



Introducción a la terapia con Reiki

Primer nivel de Reiki Rioho



Mis agradecimientos a todas aquellas personas que, aportando su tiempo, paciencia y trabajo, han hecho posible la creación de este manual. Especialmente a Edita, mi compañera; a todos los amigos que han tenido la paciencia de leer los borradores del manual; a mis paciente y alumnos, que me han dicho todo lo que debía contar aquí y todas aquellas personas que me han ayudado desde esa gran red de almas humanas que es Internet.

Gracias.

Dedicado a todos aquellos que buscan un camino.

Este documento ha sido elaborado por Daniel Bañobre Dopico. La propiedad intelectual de este documento corresponde al autor ya mencionado. El autor se reserva todos los derechos de reproducción y publicación, permitiendo la copia individual para uso privado en las condiciones que se exponen a continuación:

Cualquier persona puede reproducir este manual bajo las siguientes condiciones:

- a) Solo se permite la reproducción individual para uso privado y no comercial del manual.
- b) El autor no autoriza la reproducción del manual con finalidad comercial excepto autorización personal expresa, previa y por escrito.
- c) Solo se reproducirá el manual de forma completa. La reproducción fragmentada del manual no está autorizada por el autor. Estas condiciones figurarán íntegras en cualquier copia que se realice.
- d) El contenido y la forma del manual será reproducido tal y como aquí se encuentra.

Toda reproducción que de una u otra manera se aleje de estas condiciones no está autorizada por el propietario intelectual, salvo previo permiso expreso por escrito.

Para contactar con el autor:

e-mail: danielb@mundor.com

Tíf: +34 616 656 123

nº de revisión: 1.1-20050220

Índice de materias:

Índice de contenido

Índice de materias.....	3
Introducción.....	6
Las terapias “bioenergéticas” y el Reiki.....	8
Estado actual de la formación Reiki.....	12
Porqué este manual.....	14
Bioenergética básica.....	16
Sistema Taoísta de las Cinco Fases del Ciclo del Chi.....	19
Cosmogonía Taoísta.....	19
Chi-Wu.....	19
Yin y Yang.....	19
Las Tres Fuerzas Puras.....	20
Las Cinco Fases del Ciclo del Chi.....	22
El macrocosmos y el microcosmos.....	26
El Microcosmos Humano y el Universo Taoísta.....	28
El Yin y el Yang en el Microcosmos Humano.....	28
Cinco Fases de la Energía en el Microcosmos Humano.....	30
Las Tres Fuerzas Puras, el Triple Calentador y los tres Tantien.....	33
Recapitulando.....	35
El sistema Tántrico de los Chakras.....	37
Los siete Chakras principales.....	38
Prana.....	39
Nadis.....	39
Los tres canales principales.....	40
Unión de los Chakras y los Nadis principales.....	41
Interdependencia de los Chakras.....	41
Los Chakras de uno en uno.....	42
Muladhara – Espacio de la Creación – Base o Raíz – Chakra 1º.....	42
Svadhithana – Dulzura – Sexual – Chakra 2º.....	43
Manipura - Gema brillante – Plexo solar – Chakra 3º.....	45
Anahata – Sin roce – Corazón – Chakra 4º.....	47
Vishudaha – Purificación – Garganta – Chakra 5º.....	49
Ajna – Percibir, conocer - Tercer Ojo, Frente – 6º Chakra.....	51
Sahasrara – Multiplicado por Mil – Corona – Chakra 7º.....	51
Relaciones entre Chakras complementarios.....	52
Recapitulando.....	54
Ki y bioenergética japonesa.....	55
Niveles de manifestación del Ki en el Ser Humano.....	55
Kekki.....	56
Shioki.....	56
Mizuki.....	56
Kuki.....	57

Denki.....	57
Jiki.....	57
Reiki.....	58
Shinki.....	58
Recapitulando.....	58
Yin-Yang, Chakras y Ki: la bioenergética integrada.....	59
Comprensión del REIKI I desde la bioenergética.....	64
Cómo funciona el Reiki Ryoho.....	64
Qué podemos esperar del Reiki Ryoho.....	65
Aumento de la armonía interior y mejora de la gestión de los recursos.....	66
Potenciación de nuestra implicación con el Universo.....	67
Qué podemos hacer para aumentar la eficacia del Reiki Ryoho.....	69
Alimentos para el espíritu.....	69
Alimentos para la mente.....	70
Alimentos para el cuerpo.....	70
Recapitulando.....	70
Bibliografía.....	72
El contexto del Reiki Ryoho.....	74
Origen Histórico del Reiki Ryoho.....	75
La aparición de Reiki Ryoho en Japón.....	76
Paso de la terapia Reiki a Occidente.....	80
Las otras terapias Reiki.....	84
Reiki Ryoho frente a otras formas de imposición de manos.....	85
Imposición de manos en el Reiki Ryoho.....	85
El Reiki Ryoho sin imposición de manos.....	86
Aspectos definitorios del Reiki Ryoho.....	87
Recapitulando.....	88
Aprendizaje del Reiki Ryoho.....	89
La división en grados.....	89
Los seminarios.....	91
Primer nivel.....	91
Segundo nivel.....	92
Tercer nivel – practicante (si procede).....	93
Tercer nivel o Maestría.....	94
Más niveles.....	94
Las sintonizaciones.....	94
Reuniones periódicas o talleres permanentes.....	96
El Reiki Ryoho de primer grado.....	96
Práctica del primer grado de Reiki Ryoho.....	98
Fundamentos filosóficos de Reiki Ryoho.....	98
Los Cinco Principios del Reiki Ryoho.....	99
Aplicación práctica de los Cinco Principios del Reiki Ryoho.....	105
La base práctica del Reiki Ryoho.....	106
Técnicas para el practicante de Reiki Rioho.....	108
Gassho Meiso (meditación de dos manos que se juntan).....	110
Joshin Kokyuu Ho (respiración para higienizar el espíritu).....	111
Kenyoku (baño seco).....	111
Reiji-Ho (referencia a la fuerza de Reiki).....	112

El tratamiento con Reiki.....	114
Actitud durante el tratamiento.....	115
Eliminación de las causas de la enfermedad.....	119
Auto-tratamiento en el primer nivel de Reiki Ryoho.....	120
Técnicas terapéuticas del Reiki japones.....	120
Tratamiento desde Reiji.....	121
Tratamiento mediante Byosen.....	122
Tratamiento sistemático.....	123
Finalizando el tratamiento.....	123
Técnicas específicas de tratamiento de Usui.....	124
Otras técnicas enseñadas por Usui.....	126
Otras técnicas complementarias.....	127
Técnicas manuales.....	129
Maniobras.....	130
¿Mudras?.....	131
Notas para el terapeuta en primer grado.....	133
Consideraciones para el tratamiento a otras personas.....	133
Requisitos para la recepción de un tratamiento.....	134
Contraindicaciones.....	140
Crisis de curación: rechazo al cambio.....	141
Preparación previa al tratamiento.....	143
El practicante de Reiki Ryoho y su ego.....	145
Sensaciones.....	146
Los deseos y los miedos.....	148
Medicina para los miedos y los deseos: la aceptación de la realidad.....	151
Los juicios.....	151
Conclusiones.....	153
Bibliografía.....	154

Introducción

La terapia con Reiki –en japonés Reiki Ryoho- nos ofrece un sistema para aliviar las enfermedades y molestias cotidianas. El practicante de Reiki Ryoho puede aliviar sus propias molestias así como las de sus personas allegadas.

Su funcionamiento se basa en liberar y regular el flujo de Ki en el organismo. El Ki –para los chinos Chi y Prana para los hindúes- es la fuerza que se encarga en última instancia de constituir y dar vida a la materia que compone nuestro cuerpo. Un flujo libre y abundante de Ki nos garantiza un nivel de salud óptimo. Bajo estos mismos parámetros funcionan otras terapias como la acupuntura, el siatshu y varios tipos de masaje. Sin embargo Reiki Ryoho nos ofrece algo más importante que esto.

El fundador del sistema, el japonés Mikao Usui, estudiaba y practicaba diversos sistemas de meditación y desarrollo interior. Las personas que aprendían el sistema con Usui, además de las diversas técnicas terapéuticas aprendían a realizar prácticas de meditación y Kiko –Chi kung en chino- así como enseñanzas acerca de diferentes formas de espiritualidad, con el fin de fomentar el equilibrio y crecimiento interior de los practicantes.

Así, Reiki Ryoho además de ser una terapia es también una práctica espiritual. De la misma manera que la meditación, la oración o cualquier sistema de crecimiento interior, Reiki Ryoho es practicado por personas de todo tipo de credos en el mundo e incluidas aquellas personas que no manifiestan una fe definida.

El espíritu forma parte de la naturaleza del ser humano y la maduración espiritual es una fase más del proceso de evolución natural de la persona. Las diferentes formas de espiritualidad son sólo un apoyo para este proceso, así como el deporte lo es para el desarrollo físico y la educación para el intelectual.

La maduración de la persona no está completa en tanto no se realiza su proceso de maduración espiritual. Al igual que en los niveles físico y mental, cada persona tiene su propio ritmo de maduración. La fortaleza y estabilidad del espíritu es un factor más dentro del nivel de salud de la persona. El espíritu se apoya en la mente, las emociones y el cuerpo para su estabilidad. Un espíritu firme es señal de una buena salud en general. Una buena conexión con el espíritu no proporciona la guía y sensibilidad necesarias para mantener el equilibrio en nuestro cuerpo y emociones.

El Reiki Ryoho, practicado de la forma en que fue concebido, es un sistema para equilibrar no sólo el cuerpo, sino también la psique y el alma. En definitiva, la terapia con Reiki es una disciplina que busca el crecimiento y fortalecimiento de la persona en todos sus niveles, promoviendo el equilibrio, la libertad y la realización de cada individuo.

Bajo estas premisas se presenta este manual. En dicho manual se pretende aportar al lector unos cimientos de conocimientos teóricos, prácticos y actitudinales sobre los que pueda asentar el propio proceso de crecimiento.

Las terapias “bioenergéticas” y el Reiki.

En la actualidad, gran número de terapias están dándose a conocer bajo la etiqueta de terapias “energéticas” o “bioenergéticas”. Tal es el caso de prácticas como el “toque para la salud”, la gemoterapia o imposición de piedras, gran variedad de prácticas de sanación espiritual, diversas formas de sanación mental y distintas formas de imposición de manos. Otras muchas terapias, sin albergarse directamente bajo la clasificación de “bioenergéticas”, proponen teorías que pretenden explicar su funcionamiento mediante la incidencia sobre supuestas energías que regularían el funcionamiento de nuestras personalidades en los diferentes niveles: físico, energo-emocional, mental y espiritual. Entre las más conocidas podemos encontrar a la homeopatía, las flores de Bach y otros remedios florales, así como diferentes elixires de gemas, planetas, metales..., la radionica, la cromoterapia, etc.

Dada la ausencia de datos científicos que expliquen de forma inequívoca los efectos observados en la aplicación de estas terapias, muchos de sus practicantes o estudiantes buscan la explicación a sus efectos en conocimientos que nos llegan desde tiempos antiguos y las filosofías de otras culturas.

Para bien y para mal, el gran interés que demuestra el público por estas técnicas ha propiciado un gran mercado de literatura divulgativa destinada al consumo por parte de un público heterogéneo. Los intereses comerciales en este sentido, y en el de individuos que solo busca reconocimiento social y acrecentar su negocio, han conducido a que gran parte de esta literatura se esfuerce en dar a estas técnicas un aspecto artificialmente atractivo, omitiendo o falseando determinados aspectos de las mismas.

Así muchas personas han desarrollado una idea acerca de estas terapias que en muchos casos no se corresponde a la realidad. Peor aún, las personas que se introducen en la práctica de estas técnicas suelen estar alentados por ideas erróneas que despiertan en ellos falsas expectativas y modos erróneos de actuar que los pueden conducir a desilusiones u otros tropiezos, viéndose perjudicados ellos y las personas que a ellos acuden en busca de servicio.

Estos son algunos de los falsos mitos más extendidos sobre el conjunto de las terapias referidas:

- a) *Son inocuas.* En muchas de ellas se pretende que carecen de efectos secundarios o que su practica carece de riesgo alguno. Mi visión a este respecto es que todo tiene una naturaleza dual, que aquello que puede ayudar puede hacer daño en caso de que se aplique de forma incorrecta.

- b) *Ofrecen la solución a cualquier tipo de problema.* Si bien muchas de estas técnicas pueden servir de apoyo en la recuperación de cualquier problema, esto no implica que aplicando únicamente una de estas técnicas podamos esperar tener suficientes medios para enfrentarnos a cualquier desarreglo.
- c) *Son científicas.* La ciencia es mueve dentro de parámetros muy precisos y es muy precisa en sus definiciones y afirmaciones. Para que una explicación pueda considerarse científica no basta con que parezca tener sentido, sino que ha de demostrarse bajo ambientes controlados y de forma reproducible. En realidad, la medicina en general dista mucho de poder considerarse científica, a pesar de hacer uso de conocimientos y medios técnicos desarrollados gracias a la investigación científica.

El Reiki es una de las técnicas que se engloban dentro de esta situación. Suele ser considerada como una forma de imposición de manos; de hecho muchas personas emplean el termino Reiki como sinónimo de imposición de manos. En efecto, en el Reiki se emplea la imposición de manos para la sanación, especialmente en el 1^{er} nivel de formación, del que se ocupa este curso, pero no hemos de olvidar que el Reiki emplea otras técnicas como la sanación a distancia o las iniciaciones, en las que no existe imposición de manos.

El primer grado de Reiki actúa sobre el plano “energético” y se orienta a restablecer la salud en los planos físicos y emocionales, muchas personas no estarán de acuerdo con esto dada la dificultad que entraña diferenciar el plano emocional y el mental. El segundo nivel de Reiki se ocupa de sanar el plano mental y el Reiki en general busca la integración del plano espiritual. Nótese que hablo de integración y huyendo de la palabra “evolución”. La evolución del espíritu vendrá dada por la experimentación, lo que podemos hacer para mejorar esta evolución es integrar de forma consciente el espíritu en nuestras vidas, llevando lo cotidiano a cotas trascendentes y elevando nuestra experiencia al plano de lo espiritual.

El Reiki proviene de una cultura en la que tradicionalmente se emplea el concepto de “ki” para entender determinadas facetas del Universo. Cambiar la palabra “ki” por “energía” sería demasiado osado, pero puede que no dispongamos de otra palabra más adecuada en nuestro vocabulario. Ki sería la parte inmanente de todas las cosas. Una especie de flujo que une y finalmente forma las diferentes manifestaciones que se producen en el Universo. El Rei-Ki sería “la manifestación espiritual elevada y misteriosa de la esencia universal”. Desde el principio el Reiki es concebido como una terapia espiritual-bioenergética: espiritual porque el fin último es la integración del espíritu en nuestra vida y bioenergética (sirva la expresión) porque trabaja desde la manipulación de esa manifestación no-física que es el Ki, la fuerza dadora de vida.

Obviamente esto aleja al Reiki de ser comprensible desde la ciencia actual. Pero sus efectos son tangibles, aunque no mesurables, para la gran mayoría de las personas que lo practican o se

someten al tratamiento. Sobre lo cierto o lo falso que puede haber en el Reiki, no soy yo quien ha de pronunciarse, sino que cada uno ha de juzgar y sacar sus propias conclusiones.

El Reiki afecta al Ki que hay en nosotros, mejorándolo hasta hacer desaparecer la enfermedad, pero recordemos que el Ser Humano es una manifestación física amén de espiritual, mental y “bioenergética”. ¿Sería sensato esperar que muchas enfermedades remitiesen si nos limitamos a afectar una de las dimensiones en las que la enfermedad se manifiesta?. ¿Debemos esperar que un niño desnutrido recupere su salud y crezca normalmente únicamente por recibir Reiki a diario?. Si esto fuese así, habríamos encontrado el remedio al hambre en el mundo. Del mismo modo, por ejemplo, no podemos esperar que una persona que ha renunciado a todas sus aspiraciones en la vida y someta todos sus actos a la aprobación de los demás alcance un equilibrio emocional únicamente por tomar una pastilla. La enfermedad suele manifestarse en múltiples planos de la persona, y en muchos casos no es suficiente actuar únicamente sobre uno de ellos para desenraizar a la enfermedad.

Es importante que recordemos este aspecto de las terapias a las que nos referimos. El plano bioenergético es uno entre otros de los afectados por la enfermedad. Por extensión, esto hemos de aplicarlo también al Reiki.

Para ser rigurosos, el Reiki afecta directamente no solo al plano bioenergético, sino que en el segundo y tercer nivel actúa además sobre el plano mental. A pesar de esto el plano físico no se ve afectado por el Reiki de forma directa, solo en cierta medida desde las transformaciones producidas en los planos anteriores. Si no apoyamos las acciones de las terapias bioenergéticas con acciones sobre los otros planos del ser, el tratamiento será incompleto y no alcanzará el máximo de sus posibilidades, pudiendo en el peor de los casos llegar a ser inútil y en el mejor de ellos prolongarse el tratamiento de forma innecesaria.

Concluyendo, las terapias bioenergéticas tratan ciertos planos de manifestación de la enfermedad. Esto puede ser suficiente cuando el problema afecta básicamente a dichos planos, pero en muchos casos la enfermedad implica a varios niveles de manifestación de forma indiferenciada. En estos casos es necesaria la complementación de estas terapias con otras acciones que amplíen el tratamiento esos otros niveles implicados en cada caso. Es necesaria una “higiene” básica integral en el modo de vida.

Si consideramos que el ser humano existe paralelamente en los planos físico, bioenergético-emocional, mental y espiritual y que el Reiki se puede ocupar únicamente de los tres últimos, en cada caso hemos de considerar la necesidad de aplicar técnicas que actúen sobre el plano físico (dietética, quiropraxia, ejercicio, higiene, fitoterapia...). Además, para el primer y segundo grado, recordaremos que existen otros niveles de manifestación de la persona y la enfermedad (mente) que podrían necesitar de apoyo extra.

Centrándonos en el primer nivel de Reiki, objeto de este manual, el objetivo que persigue la práctica del sistema a este nivel es la autocuración del estudiante, especialmente en los aspectos que afecten a los planos físico y emocionales. Dado que una disarmonía manifestada en, por ejemplo, el plano mental puede reflejarse anímica o físicamente, es necesario que el practicante de primer grado de Reiki disponga de herramientas que le permitan atajar o paliar los males enraizados en aquellos planos fuera del alcance de su nivel de Reiki si pretende alcanzar un nivel importante de autocuración.

Esto se refleja en la información de que disponemos al respecto de las escuelas primitivas de Reiki. Además de la práctica del Reiki, los estudiantes eran adoctrinados acerca de la importancia de la en nutrición (plano físico), la ética y la filosofía (plano mental). Esto se unía a la acción directa del Reiki sobre el planos bioenergético y emocional, cubriendo todo el espectro de manifestación de nuestra existencia. Desde ese momento la persona pasa a asumir su responsabilidad en el mantenimiento o recuperación su estado de salud, aplicando y desarrollando los medios obtenidos para tal fin.

No hemos de entender por ello que el practicante del primer nivel de Reiki sea una persona autosuficiente, que no necesita de otras personas para solucionar sus problemas de salud. Como dice una persona a quien tengo en estima *"el dentista no se saca sus propias muelas"*. En muchas ocasiones las enfermedades tienen raíces bien arraigadas y toda ayuda es poca para erradicarlas.

Estado actual de la formación Reiki.

En la actualidad y en occidente, la formación dada a los estudiantes de Reiki, en muchos casos ha perdido gran parte de su contenido, trivializándose, mitificándose y mimetizándose con otras técnicas. No podemos negar que la amplia y rápida expansión de esta técnica además de acarrear estas consecuencias poco deseables habrá contribuido de alguna manera a enriquecer y madurar la técnica. A pesar de esto en sería deseable recuperar los contenidos que en muchos casos se han descuidado o, directamente, se desconocen.

Actualmente un seminario típico de primer grado de Reiki se desarrolla en unas dieciséis horas que se reparten a lo largo de un fin de semana. Los contenidos teóricos se limitan a enseñar alguna versión de la historia del Reiki, de los Principios del Reiki y de las posiciones de las manos para realizar los tratamientos. La parte práctica suele consistir en el intercambio de tratamientos entre los asistentes al curso y la realización de trabajos de visualización, relajación o meditación con el fin de infundir en los asistentes un estado anímico propicio para la recepción de la iniciación. En algunos casos, se ofrece a los participantes en el curso la posibilidad de continuar haciendo prácticas durante un periodo posterior a la finalización del curso. Contenidos de tipo ético o filosófico son inexistentes o están teñidos por las ideas comerciales mencionadas al principio de estas letras y dejan de lado la formalidad que merece un tema como el que se está tratando: la salud (equilibrio) de la persona.

No pretendo juzgar estos seminarios, pues gracias a ellos muchas personas están recibiendo una herramienta de gran valor para si mismos y sus personas cercanas, pero si nos paramos a comparar el objetivo de la iniciación al primer nivel de Reiki (la armonización de la persona) con los medios ofrecidos en estos seminarios, no tenemos otra opción que reconocer que estos último no son suficientes para alcanzar la meta fijada.

El Reiki es un sistema sencillo, que no requiere grandes conocimientos para ser aplicado. Como se dice normalmente en la literatura sobre el tema: no son necesarias cualidades especiales para su práctica y cualquiera puede hacerlo. En el seminario habitual de un fin de semana es posible adquirir los conocimientos técnicos sobre la aplicación del Reiki y, mediante el proceso de iniciaciones, la capacidad canalizar Reiki. Pero ¿es esto suficiente?. ¿Se limita a esto lo que ha de recibir una persona que va a asumir la responsabilidad sobre su propia salud?. ¿Nos paramos a pensar en que, con el tiempo, esta persona no solo se tratará a si misma y a su familia sino que puede comenzar a dar Reiki a otras personas?.

Podemos limitar el seminario de Reiki a la transmisión de los conocimientos técnicos básicos y de la capacidad para canalizar, pero entonces hemos de ser honestos con las personas que

asistan e informarlas, al menos, de que no es suficiente con someterse diariamente a un autotratamiento con Reiki para mantener una salud óptima en todos los aspectos.

Hay muchas personas que acuden a los seminarios de Reiki con un bagaje de conocimientos anteriores y que son ya capaces de cuidar de si adecuadamente. Muchos incluso trabajan ya ayudando a otras personas a mantener su salud. Pero no hemos de olvidar que existen muchas personas para las que el Reiki, por diferentes motivos, es la primera toma de contacto con su responsabilidad sobre la propia salud. Muchas personas que nunca habían necesitado informarse acerca de cómo alimentarse o de cómo cuidar la propia actitud en las actividades cotidianas. Estas personas llegan al seminario de Reiki sin una conciencia clara de la influencia que estas y otras cuestiones tienen sobre su estado de salud y, por desgracia, no es difícil que terminen el seminario en el mismo estado. Hemos de reconocer que esta misma circunstancia se da en cursos y seminarios de otras terapias, pero es del Reiki de lo que estamos tratando en este momento.

En estas circunstancias, muchos recién iniciados suelen pasar por experiencias difíciles o desalentadoras: practican Reiki con regularidad pero las mejorías no son demasiado consistentes o se hacen esperar, pasan por fases de empeoramientos aparentes o reales que no pueden comprender o confunden sensaciones físicas ajenas al Reiki con consecuencias del mismo. Esto se ve agravado con el hecho de que no ha habido tiempo de que se cree un vínculo personal saludable entre el enseñante de Reiki y su aprendiz, siendo normal que sus contactos se reduzcan a las pocas horas que duran los seminarios; así que el recién iniciado intenta aclarar sus dudas en la literatura sobre el tema, llena de contradicciones e influencias de otras técnicas y que posiblemente solo consiga aumentar más la desorientación del nuevo practicante.

No es raro que una persona que se encuentre en estas circunstancias llegue a abandonar la práctica del Reiki por desazón o desconfianza, lo que solo puede considerarse un fracaso atribuible al enseñante correspondiente.

Así pues sería deseable que los seminarios de Reiki, concretamente los de formación en el primer nivel, ofreciesen una preparación más completa y acorde a lo que cabría esperar, sin que dejasen estos de ser accesibles al numeroso y heterogéneo público que demuestra interés por los mismos.

Hemos de romper una lanza por aquellos centros y enseñantes de Reiki que se esfuerzan en ofrecer una preparación completa y de calidad a los alumnos de sus cursos. Los hay y podemos encontrar sus anuncios en revistas junto a aquellos otros que por desinformación u otros motivos se ven embarcados en el tren de la formación rápida, cara y de escasa calidad.

Porqué este manual.

El manual que estás leyendo pretende mostrar qué es el Reiki, qué podemos esperar de la terapia con Reiki y alguna prácticas fundamentales. Está orientado a la persona que siente curiosidad por el sistema, para aquel que está pensando en hacer su primer nivel de terapia Reiki o para cualquiera que esté interesado en otro punto de vista más acerca del sistema.

Los contenidos del manula se reparten en tres áreas diferentes:

1. Teoría Bioenergética. - Qué es el Reiki, como actúa y que podemos esperar de el.
2. El contexto del Reiki Rioho. - La historia del sistema, su evolución hasta hoy y una visión general de su estado actual.
3. Práctica del primer grado de Reiki Rioho. - Una introducción a los contenidos y técnicas básicas del sistema.

El capítulo Teoría Bioenergética se imparte con un objetivo múltiple:

1. Ofrecer herramientas que permitan entender la enfermedad desde un punto de vista global e integrador, que se aborda en el segundo módulo, haciendo ver de esta manera la necesidad de dar un enfoque múltiple al cuidado de la salud, ya que la salud, como la enfermedad, es el resultado de un conjunto de factores concurrentes y no es posible mantenerla atendiendo a uno solo de estos factores.
2. Proveer a los asistentes de una base de conocimiento sobre la que comprender la filosofía que subyace detrás de la creación del sistema, de modo que el nuevo practicante comprenda toda la importancia y trascendencia del camino que va a iniciar.
3. Dar planteamientos sobre los que poder racionalizar el funcionamiento del Reiki, pudiendo así comprenderlo y emplearlo de forma adecuada.

En este orden, y considerando el último de los puntos como secundario, dado que practicar Reiki requiere un estado de ánimo o una disposición interna más que una actividad intelectual.

En el capítulo de Contexto del Reiki Rioho apporto mi visión particular acerca de cual es el estado en la actualidad de la práctica, pero sobre todo de la enseñanza del Reiki Rioho. Considero que esto es importante a la hora de que la persona que empieza a recibir información

acerca del Reiki pueda comprender lo heterogéneo de los datos que hoy se encuentran sobre el tema.

El capítulo de Prácticas del primer grado de Reiki Rioho, es el que contiene las técnicas y fundamentos del sistema de sanación mediante el Reiki. Se engloban aquí tanto contenidos meramente teóricos, como otros prácticos y actitudinales necesarios para que se haga uso de el Reiki con rigor y eficacia. Prestaremos especial atención a recuperar en lo posible las técnicas de Reiki que en origen formaban parte fundamental del sistema (meditaciones y tratamientos especiales) y que durante la entrada de Reiki en occidente se perdieron, posiblemente conservándose su enseñanza solo en el país de origen desde donde hoy en día empezamos a recuperarlos. Será también prioritario devolver a estas técnicas su trasfondo espiritual, motor de su desarrollo y base de su efectividad, acudiendo en lo posible a las fuentes originales que hoy comienzan a llegar desde Japón.

Este capítulo se incluye hacia el final por la necesidad de asentarlo sobre una base de conocimientos y actitudes mínimos previos que nos permitan ubicar al Reiki en la posición adecuada dentro de un contexto de conocimientos. Pretendo de esta manera que el nuevo practicante de Reiki parta con la base más firme posible, promoviendo en el la seguridad e independencia que da la comprensión y el conocimiento.

Esperamos que los datos y opiniones que recojo en este manual sirvan a quien quiera a que lo lea ha acercarse más a esta terapia y a captar todo el lo bueno que se encuentra en ella. Pido perdón anticipadamente por las opiniones partidistas que puedan quedar reflejadas aquí. Espero que no sean demasiadas.

Bioenergética básica

El Reiki se engloba dentro de lo que se está dando en llamar terapias energéticas. Prefiero emplear la palabra “bioenergéticas”, pues considero que en muchos casos estas terapias manejan términos que son difíciles de identificar con lo que comúnmente se entiende por energía (energía eléctrica, magnética, luminosa, calorífica...). Dentro del concepto “bioenergía” comprenderemos “influencias no materiales” de diferentes tipos que ejercen sus efectos sobre el ser humano de muy diferentes maneras. Estas influencias en occidente se han dado en denominar energías. Probablemente pretendiendo hacer uso del concepto de “energía” en contraposición al de “materia”. De esta manera se contemplan como terapias energéticas todas aquellas que no emplean un vehículo material de forma directa para ejercer su efecto. En otros casos se emplea el concepto de lo “espiritual” en contraposición a lo “material”. Así, resulta común mezclar o no diferenciar terapias energéticas y espirituales. En el presente manual emplearemos el termino “bioenergético” para referirnos tanto a unas como a otras y veremos que el Reiki se puede encajar en ambas clasificaciones.

Las “influencias no materiales” a las que me refería han sido contempladas por las diferentes culturas desde la antigüedad. Algunas de estas influencias han sido comprendidas y explicadas, de forma más o menos completa, por la ciencia. Algunos ejemplos pueden ser las radiaciones solares o las radiaciones naturales de diferentes tipos, que influyen en diferentes sentidos sobre el estado de salud. En otros casos estas influencias resultaron ser “no tangibles” en lugar de “no materiales”. El ejemplo más claro puede ser el de los microorganismos o gérmenes presentes en determinadas enfermedades. La ciencia ha estudiado muchas de estas “energías” dándoles nombre y explicándolas en mayor o menor medida, pero existen otras, de las que las antiguas culturas nos hablan, pero a las que la ciencia no ha dado una explicación o catalogación definitiva.

Cada cultura ha dado a estas influencias diferentes nombres y les ha dado explicación desde su cosmología. En este sentido es interesante reseñar que en occidente se ha producido una separación entre la cosmología (estudio del Universo físico) y la metafísica (estudio del espíritu), pero en otras culturas el espíritu es inherente al mundo físico, de modo que el uno no se puede entender sin el otro.

Hoy en día muchas personas se interesan en estudiar los conocimientos que nos llegan de estas antiguas culturas, asimilandolas o comprendiendolas desde nuestra propia mentalidad, creando de esta manera una “bioenergética occidental”.

Estos conocimientos nos llegan impregnados en el lenguaje y la espiritualidad de dichos países, y su comprensión y adaptación a nuestra forma de vivir, nuestro concepto religioso y nuestra ciencia es complicada en muchas ocasiones.

En el empeño por acceder a la información contenida en estos conocimientos sucede que a veces desvirtuamos y confundimos el significado de los mismos. Otras veces nos encontramos con que los planteamientos que se nos hacen desde estas tradiciones parecen contradecir directamente lo que nuestra ciencia y cultura nos enseña, aparentando imposible la reconciliación. En otros casos, más de los que pueda parecer, podemos observar cómo el ser humano ha comprendido desde la antigüedad cosas que sólo recientemente la ciencia se atreve a plantear, siendo las antiguas permisivas perfectamente identificables con actuales planteamientos científicos.

Si dejamos de lado posibles fraudes, opiniones meramente personales e informaciones intencionadamente falseadas, en realidad todos los planteamientos cosmo-teo-lógicos que encontramos en otras culturas antiguas son compatibles, de una u otra manera, con los conocimientos científicos actuales; sólo es necesario ser capaz de ver la pirámide desde todos los ángulos y comprender que hay un último vértice que une todas las formas de ver el Universo: la necesidad de comprender el mundo exterior e interior, la Realidad última y así poder acercarnos al estado de equilibrio anhelado por el ser humano.

De los sistemas cosmológicos que nos llegan de otras culturas llaman la atención algunos de ellos por su aparente globalidad, universalidad e inmediatez práctica. Entre ellos podemos destacar dos que han sido mayoritariamente elegidos: la cultura Tántrica y la Taoísta. La una y la otra han llegado a occidente de la mano del Yoga y la Medicina Tradicional China, dos prácticas que en nuestra cultura hemos adoptado como medios alternativos de potenciar nuestra salud.

Originalmente el fin último de uno y otro sistema no se limita a buscar la mejora de la salud del individuo. Lo que encontramos en sus enseñanzas y prácticas es una descripción de la manifestación del espíritu en este mundo y herramientas para conseguir la integración total del mismo en nuestras vidas. ¿Con qué fin? Alcanzar el estado de armonía en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida y llegar a vivir desde una conexión especial con el Universo. Esta armonía total será, a partir de ahora, lo que consideraremos como *salud integral*.

Probablemente, de estos dos conocimientos el más próximo al Reiki es el Taoísta. Su fundador, el japonés Mikao Usui, era estudioso del budismo esotérico llegado a Japón desde China. Una de las disciplinas que estudió durante su juventud fue el Kiko, variante del Qi Gong chino. El Qi Gong es una de las disciplinas englobadas en la Medicina Tradicional China, profundamente influida por la visión Taoísta de la naturaleza. Una de las prácticas del Kiko consiste en la acumulación de Ki (concepto que abordaremos más adelante) en el organismo con el fin de emplearlo para fortalecer la propia salud o de transmitirlo a otras personas para su sanación. Posiblemente en esta práctica se encuentre la raíz de lo que posteriormente sería el

Usui Reiki Ryoho. Estudiando la concepción Taoísta de la naturaleza y la salud, probablemente estemos estudiando las bases en las que Usui apoyó su sistema de sanación natural, así que este será uno de los pilares conductores de este manual.

Por otra parte, dado que el Yoga es una práctica conocida por el público desde hace más tiempo en occidente, ciertas partes de la tradición Tántrica son ya muy conocidas y se emplean de forma extensiva para tratar de explicar las terapias de tipo bioenergético. Me refiero concretamente a la anatomía bioenergética de los Chakras y el modo en que estos nos relacionan con nuestro entorno. Considerando que este es un sistema ya conocido por muchas personas interesadas de una u otra manera en la “bioenergética”, también haremos referencia a sus bases en este manual.

Hemos añadido una pequeña sección en la que incorporamos algunos apuntes acerca de la bioenergética propia de Japón. Es una sección escasa, pero que aporta datos muy reveladores de lo que es Reiki en realidad y de qué podemos esperar de él.

Deseo que tengáis presente que los conocimientos que presentaremos en el capítulo de bioenergética básica, si bien se pueden aplicar a cualquier aspecto de la vida, no pertenecen estrictamente a las técnicas de Reiki y no es necesario su dominio para aplicar este sistema de sanación de forma efectiva. La razón que empuja a incorporarlos en este manual es que nos ofrecen una visión global de la enfermedad y nos aportan una base desde la que comprender diferentes conceptos referentes a la bioenergética. Estos nos ayudarán a entender mejor qué es el Reiki y como actúa. Desde esta posición podremos hacer uso del sistema con mayor provecho y sin caer en concepciones o creencias poco claras.

Desgraciadamente muchas personas, desde su ignorancia, confían la solución de todos sus problemas a la práctica de una técnica (de Reiki u otro tipo), sin comprender que no hay una sanación real si no se produce un compromiso personal con nuestra salud. No es suficiente saber cocinar para alimentarse de forma adecuada. Del mismo modo no es suficiente iniciarse en Reiki para recuperar la salud.

Con los conceptos de bioenergética básica y otros conocimientos añadidos en las diferentes partes que componen el manual, pretendemos aportar herramientas suficientes que permitan a la persona que se inicia a la práctica del primer nivel de Reiki asumir la tarea de potenciar su propia salud y la de aquellos que estén a su cargo.

A continuación se exponen los fundamentos básicos de las filosofías a las que nos hemos referido, así como su relación con el Reiki, haciendo especial hincapié en la visión que de la salud y la enfermedad nos ofrece cada una de estas culturas.

Sistema Taoísta de las Cinco Fases del Ciclo del Chi

El concepto chino de bioenergía es el Chi. El Chi es el hilo de unión que lo atraviesa todo en el Universo pero que no tiene una forma definida. El Chi fluye y se transforma constantemente, se manifiesta bajo innumerables aspectos y es el origen de toda forma de vida y toda manifestación. Chi es un concepto general. Las diferentes manifestaciones del Chi reciben nombres específicos para indicar las cualidades que adopta y las funciones que cumple en cada momento. Podemos entender esto mejor si estudiamos un poco la cosmogonía (formación del Universo) Taoista.

Cosmogonía Taoista

Chi-Wu

El Chi-Wu sería el Universo previo en el que no hay nada diferenciado. No existe ninguna forma ni se distingue ningún ser. Solo Chi. Es el vacío primigenio. Para que los seres puedan aparecer y tomar forma es necesaria la diferenciación. La comprensión de este estado del Chi escapa a nuestra capacidad. Podemos compararlo con un espacio vacío con la potencialidad de gestar todo lo que existe en el Universo.

Yin y Yang

Para que las formas que componen el Universo puedan existir, ha de haber algo que rompa la uniformidad del Chi-Wu. Ha de aparecer la diferenciación que haga diferente una manifestación en relación a la otra. El Chi ha de manifestarse de forma diferenciada: por un lado lo aparente y por otro lo oculto, por un lado lo tangible y por otro lo intangible. Es la manifestación de la dualidad. Esta diferenciación dual de las manifestaciones del Universo se ven representadas por el Yin y el Yang.

El movimiento y el cambio son inherentes al concepto de Yin y Yang. El Yin y el Yang son el resultado del primer movimiento del Universo y sólo existen cuando hay movimiento. El Yang crece hasta el punto en que comienza a convertirse en Yin y este a su vez seguirá el mismo proceso para regresar al Yang. Si el Chi encuentra el equilibrio perfecto en su camino entre el Yin

y el Yang, entonces el movimiento se detendría y el Chi regresaría al vacío original, Chi-Wu, al no existir diferenciación. La naturaleza reproduce en sus ciclos este ciclo del Chi: Las estaciones del año, el tránsito entre día y noche, los ciclos de vida y muerte de los seres vivos... todo en el Universo está sometido a este baile.

El Yin y el Yang son los dos pilares de toda manifestación: los dos aspectos básicos bajo los que el Chi puede manifestarse, diferenciándose y actuando por contraste y complementariedad: así tendremos lo que “es” frente a lo que “no es”, lo perteneciente al espíritu frente a lo que pertenece al mundo físico, lo caliente frente a lo frío, lo blando frente a lo duro, lo expansivo frente a lo contractivo, lo destructivo frente a lo constructivo, etc. Estas dos formas de manifestación son *relativas e interdependientes* y nunca son absolutas. En un ser determinado encontraremos siempre lo Yin y lo Yang interactuando para dotar a dicho ser de sus características propias.

El Yin es	El Yang es
lo macizo	lo hueco
lo pesado	lo liviano
lo frío	lo caliente
lo inmóvil	lo dinámico
lo denso	lo sutil
la materia	la energía
el mundo físico	el mundo espiritual
...	...

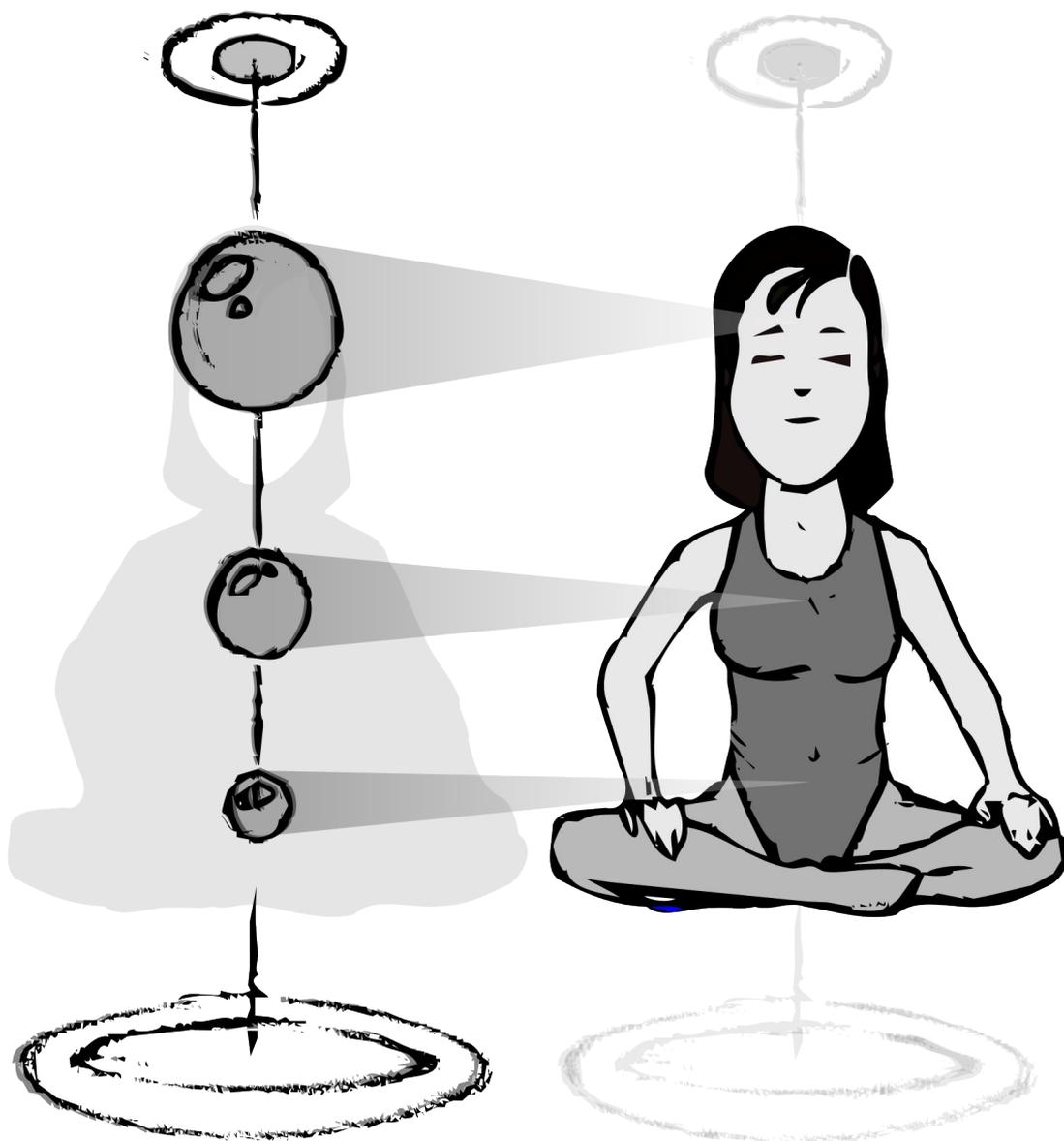
Las Tres Fuerzas Puras

Tras la diferenciación, el Yin y el Yang se manifestará en diferentes grados a través de diferentes formas de existencia. El Chi se manifestará en su máximo grado Yin en los cuerpos sólidos, fríos y estables. Por otra parte, las manifestaciones más Yang del Chi las encontraremos en lo intangible, en las energías más sutiles e imperceptibles. Por un lado tenemos los cuerpos más sólidos y estables, que tienden a la frialdad y la inercia. Por otro lado tenemos la energía pura, que en muchos casos es tan sutil que no llega a tener una influencia aparente sobre la materia sólida.

