Reiki
ESENCIAL

Diane Stein

Reiki ESENCIAL

Traducción de José Antonio Bravo

ROBIN BOOK

Si usted desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, sólo tiene que remitirnos su nombre y dirección, indicando qué temas le interesan, y gustosamente complaceremos su petición.

Ediciones Robinbook
información bibliográfica
Industria, 11 (Pol. Ind. Buvisa)
08329 Teià (Barcelona)
e-mail: info@robinbook.com

www.robinbook.com

Titulo original: *Essential Reiki.*
© 1995, Diane Stein.
Original U. S. Publication 1995 by The Crossing Press.
© 2004, Ediciones Robinbook, SL.
Aptdo. 94.085 - 08080 Barcelona.
Diseño cubierta: Regina Richling.
Fotografía: CD Gallery.
ISBN: 84-7927-149-3
Depóstito legal: B-42.842-1995
Impreso por La Cuadrícula S.R.L., Tel. 4302-2014

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso en Argentina – *Printed in Argentina*

Para Elaine Goldman Gill

Agradecimientos

Muchas son las personas que han hecho posible este libro. Ante todo debo agradecer a Elaine Goldman Gill y John Gill, copropietarios de The Crossing Press, su estímulo así como la voluntad de publicar este libro, sin desanimarse ante posibles polémicas. El enseñar Reiki a Elaine en la librería Mystical Dragon Bookstore de Carlsbad, California (Lammas, 1993) ha sido para mí uno de los puntos culminantes de este tránsito vital. Agradezco a Richard Donovan su asesoramiento jurídico, a Diana Acuna la información sobre símbolos y técnicas de enseñanza alternativas, y a Sasha Daucus la localización de libros raros y su constante aliento. Jane Brown y Linda Page leyeron y criticaron el original, y luego Jane Brown y Carol Hunner aportaron detalles importantes sobre los ejercicios Ki. También aportaron información bibliográfica Patty Callahan, de Brigit Books, St. Petersburg (Florida) y Joy Weaver, de Treasures Bookstore, Tampa (Florida).

Laurel Steinhice y Suzanne Wagner, entre otras mujeres, compartieron conmigo sus sesiones de canalización sobre Reiki durante varios años. Detong Cho Yin me explicó pacientemente el budismo cuando yo no tenía la menor idea, y ha aportado otras informaciones cruciales para este libro. También debo gratitud a las diversas personas que me enseñaron el Reiki conscientes de que yo estaba dispuesta a transmitir cuanto aprendiese y que andando el tiempo acabaría por escribirlo todo. Me comunicaron las enseñanzas de la escuela tradicional y de la moderna en una época de mi vida en que yo carecía de medios con que pagarlas. Algunas me comunicaron informaciones por teléfono y por correo, otras me participaron las enseñanzas tradicionales para complementar mis métodos no tradicionales, y aun otras aportaron luz e incluso alineamientos desde la primera reunión. Aunque no puedo citarlas aquí expresamente, vaya a ellas todo mi agradecimiento.

Quiero dar también las gracias a mis muchos Reiki III en activo, es decir a los alumnos y alumnas que siguen difundiendo al Reiki a precios asequibles y a cuantas personas deseen aprenderlo. Entre estas personas citaré a Jill ELizabeth Turner, Anastasia Marie Zepp, Jane Brown, Sasha Daucus, Diana Acuna, Tom Oakley, Carolyn Taylor, Lisa Severn y Liz Tarr, por su amistad y por la labor que desarrollan.

REIKI I

El primer grado

Prólogo: Nota importante

Para practicar Reiki I, II o III es indispensable haber recibido personalmente los alineamientos de un maestro también recipiendario de los alineamientos y de la correspondiente formación. Este libro no puede ni quiere sustituir ese proceso de iniciación directa. Una vez recibidos los alineamientos el libro puede servir como texto de referencia para el practicante y el enseñante. Es el primero que ha recogido en forma impresa y en un formato moderno la enseñanza Reiki completa para uso de los sanadores occidentales, y tal vez sea el primero que lo hace a escala mundial desde los tiempos antiguos.

En esta época de cambio y de crisis para la especie humana y para el planeta, la curación es una necesidad tan absoluta que no resulta posible seguir considerándola materia secreta ni exclusiva, aunque respetamos siempre el carácter sagrado de esta información y el regalo de la Diosa que es Reiki. Utilízala sólo para el supremo bien, y utilízala libremente en bien de todo el que pueda necesitarla. Lo que tú das se te devolverá centuplicado. Reiki es el Amor Universal.

Luna Llena en Virgo
26 de marzo de 1994

Introducción

Mi primera experiencia de la curación por imposición de las manos, junto con otras técnicas terapéuticas, fue en 1983, durante el Festival de música femenina de Michigan. A partir de aquel instante supe que deseaba dedicar mi vida a sanar, y deseé tener «facultades psíquicas» y aprender a hacer aquellas cosas que otras mujeres, por lo visto, conseguían con tanta facilidad. Después de esto, durante cinco años leí todos los libros que pude hallar acerca del tema (aunque no eran muchos por aquel entonces) y luego me dediqué a experimentar lo que había aprendido, principalmente conmigo misma. Me pareció que había progresado algo, pero todavía me resultaba muy difícil y deseaba aprender más y adquirir más eficacia. Me veía poco potente como sanadora. También empecé a enseñar algunas técnicas terapéuticas, como la gematría y la imposición de manos, mientras seguía buscando maneras de aprender más y actuar más eficazmente en bien de los demás. De alguna manera intuía que me faltaba un fragmento de información, algo que mejoraría la eficacia de mi curación por imposición de las manos y, al mismo tiempo, haría de ello algo tan sencillo como yo sospechaba que debía ser.

En agosto de 1987, en vísperas de la Convergencia Armónica, hallé la clave pero resultó que, según las apariencias, estaba del todo fuera de mi alcance. En una convención de ciencias esotéricas conocí a dos gays muy bien parecidos que me observaron durante la sesión de imposición de manos. Luego, durante el banquete, me preguntaron:

–¿Quién te ha enseñado el Reiki?

Yo les contesté que no me lo había enseñado nadie y que ni siquiera sabía lo que era. Entonces ellos insistieron asegurando que lo que yo hacía era Reiki, y me pidieron que les dejara tocarme las manos. Luego ambos afirmaron que las tenía calientes y que ése era el distintivo inconfundible de los sanadores Reiki. Quise averiguar más.

Poco después, en mi casa, los dos hombres me hicieron la demostración de una sesión Reiki de cuerpo completo, y yo supe que aquél era el sistema sencillo de curación que siempre había buscado. Pregunté dónde podía recibir enseñanza de Reiki, y cuánto costaría. Con no poco asombro por mi parte, supe que la fase de iniciación, Reiki I, costaba por aquel entonces 150 dólares, y que en toda la ciudad existía una sola mujer capaz de enseñarla. Reiki II costaba 600 dólares y para acceder a Reiki III, el grado de maestría que autoriza a transmitir las enseñanzas, era preciso soltar 10.000 dólares. Este nivel no tenía mucha demanda, ni siquiera por parte de quienes se hallaban en condiciones de desembolsar dicha cantidad. En cuanto a solicitar una beca, ni pensarlo, y en aquellos tiempos yo trabajaba como camarera para ganarme la vida y apenas conseguía pagar el alquiler. Reiki tendría que esperar.

Poco después uno de aquellos conocidos recibió su grado Reiki II. Tuvimos muchas conversaciones sobre el arte de la curación y un tema frecuente de aquéllas fue el coste elevado de los cursos. Uno de mis interlocutores opinaba que estaba justificado y era necesario para asegurar el compromiso del educando, mientras que el otro decía más o menos lo mismo que yo, que la curación y la formación como sanador deberían estar al alcance de quien deseara utilizar esa experiencia en beneficio propio o de otras personas. A mí me parecía que como escritora y sanadora yo tenía –y tengo– el deber de enseñar mi método y comunicar cualquier información de que yo disponga sobre el arte de la curación. Que el coste y la remuneración no debían ser cuestiones fundamentales, y que cualquier coste que convirtiese la información en algo prohibitivo era una inmoralidad. Los dos hombres quedaron enterados de que cualesquiera revelaciones que yo recibiese de ellos tarde o temprano acabarían por aparecer en alguno de mis libros.

Cuando mi amigo el iniciado de grado Reiki II quiso empezar a pasar los alineamientos Reiki pese a estar todavía en el nivel segundo y no haber recibido la formación Reiki III que conlleva el grado de maestro, le propuse que lo intentara conmigo. Durante muchos meses él no se atrevió. Cambió de parecer en enero de 1988, cuando los tres decidimos practicar juntos la curación en una unidad de tratamiento del sida. Recibí mi alineamiento Reiki I el día de la Candelaria, 2 de febrero de 1988, y pronto quedó de manifiesto que el proceso de alineamiento había funcionado para mí pese a haberme sido administrado por uno que sólo tenía el grado Reiki II.

Me sentí llena de una energía que jamás había experimentado antes y que ni siquiera sospechaba pudiera existir. Estaba llena de luz y de amor hacia todas las Entidades. Mi capacidad para sanar se fortaleció inmediatamente, y más de lo que nunca habría creído posible. La facilidad del uso de Reiki corroboraba que éste era el método de curación que yo andaba buscando. Si mis manos se calentaban antes cuando practicaba curaciones, ahora se calentaban muchísimo más. Ya por aquel entonces supe que deseaba llegar a enseñar el Reiki, aunque aún no tenía ni la menor idea de cómo iba a ser posible tal cosa.

Comenzamos nuestra labor como sanadores en el hospital, pareciéndome que durante este período de prácticas progresé de iniciada a sanadora. El verano siguiente mi amigo completó su formación Reiki III y yo estuve presente en su primera clase oficial. Como ganaba todavía menos de 300 dólares al mes y no podía pagar los 150 dólares de la matrícula, asistí en calidad de oyente y aunque había recibido los alineamientos tradicionales no se me extendió el correspondiente certificado de estudios. Mi amigo revisó el capítulo sobre Reiki que incluí en mi libro *All Women Are Healers* (The Crossing Press, 1990), pero luego no quiso enseñarme más. En mis grupos de trabajo empecé a enseñar las imposiciones de Reiki I y comenté con asiduidad mi intención de profundizar en los estudios de Reiki y sus métodos de enseñanza.

En noviembre de 1989 viajé al Medio Oeste con objeto de tomar parte en un grupo de trabajo patrocinado por dos mujeres a quienes había conocido en el Festival de Michigan de 1988, lo cual dio lugar a una buena amistad. Una de ellas había recibido recientemente su grado Reiki III de un maestro que también juzgaba necesaria una mayor disponibilidad de este método de curación. Ella no tenía los 10.000 dólares tradicionalmente exigidos como matrícula del Reiki III pero recibió la investidura a cambio de una cantidad bastante inferior. El maestro experimentaba métodos modernos de enseñanza y

también había recibido la formación tradicional. Con gran sorpresa de todos durante el fin de semana, ella inició en Reiki I a varios de los asistentes y además de impartirme el Reiki II me extendió un certificado para ambos grados, mientras prometía darme el Reiki III la próxima vez que nos viéramos y agregaba:

–Estaba a punto de hacerlo ahora, pero no he podido encontrar los símbolos que deben transmitirse.

Aunque nos vimos en dos ocasiones durante el año siguiente, la mujer adujo varios pretextos para no continuar con las enseñanzas, lo cual me contrarió no poco. Puesto que había recibido los primeros alineamientos Reiki I de un practicante del segundo grado, me pareció que podría adivinar cómo se hacía. Pensé que la base del proceso consistía en posicionar los símbolos de Reiki II sobre el chakra corona y el chakra cordial del receptor, así como en las manos. Y no andaba del todo descaminada, pero como sólo había recibido el Reiki II me faltaban varios símbolos clave y por supuesto no tenía manera de averiguar cuáles eran.

Después de una conversación por teléfono con una mujer a quien no había visto nunca recibí por correo una hoja arrancada de una agenda con el símbolo tradicional del Maestro Reiki III. Con esto mis experimentos cobraron mayor eficacia y en algunos de mis intentos los receptores se abrieron a la energía. Yo seguía enseñando en mis cursillos toda la información de que disponía, y explicaba que estaba en fase de experimentación de Reiki II.

En 1990 y durante otra conversación telefónica le mencioné a mi maestra Reiki II del Medio Oeste que había tratado de pasar los alineamientos. El enfado de mi interlocutora fue tan inmediato como intenso, y tuvimos una fuerte discusión sobre el asunto.

–Prometiste pasarme toda la información, pero no lo has cumplido –le recordé.

La mujer volvió a llamar como una hora más tarde para decirme:

–Si vas a hacerlo de todas maneras, será mejor que lo hagas como es debido –y seguidamente me explicó por teléfono el proceso necesario para pasar los alineamientos Reiki.

Empecé a utilizar su método, que era uno de los de la escuela moderna, y mis receptores empezaron a abrirse a la energía Reiki I de una manera inconfundible. Pero las aperturas no eran muy intensas, sin embargo, y no todos desarrollaron las manos calientes ni las sensaciones internas que son el distintivo de la apertura Reiki. Mi profesora de Reiki II seguía instruyéndome por teléfono con informaciones fragmentarias que luego yo me veía obligada a encajar por mi cuenta. Cada vez me contrariaba más el no poder recurrir a otra fuente de enseñanzas.

En junio de 1990, solsticio de verano, enseñé en un grupo de trabajo cerca de Denver y durante las clases ofrecí alineamientos Reiki I a quien quisiera recibirlos, con carácter experimental. Seis mujeres aceptaron y todas ellas se abrieron a la energía Reiki. Después de este fin de semana en Denver la compañera de mi profesora Reiki II, que se había desplazado también a la región, vino a pasar un día conmigo. Una amiga de ella, a quien yo no conocía, la llevó en coche hasta mi casa y se quedó a cenar. Durante la charla se me ocurrió mencionar los grupos de trabajo y cuánto deseaba recibir la investidura Reiki III «para poder hacerlo como es debido». La amiga de mi amiga dijo:

–No dispongo de tiempo para dedicarme a la enseñanza, pero si no necesitas nada más que el alineamiento podemos hacerlo ahora mismo.

Y así, sentadas en el comedor, a los postres, me administró la iniciación del grado Reiki III. Nunca he vuelto a verla, pero le estoy profundamente agradecida. Después de esto los alineamientos pasados por mí fueron más potentes y de resultados totalmente seguros; todas las receptoras se abrieron a la energía y por consiguiente, yo era ya una Maestra Reiki III, es decir enseñante a título pleno.

En febrero de 1991, otro día de la Candelaria, asistí a otro cursillo de fin de semana en otra ciudad. Mientras daba clases de Reiki I y II me fijé en una asistente que escuchaba con el ceño fruncido, en actitud de total desaprobación, y así permaneció durante toda la jornada. Finalmente se acercó a decirme que ella era una maestra/enseñante de la escuela tradicional y que deseaba hablar conmigo. Lo que hizo fue echarme una fuerte bronca a cuenta de diversos aspectos de mis enseñanzas; en particular le parecía mal que se permitiera la presencia de todo el alumnado mientras yo pasaba los sagrados alineamientos, cosa que por otra parte he seguido haciendo hasta la fecha. Dijo que mi método para pasar los alineamientos no era conforme al procedimiento tradicional, y afirmó que ningún método que se desviase del tradicional podía llamarse Reiki. En lo cual no estuve de acuerdo.

Mi anfitriona intervino en este punto para sugerirle a la mujer que me enseñase el método «correcto» y expidiese allí mismo la certificación, o que de lo contrario no siguiera abusando más de mi tiempo. La mujer aceptó la propuesta y dedicó algo más de una hora a enseñarme los métodos de alineamiento y enseñanza tradicionales, corroborando también mi alineamiento Reiki III, pero esta vez dentro de las formas tradicionales. Luego me prometió un certificado –el cual no he recibido nunca– pero diciendo que no me lo entregaría hasta que yo me comprometiese a seguir estrictamente los métodos tradicionales. En la época yo utilizaba una combinación de los métodos de enseñanza Reiki II con mis descubrimientos propios, y como me daba muy buenos resultados no tenía la menor intención de cambiarla.

El primero de mayo de 1991 –es decir, en la fecha de la ancestral fiesta céltica de Beltane, y ahora me doy cuenta de cómo la mayoría de mis grandes vicisitudes Reiki han coincidido con señaladas fechas mágicas– mi anterior maestro Reiki II me envió una copia de un «nuevo» símbolo Reiki III instándome a utilizarlo. Lo cual hice no muy convencida, aunque luego he seguido usando dicho nuevo símbolo porque he tenido ocasión de persuadirme de su potencia. Con esto mis enseñanzas se alejaban todavía más del método tradicional para transmitir el arte de la curación Reiki. Al final de aquel mes asistí al Festival femenino de música y teatro del Sur, y tuvo lugar otra estación culminante de mi camino hacia la conversión en Maestra Reiki.

Durante el festival mencionado no me dediqué a enseñar Reiki porque la concurrencia a los cursos era demasiado nutrida, muy superior al limitado número de alineamientos que soy capaz de pasar en una sola jornada. En su lugar participé en un grupo de trabajo sobre remedios naturales, y fue entonces cuando dos de las asistentes me revelaron que eran enfermas en estado terminal. Les ofrecí los alineamientos Reiki si creían que pudieran serles de alguna utilidad, y quedamos para después de la sesión de trabajo. Pedí prestadas dos sillas plegables e inicié a aquellas mujeres con la esperanza de aliviarlas un poco y para poner en sus manos un instrumento de curación. Cuando se me ocurrió mirar a mi alrededor vi una cola formada por mujeres que también querían recibir el alineamien-

to. Una practicante de Reiki II presente en el grupo me ayudó a enseñar las posturas de las manos, ¡y estuve pasando alineamientos Reiki durante casi dos horas! Quedé algo preocupada por haber pasado los alineamientos sin impartir una instrucción completa, pero mis espíritus-guías me instaban a continuar cada vez que me detenía a consultarlos.

Al día siguiente me tocaba una firma de libros en el taller de artesanías del festival, y volvió a formarse la cola, y seguí pasando alineamientos Reiki I. Más tarde supe que había corrido la voz entre la asistencia: «Poneos a la cola, poneos a la cola, Diane Stein está dispensando a las mujeres la experiencia espiritual más importante de sus vidas». Muchas ni siquiera tenían la menor idea de por qué se habían puesto a la cola, y sin embargo mis espíritus-guías seguían diciéndome «continúa». En conjunto debí pasar unos 150 alineamientos en el decurso de aquellos dos días, siempre sin cobrar nada. Para mí fue físicamente agotador y estuve enferma durante tres semanas después de eso. Veinticinco alineamientos por sesión son muchos. La experiencia, cualquiera que haya sido definitivamente su utilidad, sirvió para que yo echase de ver la enorme necesidad existente de Reiki por parte de tantísimas personas.

Después de este festival me pareció que por fin me había sido revelada mi misión: enseñar Reiki a tantas mujeres (y hombres) como lo desearan y a mí me fuese posible. Este magnífico sistema de curación debe ponerse en manos de todos, tanto si pueden pagar el coste de la enseñanza como si no. En este camino he perseverado hasta la fecha, aunque muchas veces me resulta difícil explicar a los organizadores de los grupos de trabajo y los festivales por qué es tan importante dicho método de curación. En cuanto a mi maestra de Reiki II, la que estuvo jugando tanto tiempo al gato y al ratón conmigo y negándome la enseñanza y el certificado de Reiki III, se negó a continuar facilitándome información. Según ella, yo hacía un mal uso del Reiki al impartirlo gratis, y canceló todos los planes que teníamos previstos para proseguir mi aprendizaje.

De tal manera que, si bien soy enseñante de Reiki desde hace cuatro años y he iniciado a varios cientos de aspirantes, todavía no tengo la certificación tradicional y oficial. Pero ha dejado de parecerme necesaria. Yo ofrezco a mi alumnado mi propia certificación a título de Reiki no tradicional, totalmente persuadida de que esto no afecta para nada a mi capacidad de enseñar y mi eficacia. Cuando celebré mi aniversario, el equinoccio de otoño de 1992, una de mis alumnas me regaló un certificado diciendo:

–Tú me has enseñado a mí, por consiguiente yo te certifico.

Ambas celebramos sobremanera la broma. En el momento de escribir estas líneas he enseñado a varios centenares de aspirantes al Reiki III, muchos de los cuales han emprendido a su vez la actividad enseñante. Yo les pido que se atengan a mi ética de precios baratos y becas siempre que hagan falta, y que continúen mi desmitificación de un sistema curativo que necesariamente debe alcanzar la universalidad. Muchas mujeres, así como algunos hombres, me siguen en ese camino.

Que lo que fue un misterio deje de serlo, y que se descubra lo que estaba velado. Que lo recluido sea revelado a la luz, y que todas las mujeres vean y se regocijen juntas.

Alice Bailey[1]

Cuando te sanas a ti misma y ayudas a otros para que se sanen a sí mismos estás sanando la Tierra.
Tú marcas la diferencia.

Laurel Steinhice en canalización
de la Madre Tierra[2]

Creo que existe un solo Ser Supremo –el Infinito Absoluto–, una Fuerza Dinámica que rige el mundo y el universo. Es un poder espiritual invisible que vibra y ante el cual todos los demás poderes palidecen en la insignificancia. Así pues, esto es lo Absoluto...

Lo llamaré «Reiki»...

Por ser una fuerza universal del Gran Espíritu Divino, pertenece a todos los que buscan y desean aprender el arte de la curación.

Hawayo Takata[3]

1. Alice Bailey, *La curación esotérica*, Editorial Sirio, 1989, citada por Rosalyn L. Bruyere y Jeanne Farrens, recopiladoras, *Wheels of Light: A Study of the Chakras*, vol. I, Bon Productions, Sierra Madre (California) 1989, p. 17.

2. Laurel Steinhice, citada por Diane Stein en *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A History of the Earth*, The Crossing Press, Freedom (California) 1991, página titular.

3. Hawayo Takata, citada por Paul David Mitchell en *Reiki. The Usui System of Natural Healing*, The Reiki Alliance, Coeur d'Alene (Idaho) 1985, pp. 5-6.

Capítulo I

La historia del Reiki

Reiki es un sistema de curación por imposición de las manos, de sencillez y potencia incomparables. Lo que puede hacerse con él, y cómo actúa: tal es el tema de este libro, pero conviene conocer antes sus orígenes y la historia de su llegada a Occidente para valorarlo plenamente. El periodo que contemplamos comprende casi toda la crónica escrita de la humanidad, aunque el sistema de curación en sí sea, por cierto, anterior a todo registro histórico. He tratado de averiguar los orígenes de Reiki mediante mis investigaciones y lecturas personales, pero quedan muchos puntos por dilucidar. De las informaciones pertinentes muchas no han sido traducidas nunca a ningún idioma occidental y algunas ni siquiera se han impreso en ningún idioma del mundo. La historia del Reiki Tradicional empieza en el siglo XIX, aunque el sistema tenía ya una venerable antigüedad entonces.

Sólo la canalización puede suministrar informaciones anteriores a las crónicas escritas y si bien el material captado por esta vía no deja de tener un carácter controvertible, siempre es interesante y da que pensar, aunque no sea posible la verificación. Por mi parte, le atribuyo un gran valor; en 1990 la vidente Laurel Steinhice describió para mi libro *Dreaming the Past, Dreaming the Future* (The Crossing Press, 1991) los doce planetas-fuente que colonizaron originariamente la Tierra, la mayoría de ellos localizados en el grupo estelar de las Pléyades, y los demás en las constelaciones de Sirio y Orión.[1] La raza humana no nació de la evolución terrestre sino que fue exportada por culturas planetarias diversas y en la actualidad varios canalizadores han descrito éstas en sus obras. Algunos especialistas en paleografía convencional han iniciado también la tarea de corroborarlo mediante el estudio de los más antiguos documentos, aunque tal empresa todavía requiere una no pequeña valentía intelectual en estos tiempos.

En 1991 le solicité a Laurel una canalización sobre los orígenes de Reiki. Según su des-

cripción Reiki nació en el mismo planeta que llevó a la Tierra los dioses y diosas de muchos brazos, siendo esa cultura la que arraigó en la India pre-patriarcal. La divinidad hindú que hoy conocemos como Siva, y que era femenina en su origen, se encargó de traernos el Reiki y desea ser recordada por ese don. En el diseño del organismo humano para este planeta, Reiki quedó incorporado al código genético y por tanto es un derecho innato de todos los humanos.[2]

En efecto Reiki es parte de todos nosotros. En tiempos fue universal y no se preveía su pérdida. Los niños de los primeros tiempos de la Tierra, en la civilización que hoy conocemos con el nombre de Mu, recibían la formación del grado Reiki I en la escuela elemental, y la del grado II en lo que hoy llamaríamos el B.U.P. En cuanto al nivel Reiki III, el de los maestros/enseñantes, lo recibían los pedagogos y quienquiera que manifestase interés. Cuando los representantes de esta cultura-raíz abandonaron el continente de Mu para ir a poblar lo que hoy son la India y el Tíbet, llevaban a Reiki con ellos y así sobrevivió a la desaparición de Mu. Los cambios telúricos que destruyeron primero Mu y luego la Atlántida produjeron una grave desorganización cultural; el sistema de curación se salvó por haberlo preservado una selecta minoría. En el siglo XIX un japonés, habiéndose propuesto averiguar cómo curaban Jesús y el Buda, lo redescubrió en los ancestrales fragmentos de la antigua cultura sivaíta, en las enseñanzas esotéricas de la India.

La historia del Reiki Tradicional empieza a mediados del siglo XIX con Mikao Usui, un decano de la Universidad Doshisha de Kyoto y sacerdote cristiano a quien sus alumnos interrogaban acerca del método de curación mediante el cual sanaba Jesucristo a los enfermos.[10] Usui emprendió por su cuenta una investigación, que duró diez años y le permitió redescubrir y aprender esa técnica. Cuando las jerarquías cristianas del Japón le advirtieron que no debía hablar de tal procedimiento de curación, ni mucho menos darlo a conocer, Usui desvió sus investigaciones a través del budismo. Procede observar los estrechos paralelismos entre la vida del Buda en la India (Gautama Siddhartha, 620-543 a.C.) y la del Jesús histórico. Los monjes budistas le dijeron a Usui que el antiguo método de curación espiritual se había perdido y que no existía otra vía de aproximación sino la de las enseñanzas budistas, el Camino de la Iluminación.

Más tarde Mikao Usui se trasladó a los Estados Unidos, en donde residió durante siete años. Tampoco allí, mientras estudiaba en la facultad de Teología de la Universidad de Chicago, los cristianos quisieron ser más explícitos. Se dice que llegó a doctorarse en teología, al tiempo que estudiaba historia comparada de las religiones y de la filosofía. También aprendió a leer el sánscrito, el antiguo idioma litúrgico de la India y el Tíbet. A todo esto, Usui seguía sin hallar las respuestas buscadas en cuanto al ancestral método de curación; a partir de aquí no se registra ninguna nueva mención de su persona como cristiano y sacerdote, sino como budista residente en un monasterio zen a su regreso al Japón.

Es interesante observar que al tratar de verificar estos datos, el maestro Reiki William Rand no halló ningún registro de la estancia de Mikao Usui en la Universidad Doshisha como decano, ni como catedrático, ni como estudiante. Tampoco hay constancia de que estuviese en la Universidad de Chicago, ni de que hubiese recibido de ésta título alguno.[11] Fácilmente podríamos admitir la especulación según la cual esas peripecias cristianas fueron añadidas en Occidente para conferir verosimilitud a las sorprendentes fuerzas Reiki desde el punto de vista norteamericano. Pero los paralelismos entre el budismo y las en-

señanzas originarias del Jesús histórico (a diferenciar de la religión cristiana según las doctrinas eclesiásticas) obligan a considerar la cuestión desde otra perspectiva. Dejemos por unos momentos el Reiki para hacer una breve recapitulación de aquéllos.

Buda, el gran salvador de la India, nació hacia el 620 a.C. cerca de la frontera nepalí. Era hijo de un rey y se llamaba Gautama Siddhartha. En su educación se pretendió que ignorase las aflicciones del mundo recluyéndolo en palacio, de donde no salió hasta que alcanzó la edad adulta. Entonces quiso conocer el mundo y desobedeciendo la voluntad de su padre, escapó de su jaula de oro. Por primera vez en su vida veía la vejez, la enfermedad, la muerte, la pobreza y el sufrimiento, y así despertó en él su herencia kármica que le llamaba a liberar del dolor a todos los humanos

Por ello Gautama Siddhartha abandonó sus riquezas y a su joven y muy amada esposa para elegir la vida de peregrino sin hogar. Vivía refugiado debajo de los árboles, mendigaba la comida y meditaba sobre cómo eliminar el sufrimiento del mundo. Por fin tuvo la revelación mientras meditaba sentado debajo de una higuera, y esta revelación sobre cómo sanar a los humanos fue la Primera Iluminación. Había descubierto Sakyamuni Buddha que el dolor del mundo se debe a nuestra adhesión a las posesiones materiales y a los demás humanos, con la codicia y la negatividad que tales pasiones originan inevitablemente. Las acciones que movidos por ellas emprendemos originan el karma positivo o negativo por el cual nuestro espíritu queda retenido en el plano terrenal; y de ahí las sucesivas reencarnaciones, ya que todas las situaciones deben resolverse una vez iniciadas. Al renovarse incesantemente el tránsito por la Tierra, el sufrimiento nunca cesa; sin embargo la supresión del karma sólo es posible mediante la reencarnación en un cuerpo humano.

La respuesta a esta paradoja, es decir, cómo resolver el karma y poner fin al ciclo de las reencarnaciones y nuevos nacimientos, es la esencia de las enseñanzas budistas. Esta filosofía admite los dioses y diosas de cualquier cultura en donde se practique, y ha sido profunda su influencia sobre todas las grandes religiones, sin exceptuar la cristiana. La doctrina budista se basa en el principio de la compasión hacia todos los seres vivos, la no agresión frente a las personas y los animales, la prohibición de matar a ninguna persona ni animal, y la ayuda a los demás atendiendo a la caridad desinteresada y abnegada. De tal manera que, para el budista, la curación significa mucho más que sanar el cuerpo, porque también es menester sanar la mente y las emociones y en consecuencia la curación debe abordar ante todo el plano espiritual. Él considera el mundo sensible como una ilusión, una creación de la Mente derivada del Vacío. Muchas de las parábolas y otros lugares de los Evangelios provienen directamente de antecedentes budistas, en particular la parábola del grano de mostaza, la del hijo pródigo, el Sermón del Monte y el episodio de la tentación del Mal en el desierto.

El descubrimiento de la Senda de la Iluminación por parte del Buda hizo posible la Iluminación de otros; hubo más budas después de Gautama Siddhartha y cierto número de Entidades llamadas bodhisattvas. Un o una bodhisattva, que quiere decir salvador, es la persona que ha alcanzado la Iluminación y por consiguiente ya no necesita reencarnarse; sin embargo regresa a la Tierra corporalmente para salvar a otros del dolor y el sufrimiento, y ayudarlos a lograr también la Iluminación. De entre las bodhisattvas femeninas más conocidas (aunque el budismo cita a pocas mujeres desde este punto de vista)

podemos citar a dos: la china Kwan Yin –llamada Kannon por los japoneses– y la Tara tibetana. Por mi parte creo que María y Jesús también son ejemplos de bodhisattvas.

Buda y varios de los budas que le siguieron reciben asimismo el título de Gran Taumaturgo (como luego también se llamó a Jesús). Tanto fascinaron los fenómenos de la curación física y espiritual en los comienzos de la práctica budista, que más adelante se adoptó la norma de no fomentarla porque distraía a los discípulos y los desviaba de la Senda de la Iluminación. Lo que hoy llamamos Reiki se conoció en la India desde los tiempos de Gautama Siddhartha, y aparece descrito parcialmente en los *Sutras* (libros sagrados) budistas, aunque la transmisión de la doctrina debió ser más frecuentemente oral. Las escrituras budistas más antiguas describen los efectos de la curación espiritual –desaparición del sufrimiento y reencarnación en una «Tierra Pura» donde se obtendrá la Iluminación–, pero no tanto los métodos para sanar propiamente dichos. Varios textos describen los ritos y las oraciones para invocar al Buda Sanador.

Los conceptos más divulgados en Occidente como técnicas psíquicas, visualizaciones, iniciaciones/alineamientos, estados meditativos y métodos de curación espiritual dirigidos al cuerpo-mente-espíritu remiten a una forma del budismo llamada Tantra o Vajrayana. El Tantra es una forma sumamente esotérica del budismo mahayana desarrollada en el Tíbet. Exige dedicación completa y muchos años de entrenamiento psíquico meditativo. Es un error la identificación, muy común en Occidente, de Tantra con un sistema de técnicas sexuales; en realidad su objetivo es la unión y la unidad con toda Entidad. Esta unión se personifica en una pareja sexual visualizada (no de carne y hueso). Dos resultados adicionales de la práctica tántrica son el desarrollo de las facultades psíquicas y el de la capacidad taumatúrgica; pero se instruye al adepto para que sólo las emplee cuando sean necesarias, puesto que distraen del proceso fundamental, que es el de la Iluminación.[12]

El budismo tibetano postula otro estado, el de los tulkas o adeptos de alto nivel, quienes son reencarnaciones que han retenido alguna memoria de sus vidas anteriores. El actual Dalai Lama es un ejemplo de tulka. Cuando fallece un dalai lama, poco después los monjes de la orden inician la busca de su reencarnación, identificable por medio de una serie de signos y pruebas. El nuevo dalai lama, que será todavía un niño, es conducido entonces al monasterio para recibir enseñanzas y asumir de nuevo el papel que desempeñó en su pasado tránsito terrenal. Existe ahí una relación importante entre el budismo místico y Jesús, sobre la cual volveré en seguida.[13]

Las fuentes escritas del budismo tántrico no explican con claridad, paso a paso, cómo se consigue acceder a la Senda. Son materiales concebidos exclusivamente para los adeptos y como base para la enseñanza oral. Dada la necesidad de proteger las enseñanzas para evitar profanaciones, la redacción mantiene un estilo deliberadamente oscuro; es decir que se necesita un maestro que sepa interpretar ese lenguaje místico, y el maestro no lo hará hasta que considere que los discípulos están suficientemente preparados y dispuestos.[14] Algunas enseñanzas se pierden cuando el maestro/enseñante opta por no admitir que acceda a ellas ningún discípulo; otras veces se logra recuperar las prácticas perdidas por vía del redescubrimiento psíquico. El *Tantra Sutra del Loto* tibetano, un texto que data del siglo II o I a.C., contiene la fórmula simbólica para la técnica Reiki.

CRONOLOGÍA

La India

620 a.C.	Nacimiento de Gautama Siddhartha (Sakyamuni Buddha) cerca de la frontera indo-nepali.
543 a.C.	Muerte de Gautama Siddhartha en Kusingara (India).
II-I a.C.	Redacción del Tantra Sutra del Loto,[3] partiendo de fuentes anteriores.
7 a.C.	Nacimiento del Jesús histórico.[4]
7 a.C.	Los «tres Magos» vienen de Oriente (la India) en busca de la reencarnación de un Iluminado. Jesús y familia llevados a Egipto, y luego a la India.
27 o 30 d.C. a 30 o 33 d.C.	Jesús regresa a Jerusalén durante 2 o 3 años.[5]
30 o 33 d.C.	La Crucifixión; hay pruebas de que Jesús sobrevivió a ella.[6]
46 o 49 d.C.	Regreso de Jesús a la India 16 años después de la Crucifixión.[7]
110 d.C.	Muerte de Jesús en Srinagar (India). Según las leyendas alcanzó los 110 años de edad, suceso no infrecuente en la época.[8]

El Japón

Finales del XIX	Mikao Usui en busca del Reiki.
1925	Chujiro Hayashi recibe el grado de Maestro (Reiki III) a la edad de 47 años.
1930	Fallece Mikao Usui; creó de 16 a 18 maestros Reiki (los datos varian según las fuentes).
10 may. 1941	Fallece Chujiro Hayashi; creó de 13 a 16 maestros Reiki, entre los cuales las primeras mujeres: su esposa Chie Hayashi y Hawayo Takata.

Hawai

24 dic. 1900	Nacimiento de Hawayo Kawamuru (Takata).
10 mar. 1917	Matrimonio con Saichi Takata.
Oct. 1930	Fallece Saichi Takata.
1935	Takata ingresa en el hospital Maeda de Akasaka (Japón), luego en la clínica Reiki de Hayashi (Shina No Machi, Tokio), donde sana en 4 meses.
Primavera de 1936	Takata recibe el Reiki I de Chujiro Hayashi.
1937	Takata recibe de Hayashi el Reiki II y regresa a Hawai, donde inaugura en Kapaa su primera clínica.
Invierno de 1938	Takata recibe el Reiki III de Hayashi en Hawai; el 22 de febrero de 1938, Chujiro Hayashi proclama a Hawayo Takata maestra de Reiki y sucesora suya.
11 dic. 1980	Muerte de Hawayo Takata; creó 22 maestros Reiki entre 1970 y 1980. Algunas fuentes dan como fecha de su fallecimiento el 12 de diciembre.[9]

¿Cómo llegó la técnica de la curación Reiki –aunque, al ser ésta una palabra japonesa, ciertamente no le darían ese nombre– a conocimiento de Jesús, en lo que hoy llamamos el Oriente Próximo? Según el escritor y explorador alemán Holger Kersten en su fascinante libro *Jesus Lived in India* (Element Books Ltd., 1991), Jesús era un bodhisattva reencarnado del tipo descrito en las líneas anteriores, un tulka. Su nacimiento era esperado por los miembros de una orden budista que aparecen bajo las figuras de los «tres Magos de Oriente», puestos sobre aviso por la extraordinaria conjunción astrológica del año 5 a.C., que les sirvió para localizarlo. En esta época el budismo se había difundido por todo el oriente y existían centros budistas en muchas grandes ciudades del Próximo Oriente.

El niño tendría dos años cuando ellos llegaron y se hallaba en peligro porque Herodes tenía noticia, a través de una profecía, del nacimiento de un jefe esenio que se insurgiría contra la dominación romana. Existía un monasterio esenio muy parecido a una lamasería en Qumran, cerca de las cuevas donde se encontrarían luego los Manuscritos del mar Muerto. Los esenios estaban al corriente de esas profecías, en tanto que orden mística y tal vez budista, lo cual no es demasiado aventurado suponer ya que sus enseñanzas incluían conceptos como los de reencarnación y karma, inmortalidad del alma, pacifismo, caridad y vida ascética.[15] Al identificar a Jesús como el tulka buscado, o tal vez orientados por los esenios que lo habían conocido, los «Sabios de Oriente» se llevaron al niño con su familia; el niño fue criado y educado primero en Egipto, y luego en la India. Una vez recibidas las enseñanzas del budismo mahayana y vajrayana, regresó a Jerusalén como adulto, adepto budista y sanador Reiki. Además era también un bodhisattva.

Holger Kersten sigue la pista de los restantes años de vida de Jesús, tras aducir con argumentos lógicos que éste sobrevivió a la Crucifixión. En los *sutras* budistas aparece mencionado con frecuencia como Issa o Yuz Asaf, y también los libros islámicos hablan de Ibn Yusf. Muchas fuentes describen sus hechos pasados o las cicatrices de la crucifixión, de manera que la identificación resulta inconfundible. Jesús se salvó y vivió largos años en la India como santo muy respetado.[16] Los sepulcros de María, María Magdalena y Yuz Asaf (Jesús) son lugares conocidos y respetados centros de peregrinación en Mari (Pakistán, tumba de María), Kashgar (India, sepultura de María Magdalena) y Srinagar (India, sepulcro de Jesús), inequívocamente identificados como tales.[17] Kersten relaciona veintiún documentos que describen la estancia de Jesús en Cachemira (India) después de la crucifixión, así como numerosos topónimos significativos.

Muchos de estos datos de erudición fueron ocultados por la Iglesia cristiana, más seguidora de las enseñanzas de Pablo que de las doctrinas originarias de Jesús, teñidas de budismo. El Jesús histórico es un personaje fascinante y reivindicamos aquí su papel en la historia de Reiki. Enseñó el método de curación a otros –sabemos por el Nuevo Testamento que lo transmitió, por lo menos, a sus discípulos directos– y así fue conocido, no sólo en la India, sino además en toda una parte del mundo antiguo bastante mayor de lo que veníamos suponiendo. Su desaparición de la doctrina cristiana se explica probablemente por la influencia de las enseñanzas paulinas, que implican, a todas luces, una reinterpretación de las de Jesús. Hacia el siglo V el canon eclesiástico prescindió de dos conceptos fundamentales, el de la reencarnación y el del karma, perdiéndose definitivamente para Occidente el método que usaba Jesús en sus curaciones y que habría sido de tanta ayu-

da para muchos. Los seguidores del budismo fueron los únicos que conservaron estos conocimientos y siguieron utilizándolos, aunque se abstuvieran de divulgar su existencia.

