diseñó la portada del libro. Y a mi esposa por aguantar mi pasión y voltaje.

A mis amigos y estudiantes por demostrarme que el camino es eficaz. En especial a Alejandra Lemus y Gamey García, quienes han sabido colaborar en mi trabajo de forma desinteresada y con devoción. A Antonio, Violeta y Francisca, por la fe y contención.

A los estudiantes y maestros de Reiki que contribuyeron con este libro. Dulce M Palestino, Liliana Jiménez, Javier Cervantes Alanis, Dina Amanda Bustamante Urriche, Yujaira Merizaíd, Sadia Tamayo Espinosa, Ana del Carmen Yañez Valenzuela, Isabel Cristina Balcázar Peralta, Lizzet Ozuna, Erika Caro, Lulú Gordillo, Ericka Sanchez, Elena Petit, Raquel Delgadillo, Marlene Marisol Gordillo Figueroa, Felissa Berman Oviedo, Kanaka Buda, Gerson Bashay Cohen, Verónica Hidalgo, Isela Molina, Antonio Correa Torras, Blanca Caullieres, Violeta Abitia, Elizabeth Vera Sánchez. En especial a Guisela Figueroa y familia, por sus textos y fotografías. ¡Infinitas gracias!

Y a ti por querer leer este libro y compartirlo, además de confiar en el cambio que tu alma exige. Ha llegado la hora.

La invitación está hecha. Bienvenidos a la fiesta...

Paulo Alfredo Andrade Vera. R'ShiLingam

Hyden Lake, Idaho, USA. 1º de Agosto 2017

CAPITULO I

USUI REIKI RYOHO

Qué es el Reiki, ahora

Reiki se conoce masivamente en occidente como una terapia de sanación energética mediante la imposición de manos. Y si bien este concepto ha ayudado al Reiki a expandirse con mucha velocidad, hoy no da cuenta de todo lo que es, y ha sido verdaderamente el Reiki.

Reiki es una palabra de origen japonés compuesta por dos kanjis, (ideogramas chinos), que por separado expresan múltiples definiciones. La mayoría de los reikistas hemos adoptado el kanji *Rei* con la definición de espíritu o universal, y el kanji *ki*, con la definición de energía vital. De allí que muchos definen el Reiki como La energía vital universal.

Además, cuando trabajamos con esta energía del universo, podemos decir Reiki Ryoho, lo que significa el método de sanación natural de Reiki.

Reiki es una herramienta de conexión consciente con la energía del Universo.

Y esta energía del universo es lo que sostiene todo lo manifestado. Es lo que permite que las galaxias, soles, planetas, tú mismo, existan. Todo está hecho de esta energía, por lo tanto una de sus principales características es su incondicionalidad. No hay condiciones ni prerequisites para ser parte de esta energía.

En otras palabras no puedes decidir no ser parte del universo y en cierto sentido ser el universo mismo. Darte cuenta de esto te permite una liberación de conceptos auto limitantes, que te llevan a creer que estás incompleto, que algo falta, que estamos separados de aquello que nos dará la plenitud.

Avanzar en la consciencia de que ya somos uno con el todo. Esta incondicionalidad nos permite trabajar dos aspectos fundamentales en nuestro crecimiento interno que son, la liberación del sufrimiento y la aceptación de que todo sucede por amor.

Hasta aquí podemos notar que todos estos conceptos pueden sonar bonitos pero poco creíbles o hasta clichés. Y sin embargo al ser Reiki una práctica y una disciplina, similar en sus aspectos filosóficos a las artes marciales, no es algo en lo que tengas que creer, ya que lo puedes comprobar por ti mismo en los primeros minutos de comenzar su práctica.

Como es una práctica sin requisitos, todos pueden practicarlo, no se requiere de ningún don especial, ni de tener alguna creencia o ideología específica. Incluso un ateo podría practicarlo con mucha facilidad.

El Reiki puede ser canalizado por cualquier persona que haya recibido un entrenamiento muy sencillo y breve, dado por un maestro de Reiki, que a su vez ha sido entrenado por otro maestro de Reiki. Y así sucesivamente formándose un linaje que lo remite hasta el mismo creador de este sistema, el maestro Mikao Usui.

Es una poderosa herramienta de sanación de la mente y el cuerpo. Y es además un camino para despertar a la consciencia de nuestra verdadera naturaleza espiritual.

En ese sentido cuando hablamos de sanación en Reiki nos referimos a una sanación profunda que comienza en ese redescubrimiento de tu más íntima verdad. Es decir que eres más que este cuerpo y pensamientos, más que tus emociones, mucho más que tú historia de vida.

Eres la consciencia misma que se da cuenta y manifiesta a través del cuerpo, mente, emociones, pensamientos y crea su realidad.

Desarrollar esta consciencia nos libera del sufrimiento, principal aspecto de budismo y a su vez nos permite conectar con el amor universal o incondicional, principal aspecto del cristianismo.

De allí que otro de los aspectos esenciales del Reiki es su interculturalidad. Reiki no está en contra de ninguna religión ni pretende ser una nueva religión. Muy por el contrario Reiki navega con mucha facilidad por diversas tradiciones religiosas y pone a disposición de toda la humanidad prácticas y rituales espirituales para conectar con esta consciencia universal, sin tener que pertenecer a una religión.

Prácticas que antes sólo estaban confinadas a los templos, y que implicaba una fidelidad con ciertos dogmas religiosos, pero que ahora, cualquier persona sin ser "religiosa" puede utilizar. Reiki es una forma laica de acercarse a nuestra dimensión espiritual.

No hay necesidad de sentirse amenazado, ya que Reiki no reemplazará tus convicciones, muy por el contrario reforzará lo que en verdad ya eres y te abrirá la posibilidad de soltar lo que no eres esencialmente, siempre y cuando tú estés dispuesto a eso.

Reiki es una profunda aceptación al momento presente y a todo lo que es.

Es una práctica para conectar con la energía del amor del universo y permitir que esta sane las heridas del sufrimiento humano reconociendo nuestra esencia, aquella que nos permite darnos cuenta de que todos somos y pertenecemos a un campo infinito e interconectado de energía.

Usui Reiki Ryoho

Algunos maestros de Reiki afirman que hay millones de reikistas en el planeta. No hay continente en que no se practique este método natural con la energía espiritual.

De allí la importancia de que cada reikista, honrando el método que ha llegado a sus manos, debido a su enorme expansión, profundice en las raíces del mismo.

Cómo sabemos la palabra Reiki había sido utilizada desde mucho antes que Mikao Usui. Muchos sanadores japoneses de siglo XIX y principios de siglo XX usaban la palabra Reiki aludiendo a la energía espiritual, acompañado de la palabra Ryoho, donde Ho significa "método" y Ryo "sanación natural". De tal manera que Reiki Ryoho alude al método de sanación natural con Reiki.

Mikao Usui no creó el Reiki Ryoho, sino una de las formas de Reiki Ryoho. Claramente la forma que más se ha difundido fuera de Japón: Usui Reiki Ryoho o método de sanación natural con Reiki, creado por Usui. Este método fue enseñado por el maestro, entre 1922 y 1926, a miles de estudiantes, y a un grupo reducido de Maestros y maestras, quienes han continuado con el legado del maestro Usui hasta el día de hoy.

Sin embargo en su difusión por todo el mundo, se fueron creando diferentes estilos, ramas o sistemas de Reiki, con énfasis, prácticas y técnicas distintas.

Por eso resulta de suma importancia, dada la gran expansión del Reiki en occidente, con sus ya cientos de formas y estilos diferentes de practicarlo, reconocer nuestro origen común: Usui Reiki Ryoho, como la fuente principal de nuestra práctica espiritual.

Es decir, sin desmerecer las técnicas que se han agregado o modificado en occidente, recuperar en nuestra práctica como reikistas los elementos más espirituales que nos lleven a la raíz de la enseñanza original de Mikao Usui.

Y para eso podemos abrirnos y estar atentos en nuestro aprendizaje a las fuentes más cercanas de Usui Reiki Ryoho, entre las que podemos mencionar:

- El texto de la lápida conmemorativa en la tumba de Mikao Usui, en Tokio, donde sus primeros discípulos escribieron un homenaje a la vida

del maestro Usui. Allí quedaron grabados en piedra los 5 principios de Reiki.

- El Manual original de Mikao Usui o Usui Reiki Hikkei. Donde el maestro Usui describe la esencia de Usui Reiki Ryoho. Además allí están los poemas del emperador Meiji, en los que se inspiraba Mikao Usui y sus estudiantes antes de cada práctica.
- Apuntes realizados por algunos maestros iniciados directamente por Usui, entre los que destacan los apuntes del Maestro Eguchi.
- Textos de maestros de otras formas de Reiki Ryoho
- Y otras fuentes referidas al contexto cultural religioso en que surgió el Reiki como los sutras budistas y enseñanzas shintoístas

Aunque pueda resultar una tarea ardua acceder a todo este conocimiento e integrarlo a nuestra práctica del Reiki, al menos tener claro por donde transitar en nuestro reconocimiento y profundización del Usui Reiki Ryoho, nos ayudará no sólo a mejorar la práctica, sino a validar cada día nuestro propio Reiki.

Recordemos una parte esencial de las enseñanzas de Usui Reiki Ryoho, que se encuentran en la lápida conmemorativa de Mikao Usui. El texto a continuación es la traducción realizada por el maestro Hyakuten Inamoto:

“Para el mejoramiento de la mente y el cuerpo.

Arte de sanación Reiki de Usui.

Principios.

Místico arte para invitar a la felicidad.

Milagrosa medicina para curar todas las enfermedades.

Solo por hoy

No te enojés

No te preocupes

Se agradecido

Trabaja diligentemente

Se amable con los demás

Por las mañanas y por las noches haz gassho

Teniéndolos en mente.

Recitándolos"

Entonces más allá de los sistemas de Reiki que practiquemos, somos todos reikistas, miembros de una sola gran familia llamada Usui Reiki Ryoho y nos unen las enseñanzas más profundas del maestro Mikao Usui.

Todos los días como una práctica espiritual haz meditación gassho para fundirte en unidad con el universo y así mejorar primero tú mente y luego tu cuerpo, recitando en tu corazón estos principios, que nos llevan cada día a cumplir con la misión de Usui Reiki Ryoho que es, en palabras de Mikao Usui:

"sanar la enfermedad, alcanzar el bienestar propio y el de los demás viviendo una vida llena de paz y felicidad, mental y física."

Los diferentes sistemas de Usui Reiki Ryoho

El Reiki, traducido del japonés de forma sencilla, como energía espiritual, es como se sabe una manifestación originada desde los principios de la existencia consciente.

En tanto que tener conocimiento, o estar consciente de esta energía y de cómo usarla, le ha permitido a la humanidad establecer un puente directo entre esta y su creador.

De alguna manera la energía espiritual, que en el catolicismo se le conoce como Espíritu Santo, ha sido un elemento fundamental para entender a Dios en relación a su creación como algo unido a esta.

El primer sistema de Usui Reiki Ryoho fue transmitido directamente por Mikao Usui a sus estudiantes. Y a partir de ahí, mientras el linaje de Usui se fue expandiendo entre los diferentes maestros, se fueron creando diversos estilos o sistemas de Reiki propiamente tal.

Como sabemos Mikao Usui creó una escuela llamada Usui Reiki Ryoho Gakkai. La que ha continuado con su linaje de maestros hasta el día de hoy.

Uno de los más conocidos fue el estilo desarrollado por su discípulo Chujiro Hayashi, quien creó su propia clínica y escuela llamada Hayashi Reiki Kenkyu Kai.



Usui Reiki Ryoho Gakkai. Mikao Usui es el sexto, de izquierda a derecha en la segunda fila.
Chujiro Hayashi, de pie, es el cuarto de derecha a izquierda en la última fila.

En ambas escuelas, bien se podría intuir que, aun honrando al maestro Mikao Usui, pudieron haber modificado, agregado o simplificado técnicas.

Por lo cual podríamos considerarlos como los primeros sistemas de Reiki Ryoho posterior a Mikao Usui. Que serían: Hayashi Reiki Kenkyu Kai y Usui Reiki Ryoho Gakkai



La maestra Hawayo Takata junto a su nieta la maestra Phyllis Lei Furumoto

Otro gran estilo de Usui Reiki Ryoho, fue el que transmitió la maestra Hawayo Takata, gracias al cual el Reiki fue dado a conocer y masificado en el mundo occidental.

Es muy probable que por las grandes diferencias culturales entre occidente y Japón, la maestra Takata haya omitido y cambiado varios elementos del Reiki que le transmitió su maestro Hayashi. Se sabe que todos los elementos cristianos de la historia del Reiki fueron incorporados por ella, tal vez como una medida expeditiva de supervivencia cultural.

El hecho es que a los 22 maestros que formó la maestra Takata les transmitió un estilo de Reiki propio y occidentalizado. Y que luego de su muerte, fue sintetizado gracias a los esfuerzos de su nieta, la maestra Phyllis lei Furumoto y otros maestros, en lo que hoy se conoce hoy como *Reiki Usui Shiki Ryoho*. Tal vez uno de los sistemas de Reiki más reconocidos de forma masiva en occidente por muchos años, gracias al trabajo de la Reiki Alliance, una de las primeras organizaciones de Reiki, liderada en sus inicios por la maestra Phyllis lei Furumoto .

Sin embargo se sabe también que algunos de esos maestros crearon sus propios estilos de Reiki, por lo que poco a poco, en la medida que el Reiki se expandía por occidente, también lo hacían las formas de enseñarlo y practicarlo. Sistemas que si bien provenían de una misma raíz, iban recibiendo cada vez más influencias occidentales, adaptaciones y hasta claras intervenciones.

Ahora bien, si consideramos los estilos que fueron creándose en Japón con otros discípulos de Mikao Usui, y con los discípulos de sus discípulos, fácilmente podemos intuir que, una vez más el Reiki se expandió de la mano de diferentes formas de enseñarlo y practicarlo. Lo que desde mi opinión me parece algo muy humano, y hasta inevitable y positivo.

Los seres humanos somos muy diversos por naturaleza, y si quisiéramos expandir una sola forma de hacer las cosas como la única correcta, eso daría lugar más bien a autoritarismos, contrario a las intenciones originales de expandir algo con fines de liberación.

En la actualidad existen cientos de formas y estilos diferentes de enseñar y practicar el Reiki y la validez de cada uno de estos puede ser calificada de forma muy subjetiva. Aunque se podrían establecer algunos parámetros, sin ánimo de regularizarlo arbitrariamente.

En ese sentido sólo quisiera enumerar algunos como, la claridad y honestidad en el linaje; el acercamiento a los principios y enseñanzas originales del maestro Mikao Usui; y objetivos de enseñanza espiritual muy claros en la motivación que de origen a cada sistema diferenciado de Reiki.

Una vez alguien me preguntó ¿es necesario aprender todos los sistemas de Reiki? Por supuesto que no, además que sería casi imposible por la gran cantidad que existen. Pero entonces ¿por qué lo hacemos, por qué aprendemos varios estilos de Reiki? Simplemente, porque nos gusta.

En mi experiencia personal siento que en la formación en diversos estilos de Reiki, he podido ir armando un rompecabezas en mi interior que me ha permitido ver un panorama mucho más amplio de lo que es el Reiki.

Entonces a la hora de iniciar una formación de Reiki, ¿por cuál sistema debiéramos empezar?

Muchas veces esto se responde sólo por un sentido práctico, en relación a lo que tenemos más a la mano o simplemente por las oportunidades que se nos presentan.

Lo importante es que a la hora de decidir por un sistema de Reiki debiéramos tener en cuenta la seriedad y profesionalismo que ofrece tanto el maestro como la escuela de Reiki que lo respalda.

Y sobre todo seguir la intuición que nos indica si es pertinente o no seguir a tal o cual maestro en relación a su forma de enseñar y aún más importante en relación a la congruencia entre lo que enseña y lo que practica en su vida cotidiana.

Cuatro sistemas de Reiki Ryoho que se enseñan en la Escuela Internacional de Reiki Sammasati.

Ningún sistema de Reiki es mejor que otro, simplemente son formas diferentes de practicar el Reiki, como diferentes son las formas que tenemos los seres humanos de manifestarnos.



El maestro Paulo Andrade recibiendo la Maestría en Reiki Usui de su maestro Claudio Márquez. Buenos Aires. Diciembre 2007

Reiki Usui

Este fue el primer estilo de Reiki que aprendí. Estilo que me abrió las puertas al mundo de las energías.

Reiki Usui, es un nombre genérico que se refiere una de las diversas formas en que se ha venido desarrollado el Reiki en Occidente.

Surge a partir de las enseñanzas que nos dejó la maestra Hawayo Takata, y especialmente de su estudiante Iris Ishikura, quien junto al maestro Arthur Robertson crearon el sistema Raku Kei Reiki, quienes incorporaron elementos del shamanismo tibetano al Reiki.

Posteriormente este sistema fue sintetizado por el Maestro William Lee Rand, surgiendo lo que se conoce como Reiki Usui Tibetano, o simplemente Reiki Usui. Luego algunas técnicas tradicionales japonesas, fueron agregadas también por el Maestro argentino Claudio Márquez, de quien recibí la maestría en este sistema.

En nuestra escuela enseñamos este estilo de la forma más apegado al sentido original japonés. De tal manera que se le han quitado los símbolos tibetanos, pero se han conservado algunos rituales.

Es un estilo muy fácil de aprender, flexible y adecuado a la mentalidad occidental. Orientado a la sanación y a los aspectos terapéuticos y materiales. Aunque nos da también una gran apertura a las enseñanzas más espirituales, principalmente en sus niveles de maestría.

Nuestro linaje en este estilo es el que sigue:

Mikao Usui- Chujiro Hayashi- Hawayo Takata- Iris Ishikura- Arthur Robertson- Diane McCumber & Marlene Shilke- William Lee Rand- Claudio Márquez- Paulo Andrade Vera- Tú



Junto al maestro Yoel recibiendo el diploma de Reiki de Acuario

Reiki de Acuario

Este fue el segundo estilo de Reiki que aprendí, y para eso el universo me regaló un hermoso viaje a Buenos Aires, Argentina.

Ocasión en que crucé por primera vez la cordillera de los Andes, una experiencia sublime, gracias a la cual pude conocer al maestro iluminado Eduardo Yoel, co-creador de este sistema. Quien con su sabiduría contribuyó a mi consolidación en este camino de aprendizaje y enseñanza del Reiki.

Es un estilo también muy occidentalizado, influenciado principalmente por la metafísica cristiana. Utiliza la canalización de 4 rayos de colores, una técnica de respiración muy poderosa, y geometría sagrada. Todo lo cual se une en una perfecta síntesis que da como resultado una emulación de experiencias cercanas a la iluminación.

Y como tal es un sistema que si bien tiene aplicaciones de sanación, está orientado principalmente a la canalización de energías de cuarta y quinta dimensión, a la activación de la consciencia de la era de Acuario y en el despertar espiritual.

Nuestro linaje en este estilo es el que sigue:

Mikao Usui-Chujiro Hayashi- Hawayo Takata – Bethel Paigh- Jorge Bidondo-
Tomasa Silva Torres- Eduardo Yoel- Paulo Andrade Vera- Tú

Durante algunos años me dediqué a practicar y enseñar estos dos sistemas de Reiki mencionados anteriormente, lo cual me dio una enorme satisfacción.

Así mismo creció mi interés y curiosidad por aprender otros estilos y sistemas de Reiki. Búsqueda que me llevó a una impresionante gama de variadas formas y estilos, algunos bastante extravagantes y, desde mi opinión alejados de las raíces originarias del maestro Usui.

En ese contexto me desmotivó mucho enterarme de historias sobre algunos sistemas de Reiki occidental que incluían demandas judiciales y acusaciones diversas por autoría y plagio.

Sin embargo lejos de desmotivarme, todo lo anterior me llevó a buscar en las raíces japonesas del Reiki. Y en esa búsqueda descubrí, y pude formarme en dos estilos de Reiki creados en Japón y que no pasaron por la accidentada occidentalización de esta hermosa disciplina.



Los maestros Adolfo Lobato, Hyakuten Inamoto, Hiroshi Doi y Antonio Moraga

Gendai Reiki Ho

Este es quizás uno de los más completos estilos de Reiki que existen en la actualidad. Es un estilo fundado por el maestro japonés, Hiroshi Doi.

Quien en su propia búsqueda había acumulado y sintetizado una serie de técnicas de sanación y auto purificación, de diversas tradiciones orientales con la intención de crear su propio sistema de sanación espiritual. Sin embargo aprendió una forma de Reiki occidental, en sus dos primeros niveles de formación, lo cual le abrió un mundo de posibilidades y principalmente una gran motivación por redescubrir las formas más originarias de Usui Reiki Ryoho.

Búsqueda que arrojó sus frutos cuando pudo conocer directamente a la presidenta, en aquel entonces de la Usui Reiki Ryoho Gakkai, la maestra Kimiko Koyama, quien le inició en las formas clásicas del Reiki y le invitó a participar de la Gakkai.

Agrupación que por diversos motivos de defensa y supervivencia cultural, había dejado de ser una escuela abierta, para ser hasta el día de hoy, un grupo muy hermético. Mismo que le hizo prometer al maestro Doi no revelar todas las técnicas aprendidas. Por lo cual se le motivó al maestro a crear su propio estilo de Reiki.

Gendai Reiki Ho es una sabia mezcla entre técnicas de otras tradiciones orientales, las técnicas del Reiki occidental y algunas técnicas del Reiki originario japonés. Es un equilibrio entre los elementos de sanación y de crecimiento espiritual. Entregado de una forma muy sencilla y metódica con la finalidad de sistematizar el Reiki a nivel internacional.

Tuve la oportunidad de aprender este estilo de Reiki en la Ciudad de México, en sus tres primeros niveles con el maestro Adolfo Lobato, quien en el año 2001 junto a un grupo de maestros de Reiki fue uno de los primeros reikistas mexicanos en aprender este estilo directamente del maestro Hiroshi Doi.

Nuestro linaje en este estilo es el que sigue:

Mikao Usui-Kanichi Taketomi- Kimiko Koyama- Hiroshi Doi- Adolfo Lobato-
María Ruiz- Paulo Andrade Vera- Tú

Komyo Reiki Do

Es uno de los sistemas de Reiki que la vida me ha regalado, y que personalmente considero una joya dentro de los estilos de Reiki creados en Japón, que se han expandido por el mundo.

Realmente ha sido para mí un gran honor haber recibido la formación completa de este sistema de Reiki, directamente de su creador, el maestro japonés Hyakuten Inamoto, un alma tan sencilla y noble, que irradia seguridad, paz, sabiduría e iluminación.

Pude recibir esta formación del maestro en su primera y única visita que ha hecho hasta ahora a la Ciudad de México. Es un estilo que transmite algunas técnicas budistas con las formas clásicas japonesas de sanación y de crecimiento espiritual. Enseñanzas que le fueron transmitidas directamente de su maestra Yamaguchi, quien a su vez las recibió del maestro Chujiro Hayashi.

Komyo Reiki Do tiene como objetivo realizar la esencia del Reiki, que es liberar a la humanidad del sufrimiento y entregar un método simple para alcanzar la felicidad y la iluminación.

Es un sistema claramente influenciado por las enseñanzas budistas, sin ser proselitistas, y respetando profundamente todas las creencias religiosas.

En sus niveles tres y cuatro, sobre todo, es claramente, una guía hacia el Nirvana.

Nuestro linaje en este estilo es el que sigue:

Mikao Usui- Chujiro Hayashi- Chiyoko Yamaguchi- Hyakuten Inamoto- Paulo Andrade Vera- Tú



Junto a Hyakuten Inamoto Sesnsei

Todos estos sistemas de Reiki son enseñados en la Escuela Internacional de Reiki Sammasati, en todos sus niveles.

Cada sistema puede ser aprendido por separado o también en modalidad de Diplomado de Formación en Maestros de Reiki, donde se enseñan los sistemas Reiki Usui, y Gendai Reiki Ho. Diplomado avalado por la Escuela de Medicina Alternativa.

Reiki Acuario se enseña en sus dos niveles.

Y a su vez el sistema Komyo Reiki Do se enseña de forma completa, en sus cuatro niveles, en una certificación internacional avalada por la Komyo Reiki Do Association.

