

Manual Reiki



I - INTRODUCCIÓN

II - SISTEMATIZACIÓN DEL REIKI

III - LA CIENCIA DEL REIKI

IV - SANACIÓN CAUSAL/ KÁRMICA

V - CONCIENCIA “YO SOY”

VI - LA SESIÓN DE REIKI

VII - POSICIONES DE LAS MANOS

VIII - REIKI ES UNA ENSEÑANZA UNIVERSAL

IX - MITOS Y LEYENDAS ALREDEDOR DEL REIKI



I - INTRODUCCIÓN

Energía de la Luz de Jesús Cristo

PASOS HACIA LA LUZ



Felicítate, en primer lugar, por estar accediendo a la enseñanza Reiki y por estar entrando en la Formación como Sanador Reiki, puesto que es un ***regalo de la Luz a la humanidad.***

Este manual hay instrucciones, respecto al sistema Reiki de sanación integral. Son materiales para el desarrollo de primer grado, el cual es importante como experiencia viviente y complemento. Se trata aquí de salud y de espiritualidad, mi consejo es que estas páginas sean solamente el principio de tu propia investigación, unida a la práctica a la que te estás iniciando.

¿QUE ES REIKI?

Se suele traducir por "energía cósmica". "Ki" es el poder creador del universo, según la cultura japonesa. Todo es una expresión del Ki, o del Prana, del Chi, de la Shakti... para las diferentes tradiciones de India, China... Y "Rei" es la Luz, la conciencia que sustenta ese poder, el Chit, Shiva, el Ser... La inteligencia que vive dentro de todos y cada uno, y en cada partícula de materia/energía.

El Reiki es, pues, el ***poder inteligente del cosmos***, sea que se manifieste a escala global o local. Y un practicante Reiki es aquella persona que está sintonizando conscientemente a esa fuerza universal y que por tanto se deja guiar por su sabiduría intuitiva. ...Dicho así no es diferente de la definición de cualquier practicante espiritual de casi cualquier tradición evolutiva.

De hecho, esto es porque el Reiki como sistema de sanación surge del contexto espiritual del Japón de principios de siglo, una tierra influenciada por el Budismo, el Shinto, el Animismo...

REIKI EN SU CONTEXTO CULTURAL DE ORIGEN

Su fundador, Mikao Usui, se está descubriendo actualmente que era adepto de una escuela Tendai, el Budismo tántrico japonés; una tradición amante de los símbolos. Y a su vez era un practicante de Ko-Fo, la versión japonesa del Chikung (o Qigong), el arte yóguico de la respiración y la meditación para controlar las energías básicas del cuerpo y del entorno.

Parece natural que este bagaje le llevara a revelar un sistema de curación de extrema elegancia, sencillez y eficacia física y espiritual, al que denominó Usui-Reiki.

Usui llevó a cabo muchos tratamientos Reiki y también formó a varias personas como terapeutas, de un modo muy simple, compartiendo primero con ellos su vida, y después en un silencioso círculo de meditación, por toda ceremonia, como maestros iniciados de espíritu a espíritu.

Puesto que el Reiki en Occidente se debe a Hawayo Takata, que lo importó de Japón, es solamente ahora que comenzamos a ver qué ocurrió con los linajes que siguieron en Japón... para descubrir que allí todavía se mantiene la pureza original, mientras que aquí se exageró la importancia de las reglas y requisitos que impuso la Sra. Takata para convencer a los americanos del valor del Reiki.

UNA MOTIVACIÓN ALTRUISTA, UNA ACTITUD ABIERTA

Lo importante ahora es abrirse con buena fe y amor a este camino de sanación y beneficio para los seres, y tener confianza en las bendiciones de los seres de luz que nos traen el Reiki por medio de los actuales maestros. Practicando sinceramente, progresaremos y crecerá la semilla recibida con las iniciaciones, a cada grado Reiki. Eventualmente encontraremos conscientemente la guía a niveles superiores de entendimiento del sistema y del sendero espiritual en general.

El Reiki puede llevarnos a una aventura de realización para toda la vida, atravesando paisajes insospechados en estos momentos. Genera pues una actitud positiva al entrar en la vía iniciativa, y pide la asistencia de la Luz sobre tus pasos, pensando en ayudar a todos los seres. Y así será.

Dedico este trabajo a la evolución de todos los seres. A la curación física, mental, emocional y espiritual de quienes padecen. Y a la difusión de las enseñanzas que conducen a la iluminación.

Namo Kwan Yin Bodhisatva!



II - SISTEMATIZACIÓN DEL REIKI

Energía de la Luz de Jesús Cristo

EL REIKI SIGUE EVOLUCIONANDO



Los aspectos más generales de la historia del Reiki son bien conocidos por la literatura publicada. Deseo subrayar que, Mikao Usui y los inicios de su búsqueda - la que culminó en el sistema Reiki-, al comienzo dio amplia muestra de la unidad entre asistencia terapéutica y actitud espiritual.

El Reiki de los comienzos era espiritual y altruista, incluso gratuito... y los grandes fundadores de tradiciones como Buda o Jesús eran modelos de realización para sus practicantes.

Desafortunadamente, la genealogía del Reiki-Usui ha tendido hacia la pérdida del sustrato espiritual, desde el momento en que se trajo a Occidente vía Hawai. El Reiki, originalmente abierto, accesible, sencillo... se fue moldeando dentro de una estructura rígida, rigurosa, elitista. Hay que recordar que no fue sino Hayashi, uno de los sucesores de Usui, el que introdujo la separación por grados de entrenamiento e iniciación, cuando el primer patriarca del sistema transmitía la maestría de una sola vez. También reconocer que fue la Sra. Takata, en la tercera generación de terapeutas Reiki, quien instituyó la normativa de la Alianza Reiki en los Estados Unidos, con tarifas de hasta diez mil dólares por el tercer grado, creando a su vez una jerarquía piramidal que restaba facultades a sus iniciados y alumnos.

Hoy todo esto ha cambiado, y debe seguir cambiando para mejor.

El Reiki es un regalo de los Seres de Luz a la humanidad, un sistema de sintonización con la energía-conciencia cósmica que es parte del

vasto Dharma, y en realidad una etapa más del camino del practicante espiritual.

Los nuevos maestros Reiki han roto con los impedimentos, ajenos al espíritu original del patriarca Usui, que alejaban este sistema del disfrute de todos los seres. Ahora mismo la formación es asequible por cualquiera, y no pueden existir límites económicos para acceder a los distintos grados, cuando la ética está presente. A su vez, se ofrece la enseñanza y la facultad completa de transmisión a cada iniciado, de manera que pueda servir independientemente en su actividad de ayuda y terapia.

A mi entender, cada grado otorga más facultades y responsabilidades a los iniciados Reiki. Y la formación debe hacerse cada vez más holística e integradora, lo cual es la tarea de cada maestro que es ordenado. En estos momentos el Reiki se está transmitiendo más por medio de la intuición y la buena fe (sin repetir los defectos mencionados arriba) que por medio de un conocimiento amplio y reflexivo que se fundamentara en la nueva holociencia.

Por ello es mi propósito desarrollar esta enseñanza hasta abarcar las bases de la sanación causal y kármica, por el lado del sustrato científico necesario a una formación de docentes realmente cualificados. Así como el devolver la conciencia y práctica del sendero espiritual al Reiki, ya sea sugiriendo sus vínculos con el Dharma budista, con el Tao, con el Tantra o con otros sistemas de complementación yóguica.

LOS TRES GRADOS REIKI

Estos fueron un aporte del médico Hayashi, alumno de Usui. De cualquier forma ya viene siendo una larga tradición el impartir la formación Reiki por pasos, grados o niveles. Actualmente hay maestros que han subdividido todavía más el entrenamiento, a veces hasta la exageración de once niveles, lo cual puede encubrir simplemente un modo de mantener cautivo al alumnado en una interminable carrera.

El iniciado Reiki-I se llama ***Servidor de la Luz***, por el deseo de enfatizar la noción de servicio, de entrega, que es la base de amor y

compasión necesaria en toda práctica terapéutica. Este grado faculta para realizar tratamientos por las manos, sea a uno mismo o a otro ser vivo. Por ello, el sanador Reiki-I es un **terapeuta manual**.

El iniciado Reiki-II se llama **Portador de la Luz**, y faculta para realizar tratamientos a distancia o mentales, por lo que el sanador Reiki-II es un **terapeuta psíquico**.

El iniciado Reiki-III se llama **Maestro de la Luz**, y tiene la tarea de enseñar el sistema a las sucesivas generaciones, así como transmitir las ordenaciones (iniciaciones) a los nuevos sanadores.

En el apartado sobre sanación kármica o causal explicaré porqué todo se resume en la Luz. De momento, ten en cuenta que existe una progresiva capacidad de intervención del terapeuta, en cada grado, a la hora de movilizar los recursos energéticos que resumimos en el término Reiki.

El terapeuta manual Reiki simplemente aplica sus manos conscientemente, la intención es el activador, y la energía se trasporta de modo impersonal. El sanador psíquico interviene voluntaria y personalmente en el proceso de canalización, al elegir la modalidad de patrones energéticos que se imprimen en el receptor. El maestro Reiki tiene la más alta responsabilidad, al convertirse en un sostenedor del linaje de la enseñanza, que significa que tiene por delante la tarea de equipararse realmente con los guías espirituales que están en el origen de la canalización, en los planos de pura Luz, y conforme alcance su propia realización espiritual, el llevar creativamente el sistema Reiki a la evolución con sus aportaciones maestras.

MEDICINA ESPIRITUAL

El Reiki se originó por la búsqueda de Mikao Usui del modo de sanación empleado por los grandes maestros espirituales, lo que le llevó a practicar las instrucciones de meditación -a este respecto- de un texto budista hallado en un monasterio japonés.

En el Budismo existe una tradición de enseñanzas sobre medicina física, psíquica y espiritual que son auspiciadas por el arquetipo de sanador-iluminado, Sangye Menla, el Buda de la Medicina. En el

Tíbet, durante siglos, estas enseñanzas se han conservado y transmitido de maestro a discípulo, alcanzando un poderoso desarrollo de medios curativos, en una extraordinaria síntesis de las medicinas de China e India, además de los propios descubrimientos de los doctores tibetanos.

Lo importante en estas enseñanzas médicas es el énfasis en la confianza hacia los principios espirituales, jerárquicamente superiores a la manifestación física de las cosas, y organizadores de ésta. Es, así, una ciencia médica espiritual, cuya aplicación supone la correcta actitud y práctica espiritual del terapeuta o médico, así como su experiencia y conocimiento metódico. Del mismo modo, los tratamientos son holísticos, en el sentido de que abarcan una multitud de aspectos, desde la forma de vida, hábitat y localidad (geobiológica, Feng-Shui), como dieta, actividades, remedios farmacológicos, terapias diversas (moxas, sangrías, masaje, yoga), como finalmente el trabajo sobre la propia mente y emociones.

El Reiki merece ser comprendido en este contexto de metodologías holísticas de salud y desarrollo espiritual, y su aplicación debe corresponder a esta comprensión. Especialmente por cuanto el Reiki ha llegado a ser conocido por los humanos gracias a la práctica de unas enseñanzas budistas de sanación, por parte de su revelador Mikao Usui. En respeto a este origen, el Reiki puede ser reconocido como un tesoro de enseñanzas reveladas para estos tiempos, dentro del vasto Dharma universal.



III - LA CIENCIA DEL REIKI

Energía de la Luz de Jesús Cristo

REIKI ABSOLUTO EN EL REIKI RELATIVO

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

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

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

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

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

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

Reiki es pues motivo de despertar y actualización de la verdad iluminada del ser que somos. Es a partir de esa apertura de la conciencia al campo de resonancia primordial (Reiki, Dios, Samantabhadra) que todos los planos de realidad relativa se armonizan y reconfiguran en consonancia con la libertad y el gozo supremos que son el contexto último de todo cuanto es. El intelecto se deshace de modelos inservibles y comprende la relatividad de todo enfoque de las cosas. El cuerpo emocional se purifica y transpira amor por todo y todos. El centro vital se equilibra en la paz y estabilidad de la inseparabilidad divina. El organismo físico se libra de desarmonías inscritas por incontables bloqueos al flujo feliz y espontáneo de la propia energía -que provienen a su vez de aquellos mencionados patrones vitales, emocionales y mentales de temor y desamparo, de desarraigo dualista, de ignorancia fundamental de la unicidad divina.

Cómo no curarse integralmente cuando la individualidad es un médium puro, gozoso y plenamente consciente de lo universal, cuando la conciencia funciona libremente desde su globalidad omnipresente a todo. El cuerpo se vuelve reflejo de esa totalidad-luz. La mente/corazón se convierte en un centro de expansión de la divina creatividad. Todos los planos de realidad se ínter penetran sin oposición con su original contexto transpersonal.

Para comprender en términos de la nueva ciencia estos hechos de la conciencia-vida de la que somos parte, podemos referirnos al biólogo Rupert Sheldrake y al físico David Bohm, entre otros avanzados formuladores de conocimiento. Con sus aportaciones entenderemos mejor la imbricación de lo relativo y lo absoluto, la existencia jerárquica de distintos planos de manifestación y potencialidad. Parfraseándolos, Reiki es el *orden implícito* de todas las cosas, el *holomovimiento* en el que todo fluye y refluye, el *campo morfogenésico general* del universo.