Mikao Usui regresó al Japón e ingresó en el monasterio budista Zen donde había hallado los textos que describían la fórmula terapéutica, ahora inteligible para él en su original sánscrito. Desde luego no incluía la manera de activar la energía ni cómo ponerla al servicio de los fines curativos; según hemos visto, tal oscuridad de los *Sutras* era intencionada, a fin de evitar que estos recursos, muchas veces sumamente poderosos, cayeran en manos indignas de conocerlos e incapaces de utilizarlos en la forma adecuada. Hawayo Takata describe el suceso en estos términos:

> *Continuó estudiando el sánscrito y llegó a dominarlo, no sin grandes esfuerzos, tras lo cual entendió que la fórmula era sencilla como la luz del día, nada complicada. Como dos y dos son cuatro... Y entonces se dijo: «Ya está, ya la he encontrado. Pero ahora hay que interpretarla, porque esto se escribió hace 2500 años. Es para mí una prueba a la que debo someterme.*[18]

La prueba consistió en tres semanas de meditación, ayuno y oraciones en el monte Koriyama. Tras elegir el lugar para la meditación amontonó ante sí veintiún guijarros, uno por cada día, que arrojaba al término de la jornada para no perder la cuenta del tiempo transcurrido. La madrugada final de su prueba, en la hora más oscura antes del amanecer, Usui vio una especie de proyectil luminoso que se dirigía hacia él, y su primera reacción fue la huida, pero luego lo pensó mejor y decidió aceptar las cosas tal como vinieran y como una respuesta a su meditación, aunque le fuese en ello la vida. El rayo le hirió en el tercer ojo y perdió el conocimiento unos instantes; luego vio «millones y millones de burbujas con todos los colores del arco iris»,[19] y finalmente los símbolos de Reiki, como si los hubiesen proyectado en una pantalla. A medida que iba visualizando cada uno de los símbolos recibió la información sobre cómo se utilizaba cada uno de ellos para activar la energía salutífera. Así se produjo el primer alineamiento Reiki por redescubrimiento psíquico del método ancestral.

Mikao Usui bajó del monte Koriyama sabedor de cómo curaban Buda y Jesús. En el camino del descenso tuvo las experiencias tradicionalmente conocidas con el nombre de los cuatro milagros. El primero fue que mientras andaba se golpeó el dedo gordo del pie con una piedra; lo primero que hizo por instinto fue sentarse y tomar el dedo entre las manos. Las palmas de éstas se calentaron y el dedo herido curó. Una vez abajo entró en una hostería y pidió una comida abundante, lo cual era una gran imprudencia por parte de quien había guardado veintiún días de ayuno sin tomar nada más que agua, pero a él no le hizo daño. El tercer milagro fue que la tabernera tenía dolor de muelas y él la curó tomándole la cara entre las palmas de las manos. Por último, cuando regresó al monasterio le dijeron que el lama estaba acostado con un ataque de artritis, y también lo sanó.

A esta energía salutífera, Usui le puso el nombre de Reiki, que significa fuerza vital universal, y se dispuso a utilizar el método en los barrios bajos de Kyoto. Allí vivió varios años dedicado a sanar en el barrio de los mendigos. Con arreglo a la cultura en que vivía

y a la ética de aquellos tiempos, los contrahechos, los mutilados y los afligidos por enfermedades visibles pedían limosna y eran mantenidos por la comunidad. Él los curaba y les instaba a que iniciasen una nueva vida, pero el caso fue que siempre veía a los mismos pedigüeños. Al comprobar que las personas a quienes curaba preferían seguir mendigando en vez de ganarse la vida honradamente, se desanimó y abandonó aquellas barriadas; en cambio ellos quedaban resentidos porque al curarlos, les impedía el seguir ejerciendo de mendigos y los obligaba a trabajar para ganarse la vida.

Hoy día estas experiencias de Usui con los mendigos suelen aducirse para justificar el precio elevado de la enseñanza de Reiki, diciendo que las gentes sólo agradecen la curación cuando han tenido que pagar por ella. El fracaso de Usui pudo ser debido, no al hecho de que los mendigos no pagasen, sino a que él había sanado únicamente sus cuerpos, pero no las mentes ni los espíritus. Las doctrinas budistas restan importancia a la curación del cuerpo y afirman que la única salud verdadera es la espiritual, que sólo se consigue accediendo a la Senda de la Iluminación. Una vez el individuo haya alcanzado la Iluminación no tendrá que volver a reencarnarse, y con esto se habrá puesto término al padecimiento. Por eso los budistas postulan que no hay otro método curativo válido y auténtico sino dicha Senda.

Mikao Usui emprendió una existencia de peregrino; recorrió el Japón a pie, portando una antorcha y enseñando. De esta manera conoció a Chujiro Hayashi, oficial de la Armada en situación de reserva. En 1925, a la edad de cuarenta y siete años, Hayashi recibió de Usui la formación Reiki en grado de maestro y se convirtió en el sucesor de Mikao Usui. Éste falleció en 1930, habiendo creado unos dieciséis o dieciocho maestros Reiki (las referencias principales no se ponen de acuerdo en esto), aunque las fuentes Reiki no citan por su nombre a ninguno de ellos excepto Hayashi. En cuanto a éste, formó equipos de practicantes, hombres y mujeres, entre los cuales dieciséis maestros, e inauguró un centro clínico en Tokio donde los sanadores trabajaban en grupos con los pacientes, los cuales permanecían allí en régimen de internado. Los sanadores Reiki también acudían a las casas de los enfermos que no pudiesen trasladarse a la clínica. En 1935 acudió al centro Shina No Machi de Chujiro, buscando la curación, Hawayo Takata.

Nacida el 24 de diciembre de 1990 en Hanamaulu, de la isla de Kauai, de una familia de cortadores de piña,[20] Hawayo Kawamuru era demasiado diminuta y frágil para el trabajo en la plantación, aunque empezó a trabajar cuando era todavía alumna de la escuela elemental. Cuidó niños y fue vendedora de refrescos, y cuando acabó la escuela se colocó de criada en la casa grande, es decir, la del rico y poderoso amo de la plantación. Allí vivió durante veinticuatro años y alcanzó posiciones de confianza y responsabilidad, como ama de llaves y contable; allí también conoció al administrador Saichi Takata, con quien se casó en 1917. Fue un matrimonio feliz y tuvieron dos hijas.

Saichi Takata murió de un ataque al corazón en octubre de 1930, a los treinta y dos años de edad. En el decurso de los cinco años siguientes Hawayo Takata, viuda y con dos hijas de corta edad a su cargo, sufrió agotamiento nervioso y varias afecciones físicas graves. Se le diagnosticó una enfermedad de la vesícula biliar que requería intervención quirúrgica, pero debido a una insuficiencia respiratoria crónica la anestesia representaba un grave peligro. Su salud se deterioraba cada vez más; por un lado le decían que la operación era imprescindible para salvarle la vida; por otro, que la operación tal

vez la mataría. En 1935 falleció una hermana suya y Takata viajó a Tokio para notificarlo a sus padres, que habían vuelto a residir allí; a continuación ingresó en el hospital Maeda de Akasaka.

Estuvo interna en el hospital durante varias semanas, hasta que tomaron la decisión de intervenirla; para entonces le habían diagnosticado una apendicitis y un tumor además de los cálculos biliares. La noche antes de la operación oyó una voz que le decía: «La operación no es necesaria». Volvió a oírla estando ya en el quirófano, donde la preparaban para anestesiarla. Poniéndose en pie, le dijo al cirujano que no quería ser intervenida y le preguntó si existía alguna otra manera de curarse. El médico le dijo que sí, siempre y cuando pudiera prolongar su estancia en el Japón todo el tiempo que fuese necesario para sanarla. A continuación le habló de la clínica Reiki de Chujiro Hayashi. Una hermana del cirujano, que había sido curada por los sanadores de Hayashi y había recibido formación Reiki, la llevó allí aquel mismo día.

Takata quedó interna en la clínica, y en el plazo de cuatro meses sanó completamente de cuerpo, mente y espíritu. Solicitó la formación Reiki pero le fue denegada al principio, no porque fuese mujer sino por ser extranjera. En aquel entonces Hayashi no deseaba que la práctica de la curación Reiki se divulgase fuera del Japón. Acabó por ceder principalmente gracias a la intervención de aquel cirujano del hospital Maeda, de manera que Hawayo Takata recibió su formación Reiki I en la primavera de 1936. Entró a formar parte de los equipos de sanadores que trabajaban en la clínica; en 1937 recibió el grado Reiki II y regresó a Hawai. Había permanecido en el Japón dos años.

Su primera clínica Reiki estuvo en Kapaa y tuvo éxito en su actividad, tras conseguir una licencia como quiromasajista para evitar el acoso leguleyo de las autoridades.

En invierno de 1938, Chujiro Hayashi visitó a Takata en Hawai y emprendieron juntos una gira de conferencias; en esta oportunidad recibió de él la formación Reiki III, y el 22 de febrero de 1938 Hayashi le concedió el grado de maestra/enseñante y la designó públicamente sucesora suya. Pero se empeñó en que no debía transmitir las enseñanzas sin cobrar; además debía desplazarse inmediatamente al Japón siempre que él la requiriese. En 1939 ella inauguró su segundo centro terapéutico en Hilo. Una mañana del año 1941, Takata despertó sobresaltada y tuvo la visión de Hayashi como si estuviera allí presente, de pie junto a su cama. Entonces supo que ésta era la llamada anunciada por él, y embarcó hacia Tokio en el primer vapor disponible.

Cuando Takata llegó a la clínica Reiki la aguardaban allí Chujiro Hayashi, su esposa Chie Hayashi y todos los demás maestros japoneses. Él le anunció a la recién llegada la inminencia de una gran guerra, y dijo que perecerían en ella todos los iniciados, y que la clínica tendría que cerrar. Por haber tenido con anterioridad el presentimiento de que Reiki podía desaparecer por completo del mundo había querido nombrar sucesora a Takata, precisamente: una extranjera. Por último explicó que acababa de ser movilizado, en tanto que oficial de la Armada, pero como su condición de sanador y de médico le prohibía quitar la vida a otros seres humanos, había decidido aceptar su propia muerte. De ahí la necesidad de convocar a Takata con urgencia.

El 10 de mayo de 1941, en presencia de sus alumnos, Chujiro Hayashi detuvo su propio corazón por medios psíquicos y murió. La gran guerra que había predicho fue la segunda guerra mundial y, en efecto, la disciplina Reiki dejó de estar disponible en el Japón. Chie

Hayashi sobrevivió, pero la potencia ocupante confiscó la casa y la clínica, y ella carecía de títulos para trabajar en un hospital público.

Gracias a Takata quedó preservada la continuidad de Reiki. Después de implantarlo en Hawai, lo introdujo en los demás estados norteamericanos y luego en Canadá y en Europa. Llegó a octogenaria, aunque siempre aparentó muchos años menos. Instruyó a cientos de personas en el sistema de curación Reiki. En el decurso de los últimos diez años de su vida, de 1970 a 1980, inició a veintidós maestros Reiki, hombres y mujeres. Hawayo Takata falleció el 11 de diciembre de 1980.

En sus clínicas, si se presentaba un paciente seriamente enfermo que fuese a necesitar muchas sesiones de terapia, ella prefería instruir a alguien de la familia para que pudiese administrar los tratamientos Reiki. Y cuando el enfermo quedaba suficientemente restablecido, se los enseñaban a él también. Los métodos de enseñanza de Takata eran las anécdotas e historiales clínicos así como las demostraciones. No permitía que los alumnos tomaran notas, ni sus clases se desarrollaban siempre con arreglo a la misma rutina. A veces explicaba la posturas terapéuticas empezando por la cabeza y otras veces lo hacía por el cuerpo o incluso por los pies. También variaba su trabajo en las enseñanzas del grado de maestría, el Reiki III, es decir que los maestros/enseñantes formados por ella no escucharon todos exactamente las mismas lecciones.

La señora Takata siempre cobró a sus alumnos, incluso a los de su misma familia. Lo consideraba imprescindible, pues opinaba que la gente que no pagaba por unas enseñanzas no les concedía valor, o no hacía uso de ellas. Le parecía también que quienes no hubiesen pagado no tendrían éxito en los negocios, ni en la vida.[21] A sus alumnos del grado de maestría les cobraba precios muy altos, lo suficiente como para hacer del Reiki algo financieramente exclusivo, fuera del alcance de la mayoría de las personas.

En mi opinión y teniendo en cuenta el malestar actual que sufre el mundo entero, ya no es moralmente lícito el cobrar un precio alto por ningún sistema terapéutico, aunque entiendo la justificación de los argumentos de Takata, basada en la experiencia. Es verdad que algunos alumnos respetan poco aquello que no les ha costado unos buenos dineros. Además la cultura norteamericana promueve este concepto de que sólo se aprecia lo que ha costado algo, o del valor de cambio que ignora la idea de valor intrínseco. Por mi parte he descubierto que aun cuando algunos alumnos o alumnas no sepan comprender el valor de lo que han recibido, Reiki siempre los beneficia a todos de una u otra manera importante.

Reiki ha experimentado varios cambios en Occidente y desde la muerte de Hawayo Takata. La sucesora y nieta de Takata, que es Phyllis Furumoto, detenta el título de Gran Maestra del Reiki Tradicional Usui. Sin embargo las técnicas y métodos de enseñanza han cambiado y se han desarrollado varias ramas de Reiki. Cada una de éstas afirma poseer exclusivamente el único sistema correcto, pero la verdad es que todas funcionan, en la medida en que derivan de las enseñanzas de Hawayo Takata.

El Reiki Tradicional Usui o *Usui Reiki Ryoho* es probablemente la más próxima a lo que sacó del Japón Hawayo Takata. Se enseña Reiki en tres grados, siendo Reiki III el de maestro/enseñante. Muy pocas personas reciben ese nivel de maestría, pues incluso quienes tienen los 10.000 dólares deben aguardar a ser invitadas. Algunos maestros de Reiki han dividido el tercer grado en dos niveles, Reiki III «practicante» y Reiki III «enseñante»;

algunos prefieren llamar al primero un Reiki II «avanzado». Otra escuela, la llamada Radiance, divide la enseñanza Reiki en once grados, de los cuales los más elevados superan las enseñanzas de Takata y van más lejos, según aseguran. Por supuesto el mayor número de grados implica también un mayor coste.

Dentro de los mismos grados varían también los métodos de enseñanza. La mayoría de los maestros enseñan Reiki I de una sola manera, e introducen escasas modificaciones y adiciones en el segundo grado. Las diferencias más importantes se observan en el nivel Reiki III y afectan fundamentalmente a la manera de pasar los alineamientos. El método tradicional de alineamiento/iniciación obliga a pasar cuatro alineamientos para Reiki I y otros tantos para Reiki II, aunque algunos métodos modernos utilizan un solo alineamiento combinado para cada grado. En mis propias enseñanzas y en este libro subdivido la materia en sólo tres grados, y además mi nivel Reiki III contiene toda la información que se transmite durante las enseñanzas. Aunque formada en ambas escuelas, prefiero utilizar el método moderno que pasa de una sola vez los alineamientos de cada grado. Considero que los resultados son así más potentes, aparte la obvia simplificación que ello supone. La disposición de este libro refleja dicho criterio e incluye los tres grados sin omitir detalle; mis métodos pueden calificarse como de escuela moderna en comparación con el Reiki Tradicional, habiendo absorbido criterios en cuanto a lo que proporciona mejores y más fáciles resultados.

Reiki nunca ha dejado de cambiar y de evolucionar desde los tiempos de Mikao Usui, Chujiro Hayashi y Hawayo Takata. Su difusión es más numerosa, sobre todo desde que algunos maestros no tradicionales han dejado de cargar unos honorarios tan exorbitantes. En cuanto a cómo curaban Buda y Jesús mediante la imposición de sus manos, nada podemos saber hoy día, y si bien es necesario rendir nuestros respetos a los creadores de Reiki, el mundo no se detiene y las necesidades de sus habitantes y de la misma Tierra cambian, y eso también hay que respetarlo. Confío en que este libro servirá para transmitir las enseñanzas de Reiki y conservar los métodos eficaces de manera que no vuelvan a perderse; al mismo tiempo deseo poner el Reiki en manos de quien desee aprenderlo. Reiki es amor y en estos tiempos de crisis planetaria, necesitamos todo el amor que sea posible conseguir.

«Reiki» escrito en diversos estilos de caligrafía japonesa.

1. Laurel Steinhice, en Diane Stein, *Dreaming the Past, Dreaming the Future. A History of the Earth*, pp. 196-199, 3 de junio de 1990.
2. Laurel Steinhice, comunicación personal, febrero de 1991.

3. Fechas según Raoul Birnbaum, *The Healing Buddha*, Shambala Publications, Boulder (Colorado) 1979, pp. 26-27.
4. Holger Kersten, *Jesus Lived in India: His Unknown Life Before and After the Crucifixion*, Element Books, Dorset (Inglaterra) 1991, p. 86. Las fechas de la vida de Jesús se han tomado de esta fuente. Se echará de ver su importancia en relación con Reiki.
5. *Ibíd.*, pp. 124-125.
6. *Ibíd.*, p. 127 ss.
7. *Ibíd.*, p. 174, fecha p. 183.
8. *Ibíd.*, pp. 205-206.
9. Las fechas de 1800 a 1900 difieren según las diversas fuentes sobre Reiki; una referencia fundamental es Fran Brown, *Living Reiki: Takata's Teachings*, LifeRythm, Mendocino (California) 1992.
10. La historia del Reiki Tradicional se repite en casi todos los libros que tratan de este sistema de curación; he utilizado como fuente primaria Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, The Center for Reiki Training, Southfield (Missouri) 1979, cinta de audio y transcripción.
11. William L. Rand, *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*, Vision Publications, Southfield (Missouri), p. 2.
12. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide to the Theory, Purpose and Techniques of Tantric Meditation*, Arkana Books, Nueva York 1970, pp. 36-40.
13. Holger Kersten, *Jesus Lived in India*, pp. 86-91.
14. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, pp. 198-199. De este libro excelente he tomado la mayor parte de mis ideas sobre el budismo.
15. Holger Kersten, *Jesus Lived in India*, pp. 106-108.
16. *Ibíd.*, p. 150 ss.
17. *Ibíd.*, pp. 186-187, 196-197, 203-206.
18. Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, p. 4 de la transcripción.
19. *Ibíd.*, p. 6.
20. Prácticamente todos los libros que tratan de Reiki describen la biografía de la señora Takata. Las principales fuentes consultadas aquí son Fran Brown, *Living Reiki: Takata's Teachings*, y Helen J. Haberly, *Reiki: Hawayo Takata's Story*, Archedigm Publications, Olney (Maryland) 1990, pp. 11-44, ambas obras sumamente recomendables.
21. Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, pp. 14-15 de la transcripción.

Capítulo 2

Qué es el Reiki

El acto de la imposición de manos sobre el cuerpo humano o animal para confortar o para aliviar el dolor es tan antiguo como los instintos. Ante la sensación dolorosa, lo primero que hacemos es llevar las manos al lugar dolorido. Cuando una criatura cae y se despelleja la rodilla quiere que su madre la toque (o la bese), y se siente mejor en seguida. Cuando el niño tiene fiebre o está mareado, por instinto la madre apoya la palma de su mano sobre la frente de la criatura. El tacto humano transmite calor, consuelo y poder curativo. También expresa el cariño y el amor. Y también los animales, como el perro o el gato, cuando les duele algo se lamen por instinto la región dolorida, por la misma razón que los humanos aplicamos las manos. Las hembras de los animales lamen a las crías accidentadas. Y ese acto tan sencillo es la base de todas las técnicas de curación por el tacto.

Los cuerpos vivientes, humanos o animales, irradian calor y energía. Esta energía es la fuerza vital propiamente dicha y tiene tantos nombres como civilizaciones humanas han existido. En un libro titulado *In Search of the Healing Energy* (Destiny Books, 1978), Mary Coddington llenó todo un volumen con la historia de esta energía en las diferentes culturas. Los huna polinesios llamaron *mana* a esta fuerza salutífera, y los indios iroqueses de Norteamérica la conocieron como *orenda;* pero es también *prana* entre los hindúes, *ruach* entre los hebreos, *baraka* en los países islámicos, y *ch'i* para los chinos. Algunos sanadores individuales creyeron descubrir una *energía orgónica* (Wilhelm Reich), un *magnetismo animal* (Mesmer) o un *archaeus* (Paracelso). Los japoneses la llamaron *ki* y ésa es la raíz que aparece en la palabra Reiki.

Mantak Chia, un instructor Ch'i Kung, define a ch'i (equivalencia de *ki* en chino) como «energía, aire, aliento, viento, hálito vital, esencia vital... la energía activa del universo».[1]

Ch'i Kung (o Qi Gong) es una antigua disciplina terapéutica de Asia basada en la potenciación y la conservación de ch'i mediante el control de los movimientos de esta energía en el organismo. Ch'i o ki es una energía de tipo eléctrico que configura el organismo y determina su estado de salud. Cuando ki se separa del organismo viviente, la vida abandona a éste. Pero ch'i o ki es también la fuerza vital esencial de la Tierra, los planetas, las estrellas y los cielos; y todas estas fuentes de energía influyen sobre el ki del cuerpo viviente. Todo lo que tiene vida contiene ki y lo irradia: es la energía biomagnética del aura.

En el régimen de la fuerza energética vital de Reiki, la persona que ha recibido los alineamientos como terapeuta Reiki tiene abiertos los canales de la energía, y despejadas las obstrucciones por efecto de dicho alineamiento. En estas condiciones no sólo aumenta su captación de esta energía vital o ki mejorando su propio estado, sino que además participa de la fuente de todo ch'i o ki universal. Para describir esa fuente sirve cualquier denominación que se elija. Yo prefiero llamarla Diosa; otros la llamarán Dios, Yo Superior, Primer Motor, Universo o de cualquier otra manera que implique la creación primordial o energía vital. En realidad Reiki no es una religión, ni obedece a los postulados de religión alguna. Esta fuerza o energía vital es la fuente de la misma vida y muy anterior, como realidad y como concepto, a cualquier sistema religioso o filosófico.

Ciertamente todos los seres vivos tienen ki, pero los alineamientos Reiki conectan al recipiendario de una manera más directa con esa fuente inagotable. Con su primer alineamiento para Reiki I el receptor o la receptora se convierte en un canal de esta energía curativa universal. Desde el momento en que lo recibe hasta el término de sus días, todo cuanto necesita hacer esa persona para ponerse en contacto con el ki terapéutico es posicionar las manos sobre sí misma o sobre otra, y la energía empezará a fluir automáticamente. El alineamiento, al poner a la persona en contacto directo con la fuente de ki, aumenta la energía vital de ésta, le aporta la curación, y le confiere el poder de sanar a otras personas sin agotar las propias reservas. En los breves minutos que dura el proceso del alineamiento, la persona que recibe la energía Reiki se beneficia de un regalo que va a cambiar su vida para siempre, y en sentido positivo desde cualquier punto de vista que se contemple.

Este proceso de alineamiento o iniciación diferencia el Reiki de cualquier otro sistema de curación por imposición de las manos o por el tacto. El alineamiento no es una sesión terapéutica; es la creación de un terapeuta. En Reiki I el discípulo o discípula recibe su primer alineamiento combinado (o los cuatro alineamientos, si se inicia bajo la dirección de un maestro o maestra de Reiki Tradicional), luego otro para el grado Reiki II y otro más para el Reiki III. Cada uno de éstos acentúa la potencia positiva de su capacidad para canalizar el ki. O dicho de otro modo, Reiki *es los alineamientos mismos*, sin los cuales –que deben transmitirse directamente de maestro/enseñante a discípulo– el proceso no es un sistema de curación Reiki, sino otra cosa diferente.

Los alineamientos se administran de uno en uno, y esto puede ser un bello rito, o un proceso de urgencia y desprovisto de ceremonia; en cualquier caso se trata de la transmisión de un poder mágico. En este proceso la persona enseñante se sitúa a espaldas de la persona a iniciar y se trazan los símbolos. Luego repite la misma operación colocándose delante, y por último se coloca otra vez detrás. Las personas recipiendarias experimentan determinadas sensaciones, aunque cada caso es diferente. A veces dicen haber vis-

to colores, o imágenes; en otras ocasiones se produce la revisión de las existencias anteriores –sobre todo si éstas han estado también conectadas con Reiki–, o la sensación de llenarse de luz, o un sentimiento de paz total, de asombro maravillado o de amor. Algunos iniciados perciben más que otros; las sensaciones son siempre definidas, pero agradables, muy suaves. Cuando se le pide que posicione las manos sobre otra persona para ensayar la transmisión de la energía, el nuevo sanador o la nueva sanadora Reiki tal vez experimentará por primera vez la característica sensación de un calor que irradia de aquéllas.

A partir de este momento la persona que ha recibido el alineamiento es terapeuta Reiki y posee unas facultades que no sabía que tuviese, pues de hecho el alineamiento no aporta nada nuevo; sólo abre y pone en sintonía, «alinea», lo que ya estaba en esa persona. Podríamos describir el proceso diciendo que es como enchufar una lámpara en una casa cuya instalación eléctrica se halla ya conectada a la red; cuando el terapeuta impone sus manos con intención de sanar, es como si encendiera la lámpara. Los maestros tradicionales dicen que cuando tú recibes el Reiki en este tránsito vital, ello significa que ya lo has poseído en otras encarnaciones anteriores. En este sentido recibir el Reiki es recordar, pero yo creo que hay mucho más que eso, que todos hemos recibido el Reiki en existencias pasadas, ya que forma parte del patrimonio genético de todos y es nuestra herencia.

Los tres grados en que se divide tienen la significación siguiente. En Reiki I el alineamiento sana en el plano físico los mal-estares de la persona que lo recibe; la salud física suele acusar una mejoría perceptible durante los meses siguientes a la iniciación, y las sesiones de Reiki I son primordialmente auto-terapéuticas. El terapeuta Reiki I también puede obtener la curación de una persona físicamente presente. Es el proceso que se llama de curación directa; el sanador o sanadora debe imponer las manos directamente sobre sí mismo o sobre el paciente. En el capítulo siguiente pasaremos a explicar las posiciones de las manos correspondientes al nivel Reiki I.

Se tarda unas tres o cuatro semanas en adaptarse al alineamiento Reiki I; durante dicho período, a veces la energía Reiki se manifiesta en momentos insólitos, no relacionados con ningún acto terapéutico. La persona sentirá quizás un ligero vértigo, o un cosquilleo, o tendrá sueños intensos incluyendo posiblemente rememoraciones de vidas anteriores, o padecerá síndrome de desintoxicación con síntomas tales como diarreas, flujo nasal o micciones más frecuentes. Estas incomodidades no indican ningún malestar, sino sencillamente que la energía se adapta, al tiempo que aumenta la capacidad del nuevo terapeuta para canalizarla. Está entrando en su aura y su organismo un flujo de energía ki más intenso que cuanto haya experimentado antes, lo cual purifica el aura y los chakras. En caso de que las sensaciones lleguen a ser verdaderamente desagradables, una breve sesión auto-terapéutica o con ayuda de otra persona reequilibra esa energía, con lo que aquéllas remiten. Por este motivo, después de recibir el Reiki I es aconsejable practicar cuantas sesiones de curación sean posibles, al menos durante el primer mes e incluyendo una sesión diaria de auto terapia.

El alineamiento Reiki II aumenta considerablemente la cantidad de energía curativa, dirigiéndose ésta de manera más específica a los aspectos emocionales, mentales y kármicos de la curación en quien lo recibe. Después de recibirlo, las emociones antiguas, las

situaciones no resueltas del pasado, las vidas anteriores y las pautas mentales negativas resurgen y se resuelven al fin en la curación completa. Esta fase puede durar hasta seis meses y es positiva y necesaria, aunque no siempre cómoda.

La curación en el nivel Reiki II incrementa en gran medida la potencia de las sesiones directas; además se añaden los métodos y los instrumentos para sanar a alguien que no esté físicamente presente: es la curación a distancia. En Reiki II se explican tres de los símbolos Reiki y se aprende a usarlos de una manera consciente. Estos símbolos estaban ya en el aura del sanador Reiki I y emergen de sus manos inconscientemente cuando cura; en Reiki II empezamos a dirigir sus energías. Además se obtiene información preliminar acerca de cómo canalizar la energía necesaria para pasar los alineamientos en el Reiki III.

Reiki III es el grado de maestro/enseñante, entendiendo por maestro sencillamente lo que indica la palabra, alguien que ha llegado a dominar por completo una disciplina y puede enseñarla, sin añadir ninguna connotación de vanidad ni sentido de la propiedad alguno. El alineamiento pone en juego las energías del nivel espiritual y activa la curación espiritual en la persona recipiendaria. Esta energía es felicidad pura, unidad con toda vida, comunicación con la Divinidad/Fuente. En comparación con el duro trabajo que se nos exige después de recibir el alineamiento Reiki II, el Reiki III viene a ser como un obsequio muy precioso. En la práctica de las sesiones, el terapeuta Reiki III experimenta una acentuación todavía mayor de su capacidad para canalizar la energía salutífera, y también la facultad de curar alcanza niveles más elevados. Reiki III comprende otras dos claves simbólicas, nuevas informaciones esotéricas sobre los símbolos, y el método para pasar los alineamientos. Este grado se recomienda sólo a quien pretenda dedicarse en serio a la curación y más en particular a los que piensan enseñar Reiki y hacer del método una parte fundamental de su vida.

El proceso de aprendizaje debe principiar por Reiki I. Una vez recibido el alineamiento inicial, la persona no tiene más que imponer ambas manos para curar, bien sea sobre la zona dolorida, o utilizando las posiciones manuales Reiki sobre el cuerpo completo. La energía ki hace lo demás sin que intervenga la voluntad, y fluye a través de las manos del sanador. Éste tal vez sepa cuál es la parte afectada y que necesita curación, o tal vez no, pero la energía tiene una inteligencia muy superior a la humana y se dirigirá adonde haga falta. No se extrae de la persona del sanador ni de su aura, sino que proviene directamente de la Divinidad/fuente vital. El terapeuta se limita a posicionar las manos en las distintas maneras que constituyen una sesión, y Reiki hace lo demás, interviniendo en todos los planos de la persona, el físico, el emotivo, el mental y el espiritual.

La curación Reiki se dirige a la persona entera. Al curar un dolor de cabeza, por ejemplo, Reiki tal vez sanará otros órganos y niveles. Aunque el sanador haya posicionado las manos sobre la región que le duele al paciente, la cabeza, muchas veces las cefalalgias se originan en el aparato digestivo. Si la causa del dolor era un trastorno intestinal, la energía curativa se dirigirá a los intestinos y no sólo al dolor de cabeza. Esto hablando en el plano de lo físico; pero si la causa del dolor fuese emocional, por ejemplo un estrés, Reiki también actuará en ese plano, y lo mismo si el origen de la afección se situase en los niveles mental o espiritual del individuo. Y si la persona que recibe el tratamiento pade-

ce además otro tipo de mal-estar, por ejemplo una alergia, Reiki actuará sobre ésta con independencia de que se le haya mencionado tal circunstancia al sanador o no.

Los humanos y los animales son Entidades no sólo físicas. Tenemos un cuerpo físico denso, es decir perceptible directamente a la vista y el tacto, pero también otros tres cuerpos no visibles, no físicos, que son niveles de energía formados por ki y determinan el estado del cuerpo físico. Nunca la curación puede ser solamente física, sino que debe abarcar esos cuerpos de energía vibracional. Allí donde el médico trata sólo el cuerpo físico, el sanador, y más particularmente el sanador Reiki, atiende los cuatro cuerpos. La curación metafísica, por consiguiente, va mucho más lejos que la medicina y es mucho más completa en cuanto a sus resultados. Siguiendo con el ejemplo del dolor de cabeza, si tomamos una aspirina tal vez aliviaremos el síntoma pero no habremos hecho nada por subsanar la causa. Reiki no se dirige sólo al dolor evidente, sino que va a la causa del dolor. Con la aspirina, éste regresará seguramente al cabo de tres horas; con Reiki desaparecerá de manera permanente.

La importancia de este punto se entiende más plenamente si consideramos el caso de las afecciones graves. En el origen de cualquier mal-estar físico habrá probablemente algo más que lo físico, y las causas no físicas deben ser curadas también para que desaparezca el dolor corporal. O mejor dicho, muchos sanadores creen que todas las dolencias físicas tienen su raíz en lo no físico, en traumas emocionales, pautas mentales negativas o conflictos espirituales. Para remediar el mal-estar será preciso descubrir y tratar esas raíces; tal ha sido la preocupación principal de dos mujeres, Louise Hay (*Sana tu cuerpo*, y *Usted puede sanar su vida*, Urano, 1992 y 1989) y aún antes Alice Steadman (*Who's the Matter With Me?,* ESPress 1966). Ambas autoras proponen unas listas de partes corporales o de mal-estares con sus definiciones en cuanto a los orígenes de las dolencias.

Estas definiciones podrán ser muy exactas para algunas personas, y no tanto o nada para otras. Ninguna de las dos autoras tiene conciencia de lo políticamente correcto y ello trasluce en sus definiciones, por ejemplo cuando dicen que las molestias menstruales reflejan «rechazo a la propia feminidad» en lugar de rechazo frente al papel secundario que nuestra sociedad asigna a la mujer.[3] Si se corrigen las proposiciones con arreglo a este criterio, mejora su validez. Sucede a veces que los sanadores metafísicos abusan de semejantes definiciones así como de la noción de karma (el «arrastre» de situaciones originarias de existencias anteriores); es la actitud que también se encuentra entre algunos médicos: «Usted tiene la culpa de lo que le pasa; ahora ya lo sabe, así que vaya y enmiéndese». Esta postura se basa en el razonamiento de que, si la enfermedad es kármica y si es un castigo, son las personas quienes eligen sus propios mal-estares y sus dolencias, y también podrían elegir no tenerlas.

La ley del karma no es tan simplista. Lo que postula es que cada tránsito vital comprende una serie de cosas que aprender, convenidas en existencias anteriores, y tal vez un mal-estar o una dolencia sea una manera de establecer determinada enseñanza. Según su etimología, karma no significa otra cosa sino acción, y cada acción implica una reacción; o dicho de otro modo y citando el adagio mágico: «Todo cuanto emites retorna a ti.» Los errores de la vida reclaman una enmienda, una comprensión o un cambio de actitud si queremos subsanarlos. Quizás no se necesite más que vivenciar a fondo las emo-

ORÍGENES EMOCIONALES DE LA ENFERMEDAD[2]

Problema	Fuente
Accidentes	Manifestaciones de ira, frustración, rebeldía.
Anorexia/Bulimia	Odio a sí mismo, deprivación del alimento vital, sentimiento de «no ser lo bastante bueno».
Anquilosamientos	Cuerpo rígido = mente rígida, inflexibilidad, temores, «único camino», resistencia al cambio. Lugar en donde se manifiesta = localización de la pauta.
Apoplejía	Pensamiento negativo, pérdida súbita de la alegría, cambio de orientación forzado.
Artritis	Pauta autocrítica, o hipercrítica frente a los demás, perfeccionismo.
Asma	Deseo de ser mimado, remordimientos, complejo de inferioridad.
Brazos	Capacidad para abarcar, emociones antiguas retenidas en las articulaciones.
Cabeza	Nosotros, lo que mostramos al mundo; algo radicalmente equivocado.
Cáncer	Resentimiento profundo, desconfianza, autocompasión, desesperación, desvalimiento.
Cefalalgias	Invalidez del yo.
Colon	El estreñimiento = incapacidad para abandonarse; diarrea = temor a retener; estreñimiento también = falta de seguridad acerca de si tenemos bastante, afán de acaparar.
Corazón	El corazón es amor y la sangre es felicidad; el ataque cardíaco es la negación, la supresión brusca del amor y de la felicidad.
Dedos	Índice = el ego, la ira y el miedo. Pulgar = preocupación. Medio = ira; el derecho: un hombre; el izquierdo: una mujer. Anular = uniones, penas. Meñique = parientes, pretendientes.
Dolor	Culpabilidad que busca el castigo; obsérvese en qué manera se manifiesta.
Edemas	Mentalidad estancada; temores inexpresados, sentirse como en una trampa.
Espalda	Parte superior = falta de comprensión emocional, búsqueda de ayuda. Parte media = remordimiento. Parte inferior = agotamiento, preocupaciones económicas.
Estómago	Incapacidad para digerir ideas y experiencias. No podemos «tragar» a alguien o a algo. Miedo.
Garganta	Miedo al cambio, incapacidad para expresarse, ira, creatividad contrariada. Laringitis = demasiado furioso para hablar; irritación = ira; amigdalitis o tiroides = creatividad sofocada; más profunda en el caso de la leucemia.

ORÍGENES EMOCIONALES DE LA ENFERMEDAD[2]

Problema	Fuente
Genitales	Cuestiones relativas a la feminidad o la masculinidad, rechazo de la sexualidad, «cosas sucias», «impureza del cuerpo femenino». Infecciones de la vejiga: contrariedad; la retención que perjudica. Vaginitis: desaire infligido por la pareja, romanticismo herido. Próstata: autoestima y orgullo sexual. Impotencia: miedo o aversión a la pareja. Frigidez: miedo, remordimientos sexuales, falta de autoestima. Síndrome premenstrual: negación del ciclo femenino, baja estima como mujer. ETS: remordimientos sexuales.
Inflamaciones, ardores, fiebres, picores, irritaciones, hinchazones	Ira.
Jaquecas	Ira y perfeccionismo, frustración. Masturbarse para que desaparezca.
Mamas	Instinto maternal de protección, tal vez excesivo en relación con una persona/cosa/lugar/experiencia. Cáncer de mama: resentimiento profundo resultante de tal situación.
Manos	Retener con demasiado empeño un dinero, una relación. Artritis = autocrítica, espíritu hipercrítico interiorizado o contra otros.
Nuca	Cuestiones relacionadas con la flexibilidad.
Oídos	Demasiado difícil admitir lo que dicen. Dolor de oídos = ira; sordera = no quiere oír.
Peso excesivo	Necesidad de protección, inseguridad.
Piel	Amenaza que afecta a la individualidad; cuando estamos sometidos a otros. Piel fina = exceso de sensibilidad, sensación de ser «despellejado», afán de mimarse a sí mismo.
Piernas	Temor a progresar, o escasa voluntad de hacerlo. Venas varicosas: permanecer en una situación que odiamos.
Pies	Imagen que tenemos de nosotros mismos. Progreso.
Pulmones	Incapacidad para dar y recibir energía vital; negación de la vida. Enfisema, abuso del tabaco = negación de la vida, inferioridad.
Rodillas	Inflexibilidad; incapacidad para someterse, orgullo, ego, tozudez, miedo al cambio, afán justiciero.
Sinusitis	Irritación causada por alguien.
Tumores	Crecimiento erróneo; ofensa antigua que atormenta y no se olvida. Tumores uterinos: resentimientos en relación con la feminidad, misoginia.
Úlceras	Miedo; dudas en cuanto a la propia valía, falta de autoestima.

ciones para resolverlas. Y si esto no se ha producido en el decurso del tránsito vital que ha planteado la situación, tal vez suceda en el siguiente, lo cual no debe interpretarse como un castigo.

Puede ocurrir que una persona desarrolle un mal-estar como manera de acceder a una enseñanza necesaria. La que sea muy impaciente en uno de sus tránsitos vitales, por ejemplo, tal vez aceptará verse minusválida o confinada a una silla de ruedas en el próximo y así aprenderá lo que es la paciencia. Pero las situaciones casi nunca son tan claras ni tan sencillas; sería demasiado fácil afirmar que cuando te rompes una pierna en esta vida, ello se debe a que has sido la causante de que otra persona se rompiese la suya en una existencia anterior; y también interpretaríamos mal el karma si creyéramos que alguien elige sus enfermedades. Porque tales elecciones y ajustes se realizan en la fase previa a la reencarnación y en ella no existen la conciencia ni la voluntad del plano corporal.

Los budistas consideran que el karma se debe a las ataduras emocionales que transportamos de un tránsito vital al siguiente, y ésa es la fuerza que obliga a regresar una y otra vez a la Tierra para que se resuelvan esas sensaciones y esas emociones. Consideran que la Senda de la Iluminación subsana todo karma y nos libera del ciclo de las reencarnaciones; pero esa resolución kármica sólo es posible dentro de un estado de encarnación corporal. De ahí que los sanadores pregunten a veces si el hecho de curar un malestar significa una interferencia con el karma de una persona, o si exige que el sanador se haga kármicamente responsable de esa persona. Mi interpretación en cuanto a este problema es que cuando alguien recibe la curación gracias a Reiki o por cualquier otro medio, este suceso también es una *realización* de su karma, o de lo contrario no habría ocurrido. El sanador o sanadora no es responsable por cuanto su papel se limita a servir de canal para la energía. La curación se desenvuelve entre la persona que la recibe, sus propios espíritus-guías y la Divinidad. Reanudaremos esta discusión sobre el karma cuando abordemos la explicación de Reiki II.