Esperamos siempre contribuir a la transmisión directa del Reiki, honrando a nuestros maestros, de tal manera de enseñar estos sistemas de la forma más parecida a como se nos fue entregada.

Así mismo nuestro objetivo como escuela es enseñar y practicar de forma profesional el Reiki, tanto como una manera de sanación energética así como un camino de crecimiento hacia nuestra realización espiritual.

Qué ha significa para mí el Reiki

El Reiki es una herramienta muy concreta, muy práctica. Que nos permite recordar quienes somos, a través de una conexión consciente con la energía que creó todo lo que existe.

Reiki es una práctica no sólo de un día o una vez, es para toda la vida.

Reiki es un camino también, dentro de este proceso a lo largo de la vida, en que vamos despertando al reconocimiento de la esencia que somos.

Reiki es el puente que une el mundo espiritual con el mundo material. Hace posible darle sentido a la forma, a la materia, a través de ese reconocimiento.

Es una de las muchas formas, porque no es la única, en que nos podemos recordar desde la materia que somos espíritu. A través de un conjunto de ejercicios y prácticas que todos podemos realizar, porque no tienen ningún requisito.

No va en contra de tus creencias espirituales. Lo pueden practicar católicos, budistas, hinduistas, evangélicos, ateos, agnósticos. No requiere de ninguna creencia a priori. No necesitas creer en el Reiki porque es algo vivencial, lo sientes ya, desde los primeros momentos en que lo practicas.

Entonces qué beneficios podemos obtener si de manera cotidiana en este mundo material nos estamos recordando que somos seres espirituales.

Veámoslo al revés ¿qué pasa en mi vida cuando se me olvida que soy un ser espiritual?, ¿qué pasa en la sociedad? En esta sociedad que ha olvidado, que ha negado que somos también seres espirituales. Rápidamente llegamos a un punto de frustración, de depresión, de crisis, de caos, de locura y total insatisfacción.

Podemos ser felices por un instante, porque logré tal cosa, alcance tal otra o porque obtuve tal grado, tal nivel de conocimiento, tal profesión, tengo mi casa, mi carro, mi familia, pero ¿cuánto nos dura eso?

Entonces nuevamente estamos buscando llenar algo, insaciable, algo que no se puede llenar y no se puede llenar porque es espiritual.

Y eso espiritual es tan grande, que la manera más hermosa de acercarnos a ello es a través de irse vaciando de todas esas creencias.

No es que estamos en contra de lo material. Es un puente que une, que da sentido a lo material. Ya nunca más mi mundo espiritual en contra de mi mundo material. Ya nunca más mi mundo interior opuesto a mi mundo exterior. Reiki es el puente que los une.

Es lo que han venido a hacer todos los grandes maestros, a decirnos que hay una consciencia divina, que no está allá arriba, que no está lejos, que no es inalcanzable, que en esencia eres tú.

Y Reiki nos permite desarrollar esa consciencia, desde el mundo material.

No necesito abandonar a mi familia, no necesito dejar mi trabajo, no necesito irme a la montaña. Es aquí en la tierra donde vengo a recordarme quién soy, es aquí en la tierra donde venimos a manifestar nuestra esencia.

Esa es la posibilidad que te da el Reiki cotidianamente, concretamente.

Personalmente me ha permitido reconciliarme con todas mis dimensiones mi pasado, mi presente y mi futuro, aceptarme totalmente, con todos mis errores.

Eso es el Reiki para mí.

CAPITULO II

CARACTERISTICAS

DEL REIKI

Las Características esenciales

Al ser Reiki una práctica originaria de Japón, lo que la mayoría de las personas conoce del Reiki es el modo occidentalizado. Es decir cuando Reiki llegó a occidente lo adaptamos a nuestra cultura y en ese proceso no sólo se perdieron muchos y valiosos elementos de la práctica original. Además se agregaron muchos elementos ajenos al reiki. Y se construyó un relato, casi un mito urbano sobre lo que es el Reiki, muy distinto de los que en verdad es.

A continuación se describe brevemente algunas de las principales características del Reiki según los maestros japoneses de Reiki, Hyakuten Inamoto e Hiroshi Doi.

- Una vez que hayas sido iniciado en Reiki, la habilidad de canalizar con Reiki estará contigo por toda tu vida. No pierdes ni desgastas esta habilidad. Incluso si dejas de practicarlo, aun así en el momento que decidas retomarlo podrás hacerlo sin dificultad.
- No se necesita un entrenamiento demasiado largo. Practicar Reiki es algo muy sencillo y directo. En un par de horas puedes aprender a canalizar el Reiki y algunas nociones básicas. Recordemos que uno de los principales discípulos de Mikao Usui, fue Chujiro Hayashi. Quien fue nombrado como maestro de Reiki por el mismo Mikao Usui, dentro del año que trascurrió desde que se conocieron hasta la muerte de Usui. Aprender Reiki es algo muy simple y rápido, pero la verdadera práctica es para toda la vida.
- La energía Reiki es sabia y consciente. Fluye según su propia inteligencia. No puedes dirigirla o manipularla. Puedes creer que cuando pones tus manos en alguna zona, sanas con Reiki dicha zona, pero no es la verdad. El reikista no dirige ni siquiera con sus buenas intenciones el trabajo del Reiki. Tú no usas el Reiki, el Reiki te usa a ti.
- No es necesario concentrarse en algo. No requiere de ningún tipo de esfuerzo mental, ni dejar de pensar o poner la mente en blanco. Todas esas cosas son un obstáculo para tu práctica. La principal habilidad a desarrollar por el reikista es ser un canal puro, es decir aprender a prescindir de sus pensamientos y dirigir su atención al centro de sí. Si bien siempre estamos haciendo uso de nuestra mente, no es esta el centro de operaciones del Reiki sino tu corazón. Sentir más que concentrarse o esforzarse mentalmente, es la clave.

- Un practicante de Reiki no está en riesgo al practicarlo. No puede quedarse con energías de densa vibración de otros porque no está usando su propia energía. Recuerda que sólo estás siendo un canal. Pero un canal de la energía más poderosa de la existencia. Reiki es unidireccional, es decir siempre se está dando desde la más alta vibración, pero no fluye en sentido inverso. Reiki es dar amor constantemente. Nada perjudicial podría sucederte de todo esto, si lo practicas correctamente con la guía de un maestro.
- Reiki no tienen ningún tipo de restricción o contraindicación. Cualquier persona, de cualquier condición puede practicarlo. Niños, mujeres embarazadas, enfermos diabéticos, personas con marcapasos, personas con fracturas o cualquier tipo de enfermedad, pueden recibir una sesión de Reiki o practicarlo por sí mismos. Reiki es conciencia y siempre se adaptará a las situaciones que sean necesarias.
- Reiki es muy compatible con otros sistemas de sanación. Reiki no es una alternativa a la medicina. Es un complemento, y se adapta muy bien con cualquier tipo de tratamiento, de cualquier sistema médico, ya sea alópata, homeópata, medicina china, ayurveda, medicinas tradicionales, etc.
- Reiki puede trabajar en todos los seres humanos, minerales, plantas y animales. Y además trabaja en todos los niveles: físico, mental, emocional y espiritual
- El Reiki no es un sistema de creencias. Si bien se comparten muchas enseñanzas espirituales no es una filosofía, ni se basa en la repetición de creencias o conceptos. No está basado en el pensamiento positivo, ni ningún tipo de creencias. No está ni a favor ni en contra de ninguna religión, y las respeta todas. Incluso un ateo podría practicar reiki sin ningún problema porque eso es lo que es, una herramienta, una práctica, un medio.
- La efectividad del Reiki es inmediata y clara, especialmente en el plano físico, casos de cortaduras, heridas que sangran, quemaduras, golpes y dolores agudos se sanan con facilidad mediante el Reiki.
- El Reiki puede sanar a personas que no están físicamente presentes. Puedes enviar Reiki a distancia, sin ningún tipo de límite geográfico o

mental. Puedes enviar reiki a personas fallecidas. Puedes enviar Reiki para sanar situaciones ocurridas en el pasado o incluso que aún no han sucedido. ¡Si, puedes enviar Reiki al futuro!

- Mientras más practiques Reiki, este fluirá más y se volverá más sutil. Cada vez necesitarás menos técnicas y comprenderás que todo está fluyendo en perfecta armonía, más allá de tus pasajeras opiniones personales al respecto.
- Cuanto más te alejas del Ego, el Reiki fluirá más puro. Es Reiki el que realiza el trabajo de sanación. NO TÚ. Pero sin ti, el Reiki no puede funcionar. Si como consecuencia de la práctica, tu ego de sanador, tu ego espiritual y todas esas máscaras del orgullo se activen más, entonces claramente no estás siendo un canal puro y por tanto no estás verdaderamente practicando Reiki. Reiki no está en contra del ego. El ego cumple una función muy necesaria en nuestra evolución. Pero mientras más consciente estemos del ego, de cómo funciona y reacciona -en esto Reiki te ayudará muchísimo, más puro serás como canal y así mismo será la calidad del Reiki que fluya a través de ti.

Beneficios del Reiki

¿Qué buscamos en la práctica del Reiki?

Algunas personas llegan al Reiki buscando sanar aspectos físicos, emocionales y mentales.

Otros para complementarlo con algún tratamiento médico alópata o incluso de medicina alternativa, que estén aplicando por alguna enfermedad.

Algunos están buscando respuestas existenciales. Algunos anhelan un cambio en sus vidas. Cómo dejar sus trabajos o mejorar sus relaciones familiares.

Otros buscan mejorar su seguridad y autoestima. Hay quienes buscan en esta práctica una forma de ayudar a otros.

Algunos buscan una herramienta natural para mantenerse sanos y en equilibrio a sí mismos y a sus familias.

También hay quienes buscan en el Reiki una herramienta profesional con la cual obtener beneficios económicos.

En mi experiencia sé que la mayoría de las personas que asisten de manera seria y responsable a una de formación en Reiki, y verdaderamente lo aplican en sus vidas cotidianas, obtienen lo que andan buscando e incluso más.

Los Beneficios del Reiki en los diferentes planos de la Existencia

En el plano humano podemos mencionar:

Potenciar cualquier tratamiento médico. Aplicar Reiki a los medicamentos y en cualquier momento del tratamiento médico, será de gran ayuda para facilitar la sanación y disminuir los posibles efectos secundarios.

Purificar y eliminar toxinas. Ayuda mucho a purificar nuestro cuerpo, eliminando toxinas acumuladas en nuestra sangre por hábitos mentales y emocionales.

Fortalece el sistema inmunológico. Es un potenciador de nuestra energía vital y campo electromagnético, lo cual está directamente relacionado con el sistema inmunológico. Esto hace que una frecuente práctica del Reiki ayude a fortalecer dicho fundamental sistema, lo cual redundará en una mejor salud en general.

Relaja y reduce el estrés. Cada vez vivimos con más momentos de estrés y con la sensación de estar limitados por el tiempo. Con la práctica del Reiki puedes disminuir los efectos de una vida moderna y ajetreada. Consiguiendo un estado de paz y tranquilidad fácilmente.

Libera de pensamientos obsesivos. La práctica cotidiana del Reiki nos ayuda a observar el movimiento de los pensamientos sin engancharnos ni obsesionarnos con estos. Esto redundará en una mayor claridad mental, un mejoramiento de la concentración y en la regulación del sueño.

Equilibrar emociones. Uno de los aspectos esenciales en los orígenes de la enfermedad está en las emociones. Saberlas reconocer, gestionar, sanar y transformar es algo en lo que Reiki se mueve a la perfección.

En el plano del alma podemos destacar:

Incrementar la conciencia intuitiva. De forma natural mientras más practicamos Reiki, vamos ampliando la conciencia de todo lo que somos. Esto permite que accedamos a estados donde podemos obtener información y guía que nos ayude en nuestra evolución al todo.

Aumenta la creatividad. Dejar de repetir patrones de conducta y crear nuevas formas de relacionarnos con la existencia es uno de los beneficios de la práctica continua del Reiki.

Balancear y potenciar los centros energéticos. En el plano energético, la práctica cotidiana del Reiki nos permite mantener siempre activados y en armonía cada uno de nuestros centros energéticos o chakras.

Armonizar cuerpo, mente, emociones y alma. La alineación de cada uno de nuestros planos de la existencia, es uno de los desafíos más grandes en nuestro camino espiritual, y Reiki es una herramienta que nos ayuda enormemente a sortear dichas dificultades.

En el plano espiritual encontramos los siguientes beneficios:

Acelerar el crecimiento espiritual. La posibilidad tan inmediata y simple de conectar con estados de conciencia divinos hace que se acelere nuestro proceso evolutivo.

Guiarte hacia la iluminación espiritual. La iluminación, no como el final del camino, sino como una mayor liberación de la ignorancia y la separación, que nos lleva a la paz y la felicidad verdaderas. Es un estado muy posible en la evolución humana. Reiki no te dará la iluminación pero puede acelerar el proceso para que llegues hasta las puertas de dicho estado.

Beneficios de la práctica del Reiki según nuestros estudiantes

Hemos querido compartir algunas experiencias directas de nuestros estudiantes, respecto de los beneficios que ellos han recibido en su práctica cotidiana.

“Me he vuelto más receptiva y perceptiva. Mayor concentración”. Dulce M. Palestino

“Mejoró mi salud física, disminuyó mi ansiedad y logro tener mejor concentración”. Liliana Jiménez

“Tuve la oportunidad de sanar sentimientos que me hacían daño del pasado y sobre todo perdonar a mis seres queridos. Tuve una Sanación en mis emociones y por lo consiguiente en 21 días de darme Reiki sane dolores en mi plano Físico, por ejemplo en el colón, en la espalda y ambos pies”. Javier Cervantes Alanis

“Se me hace todo más fácil de llevar, ya no doy importancia a situaciones o acciones que me molesta, tengo ahora una herramienta que me ayuda a mí y así puedo ayudar”. Dina Amanda Bustamante Urriche

“Mi vida ha cambiado mucho, en todos los ámbitos, todo fluye, ¡ahora soy feliz!”. Yujaira Merizaíd

“Cambió por completo mi forma de ver la vida, mis miedos a la muerte, soledad, paz, armonía conmigo misma y con los demás”. Sadia Tamayo Espinosa

“Cuando me inicié en reiki lo primero fue sanar mi niña interior, estaba en mi proceso menopaúsico con medicamentos y los deje, confié en reiki y desaparecieron los síntomas. Empecé amar tanto, a conocerme a sentirme a mirarme y reconocerme. Y preguntarme quien soy, quien es Ana. Cuando creí que estaba preparada para entregar Reiki formé, en la casa de la cultura de mi ciudad, encuentros de reiki para todos con aportes voluntarios. Ahí se abrió un mundo amoroso y ese amor que entregaba también se quedaba en mí. Descubrí que reiki somos nosotros mismos, si tú vas profundo, ese descubrimiento que te entregas a ti también se lo entregas a los demás. Todos somos reiki todos podemos ser la misma sanación.”. Ana del Carmen Yañez Valenzuela

“Es muy sencillo confundir beneficios con algo que hemos adquirido, sin embargo, los beneficios que yo he obtenido a través del Reiki ha sido a través de todo aquello que he perdido, todo aquello que me resistía a soltar: personas, situaciones, objetos. Dejar ser, dejar pasar, dejar fluir.... Así ha sido en mí”. Isabel Cristina Balcázar Peralta

“Reiki para mí es liberador, ¡sanador! Supe cuán equivocada vivía. Ahora, disfruto lo que tengo. ¡Me sacudí de tanto prejuicio! ¡Reconozco y abrazo la divinidad en mí!”. Lizzet Ozuna

“Trabajar Reiki en mí ha sido una pincelada de bondades: disminuyó mi ansiedad, que se veía reflejada en mi consumo de café (de 3 litros diarios, a

actualmente 1 taza de café al día). Mi concentración y mi armonización espiritual, físico y emocional están todos los días en constante trabajo gracias al Auto Reiki. Y el trabajar Reiki en otros permite sensibilizar y conectar mi fuente a la apertura de otros...imagino transformar mi fuente y energía en una gran caña de bambú permitiendo armonía en cuerpo, espíritu y mente. Todo en perfección" Erika Caro.

"Me ha ayudado a conocerme a mí misma y a aceptarme" Lulú Gordillo

"Me ha ayudado a controlar mucho mi mal carácter y a dejar ir cosas que no me dejaban avanzar". Ericka Sanchez

"Aceptación, amor incondicional, humildad, aunque sé que aún me queda camino por recorrer. Reconocer que la oscuridad forma parte de este camino y que todo no es color Rosa." Elena Petit

"Me percibo con más capacidad de percepción, aceptación, paz interior. Darme cuenta del poder de la energía, y decidir vibrar preferentemente en energía alta, positiva. El Reiki me da tranquilidad, serenidad, confianza. Puedo sentir con mayor conciencia la felicidad por la vida". Raquel Delgadillo

"Me ha permitido ser consciente de que todo cambia y cada uno de los acontecimientos dejan un aprendizaje. Además, de comprender que todo tiene su momento, el cual es muy distinto a los deseos que tenemos. A soltar y dejar ir, a practicar el desapego. A comprender que cada persona tiene su propio proceso de vida, amar la vida, con todos sus matices. Han sido muchas cosas, que han permitido vivir, más liberada, más libre". Marlene Marisol Gordillo Figueroa

"Recuperé los pedazos de mi alma que perdí en el camino, me recuperé a mí misma. Reiki me devolvió mi libertad, mi equilibrio y por lo tanto la salud. Amo Reiki, amo como la vida me fue llevando en el camino, hasta coincidir con mi Maestro. Profundamente agradecida con la vida, con Dios, con Reiki y con mi Maestro que tanto aprecio. Sólo puedo decir ¡GRACIAS!". Berman Oviedo Felissa

"Practicar reiki fue el principio de una percepción del mundo completamente consciente. El reiki fue el inicio a la observación de mí misma y a la transformación en mi vida y en mi mente. Es increíble todo lo que nuestro cuerpo puede manejar y transmitir cuando comenzamos a verlo como una fuente al servicio de otros, en lugar de la cárcel donde nos guardamos con egoísmo". Kanaka Buda

“ANSHINRITSUMEI: DESPERTAR A LA ILUMINACION. Un cambio total de mi existencia en todos los planos y áreas de mi vida. Ser Maestro una genial experiencia de vida. Muy agradecido al Universo” Gerson Bashay Cohen

“Salud física, pero también salud mental, paz emocional y una total transformación”. Verónica Hidalgo

“El ser un canal de luz y poder ayudar a otras personas. Y al mismo tiempo, me ayudo a mí misma, dar reiki y compartirlo me llena de amor puro”. Isela Molina

“Consciencia, Cada día nos siento más. Gracias sensei”. Antonio Correa Torras

“Al iniciar la práctica Reiki, pude observar con mayor claridad todo lo que es. He notado que estoy conectada, incluso sin realizar meditación gasshó. Basta solamente que ponga atención al momento. Es hermoso cómo todo ES”. Blanca Caullieres

Los cinco Principios del Reiki

La esencia de la enseñanza, que el maestro Mikao Usui compartió de la manera más simple posible, para que fuera accesible a todos.

“La enseñanza misteriosa que atrae la felicidad a nuestra vidas, sanación milagrosa que cura todas las enfermedades, reside en sentarse en silencio, todos los días, cada mañana y cada tarde, colocando las manos en la posición gassho, repitiendo en voz alta y en tu corazón estos principios:

Sólo por hoy:

No me enojo

No me preocupo

Soy agradecido

Soy diligente en mi trabajo

Soy amable con los demás.”

No es un dogma ni un conjunto de decretos a repetir. Es una guía práctica para enfrentar la vida. Y que todo verdadero reikista sigue, como una luz en medio de la ignorancia y la ilusión.

Sólo por hoy

Sólo en el momento presente estás conectado con la energía del amor universal, naturalmente. La aparente desconexión con la energía universal, se produce cuando huimos al pasado o estamos ansiosos por el futuro-ambos ilusorios, pero manifestándose en formas de pensar y de actuar que nos llevan al sufrimiento. Sólo al estar presente y conscientes en este momento estamos conectados al universo en su vibración y bendiciones.

No me enojo

Cuánto sufrimiento nos infringimos a nosotros mismos y a los demás cuando nos dejamos gobernar por la ira y el enfado. Sin embargo la idea no es reprimir la emoción como respuesta natural a algo que nos provoca disgusto, rechazo, amenaza o miedo. Sino más bien se trata de liberarse de algunas formas de responder ante los estímulos externos, para adoptar una forma más consciente y constructiva.

El odio, la ira, el enfado o enojo no son malos ni buenos en sí, son también una forma en que se manifiesta la energía y es preciso que esta sea dinámica, que esté en movimiento, que fluya.

Lo peor que podemos hacer con la ira es reprimirla, pues sólo nos estamos auto agrediendo, haciendo vibrar cada vez, de forma más densa y destructiva dicha energía, lo que acarrea desequilibrio y enfermedad.

Descargar dicha rabia sobre otro tampoco nos libera de nada. Muy por el contrario, nos envuelve en un espiral de violencia y destrucción aun peor. Entonces qué alternativa nos queda.

¡Deshacernos de la ira! Es decir encontrar y utilizar una forma sabia de sacar todo eso allí adentro. A través de catarsis, llanto, risa, baile, deportes, actividad física, contacto con la naturaleza, meditación activa, yoga, artes marciales, Reiki, etc. Es hacerse consciente de la energía reprimida y saber conducirla por canales que te permitan liberarla sin dañar a nadie ni a ti mismo.

Ahora bien, ¿por qué nos enojamos? Qué provoca dichas respuestas mentales y emocionales. Si bien es cierto que el ser humano reacciona

frente a determinados estímulos, esta respuesta o reacción dependerá siempre de la interpretación subjetiva de la persona que reacciona. Es decir es nuestro propio juicio quien evalúa –de forma inconsciente y casi de forma automática, dicha situación como meritoria de responder con ira. No es una elección consciente enojarse.

Sin embargo, nuestra conciencia, la que permite darnos cuenta, puede observar dichos juicios y reconocer que nuestras respuestas pueden ser distintas a las que el condicionamiento nos lleva. Y allí radica el trabajo de auto observación, para darse cuenta de quién está detrás de las respuestas emocionales y mentales con las que construimos la realidad social en la que interactuamos. O reaccionamos en forma instintiva, autómatas, motivados por el ego y descargamos el odio sobre nosotros mismos y los demás. O nos damos cuenta y nos deshacemos de la ira en forma consciente, con amor, en paz, con Reiki.

No me preocupo

La sociedad occidental ha considerado a la preocupación casi como un valor ético. Es normal que una madre se preocupe por sus hijos, les exigimos a los demás que se preocupen por nosotros. No confundir esto con la hermosa y humana necesidad de querer cuidar de nosotros mismos y los demás.

Sin embargo la preocupación nos es una costumbre que consiste en adelantarse mentalmente de forma negativa a algo que no ha ocurrido. Es atraer inconscientemente justo aquello que temes evitar, ya que estás enfocando toda tu atención y energía en aquello.

La preocupación lejos de ser algo necesario, o inherente por tu rol social, es una práctica de inercia mental, que nos atrapa en una visión negativa que luego podemos manifestar en la realidad.

Se trata de que nos demos cuenta que la preocupación es una costumbre que se puede cambiar. Ocuparnos de nosotros mismos es amarse así mismo, es cambiar la frecuencia de energía y confiar en el presente que te regala el universo.

La preocupación, es lo que te hace creer que tú y el universo están separados, que las cosas te suceden por buena o mala suerte. La preocupación es desconfiar de que el universo te está dando ya, todo lo que tu alma requiere para tu aprendizaje.

Soltar los juicios y miedos y dejarte llevar por el flujo del universo, sin resistencias. Confía en la sabiduría del universo y estarás bailando su danza.

Soy agradecido

El ser agradecido es la clave para la abundancia y la felicidad. La necesidad de estar siempre deseando te vuelve cada vez más y más insatisfecho. La gracia, el estado de gracia, es estar agradeciendo conscientemente en la esencia que puedes manifestar precisamente mediante tus dones, bendiciones, dharmas o talentos únicos.