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



IV - SANACIÓN CAUSAL/ KÁRMICA

Energía de la Luz de Jesús Cristo

MEDICINA PARA CADA PLANO DEL SER



Actualmente la ciencia está presentando diversos modelos de realidad que convergen con los descubrimientos de antiguas tradiciones espirituales. En el campo de la medicina y la biología está sucediendo lo mismo, y ya hemos atravesado varias formulaciones muy interesantes, como la de la medicina energética (cuyos ejemplos los tenemos en la acupuntura o en la homeopatía), o la de la terapéutica vibracional (como en los remedios florales de Bach o la cromoterapia). Estas modalidades de medicina se corresponden a la enseñanza tradicional sobre los cuerpos sutiles (etérico, energético) del ser humano. Así mismo, la psicología y la psiquiatría son medicinas que intervienen en el cuerpo mental/emocional de la persona. Aquí solamente apuntar que una concepción holística e integradora de la salud no permite mantener separadas esas áreas para disciplinas aparte, puesto que en el ser humano hay una interacción e interdependencia entre todos los planos de su ser y lo que le rodea.

Para avanzar un paso más en la formulación científica de una medicina global, hay que definir un nuevo paradigma, en consonancia con el cuerpo causal de la persona. Este cuerpo es el receptáculo de las memorias de las vidas anteriores y el semillero de los karmas positivos y negativos acumulados por medio de las acciones de cuerpo, palabra y mente. No puede haber verdadera curación si no se tratan las causas finales de la enfermedad, que no son meramente físicas, energéticas, emocionales ni mentales. Finalmente es en el nivel de la memoria espiritual del individuo donde hay que ir a buscar los orígenes de sus experiencias.

Este nuevo paradigma es la medicina causal o kármica, y el modelo científico más cercano de los que se han planteado en nuestro tiempo es el de los campos de resonancia mórfica, postulado por el biólogo británico Rupert Sheldrake. Su aportación viene a ser una lectura científica de algunos aspectos de la ley del karma.

CAMPOS DE CONCIENCIA

En breve, lo que hay que entender es que en el universo todo está organizado por campos de información, cuya expresión inmediatamente inferior es vibración/energía y finalmente la vida y la materia. La dinámica de la información es el sustrato de la realidad. Y no hay información sin consciencia, luminosidad, percatación de esa información. Lo que significa que todo está vivo porque todo es objeto de un sujeto perceptor. Y ambos, consciencia e información dinámica, son inseparables del espacio, lo ilimitado, el inefable campo global, la vacuidad.

Estos son los tres parámetros de la naturaleza de la realidad y del espíritu que encontramos en la tradición Vajrayana: *vacuidad* (espacio), *luminosidad* (consciencia, claridad) y *manifestación dinámica* (información/energía/materia). En el Vedanta de Sri Nisargadatta corresponden a *Paramakash* (lo absoluto), *Chidakash* (el principio de consciencia Yo Soy) y *Mahadakash* (lo manifiesto).

La medicina causal o kármica, por tanto, será la que nos permita ser conscientes de los patrones de información registrados en las esferas suprasutiles de la realidad y de nuestro propio ser, y transformar esos registros o grabaciones: el karma. Sri Aurobindo y La Madre practicaron esta medicina en sí mismos, en lo que llamaron Yoga Supramental, liberando los límites conceptuales sostenidos por el espíritu o consciencia de las células, las moléculas y las partículas elementales de la materia. En "La Agenda" de La Madre, ella relata interminables experiencias de curación de enfermedades terminales, al entregar a lo Divino la consciencia espiritual de su organismo mismo.

Se puede decir que todo cuanto se experimenta o se manifiesta es un estado de la Luz o la consciencia, ya que hay una relación proporcional entre claridad (o luminosidad espiritual) y la forma que aparece ante esa Luz. La iluminación absoluta implica un radio

ilimitado de consciencia sobre la manifestación: la omnisciencia. La falta de percatación propone al sujeto campos parciales de información, es decir, una realidad subjetiva limitada.

Todos los seres interactuamos en el campo global de consciencia, dividiéndolo incesantemente y de manera cambiante, dando lugar a las creaciones ínter subjetivas que llamamos la realidad y que compartimos en distintos grados. Esta realidad consensuada o privada es el juego de la luz y la sombra, el movimiento del nivel de consciencia de los seres dentro de infinito disponible, el sueño del absoluto, Maya, la ilusión.

Así llegamos a la comprensión de que todo es Luz, y nuestra existencia aparente es su manifestación dinámica, de acuerdo a la extensión que damos a esa Luz: nuestra consciencia.

Este es el principio de la realidad, y su aplicación operativa es ser conscientes, más allá de los límites impuestos por los propios patrones kármicos (espacio tiempo, materia, energía) de esas mismas formulaciones informáticas, las estructuras mórficas en que nos movemos y que nosotros mismos realimentamos.

EL SIMBOLO, LLAVE CAUSAL

Todo el sistema simbólico de las distintas mitologías y tradiciones espirituales es un recurso para lanzar la consciencia al plano causal y modificar sus estructuras. La tradición tibetana es rica en mandalas y otros símbolos, cuya funcionalidad es la de establecer a la consciencia en el campo global de información (la iluminación), no solamente producir un cambio local dentro de la naturaleza de la Luz o de la manifestación. No obstante, estas transformaciones parciales también se promueven muchas veces, con el empleo de métodos específicos.

La totalidad de la magia es simplemente la sistematización de la ley de correspondencias o interacciones entre los distintos campos de información que existen. El Tantrismo es por tanto una psicología de la consciencia y una metodología mágica completa.

El Reiki puede entenderse perfectamente como una sección del Tantra, tratando de sanación desde esta perspectiva causal. La

meditación, como uso y expansión de la consciencia, es la terapia kármica esencial, ya que libera de los patrones inconscientes de información que dominan a la persona.

Dentro del Budismo Vajrayana existen muchas meditaciones que operan en la Luz de la realidad, la estructura supersutil (u orden implícito) de toda manifestación, la consciencia misma. En ellas se invocan los arquetipos esenciales del espíritu iluminado o absoluto, que no son sino centros alternativos de experiencia de la totalidad, y como tales centros, proponentes de distintas formulaciones del cosmos, siempre sanas y coherentes porque comportan la vasta extensión del todo desde ese nodo central.

Todo en el camino del Buda es una llamada a la totalidad para armonizar la experiencia del ser. El mismo pensamiento altruista de trabajar por el bienestar de todos los seres, la *boddhichitta*, organiza la realidad de uno mismo hacia la coherencia con la realidad unitaria o no dual.

Las prácticas del Buda de la Medicina, de Tara o de Dorje Sempa, son algunos ejemplos de métodos de realización en el plano causal o kármico de la persona. La purificación del karma es consistente con la liberación de la Luz o la apertura de la consciencia. La naturaleza original o potencial del ser es la vida en la Luz sin condicionamientos. El reconocimiento de la Luz o la consciencia misma significa disponer de su motilidad o dinamismo, la libertad, en lugar de estar sometidos a sus creaciones o productos inconscientes.

REQUISITOS DE SANACION KARMICA DEL PRACTICANTE

El Reiki es un sistema de sanación causal en la medida en que permite alinear o armonizar el cuerpo suprasutil o informático de la persona, la estructura de sus karmas, con los campos superiores de información espiritual de la mente iluminada. Los símbolos Reiki tienen esa misión, producir la transformación de las estructuras kármicas individuales que a su vez repercutirán en los estados emocionales, mentales, energéticos y físicos de la persona. Para que ello pueda llevarse a cabo con éxito, el sanador Reiki deberá él mismo acoplarse conscientemente a los campos de Luz que canaliza para el receptor. Esta es la misión de las ordenaciones o iniciaciones,

facilitar la conexión del sanador, de manera estable, con amplios campos de claridad espiritual.

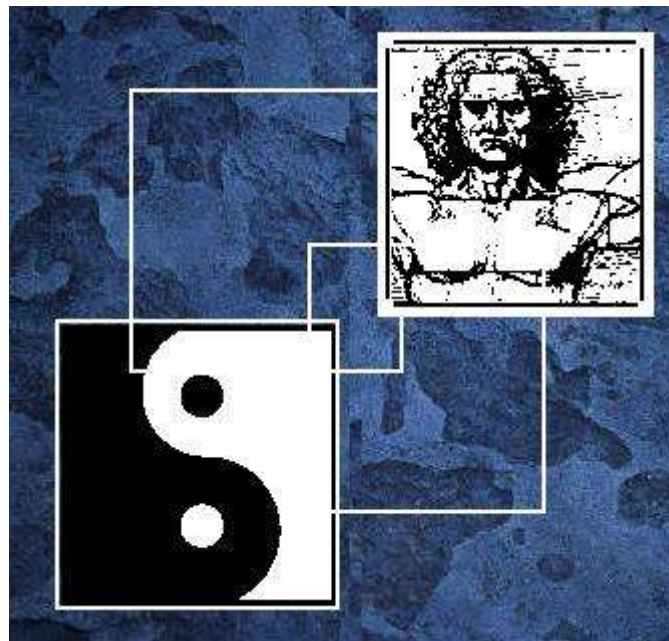
Esto no se consigue sin un trabajo de maduración y estabilización, subsiguiente a la recepción de las ordenaciones, que son el principio de esa conexión o su poderosa semilla. El sanador Reiki está llamado, él mismo, a un profundo proceso de purificación y sanación causal para llegar a merecer perfectamente la acreditación que ha obtenido al inicio de su formación, como *servidor*, *portador* o *heredero* de un verdadero linaje espiritual.



V - CONCIENCIA "YO SOY"

Energía de la Luz de Jesús Cristo

EL TODO EN CADA SER CONSCIENTE



Cuando pensamos "Yo Soy" estamos llamando a nuestra propia corriente de vida individual, al principio espiritual o luz de la consciencia que posee el potencial del pleno despertar. Se le llama también naturaleza de Buda o esencia.

La naturaleza última de esa corriente individual no es ni el yo creado por el pensamiento -que es una etiqueta puesta sobre un compuesto cambiante de fenómenos (el cuerpo, las emociones, el intelecto...), ni

es tampoco un conjunto de apariencias. Su naturaleza es propiamente la de lo absoluto mismo en sus tres aspectos: (1) el espacio ilimitado de la realidad, algo que no se puede categorizar para nada y que los budistas llaman vacuidad, el *Dharmakaya* o cuerpo de la verdad; (2) la luminiscencia del ser consciente que es inherente a esa espaciosidad, el cuerpo de deleite o *Sambogakaya*; y (3) la manifestación incesante y libre de esa consciencia que no tiene perímetro, el cuerpo de aparición o *Nirmanakaya*. Los tres aspectos de la realidad y del ser son inseparables, y se refieren a la comprensión última de las cosas.

El Yo Soy es la traducción al lenguaje verbal de ese principio único, o no dual, de la consciencia cósmica, cuando se encuentra o localiza en una corriente de vida individual. Es pues una llamada a la fuente de su manifestación, un reconocimiento del alineamiento indiviso entre lo relativo y lo absoluto, el espacio sin forma y la apariencia nombrable.

Yo Soy es la esencia de Buda, expresada y actualizada por la actividad de cuerpo, palabra y mente individuales del ser consciente, cuya naturaleza es los tres kayas o aspectos de la realización. El Yo Soy es la práctica que trae la actualización de esos tres cuerpos búdicos **al** yogui, como transformación de sus tres puertas kármicas o causales: físico, energético-vital, psíquico.

EL YO ES LA PALANCA DE TODA EXPERIENCIA

El concepto "yo" es la raíz del pensamiento, el programa fundamental, origen de la dualidad, sobre cuya declaración se edifica todo el universo fenoménico, toda manifestación. El pequeño yo, o yo conceptual, no deja de ser la fragmentación del Yo Soy absoluto e indiferenciado, la gran consciencia, la Luz del campo global del universo.

Por tanto el yo es como una puerta batiente entre lo relativo y lo absoluto, según se libere de limitaciones conceptuales o se mantenga en ellas. En el ámbito del condicionamiento, de lo relativo, el yo -con sus predicados y afirmaciones o negaciones- configura la realidad que es infinita en su potencial de manifestaciones. Entonces tenemos dos facetas en las que trabajar, por un lado meditar, descansar en el *ser* sin predicados, mantener una presencia atenta

sin conceptos, el verdadero Yo Soy, lo que nos permitirá volver al absoluto mismo, a lo inefable, el poder original e inconcebible de la verdad última, la vacuidad; y por otro lado canalizar positivamente la actividad del yo relativo por medio de darle forma conscientemente, es decir, dirigir la creación de nuestra consciencia-Luz al no identificarnos con sus producciones sino con la misma fuente, y así ordenar/organizar su flujo.

USAR LAS AFIRMACIONES "YO SOY"

En este sentido, la actividad de afirmaciones Yo Soy es la práctica del reconocimiento de nuestra identidad espiritual absoluta, y la toma de responsabilidad de nuestro poder creador, residente en nuestra consciencia. La práctica de Yo Soy es un Yoga y una forma del Dharma.

En Reiki podemos aprender a usar la fuerza de la afirmación del Yo Soy como un complemento del tratamiento, especialmente al inicio y al fin de la sesión, cuando generamos la motivación adecuada y cuando consagramos el beneficio de la práctica a una finalidad positiva.