Teniendo esto presente, ¿cómo emplea la curación Reiki las fuentes emocionales y el karma? De una manera suave, compasiva y respetuosa. Si utilizamos para la curación una definición como las de Louise Hay o Alice Steadman, centradas en el tránsito actual, hay que convertir la proposición afirmativa en una pregunta: «¿Es posible que estés experimentando una erupción de la piel a causa de tu contacto con una persona que «te irrita»? Si la persona receptora contesta negativamente, le preguntaremos cuál interpreta ella que sea la causa. En el estado de relajación propio del acto terapéutico es posible que logre acceder a esa causa, aunque la desconociese antes de comenzar la sesión. Por ejemplo, si emerge un recuerdo de una existencia anterior, en cuyo caso suele ser suficiente con ver la situación para resolverla. Aprovecha la respuesta, no para juzgar a esa persona sino para ayudarla a mejorar su conciencia de sí misma. Si atribuye el mal-estar a una amenaza percibida en una situación actual de su vida, pongamos por caso, le preguntarás lo que sería preciso hacer para cambiar tal situación y de qué manera puedes ayudar tú como terapeuta.

Esto implica el prestar atención mientras la otra persona nos cuenta sus dificultades, o hacer de la situación terapéutica un lugar seguro, en donde ella pueda manifestar su ira, o llorar. La experiencia indica que en una de cada cuatro sesiones de curación Reiki, por lo

general mientras el o la terapeuta ha posicionado las manos sobre la garganta o el corazón, la persona que recibe el tratamiento atraviesa una fase de desahogo emocional. Significa esto que expresará sus emociones en relación con el mal-estar o la situación motivante, y más frecuentemente las emociones reprimidas que son la fuente directa de aquél. Es posible que llore, que grite con gran enfado, o que empiece a hablar de lo que le ocurre entre risas de azoramiento o muestras de fuerte alteración. El o la terapeuta colabora en esto permaneciendo al lado de la persona que se desahoga, dejando que esta fase siga su curso y manteniendo la posición Reiki de las manos así como la continuidad del acto terapéutico.

La actitud terapéutica debe ser totalmente imparcial. Aunque se digan cosas horripilantes, no hay que reaccionar. Nuestro cometido estriba en lograr que la persona que expresa sus emociones se halle en total seguridad y sepa que se la escucha. Si la receptora llora, digámosle «está bien llorar, puedes hacerlo aquí; está bien desahogarse, continúa así». Si la persona describe la angustia de un trauma existencial, por ejemplo el haber sido víctima de un incesto en su infancia, nos compadeceremos de su dolor y le diremos algo por el estilo de «mira si eres fuerte, que has logrado superarlo; ahora ya pasó, y no volverá a ocurrir jamás; eres buena y maravillosa». Si da muestras de cólera, diremos «tienes razón al estar enfadada, desahógalo todo ahora». Y si emerge un trauma de una existencia anterior, considera que tal vez se ha abierto la fuente de una pauta que afecta al tránsito actual. Al colaborar en el desahogo contribuimos a la expresión de las emociones causantes del mal-estar y con esto vamos a lo principal del acto terapéutico; esa persona va a sanar ahora, cuando antes no habría sido posible.

Si la mujer se pone muy nerviosa, o vemos que quiere hablar pero no lo consigue, procuraremos que exprese lo que necesita decir. En nuestra cultura las personas, y más especialmente las mujeres, sufrimos un condicionamiento: los sentimientos no deben expresarse, las manifestaciones emocionales fuertes nos infunden un pánico a veces invencible. De ahí la necesidad de convertir la sesión terapéutica en un espacio protegido, de manera que sea posible la expresión, la necesaria exteriorización de las emociones. Empezamos preguntando, por ejemplo «¿podrías describirme lo que te pasa?», o «¿sabrías describirme lo que has visto?» Si vemos que la persona todavía no está dispuesta a hablar, no hay que forzar la situación. Pero, ¡atención!, que cuando empiece a hablar es muy posible que sobrevenga luego el llanto, o las manifestaciones de cólera. Repitámoslo una vez más, esta exteriorización de las emociones retenidas, de por sí, es parte del proceso de la curación.

La primera vez que el sanador o la sanadora novel se enfrenta al desahogo emocional de la persona a quien está curando probablemente sentirá miedo. Por lo general la abreacción sólo dura escasos minutos y cuando lleguemos a la imposición de las manos sobre las piernas habrá cesado. Aunque muchas veces sea intensa y no poco sobrecogedora para el o la terapeuta, es sumamente beneficiosa para la persona que recibe el tratamiento Reiki. Por otra parte, parece que el Universo protege a los sanadores inexpertos presentándoles sólo aquellas situaciones que son capaces de asumir. Las sesiones más serias e intensas sobrevienen luego cuando el terapeuta se halla ya más preparado; además, cuando empezamos a utilizar el Reiki notamos que la curación está siendo cada vez mejor dirigida; al conectar con los espíritus-guías, conscientemente o no, resulta que el sanador o la sanadora sabe en todo momento lo que debe decir y cómo y cuándo decir-

lo. Ante el desahogo emocional u otras situaciones por el estilo, sabe lo que debe hacer, aunque a veces se pregunte luego cómo se le ocurrió.

Después de la abreacción emocional la persona experimenta un alivio inconmensurable y una mejoría, pero también ha progresado quien ejerció el rol de sanadora. En este momento se puede hablar ya de otras medidas, como el ingreso en un grupo de ayuda a personas seviciadas, o emprender la interpretación de una pauta transportada de una existencia anterior. Teniendo en cuenta el carácter protector de la energía Reiki, es poco probable que el o la terapeuta reciba los efectos del dolor o la alteración emocional de la persona paciente, a diferencia de lo que sucede en otras formas de curación. Cuando se da el caso, basta con asumirlo y liberarlo; después de la sesión Reiki ambas personas se hallarán llenas de energía y reequilibradas. Quien ha aportado a otra persona la energía Reiki a través de sus manos se beneficia también de una forma de curación.

Debido a estos aspectos complejos y como la energía Reiki cura todo cuanto precise curación, es imposible predecir lo que ocurrirá durante una sesión. Ésta literalmente escapa de las manos del o de la terapeuta, aunque sean éstas el instrumento. Lo único que podemos prometer es que Reiki beneficiará a quien lo experimente, pero no que la sesión Reiki vaya a curar una dolencia determinada o, si a eso viene, ningún otro resultado concreto. Reiki alivia el dolor, acelera el proceso de la curación, detiene las hemorragias, relaja a la persona receptora y reequilibra sus chakras y su energía áurica. La respiración se vuelve más lenta durante la sesión, la tensión sanguínea disminuye y las emociones se sosiegan; todo lo demás depende de la Divinidad o Fuente de la energía, y no es predecible.

Lo cual no significa que no sean posibles los milagros, pues ocurren con frecuencia. Toda persona que haya trabajado con la energía Reiki tiene sus anécdotas en cuanto a los resultados. Una vez, por ejemplo, colaboré con mis dos conocidos gays en sesiones de auxilio a un joven paciente del sida que estaba moribundo en el hospital. Tenía una fiebre de 42,1 grados y nadie creía que sobreviviese a la próxima noche. Estaba inconsciente, alucinaba y presentaba fuerte agitación. Durante la sesión uno de mis conocidos se encargó de la imposición sobre la cabeza, el otro sostuvo los pies del paciente y yo me encargué de las imposiciones Reiki para el torso. Mientras actuábamos me di cuenta, no sé cómo –pues no tenía ninguna manera objetiva de saberlo– de que la temperatura del paciente bajaba tres grados. Después de la sesión volvimos a conectar el monitor de la temperatura, que habíamos desconectado para poder acercarnos mejor al lecho del paciente, y entonces vimos que la fiebre había bajado efectivamente tres grados.

Tras media hora de descanso realizamos una segunda sesión y esta vez logramos vencer la fiebre; el monitor permaneció conectado y todos pudimos observar cómo iban variando las indicaciones de la pantalla digital. El joven volvió en sí cuando aún no habíamos abandonado la habitación y pidió ver a su madre. Estuvo hablando con ella toda la noche; existían entre ambos muchas cuestiones pendientes y la curación les concedió tiempo para resolverlas. El paciente murió a la mañana siguiente, en medio de un sueño tranquilo y profundo. La madre nos llamó entonces y nos agradeció que hubiéramos hecho posible un tránsito sereno, tanto para el hijo como para ella misma. En efecto Reiki no conseguirá evitar el fallecimiento de un enfermo terminal, pero hace más llevadero el proceso.

En otro caso, una amiga mía sufrió una caída y se hizo daño en la espalda. Le diagnosticaron cuatro hernias discales y la ruptura de otro disco intervertebral. Por su exceso de peso, edad y salud deficiente en general (afección cardíaca, diabetes y secuelas de una polio) se desaconsejó la intervención quirúrgica y decidieron internarla seis meses en un centro de recuperación, donde la enseñarían a vivir en una silla de ruedas. La visité cuando todavía estaba en la clínica y ella me enseñó un bulto de considerable tamaño que tenía sobre la rodilla, del cual los médicos habían tomado incluso una biopsia porque sospechaban la presencia de un tumor. Al posicionar las manos sobre dicho bulto noté que era un espasmo muscular, el cual se resolvió en seguida bajo mis manos. Tras esta breve sesión, los análisis de sangre que se le practicaban a diario revelaron súbitamente que ya no era necesario darle inyecciones de insulina, y ésta era una paciente que venía administrándose 75 unidades diarias desde hacía trece años. El personal auxiliar siguió realizando análisis varias veces al día, pero la necesidad de aportación exterior de insulina no volvió a presentarse.

Cuando ingresó en el centro de recuperación fui a verla en compañía de dos alumnas mías y practicamos una sesión de cuerpo completo. Una semana más tarde volvimos allí, y la encontramos en el patio, andando sin ayuda. Realizamos otra sesión. La mujer permaneció en el centro dos semanas y media, en vez de los seis meses previstos, y salió por su propio pie. Los médicos y demás personal no tenían ni la menor idea acerca de cómo había sucedido. La misma tarde que estuvimos en el patio también curé el perrillo de otra visita, que se había acercado a mí para solicitarme energía. Digo bien, que el perro me la pidió, aunque la propietaria no acertó a interpretar la actitud del animal; en cuanto a mi amiga, al ver que yo efectuaba los pases de Reiki se limitó a sonreír. Pocas semanas después supe que Ralph (el perro) había curado de una dolencia hepática que amenazaba su vida. Según demostraba un análisis reciente, la enfermedad había desaparecido por completo; el cuadro hematológico del perro había recobrado la normalidad y su propietaria nunca supo cómo había sucedido; por mi parte, cuando se me acercó el perro en el patio yo no tenía ni la menor idea de que Ralph estuviera enfermo del hígado.

En otro caso me consultó una mujer por tres bultos en un pecho, el más pequeño del tamaño de una nuez y el más grande como un limón. Quise persuadirla de que acudiese a un médico pero ella había tomado la firme decisión de no someterse a una intervención de la medicina convencional que le amputase la mama. Al principio, a mí me pareció que aquellos bultos estaban demasiado desarrollados para confiar en un éxito del tratamiento holístico; de todas maneras iniciamos sesiones semanales con la ayuda de otras dos terapeutas Reiki III. Al mismo tiempo, ella comenzó un tratamiento de remedios naturistas: uva de América, una fitolacácea, en infusiones así como en compresas, otras compresas con aceite de ricino y de bellota de chaparro, y cartílago de tiburón.

Al cabo de un mes se le formó en el pecho una mancha circular oscura y nos pareció que se produciría un absceso. En vista de ello le aconsejamos que no interrumpiera el tratamiento; transcurridos casi otros tres meses, y con ayuda de cierto ungüento secante mexicano, por último el pecho desarrolló el absceso más grande que yo haya visto en toda mi vida, de unos cinco centímetros de diámetro. Tardó varias semanas en drenarse y por último los tres quistes, o lo que fuesen, habían desaparecido. Le dije que se hiciera re-

cetar por su médico un antibiótico para combatir la infección, y así lo hizo. Aunque el proceso fue doloroso y no poco preocupante para ella, el pronóstico de un absceso suele ser bastante más optimista que el de un cáncer.

Una alumna mía me contó el caso siguiente: Su hija había tenido un niño, el primogénito, afectado por una severa disminución de la capacidad auditiva, que era de apenas un diez por ciento de la normal. La abuela realizó frecuentes sesiones de curación y llegó a constituirse un vínculo bastante profundo entre la abuela y el bebé. Cierto día, cuando éste apenas había cumplido cinco meses, la madre llamó desesperada a la abuela porque el niño estaba chillando de una manera insólita y aquélla no sabía qué hacer. Mi alumna fue a ver qué pasaba y calmó al niño con unos pases de Reiki; luego dijo «por si acaso, haz que le miren otra vez el oído». Y cuando visitaron de nuevo al pediatra supieron que la criatura oía ya normalmente.

Desde luego son experiencias impresionantes. Reiki no proviene del sanador o sanadora, sino del Universo, utilizando como mediadora a esa persona. Ella no puede atribuirse ningún mérito por la curación que haya tenido lugar. Y de hecho, a veces no ocurre nada, o por lo menos nada apreciable de momento. Tampoco es responsable el terapeuta si no se produce ninguna curación; esa eventualidad quizá se halle justificada si resulta que el karma determina la necesidad de vivir plenamente el mal-estar, aunque conduzca a un desenlace fatal. También la muerte puede considerarse como una curación.

Tal vez la persona destinataria de la curación la rechaza, conscientemente o no, prefiriendo continuar con su mal-estar, o quizás incluso morir. Algunas optarán por conservar su mal-estar cuando éste les permite conseguir algo que no obtendrían de otra manera, como las atenciones de quienes las rodean. Cuando me doy cuenta de que la situación se plantea en estos términos, procuro que la paciente lo comprenda, no porque deba juzgarse en un sentido ni en otro –todos tenemos nuestro libre albedrío–, sino para que sepa de una manera consciente en qué consiste el proceso. Una vez adquirida conciencia de éste, la persona quizá considere la situación de otro modo y tal vez realice una elección diferente. Pero si elige morir, sin embargo, así sucederá sin duda.

Me parece que nunca nos es lícito decir «yo he curado a esta persona». Nunca curamos sino a nosotros mismos; la curación es algo que sucede en nuestro propio cuerpo, no en otro. La función del sanador o sanadora consiste sencillamente en canalizar la energía y la recipiendaria la utilizará en la manera más idónea según sus necesidades. Por mi parte, interpreto la curación como una especie de acuerdo a tres bandas, es decir entre tres entidades: la sanadora, la receptora y la Divinidad/Fuente. Un terapeuta nunca cura *a alguien,* sino *con alguien.* Sin el acuerdo y la participación de la receptora no hay curación posible. La única regla de Reiki I es que la persona receptora debe dar permiso para que la sanadora proceda a la curación y una vez obtenido ese acuerdo previo, durante la sesión ocurrirá lo que deba ocurrir.

Reiki es un método positivo sin excepción, y no perjudica a ningún ser vivo cualquiera que sea su estado o circunstancia; es válido para usarlo con cualquiera, por muy joven, viejo o frágil que sea. Los ancianos, los bebés y los niños responden bien al tratamiento Reiki, lo mismo que los animales de compañía y las plantas. A cualquiera que esté enfermo, dolorido o emocionalmente afligido, Reiki le sirve de ayuda. En las personas o los ani-

males de compañía sanos, Reiki relaja y rejuvenece. Las posturas equilibran los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, y armonizan todos los chakras y el campo energético. Depuran y aumentan el flujo de la fuerza vital ki en el organismo animal o humano. Cuando alguien va a morir, Reiki ayuda a sobrellevar el proceso pero no impedirá el tránsito de la persona o del animal en su momento destinado; sí, en cambio, servirá de ayuda y consuelo a los seres queridos que lloran la pérdida.

Aunque Reiki no cura la mayoría de los defectos congénitos, sin embargo puede aportar mejorías evidentes incluso en situaciones a primera vista irremediables. En el caso de la persona afligida por una incapacidad, y aunque la energía Reiki no logre corregirla, tal vez haga mucho más llevadera la vida de aquélla. Es una energía que ayuda a soportar el dolor, relaja los músculos agarrotados y tranquiliza las emociones. Al amputado de un miembro o un órgano, Reiki no le reemplazará la parte que falta, pero facilitará el proceso de adaptación y la búsqueda de una nueva funcionalidad.

Sin embargo, yo he visto curaciones «imposibles» en algunos de estos casos. Recuerdo el de un niño nacido con lesiones cerebrales, el cual, sometido a sesiones diarias de Reiki, experimentó un desarrollo mental rápido y bastante superior a cuanto habían predicho los médicos. Otro de estos casos fue el de un bebé de tres semanas que había nacido con el tabique del corazón perforado. Unas alumnas mías lo trataron durante la semana anterior a la intervención quirúrgica correctora; el resultado fue que ésta se desarrolló con menos complicaciones y el restablecimiento fue más fácil de lo esperado. Durante la operación los cirujanos descubrieron que el defecto no era tan grave como habían dado a entender las radiografías, y la criatura superó el incidente dando muestras de notable robustez. He comprobado este fenómeno en otros preoperatorios con aplicación de Reiki, y siempre se dan estas observaciones de convalecencia más rápida y problema menos complicado de lo que se preveía.

Durante una gira de conferencias y demostraciones, una mujer me presentó una criatura de seis o siete meses de edad.

–Esta criatura se halla en estado de muerte cerebral, según lo que me dijeron los médicos –explicó.

A mí me pareció una criatura perfectamente sana y así se lo dije.

Entonces la mujer me contó la historia.

–Hacia los seis meses del embarazo los médicos empezaron a hacerme muchas pruebas y tomaron muchas ecografías, pero no querían decirme el porqué. Por último me anunciaron que el bebé era anencéfalo, es decir, que nacería sin cerebro y moriría a los pocos días, en ausencia de actividad cerebral. Yo estaba horrorizada. Como pertenezco a un grupo ritual femenino y tres de mis compañeras tenían el grado Reiki I, nos reuníamos dos veces al mes, y formaban en círculo, y a mí me ponían en el centro para la sesión de curación. La criatura nació normal y los médicos todavía no saben cómo ocurrió. Eso sí, se quedaron con muchas imágenes de un feto sin cerebro. Además el parto fue el más fácil de los tres que he tenido.

Algunas veces, después de una sesión o durante una serie de sesiones terapéuticas, la persona o el animal que reciben el Reiki comienzan a desintoxicarse. Se observan entonces fenómenos parecidos a los que suceden tras la recepción del primer alineamiento Reiki: diarreas, heces de olor o aspecto anómalo, poliuria, alteración del olor corporal, erup-

ciones cutáneas pasajeras, aumento de la secreción nasal, transpiración sobreabundante u otros. Todo ello indica que el organismo está eliminando toxinas patógenas, por lo que no trataremos de evitar esos síntomas, aunque sean molestos. El sanador o la sanadora debe recordar que esto puede suceder y que no es perjudicial; por tanto, le dirá a su cliente que en vez de tomar ningún fármaco supresor debe dejar que las toxinas abandonen el organismo a su manera.

La fase de desintoxicación viene a durar varios días. Lo que distingue esta reacción purificadora de un verdadero proceso patógeno es que durante la depuración, y pese a las molestias, la persona no deja de encontrarse bien. Le aconsejaremos que beba un vaso de agua pura varias veces al día y que tome comidas ligeras o se ponga a dieta líquida varios días. Una vez superada esta «crisis de curación», como le llaman algunos, se sentirá mejor de lo que había estado en mucho tiempo y ello indica que la curación avanza. A partir de este punto la eliminación del mal-estar realizará rápidos progresos.

Algunas veces llega a conocimiento del o de la terapeuta que la persona tratada no cree en el tratamiento. Si ella ha concedido su permiso y mantiene una actitud abierta, sin embargo, la curación se instaura con o sin la fe. Pero otras veces, y cuando la actitud no es abierta o hay un rechazo interior, el proceso puede bloquearse. Para algunas personas, aun cuando consientan en someterse a la sesión, la idea de una curación no médica es más de lo que su sistema de creencias puede asimilar. De palabra dicen que sí, pero en el fondo se niegan a admitir la energía. Cuando sucede esto, por lo general el o la terapeuta intuye la presencia del bloqueo. Lo que procede es comunicar esta observación con amabilidad y dejando bien claro que la elección incumbe, como siempre, a la receptora.

Reiki no violenta el libre albedrío de nadie; si la persona se niega a recibir la energía, el o la terapeuta nada más puede hacer. Cuando se le presenta esta situación a una terapeuta novel o inexperimentada, puede ser un buen golpe para su confianza en sí misma, sobre todo si la receptora le asegura que está aceptando la energía, pero no lo hace. El problema lo padece la persona receptora y no la terapeuta; en consecuencia, tendremos presente la posibilidad del rechazo y nos conformaremos con hacer lo que esté en nuestras manos. Esto me ocurrió a mí en una de mis primeras sesiones terapéuticas, y tardé años en comprender lo que había ocurrido.

A veces también sucede que la receptora dice no sentir nada; en otros casos, la sesión Reiki termina y *la sanadora* tiene la impresión de que no ha ocurrido nada, en contra de lo que atestigua la paciente. En estos casos hay que confiar en la energía Reiki; algo sucede, lo hayan percibido o no las personas participantes. En ocasiones, durante la sesión la destinataria dice notar un súbito aumento de su dolor; el episodio dura sólo unos momentos, y yo siempre les digo que «respiren y resistan» mientras dura. Cuando esto sucede Reiki condensa varios días de jaqueca u otro mal-estar en breves instantes, y vale la pena resistir, porque cuando termina y desaparece ese dolor añadido, *todo el dolor* se desvanece. Yo les pido a mis guías-sanadores que aceleren la fase álgida y procuren hacerla soportable. Pero es necesaria a veces, y en cualquier caso nunca dura demasiado ni hace ningún daño.

Cuando administramos Reiki a la mujer que padecía aquellos quistes de mama, ésta sufrió varias veces una intensa sensación de quemadura en la región afectada. Lo cual re-

sultó muy doloroso, más de lo que suele ocurrir habitualmente, y además el episodio espantó a la mujer y me preocupó a mí. Repetidas veces solicité a mis espíritus-guías que fuesen indulgentes, pero replicaron que no podía ser, y que no duraría mucho. Los episodios álgidos eran de unos diez minutos en cada sesión, pero el efecto fue que cauterizaron los tumores y éstos desaparecieron por completo.

Reiki puede usarse como único tratamiento, o en conjunción con el tratamiento médico (o veterinario), puesto que no interviene con la medicación ni otros procedimientos, a no ser en el sentido de conferirles mayor eficacia y mejorar el estado general del paciente. La energía acelera la curación, a veces a pesar de la intervención médica convencional; por ejemplo en los casos de quimioterapias –un tipo de tratamiento que desde el punto de vista de los terapeutas holísticos hace más daño que bien– Reiki colabora en los efectos positivos y ayuda a paliar los negativos. Colabora más feliz y eficazmente con los métodos holísticos de un tipo más positivo en orden a la curación corporal; por ejemplo Reiki y remedios herbales, o Reiki y homeopatía, son asociaciones afortunadas. También se recomienda el energizar los medicamentos o los remedios holísticos antes de su administración, para aumentar su eficacia. En medicaciones de larga duración, por ejemplo con insulina o con depresores de la tensión arterial, es aconsejable controlar con más frecuencia los niveles en sangre, porque puede suceder que disminuya la necesidad del medicamento.

Reiki puede contribuir a acelerar la soldadura de un hueso roto, pero se aconseja esperar a que la fractura haya sido correctamente reducida y el miembro inmovilizado antes de proceder a la imposición directa sobre aquélla. A veces la energía Reiki induce una curación muy rápida y si la reducción todavía no se ha realizado tal circunstancia podría resultar contraproducente. En estos casos practicaremos Reiki sobre el resto del cuerpo pero nos abstendremos de tratar directamente la fractura. Nunca tocaremos con las manos una herida abierta; basta con acercarlas y la energía acudirá adonde haga falta sin arriesgar más dolor o una infección. Una vez reducida la fractura Reiki puede operar perfectamente a través de la escayola.

Aunque se me advirtió durante mi formación que no practicase el Reiki sobre un hueso roto sin haberse reducido la fractura, tengo otra anécdota diferente que contar. Una amiga mía cayó por un lado de su porche y en seguida se echó de ver que se había roto un tobillo. Le aconsejé que se hiciera una radiografía pero ella se negó y me pidió que la curase. Esa persona no quería acudir a ningún médico ni siquiera por una fractura ósea; la situación era muy comprometida para mí, pero me avine a intentarlo. Al posicionar las manos sobre el tobillo recibí en seguida la confirmación de que el hueso estaba roto, por lo que rogué en silencio a mis guías: «Ésta es la única curación que va a recibir para la fractura. Hagámoslo bien desde el principio.» En seguida sentí que el hueso retornaba al lugar correcto bajo mis manos. La mujer se puso unas botas de caña larga durante varias semanas, a modo de soporte mecánico para la pierna, y tomó vitamina C y consuelda para bajar la inflamación. Al principio la extremidad lesionada presentaba un feo aspecto, con grandes cardenales, pero curó bien. Me parece que tuvo suerte, pero no recomiendo el procedimiento.

Aduciré otro caso para justificar la conveniencia de aguardar antes de proceder al tratamiento Reiki. Un hombre se cortó accidentalmente un dedo mientras aserraba made-

ra. En seguida puso el dedo amputado en un vaso con agua e ingresó en la sección de urgencias de una clínica; durante el recorrido él mismo practicó la imposición Reiki sobre su mano. Durante el reconocimiento le preguntaron por qué había tardado tanto en presentarse; la cicatrización de la herida había progresado demasiado para que fuese posible reimplantar el dedo por vía quirúrgica. El accidente ocurrió sólo veinte minutos antes, pero la energía Reiki había acelerado drásticamente la curación.[4]

Hemos aludido a la posibilidad de cargar con energía Reiki los medicamentos y los remedios. Para hacerlo, tomamos el recipiente entre las manos y dejamos que fluya la energía, aunque existen otros procedimientos, como la imposición de las manos palmas abajo, en la postura tradicionalmente utilizada para bendecir los alimentos. Cuando se dirige la energía Reiki hacia un recipiente con agua, el líquido mismo adquiere propiedades curativas; también es posible cargar similarmente los apósitos y vendajes que se vayan a utilizar, y puede hacerse con las gemas y los cristales, aunque la eficacia será mayor en este caso cuando hayamos recibido los símbolos de Reiki II o Reiki III. Por mi parte he llegado a energizar mi propio coche, cuando vivía en una región de inviernos muy crudos, para asegurarme de que arrancase a primera hora de la mañana.

Aunque tenemos en nuestras manos un sistema terapéutico de gran potencia, importa tener presente que es casi imposible hacer nada equivocado; la energía Reiki posee una inteligencia propia, muy superior a cualquier conocimiento humano, y no hace falta otra cosa para activarla sino imponer las manos en determinadas posturas prescritas, o sobre el lugar afectado. La energía hará la curación, y la hará bien. La terapeuta no necesita facultades psíquicas excepcionales, ni siquiera un entendimiento consciente del proceso. Sin embargo, uno de los beneficios añadidos y consecuencias de la formación Reiki es que las facultades psíquicas de la sanadora empiezan a progresar casi desde el momento en que recibe el primer alineamiento, y además ese progreso se registra en todos los sentidos.

Una de las primeras observaciones que realicé después de recibir el Reiki I fue que estaba desarrollando la facultad de diagnosticar por vía psíquica. Al imponer las manos sobre una región álgida, con frecuencia captaba inmediatamente lo que iba mal; en algunos casos esta facultad alcanza una precisión insólita. Tengamos en cuenta, no obstante, que una persona no colegiada incurre en un delito si expresa un diagnóstico; por tanto, es aconsejable la máxima precaución al utilizar esa facultad. En la sesión terapéutica guardaremos reserva sobre lo que hayamos visto y lo pensaremos mucho antes de comunicar nada. Si creemos haber descubierto algo grave, propondremos la visita al médico; sería imprudencia imperdonable anunciar sin más ni más un diagnóstico de cáncer, por ejemplo. Creo en la sinceridad terapéutica, pero siempre subordinada a la debida responsabilidad. Salvo excepciones, tampoco sería prudente anunciarle a otra persona su fallecimiento inminente. La información psíquica a veces se evidencia errónea, o el curso de la enfermedad puede dar un giro inesperado durante el proceso de la curación. En todo momento la compasión es indispensable.

La curación es algo que todos necesitamos en esta época terminal de una era planetaria. Ante la crisis no es posible dedicar largos años a una lenta iniciación para llegar a dominar una facultad. En Reiki, lo único que se necesita es el alineamiento, que convierte al discípulo en sanador. Necesitamos cuantos terapeutas sea posible conseguir, y más

aún. La capacidad de auto-potenciación que implica Reiki es tremenda, y especialmente beneficiosa para las mujeres. Recordemos que lo que se potencia en este caso no es el amor propio sino una facultad auténtica. Para la persona que recibe el tratamiento Reiki, el beneficio es muchas veces inmediato, a la primera sesión. Lo cual nos permite asumir la responsabilidad de nuestra propia salud y, muchas veces, evitar los costes ruinosos así como la inhumanidad y los tratamientos agresivos de la medicina convencional. Reiki no puede reemplazar a ésta, pero con frecuencia sí consigue cosas que la medicina no alcanza, y ello de una manera mucho más tolerable y positiva.

En los episodios de mal-estar agudo e incapacitante (digamos, una gripe, un resfriado, un dolor articular), una sola sesión de Reiki puede ser suficiente. Las afecciones graves y las dolencias crónicas, en cambio, suelen requerir muchas sesiones. Para mí Reiki es comparable a la carga de una batería; si la persona se hallaba en relativo buen estado, a lo mejor sólo precisa un poco de recarga; pero si se halla seriamente enferma, tardará más en reponer las energías agotadas. En la clínica Reiki de Chujiro Hayashi, los pacientes eran atendidos por equipos de sanadores en sesiones diarias o más frecuentes aún, hasta lograr el restablecimiento. En el caso de un enfermo de cáncer o de sida, las sesiones diarias seguramente resultarán mejor que las semanales y en cualquier caso se tardará más en observar un cambio apreciable. En presencia de una enfermedad crónica yo aconsejaría que el mismo paciente reciba los alineamientos Reiki, para ponerle en condiciones de curarse a sí mismo, y además por los beneficios que implica el propio alineamiento. Cuando hayas recibido los alineamientos Reiki, procura efectuar una auto terapia diaria aunque no hayas notado ningún mal-estar. Conforme va cargándose la batería de una persona iremos reduciendo la frecuencia de las sesiones.

Existen varias diferencias entre el método Reiki y otros basados en la imposición de las manos o el tacto terapéutico. Para mí la más importante ha sido que al utilizar Reiki he dejado de absorber los síntomas de mis pacientes. Antes curaba, por ejemplo, a una mujer que sufría dolores menstruales y la paciente se despedía tan contenta, pero los dolores se quedaban conmigo. Más adelante aprendí a relajar la energía hacia la Tierra mediante una toma de fundamento, pero esto suele requerir otro rito casi tan largo como la misma sesión terapéutica. Muchas veces he sufrido mareos o malestar después de las sesiones, pero esta situación cambió por completo tan pronto como recibí mi primer Reiki I. He dejado de absorber los dolores de otras personas, aunque a veces, durante la sesión, capto sensaciones corporales que me comunican información. En esta situación basta con asumir el conocimiento recibido para que las sensaciones desaparezcan.

Naturalmente, no me habría sido posible auxiliar a los enfermos de sida en un entorno hospitalario si hubiera continuado absorbiendo los síntomas de esa manera, ni podría dedicarme tan intensamente a las sesiones terapéuticas si éstas me produjeran un estado de agotamiento tan absoluto, como sucedía antes de iniciarme en el Reiki. Ahora, al término de las sesiones me hallo perfectamente lúcida, equilibrada, llena de fundamento y energía: es el bienestar, en una palabra. Si se me presenta la necesidad de sanarme a mí misma mientras estoy actuando en beneficio de otra persona, recibo energía Reiki automáticamente a través del propio procedimiento, y sin restársela en modo alguno a la paciente que también la necesita. (Pero, en todo caso, evitaremos dedicarnos a la sesión Reiki, ni a ningún otro tipo de actividad terapéutica, cuando nos hallemos enfermos o en situa-

ción de fuerte trastorno emocional, como podría ser un enfado.) Con el Reiki he encontrado la intensificación de mi poder y mi eficacia que había buscado tanto tiempo. Cuanto más a menudo utilicemos esta energía Reiki más mejoramos nuestra facultad sanadora.

Tiene Reiki otra característica exclusiva, y la he dejado deliberadamente para el final. Me refiero a los Principios Reiki. Pues, aunque Reiki no sea una religión, sino anterior a todas las religiones, no por ello deja de ser fiel a sus orígenes orientales. Reiki proviene de un espacio cultural que ha suministrado a Occidente casi todas sus técnicas metafísicas y probablemente la mayor parte de nuestras normas éticas. El budismo mahayana y su derivación vajrayana desarrollaron desde la más remota antigüedad los métodos de la meditación, la visualización, los rituales, los sistemas de curación espiritual, el empleo de las hierba medicinales, la curación por los sueños, la muerte consciente, la curación sexual respetuosa para la condición femenina, la regresión a vidas anteriores y prácticamente todas las variedades de desarrollo y facultades del orden psíquico, entre otras cosas. Cuando me puse a estudiar el budismo tántrico (vajrayana) tuve la sorpresa de hallar en esa disciplina las raíces de todas las religiones, incluyendo la *wicca* que yo profeso.[5] ¡Cuán diferente habría sido la historia del mundo si las *verdaderas* enseñanzas de Jesús hubiesen inspirado la religión cristiana!

Conozco diversas variantes de los cinco principios elementales Reiki; casi todos los tratados dan una versión diferente, aunque siempre se retrotrae la transcripción original a Mikao Usui. La versión que da Hawayo Takata en su cinta de audio *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata* (Vision Publications, página 11 de la transcripción) es probablemente la más próxima al original:

Sólo por hoy, no haya ira.
Sólo por hoy, no haya preocupación.
Contaremos nuestras bendiciones y honraremos a nuestros progenitores así como a nuestros maestros, nuestro prójimo y nuestros alimentos.
Vive en la honestidad
y en la piedad ante todo lo que tiene vida.

Otra versión de los Principios Reiki citada por Larry Arnold y Sandy Nevius en *The Reiki Handbook* dice:

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.[6]

En otros lugares hallo la variante:

Sólo por hoy, no estaré preocupado.
Sólo por hoy, no haya ira.
Honra a tus padres, maestros y antepasados.

Te ganarás la vida honradamente.
Darás las gracias por todas las cosas.[7]

Por mi parte, he utilizado esta última versión, pero añadiendo un sexto principio, «respetaré la Unidad de toda Vida», con lo cual vamos, en sustancia, a la versión de la señora Takata (que yo no he conocido hasta época relativamente reciente). Estos principios merecen una consideración detenida y su ejercicio diario convierte a Reiki en un estilo de vida, que por otra parte no contraviene los mandamientos ni las normas éticas de ninguna religión.

La interpretación de estos preceptos generales de caridad puede variar en función del individuo. A veces se me pregunta: «Yo que he sido víctima de un incesto, ¿cómo podré honrar a mis padres?» Entonces yo le pregunto a esa persona si se considera capaz de honrar *al otro* progenitor, o bien a cualquier otra persona que haya asumido el papel de *verdadero* padre para ella. Otras veces se expresan dudas ante el precepto que impone el renunciar a la ira. Me parece que nunca es conveniente alimentar resentimientos ni cóleras reprimidas, ni retenerlos hasta que estallen. Expresar con sinceridad los propios sentimientos y despejar el ambiente no permitiendo que se enconen: en esto veo yo la esencia de dicho Principio.

En la vida de una persona, la formación Reiki I es un hito fundamental; a partir de la recepción del alineamiento nada vuelve a ser como antes. Y aunque estos cambios sean totalmente positivos, el sanador novel tal vez necesitará una base firme en que apoyarse conforme todo va resultando tan diferente de cuanto anteriormente conocía. Los Principios Reiki pueden ayudar en ese proceso de crecimiento acelerado y nuevo comienzo. El meditar sobre ellos nos calmará y nos fortalecerá, y resulta muy aconsejable hacerlo durante las sesiones de auto terapia. A mis alumnos les pido que los estudien y los tengan en cuenta, que no los dejen de lado con indiferencia. De entre todos ellos, el que dice «darás las gracias por todas las cosas» me parece tal vez el más importante.

Buena parte de las enseñanzas acerca de Reiki provienen de la práctica activa; dejemos que la energía misma enseñe al sanador. A mis alumnos y alumnas les aconsejo que practiquen una sesión auto-terapéutica diaria después de haber recibido el alineamiento, y por lo menos tres sesiones de cuerpo completo en beneficio de otras personas durante el primer mes. Cuanto más utiliza Reiki el discente, más aprende, y más intensifica su facultad de curación. El uso asiduo moviliza cantidades cada vez más grandes de Reiki en beneficio del progreso personal y la auto-curación del o de la terapeuta.

Por mi parte me he planteado la intención de enseñar a cuantas personas puedan beneficiarse de estos conocimientos. Procuro aprender todas las técnicas de curación a mi alcance y busco siempre procedimientos más eficaces para transmitirlos a otros que tal vez los necesiten. Por otra parte, Reiki me proporciona algo que ningún otro sistema ofrece: la posibilidad de hablar durante una tarde a personas que no tenían ninguna noción de técnicas terapéuticas o de energía y despedirme de ellas habiéndolas convertido en competentes terapeutas Reiki. Cualquier otra disciplina requiere largos años de estudio para alcanzar el nivel de competencia. Cuando estos noveles Reiki I salen de mis clases, quedo absolutamente segura de su capacidad y sé que todo cuanto hagan será positi-

vo. Reiki no puede hacer ningún daño ni deja margen para el error. Ésta es sin duda la razón más importante, entre otras muchas, de mi alta estima hacia Reiki, y nunca ningún alumno mío ha discrepado de mí en este punto.

LOS PRINCIPIOS REIKI[8]

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.

1. Mantak y Manewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, Healing Tao Books, Huntington (Nueva York) 1993, p. 31.
2. Louise L. Hay, *Usted puede sanar su vida*, Urano, 1989, capítulo 14.
3. Louise L. Hay, *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them*, Hay House, Santa Monica 1982, p. 25.
4. Desconozco la fuente de este caso, pero varias comunicaciones personales me han corroborado que algunos maestros Reiki expresan esas advertencias, y también ponen en guardia frente al tratamiento de fracturas no reducidas.
5. *Wicca* es el culto o práctica de la magia femenina; la palabra recupera un término del inglés antiguo para diferenciarla de la acepción vulgar de *witchcraft* o «brujería». Más sobre el tema en John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, Arkana Books 1970.
6. Larry Arnold y Sandy Nevius, *The Reiki Handbook*, PSI Press, Harrisburg (Pennsylvania) 1982, p. 27.
7. Bodo Baginski y Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy*, LifeRhythm Press, Mendocino (California) 1988, p. 29.
8. Arnold y Nevius, *op. cit.*, p. 27.

Capítulo 3

La sesión terapéutica Reiki

Una vez recibido el alineamiento Reiki I hallarás en este capítulo las instrucciones acerca de cómo emplear esta energía, comprendiendo la información y posturas de las manos para la auto terapia, la curación directa de personas y animales de compañía y las sesiones terapéuticas de grupo. Cuando empieces a realizar curaciones se manifestará por completo el milagro del Reiki. He contado también algunos casos de mi propia experiencia, y todos los sanadores me cuentan los suyos. La verdadera magia de Reiki radica en la acción.

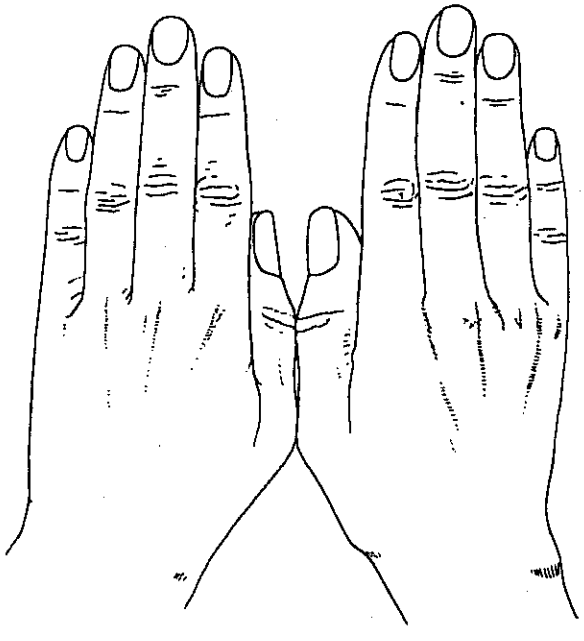
Lo primero que debe saber el o la terapeuta es la colocación de las manos. En Reiki se utilizan siempre ambas manos, las palmas hacia abajo, los dedos extendidos y unidos, incluso el pulgar (como si nos hubiéramos puesto unos calcetines, no unos mitones ni unos guantes, dice mi Reiki I favorita, que es una criatura de seis años). Se posicionan en la postura Reiki y se mantienen suavemente en ella, relajadas por completo y sin aplicar ninguna presión activa.