Ser agradecido es reconocer esos talentos únicos, esas cualidades escondidas dentro de ti, para lo que viniste a ser y ponerlos al servicio de los demás. Sólo estando agradecido es que puedes ver esos talentos únicos y ponerlos al servicio de la humanidad.

Ser agradecido nos permite estar cada día más y más consientes. Es el mecanismo más eficaz para estar presente. Cada vez que estás agradeciendo, tu atención está puesta en el presente. Gracias por los dones que ya están en ti, gracias por la vida, por la respiración, por el sol, por recordarnos que somos la manifestación de la divinidad, de la que ahora somos más consientes con la práctica del Reiki.

Y también gracias en su sentido más elevado. Gratitud sin motivo.

Soy diligente en mi trabajo

El trabajo puede ser observado como el rol social que desempeñas, como una forma de poner al servicio de otros, esos talentos únicos para tu supervivencia, para "ganarte el pan", tu sustento diario.

Sin embargo esto no siempre sucede pues nos hemos programado para ganarnos el pan con el sudor, con esfuerzo. Y no haciendo uso de nuestros talentos, sino al contrario haciendo incluso lo que no queremos, pero nos obligamos por la necesidad de cubrir nuestro sustento diario.

Aquí subyace un gran conflicto que ha sostenido hasta ahora la humanidad. Creemos que el trabajo es lo que nos da el sustento, pero olvidamos que puede ser también una forma de poner al servicio de otros esos talentos únicos para nuestra supervivencia.

A eso le llamamos vocación. Ser honesto en nuestro trabajo significa ser honesto en relación a tu vocación, a lo que viniste a ser. Pues en virtud de

esa vocación, de ese llamado interior, de eso que viniste a ser aquí en la tierra, es que se te han dado los dones que tienes.

¿En el trabajo que haces para ganarte el sustento, estas poniendo tus dones, o talentos únicos al servicio de los demás? ¿Estás siendo honesto en relación a lo que dice tu corazón sobre tu trabajo? ¿Lo haces por placer o sólo por dinero? ¿Eres feliz con lo que haces en tu vida? Y si no, ¿qué esperas?

Este principio también se refiere al trabajo interior. Al trabajo del despertar espiritual, de la auto observación, del darse cuenta, de recordar quienes somos, todos los días, pues todos los días la mente olvida.

Ser honesto con nuestro camino espiritual, es no caer en la ilusión de creer que se es espiritual sólo los fines de semana, cuando se va a un curso o cuando se está en una sesión o tratamiento de Reiki. Ser honesto en nuestro trabajo interior es poner en práctica todas estas enseñanzas que vamos aplicando en lo cotidiano, día a día, en cada momento.

Otra implicancia de este principio es el dejar de quejarse por lo que te sucede y haces en la vida. Vivir con más aceptación y sin reclamar cuando las cosas no son como tú quieres. Ya que esa constante queja sólo redundo en hacer vibrar de forma más densa nuestra energía vital, atrayendo problemas y enfermedades.

Soy amable con los demás

Reiki es la energía del amor universal. Es el amor incondicional que el universo inevitablemente derrama sobre sí mismo y nosotros estamos ahí dentro. Con Reiki utilizamos ese amor incondicional del universo conscientemente para nuestro beneficio y de quienes nos rodean.

El maestro Jesús nos dijo: ama al prójimo como a ti mismos. Sin embargo el amar al prójimo se ha mal interpretado. Y el amor se redujo a una especie de chantaje emocional hacia el otro, una práctica de dependencia.

Creímos que amar, es amar a otro y que amarse a sí mismo era egoísmo. Creímos que el amor es sufrimiento y lágrimas, que no depende de uno, sino siempre del otro.

Muchos mitos aún nos quedan por desmoronar acerca del amor. Ser amable, amoroso y compasivo con los demás es mediante el amor del universo, incondicional e indiferenciado. Es decir que no pone condiciones, no importa si le crees o no, si estás o no de acuerdo, si estás bien o mal, da

exactamente igual, de todas formas sólo hay amor expresado de infinitas formas.

El amor del universo es desinteresado, no está interesado en que le adores o le sigas, no está interesado en intervenir en tu vida, te respeta profundamente incluso en tu error e ignorancia.

El amor del universo no es propiedad de nada ni de nadie, no puede ser monopolizado, intercambiado o chantajeado por nada. Sólo podemos observar y agradecer conscientemente que nos llega inagotablemente día a día a cada instante y dejar que suceda a través de nosotros.

El amor propio se retroalimenta de este amor universal, como la fuente de acceso ilimitado al agua pura de amor Reiki. Amarse a sí mismo, significa amarse incondicionalmente. No sólo cuando estás con alguien, no sólo cuando logras tus metas, no sólo cuando practicas Reiki, siempre. Sobre todo en los momentos difíciles, sobre todo cuando surge la tentación del auto juicio y auto castigo victimizante o de culpa.

Amarse a sí mismo significa aceptar incluso aquello que más rechazas de ti. Sólo entonces es que puedes amar a los demás, de lo contrario sólo estarás chantajeando o dejándote chantajear por las condiciones e intereses de otros y de tu propio ego.

Cuando te amas a ti mismo dejas de ser dependiente y tu amor es también tu libertad. Entonces es inevitable también para ti, simplemente amas, estás en esa frecuencia. El universo se ama así mismo y tú eres parte consciente de todo eso.

Entonces tu amor se expande e inevitablemente se comparte a los demás como una consecuencia natural.

CAPITULO III

SANACION CON

REIKI

Reiki y Sanación

"...la felicidad se halla en la co-existencia, la co-prosperidad y el desarrollo social de la humanidad. Mi Usui Reiki Ryoho (arte curativo) es original, nunca antes ha sido explorado y no es comparable a nada en el mundo.

Por tanto, por el bien de la humanidad, debe estar al alcance de todos para que todos puedan ser bendecidos con este regalo celestial, para que alma y cuerpo sea uno, y para que este bienestar caído del cielo esté presente en nuestras vidas.

Como mi Reiki Ryoho es un arte único y original de curación, basado en el poder curativo del universo, la persona goza primero de salud física adquiriendo después una gran solidez de pensamiento y disfrutando de las alegrías de la vida.

Me decido a mostrar mis enseñanzas abiertamente para aliviar a todas las personas de sus preocupaciones y enfermedades, en una época en la que el perfeccionamiento y la reconstrucción de nuestras vidas, tanto a nivel interno como externo, es esencial"

Mikao Usui

Normalmente se define salud como ausencia de enfermedad y está asociada a medicamentos y tratamientos alópatas. Y sin embargo salud sólo hace referencia a un estado de equilibrio natural.

Me gusta usar la palabra sanación por su sentido cultural más profundo, porque es más fácil proyectar sobre ese concepto un sentido no monopolizado sólo por médicos y profesionales, sino que incluye nuestra sabiduría cultural.

En tanto hemos podido desarrollar cómo seres humanos, un muy sabio y rico bagaje de sabidurías en torno a cómo sostener este equilibrio. Madres, parteras, chamanes, hombres y mujeres medicina, sabios y meditadores, observadores de la naturaleza todos, hemos construido en miles de años, múltiples formas de expresar la naturaleza misma y sus capacidades intrínsecas de sanación.

Y sin embargo, estamos en una época interesante, en donde nada puede descartar a nada, en donde toda va a la integración. No estoy de acuerdo con esa actitud arrogante de algunos sanadores holísticos que descartan de plano el avance científico y tecnológico que ha desarrollado la

medicina moderna. Reiki es un complemento, un ingrediente más de toda esa sabiduría que incluye a la medicina moderna también. Hoy vamos hacia el desarrollo de lo que se conoce ya en algunas universidades y escuelas de medicinas de todo el mundo como Medicina Integrativa, en donde cada práctica tiene su espacio y propósito para recuperar nuestra salud de forma integrada, considerando nuestra totalidad.

Además tal como decía el maestro Mikao Usui, Reiki es un arte, basado en el poder curativo del universo, y por el bien de la humanidad debe estar al alcance de todos. Sin discriminaciones ni distinciones de ningún tipo. ¡Sanación al alcance de todos!

Para que el alma y el cuerpo sean uno

La sanación en Reiki es recuperar la condición natural perfecta. Equilibrando la condición inarmónica mediante la práctica del Reiki.

Este desequilibrio se produce precisamente por una incongruencia entre los dictámenes de nuestra alma, versus los caprichos de nuestra mente. El cuerpo sigue al ganador de esta batalla, pero se agota de esta aparente disputa.

La práctica del Reiki nos ayuda precisamente a esa integración, o regresar al estado de armonía en donde hay unión consciente entre alma y cuerpo-mente.

En donde es el alma o tu guía interior, la que da las directrices para que tu mente las sistematice y elabore, y tu cuerpo lo manifieste.

Ese desequilibrio que origina las enfermedades, es una forma de vivir en contra de la naturaleza de toda la creación. Y en esto los humanos nos hemos vuelto expertos, y hasta hemos construido industrias billonarias en torno a esta cultura, en contra de la voluntad del universo.

Cómo dicen los reikistas japoneses, LA ESENCIA DEL UNIVERSO ES EL AMOR, LA VOLUNTAD DEL UNIVERSO ES LA ARMONÍA Y EL RESULTADO DE TODO ESTO ES SANACIÓN. Es decir que nos enfermamos precisamente porque nos oponemos a la voluntad del universo, por ejemplo, cada vez que nos resistimos a la realidad. Nos enfermamos porque no sólo vamos en contra, negamos e ignoramos lo que es el verdadero amor. El amor que el universo tiene por sí mismo y que te incluye.

No conocemos esa esencia del universo. Hemos convivido con un concepto de amor creado en guiones de telenovelas.

El amor del que hablamos es el que siente el sol cada vez que sale, ilumina a TODOS POR IGUAL. Más allá de que haya quienes quieran darle la espalda al sol o tengan que estar encerrado por los motivos que sean. El sol sigue iluminando de forma impersonal. No sale por ti ni para ti, no sale por amor a la humanidad, sale ¡porque es su naturaleza hacerlo! Es la naturaleza del universo amar, no es nada personal y sin embargo eres parte de todo eso.

No es fácil observar la armonía del universo si tu principal fuente de información son las noticias en TV. Pero es más fácil si por unos minutos te pones a contemplar la naturaleza a tu alrededor. Observa las plantas, los árboles, las flores, el viento, los insectos, el mar, el cielo, todo ya está en perfecta armonía, solo obsérvalo y ¡quítate de en medio en esa observación!

Hazlo ya, deja de leer este libro, respira profundo y mira por tu ventana la naturaleza que tienes enfrente de ti, y vuelve a respirar... sanación. Estás regresando a la voluntad del universo, y eso es sanación.

No es huir de los problemas que hay en tu mente o en tu realidad social. Es quitar la cabeza de nuestro egocentrismo y mirar a nuestro alrededor con los ojos de nuestra naturaleza esencial.

Que la voluntad del universo sea la armonía no significa que puedes torcer la voluntad del universo a tus caprichos. Esa idea de que el universo siempre conspira a tu favor, tiene más de ilusión del ego que de verdad. El universo no conspira a tu favor, eres tú quien sufre cuando te opones a esta armonía, que es la frecuencia en la que naturalmente ya está vibrando el universo. Y eres tú quien deja de sufrir, vuelve a la felicidad y a la paz cuando dejas de oponerte, y regresas a fluir con la frecuencia del universo que ya está vibrando. Entonces se manifiesta en tu vida las bendiciones de forma natural, sin esfuerzo del ego, ni desde el control.

La voluntad del universo como armonía significa que todo lo que ya está sucediendo es perfecto, te guste o no, seas consciente de eso o no. Sin importar tu opinión al respecto, el universo está en armonía y a la vez en constante balance para sostener dicha armonía. Y todo lo que ha sucedido, sucede y sucederá en tu vida está sostenido en ese balance como una ley universal.

Pero a veces la naturaleza nos da lo que llamamos desastres naturales, terremotos, maremotos, huracanes, etc. Y sigue siendo parte de esta

armonía de la que hablamos. En ese sentido la enfermedad, desde el punto de vista del Usui Reiki Ryoho, no se considera como algo malo, que haya que eliminar y combatir, sino como una respuesta natural de nuestro organismo a ese desequilibrio.

Cada síntoma es una señal de que nos desalineamos de la voluntad del universo o nuestra naturaleza, y de que ya es tiempo de regresar.

Y a veces lo que hace falta es parar, descansar y vivir la enfermedad sin resistencias ni miedos. Ya que además de ser una señal, es una experiencia que está viviendo no solo nuestro cuerpo y mente, también nuestra alma.

Cada enfermedad es una oportunidad de aprender lo que me falta para volver a esa armonía que es mi propia naturaleza.

Reiki no reemplaza ningún tipo de medicinas

Reiki es un acto de amor, que activa en nosotros esa capacidad innata que hay en todos los seres de la creación de regresar a nuestra condición natural de equilibrio. Y si bien usa procedimientos, no reemplaza ningún tipo de medicinas, ni alópata, ni homeópata, ni china ni de ninguna tradición cultural.

Reiki puede ser un complemento de todas estas formas. En mi experiencia he podido comprobar la eficacia del Reiki para complementar el poder curativo de tratamientos alópatas de cáncer, por ejemplo, aliviando muchísimo los síntomas de un tratamiento tan intrusivo y doloroso, pero muchas veces necesario, como ese.

Un acompañamiento responsable con Reiki para ayudar a enfermedades graves y crónicas, debe ser siempre el complemento de una asistencia con un profesional o experto en el sistema de medicina de tu elección.

La sanación no es monopolio de nada ni de nadie. Es algo que sucede de forma natural en todos, pero eso no significa que sólo es auto sanación. Como bien decía Mikao Usui la felicidad se haya en la coexistencia. Es decir si bien gran parte de la sanación es auto sanación, no es menos cierto que tanto en la enfermedad como en la salud jamás estamos aislados, como entidades separadas, sino como seres sociales, en comunidad. Así nos enfermamos y así nos sanamos. Piensa por ejemplo en como sanas un resfrío cuando llega a tu hogar.

Toda sanación es una autosanación

Y aun así, dicho lo anterior, toda sanación es una auto sanación. No es sólo una auto sanación, pero el factor subjetivo es fundamental en toda sanación. En este caso el reikista, bien lo sabemos, es sólo un canal, un intermediario, que facilita este retorno al equilibrio. Que es verdaderamente la frecuencia del universo, aquello que sana.

Volver voluntariamente a unirse en esa frecuencia o voluntad del universo o de la naturaleza integral que somos es lo que sana. En ese sentido entonces la enfermedad es señal de una auto resistencia, auto sabotaje, oposición o lucha en contra de lo que esté sucediendo en algún momento en la vida, como oponerse a la vejez o a cualquier etapa de la vida, por ejemplo.

Además es muy importante señalar en ese sentido la responsabilidad de cada quien en el proceso de sanación. Proceso que no empieza cuando se sienten los síntomas, ni cuando se decide hacer algo al respecto, sino mucho antes. Asumir la responsabilidad en nuestra sanación implica aceptar que fuimos nosotros con nuestras decisiones, pensamientos y acciones los que generamos las causas de este dolor.

Y por lo tanto encontrando las causas en nuestro interior, es posible si llevamos la atención a eso. Si mueves la consciencia y energía observando esas causas en ti, es posible comprenderlas, sanarlas y transformarlas.

Reiki es sólo una herramienta que te facilita dicho proceso, pero tú eres quien comanda, descarga y activa las herramientas para aceptar, comprender, sanar, perdonar y transformar tu vida.

Advertencia en la sanación con Reiki

“Reiki puede purificar tus condiciones inarmónicas y lograr tu verdadera sanación, pero si tú no cambias el estilo de vida que provoca dicha desarmonía, regresarás a la misma condición”

Hiroshi Doi, creador del Gendai Reiki Ho

La gran diferencia del Reiki y otras técnicas similares, con la medicina alópata es su mirada holística e integradora, propia del nuevo paradigma. Que ya no ve al cuerpo humano como una maquina a la que le falla una

pieza, que se cambia o repara para que la maquina vuelva funcionar correctamente.

Esta mirada holística nos permite ver los síntomas como señales de todo ese conjunto que somos, no solo cuerpo-mente, además emociones, energía, alma, consciencia, ser.

Entonces sanar con Reiki insisto no es: "dame reiki para no sentir más este dolor y poder seguir con mi vida como siempre".

Reiki te va a transformar y en esa transformación vas volviendo a la armonía. Reiki va a transformar tus condiciones inarmónicas, solo si así lo permites.

En la medida que te vayas dando cuenta de aquellas condiciones habituales, que te perjudican y sacan del equilibrio, y estés dispuesto a cambiarlas, es que tu sanación será verdadera.

Reiki, Sanación y Compasión

Una de las enseñanzas que más valoro, que nos dio la maestra Phyllis Lei Furumoto, en un encuentro que tuvo en el año 2012 con maestros de Reiki en Chile, fue, a cerca del desafío de ofrecer Reiki al otro como un acto de igualdad.



Junto a la maestra Phyllis Lei Furumoto, en un encuentro en Chile en el año 2012

La posibilidad de compartir Reiki con el otro no porque está mal o necesitado. Es decir no dar Reiki al otro desde la lastima sino desde la compasión.

No ubicarte en la posición de superioridad por ser el reikista que le va a dar algo que la otra persona no tiene y que le puede salvar. Ese tipo de actitud surgen de la lástima, la comparación y el juicio.

Es el desafío de mirar al otro, aun enfermo, aun en el sufrimiento, como alguien igual a nosotros mismos, en tanto todos somos parte de lo mismo, todos somos una sola gran divinidad o dios.

Entonces cuando creemos que damos reiki a otro por necesidad o lastima, lo estamos marginando o poniendo fuera de esta gran verdad de que todos estamos ya dentro de dios, el reino, o el gran campo o como quieras llamarlo.

Compasión significa ver el sufrimiento del otro como la semilla de su propia liberación y sabiduría. Es ver que detrás de ese dolor está la posibilidad, la semilla de evolución.

Dar Reiki desde la compasión significa que cuando comparto Reiki con otro, estoy viendo en el otro lo mismo que veo en mí y en todos, a dios.

Dar Reiki es un acto divino de amor de dios hacia dios. Entonces cada vez que me comparto como canal para que Reiki fluya a través de mi hacia otros, facilito la posibilidad de que el otro se conecte y recuerde su verdadera naturaleza espiritual, que ya está en sí mismo.

Por eso no hay juicio, porque aunque estés en desgracia o enfermedad, sigues siendo un acto divino de dios, solo necesitas recordártelo y Reiki te ayuda a eso.

Relatos de Sanación y Transformación

Como dijo el maestro Jesús “por sus frutos los conoceréis”. Qué mejor muestra del trabajo realizado en nuestra escuela que compartir el hermoso relato de nuestras propias estudiantes, hoy maestras de Reiki que han sabido insertar esta práctica tanto en su desarrollo personal como en el ámbito social y profesional.

Reiki: de la obscuridad a la luz.

“Reiki ha sido la llave, la puerta abierta para mi despertar espiritual. Ya estaba en el camino que se me estaba preparando para este encuentro de auto conocimiento.

Considero que el alma, estaba en espera de esa evolución, en el despertar de consciencia y saber quién soy.

Primero en ir rompiendo paradigmas, experimentar la dualidad, aceptar eso que creía ser yo, a través de las creencias.

El auto conocimiento empezó en la práctica de los 21 días de purificación. Qué experiencia más hermosa y también dolorosa. Cuando empieza la lucha con la mente, el ego y las creencias. Lo que me hizo llorar, reír, que me causaba confusión, que hice consciencia de la obscuridad.

Trajo al presente la relación con mis ancestros. Que todas las percepciones son la ilusión de lo que miro. Que nada existe. Y que las relaciones tenía que sanarlas a través de las percepciones que me llevaron a entender al ego, lo que quería y me mostraba.

El sufrimiento estuvo presente y sólo con el perdón empezó el proceso de sanación de la mente, del espíritu, del alma y del cuerpo.

Gracias a este proceso de sanación a través de la práctica y haciendo consciencia, empecé a encontrar el equilibrio emocional.

Reconociendo que las creencias, los dogmas, las emociones y el sufrimiento, me llevaron a la separación con Dios a la Divinidad manifestada en mí.

Crear en un Dios castigador, que te abandona por tus acciones y errores, esas emociones me llevaron al rechazo de mi misma, al odio en mí y las relaciones, al desamor, al egoísmo, a la envidia, al vicio, la culpabilidad a la conmisericordia, al victimismo. En la sexualidad con la creencia que es sucia, lasciva, mezquina.

Cuánto sufrimiento y dolor experimentado, cuánto abandono y desamor vivido.

Despertar la consciencia es observar los pensamientos, saber que no soy esos pensamientos, estar consciente de quien soy, la consciencia que observa, soy esa consciencia, la gota en el océano.

La experiencia y practica Reiki, es lo mejor que me ha pasado, aceptar, reconocer y amar esa Divinidad pura habitando en un cuerpo materializado.

Aprender cuando la mente empieza a divagar y saber cómo calmarla. Y dejar que los pensamientos pasen como nubes en el cielo. Aprender cuando se presenta un pensamiento, que lleva a una emoción y un sentimiento que cuando no se hace consciente en el preciso instante lleva a un síntoma, una creencia que llamamos enfermedad.

Tan simple es que haciendo consciencia y recordar quien soy, me libera de todo pensamiento sentimiento y emoción. Recobrando la esencia pura del amor del padre, mi creador manifestado en el ser que soy, REIKI."

Georgina Blanco

Maestra egresada del Diplomado de Maestros de Reiki
Tulum, México

Reiki para embarazadas



"El Reiki para mí ha sido la puerta de entrada a una vida más plena, consciente y saludable en todos los aspectos. Una herramienta que me

permite constantemente recordar quien soy. Actualmente trabajo el reiki con personas que buscan sanar dolencias físicas y emocionales.

Desde hace casi 10 meses trabajo cada semana con un chico de 23 años, estudiante de música, que a sus 15 años fue diagnosticado con trastorno obsesivo compulsivo, y desde entonces ha estado visitando a su siquiatra y tomando antidepresivos y ansiolíticos.

En octubre del 2016 llegó pidiéndome ayuda, ya que estaba sufriendo de muchas crisis de pánico, las que le hacían estar constantemente angustiado y triste.

Hemos trabajado mucho a través del Reiki, conectando con la respiración, así como con meditaciones, limpiezas de chakras, y visualizaciones.

Él ha ido creando un hábito de meditación casi diario, posee las herramientas para apaciguar su mente, autosanarse, y encontrar esa calma tan ansiada dentro de sí. Por prescripción de su médico, fue bajando la dosis de sus medicamentos cada vez más, con el fin de dejarlas definitivamente.

Finalmente su médico, sorprendido y admirado, ¡le dio de alta!

Seguimos reuniéndonos cada semana, pero ya sin miedos ni angustias, sólo por el placer de practicar Reiki, meditar y agradecer.

Además de eso, hace apenas unos meses, he comenzado a trabajar a través del Reiki con mamás gestantes en su último mes de embarazo, junto con visualizaciones, meditaciones guiadas, y frecuencias de cuencos, logramos (la mamá, el bebe y yo) momentos increíbles, de ¡tanta dicha y plenitud!

Es una de las experiencias que actualmente más disfruto. Además de que me ha permitido integrar mi arte como expresión, en esta terapia y servicio, haciéndoles entrega, al finalizar las sesiones, de una pintura como recuerdo de esos nueve meses de feliz espera, que resume y expresa tan bella experiencia."

Guisela Figueroa

Artista y Maestra de Reiki egresada de la escuela
Villa Alemana, Chile

Reiki en el Hospital

“Quiero compartir mi experiencia como maestra de Reiki en el trabajo que realizo como voluntaria en la Unidad de Medicina Integrativa (UMI) en el Hospital Regional Dr. Juan Noe, de la ciudad de Arica, Chile.

Asisto una vez a la semana atendiendo a tres pacientes cada vez, que vienen derivados por distintos profesionales de la salud. Se citan los 3 pacientes y se les da una sesión por 5 días consecutivos, es decir ellos reciben 5 sesiones de reiki a la semana. Al mes son atendidos alrededor de 12 pacientes, desde hacen unos 8 años aproximadamente.

Es una maravilla entregar el Amor de Reiki a personas que llegan con muchas dificultades en su cuerpo físico, Emocional- Mental y Espiritual.