Entre un extremo y otro encontramos una infinidad de formas de manifestación de la energía y de la materia con diferentes grados de estructuración. Mediante estas escalas intermedias la manifestaciones más sutiles del Chi afectan a las que son algo más densas y estas a su vez a las siguientes hasta que las energías más físicas son capaces de afectar directamente a la materia (el Yang gobierna al Yin) pero es necesaria una gran cantidad de energía para afectar a una masa sólida, de manera que los cuerpos sólidos (Yin) acumulan grandes cantidades de energía (Yang) antes de verse afectados por la misma (el Yin retiene al Yang).

Los Taoístas dividieron la escala desde el Chi más Yin al más Yang en tres grandes tramos. Estas son las Tres Fuerzas Puras que alimentan y dan vida al resto de manifestaciones, las tres manifestaciones principales del Chi.

Esta representación del universo es una concepción que toma al hombre como centro. En realidad podemos resumir la idea de las tres fuerzas puras de modo que el Chi Celeste sería aquel que ejerce su influencia en nosotros desde el firmamento, el Chi Cósmico sería aquel que constituye el juego de la vida en la biosfera terrestre, y el Chi Telúrico serían las influencias del propio planeta sobre nosotros y la biosfera.



LAS TRES FUERZAS PURAS

Chi Celeste es la manifestación más espiritual del Chi en el Universo. Es el Chi que permanece en estado más etéreo, casi sin evolucionar hacia la materia. Este Chi afecta a manifestaciones cada vez más densas hasta afectar al plano físico. Las estrellas son magnificas puertas de entrada del Chi Celeste en el plano físico. En las estrellas se encuentran grandes cantidades de materia diluida en aún mayores grandes cantidades de energía de diferentes densidades. En ellas la afectación del Chi Celeste sobre la materia podría ser prácticamente inmediata.

Chi Cósmico son las manifestaciones físicas del Chi Celeste que no han adoptado una entidad material. Es el Chi que dispone de una mayor capacidad de metamorfosis. Es el Chi en medio del camino de la evolución entre el espíritu y la materia, en uno u otro sentido. Las fuerzas físicas, las diferentes fuentes de energía e influencias que recibimos desde los cuerpos de nuestro entorno conforman el Chi Cósmico. Este es el tipo de Chi que mantiene el juego de la vida tal como la conocemos y de cuyo equilibrio depende nuestra salud físico-emocional.

Chi Telúrico es el Chi manifestado en nuestro planeta. El Chi inmovilizado casi por completo en forma material y cuya fuente casi exclusiva para el Ser Humano es la Tierra. Es la materia del mismo, pero también sus radiaciones y energías más densas. Para los seres humanos, la fuerza Yin más absoluta por la que es influido es nuestro querido Planeta Tierra. El planeta tierra nos proporciona el Yin, la manifestación física.

La interacción de las Tres Fuerzas Puras hace aparecer la vida, que es el resultado de la influencia del Chi Celeste (espíritu) sobre el Chi Telúrico (materia) generando el Chi Cósmico (energía vital). Las Tres Fuerzas Puras son una consecuencia de la polarización del Chi (Yin y Yang).

Las Cinco Fases del Ciclo del Chi

La materia, con todo su Chi condensado, al ser gobernada por el Chi Cósmico y al ser esta influencia dirigida por el Chi Celeste, nutriéndose del Chi Telúrico nos da como resultado la vida. Estas influencias y transformaciones vienen dadas dentro de un Universo polar (positivo-negativo) manifestado por la separación de Yin y Yang.

En este universo todo se manifestará dentro de una constante oscilación entre Yin y Yang. Los diferentes estados por los que el Chi transita desde el Yin al Yang y viceversa, así como las leyes que este transito siguen han sido descritos por los Taoístas en las Cinco Fases del Ciclo del Chi.

El Chi adopta unas características determinadas durante su paso por cada una de las fases. Estas fases son nombradas simbólicamente mediante los elementos de la naturaleza en los que dichas características se reflejan de forma evidente. Las Cinco Fases reciben los nombres de Fase de Fuego, Tierra, Metal, Agua y Madera. Estas son las características que el Chi adopta en cada etapa de su transito Yin-Yang.

Las Cinco Fases del Ciclo del Chi describen la dinámica de todo movimiento cíclico en el Universo, y como ya hemos visto al definir los conceptos de Yin y Yang, todo el Universo es una alternancia cíclica, así que todo está sujeto a las leyes descritas en las Cinco Fases.

Este ciclo continuo se repite en cada ser y cada manifestación del universo, pues todo está sujeto a la dualidad Yin-Yang y nada permanece estatico. La formación y destrucción de las estrellas y el ciclo vital de cada ser, los diferentes procesos biológicos que acontecen en el interior de los seres vivos. Todo está sujeto a este ciclo.

LAS CINCO FASES DEL CICLO DEL CHI

- **En la fase de Fuego** el Chi es caliente y ascendente, alcanzando la máxima expresión del Yang. Es la energía que sobrepasa a la materia y se expande al exterior. Es el calor, lo inmaterial, la explosión, la culminación, la transformación. Es el verano, la plétora, el mediodía, la juventud.
- **En la fase de Tierra** el Chi es más pasivo, templado y aglutinante. La fase de Tierra acoge a la energía libre y a la materia inerte y las une para conformar nuevas manifestaciones del Chi. Es el centro del Ciclo del Chi, al que este retorna tras cada fase y del que parte al ciclo siguiente. Es la forma, el resultado, el fruto y también la materia prima para el nuevo ciclo. Aglutina, amalgama, digiere, equipara. Es la estación de cosecha, el entretiempo, la madurez, el inicio de la tarde.
- **En la fase de Metal** el Chi es contractivo, delimitador, diferenciador, selectivo. El Yang que fue templado en la Fase de Tierra, comienza ahora a descender hacia su aspecto Yin. El Chi de Metal tiende a condensarse y recogerse, inbuyendo a la materia de energía, El Chi de Metal anima a la materia de energía, la llena con el Chi de la vida y hace presión desde el interior para mantener en el exterior lo ajeno. Es la condensación, la interiorización. Es el otoño, la entrada en las edades altas, la tarde abanzada.
- **En la fase de Agua** el Chi desciende y se paraliza, alcanzando la máxima expresión del Yin, es la materialización. El movimiento y el cambio llegan aquí a su mínima expresión. La energía se ha inbuido en la materia y ahora es dotada de una estructura estable. Lo valido para la estructura es seleccionado y aquello superfluo es descartado y desechado. El Chi es conservado inbuido en la materia. Es el reinado de la inmovilidad. El baile se congela, pero el Chi sigue su camino de transformación: la potencialidad modificadora del Yang está almacenada en la materia y será liberada bajo la circunstancia adecuada. El Yin espera el momento de devolver la energía recibida. Es la semilla, la espera. Es el invierno y el frío, la vejez, la noche.
- **En la fase de Madera** el Chi se expande y moviliza. El Chi de Madera es la energía que gobierna a la materia. "El Yin retiene al Yang. El Yang gobierna al Yin" como dice la máxima. El Chi retenido en la materia es reclamado, influenciado, movilizado desde el exterior, y arrastrando tras de si a la materia, la dota de movilidad y comienza el movimiento para adaptarse a las nuevas circunstancias, la expansión y nuevamente la vida. Es el Yang dando vida al Yin, calentándolo. Es el movimiento, el crecimiento y la expansión, la adaptación. Es la primavera, la niñez, la mañana.

Cada ser, animado o inanimado, que se manifiesta en la naturaleza está constituido por multitud de chis diferentes, de naturaleza más ying o más yang y que responden a una u otra fase del Ciclo de Chi. Todas estas influencias dotan al ser en cuestion de sus características propias, y la armonía entre todas estas fuerzas permite que ese ser perdure durante un tiempo determinado. El desequilibrio de todas estas influencias que constituyen el ser, derivan en la degradación del mismo o, lo que es lo mismo, su evolución a un nuevo estado, pues todo en la naturaleza tiende a buscar un punto de equilibrio.

El equilibrio entre yin, yang y los chi correspondientes a los diferentes fases del Ciclo de Chi, además de otros más cercanos a la mentalidad occidental como la proporción líquido-calor y materia-energía, son la base para la comprensión de la salud y la enfermedad desde la perspectiva de cultura china.

Ya sabemos que el chi que se encuentre en cada una de las fases presentará unas características determinadas, pero los diferentes chi no existen de forma aislada, sino que interactúan con los chi de los otros ciclos acompañando al constante movimiento.

Las influencias ejercidas entre los chi de diferente naturaleza se estudian bajo dos naturalezas diferentes: el ciclo de alimentación o crecimiento y el ciclo de control.



En el Ciclo de Crecimiento el Chi de cada fase alimenta o potencia al de la fase siguiente. Esto es expresado tradicionalmente como *“la madre alimenta al hijo”*: la Fase de Agua alimenta a la Fase de Madera, esta a la de Fuego, etc.

Por otra parte, en el Ciclo de Control, solemos decir que *“el consejero modera al emperador”*: el Chi de la Fase de Agua controla al de la Fase de Fuego, este al de Metal, etc.

Los seres y manifestaciones de este universo mostrarán la preponderancia de alguna de estas formas de manifestación del Chi. Las relaciones entre las diferentes naturalezas del Chi nos ayudarán a comprender las relaciones entre los diferentes seres y las relaciones que se establecen entre los procesos vitales internos de cada ser vivo.

Pensemos en el siguiente ejemplo: El nuevo presidente de una empresa, de unos cuarenta años (tierra) que desplaza e impone sus criterios frente a los hasta en su momento había mantenido el anterior Presidente, ahora anciano (agua) empleando para alcanzar sus metas la energía de los jóvenes empleados (fuego). Así, el fuego alimenta a la tierra que a su vez controla al agua. Pero si el antiguo presidente sintiese que su sucesor abusa de su cargo, podría hacer

notar su autoridad directamente sobre los empleados. De modo que el agua controlaría al fuego, restableciendo el equilibrio al restringir el apoyo a la tierra.

El macrocosmos y el microcosmos

En el universo exterior (macrocosmos), el Yin y el Yang se manifiestan en los periodos climatológicos principales del verano y el invierno. El paso de uno a otro se realiza a través de diferentes estaciones que se corresponden con las Cinco Fases de la Energía: Invierno (máximo Yin, predominancia del Chi de Agua), Primavera (predominancia del Chi de Madera), Verano (Chi de Fuego), Verano tardío, cosecha y estaciones intermedias (Chi de la Tierra), Otoño (Chi del Metal) y comenzamos nuevamente.

Otro ciclo macrocósmico de interacción Yin y Yang es el ciclo día-noche. Aquí, de la misma manera, el Chi pasa de su manifestación más Yin a la más Yang y otra vez a la Yin atravesando las cinco fases especificadas: El Chi de Fuego corresponde al mediodía (hora solar), periodo de máximo Yang; en la medianoche encontraremos el predominio del Chi de Agua, el Chi de Madera corresponderá a la mañana, las primeras horas de la tarde traerán el Chi de la Tierra y las últimas horas antes de la noche impondrán al Chi de Metal.

Un ciclo macrocósmico evidente sería el de las mareas, gobernado por las influencias directas del Sol y la Luna, que a su vez siguen sus propios ciclos.

El ser humano, dentro de la naturaleza, sigue su propio ciclo de Chi, a la vez que participa de la danza del Universo al verse influido por los ciclos que le rodean y a su vez interviniendo con su propio ciclo, especialmente como Ser Humano global. Existen otros ciclos macrocósmicos, pero su influencia es menos evidente que la de estos ciclos principales pues es ejercida por energías más sutiles que, como ya hemos mencionado, carecen de capacidad para ejercer cambios aparentes inmediatos sobre los planos materiales.

Por su parte, el organismo de los seres vivos mantiene sus propios ciclos internos de alternancia Yin-Yang: el sueño y la vigilia puede ser el ciclo más evidente, pero también está la actividad-descanso, alimentación-ayuno, inspiración-expiración, sístole-diástole, contracción-distensión, etc. Estos ciclos del universo interno (microcósmicos) siguen las mismas leyes que los ciclos macrocósmicos y en ellos el Chi adopta también las características de cada una de las Cinco Fases del Ciclo del Chi.

Los ciclos internos de los seres vivos (microcosmos) están conectados con los ciclos del resto del Universo (externos, macrocósmicos) pues de otro modo los seres vivos no podrían acceder al Chi Cósmico y al Chi Celeste, sin los que la vida no es posible.

Así, con la salida del Sol se apodera de nosotros el Chi expansivo de la Madera que nos va activando a lo largo de la mañana. Llegado el mediodía, nuestro organismo ha de adaptarse al momento de máxima energía bajo la influencia del Chi del Fuego. Momentos después hemos entrado en el momento de máximo apogeo del Chi monótono de la Tierra, y a lo largo de la tarde sentimos su energía lenta y reflexiva. Cuando el Sol ya decae y el Chi del Metal prepondera, nuestro cuerpo comienza a interiorizar su energía preparándose para la noche, durante la que el Chi del Agua nos sume en la quietud. Estas mismas influencias las recibimos durante el ciclo anual de las estaciones.

Los ciclos internos y externos se complementan y se compensan en interacciones complejas, en ocasiones evidentes y en otras ocasiones difíciles de percibir.

El Ser Humano recibe sus influencias más directas del Sol y la Tierra (Chi Telúrico y Chi Cósmico respectivamente), nuestras principales fuentes de Chi. La rotura de nuestro sincronismo con estas fuentes externas de Chi tiene consecuencias que no se hacen esperar: cuando las exigencias de la civilización rompen el ritmo natural de sueño-vigilia o actividad-descanso, interfieren en el mecanismo de nuestro cuerpo para absorber las diferentes calidades del Chi. La vitalidad de nuestro cuerpo disminuye y nuestra mente pierde claridad. Nuestro mecanismo biológico deja de ajustar y comienza a deteriorarse de forma más acelerada. La enfermedad encontrará la puerta abierta y puede comenzar a gestar en nuestro interior.

En la persona común el Chi Cósmico entra de forma indirecta a través de la respiración y la alimentación. La respiración incorpora a nuestro organismo el Chi que en cada momento se encuentra en nuestro entorno y los diferentes alimentos almacenan diferentes concentraciones de los distintos tipos de Chi.

Habitar espacios poco adecuados hace que recibamos constantemente Chi de poca calidad. La ingesta de una alimentación monótona puede hacer que recibamos demasiado o demasiado poco de alguno de los tipos de Chi. Así, si ingerimos demasiados alimentos en los que predominen los Chi más Yang, nuestro organismo presentará una preponderancia Yang. Lo propio sucederá si abusamos de alimentos Yin en exceso. Por otra parte, los diferentes órganos y tejidos de nuestro cuerpo consumen unas determinadas calidades de Chi para realizar sus tareas. Si no disponen de las mismas, se fatigan y desgastan de forma prematura.

Adicionalmente, gran parte del Chi que adquirimos es consumido en la propia actividad de compensación de las influencias externas y de los procesos internos, de modo que cuanto más desequilibradas estén las diferentes calidades de Chi en nuestro ser, con más facilidad perderemos la sincronidad con el medio y de nuestros propios procesos internos. El Chi también puede manifestarse bajo formas que sean dañinas para el Ser Humano: calor excesivo, humedad excesiva... son los Climas Patógenos de la Medicina China. Mantener nuestro Chi en un nivel óptimo que nos proteja de estas influencias dañinas y evitar en lo posible el contacto con las

mismas es también fundamental para la conservación de la salud y es nuestro Chi interno el que ha de impedir la entrada de estos climas al organismo.

El Microcosmos Humano y el Universo

Taoista

El mundo interno del Ser Humano puede ser comprendido desde las polaridades Yin y Yang y desde las manifestaciones energéticas de las Cinco Fases del Ciclo del Chi. Las Tres Fuerzas Puras se reflejan en los diferentes planos de existencia del Ser Humano.

Comprender al Ser Humano como un reflejo del Universo nos puede ayudar a comprender el delicado equilibrio del cuerpo y los procesos de gestación de la enfermedad.

El Yin y el Yang en el Microcosmos Humano

Para que el Ser Humano viva en armonía, su ser ha de reflejar el equilibrio entre Yin y Yang que se da en el Universo. El Yin ha de servir de soporte, de sostén de manifestación para el Yang, mientras el Yang se encargará de infundir la vida y gobernar al Yin.

Si una de las funciones prepondera en detrimento de la otra, la armonía se pierde y aparece la enfermedad. Afortunadamente la naturaleza del Universo hace que todo tienda al equilibrio, de modo que en la mayoría de los casos las disarmonías son menores y el equilibrio se restablece por si solo de forma natural, siguiendo las leyes de las Cinco Fases.

La dicotomía Yin y Yang se manifiesta en el Ser Humano en diferentes aspectos. El equilibrio entre sangre y energía (función) en un órgano es un ejemplo muy importante. La sangre es el Yin (materia, frío) mientras la función es el Yang (movimiento y calor).

Si la sangre (materia) es escasa, el Yin no retendrá al Yang. Este, por su naturaleza, tenderá a expandirse y elevarse. Como consecuencia, el cuerpo perderá energía y calor. Aquella de la que disponga estará repartida de forma irregular, congestionándose en las partes altas del organismo y estando en déficit en las inferiores (el Yang tiende a expandirse y elevarse).

Esta situación puede producir desequilibrios a diferentes niveles, como que las partes más Yin (macizas y pesadas) del organismo no serán capaces de calentarse y se aletarguen, mientras las más Yang (huecas y livianas) se verán dañadas por el calor mismo si este es demasiado. Este proceso suele hacerse patente especialmente en procesos de calor interno mal distribuido. La

sangre no es capaz de distribuir el calor, de modo que la cabeza se calienta y los pies y manos se enfrían. El calor se manifiesta de forma patógena en todo el organismo, pues la sangre insuficientemente no es capaz de distribuirlo y disiparlo. La psique se dispara, las emociones se muestran fuera de control y la persona sufre de hiperactividad, ansiedad, falta de concentración, etc.

Cuando la energía es deficitaria, la materia se vuelve inerte, el Yang no da vida ni gobierna al Yin. El cuerpo carece de movimiento, se estanca. Los líquidos dejan de fluir correctamente y se producen acumulaciones de sustancias que no pueden ser transportadas al lugar que les corresponde: edemas, hipertensión, sudoración excesiva, incontinencias de diversos tipos... Las funciones del organismo decaen. Los tejidos no pueden ser alimentados, reparados o depurados. El calor se estanca en los lugares de su producción, pues los líquidos no circulan. La persona vive este estado como decaimiento, cansancio y apatía.

Cuando no existe un equilibrio entre materia y energía el Ser Humano no está en armonía y aparece la enfermedad.

El Yin y el Yang también se refleja dentro del organismo a nivel de los órganos y las vísceras. La Medicina Tradicional China considera doce unidades bioenergéticas, seis yang y seis yin. Las seis unidades bioenergéticas yin cumplen funciones de construcción y administración, mientras las seis unidades yang cumplen funciones de relación con el medio (captación y eliminación), transporte y almacenamiento.

Estas unidades bioenergéticas se manifiestan en los meridianos de acupuntura. Las unidades bioenergéticas Yin alimentan y controlan un órgano específico, sirviéndose de él para realizar sus funciones a nivel físico. Las unidades Yang tienen asociada de la misma manera una víscera.

Las unidades bioenergéticas yin y yang trabajan en parejas complementarias. Cada unidad asociada a un órgano genera su propio tipo de Chi a partir del extraído de los Chi Celeste, Telúrico, pero sobre todo Cósmico. Este Chi producido por cada par de unidades bioenergéticas recibe el nombre de Qi¹. El Qi es fabricado y administrado por la unidad energética yin. La unidad yang se encarga de obtener la materia prima para su elaboración y eliminar las materias restantes.

Cada uno de los Qi alimenta y controla a los órganos y las vísceras de los que depende, además de determinados tejidos, áreas psíquicas y funciones del organismo.

El funcionamiento de cada unidad energética ha de mantener el equilibrio entre el Yin y el Yang. Cuando esto no es así la elaboración del Qi en la que participa se ve afectada,

1 Qi es un término chino. No lo hemos de confundir con Ki, que es un concepto japonés del que hablaremos en la última parte del módulo de bioenergética básica.

modificándose la calidad y cantidad del mismo. Esto a su vez afecta a la unidad energética complementaria, los tejidos y la parte de la psique que dependen de este Qi.

Si una unidad energética se vuelve más Yang, el Qi elaborado por la misma será más Yang y todas las parte de la persona dependientes de este Qi se tornarán en mayor o menor medida más Yang. Lo propio sucederá cuando una de las unidades bioenergéticas pasa a ser demasiado Yin.

En el universo nada está aislado, y las unidades bioenergéticas internas del Ser Humano no son diferentes. En los siguientes apartados veremos que cada pareja de unidades bioenergéticas afecta a las otras parejas por varias vías, de modo que un desequilibrio Yin-Yang en una de las unidades implica un desequilibrio a nivel global.

Cinco Fases de la Energía en el Microcosmos Humano

Según lo expuesto en el apartado anterior, disponemos de seis parejas de unidades bioenergéticas que se encargan de transformar el Chi adquirido del entorno para transformarlo en Qi.

Esta es la correspondencia en parejas de las doce unidades bioenergéticas humanas:

Órgano (Yin)	Víscera (Yang)
Produce y administra	Digiere y transporta
Corazón	Intestino delgado
Maestro de Corazón	Triple Calentador
Bazo-Páncreas	Estómago
Pulmón	Intestino grueso
Riñón	Vejiga
Hígado	Vesícula Biliar

Estas unidades se denominan por el nombre del órgano o la víscera física al que están asociados. Dos de estas unidades bioenergéticas, el Maestro de Corazón y el Triple Calentador, se manifiestan en sus correspondientes meridianos de acupuntura pero no disponen de un órgano o una víscera física. El Maestro de Corazón es una malla de Chi que envuelve y protege al corazón. Tiene una gran relación con la sexualidad, las relaciones humanas y las emociones y colecta y gestiona el conjunto del Chi no consumido por el organismo. El Triple Calentador sincroniza las funciones de elaboración de las diferentes calidades de Chi en el cuerpo.

Nótese que el bazo y el páncreas, dos órganos físicos completamente separados, responden a una única unidad energética. De la misma manera los órganos pares (riñones y pulmones) se asocian igualmente a una unidad bioenergética común.

Cada órgano (Ying) produce un Qi específico con la ayuda de su víscera acoplada. El Maestro de Corazón, que carece de órgano físico, no produce un Qi determinado, sino que gestiona los Qi sobrante del resto de unidades bioenergéticas.

Normalmente se conoce al Qi por el nombre del órgano correspondiente a la unidad bioenergética encargada de producirlo y administrarlo. Así tendremos el Qi de Corazón, de Bazo-Páncreas, de Pulmón, de Riñón y de Hígado. De este modo tenemos cinco Qi diferentes en el organismo, y cada uno de ellos responde a las características de una de las Cinco Fases del Ciclo del Chi.

LOS QI DE LAS CINCO FASES DEL CICLO

- El Qi de Corazón es elaborado por las unidades energéticas Corazón e Intestino delgado. Pertenece al Ciclo de Fuego. Existen otra pareja de unidades bioenergéticas pertenecientes al Ciclo de Fuego: el Maestro de Corazón (Yin) y el Triple Calentador (Yang), pero estas unidades no están asociadas a ningún órgano o víscera y no producen un Qi propio.
- El Qi de Bazo-páncreas se produce en el conjunto Bazo-páncreas con la ayuda del Estómago, siempre refiriéndonos a unidades bioenergéticas. Pertenece al Ciclo de Tierra y poseerá las propiedades del Chi de dicho ciclo.
- El Qi de Pulmón corresponde al Pulmón e Intestino grueso. Su Chi pertenece al Ciclo de Metal
- El Qi de Riñón depende del Riñón y la Vejiga. Está dentro de los Chi del Ciclo de Agua.
- El Qi de Hígado es fabricado por el Hígado apoyado por la Vesícula Biliar. Sus características corresponden al Ciclo de Madera.

Cada Qi cumple sus funciones generales dentro del organismo, teniendo unos efectos determinados a nivel del cuerpo, los procesos del Chi, las emociones, la mente y el alma, siempre de acuerdo con las características propias de la Fase del Ciclo de Chi a la que responde.

Además, cada Qi (microcosmos) responderá a los estímulos del entorno (macrocosmos) por afinidad, de modo que el Qi de Corazón se verá influido por el Chi externo del Ciclo de Fuego, el Qi de Bazo-páncreas será sensible al Chi exterior del Ciclo de Tierra, etc.

En la tabla siguiente puedes ver un esquema de las relaciones de las Cinco Fases del Ciclo de Chi con diferentes elementos del microcosmos humano y del Universo (macrocosmos). Es

necesario destacar que todas estas relaciones son meramente orientativas, pues la relación entre los Chi de las diferentes fases es demasiado fuerte como para poder hacer una división estricta de las influencias precisas de cada una de ellas.

Microcosmos:

Madera	Higado	Vesícula Biliar	Nervios, tendones, ligamentos, ojos, nervios, uñas	Ira, violencia, estrés, ansiedad yang	Idealismo, ambición, adaptación	Proyectar, construir, adaptar
Agua	Riñones	Vesiga	Huesos, médulas, cerebro, dientes, genitales, cabello, vello púbico, oídos	Miedo, desconfianza	Firmeza, serenidad	Conservar, concretizar
Metal	Pulmones	Intestino Grueso	Piel, cuerdas vocales, vello, vasos linfáticos, venas	Tristeza, depresión, desánimo	Orden, disciplina, discernimiento, ánimo	Definir, separar
Tierra	Bazo y páncreas	Estómago	Grasa, músculos, boca, labios, colágeno	Preocupación, obsesión, ansiedad yin	Ecuanimidad, respeto	Situar, relacionar, amalgamar
Fuego	Corazón, maestro de corazón	Intestino delgado, triple calentador	Arterias, sangre	Impaciencia, alegría desbordada	Comprensión, curiosidad, inteligencia	Trascender, comprender, expandir, realizar
	Órgano regido	Viscera regida	Tejidos regidos	Emociones	Cualidades	Tarea

Macrocosmos:

Madera	Primavera	Mañana	Crecimiento	Viento
Agua	Invierno	Noche, medianoche	Gestación, espera	Frio
Metal	Otoño	Anochecer	Declive, decadencia	Sequedad
Tierra	Cosecha, espacios interestaciones	Tarde	Metamorfosis, asimilación	Humedad
Fuego	Verano	Mediodía	Madurez, plétora	Calor
	Estación	Momento del día	Fase evolutiva	Clima

Las relaciones entre los diferentes Qi vienen definidas por las relaciones existentes entre el Chi de las diferentes fases. Estas relaciones nos permiten definir cómo un desequilibrio en un elemento del sistema de elaboración de Qi afecta al resto de elementos. Por ejemplo: un exceso de humedad ambiental (macrocosmos) afectará a la disponibilidad del Qi de Bazo-páncreas (microcosmos). Este pertenece al Ciclo de Tierra, que alimenta al de Metal y controla al de Agua, así que los Qi de Riñón (agua) y Pulmón (metal) pueden verse afectados.

Estas reacciones de los Qi frente al entorno nos dan pistas acerca de la necesidad de fortalecer los órganos encargados de producir uno u otro tipo de Qi. Así, una persona muy sensible al calor habrá de mejorar su Qi de Corazón y una muy sensible al frío su Qi de Riñón.

En cuanto a las emociones o cualidades, podemos aplicar el mismo criterio. Alguien con dificultad para concentrarse necesita mejorar su Qi de Bazo-páncreas, una persona triste su Qi de Pulmón, etc.

Del mismo modo, los Qi crean el clima interno de la persona siguiendo el esquema de los Chi macrocósmicos. Si el Qi de Hígado está desequilibrado aparecen “vientos” internos: tics, contracturas, dolores agudos que cambian de lugar, etc; si se desequilibra el Qi de Riñón aparecen “fríos” internos: frialdad emocional, rigideces, falta de vitalidad y calor, etc.²

Así, una persona que desde la entrada del otoño se presenta melancólica, descuidada en sus quehaceres, con frecuentes resfriados, que padece estreñimiento, presenta retenciones de líquido en las extremidades y caspas secas en diferentes zonas de la piel, da signos claros de un Qi de Pulmón en desequilibrio.

Las Tres Fuerzas Puras, el Triple Calentador y los tres Tantien

Otro paralelismo interesante entre el universo macrocósmico y nuestro universo interior es el que se da entre las estructuras del Triple Calentador, los Tantien, la relación Energía-Sangre-Materia y las Tres Fuerzas Puras.

El Triple calentador es una de las unidades bioenergéticas que no presentan órgano físico, aunque sí tiene un meridiano de acupuntura asociado. Es la pareja Yang del Maestro de Corazón y se clasifica dentro del movimiento del Chi de Fuego. La misión del triple calentador es la de sincronizar los procesos metabólicos bioenergéticos en general. Desde la digestión de los

² *Es necesario destacar que estas no son más que aproximaciones, y que la verdadera comprensión de estas manifestaciones en el ámbito humano requieren del correspondiente estudio de Medicina Tradicional China y de contrastar estos planteamientos filosóficos con la observación cotidiana.*

alimentos hasta el almacenamiento de los Chi sobrantes. Básicamente sincroniza las funciones de tres áreas:

EL TRIPLE CALENTADOR

- **Calentador Superior** situado en la parte superior del tórax, que está compuesto por Pulmón y el Corazón y se encarga del transporte y distribución del Chi y la materia. Impulsión.
- **Calentador Medio** ubicado en la zona del plexo solar, parte alta del abdomen, compuesto por Bazo-páncreas y Estómago, encargado de la digestión los alimentos y la primera destilación del Chi en ellos contenido. Asimilación.
- **Calentador Inferior** que ocupa parte baja del abdomen y contiene al Riñón, al Hígado y a la totalidad de las vísceras, ocupados en la separación y eliminación de los desechos y el almacenamiento del Chi sobrante. Almacenamiento-eliminación.

Como podemos ver, el Triple Calentador se ocupa de funciones básicas para el funcionamiento del organismo: la obtención, procesamiento, distribución y gestión del Chi.

Los tres Tantien presentan una estructura similar, pero en un ámbito de funciones diferente. Tantien puede traducirse como campo de cultivo. En los Tantien las diferentes calidades del Chi del organismo se mezclan y transforman en diferentes procesos en los que se sublima el Chi más denso hasta obtener el Chi más espiritual. Los Taoístas emplean estos Tantien para destilar el propio Chi hasta conseguir transformarlo en una esencia espiritual.

LOS TRES TANTIEN

- **Tantien Superior**, ubicado en el interior de la cabeza. Aquí, a partir de la capacidad de Amar destilada en el Tantién Medio, se destilan las esencias espirituales.
- **Tantien Medio**, situado en la zona del corazón bioenergético, aproximadamente en el centro del tórax. En el se recogen las virtudes de los cinco órganos para obtener la capacidad de Amar.
- **Tantien Inferior**, que está en el centro del vientre, un poco por debajo del ombligo. En el se cultiva el Chi que el organismo obtiene del exterior y el que no es consumido por el organismo. Refinándolo sirve para nutrir y sanar a los órganos y el resto del cuerpo. De los órganos sanos obtenemos las virtudes.

Los Tantien son el soporte bioenergético del crecimiento personal y espiritual. Parándonos a analizarlo podemos ver que la salud y el desarrollo interior tienen su nexo de unión en estas estructuras. La vitalidad obtenida del entorno se emplea primeramente en mantener las funciones básicas de supervivencia del individuo y la especie (Tantien Inferior). El Chi sobrante una vez cubiertas estas necesidades se va destilando hasta obtener la esencia que nos permite

desarrollarnos como personas completas (Tantien Medio). El Tantien Inferior requiere mucho Chi, así que son necesarias ingentes cantidades para poder llenar este y, además el Tantien Medio. Según las funciones del Tantien Medio son cubiertas, es posible ir creando una existencia espiritual refinando más aún el Chi. Así comenzamos a madurar el Tantien Superior.

Las relaciones entre las Tres Fuerzas Puras y estas estructuras o funciones bioenergéticas se reflejan en la siguiente tabla.

<i>Funciones más Yang</i>	Chi Celeste	Calentador Superior	Tantien Superior
<i>Funciones intermedias</i>	Chi Cósmico	Calentador Medio	Tantien Medio
<i>Funciones más Yin</i>	Chi Telúrico	Calentador Inferior	Tantien Inferior

A nivel físico, las tres fuerzas puras se reflejan en el organismo humano en la relación entre energía, sangre y materia. Como ya hemos comentado al hablar de la proporción yin-yang, el organismo requiere de una correcta proporción entre sangre y energía. Para ser más exactos, la relación sería entre energía (yang) y materia (yin). El concepto chino de Xue vendría a ser la materia energizada, en cuanto a que la sangre es la materia transportadora de la vida. Un exceso de energía supondría un calentamiento del Xue y dificultades para retenerlo, mientras que un exceso de materia supondría su enfriamiento y estancamiento, dificultades para movilizarlo.

Con esto completamos el capítulo relativo a la visión que el Taoísmo nos da del Ser Humano, su relación con el Universo y de la salud.

Recapitulando

El Taoísmo entiende el Universo como una dialéctica entre estados opuestos de una misma esencia, el Chi, reflejados en el Yin y el Yang.

El Universo, visto desde la perspectiva Humana en la Tierra, puede separarse en tres estratos: el más Yang que será el Chi Celeste, el más Yin que es el Chi Telúrico, asociado con el planeta Tierra y el Chi Cósmico que llega a nosotros desde el entorno y es fruto de la interacción del Chi Celeste y Chi Telúrico.

En nuestro Universo el Chi siempre se encuentra en movimiento trasladándose desde los estados Yin a los Yang para después retornar nuevamente al los Yin. Estas transformaciones se producen a través de un ciclo universal en el que el Chi pasa por cinco estados diferentes: las Cinco Fases del Ciclo del Chi.

Los seres vivos somos reflejos del Universo a pequeña escala. Somos microcosmos dentro de un macrocosmos. Las leyes del Yin-Yang, las Tres Fuerzas Puras y las Cinco Fases de la Energía se reproducirán en nuestro microcosmos del mismo modo que en el Universo exterior.

Nuestro microcosmos y el macrocosmos están unidos. Nosotros recibimos el Chi exterior y su influencia por medio de la alimentación, la respiración, los sentidos e influencias físicas.

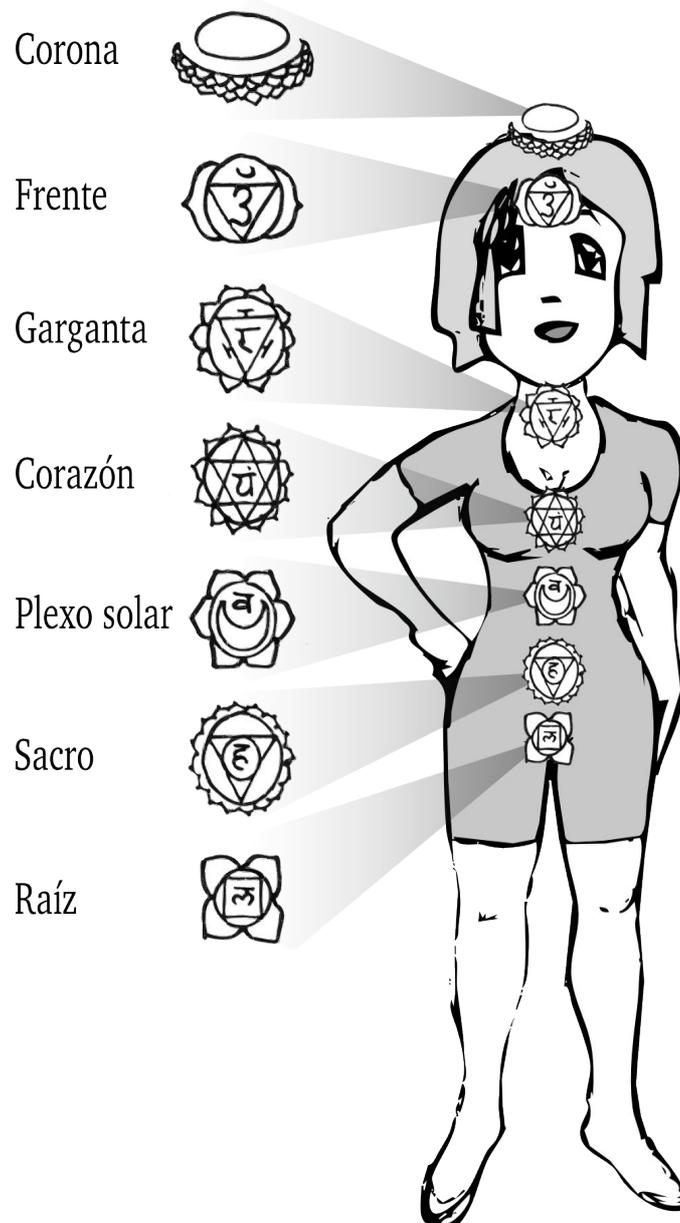
La salud completa será el correcto flujo en cantidad adecuada y equilibrio total de las diferentes fuerzas de nuestro microcosmos: Yin-Yang, Cinco Fases del Chi y Tres Fuerzas Puras. Este equilibrio no es posible sin una sincronización adecuada con el medio: alimentación, respiración, etc. Es necesario tener presente que cuando hablamos de equilibrio nos referimos a un equilibrio dinámico, cambiante, pues la vida es movimiento. El equilibrio estático entre yin-yang y sus manifestaciones no se encuentra en la naturaleza que conocemos.

Una buena economía de Chi nos permite realizar el proceso de maduración y crecimiento interior.

El sistema Tántrico de los Chakras

Las primeras referencias escritas a los Chakras datan de hace 4500 años, en los Vedas, que son el conjunto de los cuatro libros sagrados de los hindúes. Es de suponer que las referencias orales así como el conocimiento de los mismos se remonte mucho tiempo atrás.

La palabra Chakra quiere decir rueda. Supuestamente ese sería el aspecto que mostraría un Chakra si pudiésemos verlo: una especie de remolino de fluido que gira en uno u otro sentido y cuya velocidad y diámetro varían constantemente.



El Chakra constituiría una estructura con varias funciones. Por un lado, los Chakras servirían de “transformadores” bioenergéticos capaces de adaptar las energías circundantes e internas

para permitir la relación del microcosmos humano con el macrocosmos. Por otro lado, los Chakras se ocuparían de servir de ancla o soporte para determinadas estructuras psíquicas del ser, de manera que a medida que el ser va madurando las cualidades psíquicas de los diferentes Chakras van manifestándose.

Los seres humanos contamos con una cantidad indeterminada de Chakras. Algunos de ellos tienen un carácter secundario mientras otros cumplen con tareas principales para la supervivencia y el desarrollo. Existen siete Chakras principales.

Los siete Chakras principales

Cada uno de los siete Chakras mayores tiene un nombre en sánscrito. Normalmente se enumeran empezando desde el situado en la parte más baja para terminar en el más alto. Desde la introducción de estos conocimientos en occidente, a los Chakras se les han dado nombres occidentalizados, que hacen referencia a su situación respecto al cuerpo físico y que poco tiene que ver con el significado de los nombre originales. De todos modos haremos referencia a estos nombres por comodidad y para facilitar la comprensión del texto.

Al respecto de la ubicación física de estos centros respecto a la anatomía humana, hemos de pensar que estamos hablando de centros inmateriales, incluso puede que no-físicos, así que la situación anatómica hará referencia básicamente a zonas del cuerpo que se ven más íntimamente influidas por un determinado centro. No hemos de confundirnos y pensar en un chakra como en un órgano físico que podamos encontrar en algún lugar de nuestra anatomía. Pensemos más bien en los chakras principales como en unas funciones o conjuntos de funciones que se encuentran en íntima relación con zonas anatómicas o incluso órganos concretos. En todo caso, el Chakra constituiría un “órgano energético” que ejercería influencias determinadas sobre diferentes órganos, tejidos y funciones físico-psíquicas.

En esta tabla encontrarás la relación de los siete chakras principales, el nombre sánscrito con su traducción, algunos de los nombres empleados en occidente para referirse a ellos y su ubicación en nuestra anatomía.

Número	Nombre sánscrito	Nombre anatómico	Ubicación respecto al cuerpo físico
7	Sahasrara <i>Multiplicado por mil</i>	Corona	Sobre la cabeza
6	Ajna <i>Percibir, conocer</i>	Entrecejo Tercer Ojo	En la frente
5	Vishuddha <i>Purificación</i>	Garganta	En el cuello
4	Anahata <i>Sin roce</i>	Corazón Cordial	En el esternón

3	Manipura <i>Gema brillante</i>	Plexo solar Diafragma	Entre el ombligo y el esternón
2	Svadhithana <i>Dulzura</i>	Sexual	Entre el ombligo y los genitales
1	Muladhara <i>Lugar de creación</i>	Raíz	Entre los genitales y el ano

En la mayor parte de la literatura actual se menciona que los Chakras presentarían una manifestación anterior y otra posterior, como dos embudos unidos por la parte más estrecha y que se abrirían a las partes delanteras y traseras del cuerpo respectivamente. Otras fuentes mantienen que los textos clásicos solo mencionan la manifestación anterior y no indican para nada la existencia de una manifestación simétrica de los Chakras en la parte posterior del cuerpo.

Prana

Los Chakras se encargarían de conectarnos con el Prana. La traducción de Prana sería "fuerza o energía de la respiración". Según la tradición Hindú, el Prana es el causante de toda manifestación vital. Todos los procesos biológicos, cualquier movimiento o acción de un ser vivo dependerá de esta fuerza llamada Prana. Sería, a mi entender, la fuerza que dota de vida a la materia.

El Prana se constituye principalmente en el Sol y la fuente más importante del mismo sería la respiración, seguida del agua, los alimentos, la luz del Sol, el ambiente en general, etc.

Así pues, los Chakras se encargarán de obtener, transformar y regular el Prana, que es la sustancia dadora de vida.

Nadis

Los Chakras estarían unidos entre sí por una red de conductores de este fluido bioenergético o Prana. Estos canales se denominan Nadis.

Los Chakras y los Nadis constituirían una estructura encargada de absorber, transformar, distribuir y regular el Prana en nuestro organismo. Esta estructura forma una especie de segundo cuerpo que recorrería todas las células físicas del organismo y se extendería al exterior del mismo.

Al igual que sucede con los Chakras, en el ser humano existen una cantidad indeterminada de Nadis. Existen tres, sin embargo, que constituyen junto a los Chakras la parte fundamental de esta maquinaria bioenergética.

Los tres canales principales

Los tres Nadis principales se denominan Sushumna, Ida y Pingala.

El Sushumna conformaría un tallo central, que transcurriría recto desde el primer Chakra al séptimo. En muchos textos se asocian el Sushumna con la columna vertebral o con la médula espinal, afirmando que Sushumna discurriría sobre esta ubicación física.

Ida y Pingala nacerían a izquierda y derecha de Sushumna a la altura del Chakra Raíz en la base del Sushumna. Ascenderían formando dos espirales o sinusoides que se irían cruzando con Sushumna en distintos puntos hasta alcanzar el sexto Chakra o Tercer Ojo. En cada uno de los cruces formados por los tres canales se encuentra el nacimiento de un Chakra principal.