Para la curación Reiki se usan siempre las manos, pero no son éstas la única vía por donde fluye la energía Reiki. Cuando hayas recibido el alineamiento Reiki I tendrás la sorpresa de descubrir que la energía puede recorrer cualquier parte de tu cuerpo. Si tienes apoyadas las plantas de tus pies sobre tu perro y te propones emplear el Reiki, la energía pasará por las plantas de los pies y el perro recibirá sus beneficios. En la cama, el descansar los pies sobre una pierna o sobre la espalda de tu pareja puede servir también para movilizar la energía, si tu intención es sanar de esta manera. Y los terapeutas Shiatsu descubrirán tal vez que la energía fluye mientras utilizan los codos para aplicar la presión de sus masajes.

Por otra parte, a veces la energía pasa por las manos en situaciones no terapéuticas.

Tengo amigas artistas con formación Reiki que han notado la movilización de la energía mientras estaban trabajando en sus obras. Muchos Reiki I noveles dicen que se les calientan las manos en los momentos más insospechados, sobre todo durante las primeras semanas. Este fenómeno puede ser inducido por el mero hecho de sentarnos al lado de una persona que, sin que nosotros lo sepamos, necesita la energía. Quizá sea un poco molesto si nos sucede en el cine, por ejemplo, aunque la persona en cuestión no se enterará si nosotros no se lo decimos. Si te sucede con una persona amiga, pregúntale si le gustaría someterse a un tratamiento curativo: jurarán que tienes la facultad de leer el pensamiento. A veces Reiki se activa cuando tus manos están descansando sobre tu propio cuerpo. Aprovecha la sugerencia.

POSTURA DE MANOS PARA LA IMPOSICIÓN REIKI



Cuando aplicamos ambas manos sobre nosotros mismos o sobre otra persona con intención de sanar, se inicia automáticamente el flujo de Reiki, y se detiene tan pronto como las apartamos. No se necesita formular ninguna petición, ni otro método alguno para activar o desactivar esa energía. Una vez activa, el sanador o sanadora experimenta por lo general sensaciones de calor, y ése es un rasgo diferencial de Reiki. Una vez hayas recibido el alineamiento Reiki I y hayas aprendido en las clases cómo se moviliza la energía, las manos calientes se observan en casi todas las sesiones. A veces lo que la persona receptora necesita es el frío, y también en estos casos lo recibirá de las manos de la sanadora. En ocasiones ocurre que ésta tiene una sensación de intenso calor mientras que

la destinataria tiene la impresión de recibir frío, o viceversa. En cada caso y cada sesión pueden diferir las observaciones.

Una vez posicionadas las manos en una postura Reiki se inicia un ciclo de sensaciones. Al principio se instaura la esperada sensación de calor, pero si las manos continúan en posición sobrevendrán otros estímulos diferentes. Éstos pueden ser de calor, frío, o como una corriente de agua, una vibración, un temblor, una atracción magnética, la presencia de electricidad estática, un cosquilleo, un color, un sonido o un dolor que recorre las manos, aunque este último caso es muy raro. A veces la sanadora tendrá la impresión de que se le han «dormido» las manos, con la consiguiente sensación de hormigueo. La destinataria de la curación experimentará sensaciones parecidas, u otras diferentes, o incluso es posible que no note nada. Las sensaciones varían de una postura a otra y de una sesión a otra; son impredecibles, pero casi siempre hay una sensación de algún tipo.

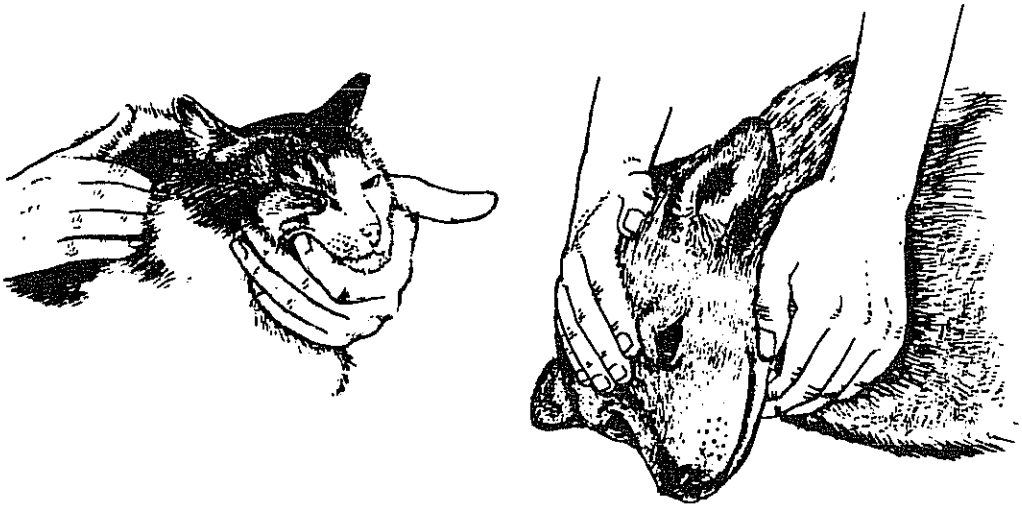
Éstas continúan durante lo que suele parecerle al principiante un tiempo muy largo, aunque viene a ser hasta de unos cinco minutos en realidad; luego desaparecen las sensaciones y recuperamos la impresión de calor corporal tranquilo; este fenómeno indica que la posición ha terminado y que conviene pasar a la siguiente. Como dice Callie, mi amiga terapeuta Reiki de seis años de edad: «Primero sube, y luego baja, y entonces tú vas a otra parte.» No imagino manera más concisa para describir lo que sucede. Si prefieres no cambiar de posición, el ciclo simplemente se repite: calor corporal, varios minutos de sensaciones diversas, y retorno del calor corporal. Con frecuencia una posición requiere menos de los cinco minutos previstos, lo cual es un indicio favorable. Guíate por las sensaciones que te comunican tus manos. Las imposiciones sobre la espalda son generalmente breves, a menos que se trate de curar específicamente una dolencia de espalda.

En otros casos tenemos la impresión de que las sensaciones se eternizan y no conseguimos despegar las manos. Es aconsejable perseverar mientras nos parezca que existe una necesidad de hacerlo. En cambio, si las sensaciones persisten pero notamos que las manos pueden moverse libremente, prolongaremos la postura el rato que nos parezca razonable y luego pasaremos a la siguiente. Es evidente que la zona en cuestión requiere más tratamiento, que el dolor no ha aparecido de un día para otro, y posiblemente no podrá ser eliminado en una sola sesión. Será por lo general una región corporal o una postura que va a demandar grandes dosis de energía Reiki, pero teniendo en cuenta que una sesión de tratamiento completo dura como una hora y media, no beneficia a nadie el dedicar demasiado tiempo a una posición determinada. Con la práctica de unas cuantas sesiones el o la terapeuta aprenden pronto cuándo hay que pasar de una postura a la siguiente. Haz caso de tu intuición y recuerda que en esto, al igual que no se puede hablar propiamente de aciertos tampoco hay equivocaciones. En las sesiones de auto terapia posiblemente las sensaciones serán menos intensas que cuando sanamos a otros.

La práctica de Reiki requiere muy poca concentración consciente. Posiciona las manos con la intención de sanar y la energía fluirá, no importa lo que estés haciendo o pensando al mismo tiempo. (Incluso puede activarse mientras se está realizando otro tipo de actividad manual, como podrán comprobar los quiromasajistas.) Con frecuencia voy dando explicaciones a mis oyentes mientras las manos adoptan las posturas Reiki; la persona que recibe el tratamiento no se priva de energía porque ésta no necesita ser dirigida. Tus

manos te dirán cuándo hay que cambiar la postura. En algunas ocasiones, sin embargo, se te reclamará toda tu atención. Si la persona receptora pasa por una fase de desahogo emocional, o de rememoración de una existencia anterior, o necesita guía durante un proceso de visualización, o quiere hablarte de lo que le ocurre, hay que estar con ella. La información recibida por vía psíquica durante la sesión Reiki puede ser muy importante, y ésta no se recibe sino en silencio. También durante las sesiones de auto terapia conviene prestar atención a los pensamientos que acuden mientras impones las manos sobre tu cuerpo; es posible que te comuniquen informaciones importantes.

Tratamiento Reiki para animales de compañía[1]



Cuando tratamos con Reiki a un perro, un gato o una criatura de corta edad la sesión presenta ciertos aspectos diferentes en comparación con los humanos adultos. Por lo general los animales y los niños no tienen tanta paciencia como para quedarse inmóviles todo el rato que dura una sesión Reiki completa; pero por otra parte, también tienen la facultad de absorber la energía con facilidad y prontitud muy superiores a las de un humano adulto. Algunas veces puede abreviarse una postura a treinta segundos. Cuando el animal está sano, sucede a veces que rechaza la energía por completo; sencillamente, se aleja de nosotros. En cambio el animal enfermo suele aceptarla. También la rechazan a menudo los animales en situación terminal, o por otras muchas razones. Los niños de muy corta edad suelen dormirse durante las imposiciones Reiki, y por lo general las reciben bien en toda circunstancia.

Para administrar el Reiki en estos casos realizaremos las imposiciones sobre el cuerpo del niño o del animal o sobre la zona álgida mientras el paciente permanece en una postura de descanso cómoda; una vez en posición la energía Reiki se encaminará hacia donde haga falta. Realizaremos la secuencia de posturas manuales si el cuerpo tiene tamaño

suficiente; un animal pequeño como un pájaro, un roedor o un lagarto puede sostenerse entre las palmas de las manos. Cuando el animal no quiera más generalmente nos lo hará saber, por ejemplo dando muestras de inquietud o alejándose. Si necesita más, sin embargo, volverá al cabo de pocos minutos y es posible que retorne una y otra vez. Repetiremos el proceso mientras el animal siga pidiéndolo. En el caso de los niños, nuestras manos nos harán saber cuándo la postura o la sesión han durado lo suficiente, o lo manifestará el niño mediante muestras de inquietud, o si tiene edad suficiente es posible que nos diga que no quiere continuar.

Los gatos son especialmente sensibles a la energía Reiki pero mantienen una actitud peculiar en relación con ella, pues consideran que es un invento felino y no les agrada compartirla con los humanos. No obstante, cuando se hallan necesitados de curación suelen aceptarla de buen grado y puede ocurrir que critiquen nuestra técnica. Una Reiki III novel practicaba el pase de alineamientos con sus compañeras de clase, y su gato estaba presente en la habitación. El comentario psíquico del gato cuando las visitantes se hubieron despedido fue: «¡Ya lo sabía!» Ellos mismos son sanadores maravillosos en ocasiones y por lo general su presencia es positiva en cualquier sesión Reiki, siempre y cuando la persona receptora sea amante de los gatos.

Los perros son más reservados; la energía Reiki les produce una sensación de cosquilleo. Yo tengo dos huskies siberianos: a Copper le gusta y aceptará cuanta energía quiera o pueda yo transmitirle; en cambio Kali no la acepta de mí, pero se somete tranquilamente a cualquiera de mis amigas. Lo mismo que los gatos, por lo general la aceptarán si la necesitan. Durante mis sesiones Reiki con otras personas, Cooper irradia un espectro irisado de colores a través de sus patas y muchas veces su presencia resulta útil; en cambio Kali se excita demasiado, porque es muy sensible a la energía psíquica y no le agrada. Hay que tener cuidado, porque algunos animales de compañía se hacen adictos y solicitan la energía Reiki o intentan saltar sobre la camilla y dan muchas molestias.

Con los niños la situación se plantea de una manera bastante parecida. Las manos pueden abarcar varias posiciones corporales con una sola imposición. Como los animales, los niños absorben la energía con suma rapidez, y ellos mismos nos indicarán cuándo no quieren más, momento que aprovecharemos para cambiar la postura de las manos o pondremos fin a la sesión. Los bebés y los que andan a gatas todavía suelen sentirse muy atraídos hacia la energía Reiki. Un niño de corta edad suelto en una habitación donde su madre esté administrando o recibiendo la curación puede convertirse en una distracción incómoda. La criatura intentará escalar la camilla o participar en la sesión (con el gato, si se tercia, o con su perro de veinticinco kilos de peso). Es mejor tenerlos en otra habitación hasta que les toque el turno. Los niños que han recibido la formación Reiki I tienden a realizar sus imposiciones con mucha rapidez, en cuestión de un minuto o menos; lo cual no es óbice para que experimenten el ciclo completo de la energía y sepan perfectamente cuándo hay que cambiar de posición.

Dado que las sesiones Reiki son habitualmente bastante largas, por lo menos de una hora y por lo general más, es aconsejable un cierto grado de previsión en cuanto a cuándo y dónde llevarlas a cabo para uso propio o de otras personas. Si sólo se trata de imponer las manos sobre una región dolorida, o si vamos a realizar una sola posición, estas consideraciones no son tan importantes como para la sesión completa. Las de auto terapia

pueden efectuarse muy cómodamente en la cama, como última actividad de la noche o primera de la mañana. En estas condiciones algunas posturas resultan incómodas, así que nos limitaremos a las realizables; la auto terapia también da buenos resultados sentados en un sillón y relajados, por ejemplo mientras miramos la televisión.

Al administrar el Reiki para otras personas, conviene que tanto la receptora como la terapeuta se hallen muy cómodas. La primera deberá permanecer echada, primero boca arriba y luego boca abajo, durante una hora por lo menos. Dispondremos una almohada debajo de las rodillas si tiene problemas de espalda, y también debajo de las caderas y la nuca si se evidencia necesario. Si trabajamos en el suelo colocaremos sendas colchonetas o mantas dobladas para ambas; la sanadora tal vez estará más cómoda si se sienta sobre un almohadón, ya que deberá permanecer inmóvil durante cada una de las imposiciones y muchas veces la postura de las manos cambia varias veces antes de modificar la del cuerpo. Sería un desdoro tener que interrumpir una sesión o introducir una pausa porque se nos ha dormido un pie o se nos ha acalambrado la espalda. La disposición óptima para todos consiste en tener una camilla; yo uso la mía en combinación con una silla de oficina provista de ruedas y administro el Reiki sentada. Si se practica la curación en el suelo o sobre la cama, la sanadora debe aprender a relajarse y descubrir las posturas que le resulten físicamente más llevaderas.

Cuando la persona receptora del Reiki se halla hospitalizada u obligada a guardar cama, a veces no le será posible darse la vuelta. En este caso practicaremos sólo las imposiciones para la parte frontal del cuerpo. Algunas pueden ser difíciles de alcanzar según las circunstancias locales; también en este caso prescindiremos de ellas y haremos lo que podamos, o nos limitaremos a la imposición de manos sobre la zona álgida. Siempre es mejor realizar la sesión sobre la receptora en decúbito, pero también podemos sentarla en una silla. En las demostraciones públicas con frecuencia me limito a imponer las manos sobre los hombros dejando que la energía fluya; cualquier dosis de Reiki es mejor que ninguna.

Las más de las veces la sesión se desarrolla en silencio y yo lo recomiendo por lo menos para las imposiciones sobre la cabeza. Hecho esto es posible que la destinataria entre en una fase de desahogo emocional, que no debe interrumpirse ni obstaculizarse en manera alguna; mientras dure dedicaremos toda nuestra atención al paciente o la paciente. Algunas personas se quedan dormidas o entran en estado extracorpóreo durante la curación y no deben ser molestadas. En algunas sesiones ligeras, terapeuta y paciente pueden dialogar mientras se desarrollan las distintas posturas; en general las sesiones que se desarrollan con presencia de espectadores excluyen las abreacciones u otras actividades emocionalmente intensas. La intuición nos dirá cuándo conviene charlar y cuándo es mejor callar. Si se hace presente alguna comunicación psíquica mantendremos una actitud comprensiva y simpatizante con el estado de ánimo de la receptora.

Algunos terapeutas prefieren tener música ambiental durante la sesión de Reiki; son preferibles las piezas no vocales de música clásica o tipo New Age puestas a volumen bajo, excluyendo por supuesto las músicas agitadas como el rock duro o el hip hop. La iluminación será tenue y descolgaremos o desconectaremos los teléfonos, además de cerrar las puertas para evitar irrupciones molestas. Por análogos motivos hay que evitar distracciones e interrupciones durante la auto terapia; tú mereces un espacio y un tiempo reserva-

dos en exclusiva lo mismo que cualquier otra persona. Y como la primera postura Reiki es la imposición de las manos sobre los ojos, no olvides lavártelas antes de dar inicio a la sesión. Céntrate, relájate mentalmente y comienza.

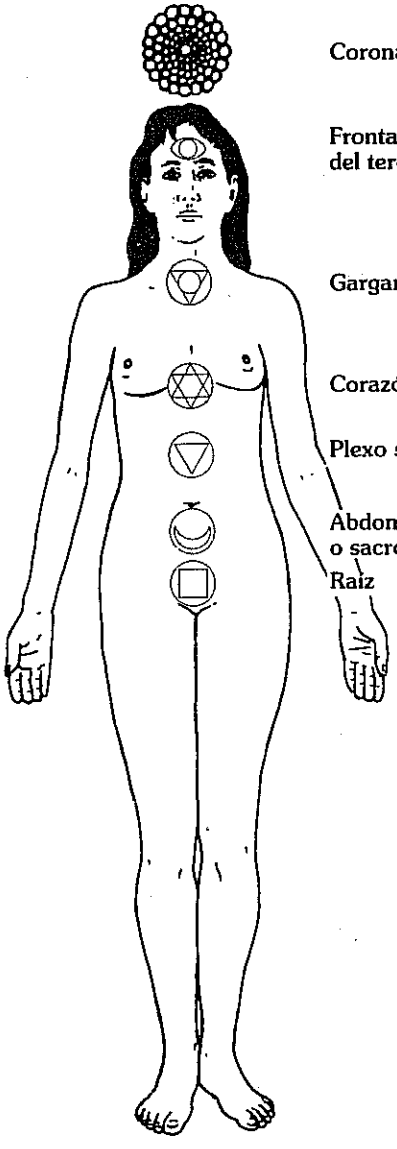
Las ropas holgadas son aconsejables tanto para la terapeuta como para la receptora durante la sesión Reiki, pero no es necesario desnudarse. Algunos terapeutas prefieren descalzarse si el suelo está alfombrado y la habitación a temperatura templada. La persona receptora se quitará los zapatos y también las gafas, si las usa; en cambio no es imprescindible quitarse las lentillas de contacto, salvo excepciones. Si lleva un cinturón muy pesado se lo quitará; en cambio, no me parece necesario quitarse las joyas para la sesión Reiki, aunque algunos terapeutas prefieren quitárselas o que lo haga la persona receptora. Tendremos preparado un cobertor por si ésta acusa sensación de frío. Si vamos a posicionar cristales debajo de la camilla es imprescindible purificarlos previamente.

En efecto Reiki puede utilizarse con diversas disposiciones de gemas y cristales, y ésa es una combinación que potencia su eficacia. Ante todo es de fundamental importancia la purificación de las piedras antes y después de proceder a la sesión. Una vez limpios los cristales podremos cargarlos de energía con las manos y cuando la persona destinataria se halle en decúbito supino, colocaremos las piedras sobre sus chakras e iniciaremos la sesión de Reiki. Para más información acerca de cómo se disponen las piedras preciosas pueden consultarse con provecho varios tratados, entre ellos mi propio libro *El libro de los remedios naturales para la mujer* (Robinbook, 1993). En esencia, se trata de elegir gemas cuyos colores guarden correspondencia con los que se asignan a los chakras (por ejemplo, una piedra de color anaranjado sobre el chakra sacro), aunque también podemos dejarlo a la guía de nuestra intuición. Cuando se utilizan las gemas en combinación con la curación Reiki, aumenta la probabilidad de que la destinataria experimente una fase de relajación emocional y, en líneas generales, la sesión terapéutica suele cobrar mayor intensidad.

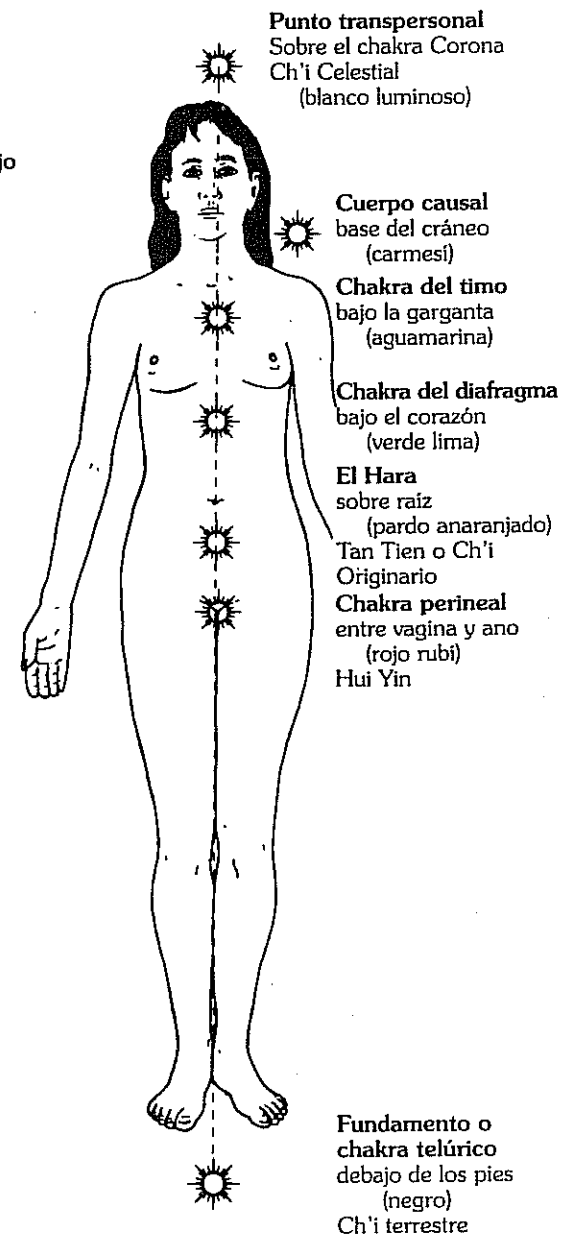
Las posturas de las manos también se dirigen fundamentalmente a los chakras; esta circunstancia nos ayudará a recordarlas una vez memorizadas las tres posturas correspondientes a la cabeza. Los chakras se localizan en el cuerpo etérico, que es un doble energético del cuerpo físico y difiere del plano material en un nivel. Funcionan como transformadores de energía que conducen el ki telúrico y el celeste hacia el organismo humano o el del animal. En los humanos, los chakras están dispuestos en alineación vertical que pasa por el centro del cuerpo, y guardan relación con diferentes regiones de las partes anterior y posterior del organismo. La sesión Reiki completa abarca todos los chakras y todos los órganos esenciales. En los animales la disposición de los centros energéticos es más bien triangular y sólo algunos de los chakras se alinean a lo largo de la columna vertebral; sobre la localización de los chakras en los animales de compañía pueden consultarse mis libros *Natural Healing for Dogs and Cats* y *The Natural Remedy Book for Dogs and Cats* (The Crossing Press, 1993 y 1994).

Aunque no sea indispensable el conocimiento de la localización de los chakras para administrar el Reiki, sí facilita la descripción de las imposiciones. El sistema chákrico que conocemos en Occidente fue desarrollado en la India, en lo que echamos de ver otra posible relación con el Reiki. Importa observar, no obstante, que otras muchas culturas desarrollaron sistemas parecidos. Desde el punto de vista energético desde luego es útil sa-

LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES[2]



DESARROLLO DE LOS CHAKRAS: LA LÍNEA HARA[3]



ber por qué colocamos las manos sobre determinadas regiones corporales. Cada una de éstas se halla regulada por un chakra. Me limitaré a dar una descripción muy breve de estos centros, ya que existen muchos y muy buenos tratados sobre el sistema de los chakras. Como la sesión Reiki comienza habitualmente por la cabeza y procede de arriba abajo, los describiré por este mismo orden.

Las tres imposiciones craneales Reiki comprenden los centros Corona y Tercer Ojo. El chakra Corona se localiza en posición ligeramente retrasada con respecto a la cima del cráneo, y físicamente guarda correspondencia con la glándula pineal. Es nuestra conexión con la espiritualidad y con la Divinidad/Fuente, y se le atribuye por lo general el color violeta, o el blanco. El Corona es el lugar de la percepción de los guías espirituales y de las facultades de canalización. El chakra siguiente es el frontal o Tercer Ojo, entre los ojos del cuerpo físico y un poco por encima de éstos. Tiene relación con la glándula pituitaria. Es el chakra de la percepción psíquica y del entendimiento de la Unidad con el Universo. Se le atribuye el color índigo, el azul oscuro del cielo en crepúsculo vespertino. Es el centro del poder femenino y representa la creación de las realidades personales. En la curación a nivel físico, los chakras Corona y frontal rigen el cerebro, los ojos y el sistema nervioso central.

El chakra de la garganta se localiza en la base del cuello y está asociado a las glándulas tiroides y paratiroides. Su color es el azul claro y sus funciones abarcan la comunicación entre lo físico y lo psíquico. En un mundo en donde el hablar es peligroso, muchas personas tienen un chakra de la garganta muy necesitado de tratamiento. En este plano se expresan las emociones y se localiza la creatividad. Por lo que se refiere a la curación este chakra gobierna todas las cosas relacionadas con la garganta, así las faringitis como la fiebre de candilejas, las afecciones tiroideas y los tumores de la garganta. Le sigue el chakra cordial, localizado detrás del esternón y físicamente asociado con el corazón y con la glándula timo. A este chakra suelen atribuírsele dos colores, el verde como color primario, y el rosa. Las emociones nacen del corazón, por ejemplo el amor universal y el amor al prójimo. Los dolores de corazón y las afecciones cardíacas (tanto en el sentido emocional como en el plano físico-orgánico) son típicos de la sociedad moderna, y justifican una gran demanda de curación emocional y de las dolencias del corazón.

Debajo del chakra cordial y localizado entre las costillas flotantes hallamos el del plexo solar; su color es el amarillo solar. Es el centro del poder masculino y el lugar en donde se produce la asimilación de la energía que absorbe el organismo. Gobierna también la asimilación de los alimentos, ya que físicamente guarda correspondencia con el páncreas y el hígado, así como las cuestiones del poder y el equilibrio de los poderes. Entre las afecciones que se le atribuyen figuran las anomalías de la digestión, el alcoholismo y los errores alimentarios. El centro abdominal o sacro corresponde al bazo en el hombre y al útero en la mujer, desempeñando además funciones purificadoras. En este centro se almacenan las primeras impresiones y las pautas e imágenes antiguas de la emotividad; es además el centro de la elección sexual. Su color es el anaranjado. La curación de este chakra es necesaria para superar las consecuencias de sevicias antiguas y los problemas de la fertilidad y la sexualidad.

El chakra Raíz, generalmente asociado a las glándulas suprarrenales, se localiza en la región genital, y se representa de color rojo brillante. Conocido en Oriente como la Puer-

ta de la Vida y la Muerte, el chakra Raíz es el lugar del nacimiento y de la reencarnación. Es el centro de la supervivencia, la sede de la capacidad para tomar de la abundancia del planeta. La curación del centro Raíz gira alrededor de cuestiones fundamentales como la comida, el cobijo y la vestimenta, el deseo de vivir o de morir, la toma de fundamento y la adaptación a la vida en el plano terrenal. Éstos son los siete chakras principales, que tienen presencia en la parte anterior del cuerpo y en la posterior. Se dice que el doble etérico humano consta de cuarenta y nueve chakras en total, aunque los demás tienen la consideración de puntos energéticos secundarios. Cada punto de acupuntura puede calificarse también de chakra menor, y son cientos. Pero los chakras secundarios localizados en las manos y en los dedos distan de ser menores para los terapeutas. Como tampoco lo son los que se localizan en las plantas de los pies, que también pueden transmitir la energía Reiki, y además sirven para conectarnos con el plano telúrico. Existe un chakra en la parte posterior de cada articulación corporal. Los chakras son un elemento importante del sistema eléctrico del cuerpo, y puentes entre la Entidad física y la no física.

Además de los siete chakras principales y los numerosos secundarios, existe otra alineación de importantes centros energéticos. Por encima del Corona y más allá del cuerpo físico se halla el Punto Transpersonal. Su color es el blanco brillante (suma de todos los colores) y su función es la Divinidad en Nosotros. E incluso es posible que en estos tiempos estén definiéndose otros centros de orden más alto aún. Debajo y más allá de los pies del cuerpo físico está el chakra telúrico o Fundamento, cuyo color es el negro. Configura nuestra conexión con el planeta y la toma de fundamento nos permite participar de las energías nutricias y magnéticas del planeta.

Una línea de energía une el Punto Transpersonal con el chakra de la Tierra. Dicha línea se halla probablemente en un plano diferente del doble etérico, en el nivel áurico que corresponde al cuerpo emocional/astral. En su libro *Light Emerging* (Bantam Books, 1993), Barbara Brennan le llama la Línea Hara.[4] Mantak y Maneewan Chia la han descrito también en *Awaken Healing Light of the Tao,*[5] y es asimismo la noción básica de la colección de cintas de audio *Awakening Your Light Body,* de Duane Packer y Sanaya Roman.[6] A lo largo de esta línea se localizan otros centros, que forman parte del ancestral sistema Ch'i Kung. A lo que parece, están empezando a abrirse de manera espontánea en muchas personas. Por mi parte he notado su presencia cada vez más frecuente en mis sesiones de curación. La Línea Hara es más importante para los grados Reiki II y III, pero pasaré a describir ahora estos «nuevos» centros, aunque no estoy segura de haber entendido por completo sus funciones en el momento de escribir estas líneas.

Figura entre éstos un chakra rojo y dorado en la base del cráneo, que parece guardar correspondencia con la manifestación, y recibe el nombre de Cuerpo Causal. Entre los chakras de la garganta y el corazón aparece otro centro, de color aguamarina, al que llamaré el chakra de la glándula timo. Desempeña un papel en la defensa inmune y en la resistencia a los contaminantes y la agresión química. En el diafragma hay otro centro nuevo, de color verde lima; su finalidad consiste en purgarnos de las emociones viejas y las toxinas de cualquier nivel. Y el último de éstos es el propio Hara, localizado entre los chakras Raíz y abdominal; a veces le llaman el centro Sacro. En el sistema Ch'i Kung recibe el nombre de Tan Tien, y según los japoneses y los chinos es la sede de la energía y del poder humanos o ch'i Originario. Su equivalente occidental es el plexo solar (aunque

de color dorado, más exactamente que amarillo). Sin embargo, Hara o Tan Tien es mucho más.

Según Mantak Chia, el punto Tan Tien es la localización corporal del ch'i Original, la fuerza vital que todos recibimos en el momento de nacer. Ésta se combina con el ch'i Celestial (del Universo) y el ch'i Telúrico (del planeta Tierra) a través del Punto Transpersonal y del chakra de la Tierra, para crear las tres fuerzas que sustentan y nutren toda vida.[7] Barbara Brennan define el Tan Tien o Hara como el lugar de la «voluntad de vivir en el cuerpo físico».[8] Describe la Línea Hara como la trayectoria, la línea de la intención para la encarnación actual. Volveremos sobre el tema de la Línea Hara en la exposición de Reiki II. El sistema del ki (o ch'i) humano es muy complejo y además va desarrollando todavía más complejidad conforme aumenta el número de personas que se ocupan de él. Para las posturas de las manos en Reiki I, no obstante, basta conocer las localizaciones de los siete chakras mayores.

AUTO TERAPIA

A partir de aquí comenzaremos por fin una sesión Reiki, y el beneficio principal del Reiki I es la auto terapia. Muchos alumnos me cuentan que han estudiado numerosos métodos de curación sin encontrar nunca en ellos la manera de remediarse a sí mismos; en cambio Reiki comienza por ahí precisamente. Las posturas de las manos para la auto terapia son también la base para todas las demás imposiciones Reiki. Aunque aquí se explican sistematizadas para una mayor claridad expositiva, siempre debes confiar en el libre juego de tu intuición. Si durante una curación se te guía para que lleves las manos a una posición no identificada como una de las posturas Reiki, no por eso dejes de hacerlo. Por análoga razón, si se te guía para saltarte una de las posturas, o para realizarlas en un orden diferente, hazlo también. A mi alumnado yo le exijo que aprendan todas las posturas en el orden indicado, que las practiquen hasta conocerlas a fondo, y que luego hagan caso de sus guías y de su intuición para determinar lo que proceda en cada caso.

No existe un modo incorrecto de administrar Reiki. Los maestros discrepan en cuanto a tal o cual postura, pero todos tienen razón. Impón las manos, y la energía irá donde haga falta. Manténlas en posición hasta que notes como varía el flujo energético para indicarte que debes pasar a la siguiente. Si no logras alcanzar una postura, o te parece incómoda, prescinde de ella y pasa a la siguiente. Si te falta flexibilidad de brazos y de cuerpo para posicionar las manos sobre la espalda, limítate a trabajar únicamente la parte anterior del cuerpo. No cruces los antebrazos ni las piernas para pasar de unas posturas a otras. El mandamiento elemental de Reiki es llevar las manos adonde duele. Lo óptimo es sanar el cuerpo completo durante la sesión, pero si no se alcanza, haz lo que puedas.

En las ilustraciones se muestran las posturas de las manos para la auto terapia, numeradas para facilitar su identificación. El tratamiento se inicia siempre por la cabeza y continuando hacia los pies por la parte anterior del cuerpo; luego procedemos de cabeza a pies por la parte posterior. Las primeras tres posturas de manos corresponden a la cabeza. En la primera posicionamos las manos ligeramente ahuecadas sobre los ojos (pero sin aplicar presión sobre éstos). Mantendremos esta postura mientras notemos las sen-

saciones causadas por la energía, las cuales suelen cesar al cabo de unos cinco minutos. Esta primera postura equilibra los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, y es muy eficaz en los casos de dolores de cabeza o fatiga visual; además comprende también el chakra frontal o del Tercer Ojo.

A continuación (postura 2) desplazamos las manos hacia las mejillas. Los pulgares se apoyan justo debajo de las orejas y las palmas de las manos cubren las mejillas. Una vez más aguardaremos hasta que se haya completado el ciclo de la energía. Esta postura de las manos es casi instintiva; es la que adoptamos cuando necesitamos un consuelo. En la tercera postura de cabeza (3, 3a) las manos van hacia la parte posterior del cráneo y cubren el surco occipital. Con esto actuamos sobre el chakra corona, y también sobre el Tercer Ojo por detrás, además de ejercer alguna acción sobre el Cuerpo Causal. Todas estas posturas vienen a durar unos cinco minutos cada una.

Ahora pasamos al chakra de la garganta (4, 4a). Si el colocar las manos sobre la garganta te provoca una reacción de pánico (aunque no es tan frecuente en auto terapia, a diferencia de lo que sucede cuando notamos las manos de otra persona sobre nuestro cuello), desplaza un poco la imposición hacia las clavículas. Cuando administramos Reiki para otra persona, habitualmente las manos irán a buscar esta postura algo más baja, en vez de colocarlas directamente sobre la garganta (además la localización real del chakra corresponde más bien a la «V» situada entre las clavículas). La quinta postura (5, 5a) sólo se utiliza en auto terapia. Consiste en posicionar ambas manos sobre el esternón, o también sobre las mamas si crees que necesita sanarse esa región.

La postura siguiente es la que corresponde al plexo solar (6). Las manos opuestas frente a frente, con los dedos sobre la parte inferior de la caja torácica, debajo de los pechos. Desde el punto de vista anatómico, la mano derecha queda sobre el hígado y la vesícula biliar, la izquierda sobre el páncreas, el bazo y el estómago. Mientras permaneces en esta postura es posible que notes algunos ruidos internos. Como en todas las demás posturas, el ciclo de la energía requiere unos cinco minutos, así que aprovéchalo para relajarte durante este proceso. En la misma postura de manos, éstas van luego a posicionarse sobre la parte central del abdomen, más o menos hacia la cintura o un poco más abajo (7), y luego hacia el vientre, rozando el hueso de la cadera (8). En esta postura la energía se dirige a los intestinos y al chakra abdominal.

La relación de las posturas frontales termina con las manos unidas en el bajo vientre, la una sobre la otra y posicionadas sobre el hueso del pubis (9, 9a). En auto terapia puedes tocarte la región genital, si quieres. Esta postura afecta al chakra Raíz y abarca la matriz, los ovarios, la vejiga y la vagina en la mujer, o bien la vejiga y los testículos en el hombre.

A continuación trabajaremos sobre las rodillas, las piernas y los pies. Éstas no son posturas del Reiki Tradicional, pero las juzgo sumamente importantes, sobre todo por lo que se refiere a los pies. Servirán para equilibrarnos y tomar fundamento después de haber movilizado las energías de los centros superiores. Restablecemos la conexión con la Madre Tierra y además integramos y completamos el circuito energético de la curación. Para las rodillas y los tobillos (10, 10a, 11, 11a) primero posicionamos las manos sobre las rodillas y luego haremos lo mismo con uno y otro tobillo; es posible que necesites ensayar varias posturas hasta dar con la más cómoda para mantener las manos sobre los

tobillos. Una posible variante consiste en colocar primero una mano sobre la rodilla y la otra sobre el tobillo del mismo lado, derecho o izquierdo, y luego hacer lo mismo con la rodilla y el tobillo del otro lado. Por último nos dirigiremos a los pies, posicionando las manos sobre las plantas, que es donde están localizados los chakras, bien sea llevando cada mano hacia el pie del mismo lado (12), o ambas hacia un pie, y luego al otro (12a). Como siempre, se mantendrá la postura mientras notemos presentes las sensaciones energéticas.

Seguidamente pasamos a la parte posterior del cuerpo. Hay sólo una postura para la cabeza (13), aunque es opcional, puesto que ya hemos trabajado sobre la cabeza con tres posturas distinta. Una mano irá a colocarse sobre la parte superior del cráneo, o Corona, y la otra hacia la parte posterior (Cuerpo Causal). Una posible alternativa consiste en posicionar ambas manos sobre el chakra Corona (13a). A continuación las llevaremos hacia la nuca o sobre los músculos de la parte superior de la espalda, entre la nuca y los hombros (14), región en donde muchas personas suelen acumular fuertes tensiones. Así actuaremos por detrás sobre el chakra de la garganta en una postura no tan sensible como la imposición por la parte anterior.

Vuelve los brazos atrás ahora buscando la región situada debajo de los omóplatos (15) a fin de actuar sobre el chakra Cordial por detrás, las manos enfrentadas como en la postura similar para la parte anterior del torso. En esta colocación de manos y brazos descienden luego hacia la parte media de la espalda (16), y luego hacia la parte baja (17). Con estas posturas influimos sobre el chakra del plexo solar y el abdominal. Para la imposición sobre la parte baja de la espalda contamos con una postura variante (17a), con las manos apuntando hacia abajo, que afecta asimismo al chakra Raíz.

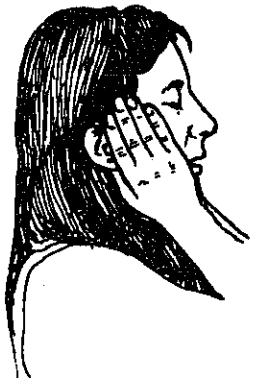
Luego repetimos las posturas para las rodillas y los tobillos (18, 19 o 19a), pero colocando ahora las manos en la parte posterior; y por último repetimos la acción sobre las plantas de ambos pies (20). Con esto queda descrita una sesión completa de auto terapia Reiki. Pronto te familiarizarás con las posturas. Una vez terminada, bebe un vaso grande de agua pura y descansa un rato. Es posible que notes una sensación vertiginosa o de falta de concentración durante un tiempo que puede variar entre algunos minutos y una hora. Presta atención a las emociones y pensamientos que han surgido durante la sesión terapéutica.

Cómo sanar a otros

La sesión Reiki con otra persona se parece mucho a la auto terapia, salvo dos excepciones. En primer lugar dirigimos las palmas de las manos hacia fuera, en vez de volverlas hacia nuestra propia persona, lo cual impone algunas modificaciones en cuanto a la ejecución de las posturas. La persona que administra el tratamiento debe buscar una postura corporal de máxima comodidad; de lo contrario la realización de las diferentes posturas originaría una fatiga considerable. No cruces los brazos ni las piernas, ni permitas que lo haga la destinataria. En segundo lugar, cuando sanamos a otra persona es preciso respetar la intimidad física. Tocar los senos o los genitales implica una invasión de esa intimidad, por lo general inadmisible, excepto si la destinataria eres tú misma o tu pareja.

Posturas de las manos en Reiki I
Auto terapia
Posturas frontales - Cabeza

1. Sobre los ojos.



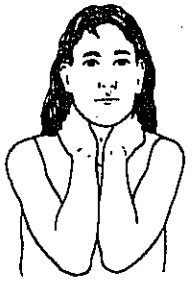
2. Sobre las mejillas, los pulgares debajo de las orejas.