Es una labor de entrega muy gratificante especialmente al verlos cuando se van muchos más tranquilos, relajados y felices de sentir tanta paz y relajación. Testimonio dado por ellos al final de las sesiones.

Espero cada día para entregar Reiki, ya que salgo también más fortalecida y regreso a casa feliz por la oportunidad de vivir y sentir el amor de Reiki.

Estoy convencida que Reiki es una poderosa herramienta energética y que, si todos y todas la practicaran habrían menos enfermos y más personas felices.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS”



Elizabeth Vera Sánchez
Educatora y Maestra de Reiki egresada de la escuela
Arica, Chile

Reiki para niños

“Mi experiencia con Reiki ha sido de lo mejor que me podido pasar en la vida. Llegó a mí en el momento exacto, pues Reiki jamás se equivoca.

Vivir en los 5 principios es la mejor disciplina que pueda haber en uno. Y lo bello es poder trasmitir esa energía maravillosa de amor incondicional que hay en ti y en los demás, pero que por alguna circunstancia no la han sentido en ellos.

Cuando tú se las demuestras es maravilloso ver que los niños y adultos que experimentan Reiki por primera vez lloran de emoción, cambia su rostro y se ven con mucha luz vibrante en amor.

En fin es increíble esa sensación que hay en uno, cuando das y enseñas Reiki.

He tenido experiencias maravillosas al dar clases de Reiki a los niños. Una de ellas es ver cómo realmente su entorno cambia, y si, hay más conciencia y amor vibrando en ellos.

Gracias por enseñarnos este camino maravilloso de luz, amor y consciencia infinita.”



Sofía Lénica Velázquez López

Periodista. Educadora

Maestra egresada del Diplomado de Maestros de Reiki

Tuxtla Gutiérrez, México

Reiki me acompaña

“Venimos a recordar que somos seres divinos. En el transcurso de la vida olvidamos esta verdad. Transitamos nuestras existencias condicionados por paradigmas cuyas directrices nos alejan de la más sagrada experiencia que se nos otorga a cada ser humano en este planeta: "El Despertar".

El despertar a las infinitas posibilidades de habitar nuestra Divinidad conlleva un compromiso, un pacto que una vez iniciado nos exige amorosamente el cultivo de esa relación.

Mi vivencia con Reiki ha venido a sacudir mi amnesia, a serenar mi mente, a restaurar energías dispersas, a mostrarme la Luz, así como las sombras que dentro de mí misma habitan y a través de mí, se manifiestan.

A través de esta energía todo mi infinito potencial se magnifica. Reiki me acompaña.

Consciente de esta experiencia y de que estamos viviendo una de las eras más poderosas que jamás ha habitado el ser humano me es imposible continuar transitando la vida en el olvido.

Despierto, Recuerdo, Hábito, Amo, Creo y Agradezco.”

Violeta Abitia

Artista

Maestra de Reiki en International School of Reiki Sammasati
San Cristóbal de Las Casas, México

El Reiki en mí (and I'm not the only one)

“Como ya he compartido en otras ocasiones, soy una prueba ambulante de cómo ¡el Reiki funciona para mejor!

Hace cuatro años tuve un Accidente Cerebro Vascular (ACV) en cuarto grado, un grado antes que el peor. Te puedes morir sin atención médica los primeros días, y con secuelas físicas que podrían ir de parálisis total, hemiplejias, pérdida de capacidad mental, y así una larga lista.

En aquellos días, por ciertas negligencias no tuve esa atención médica, pero si tuve la bendición de recibir una terapia de reiki. Recién después de dos meses que estuve semi inconsciente, tuve la atención médica necesaria. Fue entonces que nos enteramos del dato de riesgo de muerte.

En fin, como consecuencia del ACV, quedé con mis funciones cerebrales un poco afectadas y la mitad de mi cuerpo, el lado izquierdo semiparalizado. En el hospital me dieron cita para ¡cuatro meses después para que me evaluaran para la terapia de recuperación!

Decidí que tomaría, literalmente mi salud en mis manos y regrese al pequeño pueblo donde vivía. Y ahí y con el apoyo de terapias alternativas, como masaje, acupuntura, y terapia en agua, militantemente tomé mi salud con mis propias manos. ¡Y con Reiki, todo el tiempo!

Para entonces ya llevaba dos años practicándolo. De hecho de repente, me hacía la inocente pregunta, ¿por qué a mí? (si ya iba en buen camino espiritualmente hablando -pensaba).

Desde que recuperé la conciencia y un poco de movilidad, no hice otra cosa que practicar el auto tratamiento de Reiki. Me hacía sentir súper relajada, tranquila y sana.

Sentía que el hospital se pudiera caer, pero yo estaba segura, en paz, en mi centro, en las nubes. Esto es lo que denomino el cambio de dimensión. Realmente me sentía así, con una percepción multidimensional también. Pudiera ser el efecto de los medicamentos, pero sentí que fue por los auto tratamientos de Reiki.

Hoy, cuatro años después, me encuentro viviendo en otro país. Acompañando el crecimiento de mi hijo de catorce años, aprendiendo otra lengua y desarrollándome como si nada hubiera sucedido. Disfruto mucho andar en bicicleta, por cierto.

Pero en mi interior y en mi salud, sí sucedió. Me encuentro mucho mejor de lo que estaba.

Lo llamo lúdicamente mi militancia Reiki. Porque anteriormente era una activista que militaba en una organización política denominada "amor y rabia". Y para mí fue una maravillosa transición pasar de ahí, al amor y luz que el Reiki me posibilitó. Y que comparto cada vez que puedo, sin escatimar, sin discriminar, disfrutando, y la mayoría de mis amigos y mi hijo también.

De hecho casi siento que ese incidente fue como un rito de transición (he ahí lo que llamo mi renacimiento).Disfruto mucho esta idea y poder sentir en esta nueva dimensión/vibración.

El que todo se puede solucionar si queremos. Disfruto ese estado de inocencia, de querer solucionar todos los problemas y estar aportando un granito de energía para eso.

En un par de semanas empiezo a dar tratamientos de Reiki como voluntaria en una organización para gente sin techo. Y muy feliz de poder dar este servicio.

Actualmente soy una divinidad muy feliz, perfectamente saludable y libre de sufrimiento.

Infinitas gracias a todos los maestros que nos han hecho llegar este conocimiento/vivencia/técnica/arte/ practica.

Y recomiendo ampliamente que tomen su salud, su bien vivir en sus manos, si se puede.

¡Infinitas Gracias Paulo!

Ana Martínez

Productora Audiovisual

Maestra de Reiki egresada de la escuela

Dublín, Irlanda

Mi forma de reconciliarme con la vida: autorelato

Antes de conocer y practicar el Reiki, yo era una persona muy dominada por la ira, me enojaba con facilidad por cualquier cosa y con mucha gente. Guardaba mucho rencor contra mis padres, y en general con la sociedad y el sistema.

Me identificaba mucho con ser anti imperialista, odiaba a "los gringos", y cualquier injusticia social que hubiera ocurrido en la historia. Tenía mis prejuicios con la gente de dinero, de poder, con la iglesia y contra el sistema capitalista.

La verdad es que odiaba muchas cosas y me justificaba con razonamientos basados en la justicia, la igualdad o en ideologías socialistas, anarquistas, etc.

Me podía satisfacer con muchas cosas como las amistades, la música, los libros de historia, de filosofía y autoayuda. Me encantaba viajar, la fiesta y la

naturaleza. Disfruté la vida al máximo y lo sigo haciendo, ahora en otra etapa de mi vida. En general no me consideraba alguien amargado, pero si me irritaba con mucha facilidad.

En mis relaciones de pareja siempre habían muchas discusiones. Intentaba controlar a mis parejas o convencerlas siempre de que yo tenía la razón. Las quería cambiar, que me comprendieran y amaran tal como yo era, sin yo querer dar lo mismo.

Esto me llevaba a estar siempre en conflicto. Tuve muchas relaciones pero pocas estables. En ese contexto nació mi hija mayor, con quien siempre he tenido una hermosa relación, a pesar de mis ausencias.

Sufrí de cuadros depresivos, lo que me llevó del extremo de estar aislado, al extremo de abusar de la fiesta y la bohemia. Mi autoestima por lo general estaba baja, a pesar de ser muy orgulloso y soberbio.

En general no disfrutaba mi trabajo como profesor de Historia, y añoraba hacer otra cosa con mi vida. Deseaba liberarme de todas las cargas y tener otro tipo de vida, más relajado y consciente. Pero no me atrevía a hacerlo por miedo a no poder financiarlo y a no cumplir los correspondientes compromisos económicos con mi hija.

Un día toqué fondo en mi depresión, y decidí hacer un cambio definitivo en mi vida. En mis vacaciones, me fui por unos días al Valle del Elqui, en la Región de Coquimbo, en mi país, Chile. Por entonces manejaba algunos oráculos y prácticas espirituales con las que me hice un autoretiro en medio del valle. Hubo un antes y después de ese momento. Entonces supe lo que iba a hacer.

Dejar el trabajo que no me satisfacía y crear un trabajo que junto con sustentarme económicamente llenara mis deseos más profundos de liberación.

Fue así como entré de forma profesional al mundo de las terapias alternativas y el crecimiento espiritual. Tomé algunas formaciones, cursos y talleres. Aprendí otras técnicas.

Cuando conocí el Reiki por primera vez, supe que completaría todos los niveles, que sería un maestro de Reiki, y me dedicaría a eso.

Y así sucedió en el aprendizaje, en la práctica y en el compartir la enseñanza del Reiki, que poco a poco las bendiciones fueron sucediendo en mi vida.

Por mucho tiempo seguí con mis prejuicios. Pero me permití desarrollar mi dimensión espiritual, mi conexión con lo divino que somos, y principalmente con el amor y la consciencia.

Esto me permitió darme cuenta de mi sufrimiento, de los errores que tenía, y aunque muchas veces los seguía cometiendo, cada día era más consciente de estos y pude irme liberando.

Cada día sufro menos y disfruto más. Mi vida se volvió más sencilla, con menos miedos y prejuicios.

Al poco tiempo pude dejar mi trabajo y dedicarme por completo a enseñar Reiki y otras prácticas de sanación y crecimiento espiritual, lo cual me dio una gran satisfacción laboral y económica.

Pude seguir viajando pero con más libertad. ¡Pude ser mi propio jefe! Y dejar de trabajar en lo que no me gustaba para llegar a disfrutar muchísimo lo que hago, lo cual me ha llenado de satisfacciones.

Los problemas no se acabaron. Es sólo que ahora los puedo enfrentar de otra forma, como desafíos para seguir creciendo.

El amor se fue haciendo cada día más importante en mi vida. El amor universal, por todo y todos. Fui perdonando y comprendiendo, soltando muchas broncas, a tal grado que encontré a mi esposa, ¡qué es "gringa"!, al igual que mis dos hijas menores. Y juntos aprendemos a convivir cada día, en familia.

Las virtudes se hicieron más presentes en mi vida, el perdón, la paz, compasión, confianza, honestidad, la consciencia y la gratitud son ahora mis pilares fundamentales.

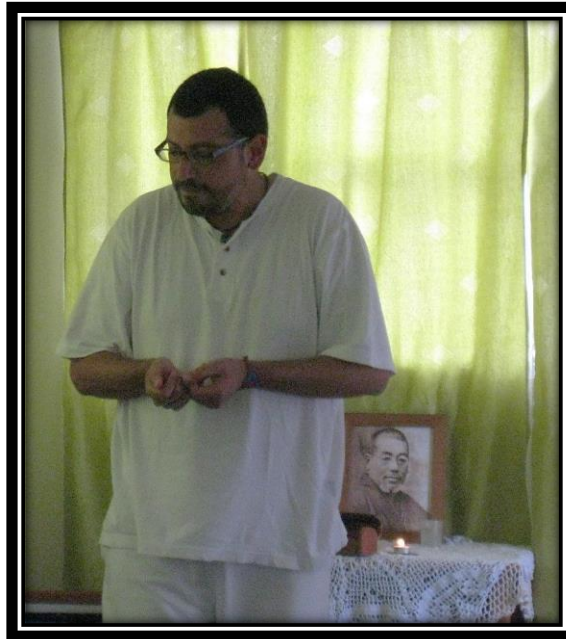
Ya no tengo tantos prejuicios con la sociedad y el sistema. Me reconcilié totalmente con mis padres a quienes amo infinitamente. Las ausencias con mi hija mayor las pude transformar en amor y una rica herencia en dichas virtudes.

Sigo creciendo y evolucionando. Como cualquier ser humano, tengo dificultades y sufro, tengo nostalgias y apegos. Pero cada día me dominan menos y soy más libre.

Me siento profundamente agradecido y bendecido por la vida. El Reiki me abrió las puertas a mi evolución y despertar espiritual.

Es sólo una herramienta más, un medio, nunca un fin. Pero una herramienta que me ha facilitado aprender a vivir más en paz, con armonía, amor y a continuar por el sendero del autoconocimiento y el crecimiento espiritual.

Y así también con el ejemplo, poder dar testimonio, enseñar y compartir a muchas más personas que quieran hacer un cambio verdadero en sus vidas.



¡Porque sí es muy posible!

CAPITULO IV

PRACTICAS DEL

REIKI

Cómo ser un canal de Reiki

Esta pregunta también podría formularse así: cómo ser un reikista. Porque precisamente ser un reikista es eso. No es ser alguien con habilidades especiales, ni un sanador, ni alguien que se esfuerza para, con sus buenas intenciones, procurar sanación a otros. Ser un reikista es ser un canal de Reiki, y específicamente un canal puro de Reiki.

Todos somos canales de Reiki, lo sepamos o no. Ya que todos estamos recibiendo energía de la fuente de la creación, constantemente. De lo contrario no existiríamos. Pero un reikista es quien además de saberlo, se permite activar y desarrollar dicho canal de forma consciente.

Es decir que la tarea esencial de un reikista es permitirse ser un canal consciente y puro de esta fuente infinita de donde proviene la energía del universo, para poder precisamente canalizarla en sí mismos y los demás.

Entonces esencialmente ya somos ese canal, y si estás leyendo este e-book, quiero creer que es porque quieres hacerlo de forma consciente.

De tal manera que la pregunta es capciosa. No hay un cómo ser un canal de Reiki, porque ya lo eres, incluso si no has recibido una sintonización de un maestro.

La sintonización no es aquello que te permite ser un canal o abrir tu canal de energía. La sintonización te ayuda a que seas consciente de esto. Pero insisto, que seas un canal de Reiki ya viene dado por naturaleza, lo que aprendemos es a hacerlo consciente y desarrollarlo.

Aclarado esto, ahora la pregunta sería más bien, cómo ser un canal puro de Reiki.

Qué significa ser un canal puro de Reiki

Ser un canal puro de Reiki no se refiere a una cuestión moralista. No se trata de llenarte con una lista de restricciones de comportamiento social e individual para que seas un reikista moralmente intachable. Nada de eso.

Tampoco significa lo contrario. Que da lo mismo el cómo te comportes porque no afecta tu tarea como canal. Nada de eso es cierto.

Ser un canal puro de Reiki es aquella cualidad que desarrollas en tu práctica, gracias a la cual permites que la energía del universo o dios, que te llega de forma pura, siga estándolo una vez que entre a través de ti como canal.

Y qué es aquello que podría impedir que esto sea así siempre. ¿Qué es aquello que no te permite estar alineado las 24 horas del día con la misma frecuencia en la que ya vibra el universo? Principalmente nuestra identificación con los contenidos y actividades mentales.

Cuando cierras los ojos con la intención de meditar, o de iniciar tu canalización de Reiki, normalmente lo que sucede es que te enfrentas a una gran barrera: los miles de pensamientos que aparecen de forma caótica en tu mente. Y suele suceder que quien apenas comienza en estas prácticas, cree que debe concentrarse en no pensar, o en poner la mente en blanco, y al intentarlo la frustración es aún más grande. Por qué sucede esto. Sucede porque estamos tan identificados con la actividad mental que nos resulta muy difícil, si quiera concebir, el poder experimentarte a ti mismo desde otra plataforma que no sea la mente.

Entonces si vamos a meditar o canalizar reiki, debe de hacerse con la mente, ¿no?

¡NO! REIKI NO SE HACE CON LA MENTE. ¡Se hace con el corazón! Algo que los japoneses llaman Kokoro, palabra sin traducción literal, pero que significa algo así como la unión entre mente y corazón, o alma. Kokoro es ese espacio interior, vacío, desde donde se puede experimentar la verdad de tu ser.

Entonces para ser un canal puro de Reiki lo que hacemos es quitar nuestra atención de los pensamientos, contenidos mentales o cualquier actividad mental. No intentes dejar de pensar, porque entonces tendrás más pensamientos. Sólo quita tu atención de allí.

No te pelees con los pensamientos ni trates de cambiarlos por otros mejores o "más puros". Sólo quita tu atención de estos. No les des más crédito, no les des importancia. Déjalos pasar, como autos en la carretera, para que tu atención ahora puede dirigirse a otra área de ti. A tu Kokoro, en donde podrás desarrollar esta cualidad de ser un canal puro en tanto te permitas experimentar como vacío, infinito y silencio.

Insisto, no se trata de crear en tu mente la sensación de vacío. Es quitar tu atención de la mente, para que puedas sentir por ti mismo lo que es, vacío.

Por eso lo reikistas japoneses usan la simbología de la caña de bambú, para explicar precisamente esta cualidad que desarrollamos los reikistas. Sé cómo una caña de bambú, hueco, vacío, flexible pero bien arraigado, sin expectativas, ni querer manipular la experiencia. Sólo un intermediario, que sabe prescindir de sus pensamientos, para que a través de ese espacio vacío, pueda fluir la energía pura del universo.

Cómo desarrollar la cualidad de ser un canal puro

Esta debiera ser la principal pregunta que todo reikista podría hacerse, si en verdad quiere realizar correctamente su práctica.

La gran dificultad en esto, no es sólo nuestro hábito a dejar atrapada nuestra atención en la mente. Sino que además son nuestras intenciones. Da igual que sean buenas intenciones, siguen siendo contenidos mentales.

Sí, esas buenas intenciones están impidiendo que seas un canal puro y por lo tanto las posibilidades de que suceda la sanación o transformación son escasas. Por ejemplo, si eres reikista y tienes la buena intención de que dándole reiki a tu madre podrías sanarla de sus migrañas, esa intención, por muy buena que sea, no está vacía de contenido. Esa intención hace que ya no seas un canal puro de Reiki.

E insisto lo que sana no es tu buena intención, sino la posibilidad de que seas en verdad un canal puro, para que a través de esa energía que fluye a través de ti, de forma pura, pueda suceder la sanación.

Por supuesto que entre elegir buenas intenciones o malas intenciones, son preferibles las buenas intenciones. Pero si quieres que la sanación o transformación sucedan mediante Reiki, lo mejor es que seas consciente de esto y no le des importancia, ni le prestes atención a tus intenciones.

Por este motivo intentar canalizar Reiki mediante las visualizaciones puede ayudar, pero es sólo una simulación. Es el esfuerzo que hace la mente por tratar de imaginar lo que ya está sucediendo de forma natural. Entonces no es incorrecto visualizar, pero no es porque imaginas la energía, que la energía fluye. Esta ya está siempre fluyendo y lo que permite que esta energía siga con la misma calidad de pureza para sanar es que la recibas como una caña de bambú, puro, vacío, flexible, en paz.

En resumen para desarrollar esta cualidad de ser un canal puro necesitas practicar el estar vacío. Quitar tu atención de los pensamientos constantemente.

Cada vez que te distrae un pensamiento regresar tu atención al centro de ti, a tu kokoro.

Quita tus buenas intenciones de toda práctica. Y aprende a prescindir de los resultados del Reiki.

Práctica para canalizar Reiki

La principal práctica en Reiki para canalizarlo de forma pura es la meditación Gassho. Misma que describiremos a continuación. Pero antes algunas consideraciones.

Es importante que entiendas que si no tienes experiencia, podrás ser un excelente y puro canal de Reiki, pero con horas previas de entrenamiento. Así que quita tus expectativas. Estás aprendiendo.

Que Reiki no se haga con la mente no significa que no la usas. Eso sería imposible. Nos referimos más bien a que tu mente no es el centro de operaciones, deja de ser tu eje principal. De hecho la práctica para canalizar Reiki correctamente nos cambia de centro de atención. Nos mueve de estar prestando atención a la periferia de los pensamientos, hacia las profundidades de nuestro ser, a ese espacio infinito e interior, que llamamos kokoro. Pero sin que ese tránsito implique una lucha entre el centro y la periferia. Es sólo quitar tu atención de la superficie de las olas mentales para dirigirte a la paz de las profundidades del océano de tu ser.

No luches en tu mente, no te esfuerces. No estás haciendo nada extraordinario. De hecho canalizar Reiki no es un hacer, propiamente tal, porque ya está sucediendo, aun sin tu voluntad. Sólo estás observando lo que naturalmente sucede, pero ahora de forma consciente.

La práctica del Reiki es aprender a fluir, flotar, dejar de resistirte, dejar de querer controlar, dejar de creer que tú lo estás haciendo. Eso es vaciarte. Quítate, y observa en silencio la maravilla de la existencia sucediendo a través de ti.

En general el procedimiento que describimos a continuación es similar a una forma de meditación budista, desarrollada especialmente por los budistas zen, quienes consideran que la clave para la evolución es aprender a vaciar la mente y entrenar la atención.

Se trata de que tu atención no esté dispersa en los pensamientos sino enfocada en el centro, en tu interior, en tu kokoro.

En occidente se ha desarrollado una práctica similar, modernizada bajo el concepto de Mindfulness o atención plena. Y sin embargo la práctica del Usui Reiki Ryoho es original y única.

La práctica básica en Usui Reiki Ryoho para ser canales puros es la Meditación Gassho.

Meditación Gassho

Gassho es una palabra japonesa que literalmente significa: dos manos que se unen. Simbólicamente hace referencia a la unidad. Precisamente a quitar nuestra atención de la mente dual para llevar nuestra atención al centro donde todo es uno.

[Puedes hacer la práctica siguiendo la guía de este video.](#)

O puedes hacerlo por ti mismo siguiendo estos pasos:

1. Procura desconectarte de tu teléfono y crear un ambiente de tranquilidad, dentro de lo posible.
2. Siéntate con tu espalda recta apoyada sobre el respaldo de la silla o sofá.
3. Cierra tus ojos y lleva tu atención primero a la respiración. Sólo observando tu inhalación y exhalación notarás que naturalmente tu cuerpo se relaja.
4. Junta tus dos palmas en el centro como si fueras a rezar
5. Lleva tu atención a la punta de tus dedos medios. Allí donde se unen las yemas de tus dedos medios de ambas manos. Recuerda no es concentración ni esfuerzo mental. Es una práctica de atención.
6. Cada vez que te das cuenta que estás disperso en los pensamientos regresa tu atención al centro, a la punta de los dedos medios. Si mil veces te distraes, mil veces una te regresas al centro.
7. Al principio es normal una sensación de ir y venir. Sólo procura regresar siempre al centro.
8. Y sostén tu atención en el centro, lo que más puedas.
9. Hasta que empieces a distinguir una sutil sensación en tus dedos.
10. Y sigues sintiendo y observando esa sensación, hasta que puedas sentirla en todas tus palmas. Mientras más practiques podrás luego observar esta sensación por todo tu cuerpo. Pero no es requisito que así sea para empezar.
11. Esa sensación es tu Ki. Tu energía vital
12. Quédate sintiendo tu ki y ahora observa que desde donde estas sintiendo esto, es un espacio en tu interior. Eso es tu kokoro, el corazón de tu corazón, las puertas del reino. Y quédate allí observando,

sintiendo y habitando conscientemente ese espacio interior el tiempo que quieras.

Mikao Usui sugería a sus estudiantes practicar esta meditación al iniciar y al acabar el día.

Canalizando Reiki

Aunque puedes sólo practicar la meditación gassho sin nada más. Para canalizar Reiki continuamos con el siguiente procedimiento.