Por ejemplo

"En la Luz de la poderosa conciencia que Yo Soy, la armonía del campo universal de realidad se vierte sobre este ser para su perfecta sanación y realización. Que esta sesión de Reiki sea causa para la iluminación de todos los seres en su verdadera naturaleza"; y al terminar, "Por el poder de la Luz infinita que Yo Soy, que todos los seres sean liberados de la ignorancia espiritual, que la prosperidad y el mérito aumenten incesantemente. Que este ser encuentre rápidamente la paz, la Luz, la alegría y las circunstancias más auspiciosas, así como su pronta realización espiritual".



VI - LA SESIÓN DE REIKI

Energía de la Luz de Jesús Cristo

UN TRABAJO CONSTANTE SOBRE SÍ MISMO



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

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

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

Recomiendo todo medio de purificación del cuerpo-mente, como la dieta natural, el yoga y la meditación. Además, para merecer el grado segundo de terapeuta psíquico Reiki, hace verdadera falta entrenarse en la visualización, así como en el Yoga de los canales de energía para alcanzar la maestría. Esto corresponde al modelo de la tradición tibetana, donde los yoguis tántricos pasan por las llamadas etapas de generación (visualización de *mandalas* e identificación con arquetipos de luz) y de completación (dominio del *prana/ki* en el organismo y los elementos por medio del Yoga supremo).

ETAPAS DE LA APLICACION REIKI

Con estas bases, podemos hablar ahora de la aplicación Reiki a otros seres.

El mejor orden es establecer unas fases dentro de la sesión: (1) preparación, (2) tratamiento y (3) conclusión.

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

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

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

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

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

El Reiki no tiene contraindicaciones, pero, como toda práctica de alto nivel (por ejemplo las meditaciones Tantra o Tao), sería absurdo ponerle obstáculos mezclándola con remedios menores que supongan mensajes limitantes al subconsciente. Por tanto, las terapias vibracionales funcionarán a favor del tratamiento Reiki, y los medios alopáticos por lo menos contarán con un colchón de protección para reducir sus efectos secundarios. Es en el terreno de la palabra, usada en psicoterapia, por ejemplo, que hay que cuidar una formulación verdaderamente sabia, compasiva y hábil. En este caso el Reiki será el aspecto implícito de una guía oral inspirada, si podemos ofrecerla.

A su vez hay que favorecer el estado relajado y abierto del receptor, como base de todas las modalidades que he comentado arriba. Una conversación entre terapeuta y receptor puede ser muy buena para reducir las resistencias de éste último y ayudarle a tomar la actitud abierta y relajada que es conveniente.

3. La conclusión es poner el sello a la tarea, como hacemos con las cartas para que sean admitidas en correos y puedan ser enviadas efectivamente. Esto es consagrar el poder generado durante la sesión a determinado fin, junto con el bien general de los seres y el despertar espiritual de todos ellos. A esta etapa, en el Budismo, se la llama "dedicación de los méritos". Si nos la saltamos, por descuido, se reducirá la consistencia del vínculo kármico positivo intentado con la preparación y el tratamiento, pues es en la fase final cuando hay algo que podemos tomar y moldear, gracias al trabajo realizado. Esta energía movilizada y los cambios causales introducidos en el continuo espiritual del receptor, deben ser estabilizados, y esta es la misión de las poderosas fórmulas de dedicación o sellado.

Podemos emplear las que nos propone la tradición espiritual más afín a nosotros, o encontrar nuestros propios decretos kármicos. En

Reiki II ciertos símbolos tienen también esta aplicación. En todo caso, ten muy presente que Reiki es amor y compasión, inseparables de la sabiduría, como en todo camino de evolución espiritual. Y que este amor compasivo se tiene que llamar, sentir y aplicar en forma de acción generosa durante el tratamiento, aspirando afirmativamente, declaradamente, para que se manifieste en todos los niveles de tu ser y el del receptor: cuerpo, energías, mente/espíritu. Así, la consagración final es una creación del mismo amor acumulado durante toda la sesión



VII - POSICIONES DE LAS MANOS

Energía de la Luz de Jesús Cristo

EL TRATAMIENTO PARA OTRA PERSONA Y PARA UNO MISMO



Reiki actúa de forma global cuando se aplica sobre cualquier parte del cuerpo, sin embargo es bueno situar nuestras manos en los lugares que están afectados por una dolencia en particular o próximo a las regiones afligida.

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

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

Primero, debemos recordar que el Reiki proviene de una fuente ilimitada e inagotable; y que conlleva el amor, la compasión y la sabiduría divinas. No hay límites a los beneficios que puedes recibir del Reiki.

Algo importante a tener en cuenta es la calidad vibratoria de la habitación en la que das Reiki si quieres mejorar los resultados de tus terapias. Hay que asegurarse de que la habitación no esté demasiado fría ni caliente, sino que haya una temperatura agradable, que circule en lo posible aire fresco y no esté cargada. Una habitación ordenada y limpia ayuda, ya que la energía negativa y las malas vibraciones suelen acumularse alrededor del desorden y de la suciedad.

Pide a Dios y Jesús Cristo que te bendigan y que te ayuden a ti y a tu paciente durante el proceso del tratamiento. Usar incienso, esencias aromáticas o flores frescas, también ayudará a subir la vibración. Música suave, tipo "New Age", durante el tratamiento, aunque no es indispensable. También ayudará al paciente a ser más receptivo y a estar más abierto.

Una cualidad muy interesante del Reiki es que mientras das un tratamiento, el Reiki seguirá fluyendo sin importar que es lo que está pasando por tu mente, siempre que hagas contacto con tus manos. Puedes hablar con otros sobre cualquier cosa, incluyendo cosas triviales y aún así, el Reiki seguirá fluyendo. No obstante, esta conducta no es la más adecuada con Reiki, ni la que produce los mejores resultados. También es importante que no es necesario el contacto directo de tu mano con la zona íntima donde deseas transmitir la Luz Cristica, que transita por tu cuerpo hacia la persona que estas ayudando, bastan unos centímetros y el paciente recibirá igual el beneficio.

Debemos ser conscientes que, dar Reiki, es una experiencia espiritual y que es más apropiado darlo con reverencia. Al meditar en el flujo del Reiki, mientras pasa a través tuyo, si meditas con la mente en silencio o centrada en el "Ser", no sólo experimentarás la energía mas directamente, sino que incrementarás su flujo. Según meditas en la energía del Reiki, tu mente se sumerge en ella, y esto

permite que estés en mayor armonía con su flujo, permitiéndolo fluir más libremente. Mientras haces esto, puede que sientas corrientes de energía fluir por diferentes partes de tu cuerpo, incluyendo tu columna, tus chakras, brazos y manos. También puede que sientas calor, sensaciones relajantes, hormigueo, vibraciones, pulsaciones u olas de energía pasando a través tuyo. La energía Reiki puede aparecer como partículas diminutas de luz blanca o dorada, u otros colores de energía fluyendo a través tuyo.

Todas estas experiencias son muy placenteras y profundamente sanadoras para el practicante de Reiki, mientras que al mismo tiempo, incrementan el beneficio del paciente. Según meditas en el Reiki de este modo, también estarás abriendo los canales por los que fluye el Reiki, potenciando el Reiki que canalizas a tus pacientes. Las invocaciones y oraciones son también un modo efectivo de incrementar la fuerza del Reiki. Antes de dar un tratamiento, puedes pedir a Dios, los Maestros Ascendidos de Reiki como Jesús, Buda, Krishna, Rama, Nanak u otros Maestros Ascendidos, ángeles o guías, o directamente a o a la energía Reiki en sí misma, que tus energías Reiki se fortalezcan y que te bendigan a ti y a tu paciente.

Tu Reiki también puede mejorarse recibiendo iniciaciones adicionales del mismo nivel que ya tienes. Aunque sólo necesitas una iniciación para tener el Reiki el resto de tu vida, las sintonizaciones extra del mismo nivel reforzarán y refinarán tus energías Reiki. Muchos Maestros dan sintonizaciones extra gratis, y algunos por donaciones voluntarias. Algunas veces los nuevos Maestros necesitan gente para practicar, así que anímate y hazte voluntario. Estas reiniciaciones son también muy útiles como sanación adicional.

Un grupo de Maestros puede practicar las sintonizaciones entre sí y fortalecer así sus energías Reiki. Hay que dar las sintonizaciones a cada una de las personas del grupo. Si sois cinco Maestros entonces cada uno puede recibir cuatro sintonizaciones de la Maestría y dar cuatro. Esto puede ser muy poderoso.

Cuando varios practicantes de Reiki se unen, se produce un efecto de acoplamiento del poder luminoso de sus voluntades reunidas. Es por eso una situación maravillosa que merece ser aprovechada para sanar cualquier condición crítica, individual o colectiva. Los Círculos Reiki resultan tremendamente positivos para todos los que los forman, y no sólo para los receptores de los tratamientos.

El Antahkarana que se da en la iniciación del Tercer Grado, también subirá las vibraciones de tus tratamientos. Puedes colocarlo bajo tu camilla o en las paredes de la habitación.

Como decía el Dr. Usui, "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy". Practica tu auto tratamiento de Reiki cada día. Si tienes poco tiempo, recuerda lo que decía la Sra. Takata, "Un poco de Reiki siempre es mejor que nada de Reiki". Práctica al menos un autotratamiento de chakras cada día, la gracia y la protección divinas siempre estarán contigo.

LAS POSICIONES DE LAS MANOS DURANTE EL TRATAMIENTO

(De 3 a 10 minutos por posición dependiendo del nivel del Reikista)

Posición de las manos

Se recomienda que antes de comenzar una sesión de Reiki se sienta totalmente comfortable, con ropa liviana y de colores claros. Es preferible hacer algunos ejercicios de respiración, relajación y meditación antes de comenzar. La duración del tratamiento puede variar de una hora a una hora y media, esto depende de la situación.

Las posiciones comienzan de arriba hacia abajo, desde el Chakra coronario hasta los pies. Las manos son puestas sobre el cuerpo, en contacto con él o hasta veinte centímetros del mismo. La energía Reiki sale de las manos del practicante y es absorbida por el cuerpo de la persona. Esa energía pasa por los Chakras, limpiando y purificando todas las obstrucciones del cuerpo, trayendo el equilibrio de una forma natural.

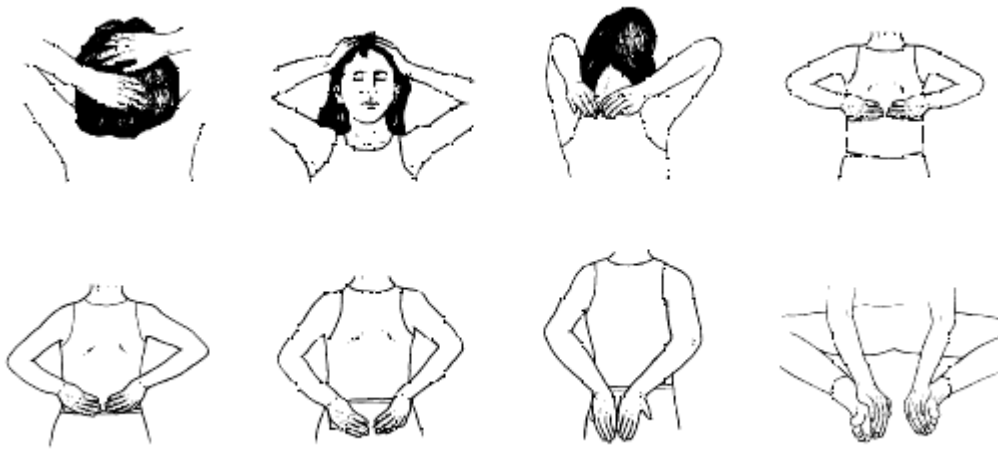
Vea abajo las diferentes posiciones de aplicación de Reiki.