Esta es la visión que nos transmite la mayoría de la literatura actual, mientras que algunas fuentes mantienen que los textos clásicos en ningún momento mencionan la existencia de cruces entre los canales o nada que se parezca a una estructura espiral.

Ida y Pingala representan dos polaridades complementarias, asociándose el uno y el otro con el Sol y la Luna, lo masculino y lo femenino, la mente y las emociones, la actividad y el reposo, etc.

<i>Nombre</i>	<i>Asociado a</i>	<i>Regulación de</i>	<i>Estado</i>
Ida	Luna	Plano emocional	Reposo
Pingala	Sol	Plano mental	Actividad

En el sexto Chakra, en la frente, esta polaridad alternante de Ida y Pingala llegaría a su fin. Sería el encuentro de los complementarios y el principio del Universo no-dual, el reino del espíritu.

A pesar de que esta visión de la anatomía de los Chakras y los Nadis principales está asumida en la actualidad, parece que no hay consenso entre las escuelas clásicas acerca de los lugares exactos de inicio y llegada de los diferentes canales. Esto es normal si pensamos que hablamos de estructuras energéticas, sutiles, que no son medibles y de las que la experiencia más directa que podemos obtener consiste en diferentes prácticas meditativas, en las que la propia percepción se convierte en algo difícil de transmitir con palabras.

Unión de los Chakras y los Nadis principales

Los tres Nadis principales formarían una columna sobre la que se asentarían los siete Chakras principales. Suele compararse a los Chakras con flores. Los tres Nadis principales formarían un tallo vertical. De este tallo brotan los Chakras.

El tallo formado por los Nadis se situaría en el centro del cuerpo físico, partiendo del perineo hasta la cima de la cabeza. Los Chakras florecerían en la parte delantera del cuerpo, quedando los tallos de cada flor hacia la espalda. Ya hemos comentado lo subjetivo de esta visión.

El primer Chakra, Raíz, nos une a la Madre Tierra. En el sentido espiritual, el séptimo Chakra, Corona, nos une con el Cielo. El Sushumna, que une estos dos Chakras es el camino de paso entre el Cielo y la Tierra, entre este mundo y el plano del espíritu. Así se definen dos caminos, el ascendente y el descendente, por los que el espíritu desciende a dar vida a la materia y la materia sirve como soporte en este plano al espíritu. Los Chakras del segundo al sexto constituyen pasos intermedios en el camino.

Para que esta estructura funcione adecuadamente es necesario que los Chakras intermedios, así como los de ambos extremos, se encuentren en un estado adecuado y que exista un equilibrio en todo el sistema. Es importante recordar que los Chakras no sólo sirven para hacer de puente entre el mundo físico y el espiritual, sino que se encargan de transformar los nutrientes de la Tierra, el Aire y el Sol para proporcionar la energía que da soporte a los procesos vitales. Un Chakra que funcione de forma inadecuada transformará o distribuirá el Prana de forma incorrecta, con lo que los sistemas, órganos o tejidos que dependan del mismo verán afectadas sus funciones; así mismo, un eslabón de conexión entre la materia y el espíritu estará defectuoso, así que esta unión no será completa.

Interdependencia de los Chakras

Si un Chakra no funciona de forma adecuada, se dice, girará muy deprisa o demasiado despacio, no se abrirá o cerrará en la medida justa. Absorberá una cantidad de Prana inadecuada y lo transformará de forma incorrecta.

Esta situación influirá en el correcto flujo del Prana por los Nadis, incluso al flujo principal de Sushumna, Ida y Pingala.

La cantidad y calidad de Prana que determinadas partes del cuerpo reciben, la calidad y el control de la psique, así como el funcionamiento de los Chakras inmediatamente próximos a aquel que se encuentra en desequilibrio achacarán estos defectos.

Así, por ejemplo, el mal funcionamiento del segundo Chakra puede hacer que el primero y el tercero se vean afectados a su vez.

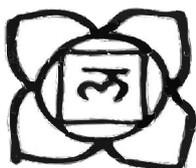
Los Chakras de uno en uno

En este capítulo veremos las atribuciones de cada uno de los Chakras. Hemos de tener presente que los Chakras son entidades *interdimensionales*, es decir, su funcionamiento afecta o los planos físicos, emocionales y mentales, así como a las manifestaciones espirituales en la persona. Cada Chakra cumple en cada uno de los planos su función.

Al final de la descripción de cada Chakra hemos incluido una relación de las partes del cuerpo físico que, según diferentes fuentes, regiría cada Chakra. La opinión del autor al respecto es que estas relaciones son muy subjetivas pues la disfunción de un Chakra puede afectar a múltiples partes del cuerpo. Esta afirmación se sustenta en los siguientes criterios:

1. La disfunción de un Nadi dependiente de un Chakra puede afectar a cualquier parte del cuerpo por el que transite dicho canal, por simple desnutrición pránica.
2. La disfunción de un Chakra afecta a los Chakras inmediatos y a los relacionados, y cualquiera de los órganos asociados a cualquiera de estos Chakras puede verse dañado si presenta una predisposición para ello.
3. Cuando comparamos las listas presentadas en diversos textos, vemos que la disparidad es muy grande. Las propuestas presentadas suelen responder a criterios de proximidad física al Chakra, explicable por la influencia de los Nadis, o a relaciones subjetivas en cuanto a funciones u otros criterio filosóficos.

Pese a la poca exactitud presuponible a estas relaciones, he optado por incluir esta información al final de cada Chakra por si alguien la considerase de su interés.



Muladhara – Espacio de la Creación – Base o Raiz – Chakra 1º

Su energía pránica es Tierra. Rige el plano de las necesidades básicas. Junto con el segundo Chakra, Svadhisthana, alberga los instintos. Los dos Chakras secundarios de las plantas de los pies suelen ser considerados como prolongaciones del Muladhara.

Nos comunica con nuestro cuerpo y con nuestras necesidades materiales. Gracias a él buscamos en el medio aquello que necesitamos para nuestra supervivencia y para la realización de nuestros propósitos. Es el Chakra que nos mueve a buscar la seguridad material. Por lo tanto, ya que dependemos de él para obtener nuestra subsistencia, está relacionado con el instinto de supervivencia. El nivel de apego a la vida y su implicación en ella dependerá en gran medida del buen funcionamiento de este Chakra.

Se encarga de aportar los medios para concretizar, materializar, dar forma, ejecutar. Por lo tanto nos mueve a buscar y almacenar recursos. La fuerza de voluntad está estrechamente relacionada con estas cuestiones.

Lo relacionan con las glándulas suprarrenales. En ellas se segrega, entre otras hormonas, la adrenalina, responsable de la adaptación del cuerpo ante el estrés y del mecanismo de *lucha o huida*.

Cuando el Chakra Raíz actúa en exceso, vivimos con una continua sensación de estrés. Entendemos el entorno como algo que hemos de devorar o de lo que nos hemos de cuidar. Nos sentimos inseguros y tenemos la necesidad de protegernos y acaparar recursos. Nuestra forma de actuar y nuestra actitud ante las situaciones puede volverse exagerada. Si la situación se mantiene, la persona se desgasta por el exceso de presión.

Si el Chakra Raíz es poco activo padecemos de apatía y abandono. No atendemos al entorno, así que sufrimos las consecuencias de agresiones que hubieran podido evitarse. Si esto se mantiene la persona se va mustiando, vaciándose. No cuida de renovar y conservar sus recursos, así que estos se agotan.

Físicamente responsabilizan a este Chakra del buen estado de la columna vertebral, los riñones, aparato urinario, el ano-recto y la regulación de agua y sales. Otras fuentes citan a Muladhara como promotor de la musculatura o la sangre. Los huesos también suelen ser incluidos bajo la influencia del primer Chakra. Las glándulas endocrinas con las que lo relacionan son las suprarrenales.



Svadhishthana – Dulzura – Sexual – Chakra 2º

Su energía pránica es Agua. Rige el plano de los deseos. Junto con el primer Chakra, Muladhara, alberga los instintos. Dispone de Chakras secundarios en las gónadas.

Svadhishthana se encarga de exigir nuestra reproducción y de movernos a transformar el entorno para que este resulte un lugar cómodo para nosotros, aportándonos seguridad y

cubriendo nuestras necesidades (Chakra Raíz). Nos mueve a buscar el bienestar físico, a buscar soluciones y formas de mejorar las circunstancias. Estas funciones las cumple a través de los deseos, que nos empujan a dirigir nuestras energías en direcciones determinadas.

Aquí reside el impulso práctico de crear, las manifestaciones creativas artísticas pertenecen a otro Chakra. Entre otras formas de creatividad podemos encontrar alojadas en el segundo Chakra la sexualidad, la imaginación e inventiva, etc. Se apoya en el Muladhara, primer Chakra, para poder concretizar y realizar las creaciones, para adquirir la fuerza necesaria. Es necesario que el primer Chakra disponga de energías sobrantes, después de cubrir las necesidades básicas del organismo, para que Svadhithana pueda cumplir correctamente con su cometido. En próximos apartados veremos que el proceso de creación no es posible sin la intervención de los tres últimos Chakras.

El deseo de realizar cosas, el entusiasmo que ponemos en nuestros proyectos prácticos son también cuestiones que dependen casi siempre del segundo Chakra.

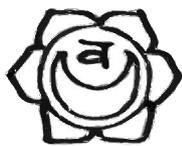
Si este Chakra es demasiado activo, el entusiasmo y la vitalidad se desbocan. Entendemos la vida como una oportunidad de autosatisfacernos. Podemos caer desbordados por nuestros anhelos. Nos sentiremos ansiosos y no contaremos con el tiempo ni los medios necesarios para saciar nuestros deseos. La necesidad de realización puede superar a la capacidad del primer Chakra, acelerándolo y sometiéndolo a un desgaste excesivo. Esto puede suponer un agotamiento de la vitalidad. Los deseos ocuparán demasiado espacio en nuestra mente, careceremos de calma y reaccionaremos por impulso ante los estímulos.

Este Chakra brinda apoyo al tercero, Manipura. Si no es capaz de sostenerlo puede decaer nuestra autoestima y satisfacción pudiendo provocarse ansiedad e ira. El exceso de actividad del segundo Chakra suele derivarse hacia la sexualidad, provocando conductas compulsivas en este campo y una sexualidad exagerada.

Si este Chakra disminuye su función, la persona se vuelve rutinaria y falta de entusiasmo. La vida es una fuente constante de molestias que nos gustaría poder evitar, pero frente a las que no encontramos ánimos para enfrentarnos. Carece de empuje y su camino de realización se paraliza. Disminuye la iniciativa y las actividades cotidianas se van enfriando y mecanizando. Desaparece la *calidez* de la persona, su vitalidad, su autosuficiencia. El Chakra raíz se ralentiza, pues no existe una demanda de energía, sin embargo no existe un gran consumo de Prana vital, por lo que las funciones de supervivencia de la persona no se ven afectadas. Lo mismo sucederá con el tercer Chakra, pues la disminución del entusiasmo se traducirá en una disminución de la necesidad de autorrealización.

A nivel físico, Svadhithana se ocuparía del aparato reproductor. En algún libro se responsabiliza al segundo Chakra de los ovarios y testículos, quedando el resto del aparato

genital bajo la tutela de Muladhara. También responsabilizan al segundo Chakra de la formación de los líquidos orgánicos, por ser el Agua la energía Pránica asociada a este Chakra.



Manipura - Gema brillante - Plexo solar - Chakra 3º

Su energía pránica es Fuego. Rige el plano de las emociones. En torno al plexo solar anatómico existen multitud de Chakras de segundo orden, entre los que se encuentran los asociados al bazo, el hígado y el estómago. Este Chakra es, tras los pulmones, la segunda entrada más importante de Prana en el organismo.

Desde este Chakra actúa la necesidad de relacionarnos con los grupos y también nuestra perspectiva de nosotros mismos frente a otras personas. Se encarga de regular las relaciones sociales. En este Chakra hacen aparición los roles que representamos ante la sociedad.

Es también el centro desde el que nos evaluamos de forma inconsciente, pues está relacionado con la autorrealización. Nuestra propia estima dependerá del armonioso funcionamiento de este Chakra. Es el centro del ego. En este centro vive el “yo” frente al “ellos”.

Manipura ejercerá una gran influencia en áreas tan variadas como nuestras relaciones laborales, los vínculos familiares inmediatos o más amplios, los grupos de amistades e incluso nuestra relación con el estado u otras organizaciones en las que participemos. De todos modos hemos de recordar que en la mayoría de los casos, otros Chakras estarán ejerciendo su influencia en estos mismos aspectos con igual intensidad que Manipura: nuestra situación laboral tiene mucha relación con el primer Chakra, las relaciones de pareja y amistades estarán muy influidas por el segundo, y en todos los casos habrá una influencia indirecta de los Chakras superiores.

Cuando la función del Chakra del plexo solar es excesiva concedemos demasiada importancia a nuestras relaciones con otras personas y a nuestra posición en los grupos. Nos tomamos demasiado en serio nuestras obligaciones y compromisos con los demás, así como la imagen y el concepto que estas tienen de nosotros. Llevados por esto, podemos caer en renunciar a nuestros deseos y necesidades a favor de la aprobación de otras personas. Esto puede afectar al Chakra inferior, Svadhisthana, al impedir la realización de sus impulsos y de forma indirecta al Chakra primero, obstaculizándole cubrir las necesidades de la persona.

En otras ocasiones el ansia por conseguir una situación determinada en un grupo social nos lleva a agredir a algunas personas para alzarnos “sobre ellas” olvidando el respeto por el prójimo, mientras nos rebajamos y sometemos ante otras personas para ser aceptados en su círculo, olvidando el respeto por nosotros mismos.

Si la función del tercer Chakra está en defecto percibimos a las personas que nos rodean como medios para nuestra propia satisfacción. Las necesidades y deseos del primer y segundo Chakra pasan a ocupar un lugar predominante frente a las relaciones personales, que pasan a mantenerse solo en función del placer o ventajas que nos ofrezcan. Dejamos de considerar lo que podemos aportar desde nuestra posición dentro de los grupos sociales; olvidamos la dependencia que otras personas tienen del papel que ocupemos en la sociedad. Entonces nos comportamos en base a nuestras necesidades o apetencias, sin considerar si herimos, perjudicamos o molestamos a otras personas o a los grupos con los que interactuamos. La persona se considera autosuficiente, olvida que la sociedad le ayuda a cubrir sus necesidades y le aporta un entorno adecuado en el que desarrollarse. Recurre a relacionarse con otras personas solo con la finalidad de satisfacer los propios deseos y necesidades, o huye de la sociedad considerandola una molestia. Así mismo, la posición social pasando a convertirse únicamente en una herramienta por la que mediatizamos a los demás para obtener nuestro bienestar.

En cualquiera de estos casos, Manipura deja de ser un apoyo adecuado para el siguiente Chakra, Anahata.

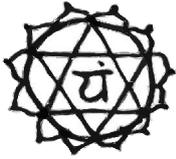
El mal funcionamiento del Chakra Raíz también se reflejará en el plexo solar. Si vivimos desde la inseguridad tenderemos a evitar ciertas relaciones personales, pues antes o después las sentiremos como algo amenazador, desestabilizador. Ante otras personas podríamos resultar agresivos, tiránicos o suspicaces, nos comportaremos como presas amenazadas, con lo que es posible que muchos eviten relacionarse con nosotros.

Los desequilibrios del segundo Chakra pueden también afectar al tercero de formas similares, haciendo prebalecer nuestra propia satisfacción frente a la convivencia con el resto de personas de nuestro medio.

En algunas ocasiones puede resultar difícil evaluar hasta qué punto están implicados otros Chakras en los desequilibrios del tercero. Hemos de tener en cuenta que la consciencia de un gran número de personas está centrada en este Chakra, así que entienden y hablan del mundo desde el punto de vista del Plexo Solar, dando la impresión que todos sus problemas proceden del funcionamiento de este centro.

Físicamente, Manipura se encargaría de nutrir y regular al estómago, el páncreas, el hígado, la vesícula biliar, el bazo, los intestinos (excepto el recto, responsabilidad de Muladhara). Algún texto incluye el sistema nervioso en esta relación.

Anahata – Sin roce – Corazón – Chakra 4º



La energía pránica de Anahata es el Aire. Anahata es la base para el desarrollo de los Chakras superiores. Es el Chakra de la *Aceptación*; de la Aceptación de la realidad y del entorno tal y como son. En él nace el *Amor* en sus diferentes manifestaciones. En las palmas de las manos hay dos Chakras secundarios dependientes del Anahata.

Este Chakra nos permite disfrutar, celebrar y agradecer. Estas manifestaciones cotidianas son consecuencia de otras virtudes más elevadas que nacen en Anahata.

Para comprender esto es necesario comparar el cuarto Chakra con los Chakras inferiores: el Chakra Raíz nos hace rechazar lo que nos puede dañar mediante el miedo, y nos hace buscar lo que necesitamos mediante la necesidad. El segundo Chakra despierta en nosotros el deseo de evolucionar, apartando lo que nos satisface de lo que nos molesta. El tercer Chakra nos empuja a discriminar los comportamientos buenos para la convivencia de aquellos que amenazan al grupo de pertenencia. El cuarto Chakra, Anahata, no nos empuja a seleccionar uno u otro aspecto de la realidad, sino que nos enseña a *aceptar la realidad tal y como llega* y nos invita a experimentar la riqueza de la variedad. Es necesario diferenciar la Aceptación a la que hago referencia de la *resignación*. La Aceptación sería la cualidad que nos permite enfrentarnos a nuestro entorno sin necesidad de enmascararlo o edulcorarlo, que nos ayuda a encararnos con la vida de frente a frente, sin bajar la mirada ni postergar lo inevitable.

Anahata nos enseña que no hay nada bueno ni malo en el mundo. Estos conceptos son fruto de la necesidad del Ser Humano de discriminar lo que le daña de lo que le beneficia. El cuarto Chakra nos enseña a no juzgar, es decir, a *perdonar*.

Normalmente se dice que Anahata es el Chakra del *Amor Incondicional* y esto es cierto, pero puede sonar a frase sin sentido si no nos paramos a reflexionar acerca de lo que significa esto. Amor Incondicional significa aceptar los propios miedos como parte de uno mismo, sin culpar de ellos al objeto temido; significa reconocer el valor de lo que tienes, a pesar de que tus deseos te hablen de cosas mejores; significa separarse de aquel que te molesta y buscar a quien admiras, pero aceptando que el uno y el otro son hermanos tuyos y no están ni por encima ni por debajo de ti. La aceptación se convierte de esta manera en la base del Amor. No es posible amar sin aceptar.

Esto no quiere decir que hayamos que estar de acuerdo con todo, ni que haya de resignarme a las adversidades sin intentar cambiarlas. Reacciones de este tipo indican un funcionamiento deficiente de los Chakras inferiores. Algunas personas parecen irradiar paz y amor, resultando amables y respetuosas, pueden dar la impresión de haber alcanzado un estado elevado de Amor, pero cuando las conocemos mejor y analizamos sus vidas vemos que su salud es inestable, se

muestran inseguras, encerradas en sí mismas, recelosas de su intimidad y sus roles sociales son discretos. Lo que sucede en estos casos es que los Chakras superiores destacan sobre los Chakras inferiores porque estos inferiores no tienen suficiente fuerza y malamente cumplen con sus funciones, de manera que no pueden brindar apoyo y sustento al cuarto Chakra para que este despliegue sus virtudes. Estas personas pueden ser muy agradables, pues se amoldan a las necesidades de quienes se encuentran a su alrededor, pero distan mucho de irradiar Amor, pues el Chakra Corazón carece de un apoyo firme sobre el que asentarse. Les falta fuerza, dinamismo y calidez.

El cuarto Chakra también nos lleva a aceptar nuestra propia realidad interior. Esto es fundamental en cuanto a que nos permite asumir la responsabilidad de nuestros actos y sus consecuencias. También es esta virtud la que nos permite actuar de forma justa y honorable.

El Anahata es la culminación de la evolución terrena de la persona. Cuando alguien vive desde esta conciencia quiere decir que ha equilibrado sus Chakras inferiores y las virtudes del corazón hacen su aparición. Si queremos construir nuestra persona sobre un cimiento firme, hemos de empezar por la base. Primero hemos de aprender a vivir en este mundo, entonces comenzaremos a amarlo. En esto consiste el Amor a uno mismo, en volver las propiedades del Corazón hacia el interior y aceptarnos tal y como somos antes de pretender evolucionar a otro estado. Actuar de otro modo es construir un edificio sin considerar la firmeza del terreno y sin hacer unos buenos cimientos: lo más probable es que no tarde en derrumbarse. Es difícil irradiar Amor cuando los miedos nos paralizan, los deseos nos distraen y somos esclavos de nuestros compromisos con los demás.

El Chakra Corazón es también la sede del Alma Humana. Desde este Chakra los seres humanos nos hayamos conectados con el resto de nuestra especie. La compasión y la entrega son virtudes que nacen de la vivencia de esta conexión.

Llegar a equilibrar los Chakras inferiores para que Anahata se muestre en todo su esplendor puede ser el trabajo de toda una vida. Si lo conseguimos, estaremos en disposición de atravesar la línea hacia los planos de los Chakras espirituales.

Con el siguiente Chakra entramos en el ámbito de los Chakras superiores. Los Chakras superiores son el camino por el que el espíritu puede descender para manifestarse en el plano físico. Los Chakras inferiores proporcionan al espíritu un vehículo sobre el que manifestarse en el plano físico, del mantenimiento del cuerpo físico y su relación con el médium.

Ambos planos, superior e inferior, se unen en el cuarto Chakra, Anahata. Los Chakras superiores sostendrán las funciones propias del ser humano que normalmente todos tenemos desarrolladas en mayor o menor grado: el habla, el libre albedrío, el raciocinio, la imaginación, la introspección, etc. Estas cualidades humanas son herramientas fundamentales para nuestro

crecimiento y evolución. Además, en la medida en que los Chakras inferiores van aquietando sus pasiones, los Chakras superiores comienzan a desplegar nuevas posibilidades que nos conducen a conectarnos de un modo diferente con el Universo.

Cultivando los Chakras inferiores damos soporte al Chakra del Corazón, en la medida en que este madura, abre las puertas para que se manifiesten las cualidades superiores del Ser Humano, pero recordemos que los Chakras componen un camino de subida y uno de bajada. También en la medida en que maduremos los Chakras superiores, estos se manifestarán, apoyándose en el Corazón, en los Chakras inferiores, aportando dirección, coordinación y equilibrio a la evolución de los mismos.

Es un sistema retroalimentado en el que la maduración y evolución va produciéndose de forma paralela en uno y otro sentido, y el nexo de unión central de la cadena es el Chakra del Corazón. Si ayudamos a que el Chakra Corazón madure, estaremos ayudando a todo el proceso de evolución de la persona. Las vivencias conscientes de las experiencias cotidianas, la reflexión, el estudio, la filosofía... todo lo que nos ayude a comprender mejor la realidad nos ayuda en nuestro proceso de maduración.

Un crecimiento equilibrado de los Chakras inferiores y superiores nos garantizan una evolución sostenible. Si el crecimiento se produce de forma desequilibrada, antes o después llegará a un punto desde el que no será posible continuar.

Los sistemas físicos que se asocian al cuarto Chakra incluyen el corazón, sistema circulatorio, aparato respiratorio y sistema inmunológico. Otros textos reservan el aparato respiratorio para el quinto Chakra.



Vishudaha – Purificación – Garganta – Chakra 5º

Su energía pránica es Éter. Gobierna el Plano de la comunicación o de la unión. Parece que en la nuca existe un Chakra secundario relacionado con este.

Este es el Chakra desde el que expresamos nuestra voluntad, ideas, sentimientos y emociones. Por lo tanto es el Chakra del lenguaje, las artes y cualquier otro medio de expresión. Sirve como medio de manifestación en este plano al sexto Chakra, Ajna.

Vishudaha es el Chakra de las *creaciones superiores*, de las creaciones humanas que no responden a necesidades básicas, sino a una meta más elevada. Por lo tanto nos empujará a buscar la armonía en las situaciones en las que nos movamos.

Vishudaha también es el Chakra de la manifestación de la voluntad humana. Es el Chakra del *libre albedrío*. Como en el caso de Anahata, el quinto Chakra no puede realizar su función

adecuadamente mientras no nos hemos librado de la esclavitud de las preocupaciones, los deseos y los compromisos. El Chakra de la garganta nos permite modificar e interactuar con el medio desde nuestra voluntad, mientras en segundo Chakra nos conducía en nuestra interacción con el medio por medio de los instintos.

Una vez hemos equilibrado los instintos, sintiendo nuestros deseos saciados y comenzamos a vivir la realidad desde el corazón, podemos empezar a ejercer nuestro verdadero libre albedrío desde el Chakra de la garganta.

Al ser el Chakra de la comunicación, es también el Chakra de la unión con los otros seres. Para que Vishudaha pueda realizar sus funciones depende de la aceptación generada en Anahata. Cuando no aceptamos algo nos separamos de ello. Desde la aceptación de las cosas, Vishudaha es capaz de unirnos con ellas.

La práctica y disfrute activos de las artes nos ayudan a aumentar nuestra capacidad para captar la armonía y para conectar con la esencia de las cosas.

El quinto Chakra es también el Chakra de la transformación. ¿Cómo podríamos afectar a algo de lo que estamos aislados?. Sólo aceptando nuestra unión con las cosas y las circunstancias podemos promover en ellas la transformación. Mediante la expresión de nuestra voluntad, la libre elección y la unión con los otros seres, este es el centro que nos permite transformar la realidad. Al expresar nuestra voluntad en el exterior, participamos de la realidad, nos unimos a ella, modificándola con nuestra aportación al tiempo que damos cuerpo a nuestra voluntad en el mundo exterior.

No es posible transformar algo mientras nos mantengamos apartados de ello. En el mundo interior también sirven estas reglas. Para aplicar nuestra voluntad en el mundo interior y cambiarlo hemos de aceptar e integrar aquello que deseamos cambiar. Hemos de aceptarnos a nosotros mismos para poder llegar a evolucionar desde el Amor, nuestra voluntad y la libre elección. Mientras tanto, será la experiencia, normalmente mediante vivencias dolorosas y el segundo Chakra, lo que nos empuje a cambiar.

La lección del quinto Chakra es la diferencia entre *endurecerse* para luchar contra la realidad o *fortalecerse* para aceptarla y formar parte de ella. Solo entrando en la realidad podemos mejorarla.

Físicamente, el quinto Chakra se ocuparía de la boca, dientes, mandíbulas, cuerdas bucales, tráquea, oídos, vértebras cervicales, brazos y tiroides. Otros libros incluyen aquí la totalidad del aparato respiratorio.

Ajna – Percibir, conocer - Tercer Ojo, Frente – 6º Chakra



La energía pránica de Ajna es Eter. Su manifestación está a nivel del plano mental. De él depende la capacidad para comprender, conocer y “ver” en el más amplio sentido de la palabra. Es el Chakra de la Consciencia. En los ojos encontramos Chakras secundarios relacionados con él.

Ajna es la sede del pensamiento racional, de la comprensión, la capacidad de abstracción, la imaginación, el conocimiento abstracto, la introspección, la memoria consciente, la capacidad de deducción, de todas las formas de inteligencia propias del Ser Humano, etc.

El estudio y la reflexión nos ayudan a comprender nuestra realidad. El conocimiento es una herramienta que nos ayuda a entender el mundo y esto nos ayuda a poder cambiarlo y a aceptarlo. En este sentido es importante el estudio, entendido más como “investigación” que como “memorización”, pues esta actividad nos permite tomar consciencia de hechos los cuales somos aún incapaces de percibir por nosotros mismos, a la vez que aumenta nuestra capacidad de relacionar diferentes hechos y así conseguimos comprender nuevas situaciones por comparación con otras que ya conocemos.

No es posible comprender la realidad mientras la rechazamos y nos aislemos de ella. En la medida en que aprendemos a aceptar la realidad, Ajna va incrementando el conocimiento adquirido a partir de la experiencia directa. En un momento dado, la enseñanza aportada por la observación directa de la realidad es superior a la que el conocimiento y el estudio nos pueden proporcionar. Entonces la sabiduría nos guía en la vida, quedando el uso del conocimiento relegado a tareas más técnicas o mundanas.

Cuando la aceptación de la realidad interior y exterior es completa y hemos aprendido a expresar nuestra voluntad de forma correcta y libre, entonces el sexto Chakra está en disposición de ofrecer su máximo potencial. Entonces vemos, más que comprendemos, la unión que existe entre todas las cosas y estamos en disposición de percibir el orden que hay tras todas las manifestaciones del Universo.

A nivel físico, incluyen bajo la influencia del sexto Chakra los ojos (en algún texto solo el izquierdo), los senos nasales y la parte inferior del cerebro (¿cerebelo?).



Sahasrara – Multiplicado por Mil – Corona – Chakra 7º

Su energía pránica es Eter. Las manifestaciones del séptimo Chakra se producen a nivel del plano del Espíritu. En él reside nuestra capacidad para expandir nuestra consciencia a través del

Universo. El Chakra Corona nos conecta con el Orden Universal, aportándonos su fuerza y dirección.

A través de Sahasrara podemos vivir en permanente unión con el Espíritu Universal. Cuando el resto de Chakras se encuentran equilibrados y Sahasrara se despliega pasamos a ser más de lo que nosotros somos, perdiendo nuestros límites como personas. El universo exterior y el universo interior pasan a ser lo mismo en nuestra consciencia y desaparece la diferencia entre nosotros y lo demás. Dejamos de aceptar la realidad e interactuar con la misma para pasar, de algún modo, a “ser” la realidad. Nuestra voluntad es la Voluntad del Universo. Vivimos en la completa armonía con todos los seres.

Este estado se alcanza tras la reconciliación de los intereses de nuestros Chakras inferiores (necesidades, deseos y acuerdos) con la Luz que llega a nosotros en el Chakra Corona y a la que accedemos desde el resto de Chakras (aceptación, unidad y consciencia).

En el cuerpo, el séptimo Chakra se ocuparía de la “parte superior” del cerebro. Según otros textos también del esqueleto o del ojo derecho.

Relaciones entre Chakras complementarios

Además de esta relación directa de un Chakra con los inmediatos anterior y posterior, los libros hablan de la complementariedad en parejas de los diferentes Chakras.

Según esto, cada Chakra tendría un complementario con el que debería de funcionar en equilibrio directo, de modo que el desequilibrio de una de las mitades de la pareja afectaría también a la otra mitad.

En este sentido podemos encontrar diferentes versiones, según la escuela de conocimiento de la que provenga la información.

La primera versión, que parece muy lógica a primera vista, es la siguiente: el primer Chakra con el último, el segundo con el penúltimo, etc.

<i>El Chakra:</i>	<i>Se complementa con:</i>
Raíz	Corona
Sexual	Entrecejo
Plexo Solar	Garganta
Corazón: independiente como Chakra regulador general. Punto intermedio.	

Otra versión, que personalmente prefiero, sería la siguiente:

<i>El Chakra:</i>	<i>Se complementa con:</i>
Raíz	Corona
Sexual	Garganta
Plexo Solar	Entrecejo
Corazón	Entrecejo y plexo solar o con ninguno

Por poco que nos esforcemos, si estudiamos las funciones de cada uno de los Chakras y las comparamos con la de su complementario, veremos que esta última versión posee una mayor coherencia “funcional”, mientras que la anterior refleja simplemente una simetría o lógica topológica. Esto, junto a lo que se expone en el apartado “Ki y bioenergética japonesa.”, hacen que personalmente me decante por la última propuesta.

Los Chakras superiores e inferiores quedan así relacionados en grupos en los que unos y otros cumplen funciones similares a niveles diferentes. En general podemos ver que el Chakra inferior proporciona la fuerza mientras el superior proporciona la dirección o el sentido.

El triángulo Plexo Solar, Corazón y Entrecejo da cuenta de nuestro concepto del mundo y de nosotros mismos, así como nuestra actitud en uno y otro sentido, son también la sede de diferentes niveles de inteligencia: analítica, lógica e intuitiva. En estos tres centros residen las diferentes consciencias que la persona tiene de sí mismo ante el entorno. El Entrecejo nos abre a la comprensión de la realidad, el Corazón a la vivencia de la realidad y el Plexo Solar a su evaluación. Estas funciones estarán influidas por la educación, la situación y el conocimiento. Estos tres Chakras nos abren el acceso a la evolución consciente y son la semilla de la libertad al darnos la capacidad de adoptar una u otra postura.

La pareja Sexual y Garganta se mueven en el área del impulso de evolución, como individuos, especie y desde el aspecto espiritual. En el Sexual reside el empuje para buscar el bienestar; en el Chakra de la Garganta la capacidad para transformar la realidad. Otro aspecto que los une es el de la creatividad, la imaginación y la inventiva en el uno y el sentido de la armonía y la capacidad artística en el otro. Desde el Chakra sexual sentimos el anhelo de placer y desde el de la garganta el anhelo de perfección. Uno y otro en armonía nos conducen a la evolución y el crecimiento.

Los Chakras Raíz y Corona nos unen a los dos polos de la realidad: el mundano y el espiritual. El Ser Humano es el puente que une ambos extremos. A través del Chakra Raíz la persona mantiene su vinculación con la realidad física; desde el Chakra Corona el Ser Humano permanece en contacto con el espíritu. Gracias a esta unión, el hombre puede ser el canal de manifestación del Espíritu en el mundo material y fuente de experiencia mundana para el espíritu.

Recapitulando

Los Chakras son transformadores-reguladores del Prana, que es la esencia dadora de vida para todos los seres.

Están comunicados entre sí y con cada una de las células del ser mediante una red de “canales” denominados Nadis por los que el Prana es distribuido y regulado.

El funcionamiento de los Chakras se manifiesta en todos los niveles de la existencia humana. No sólo conducen el Prana a las diferentes partes del cuerpo, sino que regulan las manifestaciones emocionales, mentales y espirituales del Ser Humano.

Los Chakras se interrelacionan mediante estructuras de dependencia y apoyo. Las disfunciones de un Chakra pueden afectar a sus Chakras relacionados y pueden ser corregidas con ayuda de los mismos.

Para mantener una personalidad y salud bien estructurada es necesario que fortalezcamos la estructura de los Chakras de forma equilibrada y comenzando desde su base. Centrarnos en exceso en cualquiera de los Chakras desequilibrará el sistema debilitando su estructura.

Un flujo abundante y libre de Prana, en el que sus diferentes manifestaciones se mantengan equilibradas, garantizan una salud robusta y una buena materia prima para el desarrollo y evolución de la persona.

Ki y bioenergética japonesa.

En este apartado intentaremos comprender qué es el Reiki en realidad. A pesar de lo conveniente que pudiera resultar disponer de un capítulo completo acerca de la versión Japonesa de la bioenergética, la información de la que dispongo en la actualidad respecto a este tema es demasiado escueta como para ello, de modo que me limitaré a exponer los datos a los que he podido acceder en la actualidad.

El primer punto a poner en claro es la diferencia entre Reiki y Reiki Ryoho. En occidente estamos acostumbrados a emplear la misma palabra para designar la terapia y la fuerza bioenergética que está tras ella. En realidad, deberíamos de diferenciarlo claramente: no es lo mismo la gemoterapia que las piedras preciosas; no es lo mismo el agua que la hidroterapia; no es lo mismo el Reiki que el Reiki Ryoho (sistema de sanación mediante el Reiki). *Reiki* está ahí para todos. Todos estamos en contacto con Reiki. Por otra parte, *Usui Reiki Ryoho* es un sistema desarroyado por Usui por el que podemos hacer uso del *Reiki* para nuestra sanación y evolución.

Mikao Usui desarrolló un sistema para traer la salud al cuerpo, la mente y el espíritu. Este sistema para conseguir sus objetivos se sirve de una fuerza 'metafísica' del universo, de una manifestación bioenergética, que en Japón es conocida como Reiki. Usui llamó a su sistema 'Usui Reiki Ryoho': *Sistema de Curación mediante el Reiki de Usui*.

Niveles de manifestación del Ki en el Ser

Humano

La palabra Reiki existía en Japón antes de que Usui descubriese el nuevo método de curación. El *Reiki* es una manifestación de *Ki* (Rei-Ki) con unas características determinadas. Ki es el término Japonés para el Prana de los Hindúes. Es decir que Ki sería la fuerza universal dadora de vida. En algunos libros se identifica al Ki con el Chi chino. Otros libros aceptan esto pero hacen la matización de que el Ki incluye la idea de voluntad, cuestión explicable por la religión original de Japón, el Shintoísmo, que es animista y por lo tanto dota de voluntad a todos los seres de la naturaleza.

Sea como sea, matices a parte, Ki es la fuerza que da vida a la materia. Esta fuerza se manifestará en los seres bajo múltiples aspectos en función de las tareas que tenga que

desempeñar. Dentro del ser humano se diferencian siete formas diferentes de Ki y otra forma adicional que le afectaría desde el 'exterior'. Sus nombres son: Kekki, Shioki, Mizuki, Kuki, Denki, Jiki y Reiki. Shinki sería la octava forma de Ki que correspondería, de algún modo, al Ki Divino.

Estas energías humanas se relacionarán entre si formando una escala, en la que Kekki sería la fuerza más concentrada, pero con menor intención o iniciativa, la más física. Reiki sería la forma más viva, más activa, con mayor dirección, la más espiritual, pero carente de la fuerza o energía suficiente para provocar cambios físicos por si misma.

Estudemos las funciones de las diferentes manifestaciones de Ki a fin de poder englobar al Reiki dentro de un contexto que nos permita tomar perspectiva y comprender mejor qué es esta fuerza natural. Las manifestaciones se presentan en orden de "densidad". Siendo la primera la más "mundana" y la última la más "espiritual". En el próximo capítulo dispones de una tabla que puede ayudarte a elaborar una composición de lugar. Comenzamos:

Kekki

Es el Ki que da vitalidad al organismo, probablemente la mas cercana al concepto de prana del tantra. Es una fuerza genérica, indefinida, cuya misión es servir de soporte para la manifestación del resto de fuerzas internas en el Ser Humano. Podemos considerarla la reserva de vitalidad del organismo. Kekki carece de entidad propia para realizar funciones complejas, así que para ello depende de otras fuerzas.

Shioki

Es la fuerza de la forma y la construcción. Shioki se encarga de generar una estructura, una forma, en la que Kekki es individualizada y adopta una personalidad. Shioki se encarga de mantener unida e íntegra cada manifestación de vida. Cuando Shioki desaparece, Kekki se disipa y el ser desaparece. Por lo tanto Shioki sería la fuerza que construye nuestro ser y se encarga de repararlo y mantenerlo íntegro.

Mizuki

Dota al conjunto de Kekki y Shioki del impulso de interactuar con el entorno. Pone fin al individuo aislado para pasar a interactuar con otros seres. El individuo (Kekki-Shioki) es empujado por Mizuki a relacionarse con otros individuos de la misma u otras especies. En su máxima expresión crea asociaciones con otros seres e incluso sociedades. Genera los impulsos de agrado y rechazo social y la dirección para los comportamientos resultantes. Mizuki genera las

experiencias de relación con el medio y de convivencia social. En la mayoría de los seres vivos, Kekki, Shioki y Mizuki son las fuerzas dominantes. En el ser humano, las anteriores formas de Ki tienden a ser dirigidas por Kuki, para conferir al conjunto un sentido trascendente.

Kuki

Aporta el impulso de la autorrealización de la persona como ser completo. Kuki empuja al individuo a seguir un camino propio. Su influjo despierta en la persona sentimientos como el auto-compromiso y el anhelo de un “algo” más que el cuerpo (Shioki) o las relaciones personales y sociales (Mizuki). Kuki hace al ser auto-consciente y lo dota de metas ajenas a su posicionamiento en la sociedad o la auto-conservación. Dota al individuo de la potencialidad de la Transcendencia. Para que esta fuerza encuentre un espacio en el exterior y pueda coexistir con el resto de fuerzas que se manifiestan en el mismo plano, es necesaria la guía desde un plano superior de organización: Denki.

Denki

Otorga a la dirección de la persona cohesión con un todo. Nos empuja a escuchar la melodía que suena a nuestro alrededor y que sincroniza a todos los seres. Ya no es la comunicación con otros 'individuos' impulsada por Mizuki, sino la interacción de nuestra individualidad con un ecosistema exterior. Denki tiene la capacidad de hacernos sentir parte de una danza con el entorno. Por supuesto, para ello es necesario prestar atención a la música y no dejarse distraer. Denki nos hace sentir que el beneficio de nuestro entorno es nuestro propio beneficio, hace que dejemos de percibir al entorno como algo de lo que nutrimos y pase a ser algo a lo que cuidar para poder recibir sus beneficios.

Jiki

Nos indica el camino. Representa a nuestro profesor de baile. Si Denki nos permite seguir el ritmo de la melodía de nuestro entorno, Jiki nos indica cual es nuestro papel en la danza global. Nos conduce en cada momento a encontrar nuestro partener en el baile. Susurra a nuestro oído, nos hace pequeños gestos, para decirnos cuál es nuestro papel y cual ha de ser nuestro próximo movimiento. Jiki tiene la capacidad de dirigir al resto de formas de Ki. Hace que el Kekki, manifestado en Shioki, emplee las relaciones establecidas mediante Mizuki, para buscar la meta escrita en Kuki, apoyándose en la capacidad de Denki de mostrar el camino. Si Denki nos comunica con la danza que nos rodea, Jiki nos permite comprenderla intuitivamente.

Reiki

Se encarga de armonizar. Consigue que las indicaciones de Jiki no nos hagan olvidarnos de la necesidad de Mizuki para relacionarse. O que Shioki siga velando por nuestra integridad a pesar de que estemos atentos a la danza que Denki nos muestra. Reiki es el Gran Integrador. El Armonizador. Reiki hace que no prevalezca lo mucho ni lo poco, que no sobresalga lo alto ni lo bajo, que no nos desviemos hacia el interior ni hacia el exterior. Reiki hace que las diferentes fuerzas que habitan en nosotros se apoyen las unas a las otras en lugar de entorpecerse. Reiki es la fuerza capaz de instaurar la armonía en el conjunto del ser. Reiki es la fuerza capaz de crear un ente unificado a partir de nuestra complejidad. La fuerza capaz de conseguir que el resto de manifestaciones inferiores de Ki caminen a la par. Esto es Reiki.

Shinki

Es la fuerza del Director de la Orquesta Universal. Shinki está en todo. Shinki es el Gran Plan. El Ser Humano responde junto al resto del universo al Shinki. Nuestra armonía interior responde a la armonía universal. Reiki responde a Shinki. Shinki llega al Ser Humano a través de Reiki. Reiki nos lleva a participar de la armonía del Plan Divino.

Recapitulando

Reiki es la fuerza que restablece la armonía en nuestro interior y de nuestro ser con el Universo.

Reiki Ryoho significa “Sistema de curación mediante el Reiki”. Usui Reiki Ryoho es el sistema que Mikao Usui ideó.

Reiki es una manifestación cercana al Espíritu Original (Chi Wu). Por lo tanto corresponde con los Chi Celestes de las Tres Fuerzas Puras.

La influencia del Reiki sobre los planos materiales se realizará por medio de otras fuerzas o manifestaciones más densas y cercanas a los mismos (Chis Cósmico y Telúrico).