Puedes hacerlo por ti mismo siguiendo estos pasos, o volver a la guía con el [vídeo](#):

1. Una vez que estás en tu meditación gassho, con tus palmas juntas, ojos cerrados, sintiendo tu ki y habitando ese espacio interior vacío o kokoro, ahora nos conectamos con Rei, la fuente infinita.
2. Para eso internamente solicitamos autorización para ser canales de Reiki, luego pedimos protección para que nada ni nadie intervenga en esta práctica y luego damos las gracias. Lo haces como una oración a dios o al universo o como quieras experimentarlo. Aun si eres ateo puedes hacerlo.
3. Ahora puedes visualizar, como un recurso auxiliar. Pero recuerda que es sólo una simulación mental, puede ayudar si tienes facilidad con la visualización, pero no es necesaria. También sólo puedes seguir sintiendo consciente o confiar. Puedes imaginar como si un rayo de luz puro, blanco y cristalino desde el corazón del universo descendiendo hasta tu propio corazón.
4. O desde ese estar sintiendo tu ki, aceptas que ese ki proviene de una fuente infinita o Rei. Al llevar tu atención a eso inmediatamente ya estás conectado. Y puedes sentir ahora esa energía fluyendo hacia tu corazón, potenciando tu ki y activándote como un canal para que estés listo a canalizarla. Recuerda que estamos unidos a todo.
5. Siente o imagina esa energía expandiéndose en tu corazón y desde allí sigue esa sensación como un flujo que continua desde tu corazón hacia tus palmas

6. Vas a sentir una sensación algo más intensa en tus palmas y eso es ¡Reiki en tus manos!
7. Ahora estás listo para llevar Reiki con tus palmas sobre ti mismo, los demás o cosas.

Auto Reiki

Técnica para darse Reiki así mismo.

Es la técnica que podrás utilizar durante 21 días para tu propia autosanación y purificación. Lo que permitirá sacar las neurotoxinas que acumulas por sostener emociones y pensamientos que te reprimen.

Es normal que durante tus 21 días de auto Reiki puedas sentirte más sensible e incluso somatizar algún pequeño malestar, lo cual sólo será un síntoma de tu desintoxicación.

Terminado esos 21 días podrás utilizar esta técnica cada vez que lo desees.

- I. Tus manos están aún unidas en gassho, pero ahora las colocas de forma cóncava, como dos conchas encontradas. Y continúas sosteniendo tu atención en tus palmas
- II. Luego ve poniendo tus manos en cada una de las posiciones que se indican a continuación, durante 3 minutos aproximadamente, cada vez.
- III. Las manos pueden estar en contacto con el cuerpo o a unos cinco centímetros del cuerpo.
- IV. Estas son posiciones básicas. No las únicas.

Puedes seguir estas instrucciones según las imágenes a continuación:

- 1) Ambas manos van frente a los ojos
- 2) Ambas manos a las sienes
- 3) Ambas manos al cuello, sin cruzar los brazos

- 4) Una mano (cualquiera de las dos) va a la nuca y la otra va más arriba, a la parte posterior de la cabeza
- 5) Ambas manos a la corona
- 6) La mano derecha o dominante al timo y la otra a la altura del corazón en el centro del pecho
- 7) Una mano al corazón y la otra al plexo solar
- 8) Ambas manos a la boca del estómago
- 9) Ambas manos al ombligo
- 10) Ambas manos en la entre piernas en dirección a los órganos genitales
- 11) Una mano en cada rodilla
- 12) Una mano en cada planta del pie.



1



2



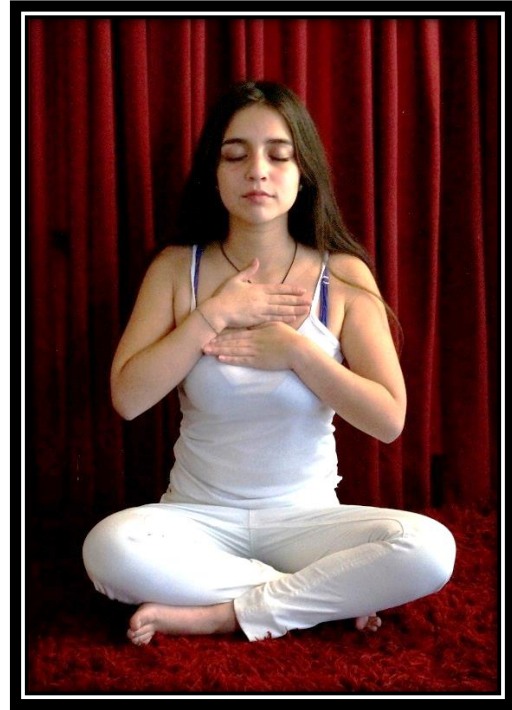
3



4



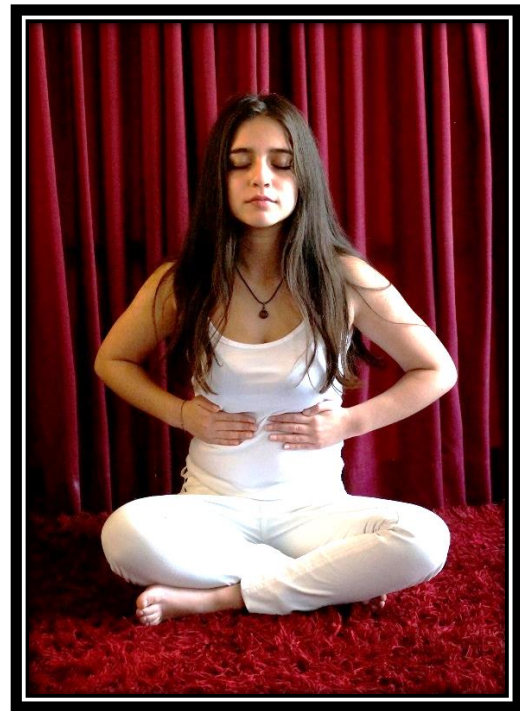
5



6



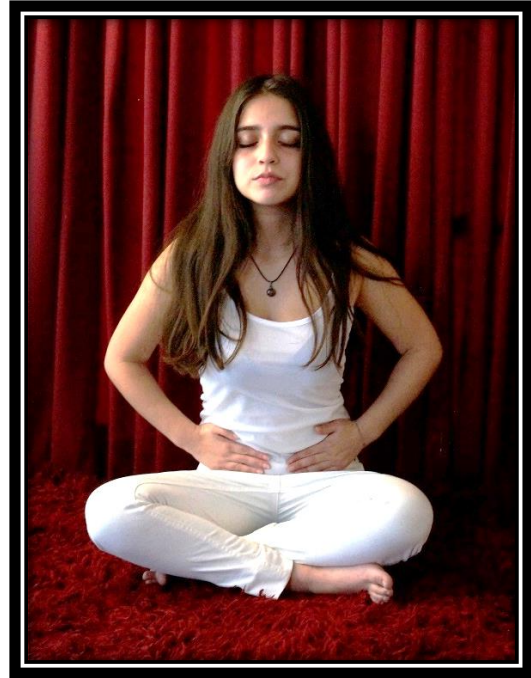
7



8



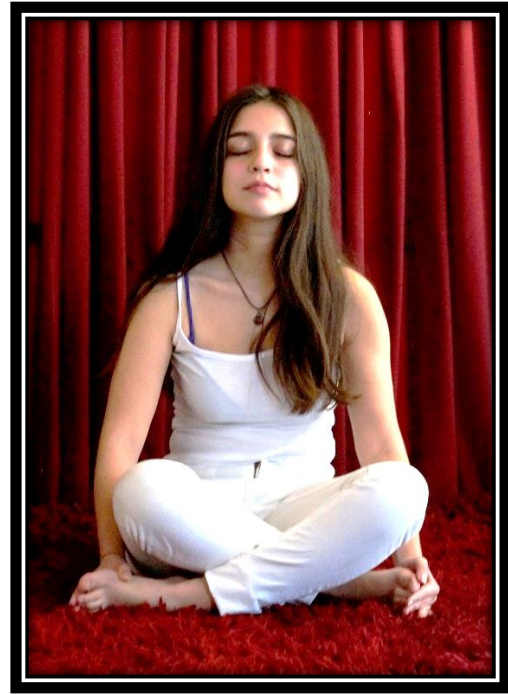
9



10



11



12

Para finalizar lleva tus manos a la zona donde intuitivamente sientes que más necesitas Reiki. Sólo si lo quieres haz una pequeña oración de agradecimiento y termina en gassho.

Reiki a terceros

Con esta técnica podremos compartir Reiki con otros. Recordando que sólo somos un canal de Reiki, no somos sanadores, ni mucho menos hacemos diagnósticos, sino más bien confiamos, como un canal puro, en la sabiduría de la energía del universo para que esta vaya donde tiene que ir y haga lo que tiene que hacer.

- I. Repite el mismo procedimiento descrito en **Canalizando Reiki**
- II. Luego ve poniendo tus manos en cada una de las posiciones que se indican a continuación, durante 3 minutos aproximadamente, cada vez.
- III. Las manos pueden estar en contacto con el cuerpo o a unos cinco centímetros del cuerpo.
- IV. Estas son posiciones básicas. No las únicas. Pueden agregarse las que desees. Están numeradas siguiendo las imágenes a continuación:
 - 1) Ambas manos frente a sus ojos, procurando dejar un espacio a la nariz para que la personas pueda respirar correctamente.
 - 2) Una mano en cada sien.
 - 3) Ambas manos formando como una copa en la coronilla
 - 4) Ambas manos van debajo de la cabeza, muy suave, sin levantar la cabeza, o pasando por debajo de las orejas.
 - 5) Ambas manos a la garganta, muy suave.
 - 6) Una mano en cada hombro.
 - 7) Una mano va al timo y la otra al corazón.
 - 8) Ambas manos van al corazón.

- 9) Ambas manos, una debajo de la otra, a la boca del estómago.
- 10) Ambas manos, una debajo de la otra, al ombligo.
- 11) Ambas manos por encima de los órganos genitales, sin tocar.
- 12) Una mano en cada rodilla.
- 13) La persona esta boca abajo, en una posición cómoda, ambas manos en la espalda alta y hombros.
- 14) Ambas manos, una debajo de la otra, a los pulmones o espalda media.
- 15) Ambas manos, una debajo de la otra, en la espalda baja y cintura.
- 16) Una mano en la cintura y otra a la altura de órganos genitales, sin tocar.
- 17) Una mano detrás de cada rodilla.
- 18) Una mano a cada planta de los pies.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18

Luego lleva tus manos a la zona donde intuitivamente sientes que más Reiki necesita la otra persona. Puedes hacer como un escaneo con tus manos de la cabeza a los pies, muy lento a unos cinco centímetros de su cuerpo. Allí donde sientas más calor, o cosquilleo o una sensación extraña en las manos déjalas por todo el tiempo que sea necesario, hasta que haya disminuido dicha sensación.

Si lo deseas al finalizar la práctica haz una pequeña oración de agradecimiento con las manos en gassho.

Luego separa tus palmas unos 20 centímetros una de la otra, lleva ambas manos a tu derecha y sopla entre medio con fuerza. Con esto cortas el vínculo energético entre tú como reikista y la persona que acaba de recibirlo.

Finalmente ve despertando a la persona de forma suave, dirigiendo su respiración y pidiéndole lentamente que mueva su cuerpo.

Cómo compartir Reiki a los objetos, plantas, animales, alimentos, medicamentos, agua y bebidas.

Cómo puedes ver los usos del Reiki son infinitos. Y NO HAY NINGUN TIPO DE RESTRICCIÓN O CONTRAINDICACIÓN EN SU USO.

Puedes usarlo para todo tipo de objetos, recuerda que todo es energía, por lo tanto todo puede estar propenso a modificar su frecuencia de vibración energética, alterando la condición de los objetos. Hay quienes han reparado momentáneamente electrodomésticos o artículo electrónico.

Sólo prueba con una actitud científica, es decir sin juicios prueba y evalúa por ti mismo los resultados. No lo niegues ni lo creas a priori. Experimentalo por ti mismo. En este caso sólo debes aplicar Reiki con tus palmas apuntando en dirección al objeto. Si el objeto es pequeño y cabe dentro de tus palmas puedes simplemente sostenerlo entre tus manos mientras le das Reiki.

Las Plantas son seres muy sensibles y está comprobado científicamente que si sienten. Están muy propensas a influenciarse con la energía. Y qué mejor para las plantas que darles un poco de Reiki cada día, podrás comprobar lo bien que les hace. En ese caso lo ideal es comenzar dando Reiki con tus palmas apuntando a sus raíces, luego al tallo, luego hojas, flores y finalmente frutos si los hubiera.

En el caso de los animales y mascotas, pueden recibir muy bien Reiki para procurar su bienestar y prevenirle de cualquier enfermedad. Para este caso no hay un procedimiento específico, solo acerca tus manos en paz y aplica Reiki a tu mascota dejándote llevar por tu intuición. Notarás que luego tu mascota te seguirá por todos lados para que le des Reiki. ¡Les encanta!

Así como muchas personas tienen la costumbre de bendecir sus alimentos. De igual forma con Reiki puedes elevar las vibraciones energéticas de tus alimentos. Con esto limpia la comida de cualquier frecuencia densa que haya podido recibir de quien manipuló y preparó los alimentos, así como prevenirte de cualquier situación perjudicial. Sólo aplica Reiki con tus palmas directamente sobre tus alimentos y bebidas.

Sabemos de la importancia de beber líquido suficiente para el buen funcionamiento de tu cuerpo, e incluso para que tus emociones fluyan mejor. De igual forma si a esa agua que bebemos le agregamos Reiki el beneficio es aún mayor. Sólo aplica directamente Reiki apuntando con tus manos sobre el agua en un vaso o en una botella.

Finalmente también podemos aplicar Reiki directamente sobre los medicamentos si estás llevando un tratamiento médico alópata. En ese caso el beneficio redundará en aumentar los efectos curativos del medicamento, así como disminuir sus efectos secundarios.

Sanando relaciones con los Padres

En mi experiencia dentro del camino espiritual he constatado que uno de los aspectos claves en nuestra sanación y evolución es nuestra relación con los padres. Fueron nuestro primer vínculo con la existencia, con el amor y la decepción.

Esta relación marca el desarrollo de las personas de forma arquetípica. Es decir de forma simbólica, impactando en la realidad. La relación con mamá impacta en nuestra forma de relacionarnos con todo lo femenino, Yin de la existencia. La compasión, la intuición, el amor, el cuidado, el arte, la creatividad, la abundancia, lo mágico de la vida. A su vez la relación con papá impacta en nuestra forma de relacionarnos con todo lo masculino, Yan de la existencia. La voluntad, el poder, la razón, la autoridad, las metas y proyectos, el trabajo, lo tangible de la vida.

Eso significa que si no has sanado tus conflictos con mamá, no podrás mejorar tu relación con la mitad de las situaciones de la existencia humana. Y si no has sanado tus conflictos con papá, no podrás mejorar tu relación con la otra mitad de las situaciones de la existencia humana.

Por eso es clave que verdaderamente profundicemos nuestra sanción en estos aspectos.

Esta técnica que describo a continuación en detalle, mediante la sanación y reactivación de nuestros chakras o centros de energía vital, facilita muchísimo la posibilidad de sanar definitivamente esos vínculos.

Para practicarlo usando esta guía te sugiero que lo hagas con alguien más. De tal manera que mientras uno lee el texto a continuación, lentamente, el otro va siguiendo la guía en su interior con los ojos cerrados

[También puedes escuchar y dejarte guiar en esta práctica con un audio en el siguiente link](#)

Procedimiento de la Técnica

Haz meditación Gassho, con tus dos palmas juntas. Pon toda tu atención a la punta de tus dedos medios. Recuerda que no es concentración, no es esfuerzo, solamente es dirigir tu atención al centro.

Ahora que ya estás conscientes de tu energía vital, de esa sensación en tus dedos medios o en tus palmas, tu Ki. Ahora vamos a conectar con Rei.

Si quieres visualizar, sentir o simplemente confiar en que la más pura energía del universo desde el corazón de Dios fluye como un rayo de luz, claro, puro y cristalino hacia tu cabeza. Entrando por tu chakra de la corona hasta tu corazón y de tu corazón hacia tus palmas.

También puedes sentir esta sensación fluyendo por tus brazos y hacia tus palmas. En ese momento Reiki ya está en tus palmas. Luego lleva toda tu atención a esa zona y siente, percibe, por muy sutil que sea, la vibración de Reiki en tus palmas.

Ahora lleva tus palmas en contacto físico con tu corazón. Tus dos palmas que toquen físicamente tu corazón, ya no en Gassho. Es decir tus dos palmas se abren y tocan tu corazón.

Ese es el chakra 4.

Chakra 4: es el chakra del amor y de la compasión. Se bloquea con las decepciones y falsos conceptos de amor. Entonces sufrimos tanto que evitamos querer sentir así de nuevo. Por eso nos congelamos para ya no sentir esas decepciones. Pero entonces tampoco sentimos el amor. Y así la vida se va apagando. Cuando activas y sanas este chakra, te abres al verdadero amor de dios, de todo el universo por sí mismo, por todo.

Puedes imaginar como una gran esfera de luz de color verde y rosado en el centro. Verde de sanación y rosado de amor y compasión, tal y como dios nos ama. Inhala profundo y siente cómo toda la energía de Reiki está llegando a tu corazón, expandiéndolo, abriéndolo hacia este amor universal, infinito e indiferenciado. Este amor primordial, que es anterior a tu existencia.

Con cada inhalación siente o imagina que tu corazón se expande en amor infinito llenando cada una de tus células. Cada parte de ti está siendo irradiada de este amor de dios a través del Reiki.

Ahora puedes imaginar como si desde tu corazón subiera un cordón que une tu corazón con el corazón de dios, con el corazón del infinito.

Imagina que el corazón del cielo y tú corazón forman un sólo corazón latiendo al unísono. Y mientras más inhalas, más energía del cielo llega a tu corazón, expandiéndose aún más este amor indiferenciado.

Siente este amor del cielo, este amor de dios en tu corazón, irradiando a cada una de tus células.

Luego imagina que desde este mismo corazón sale una cuerda o un cordón hacia abajo, hacia la tierra y se conecta así con el corazón de la tierra, en un sólo corazón.

Toda la experiencia y la sabiduría de este planeta, a través de su amor llegando también a tu corazón.

Corazón del cielo, corazón de la tierra y tu propio corazón, un solo corazón latiendo, porque es un sólo amor para todos. Inhala profundo y siente como tu corazón se expande y está a punto de estallar de tanto amor irradiando hacia ti y hacia todos.

Ahora desde este corazón infinito. Corazón del cielo, corazón de la tierra y tu propio corazón expandido, vamos a llevar esa energía haciendo un puente con el resto de nuestros centros de energía, con el resto de los chakras.

Para eso, una de tus manos, cualquiera de las dos, sigue tocando tu corazón, y con la otra palma, la mueves hasta al Chakra 1 raíz, ahí donde se encuentran tus órganos genitales.

Chakra 1: es el centro que nos conecta con la tierra, el chakra raíz. Es la fuerza, la pasión, la vitalidad, es la sangre, es la tierra, es la súper vivencia humana, lo material.

Simboliza también la madre, el arquetipo mamá. La madre que nos da la vida y nos la sustenta.

Entonces cuando hemos tenido conflictos no resueltos con mamá, este chakra se bloquea. Y se bloquea entre otras cosas generando inseguridad económica.

Es el miedo a que nos va a faltar algo, el miedo a la inseguridad material y económica. Entonces nos volvemos materialistas extremos y queremos acumular, y nos apegamos a todo eso, y nos volvemos iracundos y violentos por defender todo aquello que acumulamos.

Cuando empezamos a sanar y a amar, este chakra se vuelve a expandir, y vuelves a sentir confianza por la vida. Confianza en que tal y como tú madre te dio la vida y la sustentó, de la misma forma la vida te protege te cuida.

Siente e imagina ahí, cerca de tus órganos genitales. En cada inhalación siente ese amor infinito incondicional desde tu corazón hacia el chakra raíz, e imagina allí una esfera de color rojo expandiéndose, y en cada inhalación cada vez más y más.

Luego vas a imaginar a tu mamá biológica. Imagínala delante de ti, recuerda a mamá, siéntela, con todo lo que te gustaba y lo que no te

gustaba de ella. Con todo lo que le reprochaste y con todo lo que le agradeciste.

Y ahora siente esta energía de amor incondicional, de amor infinito e indiferenciado que abraza a mamá. Siente esta energía que no es tuya, es la energía del cosmos, del infinito, del cielo y de la tierra, y de tu propio corazón abrazando a mamá.

Y dile a mamá todo lo que necesitas decirle, todo lo que odiaste de ella, todo lo que juzgaste de ella, todas las carencias, traumas, miedos que adoptaste de ella.

Díselo y ahora siente esta energía de amor que la abraza a pesar de todo eso.

Y luego acércate a mamá y dile: "mamá perdón, perdón por todos los momentos en que también cometí errores. Perdón por todos esos momentos en que no te amé, en que no tuve la suficiente comprensión hacia ti. Perdón mamá, perdóname, te perdono. Aquí está el amor de Dios, el amor del universo para sellar esta sanación, este perdón".

Respira y siente esta energía de amor que envuelve a mamá y abrázala. Ve por ella, dale un fuerte abrazo y dile: "mamá te amo, te amo, te amo, absoluta e infinitamente, te amo desde este, el amor de Dios, te amo desde este amor indiferenciado. Gracias, gracias madre por haberme dado esta vida, gracias madre por haberme enseñado el valor de la vida, gracias".

Y ahora imagina que esa imagen de mamá, al inhalar profundo, va a tu corazón. Lleva a tu madre al corazón. Siente tu chakra raíz, que ahora está completamente expandido, al ciento por ciento vibrando.

Imaginas una esfera de luz rojo que gira y brilla con luces centelleantes de color rojo, aceptando la vida, aceptando el esfuerzo de la vida, la supervivencia, lo material. Siempre en equilibrio, en sabiduría, e inhala profundo.

Y ahora la palma que está en el chakra raíz la mueves y colocas hasta el chakra del plexo solar, en la boca del estómago. La otra palma sigue en el corazón haciendo de nuevo puente.

Chakra 3: es el chakra de la voluntad y de la personalidad,
que ayuda a dirigir tu vida hacia ciertos planes.

Cuando no somos conscientes, esto se transforma en baja autoestima, en necesidad de reconocimiento externo. En una esclavitud del ego, de tu personalidad, de la preocupación por tus planes y expectativas.

Este chakra, se corresponde con el arquetipo papá. Papá simboliza la autoridad. Entonces si has tenido conflictos con papá, y no lo has resuelto vas a tener siempre conflictos con la autoridad. Vas a tener problemas con las jerarquías.

Vas a tener problemas con saber hacia dónde dirigir tu vida. Sobre qué objetivos y qué metas me puedo poner o no.

Posiblemente vas a estar con la baja auto estima de sentirse superior o inferior.

Pero cuando sanas este vínculo con papá. Activas y sanas este chakra. Entonces la consciencia se activa, y eres un ser que usa conscientemente su ego para crecer y evolucionar.

Entonces ahora la energía del amor infinito está permitiendo que destrone a ese ego alojado como rey, en dicho chakra. Quítalo del mando, y te pones tú ahí, como un ser consciente.

E imaginas un sol, un gran sol radiante que es ese chakra 3 en el plexo solar, en la boca del estómago. Imaginas que está ahí como una gran esfera amarilla brillante dorada, donde puedes afirmar: "YO SOY, yo soy, yo soy, hijo, hija de Dios".

Ahora imagina a papá, recuérdalo e imaginalo frente a ti, y siente como toda esta energía del amor infinito, del amor de dios, empieza a irradiar hacia tu padre. Y exprésale todas esas broncas, todo lo que odiaste de él, todas esas carencias, todos esos momentos en que no estuvo contigo -a lo mejor nunca estuvo contigo. Todos esos reproches díselos ya, no te quedes con nada.

También reconoce, que aún en su ausencia, todo lo que has aprendido de él, lo que te dio y lo que no te dio.

Inhala profundo y sigue sintiendo cómo está energía del amor indiferenciado fluye hacia papá y sigue diciéndole todo lo que necesitas

decirle, todos tus reproches, todos tus juicios. Y también lo que necesitas reconocerle, también esos aspectos positivos.