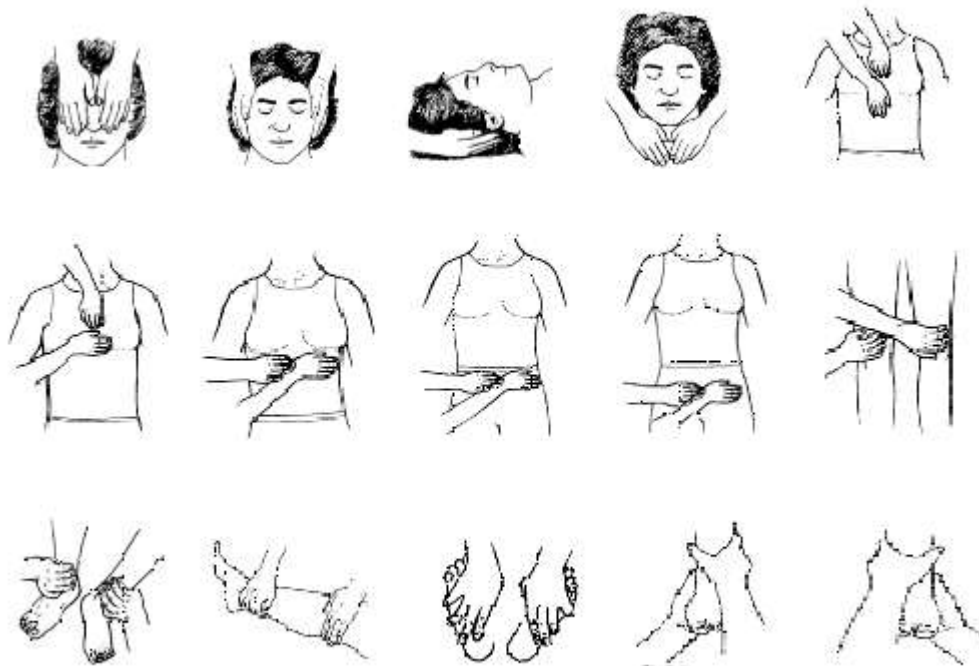
Posiciones de auto-tratamiento (Frente)



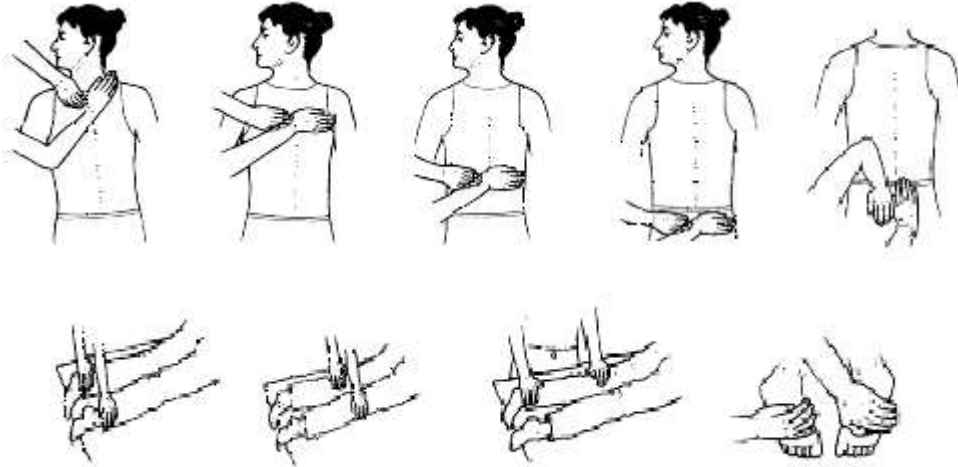
Posiciones de auto-tratamiento (Atrás)



Posiciones de tratamiento a otra persona (Frente)



Posiciones de tratamiento a otra persona (Atrás)



Ojos: Actúa sobre los Chakras coronario y del Tercer ojo aportándoles energía y sanando cualquier enfermedad en los ojos, pues tienen que ver con la capacidad de ver el pasado, el presente y el futuro, indica miedo o negativa o incapacidad a ver lo sucedido o lo que sucede en este momento.

Sienes: Clarifica y equilibra ambos hemisferios cerebrales. El Izquierdo es el que corresponde a lo racional, analítico y esquemático; y el derecho es el creativo, artístico y globalizador.

Oídos: Es una posición importante pero opcional, se utiliza en todos los tratamientos de adicciones, en la oreja se expresan todos los órganos del cuerpo.

Nuca: Trabaja sobre las terminales nerviosas, estimulándolos, envía estímulos placenteros al cerebro y actúa al nivel medular.

Garganta: Punto importante en la comunicación, conexión entre la mente y el corazón. Reiki permite que se suelte la cólera sofocada y las angustias, limitaciones. Armoniza.

Hombros: Posición balanceadora de las energías masculinas y femeninas.

Axilas: Se utiliza en pacientes con bajas defensas e hipertensión.

Corazón: Punto de activación del amor hacia uno y universal.

Plexo solar: Chakra que tiene su acción sobre el poder personal y todo lo que tiene que ver con la autodeterminación y el compromiso personal.

Hígado y Vesícula: Puntos que disuelven la cólera, el enojo y rabia que luego afectan las funciones de estos órganos.

Bazo y Páncreas: Órganos que son afectados por las obsesiones. También se usa en diabetes, enfermedad que tiene que ver con el sentimiento de pérdida de dulzura de la vida.

Ovarios y próstata: En la mujer ayuda a disminuir las presiones y dolores pre-menstruales. En el hombre activa su creatividad.

Caras Int. De los Muslos: Activa la circulación sanguínea.

Rodillas: Esta posición armoniza, Flexibiliza y equilibra física y mentalmente al paciente.

Tobillos: Ayuna a la dirección y movilización interna y externa del Paciente.

Pies: Posición que permite el enraizamiento a la tierra, la eliminación de las energías negativas hacia las mismas. Produce seguridad y apoyo interno.

Espalda: Punto donde cargamos nuestras preocupaciones, angustias, tristezas y dolores.

Pulmones: punto asociado a nuestra forma de vida. Respiramos de la misma forma en que vivimos.

Riñones: Sede de los miedos. Todos los sentimientos asociados a la vergüenza y a los fracasos infantiles.

Región Lumbar: Inseguridad a nivel financiero, falta de confianza en los procesos universales de la abundancia

Nota: En las zonas genital en ambos sexos y senos en las mujeres simplemente la imposición de manos se hace a unos centímetros del la zona, generando el mismo efecto benéfico al paciente.



VIII - REIKI ES UNA ENSEÑANZA UNIVERSAL

Energía de la Luz de Jesús Cristo

A TRAVÉS DE MUCHAS GENERACIONES



Se acepta que el Reiki, tal como ha sido difundido sobre todo en este siglo veinte, y con tal denominación, desciende en línea discipular del maestro japonés Mikao Usui. Antes que él, y aún paralelamente, otros muchos sistemas de transmisión y sanación espiritual han existido como diferentes modificaciones, adecuadas a los tiempos y a los pueblos, de una misma enseñanza de realización integral. De hecho en Japón se reconocen varios sistemas Reiki, siendo el que más ha recalado en Occidente sólo uno de ellos, el "Método Usui-Reiki de Sanación Natural". Es por lo tanto un poco ridículo tratar de comprar con dinero la exclusiva de algo que pertenece a la humanidad, a lo largo y ancho de su historia y cultura.

Dicho esto, es bueno saber que la enseñanza que recibimos supone el cúmulo de experiencias y realizaciones de muchos seres anteriores a nosotros, y que este flujo de sabiduría se ha ido traspasando de una

generación a otra. Esto nos puede dar idea de la especial bendición que se nos infunde al entrar en contacto con el conocimiento y práctica del Reiki, la de muchos otros adeptos a un sendero de amor en acción. Es humano -y además apropiado- que en cada uno de esos eslabones de la transmisión, se produzcan cambios evolutivos dentro del sistema. Un excesivo tradicionalismo implica un bloqueo dogmático de la esencialidad a transmitir, y una pérdida de la flexibilidad necesaria para adaptarse al espíritu del presente. Por supuesto, a veces esas variaciones pueden surgir como aparentes excentricidades, y no se propagan más que a los pocos que puedan necesitarlas. Las enseñanzas siempre encuentran el equilibrio con las predisposiciones de los receptores.

A mi entender, y esto es tema para mi manual de tercer grado, es responsabilidad de cada maestro el aportar elementos enriquecedores a la tradición viviente del Reiki, siempre que deriven de una sincera experiencia y realización por su parte.

El sistema Usui de Reiki ha experimentado muchas modificaciones desde sus primeras generaciones de maestros, tal como he comentado en el resumen de su historia. Hoy estamos volviendo a fórmulas de iniciación más cercanas a las practicadas por el propio Usui, y menos elaboradas que las que impusieron Hayashi y Takata. Es preciso recordar que ciertos linajes japoneses, sin contacto con los occidentales y también procedentes de Usui, conservaron siempre su simplicidad meditativa y espiritual. Estos linajes no pasaron por el Dr. Chujiro Hayashi ni por la Sra. Hawayo Takata, sino por otra línea directamente descendente de Usui.

MI LINEA DE TRANSMISION REIKI

En una línea interrumpida de maestro-discípulo desde Mikao Usui, se encuentran mis dos "abuelos" Reiki. Por un lado, el maestro de mi maestra Rosa Navarro (de la que recibí el primer y el segundo grado), William Rand, quien ha revolucionado la forma de impartir Reiki en Occidente, creando un sistema abierto y muy asequible para todos los aspirantes. Y la maestra de mi maestra Carolyn Taylor (de la que recibí mi maestría), Diane Stein, autora del libro de Reiki más importante hasta la fecha ("Essential Reiki"), la que tuvo el valor de romper con el hermetismo de la enseñanza y difundirla libremente, como requiere esta era.

Rand, además, ha contribuido a la gran tradición Reiki con el nuevo conjunto de símbolos llamado Karuna, creando un linaje de alta vibración espiritual y altruismo. Diane merece un comentario especial, y también mi experiencia al recibir el sello maestro de su linaje "esencial", gracias a su íntima amiga Carolyn Taylor.

Algo que sólo sus iniciadas saben, y fuera del dominio público, es que Diane sólo imparte iniciaciones (de cualquier grado) a seres femeninos, sean mujeres biológicas, mujeres transgénicas u hombres homosexuales. Esto se debe a su poderosa convicción feminista, a su visión de la necesidad de dotar a la mujer de medios de realización humana y espiritual que puedan compensar el desequilibrio que sufre en la asignación de roles respecto del hombre en todo el planeta. Diane ha conferido innumerables iniciaciones a mujeres, en festivales y congregaciones feministas, como cuenta en su libro, sin pedir nada a cambio, por el simple motivo de contribuir a su liberación colectiva y personal.

Dice una maravillosa amiga mía, Carmen Palomo, a su vez maestra en Reiki y Yoga: "el Reiki nos hace transparentes". Fue precisamente ella, Carmen, quien llamó a Diane a Florida para solicitarle que viniera a España para transmitir la maestría a un pequeño grupo de iniciados de su centro L'Alba. Diane adujo que no viajaba al extranjero y envió a Carolyn en su representación, la misma que es mencionada en su libro "Reiki Esencial". Quiero decir aquí que ella es una mujer extraordinariamente bella en alma y forma, una verdadera hada, igual como las que ella suele tratar a diario, y el espíritu de la creatividad en persona: madre, abuela, artesana de los tapices, música, terapeuta del sonido, danzarina... Sus clases Reiki son la simplicidad y la naturalidad, sobre la que descienden sutiles ninfas como estrellas invisibles.

LA PRESENCIA MAESTRA DE KWAN YIN EN MI "YO SOY"

El Reiki me hizo "transparente". El hecho de recibir el poderoso sello de energía femenina de Diane y Carolyn, me hizo transparente de un modo definitivo y diáfano a mi propia naturaleza femenina. En diciembre de 1995 realicé un peregrinaje de tres meses por Nepal y la India. El lama que dirigía el grupo de unos veinticinco practicantes Vajrayana, comentó al terminar el viaje en Katmandú: "Debido al enorme mérito de haber visitado los lugares sagrados del

Budismo y por haber realizado vastas ofrendas y plegarias en beneficio de todos los seres, vuestra vida, como sea que continúe, ya habrá sido significativa, y aún más, vuestra vida va a cambiar desde ahora".

Cuando llegué a España en marzo de 1996, comencé espontáneamente un increíble proceso de apertura y auto revelación al ser femenino que siempre he sido, y que por el hecho de haber nacido en un cuerpo masculino había recluso en el secreto de mi propia intimidad a lo largo de mi vida. Fui soltando las amarras y explorando libremente mi naturaleza... acercándome cada vez más al reconocimiento de mi verdadera identidad de género. Sin embargo, ésta se produjo justo seguido de recibir mi maestría Reiki, en diciembre de 1996 (los anteriores grados distaban unos pocos meses), con una serie de realizaciones que ya dejaron todas las piezas de mi percepción encajadas. En adelante quedaría la tarea de contrastar profesionalmente mis sentimientos y descubrimientos, entrando en el protocolo médico que conduce a una completa reasignación de género, es decir, pasando por los requisitos necesarios que la sociedad pide a la persona transgenerista para la recuperación y plena manifestación de su estado original, el de su alma.

Durante el proceso de mi propia revelación anímica, y dada mi preparación durante muchas vidas como practicante de Tantra y del Tao, entre otros senderos, Kwan Yin, la forma femenina de Avalokiteshwara, se me hizo presente en el chakra coronario. A mediados de 1996, la vidente Ioanna Salajan la percibió, sin llegar a darme su nombre, en mi centro superior, confiriéndome la cualidad de maestra espiritual con su presencia en mi Yo Soy. Una serie de sincronicidades me acercaron a la conciencia de la diosa por muy distintos caminos. En noviembre de ese año me confirió el nombre de Karunadevi (diosa de compasión), siendo mucho después que he comprendido que fue ella mi oculta inspiradora.

Kwan Yin es un caso especial de transformación de género, dentro de la iconografía budista, pues es un boddhisatva femenino, conversión de un boddhisatva masculino. Mientras en India y en Tíbet el boddhisatva de la compasión infinita es Avalokita o Chenresi, y en Japón es Kannon, Kwanon, Kanzeon o Kanjizai (alternativamente masculino o femenina), en China toma la forma de la deidad femenina Kwan Shi Yin, la madre de misericordia divina. Ella es la emanación en el plano angélico (Sambogakaya) del

Buda primordial Amitabha, "la Luz infinita". Algunos de los más célebres Rimpochés tibetanos son emanaciones físicas de Chenresi, como el propio Dalai Lama o el gran Karmapa.

LINAJE DE COMPASIÓN Y AMOR, LA REALIZACIÓN DEL PODER FEMENINO

A lo largo de 1997 impartí iniciaciones de primer y segundo grado a diferentes grupos de personas, al tiempo que me abría cada vez más a mi naturaleza femenina. He podido reunir una notable casuística de mis iniciados e iniciadas, en el sentido de la transformación de la percepción de su vida y la necesidad de introducir cambios positivos en ella. En todos los casos se observa el toque de *karuna*, la misericordia de Kwan Yin, el principio femenino, suavizando el corazón y haciendo transparentes los designios del alma de cada uno.