Yin-Yang, Chakras y Ki: la bioenergética integrada

A medida que nos vamos introduciendo en el conocimiento de las diferentes teorías bioenergéticas y las distintas filosofías del mundo, puede aparecer en nosotros la duda de cual de ellas es la más acertada o cuál hemos de seguir.

En principio puede ser buena idea optar por profundizar únicamente en aquel sistema que encontremos más lógico, que encaje mejor con nuestra forma de ver el mundo. De este modo podremos entenderlo cada vez más y convertirlo en una herramienta útil en nuestra vida. No hemos de olvidar que el estudio de estas disciplinas, como de otras, no tiene sentido si no nos aporta algo concreto para mejorar nuestras vidas.

En mi experiencia, llega un momento en que continuar profundizando en un sistema resulta complicado, pues no es fácil encontrar información o aquella que encontramos no encaja con lo que ya conocíamos o no nos resulta fiable. También sucede que al intentar aplicar los conocimientos adquiridos a la realidad, nos encontramos con que hay facetas de la vida o situaciones determinadas que parecen permanecer fuera de los límites abarcados por el método en cuestión. La solución puede estar en recurrir a otros sistemas. No nos podemos olvidar de que hay que abandonar la barca cuando ya no sea necesaria, en lugar de cargarla montaña arriba, como dice la antigua fábula.

Para saber cuándo un sistema no es aplicable a una situación determinada es importante comprender qué pretende representar, exactamente, el sistema de conocimiento que hemos elegido. No todos nos ofrecen una visión completa del universo. Por ejemplo: ¿nos ilustra cómo evoluciona el ser humano? o ¿puede ser que nos hable de nuestra relación con el medio ambiente?, ¿da una explicación a nuestros procesos emocionales? ¿nos ayuda a comprender la influencia que tiene sobre nosotros y el entorno nuestra actitud?...

También es necesario comprender el fin para el que se ha creado un sistema determinado: ¿el sistema nos ayuda a conocernos a nosotros mismos?, ¿nos ayuda a comprender los procesos naturales y a actuar en armonía con ellos?, ¿nos aporta una herramienta para poder solucionar nuestros conflictos internos?, ¿y nuestros conflictos con los demás?.

Si comprendes estos puntos del Conocimiento que has adquirido y llegas a la conclusión de que existen lagunas importantes para ti que no puedes solucionar desde el mismo, busca otro sistema que complementa al que ya aplicabas, que se ocupe de reflejar áreas de la realidad que carecían de explicación en el anterior.

Compara, selecciona, investiga. Sobre todo contrasta con la realidad cotidiana y somete a la prueba de la práctica cualquier nuevo conocimiento que llegue a ti: si algo no funciona, o bien no es válido, o bien no lo hemos comprendido.

Traduce el sistema a tus propios conceptos. ¿Cómo entiendo esto desde mi posición en el mundo?. ¿Cómo expresaría yo la idea albergada en estas palabras?.

Integra los nuevos conocimientos con los que ya aplicabas. Encuentra los puntos de unión de los diferentes sistemas. Todo en el Universo está relacionado. Todas las filosofías pretenden dar explicación al mismo universo. Si son correctas y hablan de lo mismo, forzosamente han de ser compatibles y tener puntos de unión. ¿Qué partes del antiguo sistema afectan al nuevo o se ven afectados por él?, ¿qué áreas tienen en común?, ¿existe alguna contradicción?.

Ten en cuenta que si un sistema explica la realidad no puede entrar en conflicto con otro sistema que supuestamente hace lo mismo. En ese caso, ¿has entendido mal algún aspecto del nuevo sistema?, ¿necesitas replantearte algún aspecto del antiguo?, ¿alguna información de las que has recibido parece ser errónea?. Contrasta nuevamente estos aspectos con tu experiencia y la práctica. Al final esto último es lo que cuenta.

En todo este proceso de estudio, es muy importante regresar una y otra vez a la realidad cotidiana para verificar la veracidad de la información recibida. **Es muy importante también comprender cuál es el valor de la duda:** si mantengo mis dudas abiertas respecto a mis conocimientos no tendré problemas para reconocer que estaba equivocado y rectificar aquello que sea necesario. Recuerda que no se trata de saber mucho, sino de comprender, desde el punto de vista más amplio posible, la realidad que nos rodea, para de este modo poder vivir del mejor modo posible.

Y también es importante aprender a confiar en nuestras propias experiencias. El Conocimiento que otras personas y culturas nos han dejado es un peldaño que nos ayuda a subir, pero **sólo nuestra propia experiencia, y el conocimiento que directamente obtengamos, nos permitirá alcanzar nuestra meta final.**

Para aquellos que pueda ser útil, presento un cuadro resumen, integrador de las tres culturas bioenergéticas que hemos conocido en este manual. Quede bien claro que este cuadro es mi visión particular, solo una orientación al respecto. Si la reflexión aquí no es más que para aportar una idea más que pueda ayudar a otras personas a sacar sus propias conclusiones.

Chakras	Ki	Bioenergética taoísta				
		Triple calentador	Materia-energía	Tres Tantien	Cinco fases del Ciclo de Chi	Yin-Yang
Sahasrara <i>Multiplificado por mil</i>	Reiki	-	Energía mental y espiritual (Shen)	Tantien Superior	La manifestación yin-yang no es aprehensible por la mente racional.	Yang en el conjunto. Individualmente, la manifestación yin-yang deja de ser aprehensible por la mente racional.
Ajna <i>Percibir, conocer</i>	Jiki					
Vishuddha <i>Purificación</i>	Denki	Calentador Superior	Energía	Tantien Medio	Predomina el ciclo de Metal	Cada vez más yin en el conjunto. Individualmente se manifiestan en aspectos yin o yang en función de su estado de equilibrio
Anahata <i>Sin roce</i>	Kuki				Predomina el ciclo de Fuego	
Manipura <i>Gema brillante</i>	Mizuki	Calentador medio	Sangre (Xue)	Tatien inferior	Predomina el ciclo de Madera y/o tierra	
Svadhithana <i>Dulzura</i>	Shioki	Calentador inferior	Materia		Predomina el ciclo de Agua	
Muladhara <i>Lugar de creación</i>	Kekki					

A fin de aclarar el contenido del cuadro, añadido unos cuantos apuntes al respecto.

- Los Chakras hemos de considerarlos como una suerte de “maquinaria bioenergética”. Por su función, de alguna manera los diferentes tipos de Ki estarían asociados a alguno de los Chakras. Esto no quiere decir que un Ki se manifieste únicamente en un Chakra determinado. **Cada uno de los Ki se manifestará en todo el conjunto del Ser Humano de diferentes maneras, pero habrá un Chakra con el que cada Ki guardará una afinidad especial.** Podemos pensar que es el Chakra en el que ese será generado, o por el que llega a la persona... eso son solo suposiciones, pero lo cierto es que se puede ver una naturaleza afín.
- La asociación que se presenta de los Chakras y los Ki se ha hecho siguiendo un criterio personal, por lo que bien podría no ser del todo correcto. Otra versión sobre el tema podréis encontrarla en el libro “El Espíritu del Reiki” de Uriel Ediciones. De todos modos, **hemos de pensar que la división de las características y funciones de una u otra energía, uno u otro Ki, uno u otro Chakra, es algo artificial y difuso, en cuanto a que estas funciones y naturalezas está relacionadas e imbricadas entre si, de modo que el final de una y el principio de la otra suelen no estar claramente definidos.**

- Se hacen destacar tres franjas que representan tres niveles de manifestación bioenergética. Estas franjas definirían la relación que hay entre las manifestaciones bioenergéticas del Ser Humano y las Tres Fuerzas Puras de la filosofía Taoísta.
- **Ninguno de los Ki ni de los Chakras responderá únicamente a las naturalezas yin o yang. De la misma manera, las cinco fases del chi se manifestarán en cada uno de los siete chakras.** A pesar de esto, podemos encontrar la preponderancia de uno u otro ciclo en un Chakra por su propia naturaleza o por un estado circunstancial de desequilibrio. Así mismo un Chakra puede aparentar más yang o más yin, comparativamente con otros, en función de su naturaleza y de posibles estados de desequilibrio.
- Siendo estrictos, todos los Chakras y manifestaciones de Ki están sujetos a las leyes del yin y el yang. Por lo tanto también a las de la alternancia en el ciclo de cinco fases. Si opto por destacar los dos últimos niveles de manifestación como “por encima de la manifestación yin-yang” es porque de alguna manera, estoy convencido de que estas fuerzas se manifiestan en estos niveles de una forma difícil de captar por la visión humana de las cosas³. Hemos de recordar, para ser rigurosos, que solo el Chi Wu está por encima de la manifestación yin-yang.
- En general, es importante recordar la relatividad de los conceptos de Yin y Yang, que estos pueden referirse a múltiples parámetros de un mismo cuerpo (densidad, temperatura, etc.) pudiendo hacerse afirmaciones aparentemente contradictorias (el jengibre es yang por picante y yin por crecer bajo la tierra); y sobre todo recordar que todos estos conceptos -yin, yang, chakras, chi...- pretenden describir la realidad, pero no son la realidad misma.

Antes de terminar este manual de bioenergética básica quiero invitaros a que elaboréis vuestra propia concepción de los mundos no-materiales. Emplea la tabla anterior y la información que contiene este manual para integrar nuevos conceptos o tus propias ideas al respecto.

Pon en práctica el siguiente ejercicio: ¿Cómo podríamos, por ejemplo, integrar dentro del cuadro anterior los doshas del conocimiento ayurvédico?:

El ayurveda es el antiguo “arte de la vida” que se desarrolla en la India desde hace más de cinco mil años. Su base son los “doshas”, tres aspectos de la persona que se han de manifestar de forma equilibrada para que ésta disfrute de salud y armonía. Los tres doshas son los siguientes:

- **Vata:** preside el ether y el aire, es el movimiento y activa todas las funciones biológicas.

³ *El máximo exponente de la mente humana reside en Ajna. Teniendo esto en cuenta, es fácil de comprender la dificultad de la mente para analizarse a sí misma, en sus manifestaciones más elevadas, y de comprender manifestaciones de la naturaleza que se producen en niveles de existencia más sutiles que la mente misma.*

- *Pitta*: es el elemento fuego y preside las funciones metabólicas y digestivas.
- *Kapha*: es la estructura, gobierna el sistema linfático e inmunitario.

¿Qué correspondencias encuentras con el cuadro? ¿Encuentras alguna incoherencia con lo que has aprendido hasta ahora? ¿Cuál puede ser la explicación a dichas incoherencias?.

Comprensión del REIKI I desde la bioenergética

Antes de nada matizar que en el presente capítulo nos referiremos única y exclusivamente a los aspectos relativos al nivel de introducción al sistema de curación a través del REIKI, denominado normalmente Primer Nivel o Reiki I. Otros aspectos como puedan ser la sanación a distancia o la sanación de costumbres tendrán que ser abordados en los correspondientes manuales.

Teniendo claro qué es Reiki podemos deducir fácilmente en qué consiste el Sistema de Curación mediante el Reiki, en japonés “Usui Reiki Ryoho”.

USUI REIKI RYOHO ES EL SISTEMA DE SANACIÓN QUE MIKAO USUI NOS HA DEJADO PARA OBTENER LA SALUD Y EL DESARROLLO PLENO, A TRAVÉS DE UNA FUERZA, EL REIKI, QUE NOS EMPUJA A ALCANZAR LA TOTAL ARMONÍA INTERIOR Y CON EL ENTORNO.

Partiendo de este punto, sólo nos faltan por responder algunas preguntas: ¿Cómo funciona el Reiki Ryoho? ¿Qué podemos esperar de él? ¿Qué podemos hacer para aumentar la eficacia del Reiki Ryoho?.

Cómo funciona el Reiki Ryoho

En el primer nivel de Reiki Ryoho, tal y como actualmente se enseña en la mayoría de las escuelas, el estudiante se somete a un proceso de *sintonización* o *alineamiento*, también conocido como “iniciación de Reiki”, mediante el que se aumenta la cantidad de fuerza Reiki que esta persona recibe. En el mismo proceso, se estimula la capacidad natural de las manos del estudiante para transmitir esta fuerza por contacto.

Desde este momento, el estudiante de primer nivel de Reiki Ryoho dispone de una capacidad armonizadora superior a la que ya disfrutaba antes del proceso de sintonización.

La capacidad de autorregulación de su organismo se ve reforzada y le es posible transmitir esta fuerza mediante la simple expresión de la voluntad⁴ en el acto de tocar con sus manos.

Hemos de comprender que Reiki se manifiesta por naturaleza en todos los seres vivos. Igualmente, la capacidad de aliviar y sanar por el contacto de nuestras manos es una capacidad potencial innata en el ser humano. La iniciación de Reiki Ryoho no hace más que potenciar el proceso de maduración despertando esta y otras capacidades. La capacidad de sanar por contacto es solo una consecuencia más del sistema, no una finalidad en si.

Si repasamos la definición del Reiki dentro del contexto de los otros Ki, nos daremos cuenta de que Reiki no cura ni repara ningún daño de forma directa. Reiki regula y estimula los recursos y capacidades de nuestro organismo para repararse y recuperar el equilibrio. La fuerza del Reiki por sí sólo no puede obrar “curaciones milagrosas”, no es algo “sobrenatural” sino que forma parte de la naturaleza misma y depende de otros recursos bioenergéticos y materiales para realizar sus cometidos.

Qué podemos esperar del Reiki Ryoho

Existen dos facetas sobre las que el Reiki tiene una influencia directa en el Ser Humano.

1. Es el máximo regulador del funcionamiento de todos los sistemas y planos de manifestación del Ser. Dirige al resto de fuerzas para restablecer la armonía interna de la persona. Sincroniza y regula los procesos y administra los recursos de la mejor manera posible dentro del universo de manifestación polar (yin-yang).
2. Sirve de puerta de acceso para el Espíritu. Desde el Reiki permanecemos unidos con el Plan Universal y recibimos su influencia. Reiki nos une con la parte trascendente de nosotros mismos y nos empuja a realizar nuestro Plan de Vida, a ocupar nuestro lugar dentro de la Creación o, como diría Paulo Coelho, a vivir nuestra “Leyenda Personal”⁵.

Por lo tanto, si la sintonización de Reiki Ryoho aumenta nuestro contacto con esta fuerza, lo que podemos esperar de la misma es que se refuercen en nosotros estos dos aspectos.

⁴ Entendida la voluntad como intención, no como capacidad de permanecer sobre las contrariedades.

⁵ El autor entiende este Plan de Vida como la búsqueda de un lugar físico, social, cultural, mental, etc. idóneo para el proceso de desarrollo las propias potencialidades, es decir, de la continuación del propio proceso de maduración.

Aumento de la armonía interior y mejora de la gestión de los recursos.

En este sentido, la iniciación de Reiki de primer grado nos ayuda a afinar nuestra maquinaria en todos los aspectos. Así, puede suceder, que según transcurra el tiempo vayas notando cómo tu cuerpo y tu mente comienzan a trabajar de otra manera. Es posible que se regule tu peso o tu apetito, o que notes cambios en el funcionamiento intestinal. Puede que tu mente funcione de modo diferente o que pases a ser consciente de cuestiones que antes te pasaban desapercibidas.

Por supuesto, para conseguir esto el Reiki necesita de tus recursos internos. Si estudias la posición del Reiki dentro de la tabla comparativa del capítulo anterior, te darás cuenta de que se encuentra en la posición más alta de la misma, por lo tanto pertenece a las manifestaciones bioenergéticas que, en el taoísmo, se engloban dentro del Chi Celeste⁶. Esto quiere decir que es una fuerza básicamente espiritual, que necesita de otras formas de Chi más densas para poder realizar su influencia en el mundo material.

Lo que quiero decir con esto es que debemos de ser conscientes de que si tenemos una anemia causada por la ausencia de hierro en nuestra alimentación, el Reiki no puede solucionar esta situación si no le aportamos al organismo el hierro necesario.

Pero entonces ¿de qué sirve recibir la iniciación de Reiki Ryoho?. Reiki no puede “materializar” hierro en tu sangre, pero sí puede influir al cuerpo de manera que solicite lo que necesita. Es una reacción relativamente normal, para muchas personas, cambiar la alimentación de forma espontánea después de la iniciación en primer grado. Esta situación suele vivirse como un cambio de apetencias: alimentos que nos gustaban dejan de parecer atractivos y otros en los que no nos fijábamos comienzan a llamar nuestra atención. El Reiki está regulando nuestro organismo para que solicite aquello que necesita.

Estas mismas situaciones se dan a otros niveles: cambios en los horarios, en las actividades y aficiones, en las apetencias, etc. Es importante permanecer atento a estas señales y abrirse al cambio para poder aprovechar al máximo los beneficios que Reiki Ryoho nos ofrece en este aspecto.

Lógicamente, si Reiki nos empuja a abandonar ciertos hábitos perjudiciales para nosotros y nos resistimos, estaremos entorpeciendo la función del Reiki y disminuyendo sus beneficios. Cuanta mayor sea la armonía en nuestra vida y con mayores y mejores recursos internos contemos, así los beneficios del Reiki se harán más patentes.

⁶ *Repasa los conceptos relativos a las Tres Fuerzas Puras en la parte del bioenergética Taoísta.*

En muchas ocasiones, las enfermedades y desequilibrios no se producen por una carencia. La persona dispone en sí de los recursos para solucionar el problema, pero es tal el caos en su interior que el organismo no es capaz de hacer uso de estos recursos. La persona está bloqueada o sufre estancamientos a diferentes niveles mentales y emocionales. Es en estos casos cuando el Reiki Ryoho ofrece los resultados más espectaculares, pues la fuerza del Reiki consiste precisamente en poner orden, restaurar la fluidez y devolver la armonía. Después, los propios recursos del organismo, debidamente optimizados, resuelven el problema de forma natural.

Otra cuestión a tener en cuenta es que el Reiki es solo una más de las influencias a las que estamos sometidos de forma permanente. La sociedad, la familia, nuestra educación, etc. son otras influencias muy importantes que en muchos casos nos empujan a caminar en sentidos opuestos a lo que el Reiki nos indica. En estos casos suelen manifestarse o agudizarse el sufrimiento causado por los conflictos personales con estas situaciones, como una forma de hacernos ver el problema y de empujarnos a resolver el conflicto. Cuanto mayor sea el apego de la persona a sus esquemas mentales y sus costumbres, mayor fuerza tendrá el conflicto y mayor sufrimiento causará. Es por ello que ayuda en alto grado mantener una mentalidad abierta y ser receptivo al cambio para cooperar en el trabajo de reestructuración que se produce en nuestra vida interior y exterior al potenciarse nuestra conexión con la fuerza del Reiki.

Después de la iniciación en primer grado se pasa un período de adaptación en el que asimilamos todos estos cambios internos. Después, es normal que pasemos por una época en la que parece que el Reiki ha dejado de funcionar. Si somos perseverantes y seguimos practicando, comprobaremos que esto no es así: nuestra maquinaria se encuentra engrasada y cualquier acción emprendida de forma adecuada para mejorar nuestro estado presenta un efecto mayor en nosotros de lo que hubiese sido antes de nuestro reencuentro con el Reiki.

La optimización del funcionamiento del organismo, además de facilitarle la recuperación de las enfermedades, le facilita también la elaboración de más y mejores recursos internos, con lo que a largo plazo, el estado de salud general, la resistencia a las enfermedades, el estado anímico y el proceso de maduración de la persona mejora.

Potenciación de nuestra implicación con el Universo

Esta es la otra faceta importante de nuestra conexión con la fuerza del Reiki. Para aquella persona que se inicie en el sendero del Reiki Ryoho con la intención de ser un practicante de Reiki⁷, esta debería de ser la faceta más importante. Mikao Usui decía que el verdadero sanador no se enfocaba en la sanación. Según él, el verdadero sanador se centraba en alcanzar su

⁷ *Practicante, sanador o terapeuta Reiki. Llamaremos practicante a la persona que ofrece a otras personas, de forma habitual, su capacidad de transmitir Reiki.*

conexión con Dios, y que la capacidad de sanar era simplemente una consecuencia de este proceso.

El Reiki es la energía encargada de armonizar, pero no sólo armoniza nuestro universo interior, sino que también armoniza a éste con el Macrocosmos, a la persona con el Universo. En la introducción del manual mencionaba que el Reiki Ryoho es una “terapia energética” y también una “terapia espiritual”. Esta es la faceta espiritual del Reiki.

En realidad, no podemos evitar estar completamente en conexión con el resto del cosmos, pues a fin de cuentas formamos parte de él. Todos nuestros actos afectan al entorno inmediato, y el entorno está permanentemente afectándonos de múltiples formas. Las prácticas del Reiki Ryoho no hacen más que ayudarnos a vivir esta circunstancia de forma más consciente y, por lo tanto, a tomar partido en ella, pasando de “estar” en el Universo a “participar” con el Universo.

A nivel práctico, esto se traduce en la adquisición paulatina de una visión mucho más “natural” de las cosas. Quiero decir con esto que gradualmente dejamos de ver el mundo desde las ideas preconcebidas y los prejuicios, pasando a tener una experiencia más directa de las cosas.

Cuando nos guiamos por lo que nuestra cultura, sociedad, familia o círculo de relaciones nos marca, contamos con muchas personas que apoyan nuestro comportamiento y actitud. Ellos comprenden nuestras actuaciones pues las compartimos con ellos al ser actuaciones promovidas socialmente. El camino interior que adoptamos cuando comenzamos a dejar de lado las ideas preestablecidas es diferente. No hay dos personas que compartan este camino, y en ocasiones puede ser muy diferente al que te proponga la sociedad, así que es posible que muchas personas en tu entorno no lo comprendan.

En la mayoría de las ocasiones seremos nosotros mismos los que no aceptemos nuestras nuevas expectativas, y nos sintamos culpables o inseguros ante nuestros nuevos sentimientos. Tendremos miedo de ser rechazados o de perder comodidades o recursos. En algunas ocasiones estos miedos pueden ser fundados, pero en la mayoría de los casos responderán únicamente a antiguas heridas e inseguridades derivadas de nuestra falta de experiencia y perspectiva. En cualquier caso, la riqueza que obtendremos al recuperar el uso de nuestra propia consciencia y recorrer con ella nuestro propio camino supera con creces cualquier pérdida que podamos sufrir.

Nadie, ni tu enseñante de Reiki ni ninguna otra persona, podrá solucionar estos problemas por ti. Forman parte de tu camino. Puede que cuentes con algunas personas, aquellos amigos más sensibles y comprensivos, que puedan aliviarte en los momentos duros o ayudarte con puntos de vista diferentes al tuyo, pero siempre recaerá sobre ti la responsabilidad de tomar tus propias decisiones.

Si tus inseguridades y preocupaciones pueden más que tu voz interior, no te preocupes. Tendrás nuevas ocasiones para entrar en contacto con ella, cuándo estés más preparado y

cuentas con más recursos. Pero mientras tanto recuerda que esa vocecita en tu interior está intentando hacerse oír, y que todas las fuerzas del Universo confabulan para que consiga su objetivo.

Nadie puede obligarnos a tomar o dejar un camino determinado en la vida. En realidad no tenemos la “obligación” de cumplir algún tipo de misión cósmica. Somos libres de experimentar esta existencia como mejor consideremos, pero mi opinión es que, de alguna manera, el Universo a dispuesto de un camino óptimo para cada uno de nosotros. A lo largo de este camino ha dispuesto las herramientas, víveres y enseñanzas que necesitamos para recorrerlo y al hacerlo nos enriqueceremos con todos estos bienes. Cuando algo nos empuja a dejar esta senda, lo hacemos por nuestra cuenta y riesgo, y dependemos de nuestros limitados recursos para la supervivencia.

A pesar de todo, una parte de nosotros siempre permanece en el camino, llamándonos para orientarnos. Es posible que en algún momento deseemos regresar al camino. Reiki forma parte de esta voz.

Qué podemos hacer para aumentar la eficacia del Reiki Ryoho

La ceremonia de iniciación de Reiki Ryoho es una parte fundamental del curso de primer nivel, pero no es la única. Recordemos que el Reiki se encarga de armonizar las diferentes fuerzas que interaccionan en nuestro interior, pero que no nutre por si misma. Necesita que las diferentes facetas de nuestra personalidad se encuentren nutridas para poder hacer su trabajo.

El Usui Reiki Ryoho nos aporta algunas herramientas simples que nos ayudan a nutrir nuestro espíritu y nuestra mente con alimentos saludables. Esto abre el camino del Reiki para llegar a nuestro cuerpo. Será tarea de cada uno aportar al cuerpo aquellos alimentos buenos para el.

Alimentos para el espíritu

Mikao Usui incluyó en su sistema algunas técnicas sencillas y efectivas que nos ayudan a fortalecer nuestra vida espiritual. Esto no quiere decir que hayan de ser estas las únicas prácticas espirituales que hayamos de seguir. Simplemente son una posibilidad más que se nos ofrece. Podemos practicar las meditaciones del sistema Usui, parte de ellas o ninguna, en función de lo cómodos que nos sintamos haciéndolas, y podemos complementarlas con otras practicas que resulten de nuestro agrado.

Alimentos para la mente

Como los que has recibido en esta primera parte del manual. Conocimientos que te ayuden a encajar y asentar tus experiencias y observaciones, además de darte herramientas con las que poder atender las nuevas necesidades que se te pueden hacer patentes. El Usui Reiki Ryoho también incorpora un sistema sencillo que nos ayuda en la tarea de ejercitar y modelar nuestra propia mente. Como en el caso anterior, podemos complementarlo con aquellas herramientas que consideremos oportunas.

Alimentos para el cuerpo

Estos tendrás que ponerlos tú. Dependiendo de la duración del curso, durante el mismo propondremos varias posibilidades que te ayuden a ofrecer a tu cuerpo alimentos con los que se encuentre bien.

De esta manera, alimentando el espíritu, la mente y el cuerpo, estaremos proporcionando al Reiki los medios desde los cuales realizar su tarea. Será trabajo de cada uno elegir aquellos medios con los que mejor se encuentre y separar lo útil de aquello que no le sirve. Siempre sin olvidar que existen múltiples posibilidades sin la necesidad de ceñirnos a las opciones propuestas durante el curso.

Aquellas personas que opten únicamente por poner en práctica las técnicas de Reiki Ryoho, que sepan de antemano que optan por un camino perfectamente válido y que ya de por sí es eficaz. El propio Reiki te guiará para que busques en tu entorno aquello que necesites. El resto de posibilidades que se planteen durante el curso son adicionales y sólo pretenden ayudar al estudiante de primer grado a sacar el máximo partido de la nueva situación en la que se encontrará tras el curso, así como ayudarle a comprender la salud y la enfermedad y el funcionamiento del Reiki Ryoho, el Sistema de curación mediante el Reiki.

Recapitulando

La iniciación de Reiki Ryoho en el primer grado, aumenta nuestro contacto con la fuerza Reiki y nuestra capacidad para compartirla con otras personas mediante el tacto.

Reiki es una fuerza de la que todos los seres vivos disponen y todas las personas, en mayor o menor grado, la transmiten en su tacto cuando se tiene la intención de hacerlo.

Reiki puede empujarnos a realizar ciertos cambios en nuestra vida. Cuanta mayor sea nuestra apertura a estos cambios, tanto mayores serán los beneficios que obtengamos del Reiki Ryoho.

El efecto de cualquier medio que pongamos para la mejora de nuestra salud y equilibrio se verá multiplicado por el contacto extra que el Reiki Ryoho nos aporta con esta fuerza.

No podemos pretender que Reiki solucione por sí sólo problemas que tienen su raíz en determinadas carencias básicas (nutritivas, de conocimiento o experiencia). Reiki puede mostrarnos el camino para solucionarlas, pero hemos de hacer caso de estas indicaciones si queremos obtener algún beneficio.

Bibliografía

BIOENERGÉTICA TAOÍSTA

- Despierta la luz curativa del Tao *Mantak & Maneewa Chia – Ed. Mirach*
Prácticas taoístas para el mejoramiento del cuerpo y el alma. Imprescindible.
- MEDICINA CHINA Guia para tu bienestar *Yves Réquena y Marie Borrel – Ed. Robin Book*
Buena descripción de las bases filosóficas de la medicina china y su fisiopatología básica. Incluye variedad de propuestas para equilibrar los Qi: fitoterapia, aromaterapia, Chi Kung, etc. Muy recomendable.
- Libro completo de Reiki *José María Jiménez Solana - Gaia Ediciones*
Todas las técnicas de terapia Reiki occidental para todos los grados complementados por ejercicios taoístas y yóguicos que dan una mayor integridad al sistema. Muy recomendable.
- BioReiki *José María Jiménez Solana - Gaia Ediciones*
Variedad de meditaciones y ejercicios bioenergéticos tomados de la tradición taoísta, tántrica y cristiana; enfocados a restaurar la integridad de la terapia Reiki como sistema completo de crecimiento interior. Imprescindible.
- Entre el cielo y la tierra *Harriet Beinfield y Efrem Korngold – Los libros de la liebre de marzo*
Introducción a las bases de la medicina tradicional china y sus tratamientos. Muy interesante.

BIOENERGÉTICA TÁNTRICA

- El libro completo de los Chakras *Liz Simpson – Gaia Ediciones*
Introducción a la teoría de los chakras. Incluye variedad de practicas para equilibrar y potenciar los chakras. Recomendable.
- Curso de Terapia Floral *Varios autores – Nestinar.*
Curso de terapia mediante elixires florales y otras esencias.
- Libro completo de Reiki *Ver arriba.*
- BioReiki *Ver arriba.*

REIKI DESDE LA BIOENERGÉTICA

- El Espíritu de Reiki *Walter Lübeck, Frank Rajaba Petter y William Lee Rand – Ed. Uriel Ediciones.*
Recopilación de documentación y prácticas de Reiki en el Japón actual y contemporáneo de Usui. Incluye información referente a varias disciplinas bioenergéticas y la visión de los autores. Muy recomendable.
- Libro completo de Reiki *Ver arriba.*
- BioReiki *Ver arriba.*
- La abundancia a través del Reiki *Paula Horan – Ed. Sirio*
Una propuesta práctica de meditación sobre los chakras perfectamente introducida. A pesar de basarse en datos anticuados sobre la historia del Reiki Ryoho (la edición española es de 1998) su espíritu y filosofía son perfectamente válidos. Recomendable.

El contexto del Reiki Ryoho

El Sistema de Sanación mediante Reiki, en Japonés Reiki Ryoho, ha sufrido diversos procesos de transformación desde su aparición. Muchos de estos cambios se han producido por su adaptación a los diferentes entornos socio-culturales en los que se ha dado a conocer. Producto de estos cambio, al Reiki Ryoho se le han añadido técnicas pertenecientes a otras disciplinas, se ha mezclado con diferentes tipos de creencias y se ha modificado de diferentes maneras el sistema que se sigue para su enseñanza.

Estos cambios han producido una evolución de la terapia con Reiki. Esta evolución ha contribuido a su conocimiento y expansión de esta técnica. Por otra parte, en la mayor parte de los casos, la terapia Reiki ha visto cómo su filosofía original era sustituida por otras, en ocasiones no demasiado adecuadas, o incluso cómo simplemente era privada de cualquier tipo de contenido filosófico para caer en un “todo vale” supersticioso y mágico, muy apropiado para la comercialización de lo espiritual.

Actualmente, la terapia Reiki se nos presenta bajo una multitud de formas diferentes, producto de la evolución a la que ha sido sometida, especialmente en Occidente. En algunos casos la encontramos acompañada de enseñanzas yóguicas, hinduistas, taoístas, etc. que de alguna manera sustituyen a las enseñanzas higiénico-espirituales que originalmente acompañaban al Reiki Ryoho. Cuando estas doctrinas están bien planteadas, enfocadas a la auto-responsabilidad, la armonía interior y con el entorno, la libertad y el conocimiento interior, pueden sustituir en igualdad o incluso mejorar a las del primigenio Reiki Ryoho.

En los casos en que la terapia con Reiki aparece desprovista de cualquier tipo de filosofía acompañante o dicha filosofía se basa en la superstición y no respeta las premisas mínimas antes mencionadas, nos encontramos ante una técnica vacía, que aportará escasos beneficios a sus practicantes, cuando no les ocasionen algún tropiezo inesperado. El propio Mikao Usui afirmaba: “El verdadero sanador no se enfoca en la sanación, sino en su camino de encuentro con Dios⁸. La capacidad de sanar no es más que una consecuencia más de este camino.”

Cabe resaltar que, cuando hablamos de la filosofía original del Reiki Ryoho no queremos decir que esta filosofía haya nacido con la práctica de esta terapia. Por el contrario, Mikao Usui, el creador de la técnica, se presenta como un estudioso de la filosofía y la mística de diferentes corrientes, estando iniciado en grupos de diversas tendencias. Tomando retazos de prácticas e

⁸ Citando traducción de “Reiki-Do”, recopilatorio de información de *Terapia Reiki Japonesa* hecha por Antonio Moraga. Destacar, aunque no debiese de ser necesario, que aquí cada uno sustituya la palabra “Dios” por aquel apelativo más adecuado para referirse a “Lo Divino” en su propio sistema de creencias.

ideas de diversas culturas, hizo lo que todos debemos de tender a hacer con el transcurso del tiempo: creó su propia visión del universo y la vida y un conjunto de prácticas destinadas a desarrollar, en su máximo exponente, las cualidades más elevadas del Ser Humano.

Desde esta perspectiva, esta parte del curso y del manual pretenden transmitir, con la mayor fidelidad con la que hoy me resulta posible, los conocimientos teóricos, técnicos y actitudinales necesarios para la práctica completa de la terapia Reiki en su primer nivel, respetando en lo posible las técnicas que acompañan al Reiki Ryoho desde su origen.

En muchos casos propondremos técnicas o prácticas alternativas, provenientes de otras corrientes de conocimiento, pues como ya hemos dicho no hay motivo para ceñirse a las técnicas originales mientras se respete el espíritu de la disciplina. En estos casos estará claramente especificado el origen de la práctica y su no-pertenencia a las técnicas “tradicionales” de terapia Reiki.

Animo, además, a que cada uno realice su propia labor de investigación y experimentación, de manera que adapte la técnica a las propias necesidades y saque de ella el máximo partido. Llamo, de todos modos, a respetar las técnicas originales, que nos hablan de la historia de esta técnica y de su espíritu, permitiéndonos mantener un punto de referencia que nos ayude a recorrer nuestro propio camino sin despistar los pasos.

Pasamos ahora a definir el concepto de terapia Reiki (Reiki Ryoho) y a conocer su historia, filosofía y prácticas, tanto enfocadas a la evolución del propio practicante como al restablecimiento de la salud del mismo o de sus allegados.

Origen Histórico del Reiki Ryoho

Durante muchos tiempo, en occidente conocimos una versión de la historia de la terapia Reiki que parece que estaba bastante apartada de la realidad. En los últimos años, diferentes personas se han tomado la molestia de viajar a Japón para conocer e investigar la práctica del Reiki Ryoho en su país de origen, así como su historia. Los datos recogidos por estas personas nos dan una visión nueva de la terapia Reiki y su fundador.

La aparición de Reiki Ryoho en Japón

La principal fuente de información acerca de la historia del Reiki está en Tokio, en el distrito de Toyotama. Allí se encuentra la tumba de Mikao Usui, fundador del Usui Reiki Ryoho (Sistema de Usui de sanación mediante el Reiki).

Dicha tumba se encuentra presidida por una alta lápida de cerca de dos metros de altura. La lápida fue levantada por los miembros de la organización que Usui creó entorno a su sistema de sanación.

Esta lápida está cubierta por una inscripción en la que se relata a grandes rasgos la vida de Usui, así como las circunstancias que rodearon la creación del Reiki Ryoho.

Una de las personas que está investigando los orígenes de la terapia Reiki es Antonio Moraga, presidente de la Alianza Española de Reiki. En uno de los manuales que el ha publicado (Reikido, el camino del Reiki) podemos encontrar la siguiente traducción de la inscripción de la lápida.

Las frases entre paréntesis parecen aclaraciones del traductor o del propio Antonio Moraga. He añadido mis propios comentarios al pie de cada página, para no distorsionar el texto original.

“Se le llama “TOKU”, virtud personal, cuando una persona ha trabajado dúramente y con empeño consigo mismo, y ha conseguido desarrollarse interiormente. Cuando una persona difunde la manera de entrenar, enseñar y salvar a los demás, y lo aplica a las personas, a eso se le llama “KOU”, méritos o contribución social. Se les llama grandes “maestros” a las personas cuando sus méritos y su contribución social son elevados, y su virtud personal es muy grande. Todos los sabios, filósofos y los hombres intelectuales que han fundado alguna escuela para fundar alguna ciencia, o para difundir alguna religión, han sido hombres de grandes méritos y de alta virtud personal que además aportaron una enorme contribución social. El Maestro Usui era como todos esos hombres. Usui Sensei⁹ enseñó un método de sanación de mente y cuerpo basado en el “Reiki”¹⁰ del Gran Cosmos. Una enorme cantidad de gente de muy diversos lugares se le acercaron y se enteraron de este sistema, y mucha de la gente que quería aprender este remedio o tratarse con él se aproximó al Maestro Usui. Fue muy próspero, vino tanta gente...

El primer nombre del Maestro era Mikao y su sobrenombre era “Gyohan”. Era de Taniiai-Mura, Yamagatagun, Gifu-Ken, y su antecesor era Tsunetane Chiba (un comandante militar del final de la era de Heian hasta el comienzo de la era de Kamakura). El apellido de su padre era

⁹ Sensei es un tratamiento japonés de cortesía equiparable a Doctor o Maestro. Esta circunstancia ha hecho creer a muchas personas que Usui era médico o algún tipo de maestro espiritual.

¹⁰ Recordemos el concepto de Reiki visto en el manual de bioenergética básica.

Tsunetane y el nombre de su padre era Uzaemon. El apellido de su madre era Kawai. El maestro nació el 15 de agosto del primer año de la era de Keio (1865). Desde joven estudiaba duro a pesar de las dificultades económicas y sus habilidades académicas eran extraordinarias. Tenía muchos amigos y de adulto se fue a estudiar a Occidente y a China. A pesar de las aspiraciones que tenía, las cosas a veces no le iban tan bien como merecía, y frecuentemente vivió en la pobreza y tuvo poca suerte. Tenía que enfrentar muchas dificultades, pero él nunca se rendía y seguía sin miedo y con tesón empeñado en su entrenamiento, su aprendizaje y la búsqueda del sentido de la vida.

Un día subió al monte Kurama para ayunar y llevar a cabo unas disciplinas espirituales muy duras, y al veintiunavo día de ayuno sintió el gran Reiki entrar por su coronilla en la cabeza, y en un instante consiguió el SATORI¹¹ (Estado de Supraconsciencia), y llegó a dominar y realizar el Reiki Ryouhou¹² (Sistema de Reiki de Sanación Natural). Después de practicar este remedio consigo mismo y también probarlo con su familia, descubrió que los efectos aparecían inmediatamente. Usui Sensei deseó que “en lugar de sanar sólo a sus familiares, era mejor compartir esta alegría, la fuente de la felicidad con todo el mundo” y decidió enseñar este método a tanta gente como fuera posible¹³.

En el mes de abril del año 11 de Taishou (1922) fundó un Gakkai¹⁴ (sociedad de Reiki) en Aoyama-Harajuku, en Tokio y empezó a enseñar públicamente el Reiki Ryouhou, y también a tratar a la gente con el Reiki Ryouhou. Los zapatos de la gente que venían de lugares lejanos desbordaban la clínica (“DOJO”¹⁵). En septiembre del año 12 de Taishou (1923), un gran terremoto y un gran fuego devastaron el área de Kanto (Tokio y alrededores), y mucha gente recibió heridas o se enfermaron y estaban sufriendo. Usui Sensei sintió una profunda pena al respecto, y todos los días salía a la ciudad para ayudar y dar tratamiento a esta gente. Fueron incontables el número de gente que trató y a los que salvó. En cuanto a las actividades de socorro de este desastre lo contado anteriormente es un breve relato¹⁶.

Como muy pronto se quedó pequeña su clínica (“DOJO”), se trasladó a Nakano (un lugar que está a las afueras de Tokio) en febrero del año 14 de Taishou (1925).

11 En el budismo zen, de origen japonés, se denomina satori a una experiencia de iluminación súbita y espontánea durante la que la consciencia de la persona se une a una consciencia universal.

12 Otra forma de escribir “ryoho”.

13 Esta circunstancia queda remarcada en una explicación que Usui dio acerca de la divulgación pública de su sistema. Hemos de tener en consideración que en China y Japón era muy común, entre las diferentes escuelas de diferentes disciplinas, mantener ciertas técnicas en secreto y sólo revelarlas a miembros del grupo familiar o alumnos aventajados.

14 Gakkai es el nombre que se le da en Japón a las sociedades de carácter muy formal. Suelen ser de carácter muy cerrado e incluso elitistas. El nombre de la que fundó Usui era “Usui Reiki Ryoho Gakkai”. Esta fundación continúa funcionando en la actualidad en Japón, a pesar de que allí existen asociaciones de Reiki Ryoho mucho mayores.

15 Posiblemente, la traducción más adecuada de dojo sería escuela o academia tradicional japonesa.

16 En el libro *El Espíritu del Reiki* se menciona la concesión de una condecoración a Usui por parte del gobierno japonés en reconocimiento del mérito de su trabajo altruista en esta época.

Su fama ya era entonces extraordinaria y se extendió aún más por todo el país, siendo invitado a ir a varios sitios en Japón. Respondiendo a las invitaciones, el Maestro fue a KURE, HIROSHIMA, SAGA, y después a FUKUYAMA, y allí es donde cayó enfermo y murió en un ryokan (hostal japonés)¹⁷. Esto fue el 9 de marzo del año 15 de Taishou (1926). Tenía entonces 62 años.

La mujer de Usui Sensei se apellidaba Suzuki y su nombre era Sadako y tuvieron un hijo y una hija. El hijo se llama Fuji y heredó el apellido de la familia.

El Maestro Usui era generoso y modesto, tenía una gran fe. Era de carácter cálido y cauteloso, y le importaba poco guardar las apariencias externas. Su constitución física era fuerte y grande, y estaba siempre sonriente. Era un hombre de fuerte voluntad, tolerante y prudente y muy preparado. Usui Sensei era versátil, tenía muchos talentos y le gustaba especialmente leer. Tenía grandes conocimientos sobre historia, leía libros de medicina y era un gran conocedor de los sutras budistas y de la Biblia cristiana. También sabía de psicología, fisionomía, ciencia y sobre artes mágicas. Sus conocimientos de todas estas cosas le sirvieron como la base para su disciplina y la práctica espiritual del Reiki¹⁸. Es obvio que sus conocimientos, y su disciplina y práctica espiritual fueron la clave para crear y realizar un método de sanación basado en la ley del REI¹⁹ (Energía Universal).

Si reflexionamos, el principal objetivo de este “REI HO²⁰” (se refiere al Usui Reiki Ryouhou), no es sólo sanar las enfermedades. Su propósito está en cultivar un corazón puro para disfrutar de la felicidad de la vida, y para mantener el cuerpo sano a través de “REI NO²¹” (el don para sanar o poder misteriosos del Universo) que nos otorga el cielo, y también disfrutar de los buenos actos de la vida²². Por esto, para aprender este método, primero recitamos los wakas (poemas) del Emperador Meiji²³ y, una vez por la mañana y otra por la tarde, decimos mentalmente los cinco principios para enseñar a los demás:

17 Según El Espíritu del Reiki la muerte le llegó por un ataque al corazón, durante una clase o en la soledad de su aposento según diferentes versiones.