Ahora acércate a papá y pídele perdón. Si, perdón porque también le has fallado. Perdón porque le juzgue, perdón porque no sabía lo que estaba haciendo, y él tampoco lo sabía. Perdón porque esperabas de él algo que no te podía dar, porque no sabía. Porque él no sabía lo que es el amor infinito. Pero ahora estás tú aquí aprendiendo lo que es este amor, para compartirlo con él.

Di en voz alta: “papá perdóname, perdóname y te perdono, perdóname y te perdono porque fuimos ignorantes, y no sabíamos lo que hacíamos, pero ahora yo sé, porque estoy sintiendo y experimentando el verdadero amor”.

Imagina que abrazas a papá y dile cuanto le amas. Dile: “papá te amo, te amo infinita e incondicionalmente, te amo desde el mismo amor que me ama a mí, desde Dios, desde el corazón del cielo, desde el corazón de la tierra y desde mi propio corazón que nos envuelve en este amor indiferenciado”.

Inhala profundo y siente. Sigue imaginando que abrazas a papá y luego tráelo a tu corazón. Guarda esa imagen de papá en tu corazón, junto a mamá.

Sigue sosteniendo tu mano en el corazón y la otra la vas a mover ahora hacia tu ombligo, en el chakra 2.

Chakra 2: el chakra de la familia, de las relaciones, de la reproducción. Es el chakra de la sexualidad.

Cuando está bloqueado sentimos celos, envidia, nos cuesta relacionarnos con los demás. Tenemos miedos, desconfianza, hacia uno mismo y los demás.

Empiezas a imitar modelos contrarios a tu verdad, sientes desconfianza, temor.

Pero cuando sanas y activas este chakra, crece la auto aceptación y la sabiduría de que somos los creadores de esta realidad. Dios no hace copias, somos originales, somos

hijos de Dios. Este chakra se corresponde con el arquetipo niño niña.

Sosteniendo una palma en el corazón y la otra en el ombligo. Ahora imagina un niño o una niña según te corresponda. Imagínalo de unos 3 años, pequeño, que se siente sólo, probablemente está triste, se siente abandonado, se siente con carencias. A lo mejor tiene rabia por esas carencias, a lo mejor hace berrinches para llamar la atención, para que vean lo que siente, la falta de atención de sus padres.

Inhala profundo y comienza a sentir como se irradia está energía de amor infinito, este amor indiferenciado, hacia esa niña, o ese niño. Acércate hacia ese niño o niña y comprende esa soledad. Comprende esa tristeza de que sus padres no le dieron lo que necesitaba. No porque fueran malos simplemente porque no sabían. Hicieron lo que pudieron, pero aun así no fue suficiente. Y entonces esa niña tiene carencias, necesita afecto, amor verdadero. Ahora estás tú aquí para dárselo, aprendiendo lo que es el amor de Dios y estás compartiendo esta energía.

Siente que envuelves en esta energía de amor a este niño, a esa niña. Imagina que le miras a los ojos y la tomas en brazos. Dale un fuerte abrazo, porque ese niño, esa niña, ¡eres tú! Y estás aquí para darte ese amor.

Inhala profundo y dile: "te amo, me amo, te amo, me amo infinitamente, ya nunca más vas a estar sola porque aquí estoy yo para darte ese amor". Siente esa confirmación: "aquí estoy yo para darte ese amor".

Inhala profundo y siente ese abrazo a ese niño, a esa niña. Reconóctete y díte a ti mismo: "ya no más carencias, ahora ya sabes cómo conectarte con ese amor infinito".

Regálate ese amor y reúne ahora a esa niña o a ese niño, con mamá y papá en tu corazón. Mueve tu mano del ombligo al corazón. Y lleva esa imagen de ese niño o de esa niña a tu corazón.

Ahora amabas manos están en tu corazón.

Imagina que los tres están en tu corazón. Y empiezan a bailar en una ronda. Giran, giran y suben. Gira y sube, gira y sube.

Y siente como una explosión de amor. Ya no hay mamá, ni papá ni niña, separados. Ya sólo hay amor expandido hacia todas partes, hacia todas tus células, hacia todo el planeta, es el amor infinito. Es la unión de Dios en tu propio corazón.

Corazón del cielo, corazón de la tierra y tu propio corazón, expandiéndose en amor infinito, para ti y para todos.

Inhala profundo, siente ese abrazo, siente ese cobijo del universo hacia ti y hacia todos. Siente ese perdón y esa liberación, esa sanación del amor de dios.

Respira, sigue sosteniendo con tus palmas al corazón, siente la unidad en tu propio corazón.

Inhala profundo esta sensación de unidad este ¡TODOS SOMOS UNO!

Con perdón y amor vamos resolviendo, disolviendo y soltando todo ese drama humano.

Y ahora que ya estamos dispuestos, que sabemos que es posible el amor, la sanación y el perdón, y además lo aplicamos en nuestras vidas. Ahora vamos en ascensión, vamos hacia el plano del alma.

Esa alma que desea expandirse a un más. Vamos en ascensión, y mientras una palma está en el corazón la otra va a la garganta, que es el chakra 5.

Chakra 5: el Chakra de la garganta. El chakra de la verdad, de la palabra, de la comunicación.

Es el chakra del inicio de la manifestación. Se bloquea cuando rechazamos la verdad y preferimos los autoengaños e ilusiones.

Se bloquea por el miedo a la verdad que somos.

Cuando se sana y activa entonces ya no tenemos más miedo al qué dirán, ni a la reprobación social. Y podemos reconocernos y expresar claramente quienes somos.

Con una mano en tu corazón y la otra en tu garganta, imagina una esfera de color turquesa en tu garganta. Es una esfera que nos recuerda la verdad, la honestidad.

Y entonces tú alma se quiere expresar. Tu alma te quiere decir: "¡aquí estoy yo soy!"

Reconócele y reconoce también que hay miedos. Si, miedo al qué dirán, miedo al rechazo. Ese miedo nos hace mentir, nos ayuda a ocultar lo que somos. Y así, nos da vergüenza reconocer lo que en verdad somos, un alma espiritual.

Pero esa alma quiere manifestarse, quiere expresarse, quiere decir: "¡aquí estoy yo soy!". Ese es el chakra de la verdad, de la honestidad

Date cuenta que ahí está tu alma esperando por tu reconocimiento. Ahora desde este amor infinito e indiferenciado acepta y afirma: "aquí estoy yo soy, soy una chispa divina, soy un alma en evolución, en ascensión. Y esa es la verdad, ya no me cuesta decirlo. Ya no me cuesta aceptarlo, la verdad de quién yo soy, la verdad de lo que siento"

Inhala profundo y siente como la mentira, el engaño se van derrumbando. Y eres un ser honesto contigo y con los demás. Usas la comunicación, el don de la palabra, para manifestar aún más ese ser, esa alma, que se manifiesta, que se expresa, a través de ti.

Respira, acepta y expresa esa verdad. Entonces ese chakra se expande y tu palabra es verdadera, y tu palabra es la palabra de Dios.

Inhala profundo y siente como esa esfera turquesa se expande, brilla y gira, y gira. Y luces centelleantes de color turquesa se expanden hacia todo el infinito.

Entonces ahora vamos un poco más arriba, porque tu alma quiere ser vista, tu alma quiere ser sentida. Para eso lleva tus manos hacia el chakra 6.

Chakra 6: el chakra del tercer ojo.

Es el chakra de la intuición, es la voz de tu alma.

Es el chakra de la visión interior.

Es el dictamen de ese ser interno que te dice hacia dónde dirigir tu vida, para ir hacia esa ascensión, para retornar a tu hogar, hacia el reino, hacia el centro.

Pero bloqueamos eso porque nos da miedo ver. Porque no hay peor ciego que el que no quiere ver. Porque no quiero

ver que soy más que materia, porque no quiero ver que soy más que pensamiento.

Que soy más que este cuerpo, porque es tan grande lo que en verdad somos que nos abruma.

Cubre con tu mano la frente, mientras la otra sigue en el corazón. Recuerda que es tu alma la que ve a través de ti, por eso no le puedes ver.

Inhala profundo, y siente cómo está energía de amor universal e indiferenciado, desde el corazón del cielo, corazón de la tierra y tu propio corazón, rompe con todos esos miedos.

Ahora sí estás dispuesto a ver, a sentir, a experimentarte como un ser almico, una chispa divina en constante evolución. Entonces, estás dispuesta a seguir su guía, a seguir su voz, a seguir la intuición.

Inhala e imagina una gran esfera de color índigo, es un violeta azulado que se va expandiendo en tu Chakra 6 en medio de tu frente, y gira, gira y gira. Y luces centelleantes de color índigo se van expandiendo hacia todo el infinito. Y vienen los ángeles y seres de luz a ver tu propio reconocimiento de luz, de alma.

Inhala profundo y ahora que ya sabes que todo el poder de dios también es tu propio poder. Nos expandimos aun más, y llevamos la palma que está en tu tercer ojo al Chakra 7, a la coronilla.

Chakra 7: en la coronilla. Ubicada en la parte superior de la cabeza.

Es como una gran antena que recibe directamente la energía del universo.

Dejar de pensar, pensar y pensar sin que nada suceda. Este chakra se bloquea por la preocupación y el estrés. Y Entonces nos sentimos totalmente separados de este universo todo.

Cuando este chakra se sana y se activa podemos romper las barreras del miedo y del materialismo. Sentimos y

estamos en armonía verdaderamente con la totalidad, con el universo, con dios.

Mientras sostienes una palma en el corazón y la otra en la corinilla, la parte posterior de la cabeza, imagina una gran esfera blanca, plateado o dorado, lo que nos recuerda que también somos seres cósmicos.

Pero el estrés, la preocupación y el sufrimiento suceden porque el alma quiere volver al padre, quiere volver a Dios, pero el miedo nos paraliza, el miedo al amor de Dios.

Entonces siente esta energía. Corazón del cielo, corazón de la tierra, y tu propio corazón fluyendo en energía infinita, expandiéndose.

Imagina que se rompe esas barreras del miedo y se expande ahora esta energía de tu Chakra 7, hacia el todo.

Inhala profundo y lleva ahora tus dos palmas a la corona. Inhala profundo y retén el aire todo lo que puedas. Y cuando ya no puedas aguantar más, sacas el aire, sacas la energía y moviendo tus brazos, ábrelos hacia el cielo, como un cáliz.

Siente como si miles de pétalos de una flor de loto se expande.

Abre tus brazos y siente la energía del cosmos irradiando hacia todo tu ser. Ahora tu Chakra 7 está completamente expandido, activado.

Siente como se derrama esta energía del cosmos, esta energía de dios a todos tus chakras que ahora están completamente abiertos.

El Chakra 7 como una antena satelital que te conecta con la información, amor, luz, dios, y todo el cosmos y todas las dimensiones superiores divinas. Porque eres un buda, eres un ser iluminado y lo estas sintiendo.

Inhala profundo este amor que se derrama por todo tu ser.

Por todos tus chakras.

Es el Chakra 7, la corona que te recuerda que eres un ser cósmico, un ser cristico, búdico.

Es el Chakra 6, tu intuición, tu visión interna, el alma expresándose.

A través del Chakra 5, la garganta que dice: "YO SOY, yo soy, y está es la verdad".

Es el corazón infinito chakra 4, completamente abierto expandido en irradiando amor hacia ti y hacia todos.

Es el plexo solar, Chakra 3, donde nuevamente está la consciencia aquí en la tierra manifestándose y el ego, la personalidad está al servicio de esa consciencia.

Es el Chakra 2, chakra sexual que te recuerda que tú eres la creadora, el creador de tu vida en consciencia.

Y es el Chakra 1, el chakra de la tierra, el chakra raíz que te recuerda que esta tierra es tan divina como el cielo. La materia es tan espiritual como el propio espíritu.

Inhala profundo porque todo está en unidad porque dios ama la totalidad de lo que tú eres.

Desde el Chakra 1 al 7, todos tus chakras están siendo expandidos reconocidos hacia el infinito.

Inhala profundo y siente, está energía, esta explosión de energía en todos tus centros expandiéndose, desde el infinito hacia ti y desde ti hacia el infinito.

Inhala profundo y siente. Siente que eres este ser energético, siente que eres esta alma en expansión al espíritu. Siente que eres el espíritu en cada una de tus células.

Inhala profundo y siente este alivio. E imagina que empiezas a flotar en el infinito y lentamente vas bajando tus brazos retornando al corazón y tus dos palmas retornan en contacto físico con tu corazón, mientras sientes como flotas en este infinito en libertad.

“Aquí estoy yo soy, aquí estoy yo soy, instrumento de devoción para el amor y la gracia de dios. Gracias, gracias, infinitas gracias”.

Y ahora en silencio desde este estado de consciencia, si es tu voluntad, haz una oración de agradecimiento. Haz una oración de compromiso con lo que tú eres, una oración a tu evolución.

Regresas tus palmas a gassho suavemente y te reconoces como un ser humano, un ser álmico y un ser divino. Como una totalidad con los pies en la tierra y la cabeza en el cielo

Al finalizar separas tus palmas mueves tus muñecas en diferentes direcciones y vas abriendo tus ojos en paz y gratitud.

CAPITULO V

REIKI SAMMASATI

Cómo reconocer a un buen Maestro de Usui Reiki Ryoho

Después de algunos años de divagar en el mundo del crecimiento personal y espiritual, creyendo que yo sería mi mejor maestro, llegué a un punto en que comencé a auto referenciar me. Sentí que había tocado techo en mi evolución. Había llegado la hora de buscar a un maestro espiritual.

Un maestro de Reiki no es necesariamente un maestro espiritual, aunque en mi opinión podría serlo. La gran diferencia es que un maestro espiritual tiene experiencia en todo lo que es el camino de crecimiento espiritual y puede guiar a otros en ese camino. Un maestro de Reiki es alguien que tiene experiencia en la práctica de Reiki, la que usa como herramienta para su camino de crecimiento espiritual y puede guiar a otros en el uso correcto de esta herramienta.

Hoy en día es muy fácil aprender lo que quieras por ti mismo. Y está muy bien eso, aprovechando las infinitas ventajas de nuestra realidad tecnológica. Pero el vínculo, la relación que estableces con alguien experto en el tema que quieres aprender, es un factor determinante a la hora de evaluar la calidad del servicio que ofreces como facilitador, maestro o tutor de alguna herramienta.

Tú puedes aprender a manejar tu coche viendo videos y tutoriales, pero seguro que aprenderás mejor si alguien más te guía. Pero tu aprendizaje será aún mejor si vas a una escuela de manejo profesional y te enseña un experto.

Entonces un Maestro de Reiki es un experto en el correcto uso y transmisión de las enseñanzas y prácticas del Reiki. Y lo es porque tiene la experiencia necesaria basada en su práctica y además porque él mismo recibió esta enseñanza de manos de otro experto maestro de Reiki. Puedes aprender Reiki por ti mismo viendo videos y leyendo libros, pero nunca sabrás si lo haces correctamente o si estás haciendo otra cosa creyendo que es Reiki.

En mi opinión sí necesitamos una guía. Y esta guía, el maestro de Reiki, no te dará nada en especial, ni activará ningún don en ti, ni abrirá tus canales, ni nada de eso. Pero puede desarrollar las habilidades para motivarte a que vayas por ti mismo a recorrer este camino de evolución y autoconocimiento. Un buen maestro de Reiki puede transmitir su propia pasión por el Reiki y motivarte a que recibas esta herramienta, la reconozcas en ti y la apliques en tu vida.

En pocas palabras un buen maestro de Reiki es alguien que con su pasión puede ayudarte a que te enamores tanto del Reiki como él mismo lo está.

A considerar para elegir a tú maestro de Reiki

Una vez que decidas aprender Reiki con un maestro, se abren ante ti un enorme abanico de posibilidades. Y entonces surge la pregunta, ¿cómo sé si estoy frente a un buen maestro de Reiki?

Uno de los primeros y más importante factores a considerar es lo que diga tu intuición. Es importante conocer al maestro, aunque sea mediante el internet viendo sus fotos, y estar muy atento a las sutiles sensaciones que suceden en tu interior cuando le ves y le escuchas. Es casi como cuando "sabes" si te gusta o no alguien. No lo puedes saber, porque no le conoces, pero aun así, lo sientes en menos de un minuto. La primera impresión sí importa, y la segunda y la tercera también.

Su empatía, carisma y magnetismo son también factores que puedes ir percibiendo en los primeros momentos en que entras en contacto con el candidato a ser tu maestro de Reiki. Nadie quiere establecer un vínculo de enseñanza y aprendizaje con alguien que no le agrada.

Sabemos que uno de los elementos indispensable en la educación eficiente son las emociones. Si no hay emociones significativas o si las hay pero son desagradables para el estudiante, las posibilidades de que la enseñanza se produzca son escasas.

El buen manejo de la comunicación es otro aspecto muy importante a considerar. Si en un minuto que estableces una conversación con él, aunque sea vie email o chat, no entiendes lo que te quiere decir o su lenguaje no es claro, probablemente no estás frente a tú maestro de Reiki.

Check List para evaluar a un buen maestro de Reiki antes de recibir sus clases

Hay tantos factores objetivos y subjetivos a la hora de evaluar a un buen maestro de Reiki que muchas veces quisiéramos ir con el primero que encontramos. A veces es la única opción que tenemos a la mano, sino consideramos aprender vía online.

En mi opinión sí es importante que te tomes tu tiempo para tomar una buena decisión. Ya que en gran parte la calidad del Reiki que recibas dependerá de eso.

A continuación se menciona en una lista de preguntas, una serie de elementos más objetivos a la hora de evaluar a tu posible maestro de Reiki y tomar una correcta decisión.

Tu posible maestro:

1. ¿Tiene una escuela o institución educativa que respalde su trabajo?
2. ¿Tiene más de dos o tres años de experiencia enseñando Reiki?
3. ¿Puede mencionarte su linaje de Reiki sin dificultad y con claridad?
4. ¿Ha enseñado a alguien que tú conoces y que pueda darte referencias?
5. ¿Puede definir claramente lo que es Usui Reiki Ryoho?
6. ¿Puede relatarte de forma convincente y con humildad algún ejemplo de sanación y/o transformación que haya tenido alguno de sus estudiantes?
7. ¿Puede mostrarte sus certificaciones?
8. ¿Ha aprendido más de un sistema de Reiki?
9. ¿Tiene una página web con información precisa de sus servicios y costos?
10. ¿Ofrece alguna continuidad al curso, asesoría posterior, reuniones periódicas o forma de seguimiento directo con él?

Si en la mayoría de las preguntas has afirmado, probablemente estás frente a un buen maestro de Reiki. De lo contrario es posible que no sea tú maestro.

Atrévete a dar ese paso a lo desconocido. Te puedes equivocar mil veces, pero si lo haces siguiendo tu corazón, cada equivocación será un aprendizaje, un paso más en tu evolución.

The International School of Reiki Sammasati

*"Ahí dentro no se necesita nada ni nadie...
Nadie que nos dé su conformidad, nadie que aplauda ni que admire lo
que hacemos.
En ese "lugar" no hay éxitos ni fracasos, no se establece ninguna
competición...
En ese lugar sólo estás tú."
Buddha*

Esta escuela fue fundada en el año 2009, en la mágica ciudad de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México. Inicialmente fue un sueño, una esperanza de cambio. Una aventura para permitirme vivir la vida que deseaba, sin ataduras ni formalismos. Poder trabajar de lo que me gusta para vivir como me gusta. Y poco a poco se fue consolidando, hasta que el sueño se hizo verdad y comenzó a ser soñado por más personas en su expansión.

Hemos dado formación en diversos estilos de Reiki a miles de estudiantes de todo el mundo y cientos de ellos ahora son maestros que imparten sus propias clases a muchas más personas.

Hemos creado el [Diplomado de Formación para Maestros de Reiki](#). Programa que junto con hacerse cargo de todos los contenidos teóricos y prácticos del Usui Reiki Ryoho, además aborda de forma muy profunda la formación valórica y el crecimiento personal del estudiante. Consideramos fundamental para todo reikista aprender a aplicar en la vida cotidiana los principios de vida legados por el maestro Mikao Usui, así como seguir su camino y el de todos los grandes maestros, la autorrealización.

Consideramos que el Reiki desde su origen, y en palabras del mismo maestro Mikao Usui, este regalo llegado del cielo, ha estado vinculado más que a una búsqueda por un método de sanación, a la búsqueda por la verdad. La verdad que yace en cada uno de nosotros. Pero que cada uno debe de recorrer por sí mismo, y en compañía de esta hermosa herramienta, este camino puede hacerse más expedito.

Entonces consideramos todo sufrimiento y su consecuente liberación como parte de un proceso mayor que llamamos evolución, crecimiento espiritual, iluminación y autorrealización.

Ese fue el propósito de Mikao Usui y por cierto es también el propósito de esta escuela. Acompañarte con esta herramienta al reencuentro con la verdad que ya eres, pero que hemos olvidado por identificarnos con nuestras máscaras e imágenes mentales.

Por eso el nombre de nuestra escuela, Sammasati, que significa el correcto recordar. Recuerda tu naturaleza espiritual. Entonces sabrás quien en verdad eres.

En palabras del maestro Osho:

“Las últimas palabras de Buda fueron sammasati: "Recuerda"

Todo lo significativo está contenido en una simple palabra. Sammasati: "Recuerda"... Recuerda cuál es tu espacio interior, sólo recuérdalo...

No hay nada que conquistar, nada en qué convertirse. Ya eres eso que has estado buscando durante todas tus vidas de diferentes formas, por diferentes senderos; pero nunca has mirado hacia dentro.

Sólo durante unos cuantos segundos siéntate con los ojos cerrados para recordar, para tomar nota de dónde has estado, qué profundidad has podido alcanzar; cuál es el sabor del silencio, la paz; cuál es el sabor de desaparecer en lo supremo....Mira hacia dentro. Y cuando dispongas de tiempo, ya sabes el camino. Simplemente ve una y otra vez hacia tu espacio interior, para perder el miedo a desaparecer y empezar a recordar el lenguaje olvidado.

Sammasati..."

Consideramos que Reiki es una gran herramienta para volver una y otra vez a ese espacio interior, hasta que no haya más distinción entre interior y exterior.

Nuestros objetivos como escuela son:

- Promover los principios y la práctica del Usui Reiki Ryoho

- Dar formación de calidad a quienes quieran aprender esta herramienta en todos sus niveles, incluyendo maestro, específicamente en los tipos de Reiki: Reiki Usui, Reiki de Acuario, Gendai Reiki Ho y Komyo Reiki Do
- Dar formación valórica y espiritual a mujeres y hombres que quieran ser practicantes y maestros de Reiki, además de personas virtuosas en su camino de evolución.
- Dar asesoría y acompañamiento a todos los reikistas y maestros de para que puedan continuar difundiendo el Reiki, impartir sus propias clases y crear escuelas del Reiki por el mundo.

En la actualidad, y luego de tener nuestro centro de operaciones físico en San Cristóbal de Las Casas durante 8 años, estamos cambiando nuestra plataforma para transformarnos en una escuela On Line. Desafío que nos tiene muy motivado por las posibilidades de expandir esta enseñanza aun a más personas.

The International School of Reiki Sammasati ofrece un sistema de [Membresías](#), mediante el cual puedes afiliarte a la escuela para recibir la asesoría, enseñanza técnica y valórica, y el acompañamiento que necesites para realizar tu práctica y dar tus propias clases. Les invitamos a participar y ser miembros de nuestra escuela.

Confío en que si estás leyendo este e-book es porque existen grandes posibilidades de que nuestros caminos se encuentren compartiendo y enseñando esta increíble herramienta de sanación y autoconocimiento que es el Reiki.

CAPITULO VI

REIKI EL ARTE DE LA FELICIDAD Y LA PAZ INTERIOR

Reiki es Arte

El mismo maestro Mikao Usui definió el Reiki como un arte de sanación, un regalo llegado del cielo para atraer la felicidad a nuestras vidas.

Sin embargo cuando Reiki llegó a occidente y principalmente luego de la muerte de la maestra Hawayo Takara, se masificó como si esta fuera una terapia de sanación.

Esto hizo que en la práctica se perdiera la idea original del Reiki como una disciplina espiritual. Y más bien se impuso al Reiki un modelo terapéutico ajeno a la esencia del Reiki. En donde el "terapeuta reikista" sería una autoridad que se ubica en una posición de superioridad respecto del paciente o cliente. Y además en donde un "terapeuta reikista" asumiría la responsabilidad de la sanación de su paciente o cliente.