Desde diciembre de 1997 comencé mi transformación física y biológica como mujer, y las curaciones Reiki continuaron con mayor fuerza. En un caso, una sola sesión bastó para que mi receptora recuperara su menstruación después de cinco meses, sin que los médicos hubieran detectado las causas de las faltas. Me di cuenta desde el principio de mi cambio hormonal que la Shakti corría por mis venas. Recientemente, en febrero de 1998 y tras dos meses de vida plena en mi verdadero rol, Kwan Yin ha descendido desde el chakra corona al corazón, haciéndome saber que el linaje Reiki que impartí lleva su bendición y poder protector. No solamente eso, me ha revelado mi filiación a su propio ser, como un rayo de su forma en este plano humano.

En este momento ya vive en mi corazón como mi propia esencia, la que he venido a manifestar y la que impartí en mi actividad de compasión y amor, especialmente a través de las iniciaciones Reiki.

El toque de Kwan Yin libera de todo sufrimiento y trae la verdad de cada ser a su plena manifestación. Buda Sakyamuni afirmó que "quienquiera que escuche simplemente su nombre, Kwan Yin, entra en ese instante en el camino de la iluminación suprema". Todos los obstáculos mundanos o extramundanos son vencidos con sólo mantener devotamente su nombre en la conciencia. Kwan Yin es "aquella que escucha las súplicas y llanto de todos los seres"; es

madre salvadora, como Tara (la cual no es sino la personificación de la Actividad Compasiva de Chenresi/Kwan Yin, la que surgió de una de sus lágrimas por los seres en el ciclo existencial), la que resolvió mantener su sexo femenino a lo largo de todos sus renacimientos físicos como boddhisatva. Kwan Yin ayuda a las madres con dificultades a traer hijos a la Tierra, y es también extensamente solicitada para ello.

Kwan Yin trae el poder amoroso de lo femenino a todo el planeta, hombres y mujeres, pues es necesario que todos afinemos el espíritu y reconozcamos los genuinos valores del corazón. Al recibir el Reiki de Kwan Yin, las mujeres valorarán su ser y encontrarán la manera de manifestarlo con esplendor; los hombres se equilibrarán, descubriendo y desarrollando el punto *Yin* que existe en su dominante *Yang*; y quienes han venido como seres en metamorfosis de género, cuya existencia trae la revelación del alma vibrando a través y más allá del cuerpo, se volverán transparentes a su esencia y la liberarán dentro de su mundo físico para celebración del misterio de la vida.

Namo Ta-Pei Kwan Shih Yin P'u-Sa!

Homenaje a la grandemente compasiva Kwan Yin boddhisatva!



IX - MITOS Y LEYENDAS ALREDEDOR DEL REIKI

Energía de la Luz de Jesús Cristo



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

HISTORIA DEL REIKI

Por David Herron

El Reiki tiene una historia de algún modo única. Los muchos libros sobre Reiki dan historias parecidas sobre el Reiki, y así las sumario abajo. No pretendo ser una autoridad en "La historia del Reiki". En lugar de emplear mucho tiempo discutiendo el pasado y el camino exacto por el que el Reiki llegó a nosotros, me parece más fructífero usar la energía y experimentar la verdad de la realidad más amplia de todo cuanto es. Esto no significa que la

historia carezca de importancia, pues como seres humanos tendemos a reaccionar basados en el pasado.

Todas las historias sobre el Reiki vienen de relatos verbales pasados por la Sra. Takata, con poca o ninguna evidencia del Reiki anterior a la Segunda Guerra Mundial restante en Japón, para el conocimiento de la mayoría de los practicantes de Reiki. Esta falta de documentación es discutida en "Reiki Esencial" de Diane Stein, y con otra visión es ofrecida en "Reiki, el toque curativo: manual de primer y segundo grado" de William L. Rand, del Centro para el Entrenamiento Reiki (<http://www.reiki.org>). La carencia de evidencias abre camino al escepticismo. Por ejemplo, los registros de admisión en la Universidad de Loyolla deberían reflejar al Dr. Usui, si él estuvo de hecho allí, aunque William Rand afirma que tal investigación resultó estéril.

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

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

Reiki es una palabra japonesa significando "Fuerza Universal de Vida". El "Ki" es la misma palabra que el Chi o el Qi, el término chino para la energía que subyace en todo. Reiki es un sistema para

canalizar esa energía hacia alguien para el propósito de la curación. Fue descubierto por el Dr. Usui a finales del siglo diecinueve, un profesor o quizás un decano de una escuela cristiana en Japón.

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

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

Se le sugirió que estudiara las escrituras budistas, puesto que el Buda mismo también sanaba. Esto le tomó más años de estudios en monasterios de Oriente. En ninguna parte pudo encontrar las respuestas. En Japón recorrió todos los monasterios preguntando por cómo Jesús o el Buda sanaban. En cada uno los monjes dijeron que estaban más interesados en el bienestar espiritual que en el físico. En un pequeño monasterio encontró una antigua escritura sánscrita del Tíbet. Después de unos años más de estudio, sintió que había llegado a una comprensión y que para ir más lejos requería meditar profundamente. Declaró a los monjes de ese monasterio su intención de ayunar y meditar durante 21 días en un monte cercano y que si él no volvía deberían ir a buscar su cuerpo fallecido.

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

comprender. Ahora que los volvía a mirar, había una total comprensión.

Al volver de esta experiencia comenzó a descender la montaña y fue, desde ese momento en adelante, capaz de curar. El primer día solamente ya sanó un dedo de su pie que estaba roto, su propia inanición, una muela enferma y la postración del Abad que lo tenía inválido. Estos se conocieron como sus primeros cuatro milagros.

Decidiendo que debía usar estas habilidades para ayudar a otros, pasó los siguientes siete años en la zona de mendigos de Tokyo sanando a los pobres y a los enfermos de allí, asistiéndoles para encontrar trabajo y elevándoles por encima de la pobreza. Después de los siete años comenzó a notar caras familiares, aquellas de quienes había curado anteriormente y que habían vuelto. Preguntándoles, estos se quejaron de que la vida fuera del arrabal era demasiado dura y que era mucho más fácil mendigar para vivir. Habían desperdiciado el don de la salud, como si no valiera nada, para volver al supuesto confort de la vida que conocían.

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

El Dr. Usui volvió al monasterio para seguir reflexionando y haciendo planes. Después de un tiempo en el monasterio llegó a una estrategia diferente. En este nuevo plan viajaría por todo el país, de pueblo en pueblo. En cada uno se situaría en un lugar público durante el día, sosteniendo una antorcha en alto. Cuando la gente le preguntara porqué estaba haciendo esa cosa tan loca, su respuesta sería que estaba buscando a los pocos interesados en mejorarse a sí mismos. De esta manera viajaría enseñando y curando, trabajando a la vez con la curación espiritual tanto como con la física.

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

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

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

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

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

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

La Sra. Hawayo Takata nació en Hawai, en Kauai, en Navidades de 1900, de ascendencia japonesa. En los años treinta ella se fue a Japón a visitar a sus familiares, y a informarles de la muerte de su hermana. Mientras estaba allá se puso muy enferma y fue ingresada en un hospital. Los médicos iban a operarla, y mientras la preparaban escuchó una voz diciendo, "*No tienes que pasar por esto, hay otra manera*". Eventualmente saltó de la camilla

preguntando, "*¿Hay otra solución?*". El médico tenía un pariente que había sido curado de disentería en la clínica del Dr. Hayashi y le sugirió a la Sra. Takata que hablara con su pariente. Este llevó a la Sra. Takata a la clínica y sus tratamientos comenzaron.

Después de ponerse bien, la Sra. Takata quiso aprender esto para sí misma. Sin embargo el Dr. Hayashi no estaba dispuesto a enseñarla, tanto porque era americana como por ser una mujer. Por las buenas artes del médico, la Sra. Takata fue capaz de convencer al Dr. Hayashi de que la instruyera en Reiki. Ese entrenamiento le tomó un año y la puso en lo que nosotros llamaríamos el grado segundo de Reiki (ella podía hacerlo todo excepto entrenar a otros practicantes).

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

En Noviembre de 1936 el Dr. Hayashi vino a Hawai para dar unas charlas en promoción del Reiki. Durante este periodo entrenó a la Sra. Takata para enseñar Reiki, haciéndola así lo que llamaríamos maestra Reiki. A su retorno le pidió que viniera a verle cuando la llamara.

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

La Sra. Takata volvió a Hawai y continuó usando y enseñando el Reiki. Eventualmente ella se trasladó a California, usando y enseñando Reiki también allí. Ella no enseñó a otros maestros hasta

alrededor de 1970, y antes de su propia muerte en 1980 ella entrenó a 22 maestros Reiki.

UNA HISTORIA ACTUALIZADA DEL REIKI

Por Melissa Riggall y Dave King

Mikao Usui nació el 15 de Agosto de 1865, en el distrito Gifu de Japón, lo cual fue durante la era Edo, una época en que Japón estaba cerrado al mundo. Se cree que él había sido miembro de una de las muchas sociedades secretas que existían en ese tiempo debido a la persecución de los no seguidores del Shintoísmo. Alrededor de 1900 creó un sistema de sanación natural basado en la medicina oriental establecida. El sistema usaba símbolos, tenía una serie de afirmaciones y empleaba siete principales posiciones de las manos sobre importantes puntos de acupuntura. Se basaba en prácticas antiguas taoistas, que permitían al practicante atraer energía y transmitirla al cliente sin la necesidad de "recarga".

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

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

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

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

Los relatos contando la curación simultánea de un dedo de pie fracturado y la ingestión de una copiosa comida seguida por la curación de un absceso dental interno no deberían ser tratados con mucha credibilidad. Sólo aparecen en las versiones occidentales de la historia.

El pasó entonces siete años en la zona pobre de Kyoto, y en 1922 abrió una escuela en Tokyo, donde entrenó a muchos estudiantes, dieciséis al nivel de maestro, antes de su muerte el 9 de Marzo de 1926 en Fukuyama.

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

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

El fundador de una sociedad de curación de su época, Jiro Asume, comentó que Usui era un sanador muy popular y considerado un pionero en esta forma de sanar.

Un profesor del sistema japonés, Toshitaka Mochizuke, ha escrito un libro basado en su investigación de los sistemas de curación por imposición de manos. En él se mencionan tres estudiantes más de Usui.

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

otros muchos, a un hombre llamado Goro Miyazuki. Los descendientes de estos hombres todavía practican y enseñan a día de hoy.

Chujiro Hayashi nació en 1878 y se entrenó con Usui en 1925, cuando tenía 47 años. Por la misma época, los otros dos oficiales navales, Jusaburo Giuda y Bo Taketomi, tomaron el entrenamiento.

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

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

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

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

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

Se atribuye a Usui el haber instruido a 16 estudiantes como maestros y a Hayashi el haber enseñando el sistema hasta el nivel maestro a 13 estudiantes.

Uno de los modos de Hayashi para hacerse con practicantes para su clínica era dar iniciaciones de primer grado a cambio de tres meses de compromiso como ayuda no remunerada. Después de este tiempo, volvería a ofrecer a los mejores estudiantes el segundo nivel a cambio de otros nueve meses de compromiso. Aquellos que los

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

Tatsumi pasó por todo eso y Takata tuvo también que hacerlo. No hubo intercambio monetario en estos entrenamientos; ellos simplemente tenían que trabajar 8 horas una vez a la semana, a lo largo de su compromiso. Tatsumi alcanzó el grado de maestro pero se quedó insatisfecho de la manera dominante de funcionar de Hayashi (éste había sido comandante en el Ejército Imperial Japonés), así que Tatsumi se volvió a su pueblo a vivir y trabajar.

A la vez que entrenó a sus practicantes, Hayashi entrenó a varias personas para enseñar el sistema. Una de estas era una japonesa americana de Hawai llamada Hawayo Takata.

La Sra. Takata hizo su primera aparición en la clínica de Hayashi como una paciente terminal. Su curso de tratamiento fue un éxito y luego ella persuadió a Hayashi para enseñarla el sistema. Takata ha sido descrita como una mujer muy insistente y determinada. Esto, más el hecho de que ella era "una americana en el cuerpo de una japonesa", debió haber afectado el modo en que Hayashi le pasó la información. El "Certificado de Maestra Reiki" de Takata fue registrado notarialmente por Hayashi en Honolulu el 21 de Febrero de 1938, y le da a Takata simplemente el derecho de practicar y enseñar el sistema (como a otros trece graduados maestros de Hayashi). No le confería el título de "Gran Maestro" y de ninguna manera le dio a Takata el control del sistema. En cualquier caso Hayashi no había sido elegido por Usui como su sucesor.

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

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

verificaron que había una muy grande similitud entre estas iniciaciones y aquellas enseñadas por Takata como iniciaciones Reiki.

Los sucesores de Takata difundieron el sistema por toda Norte América y partes de Europa. Sin embargo, con el tiempo las enseñanzas se fueron modificando. Algunos maestros incorporaron sus propias filosofías de vida o sus modalidades de sanación a la enseñanza, a menudo sin decirles a los estudiantes que lo estaban haciendo. Algunos han creado o adoptado nuevos símbolos y mantras. ¡Hay quienes claman ofrecer la enseñanza completa al nivel de maestro en un solo fin de semana! Algunas sedes de Internet publican símbolos y métodos de iniciación.

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

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

El Método Secreto de Invitar las Bendiciones

La Medicina Espiritual de Muchas Enfermedades

Por hoy solamente, sin ira, sin preocupación.

Haz tu trabajo con aprecio.

Sé amable con toda la gente.