2a. Variante de la segunda postura.

3. En la parte posterior del cráneo, por encima del surco occipital.

3a. Variante de la tercera postura.

POSTURAS DE LAS MANOS EN REIKI I (CONTINUACIÓN)
Auto terapia

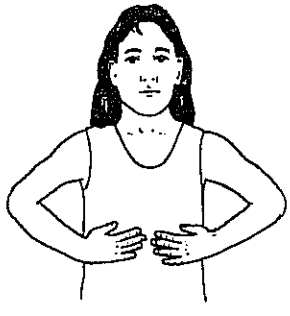


4. Sobre la garganta

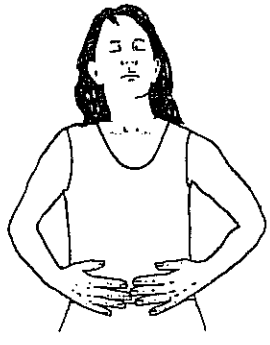
4a. Variante de la cuarta postura.

5. Sobre el corazón (esternón, sólo en auto-terapia).

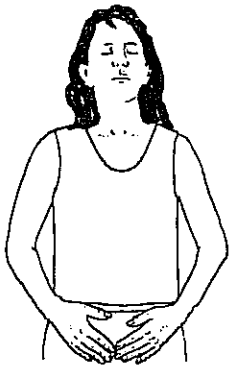
5a. Variante de la quinta postura (sólo en auto-terapia).



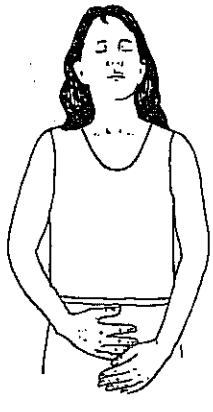
6. Sobre la parte inferior de la caja torácica.



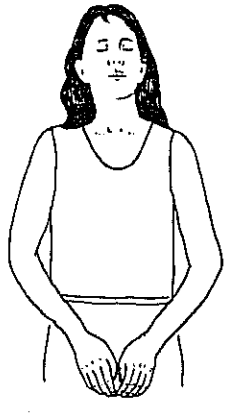
7. Sobre la parte central del abdomen.



8. Sobre la pelvis y el bajo vientre.

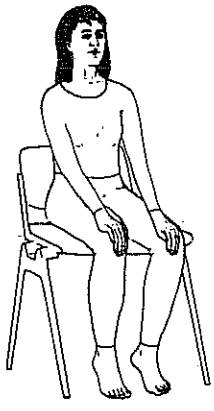


9. Manos en el centro por encima del hueso púbico (sin tocar la región genital).

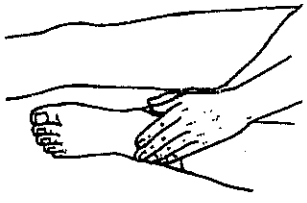


9a. Variante de la novena postura, sobre la región genital (sólo en auto-terapia).

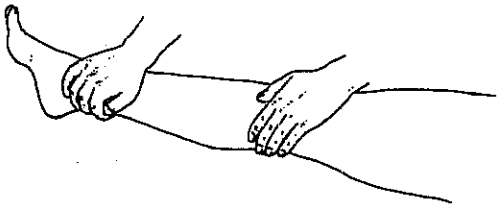
POSTURAS DE LAS MANOS EN REIKI I (CONTINUACIÓN)
Auto terapia - Parte frontal
Rodillas, tobillos y pies



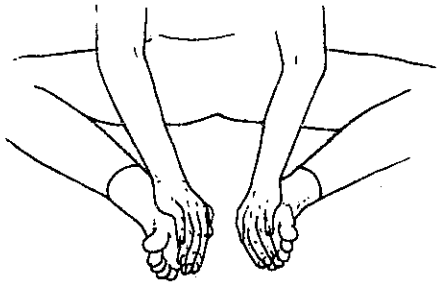
10. Parte anterior de ambas rodillas.



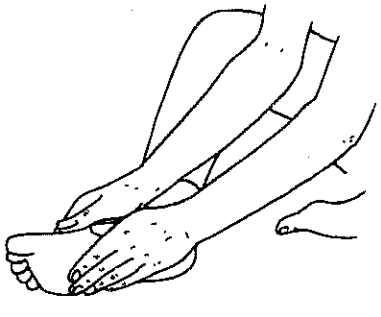
11. Parte anterior de ambos tobillos.



10a.-11a. Rodilla y tobillo de un mismo lado, pasando luego a la otra pierna.



12. Plantas de ambos pies, o 12a. Primero la planta de un pie, luego la del otro.



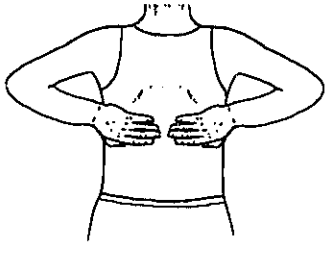
12a.

POSTURAS DE LAS MANOS EN REIKI I (CONTINUACIÓN)
Auto terapia - Parte posterior

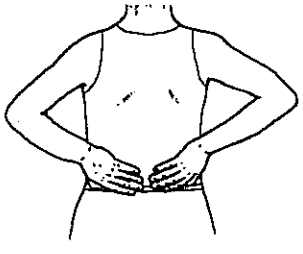
13. Parte posterior de la cabeza (una mano sobre el surco occipital, la otra sobra la cima del cráneo.

13a. Variante de la postura anterior.

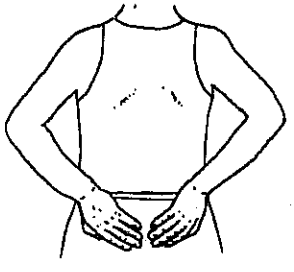
14. Nuca y músculos de la parte superior de la espalda.



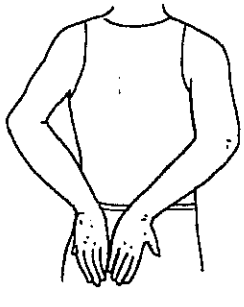
15. Sobre las costillas, debajo de los omóplatos (chakra cordial por detrás).



16. Parte media de la espalda.



17. Parte baja de la espalda, sobre el sacro.

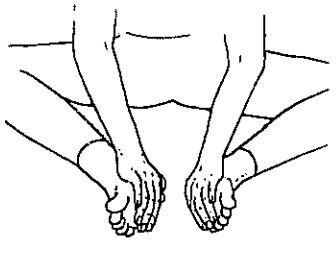


17. Variante o postura adicional para la parte inferior de la espalda.

18. Parte posterior de ambas rodillas (véase la fig. 10, pero actuando por detrás).

19. Parte posterior de ambos tobillos (véase la fig. 11, pero actuando por detrás).

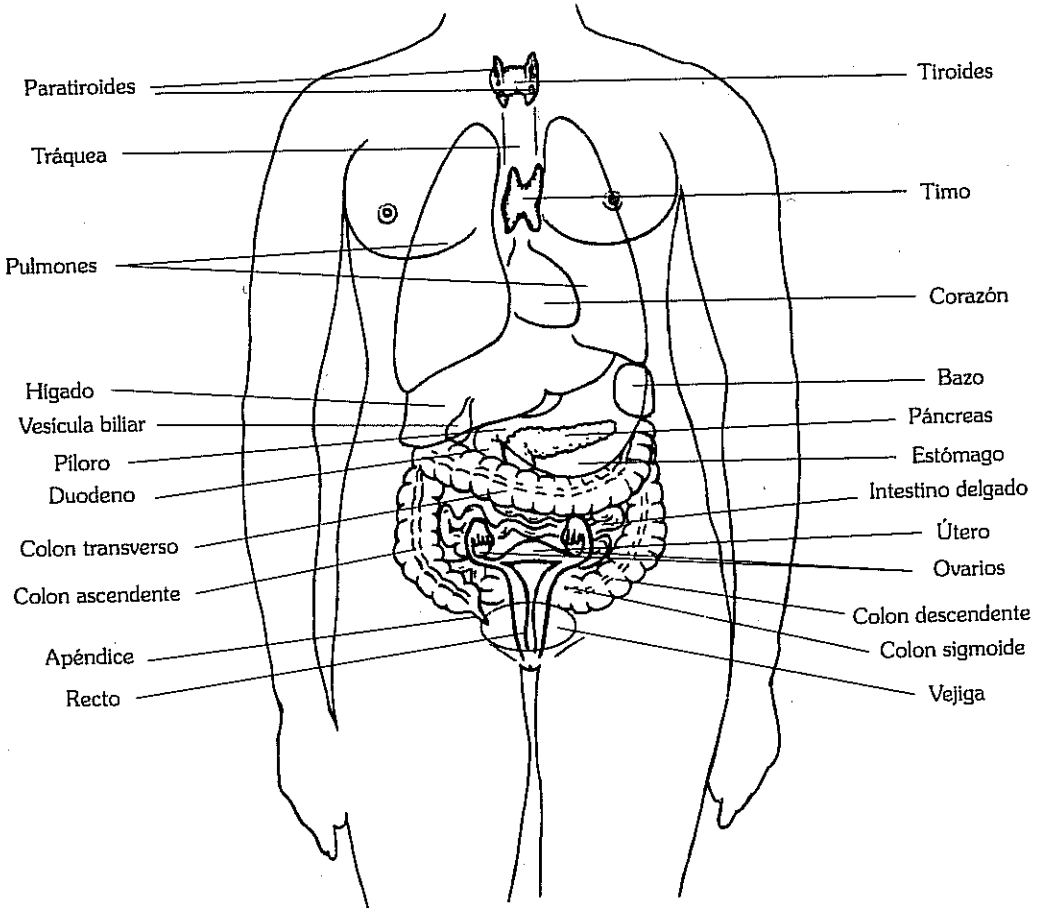
19a. Rodilla y tobillo de la misma pierna, actuando por detrás. Repetir en la otra pierna.



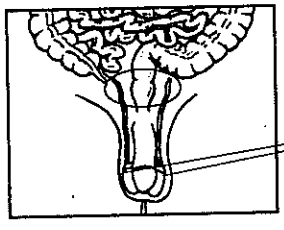
20. Plantas de ambos pies.

LOCALIZACIÓN DE LOS ÓRGANOS PRINCIPALES

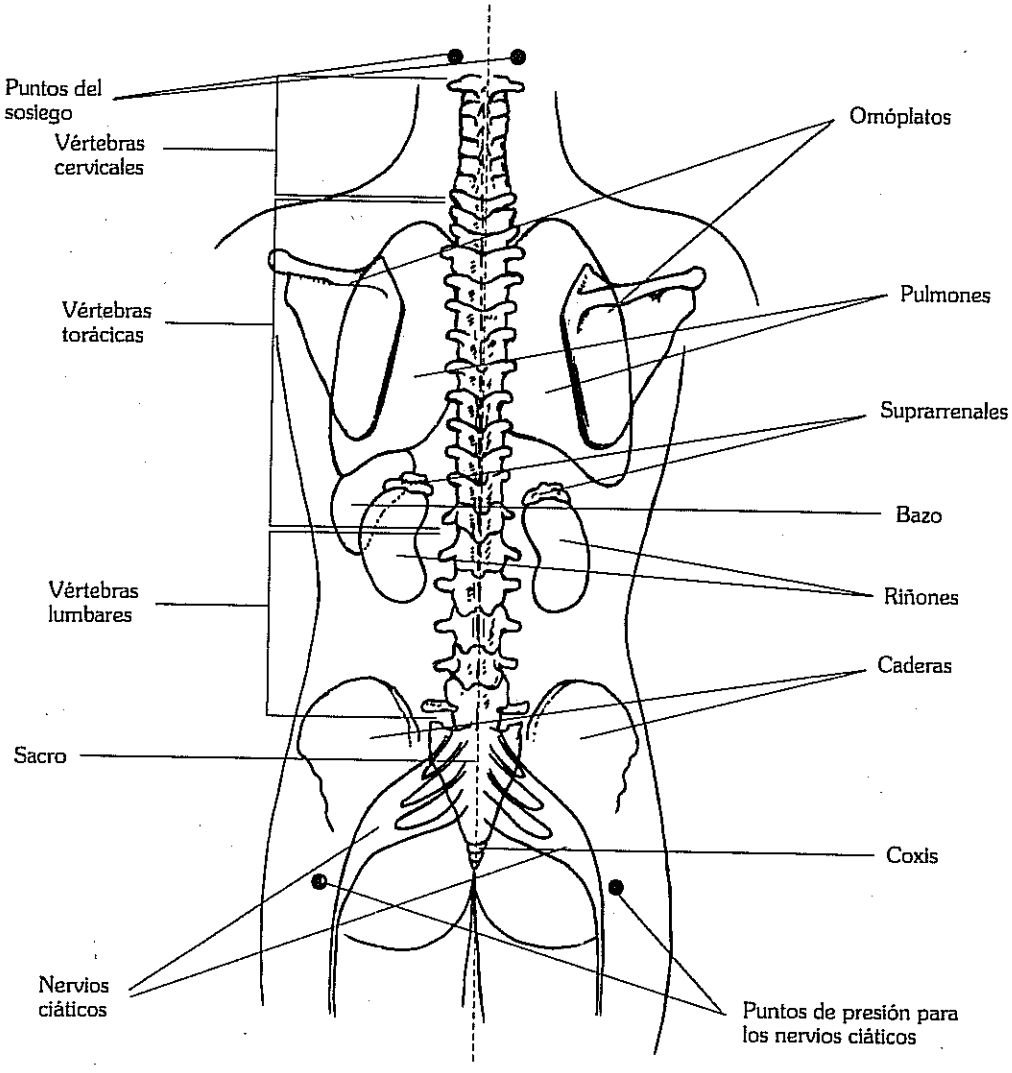
Parte frontal del cuerpo



Masculino



LOCALIZACIÓN DE LOS ÓRGANOS PRINCIPALES -
Parte posterior del cuerpo



Esto debe tenerse en cuenta lo mismo con los niños que con los adultos. En nuestro país una de cada tres mujeres ha sufrido una violación y probablemente una de cada dos, o más, han sido víctimas de abusos deshonestos incestuosos o de otro género. La sesión Reiki debe constituir un espacio seguro: no podría ser de otra manera.

Al comienzo de la sesión practicamos las posturas para la cabeza, de pie o sentados a espaldas de la persona que recibe el tratamiento. Esta disposición espacial será válida para las tres posturas de la cabeza, la del chakra de la garganta y probablemente también la del chakra Cordial. En las páginas siguientes pueden verse las figuras, ordenadas y numeradas con arreglo a la secuencia de ejecución que se propone. La primera postura consistirá en posicionar las manos con suavidad y algo ahuecadas sobre los ojos de la persona, sin aplicar ninguna presión (1). Prestaremos atención al ciclo de la energía y cuando desaparezcan las sensaciones, pasaremos a la postura siguiente. La primera postura servirá para equilibrar los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, y es posible que la receptora manifieste cierta agitación, pero se tranquilizará tan pronto como pasemos a la postura siguiente. Nos abstendremos de dar pie a ninguna conversación mientras realizamos las posturas para la cabeza y si la persona se empeña en hablar, le rogaremos que guarde silencio por ahora.

En la segunda postura impondremos las manos sobre las mejillas, los meñiques junto a las orejas. Mientras la primera postura iba dirigida al chakra del Tercer Ojo, en ésta actuamos sobre el chakra Corona y también sobre el Tercer Ojo. Con frecuencia la persona que recibe el tratamiento se tranquiliza en este momento e incluso es posible que se duerma o inicie una excursión extracorpórea. Para efectuar la tercera postura (3), la sanadora levantará un poco la cabeza de la paciente (que suele colaborar de manera espontánea) pasando las manos debajo de ella y haciendo copa debajo del surco occipital. Conviene buscar la colocación más cómoda para las manos, que será al mismo tiempo la correcta. Afecta a los chakras Corona, Tercer Ojo y Cuerpo Causal. En esta postura tratamos el cráneo, el cerebro, los ojos, los oídos y el sistema nervioso central.

Pasamos adelante para actuar sobre el chakra de la garganta (4). Debido a la reacción de pánico que produce en muchas personas el sentir unas manos ajenas sobre la garganta, yo prefiero no hacerlo y acostumbro posicionar las manos un poco más abajo, cerca de las clavículas. Otra posibilidad estriba en colocar ambas manos sobre la garganta pero sin llegar a tocarla, formando como una tienda de campaña, pero la postura es incómoda y supone un esfuerzo adicional para el o la terapeuta. En existencias pasadas, muchas de las personas que hoy se dedican a sanar murieron en el patíbulo, por lo general estranguladas antes de arder sus cuerpos en la pira, de ahí la fobia.

Mediante una nueva extensión de los brazos, o desplazándonos lateralmente, pasamos a la postura para el chakra del corazón (5, 5a). Nunca tocaremos con las manos los pechos de una mujer con quien no tengamos intimidad, salvo si se ha convenido previamente (como sería el caso de la paciente que busca remedio a unos quistes o nódulos en las mamas). Por lo general nos limitaremos a imponer las manos sin tocarlos, o iremos a apoyarlas entre los pechos si hay espacio suficiente, o si no se puede corregir de algún modo la postura, prescindiremos de ella por completo. Una vez más, esperaremos la subida y la bajada del ciclo energético, lo cual puede llevar unos cinco minutos, antes de pasar a la postura siguiente. Ahora será preciso que nos coloquemos a un lado de la recep-

tora, no a espaldas de ella. El plexo solar (6) se localiza justo debajo de las mamas y cuando actuamos sobre esta región influimos en los órganos superiores de la digestión (hígado, vesícula biliar, páncreas).

En las posturas para el torso se ofrecen varias posibilidades en cuanto a la colocación de las manos. Pueden posicionarse como se hizo para la auto terapia, aunque apuntando hacia fuera y no hacia dentro. Para hacerlo las dispondremos en horizontal, y transversalmente con respecto al cuerpo, los dedos de una mano casi rozando la muñeca o la palma de la otra. Otra posibilidad, a veces más cómoda, consiste en posicionar las manos la una al lado de la otra, los pulgares casi rozándose. Para localizar las posiciones imaginemos el torso de la persona receptora dividido en cuatro cuarteles, adonde dirigiremos sucesivamente las manos contiguas: superior derecho, superior izquierdo, inferior derecho, inferior izquierdo, y terminando con la imposición de las manos en el centro de la parte baja del abdomen. (En la práctica de Reiki no importa si comenzamos por el lado izquierdo o por el derecho.) Lo mismo podremos hacer, si queremos, cuando trabajemos la parte dorsal del cuerpo. Las ilustraciones y las descripciones que doy seguidamente muestran el primer método, pero en la página 79 se ilustra la manera de efectuar el segundo; ambos procedimientos son correctos y su elección sólo es cuestión de comodidad para la sanadora.

Continuando con el torso, en la postura (7) llevamos las manos un poco más abajo de la cintura para actuar sobre el chakra abdominal. En la postura siguiente (8) descendemos a la región pélvica, con imposición de las manos por encima del hueso púbico, puestas horizontalmente o la una al lado de la otra. Luego llevamos ambas manos al centro del bajo vientre (9), justamente sobre el hueso del pubis, superponiendo para ello las manos; en esta posición influimos sobre todos los órganos abdominales de los aparatos digestivo, excretor y reproductor. Véanse en las páginas anteriores los dibujos con la situación de los órganos corporales; son recomendables algunos conocimientos anatómicos para la práctica de la terapia Reiki, aunque no abundaremos demasiado en la terminología médica.

Las posturas para las rodillas, los tobillos y los pies son todavía más importantes cuando tratamos a otra persona que para las sesiones de auto terapia. Es preciso tener en cuenta que, a estas alturas de la sesión, hemos tenido a una persona inmovilizada, tal vez en silencio (excepto si ha pasado por una fase de desahogo emocional) y sometida a nuestras manipulaciones durante media hora o más. Quizá nos parezca que se ha dormido o que está «fuera de sí» en el sentido de una cierta divagación extracorpórea; pues bien, la imposición de las manos sobre las piernas y los pies nos servirá para devolverla al plano terrenal y a su propio ser.

Para ello la terapeuta deberá cambiar otra vez de posición. Para realizar las imposiciones sobre el torso la sanadora se sitúa de pie o sentada junto a un costado de la receptora. No es necesario pasar de un lado al otro, pues bastará con extender los brazos para situar las manos sobre el lado opuesto al que ocupamos. Hecho esto nos desplazamos algo más abajo, hasta donde sea necesario para alcanzar las piernas cómodamente. Ahora trabajaremos la parte superior de ambas rodillas (10), y luego la parte superior de ambos tobillos (11). Otra variante consiste en posicionar las manos sobre la rodilla y el tobillo de un mismo lado (11a); esta postura es desde luego mucho más cómoda. Como de

costumbre, dirigiremos nuestra atención a la subida y la bajada de las sensaciones energéticas.

Termina esta fase con la imposición sobre las plantas de los pies (12), para lo cual trabajamos sucesivamente uno y otro pie, o ambos a la vez, siendo preferible esta última variante. Si la sesión va a completarse con imposiciones de manos sobre la parte dorsal del cuerpo, en este momento podemos prescindir de las posturas para los pies, dejándolas para el final de la sesión. En cuyo caso pediremos a la destinataria que se dé la vuelta y pasamos a ocupar de nuevo nuestro lugar junto a la cabeza.

Opcionalmente podemos realizar una imposición de manos para la parte posterior de la cabeza (13), a cuyo efecto la persona receptora debe volver la cara a un lado y posicionaremos una mano sobre el chakra Corona y la otra en la parte posterior del cráneo, sobre el surco occipital. Aguardamos la variación de las sensaciones y luego pasamos a la posición siguiente, que actúa sobre la parte posterior del cuello (14). Todavía no he conocido ningún caso de sensibilidad excesiva al tratamiento del chakra de la garganta por la parte posterior; en cualquier caso disponemos de una alternativa, que consiste en posicionar las manos sobre el músculo trapecio, es decir sobre los fuertes paquetes musculares comprendidos entre la nuca y los hombros.

Hecho esto nos colocamos al lado de la receptora y efectuamos las tres posturas correspondientes a la espalda (15, 16, 17). Las manos pueden colocarse la una a continuación de la otra, o ambas en paralelo, lo mismo que para la parte anterior del torso. Estas posturas afectan a los chakras Cordial, del plexo solar y del abdomen. También son beneficiosas para los riñones y corrigen maravillosamente la tensión arterial, los estados de estrés y las dolencias de la espalda. En las personas de espalda muy larga o que acusan frecuentes dolores de la parte lumbar, realizaremos una postura adicional más abajo, hacia el comienzo de las nalgas, la cual puede practicarse opcionalmente con las manos apuntando en sentidos opuestos (18).

Seguidamente pasaremos a ocuparnos de las piernas y los pies, y quiero subrayar que la ejecución cuidadosa de las posturas es de suma importancia en esta fase. Sirven para la toma de fundamento de la receptora tras haber permanecido largo rato «fuera de sí». Para mayor comodidad pasaremos a situarnos más cerca de las piernas y efectuaremos las posturas Reiki para la parte posterior de ambas rodillas (19), así como para la parte posterior de ambos tobillos (20); con frecuencia se prefiere imponer las manos simultáneamente sobre la rodilla y el tobillo del mismo lado (20a). Tras conceder el tiempo necesario para el ciclo de la energía, no olvidaremos repetir la operación en el otro lado.

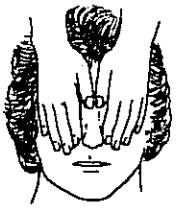
La última postura de la sesión es la que afecta a las plantas de los pies (21). Lo mismo que para la parte anterior del cuerpo, la postura consiste en imponer las manos sobre la parte central de las plantas, que es donde se localizan los chakras. Notarás un intenso flujo de la energía a través de los pies, el cual se prolonga a veces durante varios minutos. Esta postura integra y completa la curación. La persona receptora todavía dista de haber tomado fundamento cuando se incorpore al término de la sesión, pero se hallará en condiciones de desplazarse por su propio pie; si se omitiese la imposición sobre los pies nos arriesgaríamos a que permaneciese bastante rato en un estado de confusión o desorientación.

Otra manera de poner término a la sesión consiste en realizar unos pases para eva-

Posturas de las manos en Reiki I

Para sanar a otra persona

Parte frontal - La sanadora de pie o sentada a espaldas de la persona que recibe el tratamiento



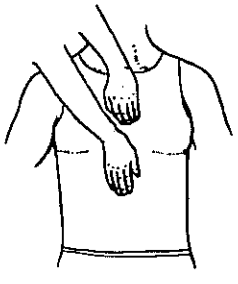
1. Manos formando copa suavemente aplicadas sobre los ojos.

2. Sobre las mejillas, los meñiques ligeramente aplicados sobre las orejas.

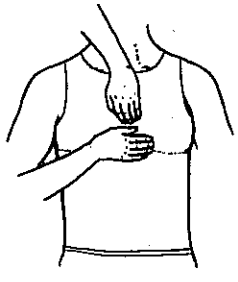
3. Las manos bajo la cabeza previamente alzada por la sanadora.

4. Las manos muy ligeramente apoyadas entre las claviculas, un poco por debajo de la garganta.

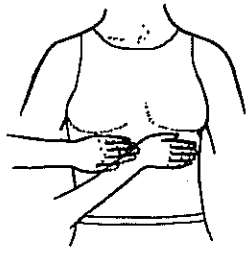
Parte frontal - Terapeuta al lado de la persona que recibe tratamiento



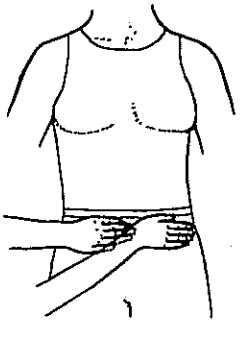
5. Entre las mamas - postura opcional. Debe usarse previo permiso evitando invadir la intimidad física.



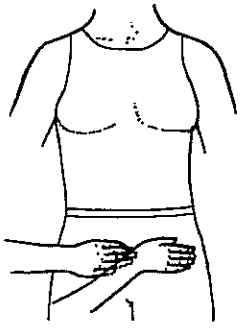
5a. Variante de la quinta postura.



6. Debajo de las mamas, sobre la parte inferior de la caja torácica.

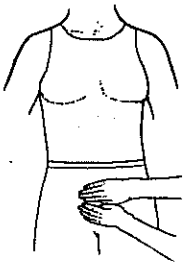


7. Bajo la cintura.

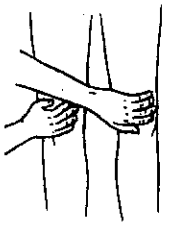


8. En la región pélvica, un poco por encima del hueso del pubis.

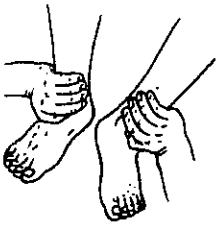
Parte frontal - Terapeuta al costado de la persona que recibe tratamiento



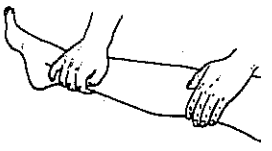
9. Ambas manos en el bajo vientre, sobre el hueso del pubis.



10. Parte anterior de ambas rodillas.



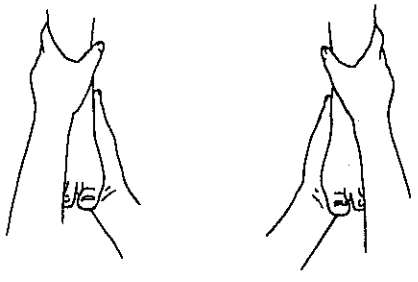
11. Parte anterior de ambos tobillos.



11 a. Rodilla y tobillo del mismo lado; luego se repetirá en la otra pierna: postura a escoger (combina 10 y 11).

Parte frontal - Terapeuta a los pies y frente a la persona que recibe tratamiento

12. Plantas de ambos pies.

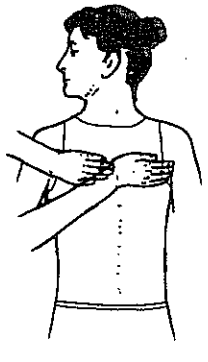


12a.-12b. Variante de la postura 12, primero un pie y luego el otro.

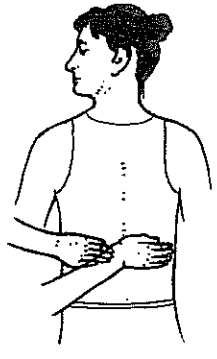
Parte frontal - Terapeuta de nuevo a la cabeza de la persona que recibe tratamiento

13. Postura opcional para la cabeza: Una mano sobre el chakra corona, la otra sobre el surco occipital, tras volver la cara a un lado la receptora.

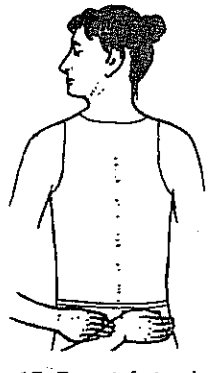
14. Parte baja de la nuca (terapeuta al lado de la receptora).



15. Sobre los omóplatos.

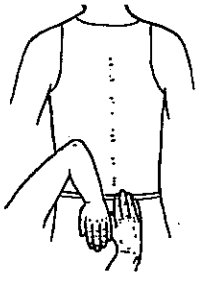


16. En la parte media de la espalda.

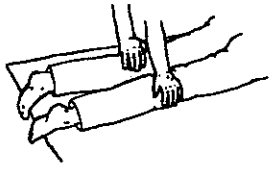


17. Parte inferior de la espalda, debajo de la cintura y por encima del sacro.

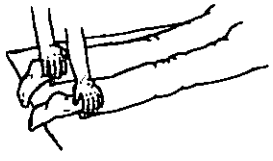
REIKI I - POSTURAS PARA SANAR A OTROS
Parte dorsal



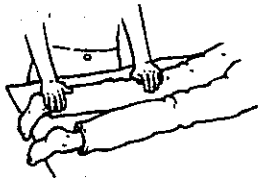
18. Sobre el coxis, postura opcional.



19. Parte posterior de ambas rodillas.



20. Parte posterior de ambos tobillos.

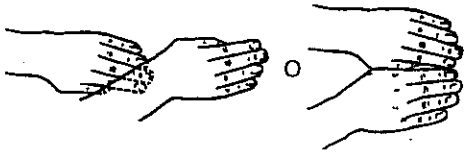


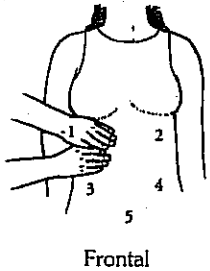
20a. Rodilla y tobillo del mismo lado por detrás, primero una pierna y luego la otra.

21. Plantas de ambos pies.

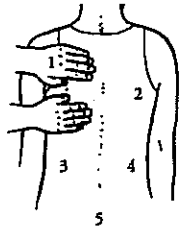
Posibles variantes de postura de las manos

Estas alternativas son aplicables para la imposición sobre el torso y la espalda, manos en paralelo la una al lado de la otra, en vez de colocarlas en línea (sustituir en las posturas 6, 7, 8 y 9 para la parte frontal y 15, 16, 17 y 18 para la espalda).





Frontal



Dorsal

cuar el exceso de energía. Para ello mantenemos una mano, o ambas, a unos veinte centímetros de distancia del cuerpo, con las palmas hacia abajo. Procurando guardar siempre dicha distancia, efectuamos un movimiento de barrido suave, pero rápido, en pases largos dirigidos desde la cabeza hacia los pies. En primer lugar pasaremos varias veces desde la cabeza hacia el torso, luego desde éste hacia las piernas, y de éstas hacia los pies. En estas condiciones tus manos se mueven dentro del aura de la receptora, y percibimos una sensación como de una corriente de agua; es posible que sea percibida también por la persona receptora. Este pase áurico, sobre todo cuando se ejecuta con rapidez, ayuda a la toma de fundamento por parte de la receptora y la despierta por completo, lo cual suele suscitar una sensación muy agradable.

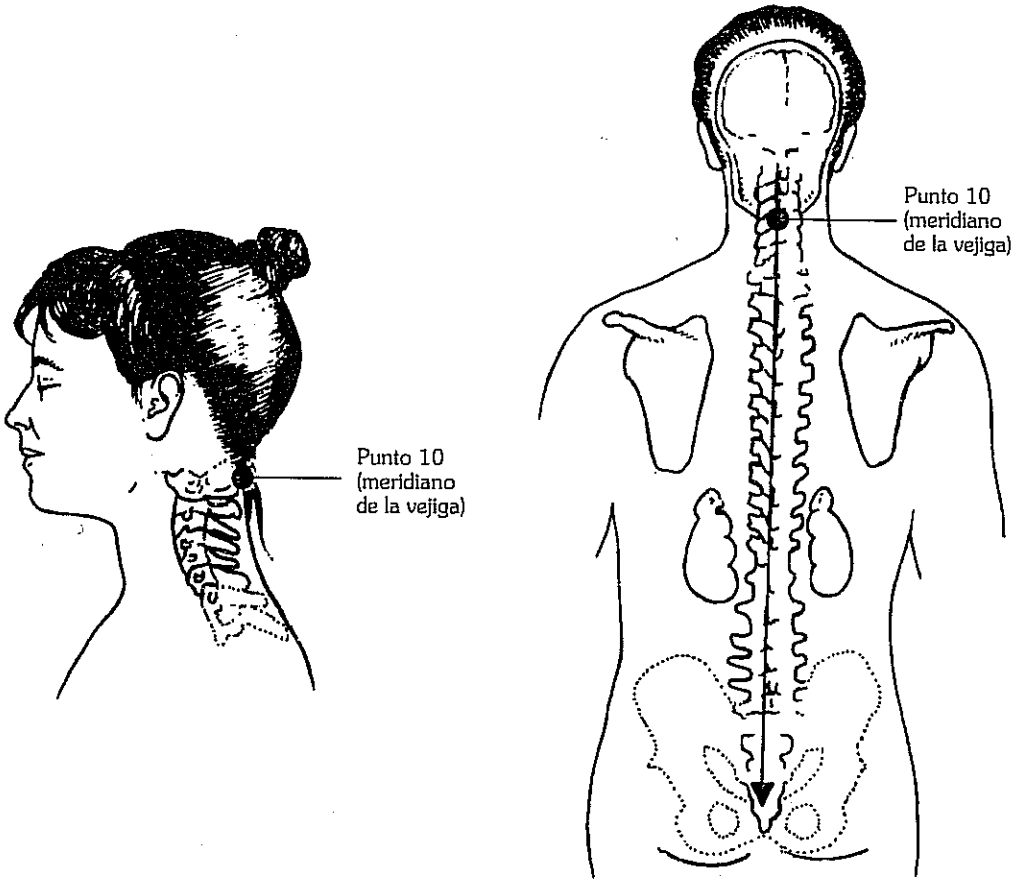
Le anunciaremos a la receptora que la sesión ha terminado y le aconsejaremos que permanezca echada hasta que se halle en disposición para desplazarse por su propio pie, lo cual no debe precipitarse en ningún caso. Cuando se considere preparada, enséñale que debe incorporarse volviéndose primero a un lado y tomando luego apoyo con los brazos, ya que el hacerlo sobre la nuca es perjudicial para el cuello y la espalda. Una vez sentada, adviértele que no se ponga en pie todavía, sino que permanezca un rato sentada mientras le traes un vaso de agua pura. Una sensación de ligero mareo o desorientación puede persistir hasta media hora; la relajación peculiar o estado de conciencia alterado se prolonga a veces hasta tres días, pero es una sensación jubilosa y agradable.

Después de la sesión terapéutica, algunas personas entran en un proceso de desintoxicación física. No es en modo absoluto peligroso, pero conviene prevenir a la receptora si se trata de una persona no iniciada en el Reiki. Tampoco se presenta al término de todas las sesiones, sino sólo una de cada seis veces en las personas noveles. También pueden registrarse algunas reacciones emocionales durante un período de varios días o incluso una semana. Le aconsejarás que deje correr las imágenes, que las contemple y las admita sin tratar de oponerse. La mayoría de las personas se sienten estupendamente después de la sesión Reiki, y cada vez mejor conforme van pasando los días; casi todos los cambios positivos que induce la sesión son permanentes, aunque por supuesto las dificultades muy arraigadas difícilmente se resolverán en una sola sesión. Después de ésta la sanadora también suele hallarse en un estado de ánimo muy positivo.

Existe una manipulación de masaje sacro-craneal que puede combinarse con la tercera postura de Reiki para la cabeza, mientras la receptora se halla en decúbito supino o prono. Actúa sobre los llamados Puntos del Sosiego y su efecto consiste en alinear energéticamente toda la raquis, de arriba abajo. La manipulación, sin embargo, no afecta directamente a la columna vertebral en ningún sentido, de manera que no se incurre en riesgos; o mejor dicho, no puede pasar nada aunque se realice incorrectamente. Pero si se hace bien, puede aliviar al instante una jaqueca, suprimir una cefalalgia, aliviar tortícolis y dolores lumbares, y relajar la mandíbula, con eficacia tal que muchas veces equivale a un completo tratamiento quiropráctico.

En cierta ocasión tuve oportunidad de aplicar este masaje a una mujer que acababa de sufrir un accidente de automóvil y se había golpeado la cabeza contra el parabrisas. Estaba viendo las estrellas, literalmente, y fuertemente aturdida. Practiqué el masaje y se normalizó al momento; además no hubo secuelas. También lo he aplicado para combatir jaquecas, con resultados maravillosos por lo general, y resulta excelente para eliminar

Reiki I
Cómo localizar los Puntos del Sosiego[9]



tensiones emocionales. Puede practicarse sin peligro incluso con personas que padecen afecciones crónicas de espalda. Existen varias localizaciones de los Puntos del Sosiego en diferentes partes del cuerpo; las que voy a describir se les enseñan a la mayoría de los quiroterapeutas, aunque éstos no suelen practicar el procedimiento, sin duda porque desconocen su eficacia real.

Para empezar busca en tu propia persona dos puntos de acupuntura (10 del meridiano de la vejiga) localizados en la parte posterior y superior de la nuca, a ambos lados de la columna vertebral, en donde la base del cráneo descansa sobre las cervicales. Estos puntos se encuentran en dos pequeñas depresiones de la musculatura de la nuca, debajo de la piel. Cuando los hayas encontrado notarás una sensación peculiar, que yo misma he descrito a veces como si te pincharan con una chincheta en el cerebro, aunque no suele ser dolorosa, excepto en caso de falta de alineación de la nuca o presencia de fuertes tensio-

nes musculares en ese lugar. Por lo general notarás solamente una impresión extraña; localizado uno de los puntos, busca el otro en el lugar simétrico de la nuca. Una vez hayas aprendido a buscarlos en tu persona lo intentarás con otras, lo cual acaba por resultar relativamente fácil con la práctica.

El momento idóneo para utilizar esta técnica es durante la sesión y mientras tienes las manos colocadas bajo la cabeza de la receptora, ésta descansando sobre tus palmas. Busca primero los dos puntos con los índices de ambas manos, uno a cada lado de la nuca. Tu paciente dirá cuándo has dado con ellos si le pides su colaboración. Hay que incidir con exactitud sobre ellos, o de lo contrario no sucederá nada. Existen numerosos pares de estos puntos en la línea de unión entre el cráneo y el cuello; por lo general, cualquiera de ellos servirá, aunque los puntos «meridiano de la vejiga 10» son los más próximos a la columna vertebral sin llegar a incidir sobre ésta directamente.

Una vez localizados los puntos, mantén los dedos sobre ellos y aplica una ligera presión. La receptora notará tus dedos aplicados sobre estos puntos de extraña sensibilidad. Observa luego su respiración; al presionar sobre el punto 10 del meridiano de la vejiga se equilibra el pulso del líquido raquídeo, que es de unas diecisiete pulsaciones por minuto normalmente. En el momento en que se produce este equilibrio, los latidos del corazón, los pulsos sanguíneos y la respiración se sincronizan durante un rato. Lo notarás sobre todo por la respiración de la persona. Al principio respira con normalidad, subiendo y bajando rítmicamente la caja torácica.

Cuando se alcanza la sincronización del Punto de Sosiego –lo cual puede tardar un momento, o varios minutos– al principio tal vez escucharemos un profundo suspiro, después de lo cual decae la frecuencia respiratoria y el tórax, en vez de subir y bajar, queda casi inmóvil. En ese instante aumentamos un poco la presión de los dedos y tiramos hacia nosotros (como un centímetro o centímetro y medio). Notarás quizás un ligero desplazamiento del cuello. Se trata de realizar una tracción muy ligera pero sin aplicar fuerza alguna, tras lo cual mantenemos invariable la postura.

Transcurrido un minuto o tal vez dos, el o la terapeuta empieza a notar una ligera pulsación en la yema de cada uno de los dedos que mantienen la presión sobre un punto, en ocasiones adelantándose el uno al otro, hasta que se aprecia en ambos. Tan pronto como esto suceda retiramos la presión sobre los puntos y sacamos las manos de debajo de la cabeza. El Punto de Sosiego se ha activado; podemos continuar con la sesión Reiki. Al equilibrarse la energía y el pulso espinal se corregirá la alineación de las vértebras e incluso es posible que se ajuste físicamente algún hueso. Pero esto no lo determina la persona sanadora, puesto que no ha intervenido para nada sobre la raquis, sino que es un hecho de la energía Reiki y del Punto de Sosiego.