18 Se referirá al Reiki Ryoho o Reiki Ho: Ho=técnica, Ryo=sanación

19 Es un error muy extendido traducir Rei=energía universal y Ki=energía individual de la persona. Posiblemente por confusión con el termino chino Qi=“energía definida” frente a Chi=“energía indefinida universal”. Ki es la energía indefinida (Chi) que se manifiesta bajo diferentes formas. Reiki, como ya hemos visto, es una manifestación determinada de este Ki genérico, al igual que el Rong Chi de los chinos es una manifestación determinada del Chi genérico.

20 Técnica o práctica Rei, donde Rei=espíritu o fuerza no marcado por las características. Práctica del Espíritu Puro Universal.

21 Don del Espíritu Puro Universal.

22 Queda clara en este texto la función de crecimiento interior del Reiki Ryoho.

23 Emperador que abolió el sistema feudal en Japón, instauró la democracia, impuso la religión sintoísta y promovió el acercamiento a Occidente. Es considerado por muchos como un gran místico y filósofo. Otros le reprochan haber sido intolerante con filosofías diferentes a la suya. Las poesías a las que se refiere son poemas cortos de profundo contenido filosófico y ético.

Sólo por hoy:

No te enojés.

No te preocupes.

Sé agradecido.

Trabaja duro.

Sé amable con los demás.

Estos son los principios esenciales y más importantes de esta disciplina. Las bases son similares a las que usaban los sabios y los santos de tiempos antiguos para sanar el corazón y mente. Usui Sensei (el Maestro) consideraba a estos principios “los secretos de la felicidad y la medicina espiritual para todas las enfermedades”, y debemos saber que estos principios tienen este propósito y poseen estas propiedades en la enseñanza. Además, su manera de enseñar era muy fácil de entender, muy cálida y simple. Era rezar con las manos juntas²⁴, por la mañana y por la tarde, y pedir cada día ser puro y estar sano en el corazón, la mente y el cuerpo. Recitar los cinco principios mentalmente, y aplicar y reflejar estos cinco principios en la vida cotidiana es algo esencial. Por esta razón este “REI HO” (método de sanación), puede ser fácilmente aceptado. Es un método con el que cualquier persona, con un pequeño esfuerzo, puede conseguir desarrollar “REI NO”²⁵, o el don para sanar.

Hoy en día, el mundo está cambiando drásticamente, y también hay muchos cambios en los pensamientos y la filosofía. Afortunadamente, si podemos extender este “REI HO”, podremos de esta manera ayudar a aliviar las perturbaciones del corazón de la gente e incrementar la moralidad. Por tanto, lo que conseguimos con este método no es sólo los beneficios para sanar las enfermedades antiguas sino también corregir las enfermedades crónicas y los malos hábitos.

El número de los discípulos de Usui Sensei llegó a ser de más de 2.000 y los primeros discípulos directos que vivían en Tokio iban al DOJO según su deseo, y aprendían esta gran obra y la extendían, y los que vivían en las provincias, igual que los de Tokio, transmitieron también este método. Aunque haya fallecido el Maestro, este “REI HO” tiene que propagarse y perpetuarse para siempre. Oh, ¡qué hermoso es que Usui Sensei, el Maestro, enseñara a los demás en lugar de aplicarse el Reiki sólo a sí mismo, que en vez de guardar esto sólo para el bien de su familia y de sus descendientes lo difundiera!.

²⁴ *Gassho Meiso. Forma de meditación muy común en Japón.*

²⁵ *El texto deja de manifiesto que existe un mínimo compromiso necesario, por parte del estudiante, para obtener el máximo partido del Reiki Ryoho.*

Muchos alumnos unieron sus corazones en uno y tomaron la decisión de construir esta lápida en el templo de Saihoi para recordar su virtud personal y sus méritos sociales, y planearon perpetuarla para las generaciones venideras durante largo tiempo, y nos pidieron que escribiésemos este epígrafe memorial.

Admiramos profundamente la gran obra del Maestro Usui y respetamos su unidad, y por eso tuvimos el honor de componer el sumario de su vida. Deseamos desde nuestro corazón que la gente de las generaciones venideras siga sintiendo respeto hacia su labor al ver esta lápida.

Febrero del año 2º de Shouwa (1927).

Doctor licenciado en letras:

Masayuki Okada

Escritura en caligrafía de:

Juzaburo Ushida”

En esta inscripción quedan bien reflejadas las circunstancias que rodearon a la aparición del Usui Reiki Ryoho y al inicio de su expansión en el Japón.

En esta época los aprendices o estudiantes acudían al dojo en donde practicaban el sistema en compañía del enseñante. El aprendizaje se realizaba paulatinamente y de forma natural, basándose principalmente en la práctica. Además de las enseñanzas meramente técnicas, vemos que existía una importante carga de enseñanzas de contenidos actitudinales. La base del Usui Reiki Ryoho era el trabajo personal, la experiencia interna y el crecimiento interior.

En el siguiente apartado nos ocuparemos de qué fue lo que pasó desde la muerte de Usui hasta la expansión del Reiki Ryoho en Occidente y nuestros días.

Paso de la terapia Reiki a Occidente

La persona que trajo la terapia Reiki a Occidente fue Hawayo Takata. Esta mujer estudió el sistema con Chujiro Hayashi, uno de los enseñantes que Usui formó.

Luego de la muerte de Usui, J. Ushida se convirtió en Presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai. A continuación se mencionan los presidentes de la Usui Reiki Ryoho Gakkai y el tiempo aproximado de sus mandatos:

Dr. Mikao Usui 1922-1926

Sr. Juzaburo Ushida 1926-1935

Sr. Kan'ichi Taketomi 1935-1960

Sr. Yoshiharu Watanabe ?-1960

Sr. Hoichi Wanami ?-1975

Sra. Kimiko Koyama 1975-1999

Sr. Masayoshi Kondo 1999-...

A continuación se listan siete de los dieciséis docentes, que fueron formados por Usui, según las investigaciones de Frank Arjava Petter y Dave King.

Toshihiro Eguchi

Ilich Taketomi

Toyoichi Wanami

Yoshiharu Watanabe

Kozo Ogawa

Juzaburo Ushida

Chujiro Hayashi

Esta última persona es la que nos interesa para el caso. Pese a haber recibido su nivel de Shinpiden²⁶ de Usui, el Dr. Hayashi nunca fue presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Luego de la muerte de Usui el Dr. Hayashi se desafilió de la gakkai formada por Usui y creó su propia asociación. Llevó un registro detallado de sus tratamientos y desarrolló su propia variedad de terapia Reiki. El Usui Reiki Ryoho era más espiritual e intuitivo. Hayashi diseñó una forma de trabajo más metódica y accesible, buscando una sistematización de los tratamientos siguiendo una visión más racionalista de los mismos.

La señora Takata contactó con Hayashi en su clínica. Llegó procedente de Hawái, en donde trabajaba en las plantaciones de azúcar para criar a dos hijos. El trabajo era duro y su marido había fallecido, así que la responsabilidad de los hijos caía sobre ella. Cinco años tras la muerte de su marido, enfermó de tuberculosis. Padecía dolores en el abdomen y una depresión nerviosa. Poco tiempo después falleció su hermana y Takata se decidió a viajar a Japón para visitar a sus padres y buscar remedio a su salud.

Después de visitar un hospital convencional decidió buscar otras posibilidades y encontró la clínica de Hayashi. En ella recibió tratamiento con Reiki dos veces al día por un período de cuatro meses²⁷, tras el cual se encontraba recuperada de sus enfermedades. Este extremo fue confirmado por los exámenes realizados en un hospital convencional.

²⁶ El aprendizaje del Usui Reiki Ryoho se dividía en seis niveles. Los cuatro primeros se agrupaban bajo el nombre de Shoden, el actual primer nivel. El actual segundo nivel se correspondería con el Okuden. El último nivel se reservaba únicamente para aquellos que optaban por dedicarse a la enseñanza del sistema, el Shinpiden, el equivalente a la actual maestría o tercer nivel. Estos tres niveles a su vez se subdividían en diferentes partes.

²⁷ Este es un buen ejemplo de que el tratamiento con Reiki de enfermedades importantes requiere trabajo, perseverancia y paciencia.

Takata estaba maravillada por el sistema de sanación mediante el Reiki, así que decidió quedarse en Japón para aprenderlo. En 1936, con treinta y seis años, fue iniciada en el nivel básico por Hayashi. Trabajó en la clínica durante un año haciendo algunos tratamientos y después obtuvo el segundo grado²⁸.

En 1936 regresó a Hawai acompañada por Hayashi. Viajaron dando charlas, enseñando y realizando tratamientos de forma conjunta. En 1938 Takata recibe el Shinpiden.

Takata abrió dos clínicas en Hawai. Una cerca de Hilo y otra en Honolulu. Realizaba tratamientos y enseñaba el método hasta el segundo grado. Obtuvo mucha fama como sanadora y viajó por los Estados Unidos y otros países enseñando y realizando tratamientos. En 1970 comenzó a enseñar a los alumnos el grado de Shinpiden.

Cobraba precios muy altos por ello (10.000\$). La enseñanza se realizaba en un fin de semana y no incluía prácticas. Ella afirmaba que este era el honorario oficial y algunas personas estaban dispuestas a pagarlo. Las veintidós personas a las que formó en Shinpiden tuvieron que realizar un juramento solemne por el que transmitirían las enseñanzas exactamente tal y como las habían recibido. En las clases estaba prohibido tomar apuntes o realizar grabaciones. Además se reservó el derecho de formar enseñantes, de manera que sólo ella podía hacerlo permitiendo a sus alumnos formar únicamente practicantes de primer y segundo nivel. También mantenía que ella era la única enseñante de Reiki que había sobrevivido a la Segunda Guerra Mundial, extremo que hoy sabemos que es falso, si bien la práctica de la terapia Reiki se redujo considerablemente tras este acontecimiento. Otra actitud curiosa por parte de Takata era la de afirmar que Hayashi era el único sucesor legítimo de Usui y que ella a su vez lo era de aquel.

Para justificar estas actitudes alegaba que se debía de proteger el método de Usui; sin embargo Takata no había recibido formación de Usui y Hayashi había realizado cambios sustanciales en el sistema original. Además Takata omitía ciertas prácticas del sistema que ella había recibido en su formación, pero que nunca transmitió a sus alumnos: Gassho Meiso, Kokyuu-Ho y Reiji-Ho por ejemplo.

La forma de actuar de Takata contrasta con el original espíritu japonés del Usui Reiki Ryoho. Parece ser que, incluso hoy en día, los honorarios percibidos por los enseñantes de la gakkai fundada por Usui son realmente bajos y además ya conocemos la vocación de Usui y su gakkai para expandir el sistema lo más posible, cosa que contrasta con los impedimentos que Takata ponía a la formación de enseñantes de Reiki Ryoho.

Lo cierto es que Takata se hizo muy famosa como sanadora en Estados Unidos y otros países y que gracias a ella miles de personas conocieron este sistema en Occidente. Finalmente, sí es

²⁸ *Vemos que en aquella época la enseñanza de Reiki Ryoho se planteaba a largo plazo, lo que permitía dominar un nivel antes de iniciar el siguiente. El actual sistema, más cómodo y rápido, dificulta adquirir un dominio real sobre la técnica.*

posible que los impedimentos que Takata ponía a sus aprendices y el secretismo con el que llevaba la formación estuviesen destinados a mantener la pureza del sistema tal y como ella lo enseñaba, a pesar de que este distaba ya mucho del Usui Reiki Ryoho.

Tras la muerte de Takata en 1980, Irish Ishikura, una de sus enseñantes, decidió bajar el precio de los cursos y en algunos casos inició a personas en el Shinpiden de forma gratuita. Gracias a esto, a mediados de los ochenta existían ya varios cientos de enseñantes de Reiki que cobraban por sus cursos precios razonables.

Barbara Weber Ray afirmó tras la muerte de Takata que ésta había expresado su voluntad de que ella ocupase el cargo de Gran Maestra. Dicho cargo nunca había existido hasta el momento, pero no tardó en aparecer otra persona Phillis Furumoto, que mantenía que ella era la sucesora legítima. Tanto una como otra mantienen sus posiciones y en torno a ellas funcionan dos asociaciones de Reiki separadas. En esta situación, nadie parece recordar que en Japón otros enseñantes formados por Usui han continuado su labor, creando diferentes formas de Reiki y distintas asociaciones que hoy en día continúan su trabajo.

En la actualidad, la terapia Reiki se ha diversificado por las aportaciones de los miles de enseñantes que hoy en día ejercen en el mundo. Algunos enseñantes dan un enfoque más técnico a sus enseñanzas mientras otros se inclinan por el aspecto espiritual o incluso místico de la terapia Reiki.

Por desgracia, en muchos casos, el trabajo interior y el compromiso del aprendiz o el practicante han pasado a segundo plano cuando no desaparecido, truncando el sistema y privándolo de una de sus facetas más interesantes, que además es pilar fundamental de su potencial.

En los últimos años muchos enseñantes y estudiantes se han dado cuenta de esto, de un modo u otro, y cada vez son más los que se preocupan por devolver al sistema el conjunto de sus facetas. En la bibliografía encontrarás varios libros de enseñantes que enfocan la terapia con Reiki de esta manera.

Las otras terapias Reiki

Independientemente de la rama de Reiki Ryoho que tomemos para formarnos, el origen siempre está en Mikao Usui y su Usui Reiki Ryoho. Esto es así, pero existen algunas excepciones. Concretamente conozco dos sistemas de terapia con Reiki que tienen un origen diferente: el Reiki Tibetano y el Karuna Reiki.

El Reiki Tibetano, por lo que yo sé, tiene su origen en un monasterio budista del Tíbet. Allí el sistema habría sido canalizado por algún monje en estado de meditación, situación similar, por no decir idéntica, a la que se dio en la aparición del Usui Reiki Ryoho. Las principales diferencias entre estos dos sistemas residen en la forma de realizar las ceremonias de sintonización y en el número de niveles, que para este sistema se amplían a cuatro, diferenciándose entre el tercer nivel y la maestría.

El Karuna Reiki²⁹ es muy parecido al Reiki Tibetano. El número de símbolos empleados en él crece constantemente y está más enfocado al trabajo espiritual, resultando secundaria la sanación física. Pretende acceder a la fuerza irradiada por diversos espíritus iluminados. En mi opinión este sistema, si bien resulta similar al Reiki Ryoho en que existe un sistema de iniciaciones y en el empleo de símbolos, resulta dudoso de ser en realidad un sistema de terapia Reiki, pues la impresión que da es la de emplear otras fuerzas diferentes al Reiki. Esto no es bueno ni malo de por sí, simplemente lo convierte en una alternativa diferente. Es posible que el empleo de la palabra Reiki para definir esta terapia se haya hecho para aprovechar el creciente mercado que se está creando entorno a esta palabra, o simplemente dada la similitud de su aprendizaje y tratamientos.

Reiki Ryoho frente a otras formas de imposición de manos

Es habitual encontrar la palabra Reiki utilizada para definir cualquier terapia realizada por imposición de manos. Ya hemos expuesto suficientes argumentos como para poder entender que esto no es así, pero creo interesante concretar el tema. Un practicante de Reiki Ryoho debería de poder diferenciar su terapia de otras similares.

No pretendo decir que el Reiki sea mejor o peor que otras técnicas similares. Se trata únicamente de definir conceptos y mantener las ideas claras para evitar caer en la mentalidad del “todo vale”, que nos puede conducir a perder la perspectiva.

Imposición de manos en el Reiki Ryoho

Durante los tratamientos de Reiki Ryoho, la técnica más empleada es la imposición de manos. Mediante ella se crea un vínculo íntimo entre el practicante y el paciente y una vía física de transmisión para el Reiki.

²⁹ *Gautama-Karuna Reiki o Prakriti Reiki.*

Incluso durante el auto-tratamiento, la práctica generalizada es colocar las manos en las diferentes posiciones o zonas que deseamos tratar. Esto no deja de ser curioso, pues cualquier practicante mínimamente experimentado puede darse cuenta de que Reiki fluye por todo el cuerpo del practicante. Usui afirmaba que cualquier parte del cuerpo del practicante puede transmitir Reiki, ¿por qué entonces posar las manos sobre zonas determinadas?. Existen varios motivos para ello.

Si bien el Reiki llega a todas las partes del cuerpo del practicante, según Usui las manos, los ojos y el aliento tienen una capacidad especial para transmitir esta fuerza. El mismo planteamiento se mantiene en diferentes prácticas bioenergéticas. Así, posando nuestras manos sobre una zona concreta estamos reforzando el flujo de Reiki en ese punto. Además la acción de posar las manos en una zona nos ayuda a mantener nuestra atención sobre la misma, disminuyendo el grado de dispersión mental y el número de pensamientos que puedan desviarnos del tratamiento. Reiki no necesita de nuestra concentración para funcionar, pero una actitud mental adecuada evita interferencias en el tratamiento. Por otra parte, al acto de llevar y mantener las manos en un lugar determinado conlleva una expresión de nuestra intención: tratar esa zona en concreto. Como veremos más adelante, el Reiki Ryoho funciona por intención o expresión de la voluntad³⁰. Es suficiente expresar de forma consciente nuestra intención de dar un tratamiento para que este comience a funcionar.

El Reiki Ryoho sin imposición de manos

¿Es entonces el Reiki una forma de imposición de manos? La respuesta es no. Si bien es una práctica muy habitual, el Reiki funciona sin la necesidad de imponer las manos y Reiki Ryoho incluye técnicas de tratamiento sin contacto físico.

En el segundo nivel del sistema se aprenden técnicas de tratamiento a distancia, mediante las cuales se puede tratar a otra persona sin necesidad de su presencia física. En el sistema japonés también se aprenden técnicas de transmisión del Reiki como el soplido y la mirada, en los que no interviene el contacto físico directo.

No sólo eso. En mi experiencia, en el primer grado de Reiki es posible hacerse auto-tratamiento sin necesidad de imponerse las manos. Esto puede resultar más incómodo al principio, pues requiere cierto esfuerzo para mantener la intención sobre el tratamiento, pero compensa por la posibilidad de mantener una posición cómoda durante la duración del mismo.

³⁰ Nótese que digo “expresión” de la voluntad, no “fuerza” de voluntad.

Aspectos definitorios del Reiki Ryoho

Por otra parte, existen multitud de personas que realizan sanaciones mediante imposición de manos sin haberse iniciado en el Reiki Ryoho. Estos trabajos pueden ser realizados mediante prácticas bioenergéticas (como el Kiko, el Chi Kung o Qi Gong), mediante técnicas de control mental o desde el trabajo espiritual. En la mayoría de los casos se unirán varias de las anteriores manifestaciones.

La diferencia fundamental es que en el trabajo con Reiki Ryoho, la única fuerza que debería intervenir durante el tratamiento es la del Reiki. Recordemos que existen muchos tipos de bioenergías, Ki, Chi o Prana, como queramos llamarles, y que en diferentes casos, cada una a su nivel todos estos tipos de bioenergías, aplicadas de forma adecuada, pueden mejorar la salud y promover el equilibrio de según qué persona.

Pensemos también que estas mismas fuerzas aplicadas de forma inadecuada (del lado erróneo de la balanza)³¹ pueden empeorar una dolencia, pues un desequilibrio puede ser producido por falta o exceso de estas fuerzas en una u otra parte de la persona. Si aplicamos el Reiki Ryoho de forma correcta no corremos ese riesgo, dada la propia naturaleza del Reiki. Reiki es una fuerza cuya función es equilibrar, armonizar, sincronizar, y no es posible equilibrar algo demasiado. Una vez alcanzado un equilibrio óptimo, Reiki simplemente no tiene efecto alguno. Pero no todo el monte es orégano, más adelante hablaremos de las limitaciones e inconvenientes del Reiki.

Otra diferencia importante es que en el Reiki Ryoho la sanación se produce de forma espontánea y no depende del conocimiento o el deseo del sanador. En otras formas de terapia bioenergética el sanador ha de decidir cómo tratar al paciente y restablecer su salud. El éxito o fracaso de la terapia dependerá entonces en buen grado del acierto del terapeuta. En el Reiki, el terapeuta ha de limitarse a permitir que el Reiki haga su trabajo y mantenerse al margen del mismo, a no interferir. Esta actitud suele definirse entre los practicantes de terapia Reiki como “ser canal”, es decir, limitarse a dejar que el Reiki llegue al paciente a través de uno.

Un último aspecto diferenciador de la terapia Reiki frente a otras técnicas en las que se emplea la imposición de manos es la forma de aprendizaje. El momento central del aprendizaje del Reiki Ryoho es la ceremonia de iniciación, sintonización o pase de alineamientos. Mediante esta ceremonia, que puede considerarse un tratamiento con Reiki especializado, se convierte al estudiante en un canal por el que Reiki circula con facilidad. Simplemente con esto el estudiante comienza a recibir los beneficios del Reiki y adquiere cierta capacidad de transmitir esta fuerza a otras personas.

³¹ *La salud es un estado de equilibrio y la enfermedad la manifestación de los desequilibrios. Para instaurar la salud es necesario restaurar el equilibrio.*

La facilidad con que esta cualidad es transmitida es una de las ventajas y a la vez de los mayores inconvenientes del Reiki. En otros sistemas pueden ser necesarias semanas, meses o años de trabajo y estudio antes de obtener resultados aparentes, mientras en el Reiki son suficientes unas horas. ¿En dónde está el inconveniente?. En que esto ha hecho olvidar a muchos practicantes y formadores la necesidad del trabajo interior para un desarrollo pleno de los beneficios y capacidades del Reiki, llegando incluso a afirmarse que es suficiente con la iniciación y que no hay diferencia en la capacidad sanadora de dos personas cualquiera una vez iniciada. Este punto, en la práctica, resulta aparentemente falso, apreciándose un incremento de la efectividad de los tratamientos en personas claramente comprometidas y experimentadas.

Recapitulando

La práctica del Reiki Ryoho constituye un sistema de armonización y desarrollo de todos los aspectos de la persona. Una de las consecuencias de este proceso es la potenciación de la salud del practicante.

Desde su nacimiento en Japón hasta el momento actual en occidente, el Reiki Ryoho ha experimentado grandes transformaciones. Ha perdido gran parte de su contenido original y ha incorporado prácticas y planteamientos filosóficos ajenos. Actualmente varios enseñantes investigan en las raíces del sistema con el fin de comprender y recuperar su contenido primigenio.

La principal finalidad de esta práctica es la de potenciar la libertad y el desarrollo íntegro de la persona. Por lo tanto ha de ser un sistema abierto y accesible a aquellos que buscan seguir este camino en sus vidas.

Reiki Ryoho incluye prácticas de imposición de manos, pero es algo más que esto. La clave definitoria del sistema es el tipo de fuerza que emplea en su trabajo y la forma peculiar de transmitirse.

Aprendizaje del Reiki Ryoho

La persona que se encuentra leyendo este manual, probablemente, está a punto de iniciar un nuevo camino dentro del mundo de la terapia Reiki. En esta situación es interesante que conozca el esquema general de la formación que está a punto de iniciar.

La división en grados

Mikao Usui creó un sistema terapéutico y también una forma de enseñar dicho sistema. Usui dividió la enseñanza del Reiki Ryoho en tres grados bien diferenciados. A su vez, estos tres grados se subdividían en etapas de la siguiente manera:

- Shoden
 - ▶ Loku-To 6º nivel
 - ▶ Go-To 5º nivel
 - ▶ Yon-To 4º nivel
 - ▶ San-To 3º nivel
- Okuden
 - ▶ Okuden-Zenki 2º nivel
 - ▶ Okuden-Koki 1º nivel
- Shinpiden Practicante o terapeuta Reiki Ryoho
- Shihan-Kaku Ayudante de docente
- Shihan Docente

Cuando Takata comenzó a enseñar el sistema a los occidentales, simplificó las etapas de enseñanza del modo que muchos las conocen hoy en día: el Shoden pasó a denominarse primer nivel o primer grado de Reiki, Okuden pasó a ser el segundo nivel de Reiki y Shinpiden pasó a ser llamado maestría o tercer grado. Este apelativo de “maestría” que en la mayoría de los casos se escribe como “Maestría” ha contribuido a mostrar ante muchos al enseñante de Reiki como una especie de maestro espiritual iluminado. Muchas personas incluso se han iniciado en el tercer nivel para obtener los supuestos dones o poderes espirituales. Nada más lejos de la realidad.

En Shoden, los estudiantes aprendían a realizar el tratamiento por contacto, a desarrollar la percepción del Ki, las técnicas básicas descritas en el manual de Usui –meditación, invocación del Reiki, respiración- y recibían las enseñanzas filosóficas del sistema.

En Okuden se aprendían y recibían los símbolos³² de los tratamientos, se aprendía la curación de hábitos y la sanación a distancia y se practicaban las técnicas adicionales de sanación: soplido, mirada, palmadas, etc.

Cuando el estudiante recibía el Shinpiden, obtenía el permiso para tratar profesionalmente a otras personas. Muy pocos iniciados alcanzaban este nivel. Esto no quiere decir que los estudiantes de los otros niveles no practicasen Reiki a otras personas, sino que no lo hacían de modo profesional. Podemos suponer que se restringían a su círculo de familiares y amigos. Llegado este punto, el practicante podía decidir dedicarse a la docencia. En ese caso pasaba por los dos siguientes niveles.

El Shihan-Kaku era el docente en periodo de formación. Este ayudaba a otro docente, ya preparado y en funciones, mientras aprendía su oficio. Este sistema es muy normal, en Japón y otros muchos países, en el aprendizaje de los oficios tradicionales.

Cuando se estimaba que el practicante estaba preparado pasaba a ser Shihan. Esta persona tenía el beneplácito para crear su propia escuela de Reiki Ryoho y enseñar el sistema.

Actualmente las cosas no han cambiado demasiado en cuanto a la división en niveles. La principal diferencia es que el enseñante de terapia Reiki, para bien o para mal, no suele ejercer ningún tipo de control sobre sus estudiantes. Esto ha hecho que la gente comience a ejercer como practicante desde el primer nivel, atendiendo sólo a restricciones mínimas, como mantener veintiún días de espera después de la ceremonia de iniciación.

Lo que sí ha cambiado es la calidad y amplitud de las enseñanzas recibidas en cada nivel, así como la duración de los períodos de formación. En Japón era normal iniciarse únicamente en el primer grado –Shoden- y practicarlo durante años antes de plantearse iniciar el trabajo del segundo nivel. Hoy en día está muy extendida la practica de iniciar en primer y segundo grado, a quién así lo quiera, ¡en un fin de semana!.

Mi opinión respecto a esta práctica es que de este modo el estudiante pierde la posibilidad de explorar y comprender el primer nivel de terapia Reiki, por no hablar de la imposibilidad de formar un terapeuta mínimamente profesional en un período de tiempo tan escaso. Por otra parte, esta forma de impartir la formación facilita el acceso a la práctica de la terapia Reiki a personas que ya posean una preparación previa y que se vean en la obligación de hacer largos desplazamientos para acceder al sistema.

³² Los símbolos de segundo nivel son dibujos que se implantan en el estudiante durante la ceremonia de sintonización y que este memoriza para emplear en la terapia. Su función es la de dirigir el tratamiento a aspectos determinados de la persona. Con el empleo de los símbolos el tratamiento de Reiki adquiere una mayor concreción y efectividad. Estos símbolos adquieren su potencial sanador en el transcurso del seminario de segundo nivel, de modo que no tienen efecto alguno cuando se sacan de su contexto.

No todos los sistemas de terapia Reiki mantienen la misma división en grados. A continuación puedes ver una tabla en la que se comparan los diferentes niveles de formación de varios sistemas de Reiki Ryoho.

Reiki tradicional: sistema de Takata	Reiki Tibetano	Karuna Reiki (Prakriti Reiki)		Usui Reiki Ryoho
1 ^{er} nivel	1 ^{er} nivel	1 ^{er} nivel		Shoden Loku-To Go-To Yon-To San-To
2 ^o nivel	2 ^o nivel	2 ^o nivel		Okuden Okuden-Zenki Okuden-Koki
3er nivel	3 ^{er} nivel	3 ^{er} nivel	Practicante	Shinpiden
	Maestría	Maestría	Maestría Karuna	Shihan-Kaku Shihan

Desde mi punto de vista, lo importante es dar tiempo al alumno a madurar el aprendizaje, así como familiarizarse con las novedades que acompañan a cada nuevo nivel de aprendizaje. Aquí cabría destacar la diferencia que puede existir entre una persona que acceda al sistema para aplicarlo como terapeuta o que únicamente lo desea para su propio bienestar, o la persona que acceda a los últimos niveles de la terapia Reiki para poder formar a otras personas o únicamente para obtener nuevas herramientas de crecimiento. Parece claro que las necesidades formativas de una y otra persona serán diferentes.

Que exista un sistema de niveles definido facilita que los alumnos puedan completar la formación de Reiki Rioho con diferentes enseñantes, pero dificulta la innovación y la mejora en el contenido y la forma de los cursos, así como la adaptabilidad a diferentes circunstancias y entornos.

Cada quién tendrá que decidir sobre la mejor opción en su caso.

Los seminarios

Independientemente del sistema de terapia Reiki que estemos siguiendo, los talleres o seminarios para cada grado son muy similares, sobre todo en los dos primeros niveles.

Primer nivel

El seminario de primer nivel suele desarrollarse de forma intensiva en un fin de semana o a lo largo de tres o cuatro días. El tiempo total de duración puede rondar las catorce o dieciséis horas.

En este seminario, el enseñante plantea una explicación de lo que es el Reiki y cómo funciona a su entender. Se cuenta la historia del sistema y los diferentes enseñantes que, en el inicio del sistema, han contribuido a que podamos acceder a él. Se estudia la rutina de los auto-tratamientos y los tratamientos a terceros, aprendiendo una serie de posiciones de las manos. Por último se realizan las iniciaciones y se practican los tratamientos entre los diferentes asistentes.

A lo largo del seminario suelen realizarse ejercicios de relajación, visualización o meditaciones, encaminadas a crear en el estudiante un estado anímico y mental adecuado para la recepción de la sintonización.

En algunos casos, los asistentes al curso aprenderán diversas técnicas de meditación o relajación, y serán animados a que las practiquen con regularidad. Muchos enseñantes de Reiki actúan así porque han tomado conciencia de la importancia del trabajo interior para el desarrollo adecuado de las capacidades de sanación.

La forma en que se enseñen estas cuestiones dependerá de la “escuela” en la que se haya formado el enseñante, de su experiencia y de su forma de entender el sistema, pero a groso modo la base del curso resulta siempre muy similar.

Segundo nivel

El seminario de segundo nivel acostumbra a tener una duración similar a la de primer nivel.

Durante el mismo se memorizan los símbolos de tratamiento y se aprende a dibujarlos. Las escuelas más tradicionales enseñan a trazarlos en el aire, sin dibujarlos en papel. Existen ciertas diferencias entre los símbolos enseñados en diferentes escuelas. Cada maestro tiene su propia “caligrafía” y es inevitable que los símbolos sufran pequeñas variaciones.

El enseñante explica el significado de los diferentes símbolos, lo que implica un cierto acercamiento a la comprensión multidimensional del Ser Humano.

Se aprende a pronunciar el mantra –sonido sagrado- asociado a ellos y también el significado de los mismos. En esto también influye mucho la idea que el enseñante tenga respecto al Reiki. Afortunadamente, la transmisión de la fuerza de los símbolos se hace a nivel inconsciente, así que no es fácil que esta se desvirtúe.

Se aprenden las formas de aplicar estos símbolos en los tratamientos, a uno mismo y a otras personas. Esto incluye lo que suele llamarse “curación mental” y diversas técnicas de tratamiento a distancia. También existen tantas formas de emplear los símbolos como enseñantes de Reiki³³.

Todo esto va acompañado de sus correspondientes trabajos de relajación, visualización, etc. Al igual que en el primer seminario, es posible que el formador enseñe a realizar nuevos ejercicios de meditación, chi kung, yoga o similares, o que profundice en los enseñados en el seminario de primer nivel. En otros casos se aprenden técnicas adicionales al Reiki para sanar a nivel mental: control mental, visualizaciones, afirmaciones, etc.

Para terminar, se realiza la sintonización de segundo nivel y se practican los tratamientos de segundo nivel empleando los símbolos.

Tercer nivel – practicante (si procede).

En los sistemas que tienen más de tres niveles existe un nivel anterior al de “Maestro” que suele ser denominado “Maestro practicante”. Me referiré concretamente a los sistemas Karuna y Tibetano, pues son los que conozco.

En el sistema de Reiki Tibetano, el tercer nivel se imparte en un taller similar a los dos anteriores. En él se memoriza el “Símbolo de la Maestría” o “Símbolo Maestro” propio del Usui Reiki Ryoho, al que denominaremos símbolo maestro tradicional. También se aprende una variante del mismo considerado su versión “femenina” o complementaria. Se aprende a dibujar estos símbolos y a pronunciar su mantra, así como su aplicación en las terapias.

Por lo demás, el seminario no se diferencia demasiado de los impartidos con anterioridad. La importancia otorgada a este nivel reside en la posibilidad de aplicar estos símbolos para realizar curaciones a nivel espiritual.³⁴

La persona que haya recibido la sintonización de tercer nivel por el sistema Tibetano puede acceder al nivel de practicante del sistema Karuna.

En este, básicamente, se recibe una nueva sintonización y se aprenden varios nuevos símbolos de tratamiento. Estos símbolos están más orientados al crecimiento interior y la sanación “kármica” que a la sanción física.

³³ Esta heterogenia no ha de asustarnos, simplemente hemos de aprender a encontrar en nuestro interior la forma correcta de trabajar. Recordemos que el tratamiento con Reiki es un ejercicio de actitud, no un ejercicio intelectual.

³⁴ Este es un aspecto controvertido y difícil de aclarar, pero mi experiencia con la iniciación de tercer nivel fue la más liberadora y sanadora de todas.

Uno y otro taller se complementan con exposiciones acerca de la importancia de nuestra armonía con el espíritu para mantener un estado de equilibrio interior y exterior, y por lo tanto para mantener la salud. También se practican los correspondientes ejercicios de visualización y demás.

Tercer nivel o Maestría.

El último nivel de formación va destinado a aquellas personas que desean poder enseñar el sistema.

Para bien o para mal, este curso suele realizarse en un periodo de tiempo similar al de los niveles anteriores. Su contenido no suele ir mucho más allá del de los otros seminarios.

Los aprendices del sistema tradicional aprenden el símbolo maestro tradicional en este seminario. Los del sistema Tibetano aprenden un nuevo conjunto de símbolos que se emplearán durante las iniciaciones de este sistema, bastante compleja y elaborada.

El contenido del seminario incluye la forma de realizar las sintonizaciones para cada nivel y la materia que se debe de impartir en cada uno de ellos.

Más niveles.

Las personas que hayan recibido la sintonización de alguno de los otros niveles pueden acceder a la Maestría del sistema Karuna. Siguiendo el mismo espíritu del nivel de practicante de este mismo sistema, se aprende un conjunto de símbolos maestros adicionales y a realizar las sintonizaciones propias de este sistema.

Las sintonizaciones

Una parte fundamental de los seminarios de cualquier nivel de terapia Reiki es la ceremonia de sintonización, iniciación o pase de alineamientos. Mediante esta práctica el enseñante activa en el estudiante la capacidad de captar y transmitir una cantidad de Reiki superior a lo habitual. Gracias a esto, los efectos del Reiki pueden comenzar a notarse a las pocas horas o días de haber finalizado el primer seminario.

Ha de quedar claro que no es imprescindible someterse a esta ceremonia para obtener la capacidad de canalizar Reiki. Usui obtuvo este don mediante su trabajo y dedicación y muchas

personas en el mundo lo consiguen por el mismo camino. El Reiki está a disposición de todos nosotros y la cantidad de él que captemos depende sólo de nuestra actitud interna. La sintonización de Reiki es un atajo que acelera este trabajo interior.

Por otra parte, la sintonización de Reiki no lleva nuestra capacidad de captar y transmitir Reiki al máximo. Aumentar nuestro contacto con el Reiki dependerá solo de nosotros mismos y nuestra dedicación.

La forma de realizar las iniciaciones varía en los diferentes sistemas y puede variar ligeramente de uno a otro maestro. En el sistema tradicional se realizan varias iniciaciones diferentes en el curso de primer nivel y una en el de segundo y tercer nivel. El sistema Tibetano tiene una iniciación diferente para cada uno de los seminarios y el Karuna realiza, generalmente, dos iniciaciones en cada nivel.

En la o las sintonizaciones del primer nivel se aumenta la capacidad de captar y dar Reiki de la persona. En el sistema Tibetano también se implanta el primero de los símbolos de tratamiento en el practicante. Algunos de los enseñantes de Reiki Tibetano enseñan este símbolo a sus alumnos de primer nivel, otros únicamente lo instalan en la iniciación, pero el alumno lo desconoce.

La sintonización de segundo nivel implanta en el alumno los tres símbolos terapéuticos. Por lo general, el estudiante de segundo nivel siente que tras esta sintonización la fuerza del Reiki se ve incrementada nuevamente.

La sintonización de tercer nivel tradicional implanta el último símbolo.

En el sistema Tibetano se implantan además un conjunto adicional de símbolos, destinados sobre todo a la realización de las sintonizaciones. En mi caso esta fue una experiencia gozosa, de liberación y profunda alegría.

Para realizar una sintonización de Reiki es necesario conocer el ritual y haber recibido los símbolos necesarios. Este proceso suele plantearse como algo místico y sagrado. En cierto modo es bueno que se considere así dada la trascendencia del proceso para la persona que recibe la sintonización, pero por otra parte podríamos considerar la iniciación de Reiki como un tratamiento especial, destinado a incrementar la capacidad de canalizar Reiki. Sería una especie de tratamiento a largo plazo.

Normalmente la literatura sobre el Reiki afirma que una sintonización permanece activa para toda la vida del practicante. Sin embargo, Antonio Moraga en su manual *Reikido* afirma que Usui decía que si la persona no practicaba era necesaria una iniciación al mes, mientras que aquellos estudiantes que practicaban con asiduidad no necesitaban iniciarse nuevamente. La práctica parece demostrar que cuando una persona deja de realizar las prácticas, la fuerza de sus

tratamientos sufren un retroceso, pero que la recupera si comienza a practicar nuevamente de forma habitual.

Lo que sí parece cierto es que cuando una persona recibe una nueva sintonización, en el nivel de terapia Reiki que ya posee, siente con más fuerza el Reiki en los tratamientos. Abría que determinar si esto es así porque solemos ser abandonados con nuestras prácticas o porque se produce una potenciación real del *canal de Reiki*³⁵.

Reuniones periódicas o talleres permanentes

En muchas ocasiones, el enseñante de Reiki Ryoho propone a sus alumnos la posibilidad de participar en reuniones periódicas en las que se practican las meditaciones, se intercambian tratamientos, experiencias, dudas e inquietudes respecto a la terapia Reiki.

Esta experiencia suele ser muy enriquecedora para los asistentes, pues prolonga y completa la formación en el sistema mediante una necesaria aplicación práctica en un entorno adecuado.

Además, tener una reunión en perspectiva resulta un estímulo para la constancia a la hora de realizar las prácticas diarias, punto fundamental para sacar el máximo partido a la técnica.

En realidad, este tipo de talleres eran la base fundamental de la formación en Reiki Ryoho tradicional japonesa. El practicante acudía de forma voluntaria al dojo, en donde se reunía con los otros practicantes y enseñantes. De esta forma el practicante va adquiriendo un grado de maduración junto al enseñante imposible de alcanzar en los talleres cortos de fin de semana.

El Reiki Ryoho de primer grado

El estudiante de Reiki Ryoho de primer nivel debería de obtener una formación sólida en los siguientes puntos:

³⁵ Suele denominarse de este modo a la capacidad de una persona de transmitir Reiki.

- Entender y ser capaz de explicar qué es el Reiki y la terapia con Reiki.
- Conocer a grandes rasgos la historia de este sistema, desde su fundación hasta el momento actual.
- Conocer a grandes rasgos la heterogeneidad alcanzada por el sistema actualmente.
- Conocer y comprender la filosofía que sustenta al sistema, así como los objetivos con los que fue creado y comprender la importancia de este punto para la correcta aplicación de las técnicas.
- Introducirse a la percepción del Ki.
- Conocer la forma de realizar las prácticas periódicas del sistema, su importancia y su finalidad.
- Discernir, en general, los límites del tratamiento con Reiki.
- Realizar adecuadamente el auto-tratamiento.
- Saber enfocar una solicitud u ofrecimiento de tratamiento a terceros.
- Saber enfocar y realizar adecuadamente un tratamiento no profesional.

Adicionalmente, y con el fin de potenciar la salud y equilibrio de la persona, el estudiante debería conocer aquellos aspectos en los que la terapia con Reiki no resulta especialmente útil:

- Carencias nutricionales.
- Carencias en la experiencia o el conocimiento.
- Esquemas mentales o acuerdos erróneos o limitantes.
- Negación de los problemas (en auto-tratamiento).

El seminario de primer nivel es especialmente importante, pues en él se sientan las bases sobre las que se edificará la práctica del sistema por parte de los alumnos.

El contenido del curso incluirá la teoría necesaria, pero será eminentemente práctico y participativo. Los conocimientos teóricos pueden adquirirse fácilmente, pero el Reiki Ryoho es una cuestión de actitud, y esta se transmite de forma inmejorable en el contacto alumno-enseñante. Por ello se dará prioridad a la experimentación conjunta del alumnado con el enseñante, basándolo todo en una base teórica imprescindible. Por supuesto, durante el seminario el alumno recibirá la sintonización o sintonizaciones correspondientes al sistema que se trate.

Práctica del primer grado de Reiki Ryoho

Después de sentar una comprensión del Reiki y la terapia mediante el mismo, así como de su contexto, ha llegado el momento de conocer sus técnicas y prácticas.

Algunas de las técnicas de crecimiento interior que aquí se recogen pueden ser practicadas por cualquier persona, pero su efectividad se ve multiplicada muchas veces tras recibir la sintonización de Reiki. Las técnicas terapéuticas, sin embargo, no deben de ser puestas en práctica por personas que no hayan recibido la sintonización de primer nivel de Reiki o un entrenamiento adecuado. Recordemos que la capacidad de sanar es innata en nosotros y la sintonización no es el único sistema de despertar estas capacidades.

Los planteamientos recogidos en los fundamentos filosóficos se presentan tal y como se han recopilado de diferentes fuentes. Los comentarios y opiniones personales que pueda hacer al respecto estarán bien diferenciados. Es labor de cada uno adaptar estos planteamientos a la propia forma de entender el mundo, pero como se verá es difícil que las premisas planteadas en esta disciplina entren en conflicto con cualquiera que sean las creencias personales.