Por la mañana y por la noche, con las manos unidas en plegaria,

Piensa esto en tu mente, canta esto con tu boca.

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

El fundador, Mikao Usui.

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

En japonés este par de kanjis se traducen normalmente como fantasma o espíritu, aunque el diccionario Nelson de japonés/inglés ofrece la traducción, "Una atmósfera (sentimiento) de misterio". ¡Ellos NO significan energía universal más que el par de radicales que construyen el kanji KI (QI en chino pinyin) traducido como respiración + arroz!

Tatsumi cree que Usui estaba pensando en algo más "espiritual" cuando él usó este término. En Japón el sistema es llamado todavía REIKI pero es tratado como un término foráneo y escrito usando la fonética del alfabeto katakana.

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

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

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

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

Las iniciaciones para el primer grado tenían la finalidad de "recordar" al candidato que él está conectado a un sistema de energía ilimitada. El llama a esto la "conexión de transformación".

Es una ceremonia que simplemente le dice a la energía que fluya por los canales. No hay símbolos que sean pasados en la serie de cuatro iniciaciones. Hay cuatro porque es el número de combinaciones "cielo" y "tierra". Un cuarto de la habilidad para controlar el flujo es afectado por cada iniciación. Las direcciones "sur", "norte", "oeste" y "este" (haciendo una figura de cuatro) eran parte del ritual.

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

Las iniciaciones para el tercer grado tratan de potenciar completamente al candidato. El símbolo se da en una iniciación llamada "potenciación de transformación" que precede a la revelación de un símbolo final.

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

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

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

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

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

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

Los maestros de artes marciales piden (y consiguen) respeto a sus estudiantes. Este respeto fue sustituido con el poder del Dólar en el caso del Reiki. Ahora que cualquiera puede convertirse en "maestro Reiki" en un visto y no visto en un solo fin de semana por alrededor de 500 dólares, el sistema ha perdido su protección y se ha vuelto una comodidad en algunos círculos. Se está volviendo cada vez más difícil para los más sinceros (y apropiadamente entrenados) maestros del sistema el mantener los estándares.

Inventar historias de orígenes cristianos del sistema puede haber parecido buena idea en el tiempo en que cualquier cosa japonesa era vilipendiada en Estados Unidos. Ahora que éstas se han probado falsas, no deberían ser enseñadas más.

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

Otro problema importante es la anexión de otras modalidades de seminarios Reiki. Estas incluyen ángeles, extrañas respiraciones, cantar mantras (OM, etc.) e incluso rezar. Otros maestros han "canalizado" símbolos adicionales. Esto se ha hecho a menudo sin indicación alguna por el maestro de que los cambios han sido hechos. Muchos maestros ponen fotos de Usui, Hayashi, Takata (e incluso Furumoto) y encienden velas e incienso. ¡Estas cosas no son

parte del sistema, el cual se supone es sobre el amor y la compasión para el prójimo!

LA HISTORIA DEL REIKI, UNA VISIÓN DIFERENTE

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

Hay muchas versiones interesantes de la historia del moderno Reiki, desde su descubrimiento (o redescubrimiento como algunos creen) a su actual estado de confusión.

Ofreciendo una luz diferente a los orígenes del Reiki está el primer libro escrito en japonés, por un japonés maestro Reiki. El libro se llama "Iyashi No Te" (Sanación Manual, o Manos Sanadoras) y tiene por autor a Toshitaka Mochizuki, siendo publicado en Octubre de 1995. Aunque Mochizuki originalmente aprendió Reiki de fuentes occidentales, desde entonces se ha unido con varios maestros Reiki en Japón cuyo entrenamiento fue japonés.

Mochizuki atribuye algunas de sus informaciones históricas a un viejo libro japonés titulado "El Secreto de Cómo Cuidar de Tus Familiares", por Takichi Tsukida. No sé si este libro está en imprenta, y hay muchas cosas sobre Reiki que los japoneses preferirían guardar para sí mismos por el momento (no puedo culparles por ello viendo cuánto el Reiki ha sido adulterado). Algunas de estas cosas las he aprendido y las honraré por ahora. Otras parecen estar a la vista en Japón, para que todos las vean, de todas maneras.

Una versión de la historia del Reiki indica que el fundador, Mikao Usui, enseñó Reiki al menos a 17 personas. Una de estas fue otro sanador por el tiempo conocido como Toshihiro Eguchi. Eguchi estudió con Usui al menos 3 años antes de la muerte de Usui en 1926. Es por medio de sus estudiantes que el Reiki ha continuado en Japón (estoy seguro de que existen otros más linajes). Eguchi se cuenta que enseñó a miles de estudiantes antes de la guerra, incluyendo a Goro Miyazaki. Miyazaki enseñó a un individuo llamado Miako Mitsui, que tiene ahora unos 60 años. Según el

"Iyashi No Te", Mitsui ayudó a Bárbara Ray a traducir su libro "El Factor Reiki" al japonés, el cual Mochizuki admite haber leído.

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

De acuerdo a la historia en el libro, Usui, nacido en 1865, hizo su descubrimiento (alrededor de 1914) y entonces pasó los siguientes siete años trabajando en el distrito de clase baja de Kyoto. Kyoto es un centro religioso y una antigua capital, y por lo que parece en la mayoría de las ciudades y pueblos japoneses, la gente en la calle es recogida y cuidada, y cada familia se cuida de los suyos. De modo que la historia sobre Usui trabajando con los mendigos parece haber sido estirada un poquito, o solamente malentendida en Occidente. Aunque Takata dijo que Usui era un monje cristiano, los japoneses claman que era miembro de un grupo espiritualista llamado "Rei Jyutsu Ka". Este grupo tenía un centro en la base de la montaña santa, Kuruma Yama, justo al oeste de Kyoto. Ellos han desde entonces abandonado el lugar y otro grupo lo ocupa ahora. Yama significa montaña, y Kuruma significa silla de montar. Hay dos santuarios en la montaña; uno en la cima y otro cerca de la base. En el santuario de la base hay una enorme estatua del Buda Amida con su peana bien cimentada bajo el suelo. Escalones llevan abajo, a la base, donde se puede uno sentar y meditar. Este debe haber sido uno de los sitios de meditación de Usui, aunque puede haber un montón de gente visitando el lugar. En la ciudad de Kyoto, también hay una muy conocida biblioteca con trabajos religiosos y teológicos de todo el mundo. Los japoneses no creen que Usui necesitara viajar lejos para hacer su investigación.

En 1921 Usui se fue a Tokyo y puso una escuela. Los japoneses creen que cuando Usui enseñaba, tú habrías vivido simplemente con él hasta obtenerlo todo; por eso te volverías maestro. Ellos sienten que él no habría requerido un proceso o ritual (como una iniciación) para transmitir la energía Reiki. En el proceso enseñado en

"Despertando tu Cuerpo de Luz" por Sanaya Roman y Duane Packer, el estudiante aprende a trabajar con centros de energía y a duplicar su vibración escuchando y emulando frecuencias presentadas por el guía de Duane, DaBen. Así, el concepto de Usui y los miembros de su grupo espiritualista no requería iniciaciones para transmitir el Reiki de manera válida.

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

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

Los japoneses no nombraron los símbolos Reiki igual que lo hacemos nosotros. Ellos los llaman símbolo número uno, símbolo número dos, símbolo número tres y símbolo número cuatro. Los nombres son en realidad el mantra que tú cantas y el símbolo es el yantra que dibujas y visualizas para enfocar la energía específica que estás trabajando. El 3er símbolo, conocido como el símbolo a distancia, es en realidad un kanji y si miras las palabras en un diccionario japonés, encontrarás su forma original. Tan solo sobrepón las partes para obtener su forma final. Lo mismo puede decirse del símbolo número cuatro. Desde luego, en la lengua

japonesa todo parece orientarse al contexto; así hay muchas versiones de la palabra "Rey" y "KY". No encontrarás los símbolos uno y dos ahí. Pero el símbolo segundo viene de un símbolo del Budismo japonés, y puede que el número uno también.

Es mi impresión que Toshitaka Mochizuki trata de publicar su libro en inglés. Cuando lo averigüe, te lo haré saber. Espero que no se deje nada fuera.

En verano de 1996, Melissa Riggall visitó a Tatsumi, y fue capaz de aprender que Usui había enseñado a cinco monjas budistas el método igual que a los tres oficiales navales y a nueve varones asociados. Ella también supo que Usui fue enviado a un monasterio Tendai a los cuatro años de edad, donde permaneció varios años. Aparentemente, él solía meditar en los lugares de energía del Kuruma Yama. El también estudió Qigong (llamado Ki-ko en Japón) a un nivel muy elevado mientras era monje y hacía sanaciones de proyección de Qigong.

Tatsumi pensaba que él era el último de los estudiantes de Hayashi que recibieron el sistema completo como senseis. El nunca creó maestros por sí mismo y sólo compartió información sensei con Melissa y Dave King. Algunos de sus nietos fueron iniciados como practicantes (con los cuatro símbolos). El había oído de Mochizuki pero jamás se había comunicado con éste.

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

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

Extraído de <http://www.reikiluz.com>. Maestro Marco Antonio González. Recopilado y algunas modificaciones por Freddy.

Principios Del Reiki

“Sólo por hoy, daré gracias por mis muchas bendiciones”
“Sólo por hoy, no tendré preocupación”
“Sólo por hoy, no tendré ira”
“Sólo por hoy, llevaré a cabo mi tarea con honestidad”
“Sólo por hoy, tendré piedad ante mi prójimo y ante todo ser vivo”

Símbolos Reiki

CHO KU REI



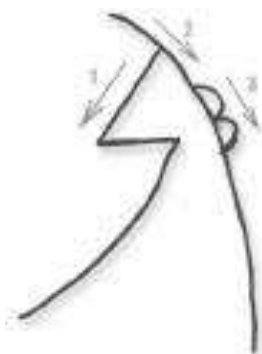
La traducción al castellano de este símbolo lo dice todo: "DIOS ESTÁ AQUÍ". Así nos podemos hacer una idea del poder que tiene.

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

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

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

SEI HE KI



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

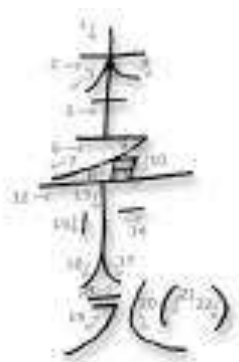
Este es el segundo símbolo de Reiki que se aprende y es un símbolo puramente emocional y mental. Esto significa que su poder se expresa fundamentalmente en todas aquellas enfermedades o desarmonías en referencia a la mente o al campo de la emociones.

Así pues puede ser utilizado para muchas cosas: eliminar miedos, eliminar malos hábitos, superar la depresión, deshacer

dependencias amorosas, superar un trauma emocional, superar una ruptura amorosa, recuperar la energía metal, establecer una férrea paz interior, tener claridad de pensamiento, desarrollar la inteligencia mental y emocional...

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

HOM SHA ZEY SHO NEN



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

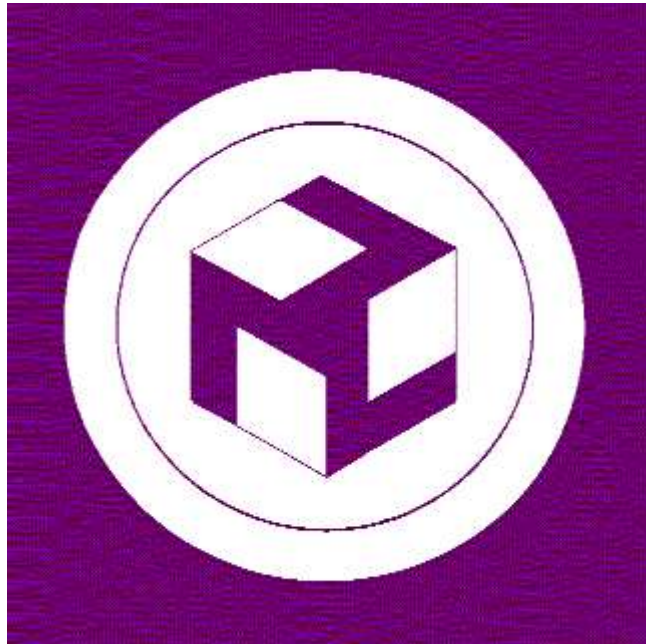
Este es el tercer símbolo que se aprende en una iniciación de Reiki. Es un símbolo que se suele enseñar en Reiki de segundo nivel el cual está orientado a la sanación a distancia.

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

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

Antahkarana

El Antahkarana es un símbolo antiquísimo de Sanación y Meditación que ha sido usado en el Tíbet y la China durante miles de años.



Este símbolo tiene un poder energético muy grande; ya que simplemente por estar en su presencia crea un efecto positivo sobre los chakras y el aura, realizando sanación, concentra y profundiza todas las energías de sanación aplicadas en su presencia.

El Antahkarana es parte de la anatomía espiritual, es la conexión entre el cerebro físico y el Yo superior, esta conexión es la que debe sanar y desarrollar para poder crecer espiritualmente. Este símbolo activa esta conexión cada vez que nos hallamos ante su presencia.

En meditación este poderoso símbolo, crea automáticamente lo que los taoístas llaman "La gran órbita microcósmica", donde las energías físicas que normalmente entran por el chakra coronario, ante la presencia de este símbolo entran por los pies y suben por la parte posterior del cuerpo hasta la parte superior de la cabeza, bajando por la frente nuevamente hasta los pies, realizando un círculo lumínico cimentando de esta manera la persona a la tierra y creando un continuo flujo de energía a través de los chakras.