Al término de la sesión la paciente que ha experimentado el Punto de Sosiego quizá se hallará todavía más desorientada y confusa que después de una sesión Reiki normal. Tal estado dura como media hora y es agradable, pero será mejor no permitir que desarrolle ninguna actividad, como conducir un coche, por ejemplo, hasta que se le haya pasado. Muchas personas no consiguen activar sus propios Puntos de Sosiego, aunque no es imposible. A veces da resultado el truco siguiente: introduce dos pelotas de tenis en un calcetín y anúdalo para mantenerlas juntas. Échate en una superficie plana y dura, como el suelo, y colócate las dos pelotas de tenis debajo de la parte superior de la nuca, apoyan-

do la cabeza sobre ellas para poder aplicar la tracción en el momento conveniente. Muchas veces se obtiene así la presión exacta para excitar los Puntos del Sosiego a solas.

En esta manipulación pueden cometerse dos errores. Si los dedos no se apoyan con exactitud en los puntos de presión, la sincronización no se producirá y no habrá pasado nada. Por otra parte, si aplicamos la tracción antes de que se haya instaurado el sincronismo, tampoco se obtendrá la alineación de la raquis. En caso de que se nos haya pasado por alto la sincronización, es decir, si hemos perdido el momento oportuno para realizar la tracción, aguardaremos algunos minutos sin quitar los dedos de los puntos de presión, pues volverá a presentarse. Si la persona no sincroniza mientras nos parece que transcurre una eternidad de tiempo, le pediremos que respire muy hondo una sola vez; es posible que esto la lleve al punto en que podamos aplicar la tracción. De todas maneras, aunque la tentativa de activar los Puntos de Sosiego haya salido mal, no hay razón para preocuparse porque de todas maneras no podemos hacer ningún daño.

Este procedimiento es de grandísima utilidad para muchas personas, en particular para quienes padecen jaquecas o dolores de espalda, por cuyo motivo yo lo enseño habitualmente con el Reiki I. Aunque no sea propiamente una técnica de Reiki, desde luego forma parte de las técnicas de curación, y es importante; además encaja muy oportunamente con la tercera postura de manos para la cabeza, por lo cual opino que tiene su lugar en un libro que trata del método Reiki. Una de las asistentes a mis cursillos me escribió:

> *La cura de los Puntos de Sosiego con que me quitaste mi TMJ (síndrome de luxación maxilar) ha sido verdaderamente milagrosa para mí. Nunca más se me ha desencajado la mandíbula, ni oigo el menor crujido cuando abro y cierro la boca. ¡Muchísimas gracias!*

La operación es sencilla pero su dominio precisa de cierta práctica. Decididamente, el esfuerzo vale la pena.

Sesiones de grupo

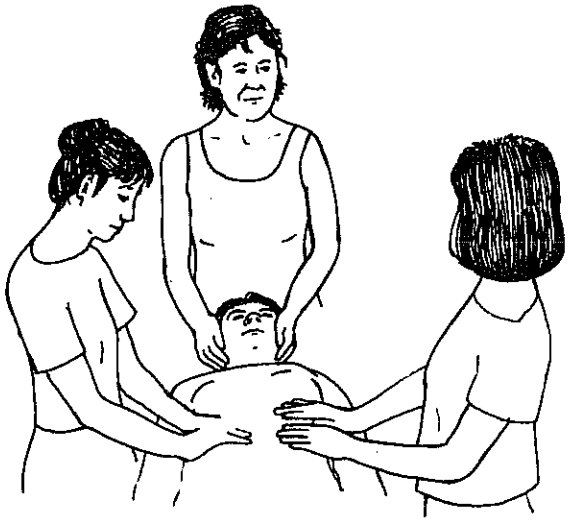
El personal terapéutico de la clínica Reiki de Chujiro Hayashi en el Japón solía trabajar en equipo y esta modalidad todavía tiene su justificación hoy en día. Cuando los sanadores trabajan en grupo pueden realizar distintas posturas simultáneamente y se agilizan sobremanera las sesiones. La destinataria del tratamiento recibe un caudal de energía muy grande, y se instauran más pronto las ventajas del sistema de curación Reiki. Un equipo terapéutico que haya aprendido a colaborar sin fisuras podrá lograr un número de curaciones muy superior a las que se obtendrían sumando sus esfuerzos individuales; además el equipo realiza una economía de esfuerzos que reduce el cansancio de los terapeutas, por no mencionar el estímulo que supone la relación de compañerismo con otros practicantes Reiki. Cada persona del equipo se siente necesaria y acaba por hallar su propio lugar, su misión específica en cada sesión.

En un grupo terapéutico Reiki todos los practicantes deben tener al menos el grado

Reiki I, aunque el equipo puede estar formado por terapeutas de primero, segundo y tercer grado. En cuanto al número suele variar entre un mínimo de dos y un máximo de ocho o nueve miembros; cuando las condiciones locales no permiten la actividad simultánea de todos ellos, los que no caben forman un segundo círculo detrás de los terapeutas activos y ofrecen su energía a éstos colocándoles las manos sobre los hombros. Es maravilloso asistir a una de estas sesiones y ver tantas personas dispuestas a colaborar en bien de una receptora, tantos individuos que poseen el Reiki y no piensan en otra cosa sino darlo; entonces una no tiene otro remedio sino pensar que así debería ser todo el mundo.

Para iniciar la sesión de grupo, un o una terapeuta se coloca de pie o sentada junto a la cabeza de la receptora; dicha persona será la encargada de realizar todas las posturas para la cabeza, ya que el espacio es reducido y no caben muchas manos. Al mismo tiempo se encargará de dirigir la sesión. Pueden intervenir tantos sanadores como posturas Reiki diferentes se vayan a administrar, contando un par de manos para cada imposición. Cuando el número de terapeutas no sea suficiente para ello, se repartirán el trabajo. Si el grupo lo forman dos personas, por ejemplo, una de ellas se encargaría de las posturas desde la cabeza hasta el chakra Cordial, es decir de arriba abajo, y la otra empezaría por el plexo solar para terminar en los pies. En un grupo de tres terapeutas, uno trabajaría las posturas para la cabeza, el otro el torso, y el tercero las de las piernas y los pies. Si fuesen cuatro las participantes activas, situaríamos una a la cabeza, otra en el torso, y las otras dos se encargarían de las piernas y los pies, cada una por su lado, etc. Pueden participar en una sesión tantas personas como quepan alrededor de la camilla o la cama ocupada por la persona receptora.

A veces, si el grupo consta de tres personas o más, una de éstas permanece en la co-



CURACIÓN EN GRUPO[10]

locación final para actuar sobre los pies durante toda la sesión. A este efecto tomará en cada mano la planta del pie de la receptora, y ésta puede ser una posición muy interesante, pues mientras se desarrolla la sesión, la sanadora va notando a través de sus manos todas las variaciones de la energía que recorre el organismo de la destinataria, lo cual incluso permite descubrir cuándo y dónde se mueve dicha energía, y cuál es la ubicación de los bloqueos. Estas sensaciones no perjudican en modo alguno al terapeuta, aunque si las emociones llegan a ser demasiado intensas, como sucede en ocasiones, es mejor retirarse. No apartes las manos de los pies de la otra persona, pero aleja tu cuerpo para quedar fuera del alcance de las energías que se desencadenan. En esta situación se produce a veces la transmisión de un gran volumen de informaciones por vía psíquica, bien sean escenas de vidas anteriores o situaciones de la encarnación actual, instrucciones de los guías o comunicaciones de cosas que la persona sanadora necesita saber, e incluso material diagnóstico, en ocasiones.

Por mi parte, y como ya he contado, tuve la fortuna de comenzar mi formación Reiki en un entorno clínico, en 1988 y en compañía de dos hombres gays. Fuimos a la sección de enfermos del sida de un hospital clínico para ofrecernos a administrar sesiones de imposición de manos a quien las solicitase. Estas sesiones transcurrieron en un ambiente de intensa emotividad, ya que la mayoría eran enfermos desahuciados con una perspectiva de escasos días de vida. El personal sanitario del establecimiento nos recibió con mucha suspicacia. Así estuvimos un año y pude aprender muchas cosas acerca de Reiki y de la curación a cargo de grupos terapéuticos. En una oportunidad realizamos la sesión con un hombre que acababa de ser intervenido pocos días antes. Los cirujanos buscaban un tumor, según se nos dijo, y el paciente, un hombre joven, no había vuelto en sí después de la anestesia. Tenía peso y aspecto físico normales, pues aún no estaba deteriorado por la evolución de la enfermedad. Lo cual me extrañó haciendo que me preguntase por qué lo habrían intervenido... y por qué se hallaba ahora en coma.

Mientras ellos realizaban la curación yo practiqué la imposición de las manos sobre los pies del enfermo durante toda la sesión; uno de mis compañeros efectuó las posiciones desde la cabeza hasta el corazón y el otro las correspondientes al torso, las rodillas y los tobillos. Yo era una sanadora novel y me di cuenta de que ellos no hacían mucho caso de mí; pero de súbito comprendí cuál había sido el error y no se me ocurrió otra cosa sino declararlo de buenas a primeras:

–Este hombre no se muere de sida, lo que le ocurre es que tiene el hígado destrozado. ¡Se han pasado con la anestesia!

La asistente social que nos había autorizado a proceder se puso entonces bastante nerviosa y me sacó prácticamente a rastras de la habitación.

–¿Quién se lo ha dicho? –me interrogó–. Eso figura en el historial pero no debía divulgarse.

Yo no había leído el historial. El paciente volvió en sí durante la sesión. Era conocido nuestro desde antes de su ingreso en la clínica. Falleció aquella misma noche, pocas horas después del tratamiento.

Durante otra curación en equipo, que tuvo lugar en una casa particular, actué con otros seis terapeutas; la paciente era una mujer que se había lesionado el codo a consecuencia de una caída. Le dolía mucho y tenía hora para hacerse una radiografía la maña-

na siguiente. Cuando empezó la sesión yo no sabía cuál era el motivo de que se nos hubiese solicitado nuestra ayuda. Como sanadora auxiliar y en tanto que Reiki I novel, me ordenaron que sostuviera el brazo de la mujer para efectuar mi imposición de manos; al cabo de pocos minutos sentí un dolor tremendo que me recorría la mano y el brazo. Ha sido la única vez que he notado un dolor intenso durante mis sesiones Reiki. Apreté los dientes y resistí pese a mis vivos deseos de abandonar allí mismo; al cabo de un rato la sensación álgida se desvaneció.

Fue entonces cuando caí en la cuenta de preguntarle si le dolía el brazo, y ella me contó lo de su caída. Ya no le dolía el codo, y eso que estaban seguros de que el hueso tenía por lo menos una fisura. La radiografía hecha al día siguiente demostró que no había nada. Después de la sesión a mí también me desapareció una tortícolis que me había molestado durante varios días. En realidad aquélla no debió durar ni diez minutos; en las sesiones de grupo suelen ocurrir muchas cosas y muy de prisa. Cuando los terapeutas son muchos el beneficio es mayor para la curación física que para la emocional, porque la situación no es propicia para desahogos de la emotividad.

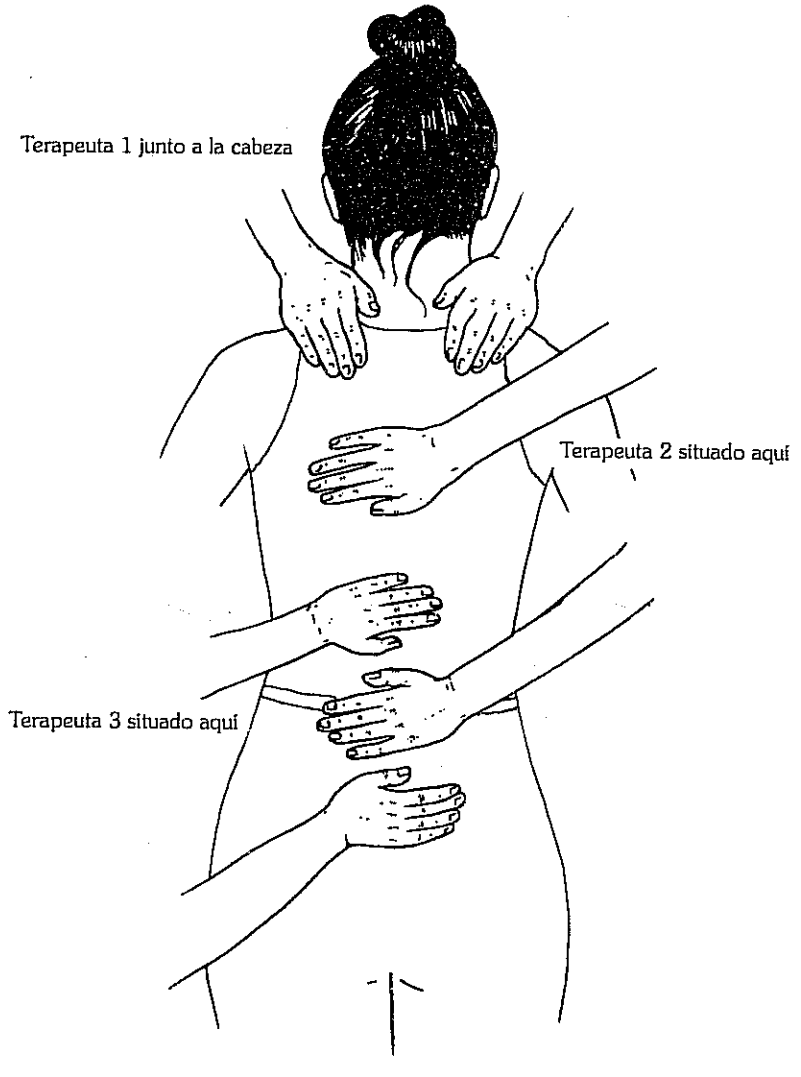
La persona que se sitúa junto a la cabeza de la receptora es también la directora o líder del grupo para la sesión. En las curaciones Reiki de grupo, para empezar, todos posicionan las manos por encima del cuerpo de la persona receptora más o menos en la postura que le ha correspondido a cada uno, o en busca de dicha postura, extremo éste que se comenta y decide antes de empezar. Una vez han ocupado todos sus lugares de esta manera, la líder del grupo hace una seña de asentimiento con la cabeza y todos los demás bajan simultáneamente las manos hacia el cuerpo de la destinataria; luego los miembros del equipo quedan pendientes de lo que haga la persona líder mientras ésta va ejecutando sus posturas, para sincronizar sus respectivas actuaciones con la de ella.

Cuando ella haya completado su primera postura, observará a los demás, a ver si ellos han terminado ya con las suyas; una vez obtenido el asentimiento silencioso de todos, pasará a la segunda postura y los demás, si les resta otra que realizar, harán lo mismo. Y así hasta completar el ciclo. El que se queda sin nada más que hacer no se retira, sino que permanece en su lugar. Cuando la persona líder ha completado sus posturas para la cabeza y la garganta, pongamos por caso, mira a las demás y una vez hayan terminado todos, y recibida la conformación mediante una seña de cada uno, ella también asiente y todo el mundo levanta las manos al mismo tiempo. Con un poco de práctica, estas sesiones se desarrollan con rapidez y sin que ocurra ningún malentendido.

La receptora se vuelve entonces en decúbito prono, y se reanuda la sesión para actuar sobre la parte dorsal, siempre siguiendo el mismo protocolo. Sin embargo, para las posturas normales dirigidas a la parte posterior existe una alternativa muy útil en las situaciones de trabajo en grupo, y más especialmente indicada para las personas con dolencias de la espalda. He conocido esta variante gracias a una comunicación personal de Diana Acuna, quien le ha dado el nombre de «la H mayor» (en donde «H» viene de *Healing,* «curación»). Cuando se quiere proceder a la «H mayor», la persona líder del grupo permanece junto a la cabeza de la receptora y posiciona las manos sobre la parte superior de los hombros de ésta, y las personas situadas a ambos lados van colocando alternativamente las manos en línea a lo largo de la columna vertebral, en lo que van a entrar tantas manos como tenga disponibles el grupo, excepto las de la última persona que per-

manecerá a los pies de la paciente. Si el número de terapeutas es reducido la líder puede realizar primero las posturas para la cabeza y luego pasar a formar parte de la cadena que opera sobre la columna vertebral.

El resultado de una alineación de tantas manos a lo largo del canal energético principal del organismo, que es la raquis, suscita un tremendo flujo de energía Reiki en sentido descendente por la columna vertebral y el canal de la kundalini. Es posible que las terapeutas noten ese caudal de energía que crece bajo sus manos; a veces se tiene la sen-



CURACIÓN EN GRUPO
La «H mayor»

sación de que fluye en ambos sentidos, y dicha sensación en ocasiones persiste durante varios minutos. También dos terapeutas pueden intentarlo situándose a la cabeza y a los pies de la receptora para enviarse alternativamente la energía, siempre y cuando la última oleada de Reiki vaya dirigida hacia los pies.

Después de una sesión de este género la destinataria tardará más de lo habitual en retornar al presente, permaneciendo en un estado de confusión bastante prolongado. Combinada con una intervención sobre los Puntos de Sosiego, la «H mayor» hace maravillas contra los dolores de costado o lumbares, las afecciones discales, la ciática, la artritis espinal, las lesiones de cuello o los dolores de piernas.

Hay otro aspecto de las sesiones de grupo que no conviene omitir y es el aspecto social. El reunirse para sesiones de grupo puede ser incluso muy divertido y acabar convirtiéndose en una celebración regular que reúna a los sanadores Reiki de un distrito o barrio determinado en una especie de tertulia o Círculo Reiki. Por lo general, la persona del grupo que disponga de la casa más espaciosa invita a todos y todas las terapeutas que conozca comunicándoles la fecha y el lugar de la reunión. Puede ser una cena, a la que cada persona invitada aporte un plato y su camilla si la tiene; una vez reunidas, se dividirán en varios grupos y cada uno de éstos practicará una imposición con cada uno de sus miembros. De esta manera, todas habrán sido receptoras en una imposición y practicantes en otras varias, después de lo cual podrán principiar la cena y la velada de vecindad.

He aquí algunos consejos acerca de cómo proceder en un Círculo Reiki. Ante todo hay que elaborar la lista de participantes interesados con sus números de teléfono, y trazar el árbol de reparto de los avisos telefónicos ya que el encargarlos a una sola persona sería demasiado fatigoso para ésta. En la primera reunión se decidirá una fecha y una hora que permanezcan constantes para las ocasiones futuras: por ejemplo, el segundo domingo de cada mes a las dos de la tarde. Si contamos con un número de personas dispuestas a prestar una vivienda espaciosa para estas reuniones, es mejor establecer una rotación mes a mes, en vez de celebrarlas siempre en la misma casa; al término de cada Círculo Reiki determinaremos dónde va a tener lugar el siguiente. La hora inicial debe adelantarse lo suficiente para que luego no se retrase demasiado la cena. A muchas personas les sientan mal las cenas excesivamente tardías, y algunas incluso desfallecen si hay que esperar demasiado antes de sentarse a la mesa. Que las sesiones comiencen tan pronto como se hayan presentado los invitados.

Todas las personas que participen en sesiones terapéuticas de grupo deben ser Reiki I por lo menos; las demás, si quieren participar, lo harán como receptoras y es aconsejable consentírselo siempre que lo hayan solicitado. En caso de que la reunión cuente con la participación de un enseñante Reiki III yo aconsejaría que esta persona pasara los alineamientos Reiki I a cuantas participantes se los pidan, sin cobrarles nada por supuesto. Se trata de una ayuda especialmente útil para quienes padecen dolencias crónicas o graves, en particular los cancerosos, los VIH positivos y los sidosos, ya que de esta manera los pondremos en condiciones de auxiliarse a sí mismos. E incluso alguien que haya recibido ya los primeros alineamientos tal vez agradecería una repetición de la ceremonia. Si una persona invitada desea convertirse en terapeuta, el alineamiento pone en sus manos el instrumento necesario para ello y cualquier ciudad o población necesita poder contar con el mayor número de terapeutas posible, porque la tarea es inmensa. Esto que acabo de es-

cribir tal vez no sea muy conforme a la Enseñanza Tradicional, pero opino que no hay más remedio, en nombre de la humanidad y del planeta. También soy partidaria de impartir los alineamientos a los niños, porque ellos van a crecer en un mundo muy difícil. Muchos de éstos os sorprenderán con las demostraciones de su extraordinaria capacidad como sanadores Reiki.

Con esto queda dicho lo que cumple al Primer Grado Reiki, aunque no es más que el principio por lo que concierne a la actividad terapéutica. Reiki es útil en todo lugar y cualquier día. Una vez hayas comenzado a utilizarlo llegará a convertirse en una parte imprescindible de tu vida cotidiana, o mejor dicho *llega a ser tu vida* cotidiana. Las necesidades y las aplicaciones posibles son infinitas: pequeñas o grandes lesiones, temporadas difíciles y emocionalmente conflictivas, jaquecas, dolores menstruales, mal-estares crónicos, crisis súbitas... nuestras, de nuestros parientes y amistades, de nuestros animales de compañía, nuestras plantas e incluso nuestros automóviles y otros aparatos. Recordemos que no hay que sanar a otra persona si no nos lo ha solicitado. Hoy mismo he asistido a un concierto al aire libre y mientras me hallaba sentada sobre el césped con unas amigas, me vi rodeada y obligada a realizar curaciones casi desde el comienzo hasta el final del acto. Os aseguro que no he echado en falta la música. Tan pronto como la gente se entere de lo que es Reiki, te pedirán a menudo que «lo pongas en marcha».

Reiki es un regalo de la Divinidad y un milagro auténtico. Cuanto más se usa, más fuerte se hace la sanadora, y más beneficio puede ella aportar para sí misma y para el prójimo. Úsalo con frecuencia, con prudencia y bien: recibirás agradecimiento a cambio. Y la mejor expresión de gratitud que puedo imaginar es que las personas beneficiarias lo usen a su vez. Confío también en que sean muchas las que quieran alcanzar los grados Reiki II y III, y sirva este libro así como la información que contiene para ayudarlas a conseguirlo. La explicación de Reiki II constituye la materia del capítulo siguiente.

1. Bodo Boginski y Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy*, LifeRhythm Press, Mendocino (California) 1988, pp. 93 y 96.
2. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, Destiny Books, Rochester (Vermont) 1991, p. 11, donde se representa el chakra corona en posición exaltada por encima de la cabeza.
3. Así es como los percibo yo; otras personas tal vez perciban colores diferentes o prefieran dar otros nombres a estos centros. La denominación de la Línea Hara sigue el criterio de Barbara Ann Brennan en *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*, Bantam Books, Nueva York 1993, p. 29.
4. *Ibid.*
5. Mantak y Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, p. 22.
6. Duane Packer y Sanaya Roman, *Awakening Your Light Body*, LuminEssence Productions, Oakland (California), colección de cintas de audio.
7. *Ibid.*
8. Barbara Ann Brennan, *op. cit.*, p. 29.
9. Agradezco a Robin Cannizaro, veterinaria, la nomenclatura de los puntos, y a la quiroterapeuta Diana Grove la explicación del proceso.
10. Bodo Boginski y Shalila Sharamon, *op. cit.*, p. 84.

REIKI II

El segundo grado

Capítulo 4

Los símbolos Raiki

Muchas personas acuden a mí para solicitarme el Reiki III sin haber entendido el segundo grado que precede a aquél. Alguien les ha enseñado los símbolos del Reiki II, les ha dicho que debían memorizarlos y les ha pasado los alineamientos, pero no recibieron ninguna otra enseñanza. Una mujer me contó que sus clases Reiki II habían durado media hora, y puedo corroborarlo porque mi propia formación Reiki II fue algo por el estilo. Los discípulos del sistema tradicional pasan muchos días aprendiendo a dibujar los tres símbolos, pero no se hace gran cosa para que comprendan lo que son esos símbolos ni para qué sirven. Quienes vienen a consultarme acerca del Reiki III suelen haber olvidado ya cómo se escriben e incluso los nombres de ellos, lo cual me obliga a enseñarles de nuevo el Reiki II antes de poder pasar al grado superior.

Tradicionalmente, a los Reiki II no se les permite llevarse copias de los símbolos; deben estudiarlos en clase, deben prometer que no sacarán copias para llevárselas a casa, y todas las semanas, al final de las clases, se celebra una ceremonia ritual de quema de las hojas que les han servido para practicar. Una vez en casa, invariablemente los olvidan. La memoria humana dista de ser perfecta e incluso las personas que utilizan los símbolos con regularidad acaban por deformarlos. Yo he visto por lo menos cuatro versiones distintas del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, el más complejo de los símbolos Reiki II. Si alguna vez has practicado el juego del teléfono, consistente en un círculo de personas que se pasan un «secreto» en voz baja, ya sabrás que cuando el mensaje ha dado toda la vuelta suele decir otra cosa bastante diferente de lo que decía al principio. Si nos empeñamos en confiarlos a la falible memoria humana, andando el tiempo arriesgamos la pérdida total de esos símbolos.

Por estas razones, entre otras, he tomado la polémica decisión de dar los símbolos Rei-

ki a la imprenta y explicarlos completamente en este libro. Si no se hacía pronto, incurríamos en el peligro de que desaparecieran para siempre o quedaran irremediablemente desfigurados. Aunque tampoco la información recogida en un libro queda «esculpida en la piedra», al menos se facilita el acceso de un mayor número de personas a aquélla y la difusión por escrito implica una cierta normalización. Me ha parecido, por otra parte, que muchos o la mayoría de los Reiki II apenas han recibido la mitad de las enseñanzas que necesitarían para saber cómo usar estos símbolos. En realidad, parte de la información ha desaparecido ya.

Mediante una canalización de Suzanne Wagner he podido saber que hubo en otros tiempos trescientos símbolos Reiki, de los cuales veintidós se usaban con asiduidad. De ellos quedan en total cinco en Reiki II y III, si bien estos cinco símbolos componen un sistema bellamente unificado. Se dice que los demás se conservan todavía en el Tíbet, en las bibliotecas de algunas remotas lamaserías. Hoy por hoy, como sabemos, el Tíbet está en poder de China comunista, y se halla en marcha un programa de sistemática persecución contra su espiritualidad y sus tradiciones. Lo poco que sabemos es lo que llevan de contrabando algunos monjes que consiguen huir a la India, pero muchos de los monasterios y de los antiguos textos han quedado destruidos para siempre. El dar a la imprenta la poca o la mucha información disponible es una manera de conservarla para la posteridad.

En su libro *The Tantric Mysticism of Tibet,* John Blofeld ha descrito las ideas actuales de los tibetanos en cuanto a estos misterios:

> *Durante más de mil años, estas técnicas ... se transmitieron de maestro a discípulo y se evitaba cuidadosamente su revelación a los extranjeros. Pero en época reciente, la tragedia cayó sobre el Tíbet y sus gentes se vieron obligadas a huir por millares atravesando las fronteras. Desde entonces los lamas han comprendido que, o bien recuperan su territorio nacional antes de que transcurra una generación, o tal vez sus sagrados conocimientos decaerán y desaparecerán; de ahí su interés actual por enseñar a cuantos sinceramente manifiestan el deseo de aprender. En este sentido, y sólo en este, la tragedia del Tíbet quizás haya beneficiado a toda la humanidad.*[1]

Reiki es uno de esos misterios amenazados, y no sólo por la ocupación china del Tíbet. La técnica también corre el peligro de diluirse en el marasmo de las enseñanzas occidentales.

El argumento de la escuela Tradicional para mantener en secreto incluso los nombres de esos símbolos es que son sagrados. Lo son en efecto, lo que pasa es que hoy día sagrado y secreto han dejado de ser sinónimos. Para que las gentes aprendan lo sagrado es menester ponerlo a su disposición. Hoy ya no podemos permitirnos el lujo de largos años de iniciación privada bajo la dirección de un gran erudito o maestro/gurú. En el mundo van quedando pocos lugares donde puedan formarse los maestros de ese género, y pocas personas en condiciones de dedicar toda la vida, exclusivamente, a seguir la senda de lo sagrado. La tradición de la enseñanza oral ha dejado de existir.

En estos tiempos casi todos somos unos solitarios. Aprendemos de los medios de co-

municación de masas, o de los libros, y ahí es, lógicamente, donde hay que poner a disposición la información necesaria. El planeta y sus habitantes se hallan en un estado de extrema crisis moral y física. Para cambiar esta situación, o mejor dicho para sobrevivir, se necesita la espiritualidad y una clave de lo sagrado. ¿Adónde irán a buscar tales cosas las gentes, sino en lo que puedan encontrar en su propia cultura?

Por eso publico el sistema Reiki entero, tal como yo lo conozco y lo enseño. Mis métodos de enseñanza son los modernos; se trata de sistematizar un sistema energético para que funcione de manera óptima. Pongo fin al secreto poniendo lo sagrado a disposición de quienes lo necesitan y desean tenerlo. Desde ese punto de vista, este libro y la información que contiene es un acto radical. Los símbolos Reiki II y III, la información correspondiente y sus métodos nunca se habían dado a la imprenta... al menos, desde épocas sánscritas muy remotas. No faltará quien hallándose en desacuerdo con mis procedimientos trate de desacreditarme diciendo que mis métodos no son Reiki, aunque lo sean y bien genuinos por cierto. Sólo les pido que entiendan mis razones para hacerlo; la necesidad es evidente para cualquiera que medite sobre el asunto con el corazón en la mano. Mis guías espirituales venían instándome a hacerlo desde hace años, y lo he escrito con más celeridad que ninguno de mis libros anteriores. Las palabras acuden a la mente con rapidez muy superior a mi capacidad para teclearlas, e incluso de noche, cuando dejo de escribir, el caudal continúa. Va siendo hora de dar esos secretos a la imprenta, de poner Reiki al alcance de todo el mundo, tal como era su vocación originaria.

He recibido formación tanto en los métodos tradicionales como en los modernos, por lo cual explicaré en qué difiero de las enseñanzas tradicionales cada vez que se presente la oportunidad. Si me aparto de la escuela Tradicional es porque he hallado otros métodos más potentes y más sencillos. Algunas de las modificaciones provienen también de otras fuentes de información más profundas: la comprensión de por qué se hacía algo de una determinada manera, o de cómo debió hacerse al principio, derivada del estudio o de la orientación espiritual. Muchas veces, mientras enseñaba o mientras escribo estas líneas, he recibido de mis guías el mensaje de «hazlo así». Nunca se me ha demostrado que ninguna de esas informaciones fuese equivocada; vivimos en un mundo que cambia y Reiki cambia también.

Otro motivo que suele aducirse para mantener en secreto los símbolos Reiki y las enseñanzas de Reiki II y III es que podrían servir para hacer daño si cayeran en malas manos. Según mi guía y experiencia, así como también según me indican otras personas, parece bastante claro que es imposible desviar estos materiales hacia usos perniciosos. Como digo al principio de este libro y siempre hacía constar Mikao Usui, esta información no se activa por sí misma. Los alineamientos Reiki de cada grado son indispensables para realizar la virtualidad de los métodos de curación y los datos correspondientes; y dichos alineamientos sólo puede pasarlos un instructor debidamente formado y que los haya recibido de otro a su vez.

Además Reiki es un sistema cuidadosamente concebido; los guías y los líderes de este planeta que nos lo trajeron no dejaron nada al azar. Reiki se concibió a prueba de errores; si alguien pretendiera usarlo para fines que no fuesen positivos, no sucedería absolutamente nada y no podrían hacer ningún daño. Por otra parte, no olvidemos que la energía es una fuerza neutral: el fuego puede guisar nuestros alimentos o incendiar una ciudad.

La intención de la energía retorna siempre sobre el emisor. Lo que tú transmites siempre vuelve a ti, para bien o para mal. El intento de perjudicar a otra persona mediante un sistema concebido para la salud, resulte o no pasa a formar parte del karma de quien albergó tal intención. Por un razonamiento recíproco, la intención de hacer el bien mediante un sistema concebido para ayudar y sanar a otros compensa cualquier déficit de información en que tal vez hayamos incurrido. Al poner tu buena voluntad en el empleo de Reiki para el bien, Reiki te ayuda a completar lo que te falta.

La guía Reiki es un factor que empieza a manifestarse ya con el Reiki I, pero pocos lo advierten de manera consciente hasta que reciben el Segundo Grado. En toda curación Reiki participa un grupo de sanadores desencarnados. El practicante Reiki I probablemente ni siquiera se dará cuenta de su presencia. En el nivel Reiki II ellos mismos procuran darse a conocer, y en Reiki III ¡se hacen con todo el control de la situación! Así pues, y mientras muy pocos de mis alumnos Reiki I conocen la existencia de unos espíritus-guías, cuando una persona ha recibido la formación Reiki II durante algunos meses ya trabaja contando conscientemente con la presencia de estos guías en todas las sesiones. Para mí, éste fue el cambio más importante que introdujo Reiki II en mi trabajo como sanadora, y supone un ensanchamiento considerable de nuestra perspectiva.

El trabajar conscientemente bajo la guía espiritual hace de cada acto una alegría y una maravilla. Cuando esa guía todavía no ha penetrado en la conciencia, quizás el sanador o sanadora opera bajo la impresión de hallarse en un estado de intuición extraordinariamente lúcida. Una misma «no sabe cómo se le ocurrió», siendo «eso que se le ocurrió» una pieza de información esencial para el acto terapéutico, o también un instrumento nuevo para sesiones futuras, o para la auto terapia. En una situación terapéutica, cuando no sepas qué hacer limítate a pedir ayuda, y la solución se te aparecerá o, sencillamente, ocurrirá. En consecuencia, se plantean situaciones más complicadas en Reiki II que en Reiki I. Y dada tu intención positiva de actuar lo mejor que puedas, se te suministran todos los instrumentos y toda la información que vayas a necesitar. Cuando incurrimos en un error de técnica, por ejemplo, dibujar mal un símbolo Reiki, los guías Reiki lo corregirán. A veces incluso resulta posible el observar físicamente dicha intervención.

Yo no albergo el más mínimo temor en cuanto a que Reiki pudiera ser degradado o utilizado para hacer el mal, ni por error, ni por mala intención. Los guías sencillamente no lo permitirían. En muchas sesiones he interrogado a los guías Reiki sobre si convenía poner todas estas informaciones en un libro, y siempre he recibido su total anuencia, así como toda la ayuda necesaria para localizar materiales precisos. De esta manera supe que algunos de los símbolos sí habían aparecido en forma impresa,[2] y que además eran conocidos y utilizados por los estudiosos del budismo (como veremos al tratar del Reiki III). En tiempos remotos Reiki pertenecía a todo el mundo, y los guías Reiki desean que así vuelva a ser; el mismo hecho de que estés leyendo estas líneas indica que ellos desean que tú poseas esa información.

El Segundo Grado de Reiki, tal como yo lo enseño, consiste en la información sobre tres de estos símbolos y sus usos, el karma terapéutico, la curación a distancia, los usos de los símbolos en situaciones no terapéuticas y el contacto con los guías espirituales. Asimismo incluyo en Reiki II los ejercicios y las técnicas kundalini/Hara que intervienen en mi método no tradicional para pasar los alineamientos, y que vienen a constituir una

especie de puente entre Reiki II y III. Aparte esta información, el grado en sí se completa con un alineamiento. En mis clases de Reiki II los símbolos se distribuyen con la documentación que se facilita y que puede llevarse a casa el alumno o alumna.

Los símbolos son la esencia y la fórmula de Reiki, las claves para la utilización y la transmisión de ese sistema terapéutico. Todas las cosas profundas y de afirmación vital son sencillas, y Reiki es un método de sencillez suma, constituido fundamentalmente por los símbolos. Éstos son la fórmula que Mikao Usui halló en los *Sutras*. Tres de ellos se enseñan en Reiki II y dos más en el Tercer Grado. No es difícil acceder a ellos a través del budismo, que no los considera secretos ni información reservada. Al final de este libro se hallará una discusión completa de los símbolos así como de la Senda de la Iluminación. En Reiki II empezamos a utilizar estas claves profundas de la energía; la sencillez se preserva dejando las informaciones adicionales para más adelante, es decir, para una fase más avanzada de la instrucción.

Ocurre con frecuencia que después de pasar los alineamientos Reiki I, una o más de las personas que asisten a mis clases dicen: «He visto una escritura extraña.» Cuando les pido que me dibujen lo que han visto, por lo general trazan uno o más de los símbolos. Y pese a la complejidad de algunas de estas figuras, no es raro el caso de que una alumna o alumno acierte a dibujarlos todos, y además correctamente. El alineamiento Reiki I sitúa estos símbolos en el aura, es decir que entran a formar parte de toda sanadora Reiki; con frecuencia el alumno que acierta a dibujarlos antes de haberlos visto escritos en parte alguna me comunica su sensación de haber recordado una forma familiar; otros discípulos, cuando los ven escritos por primera vez durante la instrucción para el Reiki II, también creen recordar que han visto antes uno o varios de ellos, y algunos incluso han empezado a utilizarlos. Antes de verlos físicamente en Reiki II, estas personas canalizaban ya los símbolos con la energía Reiki transmitida a través de sus manos.

Una vez obtenidos visualmente pasan a formar parte de las sesiones de curación directa o de auto terapia, además de servir como base para la curación a distancia. Curación directa es la situación que te permite imponer las manos sobre la persona receptora o sobre tu propio cuerpo; en la curación Reiki a distancia no es necesario que la persona o el animal estén físicamente presentes. Para incluir los símbolos en una sesión Reiki directa basta con visualizarlos (es decir, imaginar que están ahí). Tenlos presentes en tu mente, y con eso se activarán. También puedes trazarlos con ademanes en el aire antes de comenzar una sesión o una postura, o dibujarlos imaginariamente sobre el cuerpo de la receptora, o dibujarlos con la punta de la lengua en el paladar. Úsalos de esta manera para la curación directa; en el capítulo siguiente trataremos de la curación a distancia.

El primero de los símbolos es el Cho-Ku-Rei, cuya utilidad consiste en aumentar la potencia. En Reiki se le da el sobrenombre de «el interruptor». En otro lugar he comparado la energía Reiki con la electricidad.[3] Cuando impones las manos para curar, es como si accionaras un interruptor; pues bien, si se hace con la adición de Cho-Ku-Rei es como si hubiéramos reemplazado nuestra bombilla de cincuenta vatios por otra de cien vatios. Y continuando con el símil, el paso a Reiki II equivale a cambiar nuestra red doméstica de 110 voltios por una instalación de fuerza a 220 voltios; y Reiki III es como una línea de corriente continua de alta tensión.

Al visualizar el símbolo Cho-Ku-Rei se multiplica tu capacidad para acceder a la ener-

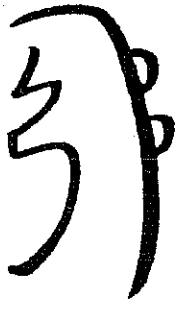
gía Reiki. Probablemente acabarás usándolo en todas las sesiones. Cho-Ku-Rei concentra la energía enfocándola en un punto e invocando todos los recursos de la Divinidad Universal. El trazo recto y la espiral de este símbolo representan el Laberinto, un espacio iniciático sito en el antiguo templo que tenía la Diosa en el palacio cretense de Knossos. En la arqueología de este planeta, las espirales representan siempre la energía de la Diosa.

En la figura explicativa las flechas de trazo fino indican el sentido en que se mueve el pincel para dibujar el símbolo. *Los símbolos hay que memorizarlos y debes ser capaz de dibujarlos con exactitud.* A mí me enseñaron el Cho-Ku-Rei con la espiral trazada en el sentido de las agujas del reloj, es decir de izquierda a derecha, mientras que el Cho-Ku-Rei Tradicional se dibuja a izquierdas, es decir en sentido contrario al de las agujas del reloj. Yo lo he probado de las dos maneras, y lo mismo muchos de mis alumnos y alumnas; todos convienen conmigo en que el trazo en el sentido de las agujas del reloj multiplica la energía, de acuerdo con las atribuciones del símbolo, y que ello no sucede con el dibujado en sentido contrario.

En toda obra metafísica o energética incluyendo las de *wicca*, la rotación en el sentido del reloj es, para el hemisferio Norte, la del progreso y la prosperidad, mientras que el movimiento antihorario es el de la merma y la dispersión; en el hemisferio Meridional rigen los valores contrarios. Pero el factor determinante sigue siendo, como siempre, la intención. Inténtalo de las dos maneras y decide cuál es la que más te conviene. Una vez hayas averiguado cuál es el trazado que te permite obtener la multiplicación de potencia, adóptalo y úsalo con regularidad, ya que tal es la finalidad del símbolo.