Fundamentos filosóficos de Reiki Ryoho

Para poder entrar en la práctica de cualquier disciplina, es importante comprender qué es lo que esta persigue. El porqué de la enseñanza de la terapia Reiki queda recogida en una explicación de Mikao Usui:

“Desde tiempos remotos, frecuentemente ha sucedido que alguien que ha descubierto alguna fórmula secreta la haya reservado sólo para sí mismo y para sus descendientes, y la haya guardado como un secreto de familia para asegurar la estabilidad económica de las generaciones venideras y para sus discípulos directos, manteniendo estos secretos bien guardados para ellos. A esto lo llamaría una costumbre anticuada del siglo pasado. En los tiempos modernos, la base fundamental de la felicidad está basada en la coexistencia para la prosperidad mutua. En estos tiempos en que anhelamos el progreso social, no podré permitirme nunca acaparar el Reiki sólo para mi mismo.

Mi Usui Reiki Rhyoho es algo original que nunca ha existido y actualmente no existe nada semejante. Por eso, hago público este método para el beneficio social y humano, y hago posible que

cualquier persona reciba esta bendición del cielo. Este es un método en el que se busca la unificación del espíritu con el cuerpo y también conseguir el bienestar que es inherente a todos los seres humanos. Mi Reiki Rhyoho es un método original que se basa en el Rei No³⁶ que está en el universo.

A través de este método, hacemos que nuestro cuerpo se vuelva más sano y el pensamiento se vuelva más calmado, también aumentamos la alegría de vivir. Ahora, en todos los aspectos de nuestra vida privada y de nuestra vida social, es necesaria la mejora y la transformación, y para salvar a nuestros semejantes de los sufrimientos mentales y de las enfermedades, por esta razón hago público este método.”

De este texto podemos extraer las siguientes conclusiones:

- Usui dio prevalencia a los fines espirituales o humanitarios antes que a los económicos.
- Decidió que fuese algo al alcance de todo aquel que decidiese aprender el sistema.
- La finalidad del sistema es eminentemente espiritual, pero busca unas consecuencias prácticas inmediatas: aliviar el sufrimiento, aclarar la mente, fortalecer la salud y enseñarnos a ser más felices en nuestras vidas.
- Los medios para alcanzar estos fines están en el crecimiento personal y el cambio.
- El Reiki Ryoho tiene una clara vocación de servicio social.

Todo el sistema que Usui ideó persigue estas finalidades. La mejora de la salud y la capacidad de curar es una consecuencia lógica del crecimiento interior, el acercamiento al espíritu y la paz interior. Según recogen las notas del *Reikido* de Antonio Moraga, Usui decía que un sanador no era un verdadero sanador si se enfocaba en sanar, había que enfocarse en “Dios” y la sanación es sólo una consecuencia del desarrollo espiritual.

Esto es lo primero que ha de comprender el estudiante de Reiki Ryoho. Ha de apartar de su mente el deseo de poder curar y dedicarse a buscar el equilibrio y la calma interior. La capacidad de sanar llegará por sí sola.

La pregunta ahora es ¿cómo puedo buscar el equilibrio y la paz interior?. Con este fin, Usui enseñaba varias técnicas en sus seminarios, pero probablemente lo más importante queda recogido en los Cinco Principios del Reiki Ryoho.

Los Cinco Principios del Reiki Ryoho

Usui se refería a estas premisas como “*Los secretos de la felicidad*” y “*La medicina espiritual para todas las enfermedades*”. En la literatura occidental sobre terapia con Reiki, estas frases son

³⁶ *Don misterioso espiritual.*

referidas como los Cinco Principios del Reiki. En algunos manuales estos principios son más de cinco e incluyen nuevas premisas que los enseñantes han añadido a su vez.

Esta es la traducción, recogida en el *Reikido* de Antonio Moraga, de un manuscrito de Usui en el que se reflejan estas premisas.

“Los Secretos de la Felicidad

La Medicina Espiritual para todas las enfermedades

Solo por hoy:

Se agradecido

No te enojas

Trabaja duro

No te preocupes

Sé amable con los demás

Ponte en posición de Gassho y dí mentalmente y verbalmente estos principios una vez por la mañana y la otra por la tarde.

Mejora de mente y cuerpo Usui Reiki Ryoho

Fundador

Usui Mikao”

Probablemente a todos nos gustaría que estas cinco condiciones se cumpliesen en nuestras vidas, pero seguramente consideremos que no tenemos fuerza de voluntad o suficiente disciplina para conseguirlo. Puede que pensemos que estos son ideales imposibles, propios de la santidad, pero recordemos que el sistema de Usui es eminentemente práctico. Todo lo que en él encontramos tiene una aplicación inmediata. Los secretos de la felicidad no dan la dicha a quien consigue cumplirlos, sino a quien consigue entenderlos. ¿Cómo podemos aplicar estas directrices para desvelar los secretos de la felicidad?, ¿cuál es su mensaje?

Estudiemos primero el significado, desde mi punto de vista, de cada una de las premisas:

SÓLO POR HOY: ¿Por qué sólo por hoy, si sería mejor para toda la vida?. Parece que esto es una práctica habitual en muchos ámbitos orientales. Las metas personales se proponen para el día presente. Es posible que mañana el entorno, mi estado de ánimo, algún compromiso u otras cuestiones me imposibiliten cumplir con mi propósito. Entonces me sentiría decepcionado y culpable.

Estas premisas tienen como finalidad proporcionarnos felicidad, no dolor. Para evitar esto, el objetivo se plantea para el momento presente, sin plantearse metas de futuro. En caso de que falte a una de estas premisas, estaré ante una nueva oportunidad de intentarlo.

En cierto modo, es un llamamiento a “vivir el presente”, que es lo único real. El pasado son recuerdo y el futuro una ilusión, así que limitémonos a este momento, el presente.

Así que sólo por hoy, solo en este momento, porque así yo lo decido, sin complicaciones ni presiones, dedico mi atención y encaro mi presente con esta actitud.

NO TE ENOJES: La ira, el enfado, es un signo de nuestra resistencia ante una situación, de nuestra oposición a ella. La falta de aceptación ante una situación adversa, su negación, nos imposibilita transformar dicha situación a nuestro favor, de obtener el beneficio que pueda encerrar.

Puntualizar que *no te enojés* es algo diferente a *no emplees la fuerza*. En nuestra sociedad, por motivos culturales, a muchas personas nos han enseñado que la persona que hace uso de su fuerza es mala (poner la otra mejilla, perdonar las ofensas, etc.).

Es cierto que la violencia es negativa, pero puede aplicarse la fuerza sin aplicar la violencia. Los buenos practicantes de artes marciales tradicionales saben esto muy bien.

¿Qué hay de beneficioso para nadie en soportar injusticias o tratos irrespetuosos?, ¿es bueno para alguien soportar en silencio los perjuicios producidos por el prójimo?. Muchas situaciones de injusticia requieren el empleo de la fuerza para impedir daños mayores, siempre que el corazón y la cabeza permanezcan en calma y nos guíe el Amor. Lo contrario significa que la ira nos controla y que actuaremos cegados por nuestras emociones y, probablemente, de forma injusta o desproporcionada.

Así que en este instante no te enojés, acepta la situación tal y como es, procura comprender la realidad inmediata y cual es la postura más constructiva que se puede adoptar. De esta manera podrás encontrar cual es la aportación que la situación te hace y cuál es la forma en que puedes transformarla a tu favor.

NO TE PREOCUPES: Preocuparse quiere decir ocupar la mente con cuestiones que no es el momento de atender, con asuntos que no está en nuestras manos solucionar o con tareas que no vamos a realizar en este momento. Hacemos esto cuando tenemos miedo de que estas cuestiones no se solucionen adecuadamente y nos gustaría, de algún modo, forzar que todo se desarrollará conforme a lo que deseamos.

Cuando nos preocupamos, nuestra atención está enfocada en las fantasías que produce nuestra imaginación, nos encerramos en nuestra mente y perdemos conexión con la realidad. De este modo lo que provocamos es desatender aquello que realizamos en el momento presente, así

que cometemos errores, tenemos despistes y provocamos malos entendidos. Por miedo a que algo salga mal en el futuro estamos corriendo el riesgo de causar problemas en el presente y de recoger los frutos de las situaciones de confusión que sembramos en este momento.

Del mismo modo, estamos envenenando nuestra mente con las fantasías de las múltiples posibilidades de desenlace que puede presentar la situación, de modo que llegado el momento ya no podremos reaccionar de forma natural, guiados por las circunstancias, ya que estaremos influidos por las esperanzas y miedos que hemos creado en nuestra mente.

Por supuesto, si pretendemos pintar la casa el próximo día festivo, habremos de “ocuparnos” con anterioridad de comprar la pintura, pero esto no es preocuparse, ¿verdad?

No te preocupes, ocúpate. Pon tu atención en aquello que en este preciso momento es tu trabajo y ocúpate en su momento de las cosas venideras. Tu mente se mantendrá calma y lúcida, estarás menos cansado y tendrás la impresión de disfrutar de más tiempo.

TRABAJA DURO: Podemos hacer dos lecturas diferentes de este principio y ambas son interesantes. Por un lado, en ciertos textos interpretan esta afirmación refiriéndose al *trabajo interior*. Sería pues un llamamiento al auto-conocimiento, la responsabilidad y el compromiso con uno mismo. A mi me gusta entender esta afirmación tal y como se lee.

Trabajar duro quiere decir hacer las cosas implicándonos en ellas, tomándolas como algo propio, aportando a nuestro trabajo aquello que tenemos para dar. Cuando actuamos así, el trabajo se convierte en motivo de satisfacción, pues vemos cómo sacamos adelante nuestros objetivos y proyectos.

Hoy, cuando la mayor parte de las personas trabajan como empleados de otras personas, es muy común sentir que se está haciendo el trabajo para otro, así que no nos implicamos en lo que hacemos. Sólo queremos terminar cuanto antes, cumplir lo mínimo para que no tengan nada que reprocharnos y esperar recibir nuestro sueldo e irnos a casa para hacer cosas que realmente nos importen.

Cuando vivimos con esta actitud estamos vendiendo parte de nuestra vida. Durante ocho horas al día, o las que sean, renunciamos a nuestros intereses, deseos y creencias para obtener una suma de dinero. Si pensamos que pasamos otras siete u ocho horas durmiendo, una o dos comiendo y otra para el aseo y otros menesteres, nos quedan unas dos horas al día para ser nosotros mismos y realizarnos como personas.

Hemos de aprender a ser nosotros mismos incluso cuando trabajamos para otras personas. ¿Cómo me gustaría hacer mi trabajo?, ¿lo hago de forma honesta y lícita?, ¿qué me gustaría cambiar en la forma en que afronto el trabajo?. Hemos de intentar que nuestro espíritu intervenga en todo lo que hacemos.

Por supuesto, esta premisa se refiere a todos los aspectos de nuestra vida, no únicamente para el trabajo remunerado. Cuando cambio una bombilla, cuando limpio la casa, al hacer la compra, cuando redacto un texto... en todas estas ocasiones estoy reflejando en el mundo exterior lo que yo soy. Puedo aprender de mí mismo si las realizo de forma consciente y pueden ayudarme en mi crecimiento personal.

Por lo tanto, realiza tus tareas conscientemente, de modo honesto e impecable, aportando en ellas aquello que hay en ti. De este modo se convertirán en formas de expresión de tu ser y causa de crecimiento y satisfacción.

SÉ AGRADECIDO: Cuando nos sentimos realmente beneficiados de forma inesperada por otra persona o por alguna circunstancia nos sentimos agradecidos por ello. Las personas verdaderamente agradecidas son muy conscientes de las bendiciones y regalos que los demás y las circunstancias les proporcionan.

Mi forma de entender esta premisa es que debemos de reflexionar y tomar conciencia de todas las cosas buenas que recibimos que hacen nuestra vida más fácil y agradable.

Vivimos en una sociedad que nos hace pensar que tenemos *derecho* a lo que recibimos. Es cierto que en nuestra sociedad, vivimos, al menos en teoría, en una cooperación en la que aportamos una serie de recursos propios, colaboración que nos da opción a disfrutar de una serie de derechos. Pero no hemos de olvidarnos que estos derechos y las obligaciones consecuentes son una creación humana para regular la convivencia en sociedad. En la naturaleza no existen tales derechos u obligaciones. Si un animal encuentra alimento, come, y si no lo encuentra pasa hambre. Si un rayo cae terminará con la vida de todo aquello que encuentre a su paso, y esto no es justo ni injusto, sino una consecuencia lógica e inevitable.

Si nos paramos a reflexionar sobre todas las cosas de las que disfrutamos y a darnos cuenta de la gran suerte que es poder optar a todas ellas, este es un buen paso para comenzar a sentir agradecimiento. Con el tiempo comenzaremos a sentir agradecimiento cada vez que recibimos algún beneficio, alguna oportunidad o algo que nos hace más agradable la vida, pues habremos comprendido que en realidad eso que recibimos podría nunca haber llegado y sin embargo lo ha hecho.

Esta consciencia nos enseña a ver la vida como algo hermoso y a comprender que el universo, de alguna manera, nos quiere y nos ofrece aquello que necesitamos. Cuando vivimos con agradecimiento llenamos nuestra vida de regalos.

Finalmente se trata de mantener nuestra atención sobre todo lo bueno de la vida, pues vivimos en el concepto mental que nos hacemos de nuestro entorno. Si nos mantenemos centrados en las cosas desagradables, viviremos en un mundo lleno de cosas desagradables; si nos

mantenemos conscientes de todo lo bueno de que llega a nosotros, viviremos en un mundo lleno de cosas hermosas y agradables.

Permanece atento a todas las cosas buenas que llegan a tu vida, a todas las nuevas puertas que se abren, a todos los pequeños detalles hermosos. Toma conciencia de todo esto, disfrútalo y siéntete agradecido, pues nada de esto tendría porqué estar allí, pero sin embargo lo está.

SÉ AMABLE CON LOS DEMÁS: La verdadera amabilidad nace de la *con-pasión* con los demás. Es decir, de ser capaz de comprender y compartir los sentimientos de las personas que cohabitan con nosotros en este mundo.

Para desarrollar la *con-pasión*³⁷ es necesario saber captar las emociones de la persona que tenemos enfrente. La mejor forma de hacer esto es estrechando el contacto con nuestras propias emociones.

Cuando una persona comienza a practicar técnicas de exploración interior (meditación, psicoanálisis, escribir un diario, terapia cognitiva, etc.) puede sorprenderse de la cantidad de cosas que suceden en el mundo interior sin nuestro conocimiento ni aprobación. Según vamos descubriendo este inmenso universo interno, vamos comprendiendo cada vez más cómo somos y el porqué de nuestras reacciones y actitudes.

Esta visión interna y la propia aceptación por uno mismo nos va haciendo más sensibles de cara a las otras personas. Empezamos a entrever la maraña de emociones y pensamientos que cada uno de nosotros llevamos en nuestro interior y comenzamos a comprender también porque los demás se comportan y reaccionan de la manera que lo hacen.

Actuar teniendo en consideración esta comprensión interna nos lleva a ser amables con los demás, pues comprendemos que actuando con desconsideración podemos causar en los demás el mismo dolor que nosotros sentimos cuando tocan nuestras heridas internas. Del mismo modo, comprendiendo nuestras propias reacciones e emociones resulta más sencillo entender las causas que mueven las reacciones de los demás.

Generalmente notamos cuando alguien nos trata con consideración y lo agradecemos, pues nos transmite paz, seguridad y confianza. Siendo amables con los demás conseguiremos que nuestra relación con ellos sea mejor, pues esta será más confiada y abierta.

Permanece atento a tus sentimientos y los de los demás. Esto te hace ser más amable. Ten en cuenta los sentimientos de las personas con las que tratas y harás que se sientan mejor y se llene de armonía y Amor vuestra relación.

³⁷ Escribo la palabra de este modo para acentuar su significado de empatía emocional con otra persona.

Estos son los cinco principios, las cinco premisas que tienen como misión servirnos de guía para llevar el equilibrio a nuestro interior y nuestras relaciones. Sobre estos ideales se fundamenta toda la práctica del Reiki Ryoho, tanto las prácticas de crecimiento interior realizadas por el practicante como las prácticas terapéuticas.

Aplicación práctica de los Cinco Principios del Reiki Ryoho

Pero la pregunta de cómo alcanzar este grado de excelencia sigue en pie. A todos nos gustaría no enfadarnos y disfrutar en todas nuestras ocupaciones, ¿y eso, cómo se hace?

En realidad no se trata de conseguirlo. Lo importante es usar estas premisas como punto de referencia de nuestra actitud ante las cosas. Constituyen una especie de señal de alarma que nos hace ver cuando nuestra actitud no está siendo especialmente productiva y podríamos reaccionar de un modo más adecuado ante una situación.

Mantener la atención sobre los principios nos conduce a la introspección y la consciencia, ayudándonos a conocernos mejor lo que a su vez nos ayuda a mejorar. Por nuestra parte, podemos ayudar activamente en este proceso de cambio y evolución. Una forma de hacerlo es la reflexión.

A lo largo del día nos encontraremos con multitud de situaciones en las que perdemos el control y contemplamos como, a pesar de nuestras intenciones, nuestro comportamiento y sentimientos no se ajustan, ni de lejos, a estos cinco principios. En el mejor de los casos, intentar mantener el control en estas situaciones mediante el mero ejercicio de la fuerza de voluntad, resulta un tremendo esfuerzo y un gran desgaste de energía. En el peor de los casos puede parecer imposible y resultar inútil, dejándonos con una amarga sensación de fracaso e impotencia. Uno y otro caso son contrarios a la filosofía del Reiki.

¿Qué podemos hacer entonces?. En el momento en que nos demos cuenta de que una situación nos hace alejarnos del equilibrio, lo primero que hemos de hacer es reconocerlo y tomar nota mental de ello. Por supuesto, mientras estamos gritando compulsivamente empujados por esta o la otra situación, resultará difícil reconocer que no actuamos del mejor modo posible. Más tarde, cuando dispongamos de un momento de intimidad y calma, podremos reflexionar sobre lo sucedido.

Una forma sencilla de hacer esto es reservar un momento al final del día para recitar los principios tal y como Usui recomendaba. El simple hecho de recordar los principios en un momento de calma e intimidad será suficiente para que recordemos en que momentos del día hemos perdido la calma y como ha sido nuestra reacción en una situación determinada.

Las primeras veces, estas reflexiones puede que no sirvan de mucho, pero poco a poco te acercarán a conocerte y comprenderte, y la aceptación consecuencia de este proceso será la semilla de nuevas formas de actuar. Plantéatelo como un proyecto a muy largo plazo, y tomate los periodos de descanso que necesites, recuerda: “solo por hoy”.

Reflexiona sobre estos puntos:

No podemos cambiar aquello de lo que nos mantenemos apartados.

No podemos acercarnos a aquello que no aceptamos.

La verdadera aceptación surge de la comprensión.

Luego he de conocer antes de aceptar y aceptar antes de cambiar.

Si actuamos de esta forma, los Cinco Principios del Reiki nos servirán como indicadores de nuestras partes bloqueadas. De este modo las premisas formuladas por Usui sirven de chispa para encender el fuego de la transformación en nosotros. Encienden la luz para hacernos ver donde está el problema. Luego, podemos permitir que el tiempo o la experiencia solucionen el desequilibrio de forma natural o podemos acudir a alguna técnica para ayudar en el proceso.

Usui nos dice que repitamos mental y oralmente estos principios dos veces al día. Es otra forma de reflexionar sobre su significado. Cada vez que yo lo hago, una o varias situaciones del día se presentan en mi mente. ¿Por qué me irrité en esta situación o me mantuvo preocupado esta cuestión?, ¿qué perdí con ello?. Lo importante no es dar respuesta a estas preguntas, sino que la pregunta se presente. El objetivo no es llegar a una conclusión mediante la reflexión, sino la reflexión en si.

Elige la forma de hacerlo que prefieras y procura, solo por hoy, rememorar los cinco principios para que enciendan su luz en ti.

La base práctica del Reiki Ryoho

Al parecer, la práctica original del Reiki Ryoho se basaba en tres pilares fundamentales:

Gassho Meiso

Reiji-Ho

Chiryō

Estas tres prácticas se describen en el presente apartado, junto con otras técnicas adicionales de la terapia Reiki japonesa.

La observación de estas prácticas y de la reflexión acerca de los “Cinco Secretos de la Felicidad” dotan a la disciplina del Reiki Ryoho de toda su efectividad.

Chiryō es el tratamiento. El tratamiento con Reiki es el objetivo final de toda esta disciplina, pues “...es necesaria la mejora y la transformación, y para salvar a nuestros semejantes de los sufrimientos mentales y de las enfermedades, por esta razón hago público este método...”. En el momento en que el estudiante de terapia Reiki esté preparado, se le presentarán ocasiones de aplicar el sistema en beneficio de otras personas. De alguna manera, la persona que se inicia al Reiki Ryoho está adquiriendo un compromiso, pues toda riqueza conlleva la responsabilidad de administrarla.

Gassho y Reiji-Ho, los otros dos pilares del sistema, tienen como finalidad conducir al practicante al punto en el que pueda acceder a Chiryō, el tratamiento, en condiciones óptimas.

Gassho es una técnica a medio camino entre la meditación y los trabajos de cultivo de la energía Taoístas como el Chi Kung. En mi experiencia, Gassho Meiso nos pone en contacto íntimo con la fuerza Reiki, con la práctica se puede apreciar como el Reiki va inundando nuestro interior eliminando cualquier bloqueo y permitiendo que todo fluya y se ajuste libremente.

Usui decía refiriéndose a los Cinco Principios: “Ponte en posición de Gassho y di mental y verbalmente estos principios una vez por la mañana y la otra por la tarde”. De esta manera, día tras día, nos vamos abriendo a la fuerza del Reiki, que nos equilibra y desbloquea.

Desde mi experiencia, Gassho Meiso cumple una doble finalidad de forma directa e incluso una tercera de forma más indirecta. Por un lado nos sirve para fortalecer el Reiki en nuestro interior para permitir que este cumpla su función libremente. Por otra parte cumple una función terapéutica, pues al mejorar y potenciar el flujo de Reiki en la persona, ayuda a la persona a acercarse a su punto de equilibrio y perfecta armonía en las diferentes facetas de su ser. Por último, con el tiempo, se convierte en una práctica de meditación, al pasar de “realizar el ejercicio” a “ser el ejercicio”, aunque esto pueda resultar algo difícil de explicar.

Reiji-Ho es la oración de la terapia Reiki. En la oración expresamos nuestras intenciones, nuestros deseos, nuestras preocupaciones. Las verbalizamos, dándoles una mayor entidad física que al pensamiento abstracto o a la emoción. La verbalización de una idea es el primer paso para traer esa idea al mundo físico. La idea abstracta baja a concretarse en palabras, antes de concretarse en objetos o acciones físicas. En el caso del Reiji-Ho, la idea, la intención expresada, traída al mundo físico, es la de servir de canal para permitir al Reiki llegar allí a donde sea necesario, dejar que la armonía y el equilibrio lleguen allí donde se necesitan. En definitiva, se expresa la intención de realizar el tratamiento con Reiki. Por lo tanto será una práctica a realizar especialmente antes de comenzar el tratamiento.

El Reiki Ryoho nos enseña que la práctica regular de Gassho Meiso y Reiji-Ho aumenta nuestra unión con el Reiki. De esta manera Chiryō podrá ser más eficaz.

Chiryō, el tratamiento es el punto culminante de la práctica. La finalidad del mismo es hacer llegar el Reiki -armonía, equilibrio, fluidez- a aquellos lugares del practicante o el paciente a los que se le ha cerrado el acceso. Para ello es condición indispensable que exista una voluntad verdadera por de sanar, desde el punto de vista más global, es decir, en cuerpo, mente y espíritu.

Si los Cinco Principios son la base filosófica fundamental del sistema, estas tres técnicas constituyen su componente práctica.

Reiki Ryoho consiste en *Gassho Meiso* (ejercitación), *Reiji-Ho* (oración), *Chiryō* (terapia) y la integración en el ser de los *Cinco Principios*.

En la medida en que apliquemos esto, obtendremos los beneficios del sistema.

Técnicas para el practicante de Reiki Rioho

Las cinco técnicas que vamos a describir a continuación son de aplicación cotidiana, independientemente de la terapia. Su finalidad es ayudar al practicante a entrenarse para la terapia.³⁸

Además de las mencionadas como pilares del Reiki Ryoho, tenemos otras tres prácticas: *Joshin Kokyuu Ho*, *Kenkyoku* y *Reiki Mawashi*. Por comodidad nos referiremos a ellas por su nombre occidentalizado: *Respiración Higienizante*, *Baño Seco* y *Corriente de Reiki* respectivamente.

La *Respiración Higienizante* tiene como finalidad ayudar a deshacer los bloqueos internos del practicante. Gassho hace esto mismo a un nivel profundo, pero la función de este ejercicio es más física, puntual e inmediata.

A medida que va creciendo nuestro conocimiento de nosotros mismos nos vamos haciendo más conscientes de lo que ocurre dentro de nosotros, de cómo reaccionamos ante el medio a nivel voluntario y automático. Pronto nos daremos cuenta de cómo una situación o pensamiento determinado hace que perdamos nuestro centro y provoca en nosotros sensaciones de bloqueo o

³⁸ Llegado este punto, no está de más recordar que la el objetivo del practicante de Reiki Rioho es acercarse al "Todo", siendo una consecuencia de este acercamiento el aumento de su capacidad para ofrcer Reiki.

“nudos” que nos impiden mantener un estado anímico y una actitud estables. La respiración higienizante nos ayuda a deshacernos puntualmente de estos bloqueos superficiales hasta que su causa profunda haya sido resuelta.

El *Baño Seco* tiene una función similar, pero a un nivel externo. A medida que nos vamos haciendo sensibles, percibiremos como permanecer en determinados ambientes o en compañía de personas presas de determinados estados de ánimo, nos hace sentir envueltos en una sensación desagradable. El baño seco es un sencillo ejercicio que hace que nuestro cuerpo se deshaga automáticamente de esa sensación y nos sintamos nuevamente frescos y liberados.

Es importante hacer un apunte respecto a estas sensaciones desagradables que se suelen presentar tras un período de prácticas meditativas. El hecho de que ahora sintamos estas “molestias” y antes nunca hubiésemos sido conscientes de ellas no quiere decir que la meditación nos haga más vulnerables a ciertas situaciones o influencias. Por el contrario, antes de practicar la meditación ya estábamos sometidos a estas influencias, pero nuestros sentidos, faltos de entrenamiento y un centro de referencia, no eran capaces de percibirlos. Recibíamos sus efectos sin ser conscientes de ellos y continuábamos con nuestras tareas sin más. Una vez que comiences a percibir estas situaciones, podrás aplicar estas u otras técnicas sencillas para corregir sus efectos, lo que supondrá un pequeño ahorro de energía al final del día.

Para situar mejor la función de estas técnicas, podemos pensar que el Baño Seco, la Respiración Higienizante y Gassho cumplen funciones similares en capas cada vez más profundas del ser.

La última práctica, la *Corriente de Reiki* es una técnica que está a medio camino entre un ejercicio de entrenamiento y un tratamiento grupal. En ella se une la fuerza del Reiki de los participantes, compartiéndose el flujo de Reiki conseguido entre todos. La práctica de este ejercicio puede proporcionar un flujo de Reiki inmenso, propiciando desbloques espontáneos profundos en los participantes.

En las actividades de este tipo, el resultado obtenido suele ser mayor que la suma de las partes, pues cada participante disfruta del total del resultado, y no de la fracción correspondiente.

La práctica de este tipo de actividades grupales implica cierto grado de intimidad entre los participantes. Por ello es preferible reservarlas para aquellos momentos en que se disfruta de un ambiente especialmente armonioso y de una buena empatía entre todas las personas presentes.

En los siguientes puntos encontrarás la forma de realizar estas prácticas, así como anotaciones y comentarios respecto a las mismas.

Gassho Meiso (meditación de dos manos que se juntan)

Esta técnica resulta sencillísima de practicar y la aparición de las señales de su eficacia son cuestión de tiempo. Simplemente practica.

La mecánica de esta práctica es muy sencilla: Siéntate con la espalda recta y relajada. Asegúrate de encontrarte en una posición cómoda, especialmente la espalda, hombros y cuello. Une las palmas de tus manos, dedo con dedo, en esa típica posición de oración. Alza tus manos unidas a la altura de tu pecho. La posición exacta no ha de preocuparte, te la dará la práctica, aprenderás a “sentirla”. Presta atención a la zona de unión entre ambas manos o entre las yemas de los dedos medios. Si aparecen sensaciones o pensamientos, toma consciencia de ellos y regresa la atención a tus manos.

Por poco que practiques, encontrarás que este ejercicio te aporta un estado de calma y equilibrio.

Recuerda que esta meditación es una actividad pasiva. No se trata de que intentes relajarte ni calmarte. Simplemente colócate en posición de Gassho, sitúa tus manos y presta atención a la unión de tus manos. Cuando tu atención sea reclamada por otras cosas, acéptalas y seguidamente regresa tu atención a las manos.

El reto no está en conseguir estar lo más centrado posible, o que nada desvíe nuestra intención de las manos. Esto no tiene importancia. No hay que buscar nada, no hay que conseguir nada, no hay que esperar a que suceda nada. Simplemente practica. Tampoco es importante durante cuanto tiempo al día practiques. Sí es importante la constancia, practicar a menudo, incluso dos veces al día como Usui recomendaba. El tiempo de cada práctica lo marcas tú. Si un día tus compromisos o las circunstancias te impiden practicar, no te preocupes, puede que más tarde tengas ocasión. De no ser así, mañana podrás practicar. No te fuerces, cuando te apetezca deja la sesión y haz lo que tengas que hacer, puede que dentro de unas horas te apetezca practicar nuevamente. Puede que mañana tu disposición sea mejor. Sólo por hoy, practica.

Tampoco es importante que hayas sentido esto o aquello durante la práctica, ni que te hallas dado cuenta de esta u otra cosa. No dejes que tu mente se sorprenda ante las cosas que capte durante el ejercicio. Obsérvalas y regresa a la práctica, sin más.

Si después de haber practicado este ejercicio en unas cuantas ocasiones, no te reporta una sensación de calma, busca ayuda en algún enseñante que lo practique que te ayude a determinar si todo está correcto en lo que estás haciendo.

Joshin Kokyuu Ho (respiración para higienizar el espíritu)

Asegúrate de que nada molesta a tu respiración: prendas ceñidas, cinturones, sujetador... presta especial atención a que nada entorpezca el movimiento del vientre al respirar. Adopta una posición adecuada, con la espalda recta y relajada. Sigue el ritmo de tu respiración y pon la intención en lo siguiente:

- Al inspirar, el aire entra por tu coronilla³⁹ y baja al hara⁴⁰, llenándolo.
- Al expirar, el aire se expande y abandona el cuerpo recorriendo los brazos y las piernas y saliendo por las manos y los pies.

Es normal que al principio te resulte complicado ser consciente de todos estos aspectos de forma simultánea, pero se trata más de que pongas la intención que de sentir ninguna cosa concreta. Para adquirir práctica puedes comenzar a realizar el ejercicio por partes: comienza por tomar conciencia de tu respiración, cuando esto te resulte sencillo, durante la inspiración, con tu imaginación haz que el aire penetre por tu coronilla y te vaya llenando el hara. Al espirar deja que el aire se disipe y abandone tu cuerpo. Una vez percibas estas sensaciones con facilidad, al expirar deja que el aire salga de tu cuerpo por las manos y los pies.

Deja que la respiración siga su curso. Tras unos momentos de práctica puede que notes sensaciones de relajación, o de calor en las manos y pies. Estas sensaciones no son importantes, no dejes que te distraigan.

En mi experiencia, es normal que durante los tratamientos de terapia Reiki el terapeuta comience a respirar de este modo de forma espontánea. No puedo dar una explicación certera a esto. Puede ser que sea consecuencia de la relajación que produce el Reiki, una forma de recargarse de fuerza mediante la respiración o un modo de aportar Ki al paciente... no importa. Sea como sea, cuando esto ocurra no le des importancia y permite que la sesión continúe.

Kenyoku (baño seco)

Este ejercicio es una forma simple de volver a nosotros mismos y desligarnos de las preocupaciones y molestias cotidianas para retornar al "aquí, ahora". Muy recomendable antes de cualquier otro ejercicio o tratamiento. Hay que probarlo.

Para realizar el baño seco actúa de la siguiente manera: desliza tu mano derecha desde el hombro izquierdo a la cadera derecha. Repite la operación con la mano izquierda, desde el

39 Por supuesto, el aire no va a entrar por la coronilla. Se trata de una visualización que empleamos para conseguir que el Ki se comporte de un modo determinado, o mejor, que tenga unos efectos determinados en nosotros.

40 La zona situada un poco por debajo del ombligo, el fondo del vientre.

hombro derecho a la cadera izquierda. Otra vez, repite con la mano derecha y ahora pasa a los brazos: pasa la mano derecha por todo el brazo izquierdo, empezando desde el hombro y repite con la mano izquierda sobre el brazo derecho. Otra vez, con la mano derecha.

Resumiendo, es un movimiento natural sacudiéndose el cuerpo y los brazos. Cuando ves a alguien hacer esto da la impresión de estar haciendo exactamente lo que hace: sacudirse algo de encima.

Puedes aplicarla antes de comenzar las meditaciones o tratamientos, como una preparación previa. También después de los tratamientos, como una forma de “cambiar el chip” y dar por terminada la actividad.

Para terminar, un consejo: si vas a aplicar esta técnica después de haber tenido algún roce con alguien, espera a estar fuera de la vista de esta persona. De otra manera, el gesto podría ser interpretado como un menosprecio, y no nos reportará nada agradable herir los sentimientos de otra persona. Recuerda: *se amable*.

Reiji-Ho (referencia a la fuerza de Reiki)

Reiji-Ho es una pequeña ceremonia que ejecutaremos antes de cada tratamiento de Reiki. En ella centramos y expresamos nuestra intención para la realización del tratamiento. Durante el Reiji-Ho, nos ponemos a disposición del Reiki para que este haga su trabajo a través de nosotros. La finalidad de esta práctica es imbuir al practicante en un estado de ánimo y una actitud adecuadas para el tratamiento.

En esta ceremonia adoptamos dos posturas, empezando en Gassho para subir luego las manos juntas a nuestra frente. Estos mismos gestos se emplean durante las ceremonias tradicionales de sintonización Reiki.

Realiza Reiji-Ho del siguiente modo: adopta la posición de Gassho, mantenla unos instantes. Cuando te sientas centrado, piensa una oración similar a la siguiente:

*“Permito que el Reiki fluya libremente para que restaure la armonía
completamente en mi y en esta persona”*

o

*“Me abro al canal de Reiki, para mi máximo beneficio así como para el de esta
persona.”*

Sube las manos unidas a la altura de tu frente y haz una formulación similar a la siguiente:

“Permito que el Reiki guíe mis manos durante este tratamiento allí a donde sean necesarias”

o

“Permito que el Reiki guíe mis acciones para el máximo beneficio de esta persona”.

Espera a ver lo que sucede y deja con confianza que tus manos te guíen.

En mi opinión, la efectividad de esta práctica puede depender del trabajo previo que hayamos realizado mediante Gassho u otras prácticas. Es un ejercicio que requiere confianza y algo que podríamos llamar “silencio interior”. Prácticalo.

Es posible que no te sientas cómodo al realizar esta práctica. No te preocupes, sigue practicando tus meditaciones y buscando la armonía. Llegará un momento en que alcances una comprensión interna de lo que simboliza el Reiji-Ho y entonces te sentirás cómodo con el. Si no es así, simplemente descártalo.

El tratamiento con Reiki

El tratamiento con Reiki en el primer nivel consiste en la aplicación de series de sesiones de imposición de manos. La eficacia del tratamiento viene determinada, entre otros factores, por la frecuencia con que estas sesiones sean aplicadas.

Suele considerarse que un tratamiento inicial debería de constar de un mínimo de una sesión diaria durante cinco a siete días continuados. Después de esto puede valorarse la necesidad o no de continuar con el mismo ritmo, espaciar las sesiones o finalizar el tratamiento. Estas premisas deberán adaptarse a la disponibilidad de tiempo de cada caso y su naturaleza.

Los efectos del tratamiento pueden hacerse sentir desde el primer momento o hacerse esperar varios días, dependiendo de cada caso. Los primeros signos de que el tratamiento surte efecto pueden ser mayor tranquilidad y vitalidad, una mejoría en los síntomas y procesos de desintoxicación como pequeñas diarreas, cambios en el apetito, un aumento en la cantidad y/o frecuencia de la micción, así como en la concentración de la orina, aumento de la sudoración y del olor de la misma, etc. pero es posible también que el cuerpo reclame el descanso que tenga pendiente, haciéndonos sentir cansados o que se nos abra el apetito o aumente la apetencia por determinados alimentos.

En algunos casos, especialmente en tratamientos prolongados de enfermedades de prolongado desenvolvimiento, puede llegar un punto del tratamiento en que la persona sufra una intensificación de los síntomas, después de la cual suele comenzar una mejoría intensa que puede conducir a una curación definitiva.

La efectividad del tratamiento con Reiki requiere más de una actitud adecuada o un estado de ánimo determinado que de acciones o conocimientos. La terapia Reiki se aplica de formas muy variadas y la efectividad de cualquiera de ellas depende en primer lugar de una actitud adecuada y del trabajo previo del terapeuta en segundo lugar.

En este capítulo te presentaremos los contenidos actitudinales, que se basan en la naturaleza del propio Reiki. Después pasamos a abordar puramente las técnicas tradicionales del Reiki Ryoho japonés y por último presento algunas técnicas que aplico de forma más o menos intuitiva.

Mi recomendación es que comprendas bien los planteamientos actitudinales y aprendas y practiques las técnicas tradicionales para ir aprendiendo a confiar en tus manos. Ellas terminarán por conducirte en el tratamiento.

Con el tiempo, desarrollarás tus propias técnicas. Esto es natural y deseable, pero no dejes que esto limite tu espontaneidad y haga del Reiki un trabajo rutinario e intelectual. Tampoco olvides las técnicas tradicionales. Estas se basan en prácticas antiquísimas, de las que multitud de practicantes de diferentes técnicas han comprobado su eficacia.

Actitud durante el tratamiento

En el presente apartado abordaremos los puntos esenciales a tener en cuenta a la hora de emprender una aplicación terapéutica del Reiki. A pesar de que en todo momento diferenciaré entre terapeuta y paciente, queda claro que la principal función terapéutica del primer nivel de Reiki es el auto-tratamiento. Así que todo lo mencionado en adelante es aplicable al auto-tratamiento, con la particularidad de que paciente y terapeuta son la misma persona.

Veamos las premisas básicas a la hora de emplear la fuerza del Reiki con fines terapéuticos. Estas premisas se basan en la naturaleza del propio Reiki, así que si es necesario repasa los conceptos básicos de bioenergética para poder comprender mejor los siguientes puntos.

Permitir al Reiki actuar

La principal diferencia entre un tratamiento de Reiki y el de otra terapia es que el terapeuta Reiki es un sujeto pasivo respecto al paciente, mientras que permanece activo respecto a si mismo. Esto quiere decir que el practicante de Reiki no ha de preocuparse de hacer esto o lo otro al paciente, sino que ha de mantenerse atento y observar si su propia actitud es adecuada.

En la literatura occidental sobre el Reiki solemos leer que el Reiki llega al paciente a través del terapeuta, que es un canal. Esto es cierto. Así que el Reiki llegará a nosotros antes de llegar al paciente. Sabemos que Reiki es armonía, equilibrio, así que cuando damos Reiki a una persona estamos haciendo llegar a la misma equilibrio y armonía, y esa armonía ha de llegar antes a nosotros. Este es el trabajo del terapeuta Reiki. Permitir que el Reiki fluya en el. Mantenerse lo más cerca posible de la armonía absoluta durante los cuarenta y cinco o sesenta minutos que dura un tratamiento. El resto lo hace la propia naturaleza.

Esto no quiere decir que el terapeuta haya de ser un santo o un iluminado. Se trata solo de permanecer en equilibrio durante el tratamiento, no todo el día. Por supuesto, cuanto más armónica sea nuestra vida, más fácil será mantenerse en armonía y más efectivos nuestros tratamientos, pero pueden hacerse sesiones espléndidas a pesar de haber pasado un mal día, si somos capaces de dejarlo todo de lado durante un rato.

Para conseguir esto es importante el trabajo diario, que aumenta nuestra percepción interna y nos enseña a ver en donde están nuestras zonas bloqueadas o en desequilibrio. Una vez hemos

desarrollado esta capacidad, lo único que hemos de hacer es permitir que el Reiki llegue a esta zona, la armonía será instaurada y Reiki fluirá mejor en nosotros y nuestro paciente.

Durante la preparación del tratamiento y en la realización de este, permanece atento a tu interior y deja que Reiki llegue a todos los rincones de tu ser. Deja a esta energía fluir, fluye con ella y ella se encargará de hacer el trabajo.

Búsqueda de la armonía: ausencia de lucha contra la enfermedad

Cuando te dispongas a comenzar un tratamiento con Reiki, olvídate de las enfermedades del paciente. Reiki no va a matar el germen causante de una infección, ni va a enfriar el cuerpo para contrarrestar la fiebre, ni a insensibilizar una zona para no sentir un dolor, ni detendrá el curso de una diarrea. Sabes que el Reiki es armonía, y la armonía no hace nada de eso.

Si aplicamos el Reiki pensando en la infección que nosotros o nuestro paciente tenemos, en el mejor de los casos no conseguiremos nada. No creo que sea posible hacer lo siguiente por accidente, pero imaginad que dais Reiki a los gérmenes que os infectan la garganta: estaríais promoviendo en ellos la armonía, el equilibrio y la salud, así que tendríais vuestra garganta infectada por gérmenes fuertes y saludables. Personadme esta broma, pero intentad seguir el hilo de lo que intento transmitir.

Olvidémonos de la enfermedad y centrémonos en el paciente: nuestro propósito es permitir que la armonía llegue hasta esa persona, de manera que su cuerpo, sus emociones y su mente se encuentren en perfecto orden. El resto, corre a cargo de la naturaleza. La finalidad del Reiki no es luchar contra la enfermedad. Sino proporcionar armonía al paciente. Un cuerpo en armonía empleará sus recursos de forma óptima y su salud se verá reforzada.

Aceptar las limitaciones del tratamiento con Reiki

¿Y qué hacemos con los gérmenes?. Nada. El cuerpo de esa persona tiene sus propios recursos para tratar la infección de forma adecuada. Si no han actuado ya es por uno de estos motivos: se encontraban bloqueados a algún nivel de la persona, algo ajeno a la persona impide su actuación o dichos recursos son insuficientes para atajar el problema.

En el primero de los casos, cuando el Reiki consiga desbloquear estos recursos, la enfermedad remitirá de forma natural. En el segundo caso, si la causa ajena a la persona es susceptible de ser corregida con Reiki, sucederá lo mismo que en el primer caso; pero si es algo que se escapa al área de actuación del Reiki será necesario acudir a otros recursos más adecuados para eliminar dicha causa. En el último caso, si la persona no cuenta con recursos suficientes para combatir la dolencia, posiblemente el Reiki sea un alivio para ella, pero no sea suficiente para constituir el remedio para el mal. Será necesario, asimismo, buscar otros medios

más adecuados, a pesar de que el Reiki pueda seguir cumpliendo con su misión de alivio y apoyo.