Entre las propiedades de este símbolo, neutraliza la energía negativa que se haya acumulado en objetos tales como cristales, joyas, etc., simplemente colocando entre dos símbolos el objeto.

Este símbolo tiene efectos tan positivos, lográndose notables resultados en el Reiki con ellos como en Meditaciones; ya que producen un notable cambio de flujo energético en el aura y los chakras.

El Antahkarana es un símbolo multidimensional. Está constituido por tres siete sobre una superficie plana, desde una perspectiva parece bidimensional. Los tres siete representan los siete chakras, los siete colores y los siete tonos de la escala musical. Desde otra perspectiva aparece como un cubo tridimensional.

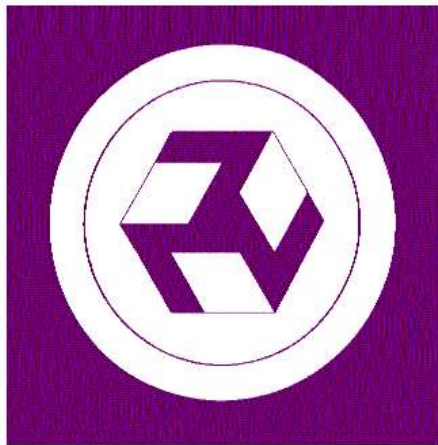
Su energía se mueve desde dos a tres dimensiones visibles, continuando hacia arriba por vías energéticas imperceptibles para el ojo humano, continuando hacia arriba hacia la dimensión del Yo superior.

La meditación con este símbolo mirando constantemente al centro del mismo produce un cambio positivo energético.

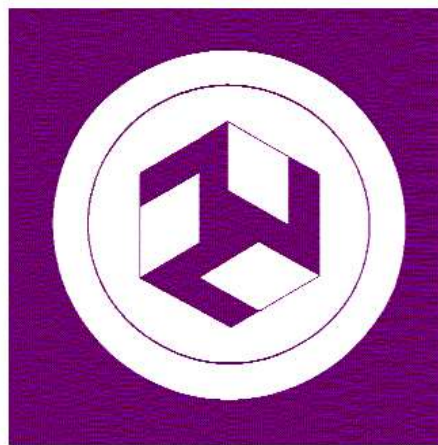
La meditación tibetana con estos símbolos era realizada en una habitación iluminada con velas. En el medio había una vasija de barro en forma de óvalo simbolizando el huevo cósmico del universo, esta vasija se llenaba con agua, frente a la misma había un pequeño taburete, sobre el asiento de éste estaba el símbolo antahkarana realizado en plata, donde se sentaba la persona que iba a meditar. Había también una pared cubierta con cobre, pulido como un espejo. En la pared opuesta a esta habían tapices que mostraban símbolos. El lama tibetano se sentaba en el banquito y miraba fijamente la imagen del símbolo que se reflejaba en el espejo de cobre. Esta meditación es una meditación yantra y crea agudeza en la mente, haciendo un puente energético entre la conciencia y las energías trascendentales del símbolo; mientras que el otro símbolo antahkarana en el banquito enfoca las energías generadas haciendo fluir las energías equilibradas por todos los chakras hacia la tierra.

Este maravilloso símbolo es muy especial y tiene su propia conciencia. Trabaja directamente sobre el aura y los chakras y regulariza variando los efectos de sanación de acuerdo a las necesidades de la persona que lo usa, al estar dirigido por el Yo superior tiene un efecto benéfico. Jamás se lo deberá utilizar para el mal.

Este símbolo tiene muchísimos usos: se los puede colocar debajo del colchón de la cama en la que uno duerme, debajo de una mesa de masajes, colgado de una pared para armonizar el lugar, exponerlo sobre alguna dolencia, etc.



Yin



Yang

Estos dos Antahkarana son utilizados para la descarga de energías negativas, colocando el Yang debajo el objeto a descargar y encima el Yin.

Es conveniente para las meditaciones utilizar siempre el antahkarana Yang.

Mudras

Mudra significa *gesto*. Los mudras son los gestos corporales que se utilizan especialmente en el Hatha-Yoga, pero que también es utilizado en otros tipos de meditación.

Estos gestos son muy importantes porque nos permiten canalizar adecuadamente la energía a través de nuestro cuerpo así como facilitar la consecución de numerosos objetivos como la elevación espiritual, la sanación física y la sanación emocional.

Su origen no está muy claro, aunque en el mundo occidental los conocemos gracias al mundo oriental que nos los trae como consecuencia de la introducción de sus doctrinas e ideologías.

Hay mudras muy completos que implican a todo el cuerpo, pero también hay mudras muy sencillos e igualmente poderosos que sólo requieren de nuestras manos para alcanzar nuestros objetivos.

Para practicar estos mudras no es necesaria una gran habilidad, sino bastante práctica, especialmente con aquellos que son muy complicados. Los dedos se van uniendo entre sí de maneras muy

diversas y con presiones muy diversas donde a veces sólo es necesario un leve roce y otras se necesita una gran presión.

Debido a la diferente cualidad de cada uno de ellos, es recomendable utilizarlos durante un tiempo determinado que suele ir de 3 a 45 minutos y generalmente es conveniente realizarlos una vez al día como mínimo.

Es importante tener en cuenta en el caso de utilizarlos para la sanación física, que no hacen milagros, sino que su cometido es apoyar al tratamiento que estemos utilizando para sanar, haciendo que sea más eficaz y que la enfermedad sane con mayor prontitud.

En las manos, al igual que en los pies, están reflejos todos nuestros puntos corporales y por ello las diferentes posiciones ayudan a desbloquear aquellos que estén inarmónicos:

1. **Dedo pulgar:** representa al elemento fuego y su cometido energético es equilibrar las energías del cuerpo nutriendo cuando debe alimentarse y destruyendo cuando debe eliminarse. Además en él reside nuestra conciencia divina.
2. **Dedo índice:** representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar. Este dedo nos trae las inspiraciones divinas. En él radican nuestros diferentes estados de ánimo. Tiene asignado el cuarto chakra.
3. **Dedo medio:** representa al elemento éter y su cometido es proveernos de la energía necesaria para actuar y vivir en armonía con el mundo espiritual que tienes a tu alcance. Tiene asignado el quinto chakra.
4. **Dedo anular:** representa al elemento tierra y su cometido es proveernos de la fuerza necesaria para defendernos y luchar por lo que es nuestro, así como del equilibrio interior para afrontar cualquier situación. Tiene asignado el primer chakra.
5. **Dedo meñique:** representa al elemento agua y su cometido es proveernos de la posibilidad de interactuar con otros seres humanos en la sociedad. Es el que nos permite relacionarnos correctamente. Se encarga de trabajar nuestras emociones. Tiene asignado el segundo chakra.

ABHAYA

APAN VAYU

ATMANJALI

CHIN

DHARMACHAKRA

DHYANI

HAKINI

JÑANA

KUBERA

PRITHIVI

PUSH PAPUTA

SHUNYA

USHAS

VARADA

ABHAYA



Este es uno de los mudras más espirituales que existen, y tiene aplicaciones sobre el espíritu y nuestra psique.

Muchos dioses y gurús orientales aparecen en estatuas y fotografías con esta posición. También en el cristianismo podemos encontrarla en algunas representaciones de Jesús o de algún Santo.

Propiedades

Cuando necesitamos sentirnos protegidos y esperanzados de que podremos superar cualquier obstáculo que se nos presente, este mudra nos puede ayudar.

Hay momentos en nuestra vida en los que sentimos una especial vulnerabilidad y desprotección. Muchas personas, en esos momentos, deciden recurrir a la divinidad con oraciones y ruegos para que les ayuden. Este mudra actúa como una de esas oraciones aliviando nuestros miedos más profundos y conflictos más internos. Es la luz en el oscuro túnel.

Ese miedo se ve sustituido por una esperanza en el triunfo final y la confianza que más necesitamos para abordar los problemas a los que nos enfrentamos.

Ejecución

El mudra lo debe realizar la mano derecha tal y como se indica en la foto. Con la palma de la mano hacia afuera, con los dedos algo separados y sin forzar la mano doblando ligeramente los dedos como si descansasen de forma natural.

La mano izquierda descansa sobre el corazón.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación sobre la protección, y como superar los miedos, las angustias, las dudas...

APAN VAYU



Este mudra es fácil de hacer, sin embargo resulta muy molesto las primeras veces, hasta que se ha cogido práctica.

Se debe hacer con las dos manos.

Es un mudra fabuloso para el descanso y el equilibrio espiritual.

Propiedades

1. **En el plano físico:** alivia los dolores cardíacos y las enfermedades relacionadas con el corazón.
2. **En el plano mental:** nos ayuda a prestar más atención a los planes de la vida. Nos aporta confianza y descanso mental en que todo saldrá correctamente.
3. **En el plano emocional:** serena nuestros sentimientos a la vez que los eleva.
4. **En el plano espiritual:** nos ayuda a desarrollar el equilibrio espiritual que tanto necesitamos.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

Como ves en la foto el dedo gordo está en contacto con el dedo medio y anular, mientras el índice está pegado a la palma de la mano. El meñique se mantiene estirado.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de equilibrio y claridad interior. También en relación con la limpieza del cuarto chakra y su conexión con el amor incondicional universal.

ATMANJALI



Este mudra es muy conocido en todas las religiones porque está asimilado a la oración y al ruego por una concesión divina, a pesar de que en sus primeros momentos el cristianismo lo prohibió y sólo permito a los sacerdotes su uso. Además en numerosas culturas orientales este gesto es utilizado como agradecimiento por algo.

Seguro que más de una vez lo has realizado, pero ahora vas a descubrir todo el poder que reside en él para que a partir de ahora seas consciente de las energías que mueves cuando lo realizas.

Realmente la manera más adecuada de realizarlo y más utilizada para sacarle todo el jugo que tiene es realizar la unión de las manos por encima de la cabeza con los brazos levantados.

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los cuatro planos.

1. **En el plano físico:** introduce y regenera la energía corporal fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y nos aporta mucha más fuerza y vitalidad.
2. **En el plano mental:** calma nuestra mente y clarifica nuestros pensamientos. Armoniza los hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cerebro para que trabajen coordinados.

3. **En el plano emocional:** establece un equilibrio y una gran paz en nuestro interior. Nos relaja y permite que serenemos nuestras emociones. Además nos aporta una sensación de liberación de nuestras cargas pesadas.
4. **En el plano espiritual:** nos pone en contacto directo con dios y la energía que tiene para nosotros. Además es ideal para pedir cualquier tipo de deseo que salga de corazón a nuestra divinidad.

Ejecución

Como ya hemos mencionado este mudra tiene su máxima expresión cuando se realiza por encima de la cabeza con los brazos levantados.

Te recomendamos que lo realices todas las mañanas antes de salir de casa, o cuando estés muy nervioso o alterado. También puedes utilizarlo si te sientes bajo de energía.

Primero levanta los brazos y después une las palmas de las manos suavemente por encima de tu cabeza.

Después cierra los ojos y respira profundamente, dejando que toda la energía de la posición circule a través de tu cuerpo. Puedes realizarlo los minutos que quieras. Generalmente se mantiene el gesto hasta que te sientas inundado de una energía fresca y renovada.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz.

CHIN



El Chin mudra se usa básicamente para meditación en Hatha yoga y es denominado el mudra del conocimiento.

Es muy probable que lo hayas visto en alguna estatua o cuadro de una divinidad hindú, por ser uno de los más famosos. Además en los medios de comunicación ya sea en la televisión o en las películas siempre suele ser el mudra que está haciendo el personaje que medita. Incluso aquellas personas que bromean con la meditación en sus burlas sin saberlo suelen ejecutarlo también.

Es un mudra fabuloso para todo aquello que tenga que ver con la mente.

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los tres planos.

1. **En el plano emocional:** ayuda en el flujo de energía corporal para que circule equilibradamente, siendo útil así en enfermedades como los estados depresivos o eufóricos.
2. **En el plano mental:** fortalece la memoria y estimula la inteligencia. Ayuda a que el cerebro trabaje correctamente.
3. **En el plano espiritual:** según el hatha yoga, este mudra es tan potente espiritualmente que permite al practicante constante unir su alma al alma de Dios. Esto significa que con este mudra se puede alcanzar la iluminación o despertar de la conciencia.

Ejecución

La manera más provechosa de sacarle partido a este mudra es a través de la conocida posición del loto, o si te resulta imposible, al

menos la posición de piernas cruzadas.

La clave está en recordar que en este mudra los dedos estirados apuntan hacia el suelo en señal de energía activa. Mantén la espalda recta y los ojos cerrados. Respira profundamente y di tres veces de corazón el mantra Om. En seguida empezarás a notar una gran paz y equilibrio interior.

También puedes combinarlo con el Jñana Mudra realizado con tu mano mano derecha en el corazón y la mano izquierda con el Chin mudra apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chakra.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz. Y si te sientes cómodo puedes repetir el mantra Om todas las veces que quieras.

DHARMACHAKRA



Uno de los mudras más conocido y representado en las divinidades hindúes es el dharmachakra, que significa literalmente "el giro de la rueda".

La rueda para la religión hindú y budista es un elemento sagrado que alude a la perfección universal y a los ciclos vitales de muerte y de vida. Encontramos este poder de la rueda por ejemplo en los famosos mandalas para meditar que son formas redondas que emulan el poder universal.