SÍMBOLOS DEL GRADO SEGUNDO

Cho-Ku-Rei
Aumento de potencia

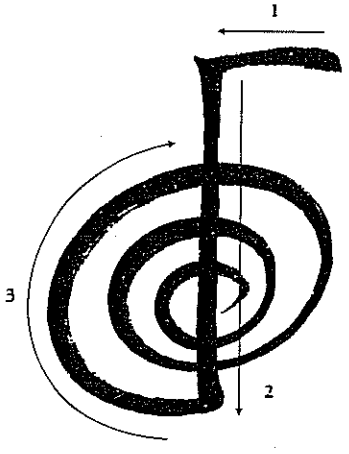


Sei-He-Ki
Emotividad

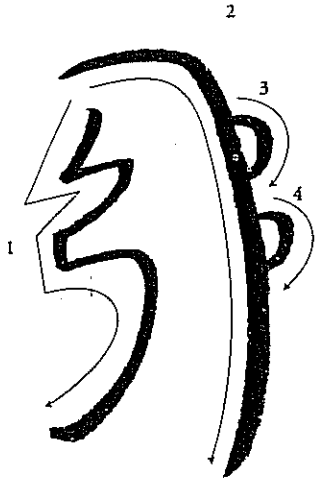
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
Para la curación a distancia

TRAZADO DE LOS SÍMBOLOS

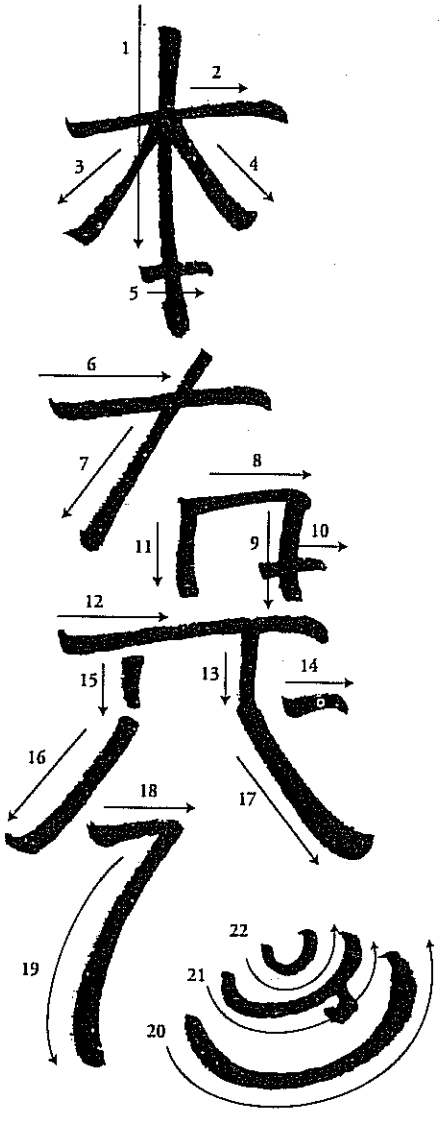
Las flechas de trazo fino indican cómo deben dibujarse. Es preciso memorizarlos hasta reproducirlos con exactitud.



Cho-Ku-Rei
Aumento de potencia - El «interruptor de la corriente»
(en el sentido de las agujas del reloj)



Sei-He-ki
Saneamiento de la emotividad, purificación, protección, depuración



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
Curación a distancia, Registros Akáshicos: pasado-presente-futuro

Sólo en una ocasión me vi conducida a utilizar el símbolo trazado en sentido contrario al de las agujas del reloj. Estaba yo tratando a una mujer que padecía un tumor abdominal. Tras visualizar el Cho-Ku-Rei dibujado en sentido horario como de costumbre, y en el momento de ir a posicionar las manos sobre el tumor, me sentí dirigida a intentarlo de la otra manera. Como el trazado de derecha a izquierda significa dispersión, la idea no era tan absurda. Pocas veces, y siempre en situaciones de tipo parecido, he utilizado luego el símbolo trazado «al revés». En cualquier caso, lo que cuenta por encima de todo es la intención; si te has propuesto multiplicar, el símbolo te dará la multiplicación cualquiera que sea el sentido en que se dibuje. Para la manifestación se utiliza un doble Cho-Ku-Rei, el uno dibujado a derechas y el otro a izquierdas; sobre esto volveremos en el capítulo siguiente.

El segundo símbolo es el Sei-He-ki, reservado por la escuela Tradicional a la curación de la emotividad. A mí se me enseñó a utilizarlo concretamente cuando durante la sesión terapéutica se plantease alguna sensación de contrariedad, enfado o trastorno emocional, pero en ningún otro caso; y me lo definieron como «Reunión de Dios con el hombre», lo cual ofendía un poco mi feminismo: ¿Por qué no decían «reunión de Dios con la mujer» o «reunión de la Divinidad con lo humano»? Otra definición también válida podría ser: «Todo lo que está arriba, también está abajo.» El símbolo introduce la divinidad en las pautas de la energía humana y alinea los chakras superiores.

Me parece interesante una observación, y es que he visto muchas menos variantes y versiones del Sei-He-Ki que de los demás símbolos; existe sólo una variante caligráfica que lo alarga un poco. Pues bien, aunque haya menos divergencia en el símbolo, las opiniones discrepan en cuanto a su aplicación. Tradicionalmente se enseña que sirve para las curaciones a nivel mental y para sanear la emotividad. Sin embargo, a mí me parece que esto es un error. El cuerpo mental tiene su propio símbolo que lo rige, el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Más adelante volveremos sobre la discusión de los símbolos y aduciré algunas pruebas que dilucidan esta cuestión.

Cuanto más practico la actividad terapéutica más me persuado de que prácticamente todos los mal-estares del plano físico tienen una coordenada emocional. Poco importa que la causa del mal-estar sea un estado emocional presente o un trauma del pasado, como plantean Louise Hay y Alice Steadman, o que el mal-estar mismo haya acarreado ese estado emocional y mental anómalo; la cuestión es que las emociones dolorosas y el mal-estar van juntos, y que curar el mal-estar equivale a curar también las emociones que lo acompañan. La vida humana está llena de tribulaciones o traumas grandes y pequeños; además a muchos se nos ha educado en la creencia de que no es correcto, o de buena educación, el hacer demostración de los propios sentimientos. Así que cuando *nos duele* algo, en vez de limitarnos a sentirlo y manifestarlo, las emociones quedan prisioneras; y cuando un dolor queda dentro y no se le concede otra vía de desahogo, acaba por manifestarse a través de una enfermedad física.

La energía Reiki acude allí donde hace falta sanar, en todos los planos de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual. Cuando utilizamos el Sei-He-Ki nos dirigimos más específicamente al aspecto emocional, y muchas veces resulta que éste era la clave de la curación. Se ha sacado a la superficie una emoción penosa o un trauma que hasta entonces habían permanecido retenidos en el interior. La persona receptora vuelve a conectar

un instante con ese dolor, lo suficiente para procesarlo y desprenderse de él. Con el desahogo de las emociones a menudo desaparece el mal-estar físico. La ira, la frustración, el miedo, la pena y la soledad son causas más corrientes de los mal-estares humanos que ninguna bacteria, ningún virus o ningún desgaste orgánico. Teniendo esto presente, prefiero utilizar el Sei-He-Ki en casi todas mis sesiones.

Los animales, al igual que los humanos, manifiestan el mal-estar como medio para dar curso a las emociones que de otro modo no logran desahogar, pues no hay que olvidar que sienten y experimentan las mismas emociones que los humanos, aunque su entendimiento y su capacidad para asumir el dominio de la propia existencia no alcancen los niveles de aquéllos. En particular los animales de compañía revelan síntomas de frustración o miedo, y sobre todos los perros y los gatos que comparten lazos de cariño muy intensos con sus amos son propensos a participar de los mal-estares y los estados emocionales de la persona, sacrificándose a sí mismos en ese proceso. Muchas veces los animales de compañía asumen la tarea de purificar las energías patógenas que están afectando a la familia y a la casa en donde viven; en una situación de crisis familiar, por ejemplo, el animal la hace suya y puede ocurrir que carezca del vigor necesario para transformar esa energía. El Sei-He-Ki es tan eficaz para aliviar las afecciones emocionales de los animales como las de los humanos y mediante su intervención se consigue curar el mal-estar.

Pero Sei-He-Ki tiene otras aplicaciones tanto en la situación terapéutica como fuera de ella. Cabe la posibilidad de invocarlo a fines de protección y purificación, para evacuar energías negativas y deshacer impedimentos espirituales, o para guardar una habitación evitando la irrupción de emociones, afecciones o entidades negativas. Sin embargo, a mí no se me enseñaron estos usos, ni creo que haya muchas personas que sepan gran cosa acerca de ellos; éste es otro campo de informaciones que tal vez esté a punto de perderse definitivamente. En el capítulo siguiente abordaremos la discusión de éstas y las demás aplicaciones de Sei-He-Ki; en esta introducción sobre los símbolos me limitaré a su utilidad fundamental para sanar por imposición de las manos de acuerdo con los procedimientos explicados al tratar de Reiki I. En este contexto utilizo yo el Sei-He-Ki durante muchas de mis sesiones terapéuticas, como ayuda para facilitar el desahogo de las fuentes emocionales del mal-estar.

El Sei-He-Ki adquiere suma importancia cuando la persona receptora de una sesión terapéutica inicia un desahogo emocional. Si vemos que intenta liberar emociones pero no consigue hablar, ni llorar, este símbolo puede ayudarla. Aplica el Sei-He-Ki visualizándolo, pronunciando su nombre mentalmente, dibujándolo con la punta de la lengua en el paladar o trazando el símbolo con la mano sobre el cuerpo de la receptora. También cabe la posibilidad de trazarlo sobre el chakra Corona de esa persona antes de iniciar las imposiciones, si nos consta que los conflictos emocionales figuran entre los motores primarios de la situación.

Al invocar el Sei-He-Ki enfocamos la energía Reiki sobre el cuerpo emocional e intensificamos sus efectos. Su presencia es una ayuda para la receptora, que le sirve para encarar las emociones específicamente correspondientes a su necesidad de curación y desahogarlas de la manera más rápida y fácil posible. Lo usaremos una vez al comienzo de la sesión y/o todas las veces que se evidencie necesario. Si tu intuición no te representa en absoluto el Sei-He-ki puedes suponer que no se necesita para la curación.

Seguramente fue A.J. Mackenzie Clay, en su libro *The Challenge to Teach Reiki* (New Dimensions, 1992) el primero que dio a la imprenta el símbolo Sei-He-Ki. La versión publicada por él es conforme a la representación visual que se me enseñó a mí. Clay lo describe diciendo que «activa la Fuente interior» y lo define como despertador y purificador de la kundalini, además de aludir a su capacidad para reconfigurar las pautas cerebrales y sanar la conexión cuerpo-mente a través del subconsciente. En otro libro posterior, *One Step Forward for Reiki,* Clay reproduce el símbolo duplicado: son dos Sei-He-Ki enfrentados y dibujados de arriba abajo, aduciendo que utilizado de esta manera el símbolo realiza la integración de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo.[6]

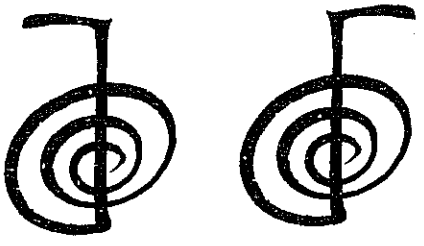
En *The Challenge to Teach Reiki,* A.J. Mackenzie Clay publicó también una variante del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen (página 9). Éste es el símbolo que presenta más variantes y versiones, probablemente debido a su complejidad, que dificulta su memorización y reproducción. Al igual que los demás símbolos visuales, es un ideograma del japonés y trata de transmitir una imagen. Hon-Sha-Ze-Sho-Nen es de estructura piramidal y viene a representar el cuerpo humano; en Occidente recibe el sobrenombre de «La Pagoda», aunque seguramente sería más correcto llamarlo «Stupa», una figura más antigua que representa, según las ideas del budismo tántrico, los chakras o los cinco elementos en figura estatuaria o arquitectónica.[7] Se me ha comunicado que el símbolo describe una frase que traducida significa: «Ni pasado, ni presente, ni futuro.»

A muchos terapeutas se les ha enseñado únicamente que es el símbolo para la curación a distancia. Lo cual es verdad, pero representa sólo el principio en relación con los múltiples usos de esta muy poderosa figura. El Hon-Sha-Ze-Sho-Nen es la energía que transmite la curación Reiki a través de las distancias de espacio y tiempo. Siempre se emplea en las curaciones a distancia o de personas ausentes, y también en las sesiones de imposición de manos y en la auto terapia. Alcanza la máxima intensidad en el modo de curación directa. En cuanto a su alcance e intención es la más potente y compleja de las claves energéticas Reiki II, e incluso más, posiblemente, que ninguno de los símbolos Reiki III.

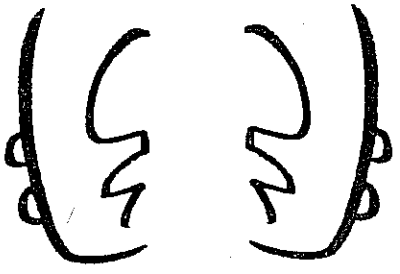
El Hon-Sha-Ze-Sho-Nen también es una vía de acceso a los Archivos Akáshicos o improntas vitales de cada alma; en consecuencia, su aplicación principal, entre otras, consiste en sanar el karma. Estos Archivos Akáshicos describen la deuda kármica, las obligaciones, los compromisos y los objetivos vitales de cada una de las muchas reencarnaciones de cada alma, incluido el tránsito terrestre actual. Mediante el uso del símbolo en la curación los traumas de la vida presente pueden reprogramarse, lo cual equivale literalmente a cambiar el futuro. También es posible descubrir pautas de vidas pasadas y resolverlas, o liquidar deudas kármicas. Todo esto sucede en las sesiones terapéuticas de imposición directa de manos, o mejor dicho en series de tales sesiones; pero el método también se utiliza en auto terapia.

He aquí varios ejemplos de uso de este símbolo para la liberación kármica, empezando por la existencia actual. Una mujer que se sometió a la sesión Reiki había sido víctima de un incesto cuando era niña, y recibe actualmente tratamiento con el fin de paliar las secuelas. En la circunstancia a que me refiero estaba ya muy adelantado el trabajo y ella tenía un conocimiento completo de lo sucedido, que es un requisito indispensable para poder desprenderse del pasado. El Hon-Sha-Ze-Sho-Nen opera sobre la mente consciente, o cuerpo mental, a diferencia del Sei-He-Ki que enfoca hacia el subconsciente y,

SÍMBOLOS DUPLICADOS



Cho-Ku-Rei
en sentido horario



Sei-He-Ki[5]

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
trazados el uno al lado del otro y una de las figuras un poco más abajo

por tanto, aquél va a intervenir en la fase siguiente del proceso. Una vez liberadas las emociones, es posible que Hon-Sha-Ze-Sho-Nen ofrezca nuevas opciones y nuevas líneas de acción. Cuando administremos la terapia a alguien que no haya entendido todavía la situación por completo y quizá no haya recorrido aún las emociones que aquélla implica, prolongaremos las sesiones con el Sei-He-Ki hasta que haya alcanzado ese punto.

Durante la sesión, la mujer habla de lo sucedido y de cómo interpreta ahora las consecuencias del incesto en su vida. En este caso, el primer modo de utilizar el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen consiste en trazarlo o visualizarlo al tiempo que le pedimos que se describa a sí misma cuando era niña. Luego, y al tiempo que continuamos con la imposición de las manos, le pedimos que se revisite a sí misma como niña para sanar ese yo infantil.

Que transmita la energía infantil a esa niña víctima y que sepa que ha dejado de estar sola. Mientras esto sucede seguimos visualizando el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, y probablemente convendrá añadir el Sei-He-Ki también. Es posible que la criatura quiera solicitar algo de su yo adulto; dejemos que la mujer le proporcione lo que pide. Así descrito parece fácil, pero estas curaciones muchas veces son profundamente emotivas, conmovedoras y de profundos efectos sanadores. Es posible que la receptora necesite luego varios días de descanso, para ayudarla a asimilar la sesión.

Tal vez en otra sesión la llevaremos de nuevo hacia su yo infantil, quizás a la víspera o la velada anterior al primer incesto. Le pediremos que describa ese día, y lo que la niña hizo, sintió y pensó. Que imagine cómo habría sido su vida de no haber ocurrido ese día o esa noche lo que ocurrió, de no haber entrado el ofensor en su habitación. En este punto empezaremos a usar el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Si el incesto no hubiese ocurrido entonces, ¿cómo habría transcurrido la noche? Dile que te lo describa.

De esta manera seguirás introduciendo a la mujer en una nueva vida. ¿Cómo habría sido la jornada siguiente, de no haber intervenido los sucesos de la noche anterior? ¿Cómo habría sido su vida seis meses más tarde, si no hubiese ocurrido el incesto? ¿Y un año más tarde? ¿Habría sido diferente su vida cinco años después? ¿O diez? ¿Y no sería ella una mujer diferente ahora, si no hubiese sido en absoluto víctima de un incesto? Gradualmente fomentaremos en la receptora la idea de imaginar su vida si no hubiese ocurrido aquel acontecimiento clave, y éste es un proceso que puede utilizarse ante toda clase de traumas de los que modifican la existencia de una manera, en principio, definitiva.

Una vez hayamos reconducido a la mujer hacia el presente, le pediremos que introduzca estos cambios en su presente y su futuro, de manera que pasen a formar parte de su vida. Lo haremos enviando al mismo tiempo grandes cantidades de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. En este punto es posible que se rebele y diga «¿cómo voy a fingir que esas cosas no ocurrieron, si ocurrieron en realidad?» No se trata de inducir una negación de la realidad, sino de cambiar y sanar los daños mentales que han permanecido remanentes hasta el momento actual. Por eso le contestarás a esa mujer: «Claro que ocurrió, pero tú acabas de crear otra realidad distinta. ¿En cuál de las dos realidades prefieres vivir?» Sin duda ella preferirá escoger la imaginada/visualizada. Dile entonces que la lleve al presente y la haga suya; hecho esto pasaréis a visualizar el futuro, de nuevo repitiendo el símbolo.

Al término de esta sesión haremos que la mujer descanse un rato mucho más largo de lo habitual, ya que por ahora estará redefiniéndose todo su cuerpo mental y probablemente seguirá haciéndolo durante varios días o una semana. En ese período conviene que permanezca a solas cuanto le sea posible y rodeada de la mayor tranquilidad. Tal vez necesitará dormir más horas de lo normal, y así debería hacerlo si nota esa necesidad. También es posible que en estos momentos de recogimiento contemple una serie de imágenes del suceso incestuoso, a manera de fotogramas de una antigua película. La manera de enfrentarse a esto consiste simplemente en mirarlas y dejar que pasen, sin tratar de luchar contra ellas ni resistirse; si sobrevienen acompañadas de reacciones de la emotividad, esas emociones serán pasajeras; una vez más, se limitará a experimentarlas pasivamente y luego prescindirá de ellas.

Los efectos de esta curación equivalen a un cambio radical para toda la vida. Con la li-

beración de las antiguas emociones (cuerpo emocional, Sei-He-Ki) y la re-creación de las imágenes (cuerpo mental, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen), esa mujer podrá progresar en su vida, habiendo borrado de sus Archivos Akáshicos la experiencia del incesto y resuelto su karma. Aunque nada pueda cambiar el hecho de que el incesto sucedió, la curación ha cambiado las pautas mentales y por consiguiente ha reparado el daño. El proceso típico de recuperación de las consecuencias de un incesto suele ser un proceso muy lento y difícil; este tipo de curación puede restarle muchos años. Y lo que quizá sea todavía más importante, evita que ese trauma se convierta en una pauta kármica y por tanto vuelva a repetirse en otros tránsitos vitales.

A veces son pautas remanentes de vidas anteriores las que necesitan ser liberadas y despejadas. Una mujer me contaba que padecía una severa depresión crónica, o mejor dicho manifestó que había vivido siempre deprimida y sin saber el motivo de ello. Consultó a psiquiatras que le recetaron fármacos, los cuales no la aliviaron pero sí la perjudicaron con sus efectos secundarios. Por eso había decidido intentarlo por la vía de la curación holística. Durante una de las sesiones terapéuticas le pedí que se retrotrayera a la primera vez que había sentido tan gran depresión, creyendo que descubriríamos algún trauma de la vida infantil. Pero lo que ella me describió fue un hombre en la Grecia del siglo III a.C., el cual había sufrido una gran humillación y una quiebra económica, tras lo cual, desesperado, se había arrojado al mar desde unos arrecifes.

En este momento empecé a utilizar los símbolos Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Le pedí que retrocediera al día de la víspera del suicidio y que imaginase de qué otra manera habría saneado su situación. Dijo que se habría necesitado mucho dinero para eso, pero no tenía a nadie a quien pedírselo.

–Imagina que tu padre el millonario te daba el dinero y un gran abrazo.

Ella lo hizo, y se puso a describir cómo salía a pagar todas sus deudas y luego pasaba una velada tranquila, con la satisfacción de haber recobrado su reputación. Siempre administrándole los símbolos, le pregunté cómo imaginaba su vida un año más tarde. Acababa de ser padre de un robusto muchacho. Luego le pedí que me describiera su vida cinco años después. Había pasado a ser miembro del Consejo de su ciudad.

–¿Cómo ocurrió tu muerte en ese tránsito vital? –le pregunté–. Considérala sin emoción, como si estuvieras viendo una película.

Ella describió la muerte de un anciano en su cama, rodeado de todos sus hijos y nietos, y confortado por el aprecio de todos sus conciudadanos. Entonces le pedí que trasladase a la vida actual el remedio que había hallado en aquella existencia anterior. Tras lo cual completamos la sesión Reiki, y la mujer pasó varios días dedicada a restablecerse y asimilar la curación. Que lo fue, porque nunca más volvió a padecer depresiones.

En otra sesión con la misma mujer le pedí que regresara otra vez a aquella existencia anterior y me la describiera. El panorama que me pintó fue totalmente distinto del que había descrito la primera vez: ni humillación, ni ruina financiera, ni suicidio. Le pregunté si hubo otras existencias anteriores con episodios depresivos, o quizá suicidios. En esta sesión ella me introdujo en otros cuatro tránsitos terrenales anteriores, y pasamos rápida revista a las situaciones de cada uno de ellos. Al haberse remediado la situación primaria en Grecia, fue mucho más fácil sanar las existencias ulteriores que repetían la pauta. De nuevo recorrió un proceso de integración durante una semana, durante la cual emergie-

ron imágenes y emociones; mientras duró esta purga emocional durmió más horas de las acostumbradas y dijo sentirse «como si estuviera reordenando todas mis moléculas».

En la próxima sesión la llevé de nuevo a las vidas pasadas que habíamos visitado anteriormente, y una vez más el panorama fue bien distinto. Al preguntarle si tenía recuerdo de otras existencias anteriores marcadas por la depresión o por el suicidio, no apareció nada. Habíamos depurado la pauta kármica. Las situaciones recurren hasta que sucede algo que las borre de los Archivos Akáshicos. Para los budistas toda realidad es «una operación de la Mente» y así es como definen también el karma. Al cambiar las pautas conscientemente (en el cuerpo mental) una vez procesadas las emociones (la mujer conoció la depresión y supo que era una pauta recurrente), se liberó y resolvió el karma de la situación. La vida de esa mujer ha cambiado mucho después del proceso descrito.

Éste es uno de los principales usos del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen durante la curación directa. En Reiki III se comunica más información sobre las bases que lo justifican y cómo se hace. Son sesiones muy intensas, típicas de lo que le espera al sanador o la sanadora Reiki II mientras prepara la obtención del grado siguiente. Pero no tendrá que enfrentarse a estas situaciones mientras no sea capaz de guiar a otra persona a través de procesos así. Recordemos que el método también puede utilizarse a solas, en modalidad de auto terapia si resulta necesaria, pero siempre es más positivo contar con la colaboración de una guía. Estas curaciones se te presentarán en su momento y cuando esto suceda, estarás en disposición de enfrentarte a ellas. Pero de todas maneras, conviene recabar el máximo posible de informaciones acerca de la situación antes de comenzar. Es necesario procesar las emociones, o por lo menos identificarlas, para que ocurra luego la curación en el plano mental. La mujer que esta misma semana acaba de darse cuenta de que fue víctima de abusos sexuales en su infancia todavía no está preparada.

Al cambiar el pasado y llevar esos cambios al presente modificamos también el futuro. Todo momento presente era futuro hasta que alcanzó el ahora e inmediatamente queda relegado al pasado. Al influir sobre un acontecimiento pasado, el presente y el futuro reaccionan también, en una especie de efecto dominó que puede aprovecharse para conseguir resultados sumamente beneficiosos. Cuando visualizamos un cambio en esta vida o en los traumas de una existencia anterior, es preciso asegurarse de que los cambios deseados pasen a formar parte efectiva del presente y del futuro. Que las nuevas soluciones creadas sean positivas y que no se visualicen sino alternativas positivas. Quien se dedique a la curación mental directa o a distancia no tardará en aprender que «todo momento es presente».

El Hon-Sha-Ze-Sho-Nen es también el mecanismo para transmitir la energía terapéutica a través del espacio en la curación a distancia, o de personas ausentes (más sobre esto en el próximo capítulo). La traducción del nombre Hon-Sha-Ze-Sho-Nen como «ni pasado, ni presente, ni futuro» nos proporciona una indicación en cuanto a sus múltiples usos. Cuando me enseñaron el Reiki II me dijeron que significaba: «Abre el libro de la vida, y ahora lee.» Otra interpretación posible es la del saludo budista Namaste: «La Divinidad que hay en mí saluda a la Divinidad que hay en ti.» De cualquier manera que se defina, el símbolo sana el pasado, el presente y el futuro en éste y en otros tránsitos terrenales. Empleando el símbolo duplicado, dos imágenes la una al lado de la otra, accedemos directamente al futuro y lo sanamos. Una de las figuras aparece en la visualización casi como si estuviera detrás de la otra.

Estos son los tres símbolos del Reiki II, a falta de otros dos que se imparten con las enseñanzas del Tercer Grado. El Cho-Ku-Rei actúa primordialmente sobre el cuerpo físico en la curación, el Sei-He-ki sobre el cuerpo emocional o subconsciente, y el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen dirige la energía Reiki hacia el cuerpo mental o mente consciente. En la curación directa no será infrecuente que utilicemos los tres, aunque no necesariamente tiene por qué ocurrir siempre. Usa los símbolos durante la sesión cuando algo te diga que hacen falta; si no sientes la necesidad significa que no se precisa esa intervención. Si usas sólo un símbolo, bien está, lo mismo que si usas varios; confía en tu intuición, la cual adquiere gran potencia y lucidez con la práctica del Reiki II. Si quieres también puedes trazarlos en un soporte físico y colocarlos debajo de la camilla o al lado de ella durante las sesiones.

En cualquier caso es imprescindible memorizarlos y esto lleva a veces algún tiempo. Es menester aprendérselos hasta ser capaces de dibujarlos de memoria y de conformidad con las instrucciones de los diagramas, siguiendo el orden indicado para cada trazo, y el aspecto final debe ser idéntico al representado en las ilustraciones. Una vez te hayas familiarizado con ellos y aunque todavía no los hayas memorizado a la perfección, puedes emplearlos en la sesión terapéutica por el procedimiento de transmitirlos «enteros»: recita el nombre mentalmente al tiempo que intentas visualizarlos tan completos como puedas. Entonces la imagen surge espontáneamente y completa, con todos los trazos en su lugar, como me sucedió a mí pocas horas después de recibir mi formación y alineamiento Reiki II. Todavía necesité varias semanas más hasta que hube aprendido los símbolos de memoria y me vi capaz de dibujarlos correctamente.

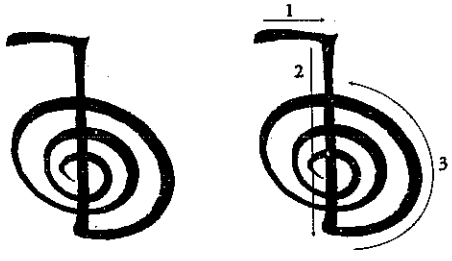
A mí se me enseñó a visualizarlos de color violeta exclusivamente, pero durante las sesiones de curación hallo que los colores tienden a variar. Creo correcto cualquier color con que se manifiesten, siempre y cuando sea puro y brillante. Practica dibujándolos con la mano en el aire, para lo cual es mejor utilizar la mano entera, no trazar el símbolo con un dedo. Los chakras a través de los cuales fluye la energía se localizan principalmente en las palmas de las manos. Si recibieras el Reiki II de mí o de alguna alumna mía tendrías situados los símbolos Reiki en ambas manos; en el sistema Tradicional se te pregunta cuál es tu «mano sanadora» y se sitúan los símbolos sólo en la palma de ésta.

Mientras visualizas los símbolos, o los estudias, o durante la sesión terapéutica, intenta apoyar la punta de la lengua sobre el paladar, en un punto localizado detrás de los dientes incisivos superiores. Esta postura realiza la conexión de dos canales principales de energía kundalini/Hara y multiplica la capacidad de emisión de los símbolos. Sobre esto hallarás más información y cómo usarla en el capítulo sexto, *Apertura de la kundalini*. Ya que Reiki actúa sobre el sistema eléctrico humano del cual éste forma parte.

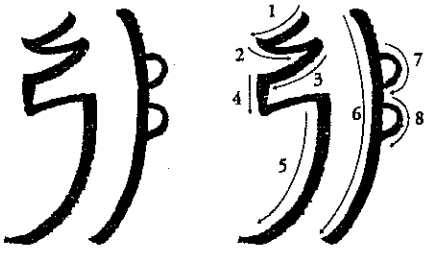
He tenido ocasión de observar una interesante variedad de trazados para los símbolos Reiki, y sobre todo del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. A mis alumnas que me consultan para la obtención del Reiki III les digo que sigan utilizando cualquier versión de los símbolos que estén acostumbradas a emplear. Todas las versiones funcionan... o mejor dicho, creo que probablemente ninguno de los símbolos que conocemos es absolutamente correcto, y que los guías Reiki los modifican para conferirles su eficacia. En el empleo de los símbolos es de suma importancia la intención. Los guías Reiki desean que este sistema de curación se manifieste en el Plano Terrenal actual por todas las vías posibles. Y contribuirán a que

Símbolos Reiki II alternativos y cómo dibujarlos

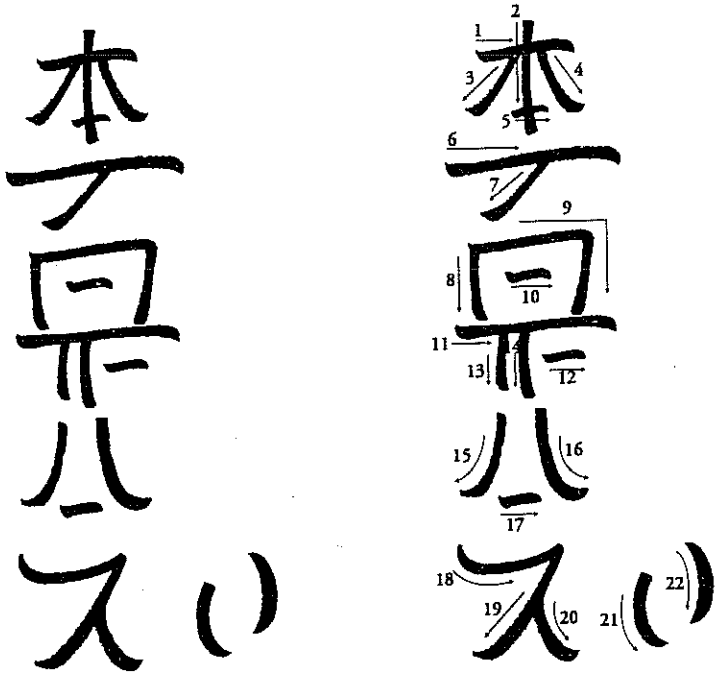
Reiki Usui Tradicional



Cho-Ku-Rei
«Deposita la fuerza aquí», o «Dios está aquí»
(en sentido antihorario)

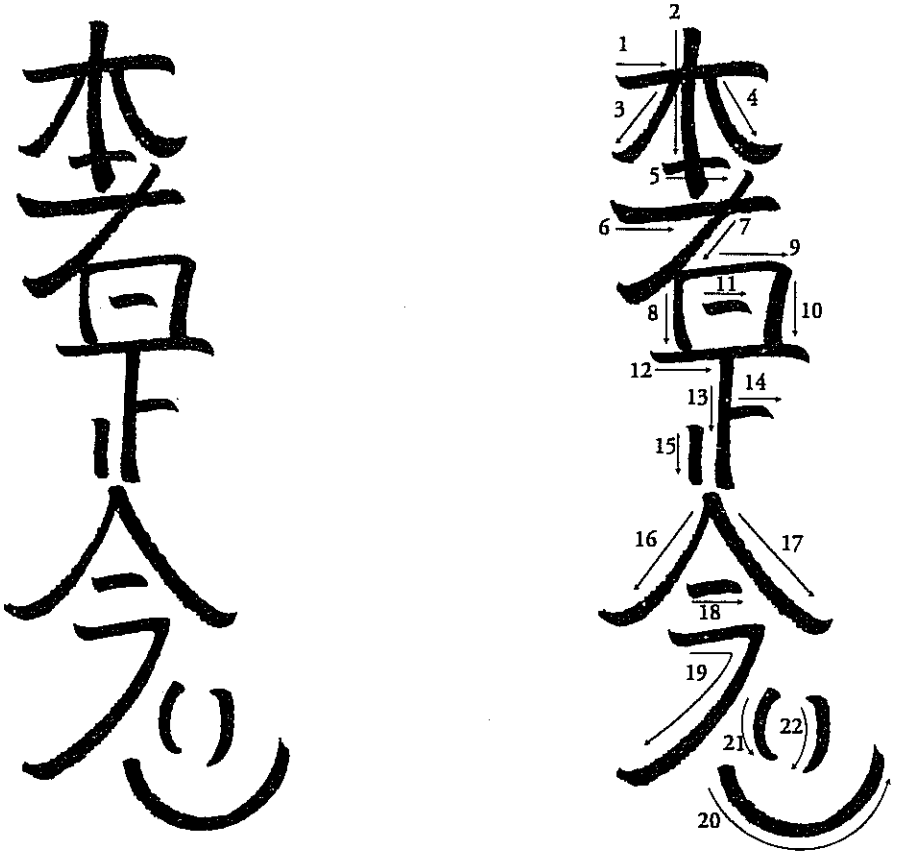


Sei-He-Ki
«Clave del Universo», o «El Hombre
y Dios se hacen Uno»



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
«El Buda que hay en mí va al encuentro del Buda que hay
en ti para fomentar la iluminación y la paz»

VARIANTE DEL HON-SHA-ZE-SHO-NEN[8]



suceda por todos los medios a su alcance. Sin embargo, lo dicho aquí no debe excusar la memorización de los símbolos con la mayor exactitud posible. Los guías no toleran la pereza; en cambio, recompensan cualquier esfuerzo emprendido con intención sincera.

Consideremos siempre con el máximo respeto los símbolos Reiki. Son representaciones sagradas de una energía ancestral y, al mismo tiempo, vehículos de ella. En la enseñanza Tradicional los alumnos deben prometer que no mostrarán los símbolos a ninguna persona que no posea por lo menos el segundo grado de iniciación. En mi opinión es imposible usarlos para perjudicar a nadie, en modo alguno, y además no se activan sin los alineamientos. Lo cual no quita que deban ser usados con discreción. A veces los he mostrado a alumnos de Reiki I que los habían visto mientras recibían los alineamientos. Por mi parte, cuando era una Reiki I novel tuve algunas visiones fragmentarias y cuando pregunté lo que eran, recibí contestaciones deliberadamente equívocas. Tales mentiras me parecen poco coherentes con la ética que debe mantener el sanador y además son innecesa-

rias. Mi proposición es que se muestren cuando sea oportuno y a quien juzguemos digno, pero sin caer en secretismos.

En el próximo capítulo profundizamos en los usos de los símbolos Reiki II y explicaré la curación a distancia o de personas ausentes, los usos no terapéuticos de los tres símbolos clave y el trabajo con los espíritus-guías. El sanador o sanadora Reiki I novel se ha convertido ya en una persona experta y preparada para abordar tareas más avanzadas.

1. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, p. 9.
2. A.J. Mackenzie Clay, *The Challenge to Teach Reiki*, New Dimensions, Byron Bay NSW (Australia) 1992, pp. 9-11; y *One Step Forward for Reiki*, New Dimensions, Byron Bay NSW 1992, pp. 38-45.
3. Debo esta metáfora a Sherwood H.K. Finley II, «Secrets of Reiki: Healing With Energy in an Ancient Tradition», en *Body Mind and Spirit*, marzo-abril de 1992, pp. 41-43.
4. A.J. Mackenzie Clay, *The Challenge to Teach Reiki*, pp. 11-12.
5. A.J. Mackenzie Clay, *One Step Forward for Reiki*, p. 45.
6. *Ibíd.*
7. Véase una colección de fotografías de stupas en Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, Rizzoli International Publications, Nueva York 1979, pp. 56-61.
8. Versión de la Distance Healing School publicada por A.J. Mackenzie Clay en *The Challenge to Teach Reiki*, p. 8.

Capítulo 5

Curación a distancia y más

Además de incrementar la potencia y la concentración de la imposición de las manos, los símbolos Reiki II hacen posible la curación a distancia, o sea realizar una sesión de Reiki en beneficio de una persona que no se halla físicamente presente, de manera que no podemos imponerle las manos. A pesar de su aparente sencillez, este tipo de curación inaugura facultades psíquicas y el progreso psíquico es precisamente una de las consecuencias que implica el convertirse en terapeuta Reiki II. El Segundo Grado de Reiki opera primordialmente en los planos emocional y mental, mientras que la curación del Primer Grado se orienta a sanar el cuerpo físico. La curación a distancia actúa en el plano del cuerpo mental, de la mente consciente, lo mismo que la liberación kármica comentada en el capítulo anterior. Si es cierto el adagio de Dion Fortune, «magia es el acto que consiste en modificar la conciencia a voluntad», entonces, ciertamente, Reiki II es magia. Es una magia con resultados reales en el mundo.

El o la terapeuta que actúa con frecuencia en este nivel también percibe realidades que están más allá del plano físico, lo cual concuerda con la noción budista de que toda realidad es una creación de la Mente a partir del Vacío. El entrenamiento mental del budismo tántrico incluye el desarrollo de visualizaciones complejas, de mundos enteros creados en la meditación y poblados de Divinidades y demonios. Éstos se hacen los maestros del adepto o la adepta en un mundo más allá del suyo propio. La iniciación al Reiki II inaugura, pues, el contacto con otras realidades, y el o la terapeuta aprende cómo acceder a otros mundos en busca de información y ayuda útiles para la curación. Los guías Reiki se manifiestan a ese nivel, lo mismo que los guías espirituales. El sanador o sanadora Reiki II extiende el campo de su acción más allá de los límites de su propio cuerpo.

Esta expansión y este nuevo enfoque vienen a marcar una diferencia importante para

la persona que se dedica a sanar, y que después de recibir los alineamientos de Reiki II va a entrar en un proceso de cambio profundo. Si Reiki I ha cambiado su vida, como desde luego sucede, Reiki II cambia también lo que ella es en relación consigo misma y con su mundo. Estos cambios, aunque sumamente positivos, pueden resultar desconcertantes. Durante medio año, aproximadamente, a partir de la recepción de los alineamientos, esa persona verá puestas en tela de juicio todas sus pautas emocionales y mentales acostumbradas. Todo cuanto haya dejado de tener un valor positivo desaparecerá de sus cuerpos emocional y mental; y ella se convierte en alguien que siente y piensa de manera completamente distinta, en relación con lo que era antes. Cuáles sean estos cambios depende por completo de la persona en cuestión individualmente, que verá saneado todo cuanto a este nivel necesitaba sanar en su vida; aquéllos se determinan mediante la expansión de sus facultades de percepción de unas nuevas realidades.

Esta depuración emocional/mental no siempre es fácil. A veces una descubre que ya no hay lugar en su vida para las relaciones actualmente vigentes y decide abandonar a su pareja; otra se enfrentará por fin al hecho de haber sido seviciada o víctima de un incesto, tras muchos años de haber tenido reprimidos tales recuerdos. Otra dejará de trabajar por cuenta ajena, prefiriendo establecerse por su cuenta. Sueños que parecían sólo fantasías se convierten ahora en realidades de la vida cotidiana; riesgos que en otros tiempos habríamos estimado inadmisibles pasan a ser asuntos de rutina. A todo el mundo dilata Reiki II, todo el mundo tiende a realizar el máximo de sus posibilidades. Al término de un año, digamos, esa persona echa una ojeada retrospectiva y considera lo que fue y lo que ha llegado a ser, sorprendida al hallarse más fuerte, más integrada, aunque el camino recorrido a veces se le antoje caótico. Es una constatación satisfactoria.