Concluyendo: es importante recordar la naturaleza del Reiki y la forma en la que actúa, y que es una fuerza natural, no mágica. La terapia con Reiki puede hacer que el organismo recupere su funcionamiento óptimo, pero no que supere a su propia naturaleza.

Pero entonces, ¿el Reiki solo puede curar a aquellas personas que se iban a curar por si solas?. No. La terapia con Reiki ayuda a las personas a romper bloqueos que les impiden alcanzar un estado de salud satisfactorio. El efecto de la terapia Reiki en ocasiones mueve a la persona a modificar su dieta alimenticia o de descanso, su actitud ante las personas, el trabajo, etc. Cuestiones que en muchos casos son la raíz de molestias y enfermedades del ánimo y el cuerpo, haciendo desaparecer estos problemas de la forma más natural.

Es importante que siempre que trates a una persona, por la dolencia que sea, esta esté siendo a su vez supervisada por un profesional médico cualificado. La enfermedad es prerrogativa del médico. Tú, como terapeuta Reiki, trata a la persona y deja a la enfermedad en manos del médico y de la naturaleza.

Constancia y paciencia: permitir al cuerpo crear sus recursos

Cuando la enfermedad no ha llegado a dañar los tejidos o los órganos del cuerpo de la persona, una sesión de Reiki puede tener efectos espectaculares. Es el caso de el tratamiento de dolores de diferentes tipos o de estados de ánimo alterados o molestias que no tengan una componente física importante. Estos casos pueden entenderse como pequeños desequilibrios bioenergéticos. La terapia Reiki interviene dando el toque que la balanza necesita para terminar de recuperar el equilibrio y detener el círculo vicioso.

En otros casos, la enfermedad ha comprometido el funcionamiento idóneo de los órganos o ha dañado tejidos del organismo. En muchas ocasiones, la propia enfermedad o su causa habrán comprometido los recursos del organismo para reequilibrarse y regenerarse. En estos casos podemos esperar que el efecto del Reiki se haga sentir de forma paulatina y que la recuperación total se de solo a largo o medio plazo.

Esto es así porque primero es necesario restaurar los recursos de la persona, para que paulatinamente estos vayan produciendo la curación. Pero estos recursos necesitan de una base material, del organismo, para asentarse. Así que lo que sucede es que cada vez que damos un tratamiento, el paciente recupera parcialmente su capacidad de autocuración, pero dado que el

soporte material para esta capacidad está dañado, en poco tiempo esta capacidad se pierde nuevamente⁴¹.

¿Hasta qué punto hemos beneficiado a esta persona con el tratamiento?. Depende. Si la enfermedad estaba en un proceso de mejoría o se encontraba en un punto de equilibrio, la sesión de Reiki habrá conseguido acercar un poco más a la persona a su curación. Sucesivas sesiones irán acelerando el proceso. Pero si la enfermedad se encontraba en una fase de empeoramiento, dependerá de la gravedad del estado lo que la terapia Reiki haya conseguido. Por este motivo es muy importante que una persona cualificada determine el estado de la persona e identifique y elimine, si lo hay, al agente causante del empeoramiento, sea este alimenticio o ambiental.

En cualquiera de los casos, una sesión de terapia Reiki puede producir uno de tres efectos: mejoría, detención del empeoramiento o ralentización del empeoramiento.

Si somos constantes, especialmente en los dos primeros casos citados anteriormente, poco a poco la restauración de las funciones de autocuración la persona irán regenerando los órganos y tejidos, que a su vez cooperarán en la creación y mantenimiento de los recursos internos, y con el tiempo, si la causa de la enfermedad se ha solucionado, llegará la salud.

¿Qué podemos hacer para ayudar a que este proceso sea lo más rápido posible?. Desde el Reiki Ryoho podemos hacer dos cosas: mantenernos en un estado interior adecuado, para ser buenos proveedores de Reiki y aumentar todo lo posible la frecuencia de los tratamientos, a fin de mantener operativas las funciones de autocuración del paciente durante el máximo de tiempo posible.

En este sentido son reveladores los datos que nos llegan de Japón y nos hablan de los antiguos hospitales-escuela de Reiki Ryoho: los paciente con enfermedades complejas recibían Reiki dos o tres veces al día, incluso ininterrumpidamente, y de mano de varios terapeutas simultáneamente. De este modo las sesiones son más cortas y efectivas y el efecto del tratamiento se mantenía constante durante el máximo tiempo posible, promoviendo la recuperación funcional autónoma de su organismo.

En occidente y en la actualidad, adoptar esta forma de aplicar terapia Reiki puede ser, en el mejor de los casos, complicado. ¿Cuántos meses estaríamos dispuestos a dar Reiki a una persona durante una hora diaria?. En este sentido, con nuestro sentido práctico, los occidentales hemos adoptado un sistema diferente. Si después de tratar durante un tiempo determinado a un paciente, este ha sentido los efectos del Reiki y desea continuar con el tratamiento, se le comenta la posibilidad de que se forme en el primer nivel del sistema, para así continuar ella misma con el tratamiento. De esta manera devolvemos a la persona su propia responsabilidad sobre su salud y desligamos al practicante de un compromiso de duración indeterminada.

⁴¹ Recuerdese el concepto "Yin retiene al Yang".

Eliminación de las causas de la enfermedad

Las enfermedades pueden producirse por causas de naturaleza muy diferente. En cuanto al origen de esta causa, podemos hacer una clasificación que contempla tres divisiones: causas exógenas, causas endógenas y causas endógeno-exógenas.

Las causas exógenas son las que provienen del exterior del enfermo y le son ajenas: clima, ambiente y cualquier tipo de agresión externa.

Las causas endógenas son aquellas que se gestan en el interior de la persona: actitudes y pensamientos dañinos o carencias de origen hereditario, por vía genética o bioenergética, principalmente.

En el tercer grupo, las causas endógeno-exógeno, suelen contemplarse los problemas de origen alimentario, por desnutrición o nutrición desequilibrada, pero también podríamos incluir en este grupo relaciones personales problemáticas, en las que a menudo hay una componente exterior irresoluta a causa de alguna causa interior.

La terapia Reiki actúa desde el interior del paciente. Es fácil darse cuenta de que será especialmente efectivo en aquellas dolencias que tengan una raíz de tipo endógeno, pues de este modo solo dependerá del recurso del paciente el poder recuperarse.

Caso a parte son las enfermedades con origen hereditario. Muchas de ellas pueden permanecer latentes, pero otras se presentan desde la misma gestación de la persona. ¿Acaso podríamos esperar que el Reiki “curase” un síndrome de Down?. Hemos de pensar que una gran parte de lo que somos consiste en lo que hemos heredado de nuestros ancestros. En ese sentido, ¿podemos esperar que la terapia con Reiki haga de nosotros lo que no somos?.

Para las enfermedades en las que hay una componente importante exógena o exógeno-endógena, el Reiki puede ayudar, pero es fundamental cuidar a la persona de la causa de su enfermedad. De otro modo convertiremos la terapia en una carrera, en la que el Reiki tiende a reparar y la causa de la enfermedad a dañar. La enfermedad tiene muchas posibilidades de ganar, por simple agotamiento.

Llegado este punto es necesario que asumamos la limitación del practicante del primer grado de Reiki Ryoho como sanador. Este primer nivel capacita a su estudiante para mejorar su estado de salud y acelerar su evolución interior, así como para *ayudar* a las personas, especialmente las más allegadas, en sus dolencias. Pero no ha de considerarse un terapeuta, a menos que haya recibido una formación

adicional en este sentido, pues carece de medios y conocimientos para emprender acciones sobre la enfermedad.

Recuerda que originalmente, los enseñantes japoneses, solo permitían trabajar como terapeutas profesionales a aquellas personas que habían realizado lo que hoy es el tercer nivel del sistema, y esto era algo a lo que podían dedicar años. Hoy, en occidente, un enseñante de Reiki Ryoho para poder considerarse terapeuta debería haber recibido formación específica en este sentido.

Auto-tratamiento en el primer nivel de Reiki Ryoho

Si bien es posible la auto-aplicación terapéutica del Reiki, su eficacia es muy limitada sin la práctica habitual de las otras técnicas y pilares del sistema.

La limitación del auto-tratamiento consiste en que si hemos llegado a gestar un desequilibrio bioenergético profundo, ya sea por nuestra actitud o por alguna herida emocional, quiere decir que no hemos permitido que el Reiki, aquel que recibimos de forma natural⁴², llegue a una determinada parte de nuestro ser. Si nosotros mismos hemos bloqueando la llegada del Reiki a una parte determinada de nuestro ser, ¿permitiremos que llegue durante el tratamiento?.

Por eso es importante la práctica diaria, pues es en ella en la que iremos encontrando y deshaciendo nuestros nudos emocionales y planteamientos mentales limitantes. La práctica diaria de Gassho nos asegurará una mejora constante de nuestro flujo bioenergético con el consiguiente fortalecimiento de la salud y la felicidad.

Una vez la enfermedad está instaurada, la auto-aplicación terapéutica del Reiki nos ayudará a disminuir los síntomas y a acelerar el proceso natural de curación, pero la sanación real y profunda se dará mediante nuestro compromiso diario con nosotros mismos, pues esta será la energía que nos mantenga constantes en nuestra práctica.

Técnicas terapéuticas del Reiki japones

Aquí te presentamos las diferentes técnicas tradicionales mediante las que puedes hacer una aplicación terapéutica del Reiki. Cualquiera de ellas las puedes aplicar de igual manera a otras personas o a tu auto-tratamiento.

⁴² Repasa los conceptos de bioenergética. Recuerda que Reiki es una fuerza natural que forma parte de todos los seres humanos.

Como podrás observar, la aplicación terapéutica fundamental en el primer grado de Reiki consiste en la imposición de manos. Puedes transmitir el Reiki de otras maneras, pero es necesario que comiences de este modo pues es el más intuitivo, natural e inmediato. Según vayas adquiriendo seguridad y fluidez, podrás aprender otros métodos e incluso estos surgirán sin más.

Experimenta con las diferentes formas que aquí se te presentan. Lo ideal sería que encontrases aquella que funcione *de forma automática*, en la que no necesites emplear el intelecto. De esta forma tu atención podrá centrarse en observar tu estado interior para permitir el correcto flujo de Reiki.

Al parecer, las dos primeras técnicas, Reiji-Ho y Byosen eran practicadas y enseñadas por Usui originalmente. El tratamiento sistemático o aquel en el que se recogen indicaciones o formulas terapéuticas de diferentes grupos de posiciones de las manos fue desarrollado posteriormente pensando en aquellas personas a las que resultaba especialmente difícil dejarse fluir durante el tratamiento y dejarse guiar por el Reiji.

Personalmente considero preferible aprender a confiar en el Reiji, pues de otra manera tendríamos que aprender a diseñar tratamientos de Reiki o recurrir a estas listas que Usui y sus sucesores crearon para nosotros, con sus lógicas limitaciones.

Tratamiento desde Reiji

Ya hemos explicado anteriormente en qué consiste el Reiji-Ho. Realizar Reiji-Ho durante el tratamiento nos invita a dejarnos guiar por el Reiki, que se manifestará en nosotros en forma de intuición.

En mi experiencia, esta es la forma más hermosa de realizar un tratamiento, pues el terapeuta tiende a desaparecer para dejar paso al Reiki actuando del modo más directo posible.

Su práctica es muy sencilla:

- Realiza unos momentos de *Gassho Meiso* para dejar que el Reiki inunde todo tu ser y para armonizarte antes de realizar el tratamiento.
- Realiza el *Reiji-Ho* como has aprendido y sigue a tus manos. Esto es diferente para cada persona. Confía. Con el tiempo comprobarás que nuestras manos conocen lo que es necesario hacer, o de las manos son llamadas allí donde son necesarias.

Continúa con *Chiryō*, el tratamiento, siguiendo los impulsos que te lleguen. Reiji te indicará, dónde, cómo y durante cuánto tiempo colocar tus manos. Finaliza el tratamiento de la forma que se explica en el apartado correspondiente.

Tratamiento mediante Byosen

Si lo tuyo no es la confianza y seguir los impulsos, puedes probar con la versión sensitiva del tratamiento Reiki. En el Byosen se trata de sentir el Ki en el paciente, captando sus irregularidades para así sentir en donde es necesario aplicar las manos.

Desde mi punto de vista, este sistema presenta el pequeño inconveniente de que implica una relación profunda del Ki del practicante y el paciente, pero esto no debería de ser problema si realizamos nuestras prácticas con asiduidad y cuidamos nuestra armonía interna.

Realiza esta forma de terapia del siguiente modo:

- Empieza con unos momentos de *Gassho Meiso*. Puedes hacer también *Reiji-Ho* si te sientes cómodo haciéndolo.
- Si no realizas Reiji-Ho, recita mentalmente una oración en la que expreses tu intención y la finalidad del tratamiento. De esta manera centras tu mente en lo que estás haciendo:

“Pongo mi canal de Reiki a disposición de esta persona -puedes decir el nombre- para promover en ella la completa armonía a todos los niveles y el restablecimiento de su salud.”

- Es importante que la oración refleje la actitud pasiva que vas a adoptar durante el tratamiento y la finalidad que persigue el mismo.
- Efectúa ahora el *Biosen*. Consiste en desplazar las palmas de tus manos a pocos centímetros del paciente, de arriba abajo, buscando alguna irregularidad en la impresión que recibes a través de las manos. Cada persona percibe estas sensaciones de forma diferente, así que puede resultar interesante que practicar este sistema junto a otras personas para contrastar las impresiones.
- Allí donde las manos te lo indiquen, o donde la intuición te pida que lo hagas, posa tus manos y deja que el Reiki haga su trabajo.

Las manos te indicará, dónde, cómo y durante cuánto tiempo detenerte. Finaliza el tratamiento de la forma que se explica en el apartado correspondiente.

Tratamiento sistemático

El tratamiento sistemático puede ser el más indicado cuando te sientas inseguro, o no te parezca adecuado dejar a la intuición el tratamiento. En este sentido habría mucho que decir respecto a nuestro ego y la necesidad de mantener el control, pero lo cierto es que el tratamiento sistemático es una buena herramienta para tomar contacto con el tratamiento mediante Reiki.

Comienza como en el caso anterior con *Gassho Meiso* y algún tipo de “*declaración de intenciones*”.

Las posiciones para el tratamiento sistemático puedes encontrarlas en el apéndice del final del manual. En otros manuales o libros de terapia Reiki encontrarás las mismas posiciones con ligeras variaciones. Comienza a realizar las posiciones de forma sistemática, empezando por la cabeza y bajando para terminar en las posiciones de los pies. El tiempo que has de mantener en cada posición es indeterminado; déjate guiar por tu intuición o dedica el mismo tiempo aproximado a cada posición.

Si durante el tratamiento sientes el impulso de hacer alguna posición que no está dentro de las indicadas, añádela en ese momento al tratamiento. Puedes añadir también posiciones locales en el lugar en el que está el problema que el paciente quiere tratar, o donde siente las molestias; o posiciones especiales de las especificadas en el apartado correspondiente.

Usui y Hayashi tenían sus propios manuales con posiciones para diferentes enfermedades. En la bibliografía puedes encontrar libros que han reproducido estos manuales.

Finalizando el tratamiento

Lo ideal sería dejar que el paciente permaneciese en donde esté, reposando y permitiendo que el Reiki profundice y asiente su trabajo. Cuando esto no fuese posible, esperaremos unos instantes para ver si el paciente decide levantarse por si mismo, y si no es así, le indicaremos suavemente que la sesión ha finalizado, y que cuando esté preparado puede levantarse poco a poco.

Hemos de tener en consideración el hecho de que tras una sesión de terapia con Reiki, el paciente suele encontrarse en un estado de relajación muy profunda. Hemos de dar tiempo a que su conciencia se normalice para evitar algún pequeño mareo o sensación de desorientación o inadecuación.

Cuando el paciente no pueda permanecer acostado por tiempo indeterminado, sería muy adecuado disponer de una estancia aparte en donde este pueda sentarse y permanecer en soledad el tiempo que estimase oportuno.

Es una buena idea disponer de agua fresca para ofrecer al paciente tras el tratamiento. Si atiendes a muchas personas, emplea vasos desechables para no tener que lavarlos constantemente.

En cuanto al terapeuta, para terminar el tratamiento puede ser una buena práctica realizar el baño seco. De esta forma *desconectamos* del paciente y el tratamiento, aunque si nuestra forma de realizar la sesión es adecuada, esto no tendría porqué ser necesario. También puede ser conveniente permanecer unos instantes en Gassho para recuperar nuestro centro si sentimos que nos hemos alejado de él, si nos encontramos “en otro lado”.

Técnicas específicas de tratamiento de Usui

Shu Chu Reiki (concentración de múltiples canales de Reiki)

Consiste en la aplicación de una sesión de terapia realizada por varios terapeutas simultáneamente a un único paciente. De esta forma se consigue que las sesiones sean más rápidas e intensas, pues el caudal de Reiki es mayor.

Esta práctica era muy común en los antiguos hospitales-escuela de Reiki Ryoho japoneses. Con ella se conseguía poder administrar tres o más tratamientos diarios a los pacientes que lo requerían, incluso mantener un tratamiento permanente la veinticuatro horas.

La realización de esta técnica es muy sencilla: un número de cuatro o cinco terapeutas ponen sus manos directamente sobre el paciente, empleando las posiciones sistemáticas o dejándose conducir por el Reiki. Si hay más terapeutas, se sitúan tras los anteriores, posando la mano sobre su hombro para darles Reiki a ellos. De esta manera el Reiki se ve potenciado y llega al paciente con mayor firmeza.

Es importante ser especialmente cuidadoso al finalizar un tratamiento de este tipo, pues el paciente puede haber alcanzado un grado de relajación considerable y necesitará tiempo para recobrase.

Seiheki Chiryō (tratamiento de hábitos)

La finalidad de esta técnica consiste en ayudar al paciente a modificar los comportamientos limitativos y perjudiciales.

Estos comportamientos tienen su origen en *programaciones* establecidas a niveles mentales inferiores. Estas pueden haberse adquirido como mecanismo de defensa ante agresiones, o estrés emocional y derivan en comportamientos automáticos que dificultan la puesta en práctica

del libre albedrío de la persona. Este tipo de reacciones compulsivas, cuando entran en conflicto con los propios valores o intenciones conscientes, crean conflictos emocionales importantes de los que la persona se ve incapaz de librarse. Estos automatismos mentales inadecuados están en la base de círculos viciosos que mantienen muchas enfermedades.

La realización de la técnica consiste en lo siguiente:

Posa tu mano derecha en la zona occipital de la cabeza del paciente y la mano izquierda sobre su frente. Si eres zurdo puedes cambiar las manos.

Mantén esta posición durante unos minutos, mientras repites los principios del Reiki Ryoho tomando conciencia de su significado.

Retira la mano de la frente del paciente y mantén la que tienes sobre el occipital. Mantenla ahí mientras lo consideres oportuno.

Hesso Chiryō (tratamiento del ombligo)

El ombligo es un punto importante desde el punto de vista bioenergético. El ombligo es nuestro primer punto de comunicación con el mundo material. Por él recibimos los nutrientes y eliminamos los desechos durante las primeras etapas de nuestra gestación.

Según Mantak Chia, después de nuestro nacimiento el organismo continúa enviando ciertos desechos inateriales a esta zona, que si no son eliminados pueden causar algún trastorno.

El tratamiento del ombligo se realiza de la siguiente manera: coloca tus dedos medios sobre el ombligo con mucha suavidad. Permanece atento durante unos instantes, hasta que percibas un pulso débil en esa zona. Permite al Reiki realizar su trabajo.

Hanshin Chiryō (tratamiento de medio cuerpo)

A mi entender, el tratamiento de medio cuerpo es una forma sencilla y rápida de dar Reiki a los principales órganos del cuerpo. Usui lo indicaba para cuestiones tan distintas como problemas nerviosos, metabólicos o de la sangre.

Para su realización, basta con que trates las líneas situadas a izquierda y derecha de la columna vertebral, paralelamente a estas a unos tres a cinco centímetros de la misma.

Comienza a la altura del cuello y baja hasta el cóccix. Empleando Byosen puedes diferenciar rápidamente las zonas que requieren tratamiento.

Esta zona se presta muy bien a emplear otras técnicas manuales además del contacto. Algunas de estas técnicas están recogidas en la parte correspondiente del manual.

Una posible explicación a la eficacia de este tratamiento está en que esta zona es recorrida por uno de los meridianos acupunturales importantes, y sobre el mismo se sitúan los puntos conocidos como Shu del Dorso, que permiten afectar directamente a los diferentes órganos, vísceras y funciones contemplados en la medicina tradicional china. Unos cuantos centímetros más afuera y paralelo a este, circula otra rama del mismo meridiano. En esta otra rama se encuentran puntos empleados para la regulación del Shen, es decir, del funcionamiento mental y las emociones.

Tanden Chiryō (tratamiento del tanden)

Tanden o Hara son nombres que se le dan a una zona situada ligeramente por debajo del ombligo. Para algunas personas este punto es lo mismo que el Tantien o el Calentador Inferior de la medicina china o que el segundo Chakra de los hinduistas. Probablemente sea así.

Fuese como fuese, las diferentes tradiciones otorgan gran importancia a este centro energético, y de un modo u otro lo consideran la sede de la vitalidad. Supuestamente, la calidad y cantidad de fluido vital (chi, ki, prana, etc.) que se encuentre alojada en esta zona, así como su fluidez, determinará en buena medida nuestra salud y vitalidad.

Para aplicar esta técnica, comienza por localizar en ti mismo el Tandem. Una buena forma de hacerlo es mediante la postura del árbol o la respiración higienizante. Si prestas atención descubrirás que el Tandem abarca desde la parte baja del vientre hasta la espalda. Personalmente lo siento como si fuese un gran cuenco situado entre la parte alta interior de las caderas.

Una vez que comprendas y sientas la ubicación del Tandem, realizar su tratamiento es muy sencillo: coloca una mano en la parte frontal del Tandem del paciente y otra en su parte posterior, recogéndolo entre tus manos. Deja que el Reiki penetre al Tandem y realice su trabajo.

Otras técnicas enseñadas por Usui

En la bibliografía podrás encontrar tres libros o manuales que muestran las técnicas anteriores y otras técnicas recopiladas del manual original de Usui. En este manual solo se recogen las técnicas que yo he llegado a comprender y a aplicar y que entiendo que tienen sentido dentro de un curso de primer nivel. De todos modos, animo a todos aquellos que sientan curiosidad a que investiguen esas otras obras.

Otras técnicas complementarias

Las técnicas comentadas con anterioridad, las posturas del tratamiento sistemático, las posiciones locales sobre la zona donde se manifiesta el problema... todos estos conocimientos son ayudas para el tratamiento, pero lo realmente importante es que aprendas a dejarte guiar por el Reiji.

De todos modos, mientras tanto, conocer técnicas de tratamiento te ayudará a confiar y sentirte seguro. Así que aquí tienes diferentes ideas que yo he puesto en práctica en algún momento. Si mientras estás aplicando una terapia, un impulso te conduce a aplicar alguna de estas técnicas u otras parecidas, adelante, confía y deja al Reiki fluir.

Harmonización de las Cinco Fases del Chi

Las cinco fases del ciclo que el Chi recorre en su continua transformación entre el yin y el yang se reflejan en los ciclos del universo exterior, pero también en nuestro microcosmos.

Física y funcionalmente, las cinco fases del Chi se reflejan en los cinco órganos y las cinco vísceras, con sus agregados correspondientes: tejidos, fluidos, emociones, etc.

Algo que puedes hacer con el Reiki es tratar el órgano y la víscera relacionada con el problema del paciente: si tiene algún problema ocular, trata el hígado y la vesícula biliar; si tiene algún problema de piel, trata los pulmones y el intestino grueso; etc. Esto es una simplificación, pues no tiene en cuenta las múltiples relaciones existentes entre los diferentes órganos y la influencia fundamental de los meridianos, pero sirve para darte alguna idea.

También puedes añadir el tratamiento de los cinco órganos a las posiciones sistemáticas, pues estos cinco órganos son los encargados de metabolizar los Qi que nutrirán al resto del organismo.

El tratamiento de los órganos y vísceras puedes hacerlo posando tu mano sobre la ubicación física de los mismos o mediante los puntos Shu del dorso y Mo, de los que encontrarás información en los apéndices.

Harmonización de los Tres Fogones

Los tres fogones, tres calentadores o recalentadores, conforman una estructura energética que divide el organismo humano en tres zonas con funciones bien definidas.

El fogón superior se ocupa del transporte interno de los nutrientes, en donde el corazón mueven la sangre y los pulmones el Chi.

El fogón medio se encarga de la metabolización, de la transformación de los alimentos en nutrientes para el organismo.

El fogón inferior se encargaría de la defensa y limpieza del organismo, además de servir de almacén para los diferentes tipos de Chi.

Puedes dar Reiki a cada uno de estos fogones abarcando cada uno de ellos entre tus dos manos, como en el tratamiento de Tanden.

Harmonización de los Tantien

Los Tantien, que se podrían traducir como *campos de cultivo*, componen una estructura triple que refleja las tres fuerzas puras en nuestro microcosmos interno.

En el Tantien superior se refinan las esencias espirituales y está relacionado con el Chi Celeste. En el Tantien medio se refinan las esencias mentales y se relaciona con el Chi Cósmico. El Tantien inferior destila las esencias que nutren el cuerpo físico y al resto de los Tantien. Tiene relación con el Chi Telúrico. Este último tantien sería reconocible como el tanden de los japoneses, que también podría equipararse al fogón inferior.

El tantien superior estaría situado en el interior del cráneo, el medio en el interior de la caja torácica a la altura del corazón y el inferior en el interior del bajo vientre.

Para dar Reiki a estas estructuras, abárcalas entre tus manos, como en el tratamiento de tanden.

Trabajo sobre puntos y meridianos

Si conoces los puntos y meridianos de acupuntura, puedes aplicar Reiki sobre ellos, con uno o dos dedos. Recuerda que el Reiki no sigue las leyes de la acupuntura. No puedes aplicar Reiki y esperar que cumpla la función de las agujas de acupuntura o la moxa. Mi experiencia me mostró que funciona en el alivio de problemas locales y para el tratamiento de los órganos y vísceras bioenergéticas, pero nada hace pensar que se puedan realizar tratamientos más complejos sobre puntos acupunturales. Deja que tus manos te guíen.

Trabajo sobre el aura

El aura sería el conjunto de Ki que nos conforma y que sobrepasa los límites de nuestro cuerpo físico. Estaría compuesta por diferentes capas que reflejan los diferentes niveles de existencia de nuestro ser.

Supuestamente, la parte más densa la compone el Chi nutricional y defensivo y solo sobresale unos pocos centímetros en torno a la superficie de nuestra piel. A esta capa se le suele denominar cuerpo etérico o de energía y sería la matriz bioenergética que mantiene con vida al cuerpo físico. La segunda capa conformaría un globo de contorno indefinido que puede expandirse desde unos pocos centímetros a varios metros en torno al cuerpo físico. Sería voluble y su tamaño, aspecto y forma cambiaría constantemente. Este sería el cuerpo emocional, también llamado astral según que textos. La tercera capa tendría forma de óvalo y su contorno alrededor del cuerpo físico sería de más de un metro, dependiendo de la persona. Este sería el cuerpo mental del ser.

Más allá del cuerpo mental se encontraría el primer cuerpo espiritual, asociado al Chakra del corazón, que debería de servir de soporte a nuestra conciencia tras nuestra muerte física. A este cuerpo le asignan el mismo aspecto que a nuestro cuerpo físico. En personas muy evolucionadas este primer cuerpo espiritual irradiaría incluso kilómetros entorno a la persona. Irradiando más allá de este primer cuerpo espiritual existirían varios cuerpos de materia espiritual más, a cada cual más sutil y refinado.

Con un poco de práctica es fácil aprender a notar las primeras capas del aura con las manos. En mis inicios en el Reiki recurría mucho a dejar que el Reiki fluyese sobre el aura de la persona. Todavía recorro a ello ocasionalmente.

Un consejo: si en alguna ocasión haces esto, mantén una mano en contacto con el paciente, pues de este modo sabrá que continúas a su lado. De otro modo podría intranquilizarse al tener los ojos cerrados y perder contacto contigo.

Harmonización de los Siete Chakras principales

Esta es una práctica que muchos de los practicantes de Reiki hemos aprendido como parte del sistema. Consiste en ir tratando los Chakras por parejas relacionadas, normalmente al final del tratamiento, con la finalidad de equilibrar cada una de las parejas.

Por supuesto, también puedes dar Reiki a uno o varios de los Chakras en concreto, posando la mano o unos dedos sobre su ubicación.

Técnicas manuales

Nuestras manos son parte esencial de nuestra condición humana. Muchos investigadores creen que el hecho de poder emplear las manos para cuestiones diferentes a la locomoción fue un factor determinante en el desarrollo de la inteligencia. Otros muchos opinan que el principio del

lenguaje fue mímico y se basaba en el empleo de las manos. En la danza y el teatro de muchas culturas las manos juegan un papel fundamental en la expresión de la personalidad, los sentimientos, pero sobre todo de las intenciones del personaje. Y es que las manos son la principal forma de concreción de nuestra intención, las manos son aquello con lo que afectamos al entorno materializando nuestras ideas. Las manos son el vehículo material de nuestra intención.

Esto lo tenían muy claro en la antigüedad, aquellos seres humanos que comenzaron a desarrollar el arte de la meditación. La posición y movimiento de las manos puede expresar nuestra actitud e intención, pero el ademán que adoptemos con ellas conscientemente puede también afectar de modo profundo a nuestra actitud interna durante ese instante. Por eso se emplean mudras y determinadas posiciones de las manos durante la meditación y ciertos ejercicios bioenergéticos.

Los investigadores actuales del Reiki Ryoho japonés nos traen novedades a este respecto. Usui trabajaba muy a menudo aplicando la punta de sus dedos, concretamente del anular y el corazón. Particularmente esto es algo que he experimentado de forma intuitiva desde hace tiempo, y para mi resulta una forma muy satisfactoria de trabajar en ocasiones. Además, cuando el practicante estaba preparado, se le enseñaba a transmitir el Reiki mediante el soplido y la mirada, además de técnicas manuales como el roce, la caricia, el golpeteo...

Al parecer, Usui acostumbraba a dar tratamiento sólo con su mano derecha, posiblemente esto tenga relación con el hecho de que emplease la yema de los dedos para tratar punto determinados. Resultaría muy incómodo hacer esto con las dos manos, y a menos que fuese zurdo, lo habitual sería que emplease la mano derecha. Tampoco podemos descartar que la explicación para este hecho sea otra. Antonio Moraga apunta que Usui enseñaba a recibir el Ki por la mano izquierda y transmitirlo por la derecha, mientras que son necesarios ejercicios especiales para recibir el Reiki por la coronilla. Esto parece difícil de concordar con la teoría bioenergética, pues el Reiki tendría una afinidad espacial con el Chakra coronario o con el entrecejo, según opiniones.

Como siempre, la premisa más importante sigue siendo la misma: aprende a confiar en la fuerza del espíritu, el Reiji, y déjate guiar por tus manos, pero mientras tanto, aquí tienes unas cuantas ideas.

Maniobras

Reiki Ryoho no es una terapia física, así que si no tienes una buena formación al respecto es prudente que te abstengas de intentar realizar maniobras al paciente que tengan como finalidad afectar físicamente a alguno de sus miembros u órganos. Recolocar una articulación o una

víscera o aplicar masaje a un músculo es algo que solo debe hacer un profesional competente con preparación específica.

De todos modos sí sabemos que Usui enseñaba algunos modos adicionales de emplear las manos. En una entrevista Usui mencionó lo siguiente aludiendo a los medios empleados en su sistema: *“Con sólo la mirada, el soplo, las caricias, los toques suaves y lo pequeños golpes se sanan las enfermedades”*. Estas técnicas de tratamiento se aprendían durante el Okuden, correspondiente a nuestro segundo nivel.

En el Chi Kung chino y en ciertas prácticas tántricas, taoistas e hinduistas se recurre al palmoteo y el golpeteo suave sobre diferentes partes del cuerpo, especialmente la espalda, con el fin de desbloquear y movilizar el Ki. ¿Es esto lo que enseñaba Usui?. Por el momento no dispongo de una información más concreta, pero, desde la prudencia, podemos dejar que nuestras manos nos digan lo que hemos de hacer. Acariciar o dejar que nuestras manos se deslicen con suavidad sobre el paciente, especialmente en la espalda o sobre los intestinos puede ser parte de un tratamiento con Reiki. Solo hemos de respetar la prudencia, así como el pudor de la persona a la que estemos tratando.

¿Mudras?

Otra peculiaridad de los tratamientos que Usui hacía era las posiciones de los dedos. Según Antonio Moraga ha recogido en Japón, empleaba unas posturas determinadas en una y otra mano que podemos identificar con determinados mudras que nos llegan de las tradiciones Induístas:

Mukula-Mudra (mano de pico): Las yemas de los cuatro dedos apoyados sobre la del pulgar. Usui empleaba esta postura en su mano izquierda mientras daba el tratamiento con la otra mano. La finalidad de este mudra parece ser relajar y dar fuerza a una zona determinada.

Apan-Mudra (mudra de la energía): Las yemas de los dedos medio y anular se unen con la del pulgar. Los otros dedos, índice y meñique, permanecen extendido. Usui empleaba esta postura en la mano derecha, con la que daba el tratamiento, aplicando los tres dedos unidos en la zona a tratar. La finalidad de este mudra es armonizar, estabilizar y dar fluidez al Ki. Tiene mucho que ver con la capacidad de soltar, de dejar ir.

Puede que la posición de las manos de Usui fuese casual y no tenga relación con estos mudras, pero parece que uno y otro tienen mucho que ver con el Reiki. Es posible que Usui los emplease para obtener con mayor facilidad el estado interior adecuado para el tratamiento o que los emplease para influir en el estado del enfermo, de un modo similar a como son usados, estos

u otros mudras, en determinadas ramas de la Kinesiología. No sabemos nada con certeza, pero siempre nos queda el camino de la experimentación para obtener nuestras propias conclusiones.

Notas para el terapeuta en primer grado

Este apartado está destinado a los estudiantes de primer nivel que deseen comenzar a tratar a otras personas además de continuar con su propia curación y preparación.

En él se tratarán aspectos relativos a los tropiezos más frecuentes con los que nos podemos encontrar como terapeutas, en nuestra relación con nuestros pacientes y con nosotros mismos, según mi propia experiencia en estos últimos años.

Pido a la persona que vaya a iniciar este camino que considere seriamente el contenido de este capítulo y que después se ponga a caminar con paso firme y decisión por la nueva etapa que va a comenzar. También pido a esta persona que se detenga a considerar seriamente las responsabilidades que adquiere al decidir tomar este camino, así como los motivos que la muevan a hacerlo.

A pesar de los consejos que aquí puedas encontrar, cada persona ha de superar sus propios escollos. Esta circunstancia forma parte de nuestra naturaleza humana, es bueno y deseable que así sea, así que no tengas miedo a los errores. La equivocación y la prueba continúan siendo los únicos medios reales de adquirir sabiduría. Sigue tus propios criterios y procura reconocer cuándo te equivocas. La próxima ocasión serás más sabio y lo harás mejor.

Sería deseable que tomases esta actividad como algo no profesional, sino como un servicio a las personas de tu entorno y una fase más dentro de tu formación. Si deseas dedicarte a la terapéutica de modo profesional, mi recomendación personal es que estudies concienzudamente otras técnicas además del Reiki Ryoho, además de realizar al menos el segundo nivel de este sistema, preferiblemente el tercero. Repasa las consideraciones respecto a las limitaciones del Reiki para comprender porqué te recomiendo estas cosas.

Consideraciones para el tratamiento a otras personas

Todo lo que has aprendido respecto al auto-tratamiento y las experiencias que hayas adquirido durante tu propio camino de sanación te servirán para tratar a otras personas. Por eso es

importante que te des un tiempo y experimentes en ti mismo los efectos del Reiki antes de comenzar a tratar a otras personas.

Cuando te aplicas Reiki a ti mismo, actúas conforme a tus criterios, gustos y necesidades, pero al tratar a otra persona tú pasas a un segundo plano. En el momento del tratamiento la persona más importante es el paciente y tú eres solo un canal a través del cual el Reiki puede llegar más claramente a esta persona. Además, has de considerar el nivel de compromiso con sí mismo y con el proceso de sanación del paciente, así como su libertad, privacidad y pudor.

Por todo esto es necesario que tengas en cuenta una serie de cuestiones adicionales cuando vayas a tratar a alguien, empezando por considerar la posibilidad de tratarla o no. En esas cuestiones puede servirte de apoyo la siguiente guía.

Requisitos para la recepción de un tratamiento

Antes de comprometerte a tratar con Reiki a una persona, asegúrate de que se cumplen los siguientes requisitos. La finalidad de ello es evitar en lo posible malos entendidos y asegurarnos de que tengamos posibilidades de conseguir un beneficio del esfuerzo propio y del paciente, comprobando que lo que el paciente espera corresponde con lo que le vamos a ofrecer e informando de antemano a esta persona respecto a cómo se desarrollarán las cosas de forma general.

Deseo de curar

El primer requisito es que la persona tenga verdaderamente deseo de curar. Esto puede parecer una tontería, porque sobreentendemos que cualquier persona que esté enferma desea sanarse, pero si analizamos ciertos casos con más detenimiento, veremos que esto no es tan cierto como pudiera parecer.

Para muchas personas, de forma inconsciente, la enfermedad es una herramienta que les ayuda a conseguir unos fines determinados. En unos casos les permite evitar enfrentarse a situaciones que les resultan extremadamente desagradables, en otros casos les proporciona ventajas socialmente o dentro de su familia o puede que se convierta en una forma de obtener la atención de las personas que les rodean. Por supuesto, las enfermedades tienen facetas desagradables, y en un momento dado cualquier enfermo quiere deshacerse de las molestias producidas por la enfermedad, pero eso no es lo mismo que desear curarse.

Por otra parte, la verdadera curación en muchos casos pasa por la adopción de determinados hábitos, por el abandono de determinadas costumbres o, en general, por la adopción de una

nueva postura ante la vida. Todas estas cosas suelen conllevar molestias de muy diferentes tipos que la persona en cuestión suele preferir evitar.

Si todos estos puntos en contra de la curación pesan más que las molestias o penalidades impuestas por la enfermedad, la persona prefiere, de alguna manera, continuar enferma.

Normalmente, antes o después, llega un momento en que la persona comienza a echar en falta cosas que la enfermedad les ha robado: independencia, vitalidad, serenidad, alegría... o comienzan a sospechar que los beneficios que creían obtener mediante su enfermedad no son todo lo reales que imaginaban. Puede que se de cuenta de que la atención que recibían era prestada con resignación o con lástima y no traía consigo el afecto real que se esperaba; o que al evitar enfrentarse a una situación determinada renunciaban a su vez a otras muchas posibilidades que sí le apetecería experimentar. En este momento la persona comienza a estar realmente a disgusto con su estado actual, comienza a existir cierta necesidad de cambio, de evolución. Puede que solo por momentos, pero ya es suficiente.

¿Cómo podemos saber si una persona desea realmente sanar?. Lo más importante es que hables con ella. Pregúntale por cómo vive su enfermedad, por el qué representa para ella y por los motivos que le llevan a acudir a ti. ¿Viene por propia voluntad o solo por satisfacer a una tercera persona?, ¿ha intentado curarse de otras maneras?, ¿por qué no continuó haciéndolo?, ¿qué es lo que espera de ti?.

Control médico adecuado

No es normal, pero puede darse el caso de que una persona acuda a ti sin haber consultado primero con un médico. Es necesario ser prudente. En este caso podemos dar tratamiento con Reiki a una persona que tenga alguna pequeña molestia, durante unos días, pero si la molestia no mejora claramente hemos de insistir en la necesidad de que esa persona visite un médico que haga un diagnóstico y un pronóstico de la enfermedad.

Muchas enfermedades graves comienzan con pequeñas molestias, y en muchos casos la celeridad con que esta persona sea atendida es vital. Es posible que el tratamiento con Reiki fuese suficiente para frenar el proceso de la enfermedad y revertirlo, pero no debemos arriesgarnos a probar.

Pregunta a siempre si un doctor está siguiendo el caso, y si no es así insiste en la necesidad de ello. Explícale que tu trabajo no es ocuparte de la enfermedad, sino de la persona, así que es necesario que alguien controle el estado de la enfermedad y que tú no estás capacitado para ello. Explícale que atenderle de otra manera sería excederte en tus responsabilidades y asumir responsabilidades a las que no podrías hacer frente.

Después puede darle el tratamiento dejándole claro que lo haces en el convencimiento de que visitará al doctor. En la próxima cita asegúrate de que haya visitado al médico o, al menos, haya concertado una consulta con el.

Si la persona insiste en no hacerse atender por un médico, mi consejo es que consideres negarle el tratamiento. Ten en cuenta que ante cualquier problema la ley puede exigirte responsabilidades y las consecuencias pueden ser muy graves para ti. Además, al facilitar que esta persona visite a su médico puedes estar haciéndole un gran favor.

Posibilidad mutua de comprometerse en el tratamiento

Si la persona desea curarse y un médico ha estudiado su caso o lo va a hacer próximamente, hemos de ver si disponemos de espacio en nuestra vida privada para comprometernos con esa persona, así como si esa persona puede acudir a las sesiones en un horario cómodo para ambos.

Y es importante que el horario sea cómodo. Si te comprometes a tratar a esa persona en horarios demasiado ajustados será difícil que la cosa vaya bien. Ten en cuenta que no sabes durante cuanto tiempo vas a dar terapia a esa persona, pero puede ser que durante mucho tiempo.

Para evitar mantener una situación de incomodidad durante un periodo de tiempo indefinido, asegúrate de que ambos tenéis un horario en común para poder realizar las sesiones con calma, que por otra parte es el único modo en que se pueden hacer. Piensa que necesitarás un mínimo de hora y media para el tratamiento, los preparativos y disponer de cinco minutos al final para no tener que salir corriendo.

Si a pesar de haberte asegurado de este punto, llega un momento en que continuar con el tratamiento resulta demasiado incómodo o imposible, proponle que continúe con otra persona (algún compañero de curso, por ejemplo) o, si lo consideras adecuado, que ella misma haga el curso de primer nivel para que pueda continuar por si misma.

Comprensión de la naturaleza de la terapia y sus limitaciones

Una vez hayas decidido que vas a tratar a una persona que te lo ha solicitado, queda la labor de información. El primer punto es explicar a esa persona qué es el Reiki, cómo funciona y qué puede esperar del tratamiento, sobre todo esto último.

Es fundamental que la persona comprenda que la curación se produce de forma natural y progresiva, y que puede sentir cambios personales a nivel profundo, pero que estos se presentarán de forma gradual. Ha de comprender que la sanación, sobre todo en caso de enfermedades de largo desarrollo, pasa por la modificación de nuestras actitudes y hábitos, que

el Reiki le ayudará a comprender qué es lo que no marcha bien y a cambiarlo, pero que depende de ella aceptar el cambio y llevarlo a cabo.