Propiedades

Este es un mudra implicado directamente en nuestro desarrollo espiritual. De este modo puede ayudarnos a:

- Equilibrar nuestras energías interiores con nuestro entorno físico y espiritual.
- Desarrollar nuestro potencial espiritual.
- Conectarnos al mundo espiritual, permitiéndonos recibir ayuda de otros seres del universo.
- Ayudarnos a escuchar la voz de la divinidad.
- Descubrir nuestra misión en esta vida.
- Desvelar nuestras vidas pasadas.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos, como observas en la foto.

La mano izquierda debe tener el pulgar y el índice unidos. Además la palma de la mano debe estar orientada al corazón, señalando así nuestro mundo interior.

La mano derecha debe tener el pulgar y el índice unidos. Además la palma de la mano debe estar orientada hacia el exterior, señalando así el mundo que nos rodea.

El dedo medio de la mano izquierda debe tocar la unión del pulgar y el índice de la mano derecha indicando así el círculo eterno de la vida y la perfección universal.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de conexión con tus vidas pasadas, con tus guías, con tu voz interior. Este mudra tiene un gran poder espiritual, así que merece la pena incluirlo en tus meditaciones, e incluso en tus oraciones.

DHYANI



Este mudra es muy conocido especialmente en las religiones orientales puesto que va unido a la meditación. Es el mudra más tradicional que existe para meditar, por su comodidad y la tranquilidad que aporta.

Su fuerza se deriva del establecimiento de un círculo de energía que recorrerá todo el cuerpo. Además del simbolismo relacionado con el cuenco vacío que emula la limpieza y sencillez interior.

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los tres planos:

1. **En el plano mental:** elimina el estrés y la presión mental. Procura paz a nuestros pensamientos y elimina aquellos que nos estén haciendo daño.
2. **En el plano emocional:** limpia y renueva la energía emocional, sanando las heridas del pasado y esperanzándonos para el futuro.
3. **En el plano espiritual:** es sin duda para lo que se utiliza con más frecuencia, pues despierta la sabiduría que hay en nuestro interior y nos pone en contacto con nuestra propia divinidad. Además nos introduce en el Todo y nos permite vivir experiencias muy elevadas y espirituales. Ayuda a despertar la conciencia.

Ejecución

Este mudra puede ser utilizado en la tradicional postura de meditación con las piernas cruzadas, o estando en una silla con la espalda recta y las piernas en ángulo de noventa grados.

A continuación sitúa tus manos como se te indica en el gráfico y cierra los ojos.

Esta posición está especialmente indicada para no pensar en nada. Es decir, no se utiliza para meditar algo en concreto, sino sobre lo que vaya surgiendo.

Para ello deberás centrarte exclusivamente en tu respiración e ir apartando de tu mente aquellos pensamientos más cotidianos para ir dando paso a los pensamientos más profundos.

Puedes realizarlo cuantas veces quieras, especialmente en aquellos momentos en los que te sientas presionado o estresado. Puede ayudarte a superar un mal momento emocional o sentimental. Así que también puedes considerarlo como un mudra de urgencia.

HAKINI



Mucha gente realiza inconscientemente este mudra cuando está pensando en algo, o simplemente cuando está descansando. Lo que no saben es que están haciendo un mudra de los más poderosos para aprovechar la energía y el poder que existe en nuestro sexto chakra, o también llamado tradicionalmente "tercer ojo".

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de este centro de poder.

Propiedades

Seguro que si te paras a pensar un poco vas a descubrir que este mudra ya lo habías realizado antes en algún momento. Quizá

mientras escuchabas a alguien, quizá mientras pensabas. A lo mejor no era exactamente igual, pero sí muy parecido. A partir de ahora ya sabes que es un mudra muy poderoso cuya función principal es concentrar tu energía y ayudarte a que tus deseos se hagan realidad.

Además también es muy útil en casos de confusión o desesperación, puesto que nos ayuda a despejar la mente y clarificar nuestras ideas y sentimientos.

Es un "mudra de salvación", en el sentido de que realizándolo en un momento crítico, te ayuda a sobrellevar ese momento mucho mejor. Es por esto que debe estar siempre en tu "botiquín" de mudras.

Ejecución

Para realizar correctamente este sencillo mudra sólo tienes que juntar las yemas de todos los dedos de tu mano tal y como se te indica en la foto.

Si deseas utilizarlo como herramienta para conseguir tus deseos lo que debes hacer es proyectar una imagen mental de lo que deseas mientras realizas este mudra. Haz la petición tantas veces como desees.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energización y equilibrio de las energías

JÑANA



Sin duda alguna este es un de los mudras más conocidos a nivel universal. Especialmente utilizado en la religión budista ha llegado hasta nuestros días como uno de los mudras más favorecedores para la meditación.

Sin embargo también tiene diversas propiedades útiles para otros ámbitos de la vida.

Propiedades

1. **En el plano físico:** alivia los desórdenes del sistema nervioso.
2. **En el plano mental:** nos aporta una mayor facilidad de concentración y atención. Estimula la memoria.
3. **En el plano emocional:** despierta una sensación de ternura y afectividad.
4. **En el plano espiritual:** nos pone en contacto directo con la sabiduría y conocimiento de la divinidad.

Ejecución

Este mudra lo puedes realizar de maneras muy diferentes. Una de las más conocidas es en la posición del loto: sentado con las piernas cruzadas y con los brazos apoyados en las piernas y el mudra en ambas manos.

Sin embargo también puedes hacerlo a la altura del corazón con tu mano derecha y compaginarlo con el Chin Mudra realizado con tu mano izquierda y apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chakra.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el conocimiento de ti mismo.

KUBERA



Este mudra suele ser el primero que se aprende, y de hecho, pocas personas saben que realmente es un mudra muy poderoso. Se ha hecho especialmente famoso porque a mucha gente se lo han enseñado para encontrar aparcamiento, pero tiene muchas más propiedades.

Su fuerza se deriva de la conexión de la energía de los tres primeros dedos y se ve potencializado cuando se hace con las dos manos.

Propiedades

Este mudra es algo mágico pues realmente no tiene una propiedad concreta más la de concentrar toda la energía del cuerpo, la mente y el espíritu en algún deseo concreto, sea del tipo que sea, ayudando a conseguirlo.

Ejecución

Puedes realizarlo en una mano o en las dos, teniendo más potencia si lo realizas en ambas. No requiere de una posición corporal concreta de manera que puedes realizarlo tanto tumbado, sentado, o como quieras.

Para formar el mudra sólo tienes que juntar las yemas de los dedos gordo, índice y medio; y doblar hacia el centro de la palma de la mano los dedos anular y meñique.

Te recomendamos que acompañes este mudra con alguna visualización sobre lo que desees o alguna afirmación e incluso con algún decreto.

PRITHIVI



Este mudra, que es muy similar a otros de su estilo, tiene unas cualidades muy apreciadas por todo el mundo. Tanto si tenemos grandes inquietudes espirituales, como si tenemos ciertas inquietudes mentales le encontraremos muy útil.

Este es el mudra de nuestra amada y apreciada Madre Tierra.

Propiedades

Con este mudra despiertas toda la confianza en la vida y en ti mismo que necesitas. Te ayuda a sentirte seguro y con la fe suficiente en que tendrás un tránsito firme y sólido en la vida. Es ideal para aquellas personas que se sienten inseguras o son muy tímidas.

Con él puedes despertar todos los poderes del primer chakra, por lo tanto también te echa una mano en cuestiones más materiales como la búsqueda de empleo, de casa, de dinero, ... Realizando este mudra con mucha fe todos los días, podemos ver realizados nuestros sueños más materiales.

Por otro lado, si necesitas perfeccionar tu conexión con las fuerzas terrenales, con nuestra madre tierra, para nutrirte de su energía y canalizarla, este es tu mudra.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas junta las yemas de los dedos

pulgar y anular y estira los demás dedos. Separa ligeramente el pulgar y recuerda mantener pegados el dedo índice y medio.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación relacionada con las energías de la tierra o visualizaciones para hacer un deseo material realidad.

PUSHPAPUTA



La felicidad no es algo que nos venga desde fuera, sino más bien todo lo contrario. La verdadera felicidad es algo que se emana desde nuestro interior hacia el exterior proyectando fuera todo lo que ocurre dentro de nosotros.

Este mudra te ayuda a abrir tus pensamientos a la felicidad y a todos los milagros que tiene la vida preparados para ti.

Propiedades

Este es un mudra que puede hacer verdaderos milagros en tu vida si eres constante y lo aplicas a menudo. Al principio puede que te sientas un poco inquieto al realizarlo, porque el ser humano está lleno de miedos y dudas que le van encerrando en sí mismo.

Este mudra es de apertura, con las manos estiradas como si estuviéramos esperando que nos dieran algún regalo. Por ello al principio es posible, sobre todo si somos personas desconfiadas, que nos cueste hacerlo. Pero si nos aplicamos y somos constantes, pronto empezaremos a ver los milagros que buscamos en nuestra vida.

Este mudra puede ayudarte a conseguir todo lo que necesitas en tu vida y en todos los ámbitos de la misma; desde lo más material hasta lo más espiritual.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas pon las palmas hacia arriba como si esperaras que te fueran a dar algo. Los dedos deben estar juntos y muy relajados.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación.

SHUNYA



Este es un mudra muy interesante que nos pone en contacto con esa parte de nosotros mismos a la que pocas veces prestamos verdadera atención: nuestra voz interior. Todos nosotros llevamos una gran sabiduría que está por despertar y que puede ser despertada con este sencillo gesto de la mano.

Está directamente relacionado con el quinto chakra y el sexto chakra.

Este es un mudra para realizar con calma y muchas ganas de

descubrir cosas en nuestro interior y en nuestra vida que deben ser solucionadas. Así pues es ideal para profundas meditaciones.

Propiedades

Básicamente lo que hace este mudra es ponerte en contacto con tu espíritu para que escuches sus sabios consejos y sus importantes mensajes sobre ti mismo y sobre tu vida. Se abre así tu capacidad de escuchar atentamente.

De este modo esa escucha y comprensión se materializan en tu vida a modo de una mejora de tus relaciones personales ya sean de amor o de amistad. Prestar más atención a cómo se sienten los demás te ayuda a comprenderlos un poco mejor.

A su vez, esta capacidad de escucha emanada de lo más profundo de tu ser, te permite descubrir tu karma. Así realizando con frecuencia este mudra podrás ponerte en contacto con esas heridas del pasado, escucharlas atentamente para comprender que debes sanarlas.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

Para realizarlo, solo repite el ejemplo de la foto. Dobla el dedo medio y agárralo suavemente con el dedo pulgar, mientras mantienes extendidos los dedos restantes.

Realízalo sentado en una silla o en la posición del loto con las manos sobre las rodillas.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de sanación del pasado y apertura espiritual.

USHAS



Este es un mudra que solo con verlo nos aporta una gran paz. Va dirigido directamente a todo lo relacionado con nuestro segundo chakra, un chakra que siempre suele estar revuelto. Así sus propiedades abarcan desde nuestras relaciones sociales a nuestras relaciones sexuales.

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de uno de nuestros centros de poder.

Propiedades

Sin embargo, y a pesar de que aparenta ofrecernos una gran paz, el Ushas tiene como finalidad la revitalización de la energía de nuestro cuerpo y en concreto del chakra al que está asociado.

Es por esto que resulta ideal para cuando nos sentimos dormidos, pesados y sin fuerzas. También para cuando vamos a hablar en público o mantener algún tipo de relación social que nos pueda provocar estrés o apatía.

Sería ideal realizarlo justo en el momento en el que nos levantamos por la mañana. De hecho su nombre significa "amanecer". Así nos ayudaría a salir de casa con el sistema energético equilibrado para enfrentarnos al día con éxito y mayor facilidad.

Ejecución

El mudra lo realizarás cuando creas que lo necesitas o todas las mañanas al levantarte. Si lo vas a realizar por las mañanas dedícale 8 minutos. Si lo vas a realizar para un momento concreto realízalo todo el tiempo que consideres necesario.

Es importante tener en cuenta que como también es un mudra relacionado con los órganos sexuales debe hacerse diferente en el hombre que en la mujer. El hombre debe cruzar los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo, mientras que las mujeres deben cruzar los dedos de manera que el pulgar izquierdo quede sobre el derecho.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energización y equilibrio de las energías

VARADA



Este es un mudra típico de las divinidades de la India, pero también podemos encontrarlo muy parecido a algunos gestos divinos que vemos en algunas estampas de Jesús y la Virgen María. Es un mudra sencillo de realizar, pero con una gran potencia espiritual.

Como su propio nombre indica, es el mudra de la misericordia y del perdón. Un gesto típico de un dios compasivo y amoroso.

Propiedades

Este mudra nos ayuda a superar nuestro pasado, sanándolo para alcanzar en nuestro presente una mayor armonía y no seguir avanzando por el camino como si lleváramos grandes sacos de arena. Es un mudra muy espiritual que nos puede ayudar a eliminar nuestro mal karma.

Además permite mejorar sensiblemente nuestras relaciones personales puesto que nos aporta el don del perdón y la comprensión divina. Nos volvemos más humildes y respetuosos con

toda forma de vida. Perdonamos a los demás todas las faltas que hayan cometido sobre nosotros.

Ejecución

El mudra lo realizarás con la mano izquierda, que es la asociada al espíritu y al corazón. Mientras, tu mano derecha puede descansar en posición meditativa.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el perdón y la sanación de vidas pasadas.