El modelo terapéutico, no tiene nada de malo. Ha funcionado con la medicina y diferentes sistemas de salud. Funciona con profesionales y expertos en la salud, que toman a diario decisiones que podrían poner en riesgo la vida de sus clientes y por lo tanto asumen, en teoría, la responsabilidad de la salud de ellos.

Un reikista no asume la responsabilidad de la sanación de quien atiende porque no es un profesional de salud, en primer lugar. Como reikista no ha sido capacitado para diagnosticar, ni identificar enfermedades, ni mucho menos recetar u ofrecer tratamiento médico. Ni le es permitido hacerlo legalmente. Y en ese sentido un reikista debe ser altamente cuidadoso y responsable.

La tarea de un reikista no es quitar enfermedades, aunque puede contribuir a eso, de forma complementaria con un tratamiento médico. La tarea de un reikista es reconectar al cliente con su naturaleza energética y espiritual para recuperar su armonía y equilibrio, y que desde allí se facilite su proceso natural de sanación.

Una de las diferencias entre una terapia de sanación y un arte curativo como es el Reiki, es que las terapias están basada en su procedimiento para proveer sanación al cliente. Y dependerá de la buena aplicación de dicho procedimiento, el resultado de la sanación. Por ejemplo, la acupuntura es una terapia basada en el reconocimiento de los meridianos energéticos que recorren nuestro cuerpo y en su estimulación mediante agujas. El terapeuta en acupuntura debe saber exactamente dónde y cómo colocar las agujas, ya que de eso depende el buen resultado de dicho tratamiento. Si se

equivoca en la correcta aplicación del procedimiento es posible provocarle al cliente un efecto contrario a su sanación.

En Reiki si bien hay procedimientos, como ya lo estudiamos en capítulo IV. No es la correcta aplicación de los procedimientos del Reiki lo que garantiza que el cliente vaya o no a recibir los beneficios que el Reiki ofrece. Sino, es la capacidad que tenga el reikista de ser un canal puro, y del vínculo subjetivo que el reikista establece con la fuente, de donde proviene la energía que sana.

Puede un reikista saberse a la perfección cada detalle del procedimiento de cómo aplicar Reiki, las posiciones, cómo colocar las manos, los símbolos, realizar las técnicas, etc. Pero si dicho reikista no ha experimentado por sí mismo esta relación con la fuente o gran espíritu como un canal puro, entonces los procedimientos no tendrán mayor efecto. Lo cual no significa que no debamos aprender los procedimientos de Reiki. Lo hacemos, junto con profundizar en nuestra relación con lo divino -en uno y en todos, y avanzar en nuestro camino espiritual.

Nada de lo que hagamos como reikistas puede poner en riesgo la vida de nuestro cliente. Y la posibilidad de que nuestro cliente pueda disolver, mediante el Reiki, sus bloqueos energéticos depende también en gran parte del propio cliente. Como dijimos, si el cliente no cambia los hábitos de pensamiento y conducta que le llevan a crear las condiciones inarmónicas en las que manifiesta desequilibrio y enfermedad, no va a ocurrir ninguna verdadera sanación.

En ese sentido el Reiki pone en evidencia dichas situaciones que generan desarmonía en la vida, y si el cliente no las quiere atender, no se va a sanar. Pero si está dispuesto, Reiki le será de gran ayuda para dicho cambio y sanación.

Reiki es arte porque está basada en la subjetiva relación entre uno mismo y dios. Y esa relación es creatividad pura. Vamos creando nuestra realidad en dicha relación con dios, la vida. De tal manera que con la práctica del Reiki, tanto el reikista como el cliente, va cambiando precisamente la manera que tienen de relacionarse con la existencia, con la realidad. El reikista se va volviendo más responsable de lo que manifiesta en su vida, en tanto creador de su realidad en dicho vínculo o relación.

Si modificas un procedimiento en Reiki no pones en riesgo la salud de tu cliente. Muchas veces sucede que el reikista no está siguiendo el manual, ni las posiciones de memoria. Un reikista se deja llevar por la energía y su

intuición o alma, quien le va guiando qué hacer, en cada situación y con cada persona.

Es decir que en una terapia de sanación, el terapeuta se basa en su destreza y capacidad intelectual de aplicar correctamente un procedimiento, sabiendo que si se equivoca puede poner en peligro la vida de su cliente. Pero si lo aplica correctamente hay una estadística, que respalda al terapeuta, respecto de las posibilidades de que sea efectiva la sanación.

En un arte espiritual, el reikista, se basa en seguir su intuición, la que muchas veces le guiará a saltarse los procedimientos o aplicar procedimientos sin ninguna razón, más que seguir dicha guía. Por eso es un arte, porque crea y recrea ese vínculo con la fuerza sanadora en donde el reikista, insisto sólo es un canal.

No hago esta comparación para juzgar o calificar qué es mejor. Tanto las terapias como el arte de sanación son necesario e igual de valiosas. El objetivo de establecer enfáticamente estas diferencias es para que le quede claro al lector, por qué el Reiki es un arte y no una terapia, aunque se use para fines de sanación. Y además para evitar colocarle forzosamente al Reiki una estructura terapéutica que no le corresponde por naturaleza.

Reiki es un arte porque una vez que te reconoces como un instrumento al servicio del amor y la evolución, mediante esta herramienta, te haces parte de esto. Tú y Reiki se hacen uno. Y cuando lo estás aplicando, es como una danza de sutiles e inspirados movimientos, en donde casi ya no hay fronteras entre tú, el cliente y la energía.

Y lo que suceda como resultado, como en todo arte -sin expectativas, es un misterio. No lo puedes saber de antemano. No podemos asegurar cómo se va a dar la transformación o sanación en el cliente, una vez que su corazón sea tocado con esta mágica fuerza. Pero puedes confiar en que Reiki hará un impacto, por sutil que sea, incluso en los corazones más cerrados.

La paradoja de la Felicidad

Siguiendo con la definición de Mikao Usui sobre el Reiki como “el arte misterioso para atraer la felicidad a nuestras vidas”. Cómo se observa la felicidad en Reiki.

La felicidad es algo que la humanidad ha estado buscando de infinitas formas. Aristóteles definía la Felicidad como el fin último, ya que todos los demás fines son para lograrla, pero una vez lograda la felicidad, esta deja de ser en un medio para algo más. De alguna u otra forma todo lo que deseamos, buscamos y nos esforzamos por lograr en nuestras vidas es para obtener la felicidad.

Ahora la paradoja es darse cuenta de cuánto sufrimiento, hemos reproducido, en nuestra ignorancia, a nosotros mismos y a los demás, por querer lograrlo. Cuánta frustración y sufrimiento hemos acumulado en nuestras vidas por querer proveer de felicidad a nuestros hijos, familia y a uno mismo.

Y parece que mientras más nos esforzamos por hacer felices a los demás estos se vuelven más desdichados. Si eres padre de familia, probablemente has experimentado esta decepción más de alguna vez. Todos tus esfuerzos en la intención de que los demás sean felices, mal gastados en insatisfacciones, confusiones, frustraciones, desagradecimiento, falta de reconocimiento y más sufrimiento.

Observa tus errores, tus caídas y suposiciones. Detrás de estas siempre hubo una buena intención de proveerte felicidad.

¿Pero qué hemos estado haciendo mal? ¿Por qué si son buenas nuestras intenciones, los resultados muchas veces son adversos?

Porque no tiene nada que ver con tener o no buenas intenciones, sino con cuánto conozcas realmente cómo funciona la creación. Da igual si tus intenciones son buenas, si te tiras de un edificio, inevitablemente caerás.

Nuestro principal error al intentar proveernos felicidad es que creemos que esta es el resultado de algo que hacemos nosotros o alguien más y que viene dado por algo externo o ajeno a nuestro interior. Normalmente ponemos la felicidad fuera de nuestro alcance. Por ejemplo creer que seré feliz cuando obtenga lo que deseo. ¿Cuántas veces hemos experimentado el logro de un deseo? Y ¿Cuánto dura esa felicidad? Lo que le tardas en desear algo más.

Recuerda, da igual si tu intención es buena o no. Da igual si tu intención es ser feliz, si repites las mismas acciones obtendrás los mismo resultados. Esto es tan obvio, pero parece que en el tema de la felicidad no quisiéramos aprender. Repetimos una y otra vez el mismo patrón con la falsa esperanza de que en la próxima oportunidad ahora sí que la felicidad se quedará para siempre. Con el próximo novio, en el próximo cumpleaños, en el próximo viaje, en el próximo curso, en el próximo año nuevo. Esto último es increíble. ¿Puedes observarlo? Cada año se repite lo mismo a fin de año. La misma falsa esperanza de que en el próximo año todo será mejor ¡¿Sólo porque cambia un número en el calendario?!

Una y otra vez el mismo resultado, pero seguimos sin darnos cuenta de que buscamos la felicidad donde jamás ha estado. Buscamos la felicidad en las cosas, en las experiencias, en las personas, es decir afuera de uno mismo. Fuera de nuestro alcance, lejos de este lugar, fuera de este momento. Seguimos creyendo que la felicidad será el resultado de algo externo, que yo u otro hace para lograrlo.

Muchas personas creen, por estas experiencias frustrantemente repetitivas, que la felicidad no existe, sólo son momentos pasajeros de alegría.

Pero esos momentos pasajeros de alegría nos devuelven la esperanza de la felicidad eterna y seguimos en su eterna búsqueda, acumulando más frustración y sufrimiento.

Cualquier tipo de felicidad obtenida como resultado de algo es pasajera, agua entre tus dedos. Cualquier tipo de felicidad obtenida como consecuencia de algo la vas a perder inevitablemente. Por ejemplo si tu felicidad se basa en una relación, aunque sea tu relación ideal, el mejor ser humano de la creación a tu lado, aun así, si tu felicidad se basa en eso, no es una verdadera felicidad. Porque el miedo a que esa relación que supuestamente tanta felicidad te da, se acabe, te impide verdaderamente disfrutar al máximo dicha relación. Así que no es verdadera felicidad, es alegría momentánea, semilla de la frustración.

Y no hay nada de malo en las cosas pasajeras, en los eventos. Tú mismo eres un evento sucediéndole a la vida y aun así todo el universo valora tu existencia. No hay nada de malo en un atardecer porque sólo dura minutos. La gracia en lo pasajero precisamente está en no desear que sea para siempre, y disfrutar mientras existe. Gran parte del sufrimiento en nuestras relaciones, se debe precisamente al error de dar por hecho de que lo que sientes por el otro, será para siempre. No será para siempre, así que mientras lo sientas, no pierdas tu tiempo.

Pero la felicidad es otra cosa. La verdadera felicidad sí es eterna, constante y permanente. No depende de nada que hagas o no hagas, o que lo demás hagan o no por ti. No se la puedes dar a nadie y nadie puede hacerte feliz a ti. Porque felicidad es parte de nuestra naturaleza esencial y cada quien puede reconocerla por sí mismo. Pero si no lo haces, aunque tengas todo lo que supuestamente necesitas para ser feliz, seguirás frustrado.

Felicidad es un estado de consciencia. No es un logro ni el resultado de tu voluntad. Felicidad es lo que descubres en ti cuando sabes quien eres. Por eso los griegos clásicos pusieron en el oráculo de Delphos: "Hombre, conócete a ti mismo y conocerás a los dioses y al universo". Esto significa que cuando te conozcas a ti mismo, sabrás que eres todo, y que nada ni nadie te lo puede quitar.

Todo lo que puedas perder, lo que se pueda morir, lo que te pueden robar o quitar, no te dará felicidad. Puede darte alegría momentánea y una larga decepción, pero jamás felicidad verdadera.

Tus hijos no te darán la felicidad, tu pareja no te dará la felicidad, tu familia, tu trabajo y el éxito no te darán la felicidad. Sé que es duro leerlo y aún más duro aceptarlo, pero es la verdad. Sólo recuerda cuánta frustración y sufrimiento te has creado por suponerlo.

La felicidad es lo que experimentas en el fondo de ti, desde donde te recuerdas tu verdadera naturaleza divina. Y sabiendo eso, comprendiéndolo, encarnándolo y manifestándolo entonces podrás ser feliz con tus hijos, tu pareja, tu familia, tu trabajo y en la sociedad. Porque entonces podrás compartir a los demás esa felicidad que viene de tu autoconocimiento, de tu auto reconocimiento. Esa felicidad que en esencia eres tú mismo, cuando sabes lo que en verdad es eso.

Felicidad y Reiki

Por eso Mikao Usui definió el Reiki como el Arte de atraer la felicidad a tu vida, porque Reiki es principalmente una herramienta por medio de la cual puedes recordar dicho autoconocimiento.

Por medio de la constante práctica del Reiki podrás experimentar tu verdadera naturaleza divina. No tienes que creerlo, no es un acto de fe, es verdadera y directamente lo que experimentas cuando practicas Reiki: a ti mismo en tu esencia divina.

Una cosa es creer en dios y otra cosa es experimentarlo. Reiki te permite experimentar a dios en ti. Y no es que dios entra en ti. ¡Tú ya estás en dios y no te has dado cuenta!

Darte cuenta de eso. Darte cuenta de que estás hecho de dios, para dios y en dios. ¡Darte cuenta de que tu naturaleza esencial es dios, ¡eso, es la felicidad!

Y una vez que despiertas a ese autoconocimiento y te iluminas en eso, nada ni nadie te quitará lo que siempre has sido y seguirás siendo, divinidad, todo.

¿Y qué es estar en paz?

Con la paz nos sucede normalmente lo mismo que con la felicidad. Todos queremos vivir en paz, pero estamos convencidos de que eso es algo que sucederá cuando los demás estén en silencio o lo dejen a uno tranquilo.

Normalmente definimos la paz -como muchas otras cosas, desde la negación. Es decir creemos que la paz es ausencia de guerra. Desde esa perspectiva podríamos afirmar que el mundo no está en paz ya que hay algunos lugares en donde hay conflictos armados, políticos, económicos, sociales, etc. Y siguiendo esa lógica muchos se preguntan, ¿cómo podría uno estar en paz, si en el mundo lo que más se observa es violencia? ¿No sería hasta insensible e incluso egoísta, querer estar en paz en medio del caos en el que vive el mundo actualmente?

Así que, por qué no mejor, en vez de intentarlo, ¡sigamos contribuyendo con la violencia en el mundo!

¡No! definitivamente esa no es la fórmula.

En efecto, al igual que como expusimos con la felicidad, la paz no es algo que se logra con un tratado de paz o intentando poner límites a los demás, ni mucho menos será el resultado de tu triunfo sobre los demás.

Qué sucede en un conflicto cuando aparentemente uno gana y el otro es derrotado. ¿Realmente la persona que gana, en una discusión por ejemplo, obtiene la paz que su alma necesita? ¿Mostrarle a los demás cuán equivocados están y que tu argumento es el mejor, trae como resultado la paz a ti y a los demás?, ¿De qué te sirve tener la razón si no estás en paz?

Muchas veces, al igual que con la felicidad, consideramos la paz como algo transitorio, pasajero, de corto alcance. Por ejemplo creer que estás en paz cuando te quedas solo en casa y creer que se acaba la paz cuando todos regresan. Sin embargo esa no es la realidad. Aunque estés en medio de un enorme campo vacío, sin nada qué hacer, aun así experimentarás un estado de intranquilidad, ansiedad y deseos de hacer algo, ¡lo que sea!

¿Por qué sucede esto?

Estar en paz no es un logro, ni el resultado de nada que tú, u otros hagan. ¡Estar en paz es tú naturaleza espiritual! Estar en paz es lo que hay esencialmente en tu interior.

Una vez que te permites autoindagar y quitar toda la "maleza" de tu identificación con los contenidos mentales, lo que siempre estuvo ahí debajo de todo ese desorden, es paz.

No necesitas hacer nada para obtener la paz. Sólo quitar tu atención de lo que aparentemente no la deja ser percibida.

La Paz interior

¿Te imaginas a dios estresado por la crisis mundial, preocupado por la situación política en latinoamérica, angustiado por la situación económica y el desequilibrio ecológica del planeta? ¿Te imaginas a dios preocupado por tu salud personal y la de tu familia? ¿En verdad crees que dios, haya perdido por un sólo segundo su paz, por todo lo que sucede con su creación?

Es duro darse cuenta, cómo se desmoronan los pilares inconscientes de nuestro sufrimiento. Pero siempre será aún más duro no darse cuenta y seguir sufriendo por miopía interior.

Si dios es Amor, también es paz. Dios es un profundo e imperturbable estado de paz.

La paz Interior es como una ausencia total de inconformidad, como una aceptación profunda de todo lo que es y sucede, tal y como es y sucede.

Esta paz de la que hablamos como parte de nuestra naturaleza espiritual es algo que podemos observar por nosotros mismos, dentro de nosotros mismos.

Es la cualidad esencial de ese campo infinito de consciencia que todos somos. Paz es lo que descubres por ti mismo, cuando te descubres a ti mismo en tu verdadera naturaleza espiritual. Y desde esa comprensión aplicada a la vida cotidiana, te vas quedando sin enemigos y sin luchas.

Y en ese sentido, cuando te has permitido mirar hacia adentro e indagar tu verdad, en efecto la paz es ausencia de conflictos y luchas, pero en tu interior.

No podrás experimentar esa paz, si aun dentro de ti consideras justo y razonable la necesidad de luchar por algo. Y esta idea surge de nuestra ignorancia que nos impide ver la unidad en todo, o en este sólo campo de consciencia unificado que todos somos.

Al comprender esto, y la práctica espiritual como el Reiki te ayuda a obtener esta comprensión, te das cuenta que cualquier conflicto que tengas aparentemente con otro, es contigo mismo, nada más.

Permítete observarlo ahora. Hagamos un pequeño ejercicio:

- Respira profundo.
- Recuerda algún conflicto que tengas con alguien.
- Observa cómo te sientes al respecto.
- Observa esa parte de ti que cree que es el otro quien debería de hacer algo para que tú estés en paz .
- Y se honesto con eso, sólo vuélvete consciente de esto. No intentes resolverlo en tu mente.
- Y ahora pregúntate a ti mismo: ¿Quién esta sintiendo esto? ¿Quién lo está experimentando? ¿Cuándo me enojo con alguien, quién siente ese enojo?
- ¿Cómo es posible, que si es otro quien perturba mi paz, sea uno quien tenga que pagar con intranquilidad?
- ¿No será que precisamente no hay separación? ¿Qué lo que le hago al otro, me lo hago a mí mismo y viceversa, porque todos somos uno?
- Sólo respira y date cuenta que nadie está en conflicto contigo y que eres tú quien no está en paz consigo mismo y lo proyectas en alguien más.
- Sólo respira, deja de culpar a otros y acepta tu responsabilidad
- La responsabilidad de saber que la verdadera paz, es paz en tu interior.
- Sólo respira, sintiendo como en cada inhalación esta consciencia toda te abraza, te contiene.

- Y respirando profundo, di en voz alta la palabra Shanti, palabra en sanscrito que significa paz. Sólo repite esa palabra varias veces, hasta que todo tu cuerpo se relaje y tú mismo te rindas a esa relajación. Shanti.

La paz interior es rendirse a lo infinito que eres y que descubres por ti mismo en tu práctica espiritual. La paz es dejar de pelearte en contra de tu naturaleza interior y de unidad.

Reiki y la Paz Interior

No sólo Reiki, pero específicamente el Reiki es una práctica que tiene como uno de sus objetivos principales el que puedas experimentar por ti mismo lo que los japoneses llaman Anshin Ritsumei, que significa paz, absoluta interior.

Anshin Ritsumei no es una promesa, no son falsas esperanzas, ni mucho menos una utopía. Es verdaderamente lo que experimentas cuando practicas la meditación Gassho y te permites habitar consciente en tu kokoro o espacio interior.

La práctica permanente de Reiki te permite acceder a tu paz interior, reconocerla, habitarla y manifestarla a tu mundo externo, el que finalmente sólo es un reflejo de la verdad que late en tu interior.

En pocas palabras...

Reiki es el arte de la Felicidad y la Paz Interior, en tanto es una disciplina que te pone en contacto con tu ser creador, recreando dicha relación en un sentido de unidad con todo.

Cuando realizas esa comprensión en ti, el resultado es la constatación de nuestra naturaleza divina.

¡Dios, felicidad, amor, paz, son lo mismo!

Es una sola gran experiencia sucediendo.

Cuando despiertas a esa verdad, sabes que es dios sucediéndote en cada instante.

Y si realizas las prácticas que explicamos en el capítulo IV por algún tiempo, es muy posible que lo puedas experimentar por ti mismo.

CAPITULO VII

PREGUNTAS

FRECUENTES

Acerca del Reiki

¿Qué es el Reiki?

Es una práctica espiritual de conexión consciente con la energía del universo, de la creación, para canalizarla hacia uno mismo y a los demás, y proveerse de sanación y armonía en los planos físico, emocional, mental y del alma. Es un conjunto de prácticas y enseñanzas que nos ayuda a liberarnos del sufrimiento y a ser más felices en la vida. No es una religión, ni filosofía, no reemplaza a la medicina, ni es una terapia que sana enfermedades necesariamente. Es una práctica de origen japonés, un arte espiritual, que nos ayuda a re conectarnos con nuestra verdadera naturaleza. Es una práctica de amor así mismo y a los demás.

¿Cómo funciona el Reiki?

Reiki es una conexión consciente entre la fuente desde donde se genera la energía hacia la creación, el universo, la naturaleza, la humanidad. Funciona como un sistema de canalización, mediante prácticas de meditación muy simples, a través de las cuales se va reactivando la energía vital del reikista y del receptor de Reiki. La energía es una sola, pero cuando se materializa en nuestro cuerpo le llamamos energía vital. Esta energía es la que precisamente le da vida a un cuerpo. Muchas veces esta energía vital deja de tener un contacto fluido y consciente con dicha fuente y por otro lado el receptor de la energía va bloqueando sus canales, mediante emociones y pensamientos que hacen que la energía vital se reprima y estanque. El Reiki funciona igual que un sistema de ríos. Si las aguas se estancan, se ensucian y contaminan, puede impedir el normal flujo, congestionando todo el sistema. Así mismo sucede con nosotros. Cuando aplicamos Reiki, todos esos bloqueos energéticos se van disolviendo muy sutilmente. Hasta que el flujo de la energía se vuelva a restituir y recuperamos, de esa forma nuestra armonía natural.

¿Cuáles son los beneficios del Reiki?

Purificar y eliminar toxinas. Fortalecer el sistema inmunológico. Relaja y reduce el estrés. Incrementar la conciencia intuitiva. Liberar la creatividad. Acelerar el crecimiento espiritual. Balancear y potenciar los centros energéticos. Armonizar cuerpo, mente, emociones y alma. Potenciar cualquier tratamiento médico. Guiarte hacia la iluminación espiritual.

¿Por qué hay tantos sistemas diferentes de Reiki?

Por diversas razones. Una de estas es porque después de la muerte de Mikao Usui, creador del Usui Reiki Ryoho, muchos de sus maestros crearon sus propias escuelas y estilos de Reiki. Así mismo sucedió cuando el Reiki llegó a occidente. Lo cual es una ventaja porque ayuda a difundirlo y porque nos ofrece diferentes formas de acercarnos a esta práctica. Y además de esa manera se adapta a muchas creencias, culturas y tradiciones.

¿Puede el Reiki reemplazar al médico, psicólogo o terapeuta?

¡Absolutamente no! El Reiki es una práctica espiritual y jamás podrá reemplazar una práctica profesional. Si usted sufre de algún padecimiento o enfermedad debe consultar con un médico o especialista. El Reiki si puede ser un complemento para cualquier tipo de tratamiento médico o psicológico.

¿El Reiki sana las enfermedades?

El Reiki no es una terapia de sanación, es un arte curativo de re conexión espiritual mediante la cual puedes recuperar tu equilibrio y por lo tanto tu salud. Hay múltiples procesos que influyen en una enfermedad, cómo por ejemplo la experiencia que da una enfermedad. Suceden muchas sanaciones con Reiki, pero a veces no suceden, según el necesario proceso que esté viviendo cada persona. Pero si puede sanar todo tipo de enfermedades, sobre todo en la etapa de prevención. Es más difícil, pero igual de posible sanar una enfermedad ya manifestada y aún más si es crónica. En enfermedades como cáncer, SIDA o diabetes puede aliviar y mejorar muchísimo la calidad de vida de quienes lo padecen.