Si es necesario reúnete un par de veces con esa persona para comentar los aspectos que ella considere oportuno. Muchos paciente simplemente se prestan a la terapia y no les preocupa lo que suceda en ella o en qué consiste, pueden haber oído hablar de ello o conocer a otros practicantes o pacientes de terapia Reiki. Otras personas, sin embargo, llegan llenos de dudas y recelos y necesitan que les aclares diferentes cuestiones antes de poder estar seguras de querer tratarse.

Anima a la persona a que te plantee todas las dudas que tenga y procura aclarárselas del mejor modo posible. En ocasiones la persona se siente recelosa, pero no tiene ninguna duda concreta que plantear. Toma la iniciativa y explícale de forma sencilla qué es el Reiki y cómo es una sesión de terapia. De este modo le surgirán dudas y podréis establecer un dialogo.

Si te ves incapaz de hacer que la persona comprenda en qué consiste el tratamiento con Reiki, no te preocupes, pídele que tenga confianza y permanezca tranquila, y asegúrale que en el momento en que ella lo pida interrumpirás el tratamiento y si algo le molesta solo tiene que decirlo para que tu te detengas. Cuando haya recibido una o dos sesiones de terapia se encontrará tranquila y confiada.

Si después de informar a alguien, esa persona decide no tratarse, no te sientas herido por ello. Posiblemente el Reiki no sea lo que buscaba. Muchas veces las personas buscan remedios rápidos y temporales para sus problemas, y el Reiki no es lo más adecuado para ello. Permite que continúen su camino y respeta su decisión. Piensa que no te conviene convencer a alguien para que haga algo en contra de su voluntad. Si surgiese cualquier problema te responsabilizaría y no podrías justificarte.

Consciencia de las posibles reacciones molestas

Los posibles efectos molestos temporales que pueden surgir durante un tratamiento con Reiki deben de formar parte fundamental de la información previa al tratamiento.

Háblale del efecto depurativo del Reiki, aclarándole que, dependiendo del caso, pueden no presentarse signos del mismo o ser estos más o menos intensos. Algunos de los signos más comunes del proceso de depuración son:

- Aumento en la diuresis, en la cantidad, frecuencia y concentración.
- Aumento en la cantidad y concentración de la sudoración.
- Pequeños episodios de diarrea.
- Cambios en el apetito.
- Cambios en el sueño.
- Sueños o pesadillas más vívidos o frecuentes.
- Cambios en el humor o en el estado de ánimo.

Estos signos suelen presentarse a las pocas sesiones y no suelen durar más allá de dos o tres días.

Puede presentarse uno o varios de estos signos o ninguno en absoluto. También puede presentarse algún proceso de depuración a algún otro nivel. Lo importante es que el paciente sepa que son cambios pasajeros y que indican una activación de los propios mecanismos de curación que se encontraban aletargados.

Para que este proceso sea lo más rápido posible y cause el mínimo de molestias puedes dar estas recomendaciones al paciente, que puede poner en práctica desde el mismo inicio del tratamiento:

- Aumentar la cantidad de agua ingerida diariamente.
- Evitar las comidas copiosas e intentar que estas sean lo más frescas y saludables posibles.
- Reducir la cantidad de carne y alimentos procesados aumentando la proporción de vegetales ricos en fibra: cereales, legumbres y verduras.
- Procurar acostarse temprano y dormir suficientes horas.
- Organizar las actividades cotidianas para disfrutar del máximo de calma y evitar el estrés en lo posible.
- Reservarse un momento diarios para la contemplación en soledad.

⁴³Otra cuestión de la que debes informar acerca de este punto es la posible aparición, ya avanzado el tratamiento, de una reticencia a curar. Si la enfermedad tiene su raíz en esquemas mentales profundos, que la persona ha mantenido durante toda su vida y que suelen tener como finalidad evitar ciertas situaciones, es normal que exista una resistencia subconsciente por parte de la persona a realizar cambios o, simplemente, a tomar consciencia de ese hecho. El principal signo común de este proceso en todos los casos es el rechazo del tratamiento. El paciente, que

43 Por supuesto, estas medidas son recomendables para cualquiera, y no es necesario esperar a que se produzca un síndrome de desintoxicación para ponerlas en marcha.

había experimentado mejorías notables y asistía puntualmente y con satisfacción a las terapias, puede comenzar a poner excusas y no asistir a las mismas.

Es interesante que el paciente conozca este proceso antes de que se dé, pues de este modo lo vivirá de otra manera. Desgraciadamente muchos de los pacientes, llegado este punto, suelen optar por abandonar el tratamiento. No te apures, has hecho tu trabajo. Esa persona ha evolucionado hasta el punto de llegar a la raíz de su problema. Si ahora no quiere solucionarlo podrá hacerlo cuando se encuentre preparado. Ahora depende de él.

Desarrollo habitual de las sesiones y la terapia.

También es interesante que la persona sepa de antemano qué es lo que sucede durante una sesión de terapia con Reiki y como suelen desarrollarse los tratamientos. Esto hará que se encuentre más tranquila y que se sienta parte integrante de la terapia, favoreciendo que se muestre en una actitud de participación y colaboración.

Explica todo esto a la persona antes de iniciar el tratamiento, haciendo hincapié en lo positivo que resulta haber alcanzado una comprensión del proceso de su enfermedad.

Curiosamente, en mi experiencia hay personas que deciden no emprender la terapia cuando se les habla de su naturaleza, mientras que pocos lo hacen al conocer sus “inconvenientes”. En mi opinión esto es un indicador del deseo de curar de cada persona.

Requisitos previos al tratamiento

Deseo de curar.

Control de la enfermedad por parte de un médico.

Coincidencia de horarios que permita comodidad.

Información a cerca de la terapia.

Información a cerca de los empeoramientos que se pueden producir.

Desarrollo habitual de las sesiones y las terapias.

Contraindicaciones

En muchos libros que hablan del Reiki mencionan tres contraindicaciones en las que la aplicación del Reiki podría ser contraproducente para el paciente.

Desde mi punto de vista, estas contraindicaciones son erróneas, a pesar de fundamentarse en ciertas verdades. Las contraindicaciones que se mencionan son las siguientes:

En caso de fractura, mientras los huesos no hayan sido recolocados en su sitio por un profesional cualificado. Ha de evitarse el Reiki para impedir que la fractura comience a consolidar con los huesos en mala posición.

En caso de amputación de miembros, para evitar que la herida comience a cicatrizar e imposibilita la reimplantación del miembro.

Durante el transcurso de una operación quirúrgica, Pues podría reducirse el tiempo de actuación de la anestesia. Este punto se refiere al tratamiento a distancia de segundo nivel.

Personalmente, estoy de acuerdo en que no es conveniente dar Reiki en el momento en que se produce una fractura o una amputación. En ese momento hay cosas más importantes que hacer, como inmovilizar la fractura o detener la hemorragia, y buscar el medio más apropiada de que la persona llegue a un centro de urgencias.

La posibilidad de que una fractura comience a soldar de forma inmediata o de que la herida de una amputación cicatrice instantáneamente sobrepasan las esperanzas que he puesto en el Reiki, pero dado que nunca se me ha dado el caso no puedo opinar al respecto, y espero que nunca me encuentre en situación de poder hacer valoraciones al respecto.

Desde mi punto de vista, las ocasiones en las que la terapia con Reiki están contraindicadas son los casos en los que la persona no esté preparada para asumir la posibilidad de la misma. En alguna ocasión me he encontrado con personas que se asustaban ante los efectos de la terapia y que incluso dejaban la consulta de inmediato al no poder asumir que el simple contacto del terapeuta influyese en ellas de forma tan profunda.

Otro caso en que el tratamiento con Reiki puede estar contraindicado es cuando la persona rechaza directamente el tratamiento. Hemos de recordar que somos libres de mantenernos en nuestra enfermedad, y este es un derecho que hemos de aprender a respetar especialmente quienes nos dedicamos a ayudar a mantener la salud de los demás. ¿Qué te parecería que alguien dedicado a la decoración entrase en tu casa y cambiase tus cortinas, el color de las paredes y disposición de tus muebles en contra de tu voluntad?. Pues si eso resulta íntimo, piensa en lo íntimo que es el efecto de la terapia con Reiki.

Crisis de curación: rechazo al cambio

En muchas ocasiones, las personas que acuden a la consulta no hacen más que quejarse de lo injustas que son las personas que las rodean y de las cosas desagradables que les suceden sin que puedan evitarlo. Pueden hablar durante horas de esto, sin hacer ninguna referencia a su propio estado o a su propia actitud ante la vida y terminar haciéndonos una pregunta del tipo “¿qué te parece?” o “es injusto, ¿no crees?”. En muchas ocasiones estas personas solo esperan descargarse de su responsabilidad, sus rencores y envidias. Desearían que les dices la razón, que les dijese que son pobres personas maltratadas por seres injustos o un mundo imperfecto y que nadie sabe reconocer su valores y esfuerzos. De este modo esperan eliminar la tensión interior que les ahoga y poder continuar manteniéndose en la misma actitud una temporada más, hasta que comiencen a ahogarse de nuevo, momento en el que acudirían otra vez a la consulta. Estas personas no desean curarse, al menos no completamente.

Este tipo de actitud es empleada como un mecanismo para escapar de la culpabilidad que nos producen aquellas cosas contra las que no tenemos medios para enfrentarnos, pero a las que sentimos que nos deberíamos de enfrentar. Es un mecanismo de defensa necesario, sin el cual no podríamos afrontar las situaciones de injusticia e impotencia que vivimos y presenciamos en momentos en los que carecemos de madurez suficiente para comprenderlas.

El problema aparece cuando esta actitud se mantiene durante tanto tiempo que pasan a ser una costumbre, un hábito, a formar parte de nuestra actitud general ante la vida. Entonces este mecanismo deja de ser útil para pasar a convertirse en un escollo para nuestra libertad y nuestro desarrollo: en la medida en que dejamos de vernos como responsables de nuestra actitud ante la vida, dejamos de ser dueños de ella. En la medida en que responsabilizamos a los demás de nuestra felicidad, ponemos la misma en manos de los demás.

¿Qué debemos hacer ante casos así?. Desde luego has de ser abierto y sincero con esas personas. Lo único que no debes hacer es pretender convencerlos mediante la dialéctica que su actitud no les ayuda a estar mejor. No te escucharán, no entenderán lo que dices pues su mente se ocupará de ello.

A medida que las sesiones transcurran, el Reiki irá calando en los aspectos más profundos de la persona. Entonces esta comenzará a enfrentarse a sus conflictos interiores y a tomar consciencia de los círculos viciosos que ayudan a mantener con vida a su enfermedad. Este es un punto crítico. Llegado este momento es posible que esta persona acuda a las sesiones solo cuando se sienta mal y puede que intente que tu escuches, como en las primeras consultas, la retahíla de problemas e injusticias vividas. Si te niegas a hacerlo, probablemente estas personas desaparecerán durante una temporada. Necesitan que alguien les confirme que la actitud que han mantenido hasta el momento no estaba equivocada, porque asumir los errores cometidos durante

tanto tiempo es muy duro. Ya que no pueden hacerlo contigo, puede intentar buscar a otra persona que les ayude a hacerlo.

A pesar de todo, debes mantener tu apertura y honestidad ante esa persona. Ella no necesita que le digas lo que espera oír, sino que necesita asumir por sí misma la verdad.

La persona puede llegar a este punto de inflexión y caer nuevamente del lado de la enfermedad multitud de veces, hasta que por fin llegue el momento en que definitivamente entre con decisión en el proceso de cambio que las llevará a deshacerse de su enfermedad.

Cuando la enfermedad tiene su raíz en esquemas mentales profundos, que la persona ha mantenido durante toda su vida y que suelen tener como finalidad evitar ciertas situaciones, es normal que exista una resistencia subconsciente por parte de la persona a realizar cambios o, simplemente, tomas de consciencia respecto a este hecho.

Cuando esto sucede durante el tratamiento con Reiki puede presentarse de diferentes modos. El más benigno es aquel en que la persona ha hecho una toma de consciencia de cual es la raíz del problema, pero prefiere no modificarlo por diferentes cuestiones (culturales, sociales, miedos, etc.). La forma más virulenta se presenta cuando el subconsciente de la persona se resiste a que se produzca una toma de conciencia, de modo que la persona siente que algo va mal sin tener una idea clara del que. Esto suele ser vivido como episodios leves de angustia o depresión y un desinterés, o incluso aversión, por la terapia que antes no se producía.

Si sospechamos que nuestro paciente está entrando en esta fase, es buena idea incrementar el uso de la técnica de *Seiheki Chirio* como se muestra en un capítulo anterior del manual. De este modo le ayudaremos a pasar por el trance de modo más rápido y menos traumático.

Llegado este punto es muy habitual que la persona termine por abandonar la terapia. Este es uno de los motivos para no dar terapia Reiki de forma profesional únicamente con la formación del primer nivel del sistema. El estudiante de segundo nivel de Reiki Ryoho cuenta con medios y experiencias que le ayudarán a acompañar al paciente a vivir los procesos de toma de consciencia y reestructuración de los esquemas mentales.

Si la persona continuar el tratamiento, puede que nos pida que le ayudemos aportándole herramientas para el cambio al que se aproxima. Puede ser buena idea proponerle lecturas de diferentes tendencias que traten, de algún modo, de los procesos de transformación y evolución interior. En la bibliografía puedes encontrar algunos textos interesantes. Comentar con ella acerca de estos temas puede ser lo que necesita para superar el proceso con el menor sufrimiento posible. Recuerda que la misión del terapeuta Reiki no es decir al paciente lo que debe o no debe hacer, deja que el busque su camino y dale terapia con Reiki mientras así lo requiera.

Preparación previa al tratamiento

Antes de dar una sesión de terapia Reiki, es conveniente cuidar una serie de aspectos. Temas como la ambientación del local, tu aspecto y tu estado de ánimo, pueden influir en mayor o menor medida en la actitud con la que el paciente reciba el tratamiento. Sigue dos premisas básicas: cuida tu estado interior y haz que el paciente se encuentre cómodo y tranquilo.

Aseo

Cuando des una sesión de Reiki, ten en cuenta que estarás, en cierto modo, en contacto íntimo con el paciente. Es importante cuidar los aspectos básicos del aseo personal. Especialmente si das terapia de forma profesional, el aspecto con el que te presentes a tus clientes es importante. Esto ya no es tan importante si vas a dar una sesión de Reiki a tu pareja, tu hermano o tu mejor amigo. Ellos te conocen y no darán demasiada importancia a tu aspecto en ese momento concreto.

Ambientación

Procura atender a la persona en un lugar acogedor. Si atiendes a una persona en un local que tú puedas organizar y decorar, mantenlo recogido en lo posible y arreglado para recibir a quien sea.

Ten en cuenta que ciertas cuestiones en la decoración pueden ser entendidas de diferentes formas. En ocasiones una imagen o figura que representa para nosotros algún aspecto importante de nuestra espiritualidad puede ser malinterpretado por otras personas. Procura crear un ambiente neutro, en donde cualquiera se pueda sentir cómodo.

Puedes emplear inciensos o velas, música ambiental o de relajación o música clásica, aunque el Reiki no necesita de esto para funcionar. Procura mantener la “vibración” de la estancia cargada de positividad. Los medios que emplees para ello no tienen demasiada importancia. Si tomas la costumbre de dar la terapia con Reiki y meditar siempre en el mismo lugar, de algún modo el estado de ánimo afín a esas actividades se impregna en la estancia y la gente suele percibirlo de forma positiva. Ten en cuenta, de todos modos, que puede haber personas a las que esta parafernalia de velas y ambiente cargado de incienso puede resultarles desagradable, así que puede que prefieras limitarte a algo de música de sonidos de la naturaleza, una luz suave y quemar algún incienso de perfume discreto cuando te encuentres solo.

Procura tener un mueble cómodo para dar la terapia. Si decides comprar una camilla, procura que sea alta, a la altura de tu cintura o más, y ancha, para que resulte cómoda al paciente. Las camillas de masaje suelen ser bajas y estrechas, para facilitar el trabajo del terapeuta, pero en el tratamiento con Reiki no necesitas hacer un trabajo físico sobre el paciente, así que una camilla

alta te ayudará a mantener tu espalda recta y relajada, cosa que agradecerás después de más de una hora de tratamiento.

Si atiendes a una persona en su casa ya no tienes que preocuparte de estas cuestiones. Procura buscar junto con esa persona un lugar en el que ambos os encontréis cómodos. Busca un sofá, mesa o cama que tengan una altura adecuada, o lo menos inadecuada posible, de modo que puedas hacer tu trabajo con la mínima incomodidad.

Lo que sí has de cuidar, tanto si la persona te visita a ti como si eres tú quien se desplaza, es el tema de las interrupciones. Recuerda apagar los teléfonos y, dentro de lo posible, tomar medidas para no ser interrumpidos en medio de la sesión. En ocasiones esto resulta imposible, pues siempre puede aparecer una visita imprevista. Si esto te sucede en casa del paciente, deja que él tome la iniciativa respecto a qué hacer. Si eres tú el anfitrión siempre puedes optar por no hacer caso de quién llama a la puerta.

Estado de ánimo

Esta es la cuestión fundamental que ha de cuidar el practicante de Reiki. No se trata de ser un santo las veinticuatro horas del día. Si somos mínimamente realistas y francos con nosotros mismo, sabemos perfectamente que todos perdemos el norte en uno u otro momento a lo largo del día. De lo que se trata es de crear un estado de ánimo y una actitud *lo más adecuada posible* antes y durante el tratamiento de Reiki.

Si durante el tratamiento tu mente está centrada en que te has olvidado de compra el pan o en la última faena que te ha hecho tu jefe, es posible que no estés demasiado conectado con la fuerza del Reiki. No es posible dar armonía si no se posee armonía. Probablemente el paciente no reciba demasiado beneficio de la sesión, aunque el Reiki dispone de un buen grado de autonomía respecto al terapeuta.

La idoneidad de tu estado mental y emocional a la hora de hacer el tratamiento dependerá en gran medida de tu trabajo diario y del nivel de compromiso que hayas adquirido contigo mismo. Pero a pesar de el trabajo diario, puede suceder que justo en el momento en que has concertado el tratamiento sientas que la cosa no está todo lo equilibrada, armónica y fluida que a ti te gustaría. En general, siempre es aconsejable tener un pequeño ritual que nos ayude a infundirnos en estado de ánimo apropiado para transmitir el Reiki a nuestro paciente.

Si te encuentras bien antes de la sesión, será suficiente con que practiques el Reiji-Ho o un poco de oración para interiorizar y centrar tu mente y tus emociones. Si has tenido un “día malo”, te sientes cansado o, de cualquier otra manera, no te encuentras en un estado anímico óptimo para el trabajo que vas a hacer, practica alguna técnica de las que has aprendido en el curso para sacudirte de encima las malas sensaciones y renovarte por dentro.

Puede llegar a darse el caso en que te encuentres demasiado alterado, incluso para realizar una de estas prácticas. En ese caso, lo mejor es que seas honesto con tu paciente. Discúlpate y pospón la sesión. Algo que en alguna ocasión me ha librado de esta situación es hacer pasar a la persona y darle un momento para que cuente cómo le van las cosas. Probablemente esto te ayude a olvidar tus propios problemas, y al cabo de cinco o diez minutos te encuentres en disposición de hacer la terapia.

Cualquier decisión es válida mientras seas honesto contigo mismo y con el paciente. No te fuerces a dar un tratamiento si no estás en disposición para ello. Recuerda: *“Solo por hoy, trabaja duro”*. Procura hacerlo todo poniendo en ello los cinco sentidos y lo mejor de ti. Especialmente el Reiki Ryoho.

Por otra parte, cuida de que las visitas no afecten a tu estado interior. En muchos casos, la persona acude a ti únicamente para desahogarse, y a la tercera o cuarta sesión conocerás su conversación de memoria; te darás cuenta de que resulta agotador escucharla una vez más. Permanecer una hora con una de estas personas puede resultar realmente desequilibrante y agotador, especialmente si atiendes a varias de ellas⁴⁴. Si te afecta demasiado, es preferible que dejes el tratamiento.

El practicante de Reiki Ryoho y su ego

En la entrevista a Usui que Antonio Moraga reproduce en su Reiki Do, hay una pregunta del periodista que resulta curiosa: *“Creo que el don espiritual de sanar de esta terapia debe ser algo inherente en algunas personas evolucionadas, y no lo puede aprender y aplicar cualquier persona”*. Esto, evidentemente, no es una pregunta.

El periodista no hacía más que expresar sus propias dudas acerca del sistema. Sólo planteaba sus inseguridades, posiblemente causadas por la propia negativa a evolucionar. Cuestiones como la que preocupaba al periodista serán las que tenga que afrontar el practicante de Reiki Ryoho.

Mientras emplees estas técnicas para tu progreso y bienestar, serán pocas las ocasiones en que te tengas que enfrentar a este tipo de dilemas, pero si decides comenzar a practicar Reiki Ryoho para otras personas, este tipo de dudas y otras barreras mentales y emocionales frente a la terapia Reiki pueden hacer su aparición con más frecuencia.

⁴⁴ En estos casos resulta muy útil la técnica de baño seco así como otras similares.

Este es uno de los motivos para tomarse un tiempo después del curso antes de comenzar a dar Reiki a otras personas. Date tiempo a vivir el Reiki de forma íntima, a experimentarlo y comprenderlo de algún modo, a sentirlo como algo normal y natural, a hacerlo parte de tu vida cotidiana. Esto te ayudará a sentirte seguro en el Reiki y las técnicas que has aprendido en el curso. Mientras vivas el Reiki como algo extraño y mágico, no habrás comprendido el Reiki. El Reiki es algo natural, que forma parte de todos nosotros.

Las cuestiones que reflejo a continuación son aquellas que en mayor o menor medida he tenido que sortear desde que inicié mi camino como terapeuta. Ojalá no sea así, pero es probable que tú te tengas que enfrentarte en un momento u otro a alguno de estos escollos. Puede que nunca llegues a conocerlos y puede que dentro de ti halles algún otro que yo no he tenido que sortear. Cada uno ha de recorrer su camino, y este es un trabajo que nadie puede hacer en nuestro lugar.

Espero que, llegado el momento, mis experiencias te sirvan de ayuda y hagan tu transitar un poco más ligero.

Sensaciones

Una cuestión a la que se suele dar mucha importancia cuando conocemos el Reiki a través de libros o comentarios es el tema del calor que puede emanar de las manos, u otras sensaciones similares, que en ocasiones se perciben durante las sesiones.

Es normal que el estudiante de primer nivel, recién estrenado el nuevo juguete del Reiki, espere sentir esta sensación o aquella otra que con anterioridad ha leído u oído por boca de alguien. En alguna ocasión he presenciado la decepción de alguna persona cuando no sintió aquello que esperaba.

Olvídate de esa cuestión, no le des importancia. Cuando estás dando Reiki tu atención es necesaria en tu interior. Si centras demasiado tu atención en tus manos y te dejas llevar por el deseo de experimentar algún suceso extraordinario, harás que el Ki se estanque, pues el Chi (Ki) sigue a la intención, así que bloqueando la intención, bloqueas el Ki. El estancamiento del Ki es completamente opuesto al concepto de Reiki, así que difícilmente podrá haber uno donde está el otro.

Durante el tratamiento puedes experimentar sensaciones de calor, hormigueo, etc. que se produce por el flujo de Ki en tus manos. Lo mismo puede suceder con otras partes del cuerpo: la coronilla, la nuca, la frente, los pies... durante una sesión de terapia Reiki podrías notar cómo el Ki fluye de formas curiosas por tu cuerpo. No es importante que sientas estas sensaciones, ni tiene significado alguno el que estas sensaciones sean más o menos acusadas. Para muchos

practicante es muy importante tener algún tipo de sensación, porque les aporta seguridad. Lo malo llega cuando el deseo de estas sensaciones cobra demasiado protagonismo en nuestra mente.

Sentir el flujo de Ki con mucha claridad puede significar diferentes cosas. Puede significar que somos muy sensibles, que nuestra autoconciencia corporal ha aumentado, que la cantidad de Ki circulante es mayor o, desgraciadamente, que este circula con dificultad.

Este último punto es fácil de comprender si pensamos en las leyes físicas: dos cuerpos que rozan uno contra el otro se desgastan más y desprenden más calor si la fricción entre ellos es mayor, es decir, si se desplazan el uno contra el otro con mayor dificultad, si falta fluidez; un cuerpo recorrido por una corriente eléctrica desprende más calor si conduce la electricidad con dificultad, mientras que si el flujo de la misma es libre se produce menor temperatura. Lo mismo sucede con el Ki. Cuando una parte del organismo de una persona tiene dificultades con el flujo del Ki, pueden llegar a aparecer dolores, inflamación, calor y enrojecimiento, etc. En otras palabras, como dice Osho, solo nos acordamos del pie cuando el zapato aprieta. El flujo de Ki de forma libre y sin tropiezos no acostumbra a producir sensaciones físicas especiales.

Durante una sesión de terapia Reiki podemos percibir diferentes sensaciones producidas por el Ki. Esto no es bueno ni malo en por sí, pero si nosotros *deseamos* tener este tipo de sensaciones, porque albergamos la falsa creencia de que son un indicador de la cantidad de Ki circulante, lo que puede suceder es que nuestra atención sea raptada por esas sensaciones y nuestra intención quede atrapada en procurar que la sensación aumente.

Involuntariamente, de esta manera, lo que estamos haciendo es que el Ki se concentre más en la zona a la que prestamos atención, ¡pero estancándose, no fluyendo!, así que ese Ki no nos beneficiará a nosotros ni a nuestro paciente. Por el contrario, si persistimos podemos terminar por sentir alguna molestia, como pequeños dolores de cabeza, sensaciones de mareo o de desarraigo corporal.

Ahora ya sabes que las sensaciones que tienes durante el tratamiento no tienen importancia, así que cuando una reclame tu atención, la observarás y la dejarás ir para volver a prestar atención a tu meditación. De este modo dejarás que el Reiki regule con libertad el flujo de Ki en ti, de la forma más beneficiosa para ti mismo y tu paciente. Si te conduces de ese modo, verás que las sensaciones van atenuándose y desapareciendo sin que te des cuenta, y que tu ser se encuentra cada vez en un estado de mayor calma.

Recuerda: la actitud durante el tratamiento es la de dejar fluir, dejar que las cosas sucedan, dejar al Reiki que actúe y que llegue al paciente, inundando primero todo tu cuerpo para entrar después en su ser.

Si intentamos intervenir de algún modo en el tratamiento, estaremos interfiriendo el trabajo del Reiki, así que posiblemente lo único que consigamos será limitar la eficacia del tratamiento. Repasa los conceptos de bioenergética para recordar que el Reiki es una fuerza que se encuentra por encima de nuestra mente lógica. Los razonamientos que realicemos y nuestras intenciones nunca podrán superar la perfecta armonía por la que el Reiki se mueve.

Los deseos y los miedos

Además del deseo de tener experiencias diferentes, en el practicante de terapia Reiki pueden despertarse otras necesidades y anhelos que, a pesar de puedan parecer muy lícitos, interfieren en su camino de desarrollo personal y en su trabajo como terapeuta.

El deseo de curar la enfermedad

Es el deseo de cualquier terapeuta vocacional. Sin embargo, este deseo no le ayudará a hacer tu trabajo como terapeuta Reiki. ¿Cómo puede una persona curar a otra?. Es necesario que comprendamos que no podemos curar a nadie. El terapeuta da medios y apoyo a sus paciente para que sanen, pero la sanación la efectúa el propio paciente y la naturaleza.

Reflexiona sobre ello. No está en tus manos el que alguien sane o no. Hay muchos factores que intervienen en el proceso de sanación de una persona, y los más importantes se encuentran en el interior de la misma.

Recuerdo una frase de Eduard Bach: *“El primer sanador es Dios, es segundo el paciente, y por último está el terapeuta”*. Aprende a confiar en lo que haces. Haz tu trabajo de la mejor manera que sepas hacerlo, con honestidad y formalidad. Después olvídate. Deja al paciente y a la naturaleza para que suceda lo que tiene que suceder.

Durante un tiempo, antes de recibir a un paciente, me ayudó recordar mentalmente la siguiente oración: *“Tu trabajo es hacer, de forma simple, aquello que ahora sabes hacer”*. Tómate tu trabajo con simplicidad y aprende a poner amor en él. No pienses en los resultados que deseas conseguir, pues estos se escapan de tus manos. Céntrate en qué es aquello que corresponde que hagas, permanece atento y hazlo lo mejor que puedas. El resto ya no es cosa tuya. *“Solo por hoy, no te preocupes y trabaja duro”*.

El deseo de ser mejor de lo que se es

En alguna ocasión me ha sucedido que sentía que lo que yo podía ofrecer no era suficiente para la persona que tenía ante mí. En ese momento deseaba contar con medios más poderosos, remedios más rápidos, técnicas más eficaces.

Llevado por este deseo, en alguna ocasión exigí a alguna de mis técnicas más de lo que podía dar. Probaba nuevas formas de aplicar las técnicas en la esperanza de conseguir aumentar su eficacia y despedía al paciente convencido de que, en la próxima visita se habría producido algún avance sorprendente.

Ni que decir tiene que en estas ocasiones no conseguí nada en absoluto, aparte de aprender esta lección. La realidad, la naturaleza, está compuesta por elementos sencillos. La aparente complejidad del universo viene dada por las infinitas interacciones entre estos elementos sencillos. Nuestra actitud debería de imitar a la naturaleza y buscar la sencillez.

No vas a conseguir mejores resultados por el hecho de complicar tus técnicas. Especialmente el Reiki Ryoho, que surge de la naturaleza misma, es un ejemplo de sencillez.

Cuando una persona acuda a ti, ofrécele lo que tienes tal cual es. Si eso no es lo que necesita, no servirá de nada que lo adornes o lo disfraces. En ese caso, lo mejor que puedes hacer por hacer por esa persona es permitir que continúe la búsqueda de lo que necesita, sin entretener su paso.

El deseo de mejorar es bueno, pues nos conduce a trabajar y cambiar para ello. La necesidad de ofrecer mejores técnicas me llevó a estudiar acupuntura, que fue una de las mejores cosas que me han sucedido. El problema puede surgir cuando no comprendemos la realidad, y pretendemos que podemos obtener aquello que deseamos sin necesidad de buscarlo.

El deseo de ser reconocido

El deseo de ser reconocido puede llevarnos a desear ser más de lo que somos y a desear curar. Desear ser reconocido forma parte de nuestra naturaleza humana. Si repasas la teoría de los Chakras, en el manual de bioenergética, verás que forma parte del tercer Chakra, Manipura.

Ser reconocido es una de las fuerzas que nos empujan a encontrar un lugar en la sociedad, de modo que resultemos útiles a quienes nos rodean. El problema llega si este deseo se acrecienta hasta apartar nuestra mente de la realidad. Entonces, en lugar de trabajar sobre la realidad, sobre nuestras actitudes, conocimientos y habilidades, con el fin de alcanzar ese objetivo (resultar útiles a los demás = ser reconocido) extraviamos el rumbo. Cuando esto pasa perdemos de vista el lugar en el que nos encontramos, y pretendemos ser reconocidos antes de haber encontrado nuestro lugar en la sociedad, cosa que va contra natura. Para conseguirlo, el terapeuta intenta conseguir de sus terapias más de lo que pueden dar, pretende que el paciente se restablezca por

que a él le conviene, olvidándose de que no es su fuerza de voluntad, sino la naturaleza lo que curará al enfermo.

El terapeuta entonces, sin darse cuenta, cegado por su necesidad de reconocimiento, pierde su tiempo luchando contra la naturaleza, intentando imponer su voluntad a las leyes naturales. El tiempo perdido en esa lucha podría haber sido aprovechado en el estudio y comprensión de la naturaleza, de manera que pudiésemos comprender cómo nos podemos unir a ella en su trabajo por restablecer la salud del enfermo. Es posible que así, el terapeuta hubiese alcanzado su posición en la sociedad: ayudar a los miembros de la misma a recuperar el ritmo de la naturaleza cuando la han perdido el paso, y enseñarles cómo llevar el ritmo para que no lo pierdan nuevamente.

Miedo a fracasar, a equivocarse

Estos miedos son frutos del deseo de curar y de la ilusión de tener en nosotros la capacidad de hacerlo. Si comprendemos que el proceso de sanación no depende de nosotros, ¿qué motivo hay para temer fracasar?; si nos limitamos a hacer aquello que sabemos hacer y lo hacemos del mejor modo posible, no hay equivocación posible.

Miedo a decepcionar, a quedar en evidencia

Estos miedos son frutos del deseo de ser más de lo que se es, de pretender ofrecer más de lo que tenemos. Sólo hemos de tener miedo de quedar en evidencia si aparentamos lo que no somos y ocultamos nuestra realidad a los demás, ofreciendo aquello que no tenemos. Si aceptamos nuestras limitaciones y mostramos nuestros recursos y conocimientos ante los demás de forma abierta, tal como son, no es posible quedar en evidencia.

Miedo a los reproches

Este miedo es fruto del deseo de ser reconocido, de la dependencia de los juicios ajenos. Quizá sea difícil de aceptar, pero siempre estaremos sometidos a los juicios y reproches ajenos, pues *“nunca llueve a gusto de todos”*. A pesar de hacer tu trabajo de forma impecable, te tropezarás con personas que se sentirán decepcionadas porque no han encontrado en ti aquello que esperaban encontrar, o que se sentirán dolidas porque a través de ti han visto aquellas partes de sí mismo que desearían no haber conocido.

¿Has sido, sincero, abierto y honesto?, ¿te has mostrado tal como eres?, ¿has puesto todas las cartas sobre la mesa?. En ese caso no ha de preocuparte que alguien se haya decepcionado. No has sido tú quien la decepcionó, sino su propio deseo de que la realidad sea como a ella le gustaría que fuese. ¿Has sido amable y comprensivo, has guiado en todo momento tu conducta

por la rectitud y el amor a la persona que tienes enfrente?. No te preocupes entonces por su dolor, pues es el dolor producido por la visión de la realidad que nos hace despertar del sueño que nos aparta del mundo. No has sido tú quien ha lastimado a esa persona, se lastimó ella misma al mentirse y falsear la propia realidad.

Medicina para los miedos y los deseos: la aceptación de la realidad

Los deseos nacen de una parte de nosotros que nos recuerda que no hemos llegado al lugar que nos corresponde estar y nos empuja a caminar para llegar a nuestro sitio en este mundo. Los miedos nacen de pretender ser mejores que aquello que somos, de no comprender que para llegar a alcanzar nuestra meta es necesario recorrer el camino. Es necesario caminar pero sin olvidar donde nos encontramos en cada momento.

Si fijo mi vista solamente en el final del camino, mi consciencia y mi intención permanecerán en la meta, pero mis pasos serán inseguros y tropezaré constantemente. Si dejo que los tropiezos y piedras desvíen mi atención, olvidaré por qué camino y en que punto del camino estoy.

Hemos de mantenernos atentos para ver en donde nos encontramos, y ocuparnos en su momento de los tropiezos que hallemos en el camino. No tiene sentido que pretendamos llegar más pronto o que pretendamos estar más allá de donde nos encontramos.

La medicina para los miedos y los deseos consiste en tomar consciencia de dónde estás y de que hay un camino por recorrer. Consiste en comprender que ese camino está forma parte de la naturaleza y está sometida a sus leyes, de modo que tenemos que atenernos a las mismas para determinar cuando es el momento de dar el siguiente paso. Cuando aceptemos que la naturaleza nos guía sabiamente y que nuestro intentos por mejorar esta naturaleza solo pueden estropear su trabajo, entonces comprenderemos que hemos encontrado nuestro lugar y tendremos confianza para recorrer el camino.

El trabajo diario con la meditación te ayudará a ser más consciente de la realidad, calmando el ruido de tu mente y tus emociones. Reflexionar sobre los principios que Usui nos dejó te ayudará en la tarea de comprender y abrazar esa realidad.

Los juicios

Otro problema con el que suele encontrarse el terapeuta son sus propios prejuicios e ideas limitantes acerca de sus pacientes. Cuando el terapeuta juzga, se aparta de su paciente, pues juzgar es comparar con aquello que se considera correcto. Esto nos indica que consideramos a

nuestros pacientes como algo “*incorrecto*”. El trabajo del terapeuta no es juzgar, sino comprender. Entender la realidad del paciente, tal como es, sin ponerle etiquetas, para así poder entender cómo a llegado al punto en que se encuentra y qué le impide continuar su camino.

Si juzgamos, si consideramos “*incorrecto*” al paciente, pretenderemos transformarlo, modificarlo a nuestro antojo. Lo único que hemos de hacer es ayudarle a que el encuentre nuevamente su propia naturaleza.

La lástima y la culpabilización del enfermo

Estos son dos polos de los juicios hacia el enfermo. Podemos ver al paciente como una víctima indefensa ante unas circunstancias que le conducen a la enfermedad. Juzgarlo como inocente e injustamente maltratado. ¿De qué sirve esto a esa persona?. Si vemos a nuestro paciente de esta manera le estamos negando la posibilidad de curar.

¿Por qué el paciente no actuó de otro modo frente a las circunstancias?, ¿qué es lo que le mantiene amarrado?, ¿acaso necesita ver alguna faceta de la realidad que se le escapa?. Es posible que el paciente sí pueda hacer algo para modificar o librarse de sus circunstancias. Y si no es así, ¿no sería más productivo pensar en reparar los daños?. Un proverbio árabe dice: “*Si puedes solucionar un problema, ¿por qué te preocupa?. Y si no puedes solucionarlo, ¿por qué te preocupa?*”.

Nos encontramos en el mismo punto de partida que cuando tratamos de los deseos y los miedos. Límitate a ver la realidad de esa persona y pon a su disposición los medios de que dispones.

El resentimiento hacia el enfermo

Confieso que en alguna ocasión llegué a sentirme enfadado con algún paciente porque no mejoraba. Si bien es cierto que esa persona no tenía el menor interés en mejorar, también es cierto que comprender esa circunstancia y saber cómo comportarse ante ella forma parte del trabajo del terapeuta. El tiempo llegó a mostrarme porqué yo había tenido esa reacción. Tiene que ver con el deseo de curar y, a un nivel más profundo, con el de ser reconocido. El deseo puede conducirnos a la frustración, y este es un estado de ánimo que ofusca la razón y apaga el espíritu.

Para evitar estas situaciones es necesario aprender a mantener la actitud adecuada durante la visita de nuestros pacientes. Mantenernos abierto, serenos, respetuosos, amables... mantenernos en nuestro centro. Esto es importante en cualquier terapia, es más, es importante en cualquier

ámbito de la vida, pero lo que nos toca en este momento es el trabajo del terapeuta, y este no se puede realizar correctamente sin esta premisa básica.

Conclusiones

Para cualquier terapeuta, pero especialmente para el practicante de Reiki Ryoho, es imprescindible partir de un mínimo de estabilidad interior. Como estudiante de Reiki Ryoho, cuentas con las herramientas necesarias: practica el Gassho con la frecuencia que te sea posible, reflexiona acerca del significado de los cinco principios y del camino que nos proponen. Empieza por ser tu propio paciente y tu propio terapeuta, y nunca olvides que se trata de recorrer un camino, no de llegar a un lugar.

En la entrevista a Usui que ya hemos mencionado en alguna ocasión, entre otras cosas le preguntaron si el practicante de Reiki Ryoho podía curarse a si mismo. La respuesta de Usui fue: *“Las personas que ni siquiera pueden curar sus propias enfermedades, ¿cómo pueden sanar las enfermedades de otros?”*. Llegados a este punto, quizá sea bueno hacer una revisión interna y preguntarnos. ¿Hemos trabajado suficientemente con nosotros mismos?, ¿hemos alcanzado cierta serenidad y suficiente amplitud de miras?

No es necesario esperar más para comenzar a caminar por nuestra experiencia como terapeutas. Si sentimos la necesidad de ello, es el momento adecuado. Simplemente se trata de ver desde qué punto partimos, cuales son nuestras limitaciones y ser conscientes de que tenemos un camino por recorrer.

Buena viaje.

Bibliografía

INFORMACIÓN ACERCA DE LA TERAPIA REIKI EN JAPÓN

- El Espíritu de Reiki *Walter Lübeck, Frank Rajaba Petter y William Lee Rand – Ed. Uriel Ediciones.*
- Recopilación de documentación y prácticas de Reiki en Japón. Incluye información referente a varias disciplinas bioenergéticas y la visión de los autores. Muy recomendable.
- Reikido *Antonio Moraga – Alianza española de Reiki.*
- Documentación y anotaciones recopiladas en Japón acerca de Mikao Usui, su técnica y el Reiki Ryoho japonés. Muy recomendable. Tlf: 91 383 84 03 – 91 766 04 23
- Reiki. Manula Original del Dr. Mikao Usui *Mikao Usui y Frank Arjaba Petter – Uriel ediciones.*
- Similar al anterior. Mejor presentado, con menos información y con las fotos de todas las posiciones del manual original de Usui. Caro si lo vendiesen al peso. Curioso.

LOS PROCESOS DE TRANSFORMACIÓN INTERNOS

- Sigue los dictados de tu corazón *Andrew Matthews – Ed. Oniro*
- Una visión humorística acerca de las razones de las personas. Un libro entretenido, de lectura rápida, para conocerse más y tomarse menos en serio. Muy recomendable.
- Tao te King *Lao Tse – Varias editoriales*
- Clásico de la literatura filosófica china. Textos cortos y sencillos que recogen el espíritu del Tao. Muy recomendable.
- Los cuatro acuerdos *Miguel Ruiz - Ed. Urano*
- La cultura Tolteca nos da una interpretación práctica de la influencia de la educación y nuestras ideas. Sencillo de leer y directo. Muy recomendable.
- ¿Quién se ha llevado mi queso? *Autor - Editorial*
- Cuento con moraleja acerca de nuestra actitud ante los problemas. Es entretenido y se lee muy rápido. Muy interesante.
- El Kibalión *Tres Iniciados – Ed. Edaf*
- Trata de la importancia de la actitud mental y nos muestran las principales leyes universales promulgadas por el conocimiento Hermético. Suele ser considerado un texto tedioso y complicado. Tiene que caer simpático. Muy interesante.

TÉCNICAS ADICIONALES

- Despierta la luz curativa del Tao *Mantak & Maneewa Chia – Ed. Mirach*
- Prácticas taoístas para el mejoramiento del cuerpo y el alma. Imprescindible.
- Libro completo de Reiki *José María Jiménez Solana - Gaia Ediciones*
- Todas las técnicas de terapia Reiki occidental para todos los grados complementados por ejercicios taoístas y yóguicos que dan una mayor integridad al sistema. Muy recomendable.

BioReiki

José María Jiménez Solana - Gaia Ediciones

Variedad de meditaciones y ejercicios bioenergéticos tomados de la tradición taoísta, tántrica y cristiana; enfocados a restaurar la integridad de la terapia Reiki como sistema completo de crecimiento interior. Imprescindible.

La abundancia a través del Reiki

Paula Horan – Ed. Sirio

Una propuesta práctica de meditación sobre los chakras perfectamente introducida. A pesar de basarse en datos anticuados sobre la historia del Reiki Ryoho (la edición española es de 1998) su espíritu y filosofía son perfectamente válidos. Recomendable.

Mudras. El poder del yoga en tus manos

Gertrud Hirschi – Ediciones Urano

Una recopilación de mudras orientados a armonizar las diferentes facetas humanas. Incluye anotaciones adicionales acerca de yoga, medicina china y fitoterapia. Recomendable.