¿El Reiki es como una religión?

De ninguna manera. Si bien tiene en su enseñanza principios éticos que regulan la práctica del reikista, jamás será un dogma religioso, ni coartará tu libertad de ninguna forma. Reiki no está ni a favor ni en contra de ninguna religión, y respeta todas las creencias, culturas y tradiciones.

¿Qué son los símbolos de Reiki?

Poderosas herramientas auxiliares que nos ayudan a expandir el potencial de la energía Reiki. Son cuatro símbolos que se usan tradicionalmente en Reiki. El primero es el símbolo de poder y transmutación, el segundo es símbolo de la compasión y liberación emocional, el tercero es símbolo del perdón, para sanar tu pasado y futuro. Y el cuarto símbolo es la síntesis de los anteriores, el símbolo maestro. Estos se enseñan normalmente en los niveles dos, tres y cuatro, de la formación de un reikista.

¿Si practicas Reiki puedes absorber algún tipo de energía negativa?

¡Definitivamente no! Reiki es una práctica unidireccional, en donde siempre estamos canalizando energía de la más alta frecuencia. En ningún caso, si practicas correctamente como te lo enseñamos, absorberás energías negativas. Al contrario mientras más practicas Reiki más se eleva la frecuencia de vibración de tu propia energía vital.

¿Puede la práctica del Reiki agotarme o absorber mi propia energía?

Absolutamente no, si lo practicas correctamente tal como te lo enseñamos. Muy por el contrario, mientras más practicas, más se activa tu propia energía vital. El reikista no usa su propia energía, simplemente está siendo un canal por donde fluye la energía universal hacia sí mismo y a los demás.

¿Puede ser el Reiki practicado en uno mismo y en los demás?

Por supuesto, es tanto una auto práctica como una práctica para compartirla con los demás personas, mascotas, plantas, etc.

¿Tiene alguna contra indicación la práctica del Reiki?

Ningún tipo de contra indicación. Reiki es una energía sabia que en ningún caso dañará a nadie y se adapta a las necesidades de quien lo recibe.

¿Se puede manipular la energía Reiki para perjudicar a alguien?

¡Absolutamente no! La energía Reiki no es manipulable. Tú no controlas el Reiki, sólo eres un canal de esta. Reiki es un acto de amor, es volver a reconectarnos con nuestra esencia interior.

Acerca de los Cursos

¿Qué requisitos necesito para estudiar Reiki?

Ningún requisito, habilidad o conocimiento previo. Todos pueden aprender Reiki sin ningún tipo de discriminación. El Reiki es una práctica para toda la humanidad.

¿Cuántos niveles de formación hay?

Ofrecemos cuatro formaciones completas de los siguientes sistemas de Reiki: Reiki Usui, Gendai Reiki Ho y Komyo Reiki Do. Todas estas cuentan con cuatro niveles de formación. Además Reiki de Acuario contempla sólo dos niveles de formación.

¿Están afiliados a alguna institución que los respalde?

El maestro Paulo Andrade, Director de la escuela, está afiliado a la Komyo Reiki Do Association, de Kioto, Japón. Además el Diplomado de Formación para Maestros de Reiki que impartimos, cuenta con el respaldo de la Escuela de Medicina Alternativa, institución con más de 20 años de prestigio, y reconocida por la Secretaría de Educación del Estado de Chiapas, México.

¿Cuándo empiezan los cursos?

Ya que todos los cursos ahora son en modalidad On Line, puedes iniciarlos cuando tú lo desees.

¿Los cursos son en modalidad presencial y OnLine?

Así es, la mayoría de los cursos que impartimos son en modalidad On Line. Pero eventualmente también podemos organizar cursos presenciales. Si te interesa puedes ponerte en contacto con nosotros.

¿Qué incluyen los cursos?

Los cursos incluyen acceso ilimitado a las lecciones y vídeos que lo componen, y todas las futuras actualizaciones. Una sesión de asesoría grupal con preguntas y respuesta online en vivo cada 15 días. Acceso a un grupo privado de facebook para intercambiar material y experiencias. Todo el material necesario para las prácticas y para impartir los cursos. Asesoría individual de parte del equipo de la escuela. Manual digital. Certificación digital.

¿Me ofrecen el respaldo si yo quisiera impartir mis propios cursos una vez que complete mi formación?

Hemos creado un sistema de [Membresías](#), el cual consiste precisamente en una afiliación pagada anualmente, con la cual pasas a pertenecer a la escuela y puedes impartir tus cursos aprendidos con nosotros, usando el nombre y logo de la escuela. Aparecerá tu nombre y contacto, en una lista de maestros afiliados, dentro de nuestra web. Podrás obtener diplomas de la escuela para tus estudiantes, entre otros beneficios, asesorías, vídeos, material exclusivo, descuentos y regalos. Es decir sí podrás obtener el respaldo que necesites para impartir tus propios cursos.

¿En qué consiste el Diplomado de Formación para Maestros de Reiki?

Todos pueden participar de esta completa formación para maestros de Reiki. Consiste en un proceso de formación que incluye todos los cursos y niveles del sistema de Reiki Usui (occidental) y de Gendai Reiki Ho (Japonés), además de dos módulos exclusivos para formar a maestros de Reiki. En estos aprenderás a cómo impartir clases, lo que implica ser un maestro de Reiki y cómo desarrollarlo con tus estudiantes. El diplomado cuenta con validez curricular otorgada por la Escuela de Medicina Alternativa.

¿Una vez terminada mi formación puedo impartir mis propios cursos?

Ese es el propósito de nuestra escuela, formar a maestros de Reiki que quieran seguir impartiendo y difundiendo esta práctica a más personas. En nuestra escuela de Reiki encontrarás toda la formación necesaria, los recursos y materiales, así como la experiencia y respaldo permanente, mediante el sistema de [Membresías](#), para que seas un excelente maestro de Reiki y puedas impartir tus propios cursos.

Glosario

Alma: muchas veces se confunde como sinónimo de espíritu, pero son conceptos distintos. El alma es como una chispa particular del Espíritu. En esencia es espíritu, pero condensado con la capacidad de auto percibirse como una entidad individual, que desea, aprende, evoluciona y se expande dentro del espíritu, para reconocerse como tal.

El alma evoluciona en miles de encarnaciones obteniendo las experiencias necesarias para dicha expansión. Y en cada encarnación el alma usa un cuerpo para manifestarse en la realidad física. No lo puedes ver, ni está su existencia aceptado científicamente, pero es tu verdadera identidad.

El camino espiritual nos lleva a reconocernos como esa alma en evolución y a dejarnos guiar por sus dictámenes, lo que normalmente percibimos como intuición y lo mencionamos como guía interna o voz interior. Atrévete a seguir esa guía y verás cómo tu vida se llena de bendiciones. Haz lo contrario de lo que te indica esa guía y sabrás por qué sufres.

Anshin Ritsumei: es una palabra japonesa que literalmente significa paz absoluta interior. Es nuestra naturaleza esencial. No es el resultado de un esfuerzo o de algo que hayas realizado para obtenerla. Esa paz ya está dentro de ti, independiente de lo que suceda en tu mente o en la realidad externa. Intentar crear esa paz por ti mismo sólo generará más estrés. Sólo tenemos que aprender a encontrarla en nuestro interior. Y ese es uno de los objetivos de la práctica del Reiki. Es algo que empiezas a percibir casi de forma inmediata una vez que practicas correctamente el Reiki en ti.

Y una vez que aprendes a llegar a ese estado natural en ti, podrás regresar cuantas veces quieras, para desde allí ver tu realidad con calma y sabiduría.

Autorrealización: es uno de los estados más elevados de la consciencia a los que el humano puede aspirar. Y se refiere a la posibilidad real de alcanzar nuestro máximo potencial y manifestar en la vida, la divinidad que somos casi todo el tiempo. Es lo que va sucediendo conscientemente a lo largo de tu camino espiritual. No es el final del camino, pero desde la perspectiva humana puede considerarse así.

Canalización: es el acto de canalizar o atraer energía del universo para ti y otros, de forma consciente. Y está basada en la unión y flujo consciente entre el canalizador de energía o reikista y la fuente de donde proviene toda la energía. Es un proceso natural que podemos realizar mediante la práctica del Reiki

Canal puro: ser un canal puro es la principal habilidad que un reikista desarrolla con la práctica. Todos los seres vivos somos canales de energía en tanto estamos todos interrelacionados y vinculados en un sólo gran campo de energía y consciencia que llamamos gran espíritu.

Cuando esta energía viene desde la fuente hacia ti, te llega de forma pura, pero al entrar en ti se filtra por tus cargas emocionales y mentales, y deja de ser pura. Y pasa a ser una energía que vibra en una resonancia menor o más densa que la "original".

Entonces para que un reikista verdaderamente pueda canalizar esta energía pura y siga estándolo una vez que entre en sí mismo, es que desarrollamos esta habilidad de ser un canal puro. Lo que significa que aprendemos a prescindir de nuestros pensamientos y emociones mientras practicamos Reiki. No es luchar en contra de estos, ni reprimirlos, ni poner la mente en blanco, ni nada que implique prestar atención a nuevos contenidos mentales. No se trata de cambiar un pensamiento negativo por uno positivo, ya que en ambos casos sigue habiendo identificación por un contenido mental.

Ser un canal puro de Reiki significa que aun sucediendo los pensamientos en ti, tú atención no se distrae con estos. Tu atención sale de tus pensamientos y se dirige al centro de ti desde donde puedes percibir tu paz interior, tu energía vital y la conexión con la fuente para recibir y compartir la energía más poderosa y pura del universo, Reiki.

Chakra: palabra en sanscrito que significa movimiento circular. Es como una especie de rueda o vórtice de energía. Son centros de energía desde donde se canaliza, distribuye y comparte la energía del universo a todo nuestro ser en cada uno de los planos. Estos motores de energía vibran a una determinada frecuencia, para garantizar la armonía y el bienestar.

Existen miles de centro de energías en nuestro cuerpo, llamados por la medicina china como meridianos, que forma un entramado energético por

todo nuestro cuerpo. Sin embargo se consideran siete centros básicos, no los únicos, de energía o chakras, que influyen directamente en la evolución humana.

De tal manera que de su armónico funcionamiento y flujo de energía depende nuestro bienestar.

La práctica del Reiki ayuda a sanar y reactivar los chakras que se hayan bloqueado por emociones y pensamientos que repriman la energía vital.

Compasión: según el Buddha es la virtud más sublime y elevada que un ser humano puede desarrollar. Malamente se confunde con lástima. Pero lástima está basado en una comparación, en un juicio, donde quien siente lastima se ubica en una posición de superioridad respecto del otro. La compasión es comprender que todos somos un sólo gran espíritu y que aun cuando el otro sufre, este sigue siendo eso.

Compasión es comprender el sufrimiento como la semilla de la sabiduría, la paz y la felicidad. Es comprender que todo lo que nos sucede es exactamente lo que nuestra alma necesita para su evolución. Nada es un error, todo es aprendizaje.

Ser compasivo con los demás y consigo mismo implica darse cuenta que ni los demás ni tú mismo hacen lo que hacen por maldad, sino por ignorancia.

Si alguien te insulta y quieres ser compasivo, lo primero es respirar y darte cuenta que si esta persona hace eso, es porque está sufriendo. ¡Nadie causa daño a otro si es feliz! Y ya que tú sabes lo que es el sufrimiento, evitas causarle más sufrimiento a dicha persona, evitando juzgarle o tomándotelo personal, por ejemplo.

Para compartir Reiki a otros de forma correcta hay que hacerlo desde la compasión, jamás desde el juicio o la comparación.

Ego: en latín significa Yo. Es una parte fundamental para nuestra experiencia humana, como almas. Se refiere a nuestra estructura de la personalidad. Nuestra historia, apegos, condicionamientos. Es el conjunto de todas las creencias, ideologías, pensamientos y emociones con las que nos identificamos a tal grado que lo consideramos como lo que somos únicamente.

Ego es quien crees que eres. Ego es lo que se defiende en una discusión, es lo que te protege de una situación incómoda o insegura. Es lo que te hace sentir orgulloso de tus logros y avergonzado de tus derrotas. Es nuestro mecanismo de defensa en la sociedad. Es una plataforma para que el alma pueda experimentar la vida humana.

¡No hay nada de malo en el ego! El problema con el ego es que es tan grande nuestra ignorancia respecto de lo que verdaderamente somos -un sólo gran espíritu, que nos identificamos con esto y creemos que sólo somos ego. Y esta es una de las principales causas del sufrimiento. No el ego, sino nuestra ignorancia e identificación con eso.

Por ejemplo si alguien me dice que soy un mal maestro de Reiki, se activa mi ego que está identificado con la idea de ser un buen maestro. Es más quiere ser el mejor! Si, ¡Yo!, ¡Quiero ser el mejor! ¡Siempre! (no hay nada de malo en querer mejorar, el problema es cuando sufres por no serlo o haces sufrir a otros por quererlo a costa de los demás) Entonces al recibir este estímulo, voy a sufrir porque alguien no reconoce que soy un buen maestro de Reiki.

La clave está en ser consciente del ego. Aprender su mecanismo, como funciona en ti. Para que no seas esclavo de esas estructuras o de la opinión de nadie ni de tus propios pensamientos. La clave está en ser libres del ego, mas no pelearse con eso. En el proceso de liberación te vas reconciliando con el ego, lo entrenas hasta que se convierte en un aliado para ti, para la evolución de tu alma.

Mientras no hayas despertado espiritualmente seguirás identificado con tu ego, e incluso aun si quieres iluminarte creerás que es el ego quien se debería de iluminar. Despertar espiritualmente significa que ya sabes que no eres tu ego y no dejas que este tenga ya más poder sobre las decisiones en tu vida. Entonces dejas ese rol a tu alma para que te guíe de vuelta al espíritu.

Espíritu: para no confundirlo con lo que muchos llaman "espíritus", lo que puede referirse a almas u otras entidades, es recomendable usar el término Gran Espíritu.

Se refiere a la totalidad divina que incluye la nada y lo manifestado a la vez. Y no puedes entenderlo sino aceptas esa contradicción. En el plano divino encontramos a –según la tradición cristiana, el padre, al hijo y al espíritu santo. En donde el padre es el dios creador, el hijo es la creación y el espíritu

santo es la interacción entre el padre y el hijo. Es decir el vínculo de amor y compasión que une al creador con su creación como una sola cosa.

Entonces espíritu es la amalgama que lo une todo. Es lo que nos permite conocer a la creación y a dios mismo, y saber que somos todo eso.

Es hacia donde se dirige nuestra alma en evolución pero que de alguna forma, misteriosa para la razón humana, ya estamos ahí y somos eso.

Iluminación: es un estado de la consciencia humana en el cual los apegos físicos, mentales y emocionales han sido liberados al menos en un 51%. No es el final del camino espiritual, ni siquiera la mitad. Pero definitivamente es un paso fundamental en nuestra evolución.

Es el reconocimiento, ya no solo intelectual sino desde una profunda comprensión y manifestación, de nuestra naturaleza álmica y divina.

Una vez reconocida tu iluminación y corroborada por otro maestro iluminado, no acaban los problemas, ni dejas de sufrir, ni se te eliminan las deudas- tienes que seguir pagando tus cuentas. Externamente no cambia nada, pero puedes ver y comprender un sentido mucho más profundo de la vida. Y si sufres puedes detectarlo y sanarlo a tiempo.

Comprendes que la vida no es tuya, ni comenzó contigo, ni acabará en ti. Comprendes que la vida es dios y te permites vivirla en libertad, compasión y virtud.

Y Reiki te ayuda a acceder y reconocer este estado de la consciencia humana.

Kokoro: es una palabra de origen japonés que malamente a veces se traduce como mente y otras como corazón. Es la unión mente-corazón. Es el reconocimiento de lo que la ciencia ya ha descubierto, el vínculo inseparable entre ambos.

Poéticamente le decimos el corazón de tu corazón, ya que no se refiere al musculo físico que bombea tu sangre, sino a un espacio en tu interior desde donde puedes conectar con tu ser. Y lo reconoces porque allí sólo hay una profunda paz. La naturaleza de Kokoro es Anshin retisumei.

En cierto sentido podemos relacionarlo como el alma o la casa de tu alma.

Reiki te ayuda a acceder y reconocer Kokoro, para desde allí, ser un canal puro y compartir la bendición de la vida consciente en todos.

Linaje: es como el árbol genealógico de la transmisión de la enseñanza del Reiki. Nuestro linaje de Reiki es el listado de nombres de los maestros que estuvieron antes que nosotros en la transmisión de la enseñanza y que nos remite al mismo maestro Mikao Usui.

Para la cultura japonesa esto es muy importante ya que no sólo es una referencia histórica, sino que es más bien la sucesión espiritual y energética en la transmisión de la enseñanza del Reiki, como una consciencia viva.

Y se cree que al honrar y preservar un linaje, la vibración detrás de estas enseñanzas sigue vibrando en cada uno de los miembros del linaje. Es la transmisión energética de la enseñanza desde su fundador hasta ti.

Práctica Espiritual: en sanscrito se usa la palabra sadhana. Hay que comprender que ni la iluminación, ni ningún estado de la consciencia pueden lograrse por un esfuerzo o por voluntad personal, únicamente. Es principalmente un regalo, una gracia dada por el espíritu. Es más, mientras más deseas y te esfuerzas por alcanzar la iluminación o la plenitud, esta más se aleja.

Hay quienes creen que si bien estos regalos son dados por el espíritu, hacer tu sadhana o práctica espiritual es acumular méritos para que este regalo te sea dado. Personalmente no creo que sea así, ya que estaríamos frente a un sutil chantaje tipo “si te portas bien, te daré el postre”. Creo que la práctica espiritual es lo que nos ayuda a desmalezar todo lo que estamos cargando de forma innecesaria, para que quede el espacio vacío, por donde en algún momento pueda llegar la gracia.

Y esta práctica espiritual puede ser por ejemplo, rezar, orar, meditar, contemplar, cantar mantras, caminar en silencio, hacer mudras, practicar Yoga, Reiki, o simplemente recordar a diario tu verdadera naturaleza espiritual.

Cualquiera sea el caso, la idea es que una práctica espiritual se transforme en una disciplina, que sea parte de tu rutina, pero sin que eso implique un esfuerzo o sacrificio que pueda tomar tu ego y convertirlo en orgullo o logro personal.

Reiki: palabra de origen japonés compuesta por dos Kanjis o ideogramas chinos. El primero es Reí que hace referencia al todo, al gran espíritu, al universo, a lo divino. Y Ki, que significa energía vital, es la energía que le da vida a tu cuerpo y mente. Entonces Reiki es la unión consciente entre el todo y cada una de sus partes.

Hace referencias a dos sentidos, por un lado se refiere a la fuerza infinita y creadora de todo, el poder del gran espíritu inmerso en toda la creación. Y por otro lado hace referencia al conjunto de enseñanzas y técnicas que usamos para canalizar esta energía. Para distinguirlos a veces usamos el concepto de Gran Reiki para aludir a la fuerza del gran espíritu y usamos el concepto de Reiki para referirnos a la práctica propiamente tal.

En dos palabras Reiki significa: energía espiritual

Reiki Ryoho: Ryoho es una palabra de origen japonés compuesta por dos kanjis. Ryo, que significa sanación natural y ho, que significa método. Entonces Reiki Ryoho significa el método de sanación natural usando la energía espiritual. Hace referencia al conjunto de técnicas y procedimientos que aplicamos para canalizar Reiki.

Satori: Es un estado de la consciencia humana que se da como antecedente previo a la iluminación o como el inicio de la iluminación. Es lo que experimentó Mikao Usui en el monte Kurama gracias a lo cual surgió este método. Es un vislumbre de tu iluminación.

Es darte cuenta por un instante de tu verdadera naturaleza espiritual. Suele ser una experiencia pasajera por lo que puede generar algunas decepciones y confusiones en el camino espiritual.

Una vez que se regresa al estado habitual de consciencia, se deja de percibir la sensación de iluminación, pero claramente eso impacta en la vida de quien lo experimenta, para siempre. Sirviendo de incentivo para continuar en tu camino.

Uno de los objetivos del Reiki es llevarte hasta esta experiencia, para que desde allí puedas reconocer por ti mismo la iluminación.

Sintonización: es el acto de hacer consciente el que eres un canal de energía.

La sintonización en Reiki suele ser un ritual mediante el cual el maestro inicia al estudiante como un canal consciente de Reiki.

Cada sistema de Reiki tiene procedimientos diferentes de sintonización, pero todos aluden a esta idea de entregar la enseñanza y el linaje mediante este ritual.

Y es un requisito indispensable para canalizar correctamente Reiki. Este se puede dar de forma presencial o a distancia, en algunos casos. Pero siempre requerirá de un maestro responsable que lo esté dirigiendo hacia el estudiante que lo recibe.

Usui Reiki Ryoho: significa literalmente el método de sanación natural que usa la energía espiritual, creado por el maestro Mikao Usui.

No es el nombre de un sistema de Reiki en particular, es el nombre que el maestro Usui usó para bautizar a su propio forma de Reiki.

Pero nadie hoy en día enseña Usui Reiki Ryoho como un sistema de Reiki, sino más bien hace referencia a la enseñanza esencial del maestro Usui, y que está inmersa en cientos de diferentes tipos de Usui Reiki Ryoho.

Por ejemplo podemos decir que Gendai Reiki Ho, es un sistema de Usui Reiki Ryoho, porque en sus enseñanzas y prácticas se adscribe a las enseñanzas esenciales del maestro Usui, como los cinco principios.

Se puede decir que existen formas de Reiki que no son estrictamente Usui Reiki Ryoho ya que están basados en interpretaciones ajenas a la esencia de la enseñanza del maestro Usui.

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

De'Carli, Johnny

- "Reiki: Manual del terapeuta profesional". Editorial Edaf. Madrid. 2009.
- "El Reiki como filosofía de vida". Editorial Sirio. Madrid. 2012

Doi, Hiroshi

- "Método moderno de Reiki para la curación". Uriel Satori Ediciones. Buenos Aires. 2002.
- "Gendai Reiki Ho. El espíritu de Usui Sensei y la verdad sobre el Reiki tradicional". Reikiavik Ediciones. Madrid 2015

Klatt, Oliver. "Reiki. Systems of the world". Lotus Press- Shangri-la. USA 2006

Lübeck, Walter, Petter, Frank Arjava y Rand, William Lee. "El Espíritu de Reiki". Uriel Satori Ediciones. Buenos Aires. 2001

Mark Hosak, Lübeck, Walter. "The big book of Reiki Symbols". Lotus Press-Shangri-la. USA 2006

Maresca Ingvarson, Liliana. "Reiki, la nueva historia del Kurama Yama". Editorial Lumen. Buenos Aires. 2003

Márquez, Claudio

- "Tu Reiki". Editorial Uriel Satori. Buenos Aires. 2001
- "Vivir Reiki: el arte de ser feliz en el presente". Editorial Uriel Satori. Buenos Aires. 2003
- "Reiki: Las técnicas más efectivas". Editorial Uriel Satori. Buenos Aires. 2009
- "El libro de oro del Reiki". Editorial Kier. Buenos Aires. 2011

Moraga, Antonio. "Reikido". Edicitorial Edaf. Madrid. 2009.

Petter, Frank Arjava

- “Fuego Reiki”. Uriel Satori. Ediciones. Buenos Aires. 2001
- “Reiki. Manual original del Dr. Mikao Usui”. Uriel Satori Ediciones. Buenos Aires. 2002
- “Reiki. El legado del Dr. Usui”. Uriel Satori Ediciones. Buenos Aires. 2004
- “Manual de Reiki de Hayashi”. Uriel Satori Ediciones. Buenos Aires. 2005
- “Esto es Reiki”. Editorial Edaf. Madrid. 2011

Rand, William Lee. “Reiki el toque curativo”. Editorial Mirach. Madrid. 1994.

Stiene, Bronwen y Frans. “La enciclopedia de Reiki”. Editorial Uriel Satori. Buenos Aires. 2006