Me parece aconsejable dejar que transcurra algún tiempo entre la formación Reiki I y la II; consideraría óptimo un plazo de tres meses. Aprende a fondo el Primer Grado, estudia el desarrollo de las sesiones terapéuticas y de auto terapia y, antes de proseguir, concédele a tu organismo el tiempo que necesita para asimilar la nueva energía. Ahora bien, si te inicias por una escuela no tradicional, a veces no se dispone de tiempo para hacerlo de esta manera. En mis desplazamientos para enseñar habitualmente ofrezco los tres grados en un solo fin de semana, teniendo en cuenta que muchos de mis alumnos y alumnas no van a disponer de otra posibilidad para formarse; muchos de ellos aceptan dos grados o incluso los tres en ese período practicable. En particular no hay inconveniente en recibir juntos los grados Reiki I y II, siempre y cuando la persona haya entendido que van a producirse cambios muy súbitos, los cuales afectarán a toda su vida, y esté dispuesta a admitirlo.

Para el sanador o sanadora novel, que no posea ningún conocimiento previo de metafísica ni haya trabajado nunca sobre estas energías, desde luego es preferible una iniciación gradual. Tres meses, poco más o menos, son el tiempo que necesita una persona recién instruida para adquirir competencia y soltura en la práctica del Reiki I, sin olvidar que todos somos diferentes y tenemos distintas necesidades. Si la recepción del Primer Grado inicia un proceso profundo de saneamiento y purificación, la misma receptora deseará completarlo antes de solicitar el Reiki II. En la escuela Tradicional, únicamente los discípulos movidos por una vocación muy fuerte solicitan pasar del Primer Grado, por lo general.

Otra persona, en cambio, que haya dedicado años a la práctica de terapias energéti-

cas, aunque no sean Reiki, que haya desarrollado sus facultades psíquicas y que se considere una sanadora de capacidad media o incluso avanzada, puede sin inconveniente recibir dos grados (o incluso los tres) en un solo fin de semana, porque se halla suficientemente preparada. Sólo ella misma está facultada para juzgar al respecto, y por eso yo siempre dejo que sea el alumno o alumna quien lo decida. Nadie ha resultado perjudicado jamás por la energía Reiki, aunque uno a veces llegue a sentirse abrumado por sus efectos.

La curación a distancia o de personas ausentes es la principal enseñanza de Reiki II. Si tu madre, que vive a mil kilómetros de donde estás tú, sufre un dolor de cabeza, tienes ahí un caso idóneo para la curación a distancia; existen tantos procedimientos para hacerlo como terapeutas, atendido que la curación a distancia no se ha inventado con el Reiki. Lo que distingue este método de todos los demás es la utilización de los símbolos Reiki, en primer lugar, aparte el empleo de ciertas técnicas específicas. Cuando enseño Reiki II pregunto sucesivamente a todo el corro de oyentes si han practicado la curación a distancia, y si alguien contesta afirmativamente le pregunto cómo lo hace. Suponiendo que las personas presentes sean quince y de ellas ocho tengan una experiencia previa de ese género, seguramente escucharemos ocho métodos diferentes. Todos ellos tienen su efectividad. En beneficio del cincuenta por ciento de componentes de cualquier grupo que no suelen tener ningún conocimiento previo, continúo entonces con una explicación detallada de cómo se hace.

Fundamentalmente la curación a distancia es un proceso de visualización realizado en estado meditativo. Por supuesto, visualización implica imaginación; para visualizar hay que crear en la mente una representación de la persona que necesita esa curación. Dicho de otro modo, es preciso imaginarla. En Occidente tal representación suele consistir en una imagen visual, a manera de retrato, pero ésa no es la única vía posible. Decimos «visualización» para simplificar, pero puede servir cualquier sentido y el concepto puede incluir visiones, sonidos, sensaciones táctiles o fragancias; en cambio las sensaciones gustativas raramente se prestan a ello. Yo aprendí un sistema de visualización terapéutica consistente en crear rosas.[1] Haz nacer una rosa en tu imaginación utilizando cualquier sentido, y dale el nombre de una persona a quien conozcas. Transmite la energía Reiki a esa rosa y contempla cómo florece; luego deja que se disuelva. Tal es la esencia de la curación psíquica o terapia a distancia.

A veces, cuando escuchamos cómo realizan la curación a distancia otras personas, algunas caen en la cuenta de algo que ya sabían. «Yo les envío la energía –dice alguien–. ¿Es eso curación a distancia?» Pues sí, lo es. Enviar energía, enviar amor, enviar luz o colores, rezar, pensar en alguien, imaginarlo presente: todas éstas son técnicas de curación a distancia. Encender una lámpara frente a una fotografía de la persona que necesita curación, es otro ejemplo, o colocar esa fotografía entre las manos de una figura de Kwan Yin o de la Virgen.

Muchos procedimientos de curación psíquica empiezan con la representación de la persona a sanar. Si no tienes una fotografía, usa cualquier objeto que te recuerde a esa persona. Pero también puedes crear la representación en tu mente por medio de la visualización, y así es como se realiza por lo general la curación a distancia. Se necesita para ello un lugar tranquilo y donde no nos molesten, pero no nos llevará demasiado tiempo. Ese lugar tranquilo se llama meditación y es la otra mitad de la técnica de curación de ausen-

tes. La meditación con fines terapéuticos no implica un trance profundo; se trata sólo de un estado de concentración ligera. Una vez hayas cobrado experiencia con la visualización podrás realizarla en cualquier parte; para empezar es mejor recurrir a un espacio meditativo.

Consiste en una habitación tranquila, en donde no entre nadie más y nadie te moleste. Cierra la puerta, descuelga el teléfono y atenúa la luz. Es buena práctica encender una vela; embellece el ambiente y despide una claridad suave; con el tiempo, basta el acto de encender la vela para provocar, por asociación, el estado meditativo. Siéntate cómodamente en un sillón con las piernas y los brazos rectos, o en el suelo, usando la postura del loto o su variante fácil. Respira hondo varias veces para tranquilizarte, mira la llama de la vela e imagina a la persona que va a ser objeto de tu curación.

Esa persona no aparecerá con claridad. Es posible que veas una silueta, un contorno borroso, un resplandor, unos colores. Cualquier representación te proporciona lo que necesitas. Si es una imagen, sirve aunque no sea clara como una fotografía; si no eres una persona predominantemente visual, quizá se te aparezca como el sonido de un violoncelo, o como un perfume a lilas. Puede manifestarse mediante la sensación familiar de un abrazo o de su mano puesta sobre la tuya. Tú la reconocerás de cualquier manera que se presente, y bastará con ese reconocimiento.

En segundo lugar debes recibir el permiso, y esto es de capital importancia, lo mismo que en Reiki I el imperativo moral prohibía curar sin el consentimiento de la receptora. Si tu madre habló contigo por teléfono y te pidió que curases su dolor de cabeza, no hace falta más. Pero si no ha dicho nada de eso, y crees que quizá se negaría caso de pedírselo tú, comunícale ahora tu visualización por la «vía astral». Alguna respuesta recibirás. Puede ser la voz de ella diciendo sí o no, o quizá la silueta se acerque a ti (significando que sí) o se vuelva y se aleje (que no). Tú lo sabrás y la ética impone el respeto a la voluntad ajena. Sucede con frecuencia que la persona que se niega en el plano físico (o tú prevés que se negaría si se le preguntase), acepta la curación cuando se le solicita por esta otra vía. Que es, por otra parte, el procedimiento de elección ante pacientes inconscientes o en coma. Si la petición en el estado meditativo recibe una respuesta afirmativa, puedes proceder; caso contrario, retírate con discreción y con amor, y pon fin a la sesión.

Si no recibes una respuesta clara, transmite la energía desde la intención manifiesta de que sólo sea recibida si se acepta libremente; añadiendo que si la destinataria no quiere admitir la energía, ésta derive hacia la Tierra para sanearla, o bien a otra persona que pueda necesitarla. Es una manera de redirigir la energía Reiki hacia un aprovechamiento positivo, evitando al mismo tiempo violar el libre albedrío de nadie. El imponer a alguien una curación no deseada es totalmente contrario a la ética terapéutica; los humanos y los animales tienen todo el derecho a quedarse con su mal-estar si así lo prefieren.

Siempre contando con el permiso de la destinataria, yo le envío luego la luz. Sin proponerme ningún color en concreto, dejando que la luz asuma por sí sola el que haga falta, ya que todos los colores son positivos con tal de que aparezcan brillantes y puros. También el negro es positivo en la curación, un negro aterciopelado como el del cielo nocturno con las estrellas luciendo sobre el suelo fértil de la Tierra. Cabe imaginar muchas razones por las cuales alguien pueda necesitar una emisión de negro, el cual, enviado con

cariño y con intención de sanar, jamás es negativo, sino reconfortante, protector y auxiliar de la toma de fundamento. El color que usamos con menos asiduidad es el blanco; desde el punto de vista de la eficacia es mejor enviar un color concreto y adaptado a las necesidades de la persona destinataria, que una emisión de blanco, no-color o suma de todos los colores, como si fuese un curalotodo.

Algunos de los colores que aparecen en las curaciones a distancia o psíquicas no son colores terrenales. Difícilmente pueden describirse con palabras y, que yo sepa, no tienen nombres propios. Son increíblemente bellos. Son éstos los colores astrales que guardan complementariedad con cada uno de los colores básicos (de los chakras) en el plano terrenal. Aparecen con frecuencia cuando utilizamos el Reiki II para curar a distancia, y son la principal razón por la cual prefiero no elegir un color determinado cuando transmito la luz. Ya que el designar un color terrestre, por ejemplo recitando interiormente su nombre, limitaría las demás posibilidades y entre éstas la aparición de los complementos astrales. Por otra parte me parece preferible que sea la misma receptora de la curación, o su yo superior o sus guías espirituales, si se quiere, quienes elijan el color o colores más eficaces según lo que se necesite.

Dejemos que los colores llenen el aura de la persona y luego le enviaremos los símbolos Reiki. Se transmiten enteros mediante la simple evocación voluntaria de su aparición; es como si volasen a través del espacio para ir a inscribirse a lo largo del cuerpo de la destinataria. Recordemos que el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen es el símbolo que transmite Reiki a través del espacio y del tiempo; por tanto, debe intervenir en toda curación a distancia. El Cho-Ku-Rei multiplica la potencia de la energía terapéutica, y el Sei-He-Ki actúa sobre los componentes emocionales del mal-estar. Generalmente prefiero transmitirlos todos durante las curaciones de ausentes. Estos símbolos también suelen revestir un color, pero yo me atengo al principio de no limitarlos; que sean del color que la destinataria necesite.

Una vez transmitidos los símbolos aguardaremos un momento; es posible que oigas un mensaje de tus guías o de la persona receptora de la energía pidiéndote que hagas algo más. «Llena su aura de oro», podría ser uno de estos mensajes. Las comunicaciones de los guías siempre son positivas y vitalmente afirmativas; no admitiremos nada que no lo sea. Cuando hayamos terminado con esto visualizaremos a la persona recuperada y pletórica de salud. Volviendo al ejemplo del dolor de cabeza de nuestra madre, la imaginaremos contándole a una amiga que su dolor de cabeza ha desaparecido. Si se tratase de alguien que se ha roto una pierna, la imaginaremos corriendo y saltando alegremente, sin la escayola, con la cara risueña. Por último, retírate de la meditación (disuelve la rosa) y retorna a la conciencia de lo presente. Es un proceso que se desarrolla en cuestión de segundos, en mucho menos de lo que se tarda en contarlo.

Todas las personas que se dedican a la curación psíquica tienen sus métodos propios; el que acabo de explicar es el mío. Aunque no hay dos terapeutas que visualicen de la misma manera, todos los métodos son correctos. La concentración necesaria para visualizar y meditar se adquiere con el hábito: el proceso es algo lento al principio, pero cuanto más se practica, mejor resulta. Viene a ser como ejercitar un músculo: cuanto más lo hacemos trabajar, más se fortalece. A mis Reiki II noveles yo les aconsejo que practiquen estas curaciones todas las noches. Con el tiempo serán capaces de sumergirse en el estado meditativo donde y cuando quieran, y realizarán curaciones incluso mientras viajan en

autobús. Cuanto más se practica, más profundo resulta el estado meditativo alcanzado, por lo cual es recomendable abstenerse de conducir mientras se hace,

Este sencillo proceso que consiste en imaginar a una persona o concentrarse en ella, enviarle la luz y los símbolos Reiki, imaginarla con la salud recobrada y regresar al presente surte efectos profundos; la curación realizada de esta manera puede ser tan eficaz como una sesión de imposición de manos, sólo que dura segundos, en vez de una hora o más. Obsérvese, sin embargo, que la curación realizada a este nivel mental suscita la resonancia en los cuerpos emocional y mental de la receptora, y no tanto en el cuerpo físico. Cierto que la energía de aquellos planos se filtra hacia el de lo material, pero es una energía difusa. Se necesitará algún tiempo (desde algunos minutos hasta varias horas, habitualmente) si se quiere influir sobre un dolor físico mediante este procedimiento. En el interin, y aunque se haya dirigido la curación al origen del mal-estar, todavía puede ser necesaria una curación directa a la primera oportunidad.

La persona que recibe la curación hallándose distante, esté enterada conscientemente o no, tal vez notará que sucede algo. Si está muy abierta a las energías y tiene una sensibilidad psíquica desarrollada muchas veces sabrá con exactitud lo que hiciste y a qué hora. Y aunque quizá no tenga una conciencia plena de ello, es posible que haya pensado en la persona emisora coincidiendo con la fecha y hora de la curación. Quizás haya notado una súbita sensación de paz, o ha visto un color, o ha empezado a sentirse mejor. El dolor de cabeza, por ejemplo, cesó en el mismo instante de realizarse la curación y tal vez no recurra. Las primeras veces que practiques tales sesiones de curación a distancia tal vez tendrás la impresión de que todo son «imaginaciones» tuyas, que se trata de un acto de fingimiento. Más adelante, cuando vayas recibiendo las confirmaciones, se disiparán tus dudas y nacerá en tu ánimo un gran respeto hacia ese proceso.

Los símbolos Reiki aumentan la eficacia y confieren una potencia tremenda a la curación psíquica. Cualquier método de curación a distancia que hayas practicado es positivo; continúa usándolo, sólo que añadiéndole la emisión de los símbolos Reiki, con lo cual basta para convertirlo en un método Reiki. Los procedimientos de la curación psíquica pueden ser tan sencillos como crear mentalmente una rosa, o muchísimo más complicados. Solicita ver los chakras de la destinataria y podrás orientar la sesión a curar y equilibrar esos centros. Si un chakra está fuera de lugar, reajústalo. Si lo hallas «sucio», puedes purificarlo: imagina que estás lavándolo con un limpiacristales. Si está roto, usa un adhesivo instantáneo. Si aparece obstruido por un bloqueo, desatáscalo. Y envía los símbolos Reiki a cada centro, en especial el Sei-He-ki; verás cómo se purifican uno a uno.

Algunos sanadores tienen una visión que podríamos llamar «anatómica» y curan órgano a órgano mediante un procedimiento similar al que acabo de describir. Si la destinataria tiene una herida, imagina que la coses con aguja e hilo. Si ha sufrido una fractura, invoca a la «Diosa Cinta Adhesiva». Otra posible metáfora sería una operación quirúrgica imaginaria: lo que se visualiza, ocurre. Pero hay que tener la precaución de visualizar únicamente lo positivo; la imagen del restablecimiento al término de la sesión constituye, en este sentido, una salvaguarda. Como siempre, utiliza los símbolos Reiki sobre todas las regiones álgidas o de otro modo afectadas, para que canalicen la energía hacia ellas ejerciendo una acción terapéutica enfocada.

Mientras se realiza la curación a distancia hay que mantener una actitud receptiva en cuanto a lo que aparezca: a veces las cosas resultan algo diferentes de lo que esperaba el sanador o sanadora. Estamos curando un dolor de cabeza, por ejemplo, y resulta que los símbolos Reiki van derechos al abdomen de la receptora. La energía sabe adónde dirigirse; deja que fluya sin tratar de limitarla. Dirige la intención hacia la persona, no hacia la enfermedad; o dicho de otro modo, que la sesión sane a Juana, no el dolor de cabeza de Juana, dejando en libertad la energía para que ella haga todo el bien posible.

Realizada la curación, retorna al presente y no pienses más en ella. De lo contrario la energía quedaría retenida cerca de la sanadora en vez de proyectarse y encaminarse hacia la receptora. La frecuencia de las sesiones debe juzgarse, lo mismo que en las situaciones de curación directa, por la seriedad de la afección. Un caso sencillo como un dolor de cabeza o de oídos quizá se resuelva de una sola vez. Ante mal-estares más serios, repite con frecuencia, incluso a intervalos de pocos minutos, pero siempre relajando la energía entre sesiones. Una o dos veces al día bastarán en casi todos los casos excepto los verdaderamente críticos.

El uso del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen nos ofrece la posibilidad de predisponer que la curación se repita cuantas veces consideremos necesarias. Además se consigue repetirla a horas determinadas (por ejemplo, de hora en hora, o dos veces al día, mediodía y medianoche). Conviene renovarlo, no obstante, repitiendo la sesión diariamente por lo menos. Cuando solicitemos la repetición de Reiki hay que asignarle un límite, por ejemplo que se repita mientras convenga a las necesidades de la persona, o hasta que se alcance algún objetivo concreto, de lo contrario prolongaríamos innecesariamente la intervención.

Cualquiera de las técnicas de curación a distancia puede utilizarse también hallándose la persona presente. Realiza la curación sentándote al lado opuesto de la habitación, por ejemplo, cuando la imposición de las manos no sea conveniente, o cuando no se disponga de tiempo para una sesión completa. En los casos en que un contacto directo pudiera ser doloroso, por ejemplo una quemadura, o cuando exista un riesgo de infección para la receptora o de contagio para la sanadora. Así curaremos también a un animal de compañía, por ejemplo mientras duerme, si tenemos comprobado que no quiere someterse a la imposición de las manos; también es un buen sistema a emplear con los animales en la naturaleza, o con animales de granja que no sean de compañía. Y las mismas técnicas sirven para la auto terapia; en vez de visualizar a otra persona durante la sesión, visualízate tú.

Aparte el procedimiento consistente en agregar los símbolos Reiki al método utilizado habitualmente para la curación a distancia, existen cuatro métodos que son específicamente Reiki. Son asimismo técnicas de visualización o enfoque. La primera consiste en imaginar que estamos en presencia de la persona que debe recibir el tratamiento, en una sesión de imposición de manos. Parece sencillo pero en realidad es el más difícil de los cuatro métodos. Las posturas Reiki requieren mucho tiempo y por tanto, el o la terapeuta debe ser capaz de mantener la visualización largo rato. Mientras las visualizaciones duran por lo general escasos segundos, una visualización prolongada de este género suele resultar sumamente fatigosa, o insostenible, excepto si se cuenta con una larga práctica. Un truco útil consiste en imaginar que nos han brotado varios pares de brazos, como los que vemos en las figuras de Kwan Yin o Tara. Con esto se abrevia notablemente la du-

ración, pero requiere una concentración todavía más intensa. Por mi parte lo he practicado pocas veces, pero recuerdo estas sesiones con cariño y como otras tantas experiencias de gran eficacia.

Otro procedimiento Reiki para la curación a distancia es imaginar una versión de la persona, animal o planta reducida a escala, tanto que sea posible alojar esa imagen entre las palmas de las manos formando copa. Por supuesto la curación a distancia puede beneficiar tanto a los animales como a los seres humanos; en cuanto a la Tierra, precisa de toda la curación que seamos capaces de enviarle. Siguiendo el método, nos haríamos con un globo terráqueo de pequeño tamaño, de los que se venden como canicas o colgantes para llaveros, y lo retendríamos entre las manos para enviarle la energía Reiki. También una fotografía sirve para enviar la energía Reiki; tomando entre las manos el retrato de la receptora, le enviamos los símbolos Reiki así como la curación. En seguida se echa de ver que éste es el más fácil de los cuatro métodos.

En las otras dos técnicas centramos la atención sobre un objeto material, no sobre una visualización. La primera consiste en sentarse utilizando una silla de respaldo recto, e imaginar que la rodilla y la pierna propias son el cuerpo de la persona receptora. La redondez de la rodilla evocará la cabeza de aquélla, el muslo es el torso y la cadera representa las piernas y los pies. Entonces procederás a la curación lo mismo que si estuvieras imponiendo las manos sobre el cuerpo de la otra persona, al tiempo que retienes en tu mente una imagen de ella. La pierna izquierda nos servirá para representar la parte frontal del organismo receptor, y la derecha la parte dorsal.

El último de estos cuatro métodos es el que yo prefiero, y consiste en hacerse con un osito de peluche, una muñeca, una almohada o una fotografía de la persona a modo de «testigo» o fetiche. Efectúa las operaciones de la curación sobre el oso, digamos, e imagina luego que entregas el oso curado a la receptora de la curación a distancia, diciendo: «Tómalo por lo que pueda beneficiarte.» Es un buen método en aquellos casos en que, al solicitar la autorización, nuestra interlocutora responde con incertidumbre, por el estilo de «no estoy segura» o «¿qué te propones?» Muéstrale el muñeco y haz entrega del mismo por la vía astral.

Esto lo hice una vez en favor de una amiga que se había lesionado la espalda pero no tenía opinión definida en cuanto al método psíquico, así que no supo decirme si deseaba aceptarlo. Entonces realicé la operación sobre un osito de peluche que tengo a estos efectos. Imaginé que le entregaba el oso y «la vi» con el muñeco en las manos antes de poner fin a la meditación. Eso fue lo último que hice aquella noche. Al día siguiente, estaba yo sentada en un canapé leyendo, cuando recibí una imagen de la mujer con el osito en brazos.

–¿Qué haces? –le pregunté, y ella me respondió:

–Estoy tomando lo del oso.

Repetí este tipo de sesión con ella varias veces, hasta que se avino a aceptar la energía en sesiones directas.

Resumiendo lo expuesto hasta aquí: Añade los símbolos Reiki a cualquier procedimiento que hayas utilizado para efectuar curaciones a distancia. La curación a distancia o curación psíquica es una visualización realizada en estado meditativo y que requiere apenas unos instantes. En Reiki se practican cuatro métodos de curación a distancia:

1. Imaginar que la persona está presente y que efectuamos la imposición de manos sobre ella.
2. Reducir imaginariamente el tamaño de la receptora y efectuar la curación encerrándola entre nuestras manos.
3. Efectuar la curación sobre la rodilla y el muslo propios, lado izquierdo para representar la parte frontal del cuerpo de la receptora, y lado derecho para representar la parte posterior.
4. Usar un osito de peluche, una almohada, una muñeca o una fotografía que representa a esa persona.

El proceso de curación a distancia se facilita con la práctica y se potencia mediante el uso asiduo. Nunca subestimes el bien que puedes hacer con ella, y no olvides el incluir en la sesión los símbolos Reiki.

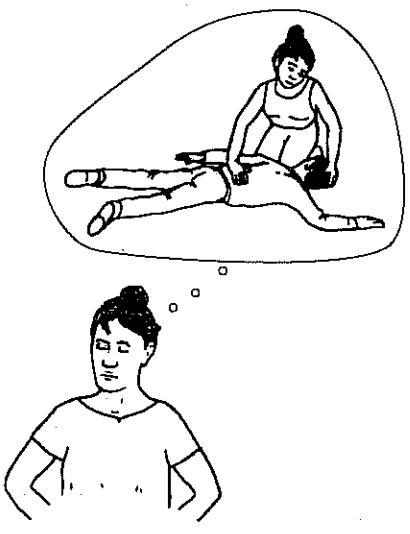
Se me ha explicado por medio de varias sesiones de canalización que en los tiempos originarios de Reiki todos los seres poseían un símbolo propio. Este símbolo personal a veces se les revela a los Reiki II que utilizan la energía con frecuencia, y suele suceder durante la recepción de los alineamientos. Es una figura que aparece una y otra vez, como deseando hacerse notar. Por lo general estos símbolos personales son de gran valor positivo para la auto terapia, pero a veces revisten otros significados. Si tienes la fortuna de captar una energía de esta especie, medita sobre ella e intenta la transmisión del símbolo; pronto, o poco a poco, irás adquiriendo una noción de lo que es y de cuál sea su propósito. A veces no son los símbolos personales, sino los que se revelarán luego con el grado Reiki III.

Los símbolos Reiki II tienen otras aplicaciones aparte las estrictamente terapéuticas de curación directa o a distancia. Traza el Cho-Ku-Rei sobre los alimentos para aumentar su valor nutritivo y en acción de gracias por la comida; es muy posible que haya sido éste el origen de la costumbre de bendecir los alimentos. Si tienes alguna duda acerca de la calidad o estado de los alimentos, traza un Sei-He-Ki sobre el plato a fines de purificación y restablecimiento; puede ser un recurso útil durante una merienda campestre si nos parece que la ensaladilla de patatas lleva demasiado tiempo al aire libre, pero no lo fíes todo a las virtudes de Reiki. Si crees que algo se halla en mal estado no lo comas. Cuando se utilizan ambos símbolos, hay que trazar primero el Sei-He-Ki para purificar y luego el Cho-Ku-Rei para potenciar la calidad.

Esta combinación sirve también para purificar los cristales. Utilizaremos primero el Sei-He-Ki para purificar la gema o el cristal sosteniéndolo en la mano mientras imaginamos inscrito el símbolo sobre el mismo; dejamos que se grabe bien y repetimos hasta que nuestra intuición nos diga que no se necesita más. Luego transmitimos el Cho-Ku-Rei por el mismo procedimiento, lo cual abrillantará y dará lustre al espécimen. Al utilizar el Cho-Ku-Rei tendremos presente la intención a fin de programar la piedra, bien sea para la protección, bien para la curación. También es posible programar un cristal o una piedra semipreciosa para que sane a una persona determinada. Purifica el espécimen, cárgalo de energía y haz entrega de él a la destinataria. Otros objetos sirven asimismo a esta finalidad. Cuando la intención consiste en destinarlos a la curación, prefiero potenciar las energías de la piedra o del objeto introduciendo también el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

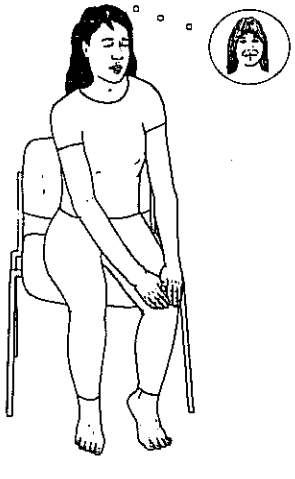
REIKI II: CURACIÓN A DISTANCIA

Imagina que te hallas en compañía de la persona receptora y procede a la curación como si así fuese. Para acelerar el proceso imagina que tienes varios pares de brazos.

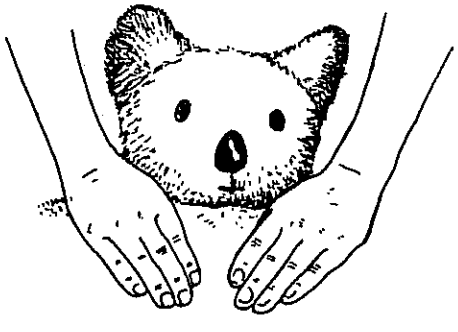


Imagina la persona/el animal/el planeta en miniatura, de tal manera que puedas sanarla entre las manos.

Imagina que tu rodilla es el cuerpo de la receptora y procede a la curación como si así fuese. La rodilla izquierda representará la parte frontal y la derecha, la parte dorsal, concretamente que la rodilla sea la cabeza, el muslo sea el torso y tu cadera las piernas y los pies de la receptora.



Utiliza como fetiche un osito de peluche, una almohada o una fotografía de la receptora. Efectúa las operaciones de la curación sobre el fetiche e imagina luego la entrega de éste a la receptora del tratamiento, diciéndole: «Toma de él lo que pueda servirte.»



De manera similar se utiliza la combinación del Cho-Ku-Rei y el Sei-He-Ki para tratar los medicamentos, potenciando sus cualidades salutíferas al tiempo que reducimos los posibles efectos secundarios indeseables. Como en los ejemplos anteriores, aplicaremos primero el Sei-He-Ki para purificar el fármaco; sólo después trataremos de potenciar su energía al objeto de amplificar sus propiedades positivas. En el caso de los remedios homeopáticos también aplicaremos ambos símbolos con la intención de aumentar su poder terapéutico y reducir agravaciones. Las hierbas y las esencias florales cobran mayor eficacia sosteniendo el frasco entre las manos y proyectando el Cho-Ku-Rei hacia el contenido; por mi parte soy muy aficionada a elaborar mis propias esencias de flores y elixires de gemas, y les añado siempre la energía Reiki durante los procesos de infusión y embotellado.

No existe otro recurso más poderoso para la manifestación de la abundancia que el Cho-Ku-Rei. Una llamada de atención, cuando lo utilices: pide sólo cosas positivas y éticas, y procura sobre todo pedir sólo aquello que realmente necesites. El Universo está hecho de abundancia y todas las divinidades se hallan a la disposición de quien pide y está preparado o preparada para recibir, siendo de notar que esto último no es fácil para muchas personas, sobre todo las mujeres, ya que se nos educa en la creencia de que no somos merecedoras de lo que tenemos y no nos es lícito pedir nada, sobre todo si se trata de algo bueno. Lo cual, por supuesto, no es verdad. Y aunque muchas situaciones de pobreza y necesidad son kármicas, además de patriarcales, la manifestación es una facultad que podemos aprender.

La ética de la manifestación, sobre todo mediando un recurso tan potente como Reiki, es clara y sencilla. No sería lícito pedir algo que implicase el despojar de ello a otra persona; tú puedes alcanzar medios de fortuna, o cualquier otra cosa que desees, sin quitárselos a nadie. Lo que sea bueno para ti no debe perseguirse a costa de perjudicar al prójimo. Por ejemplo, si solicitas un puesto de trabajo, que no sea el puesto de otro; limítate a pedir el mejor puesto alcanzable para ti.

En materia de manifestación la mayoría de las peticiones entran en el terreno de los asuntos amorosos. Tú anhelas el amor de otra persona, pero sucede que ésta se halla en relación con una tercera. No sería lícito el solicitar que se rompiese tal relación para «conseguir» que aquella persona te desee a ti. Lo positivo es pedir la mejor relación posible para ti, sin citar a nadie en concreto. Como tampoco sería lícito pedir por cuenta de otra persona, o visualizarla, sin haber recabado previamente su permiso. (Aunque, si lo concede, es maravilloso celebrar estos rituales juntas.) El no hacer caso de estas reglas es forzar la voluntad ajena y puede tener consecuencias kármicas, aparte las consecuencias que recaigan sobre la relación en el tiempo y lugar actuales.

Una manera de obtener la manifestación positiva de una relación es redactar una lista de todas las cualidades que desearías hallar en la mejor pareja posible, y utilizar luego esa lista como referencia para tu visualización. Elabórala en estado meditativo, como lo harías para una curación a distancia. Luego toma la lista entre las manos y envíale la energía Reiki añadiendo un Cho-Ku-Rei; y si te apetece y lo consideras necesario, incluye también un Sei-He-Ki y un Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Al término de la meditación colócala bajo una vela encendida o sobre un altar, si tienes algo de eso. Guarda la misma lista para meditaciones futuras. Hacerlo en noche de luna creciente (el período que va de luna nueva a luna llena) multiplica también la energía.

Otra manera de manifestar es visualizarse una misma realizándose en una relación jubilosa, pero sin atribuir nombre ni rostro a la imagen de la persona amante. Siente sus besos o tómala de la mano; mantén esa imagen en tu mente y envía el Cho-Ku-Rei, o un par de ellos en paralelo (símbolo Cho-Ku-Rei duplicado). Contempla el símbolo escrito sobre la imagen. El mismo procedimiento sirve para solicitar otras cosas. Por ejemplo, si quieres cambiar de vivienda, haz una lista de lo que deseas, pero no limites tu Carta a los Reyes Magos escribiendo sólo las cosas que podrías permitirte. Que no falte nada de lo que a ti te ilusiona; contémplate dentro de tu nuevo apartamento, con el contrato o la llave en la mano para que se vea que es tuyo. Envía hacia esa imagen un Cho-Ku-Rei o un doble Cho-Ku-Rei.

Este proceso meditativo lo utilizarás para llevar a tu vida cualquier cosa que puedas necesitar. Visualízate en estas imágenes pero no introduzcas a otra persona, excepto si tienes la seguridad de que con ello no vas a violentar el libre albedrío de ella. Como dice el adagio de las *wicca:* «Cuidado con lo que pides, que a lo mejor se te concede.» Pide con claridad. Pide exactamente lo que desearías obtener, no lo que te creas capaz de conseguir. Es así como muchos obtienen poco, porque sólo se atreven a pedir poco. Antes de pedir algo, crea una imagen bien clara de ello y pregúntate de qué manera afectará a tu vida si lo consigues.

Cuando me ocupo en trabajos de manifestación me gusta usar una afirmación que he sacado del libro de Marion Weinstein *Positive Magic* (Phoenix Publishing, 1981),[2] único título actualmente disponible, que yo sepa, sobre la ética *wicca* y de la práctica metafísica en general, y altamente recomendable. La afirmación mencionada, que puede modificarse o parafrasearse de manera que se adapte a casi cualquier situación, dice así (en la versión que yo utilizo): «Estas cosas pido, o sus equivalentes, o mejores, según mi libre voluntad y siempre y cuando no perjudique a nadie y sea en bien de todos.» Utilizada en estos términos introduce una intención positiva en cualquier manifestación y corrige preventivamente cualquier error de juicio moral; desde luego no puede reemplazar a una ética positiva, pero ayuda.

El Sei-He-Ki tiene numerosas aplicaciones, muchas más de las que se le enseñan a la mayoría de los terapeutas Reiki. Nos servirá para cambiar pautas negativas y hábitos perjudiciales, morderse las uñas o fumar, por ejemplo. Cualquiera que sea el vicio, visualiza el símbolo y vencerás el «mono». Es también maravilloso para despejar bloqueos de energía de cualquier género durante la curación a distancia o directa, como los impedimentos que afectan a un chakra o un órgano. El símbolo purifica eliminando las energías negativas, por ejemplo las de las posesiones espirituales. Cuando se sospeche que la energía o la pauta negativa sea de índole kármica, usaremos además el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

Usa el Sei-He-Ki en los rincones y sobre las ventanas de tu vivienda para purificar la energía de la habitación, o toda la casa; para una bendición completa de ésta, utilizaremos primero el Sei-He-ki para depurar la energía de todas las habitaciones y luego colocaremos numerosos Cho-Ku-Rei en todos los lugares para aportar y potenciar sus cualidades de vivienda acogedora y apacible. Algunas de dichas cualidades, que invocaremos, son el amor, la armonía, la amistad, la prosperidad y el bienestar. Realiza también la purificación desde el exterior, alrededor de la casa y en todo el perímetro de la propiedad.

A veces las casas antiguas retienen la energía de alguien que vivió antes en ellas. La

persona ya no está allí, pero su energía y su imagen permanecen todavía. Es lo que se llama una entidad desencarnada, o más popularmente «un fantasma». Son almas atrapadas en dimensiones incorrectas y que tal vez necesiten ayuda para poder completar su tránsito. Estas entidades rara vez son negativas ni perjudiciales, pero sí maliciosas. Es posible que ni siquiera sepan que están muertas. Las personas psíquicamente lúcidas pueden verlas o tal vez intuir la presencia de algo raro. Por ejemplo, al notar la sensación de no estar a solas en una habitación, de que alguien nos está mirando, sin que físicamente tengamos a nadie a nuestro lado. Se nota que pasa algo anómalo con las energías de esa casa.

En los casos de este género, ante todo hay que sahumar la casa con salvia o una combinación de salvia e incienso de cedro. Llenaremos de humo todas las habitaciones y colocaremos numerosos Sei-He-Ki en todos los rincones y sobre las ventanas y las puertas. Dile a la entidad: «Estoy aquí para ayudarte en la mudanza. Tu lugar ya no está aquí.» En algún momento notarás su presencia. Envíale el Sei-He-Ki a la entidad e invoca a sus espíritus-guías para pedirles que se la lleven adonde corresponda. Háblales con amabilidad y educación; aunque la entidad se resista y alborote un poco, no puede hacer ningún daño. Tal vez el espíritu no quiera irse sin antes ver a su madre, a su pareja o algún personaje religioso en quien tuviese fe. En los casos de duda yo siempre invoco a María para que lo acompañe como Madre Tierra.

En ocasiones los espíritus atrapados en el plano astral invaden cuerpos de humanos o de animales, en donde se manifiestan como enfermedades. Esto es lo que se llama posesión espiritual. Con la práctica el sanador o sanadora empieza a encontrar estos casos; el procedimiento para resolver tales situaciones es similar al que se utiliza para despejar de entidades una casa. En este caso, no obstante, la diferencia estriba en que estos espíritus saben que están obrando mal y temen «salir». Para esto yo invoco también a María como Madre Tierra y le digo al invasor: «Sal y ve a la luz. Tu misión está cumplida y ahora puedes irte. No serás castigado, sino bien recibido y sanado. Vete a la Luz, la Madre te espera.» Todo esto acompañado con la emisión de numerosos Sei-He-Ki. Notarás una disipación de energía y con esta operación muchas veces se logra que desaparezca un arraigado problema emocional o de salud.

La teoría sobre las posesiones espirituales postula que efectivamente vienen a cumplir una misión, de manera que la persona invadida viva una experiencia que debe aportarle una serie de enseñanzas, según había quedado establecido antes de la encarnación actual. Pero una vez asimilada la lección, el mal-estar o el dolor deja de ser necesario. Estas entidades habitan los dominios astrales inferiores donde han quedado retenidas y no aciertan a salir, siendo así que ése no es su lugar, ni tienen por qué permanecer allí. Al introducirse en un cuerpo de donde serán liberadas por medio de la cura, encuentran la manera de dirigirse al lugar que les corresponde. Ambas personas, la anfitriona involuntaria y la terapeuta que la libera, le prestan un servicio al espíritu vagabundo. Muchas entidades aprovechan esta vía para abandonar los dominios astrales inferiores. No hay por qué temer a estas posesiones; si se nos presenta el caso durante una curación, recordemos que se trata de alguien que está buscando su camino.

Una vez despejada la energía de una habitación, una casa o una persona, recurriremos a las virtudes protectoras de Sei-He-Ki; también pueden beneficiarse de ellas nues-

tro coche y nuestros animales de compañía. Asimismo puede hacerse en curaciones de personas ausentes. El símbolo sella el espacio o aura de la persona de manera que impide su invasión por cualquier forma de negatividad. Si alguien ha padecido una intervención quirúrgica o un trauma emocional, el Sei-He-Ki puede usarse para reparar las lesiones causadas en el aura por los anestésicos, el dolor o el miedo. Una vez sellada el aura después de efectuar la depuración para evitar la subsistencia de posesiones espirituales, muchas veces me hallo inducida a utilizar también el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen en combinación con el Sei-He-Ki; porque las entidades son a veces ligaduras kármicas y los símbolos tienen la propiedad de despejarlas por completo.

Las ligaduras kármicas son situaciones, mal-estares o energías negativas que arrastramos de existencias anteriores a fin de encontrar su curación en ésta. A veces incluyen pautas emocionales de vidas pasadas, pero más habitualmente son síntomas o hábitos negativos, o mal-estares del pasado. Otras veces la fijación con respecto a otra persona se traslada al tránsito actual. La ligadura kármica no es una relación positiva, sino una cuestión pendiente de resolución, siendo ésta necesaria para que la persona afectada desarrolle su vida de manera armoniosa. Ante una situación terapéutica que según todas las apariencias no responde a ninguna causa coherente, aplicaremos un Hon-Sha-Ze-Sho-Nen con objeto de resolver esas ligaduras y liberar a la persona de toda esa negatividad y dolores inexplicables. Difícilmente puede impartirse un consejo concreto en este punto; hay que juzgar con ayuda de los guías y de la intuición. A menudo Reiki consigue la resolución de estas situaciones sin que la persona receptora ni la terapeuta sepan con exactitud qué es lo que ha ocurrido.

Ante la frecuencia de las actividades desencarnadas que encontramos en el nivel Reiki II es evidente la necesidad de disponer de algunas ayudas ajenas. No venimos solos a esta Tierra; todo el mundo tiene asignada una serie de espíritus-guías colaboradores y sanadores. Para establecer un símil, la energía espiritual humana no es una línea recta sino una especie de entrelazado complejo, como la estructura molecular del ADN. La persona encarnada es sólo un hilo de esa complicada trenza, pero quedan otros hilos no encarnados y uno de ellos es una entidad diferente a la que podríamos llamar guía existencial o ángel de la guarda de esa persona. Cada alma puede encarnar simultáneamente varias Entidades, aunque es raro que éstas lleguen a conocerse entre sí. De estos espíritus pertenecientes al grupo del alma encarnada, algunos tal vez actuarán también como guías, y tengamos presente que esto es sólo una explicación parcial de un proceso bastante complejo.

Retengamos esto, en cualquier caso: cada uno de nosotros tiene cierto número de espíritus-guías que nos acompañan en el decurso de la encarnación. Por lo general, uno de estos guías tiene el cometido de ayudarnos a realizar nuestra misión existencial. Un concertista, por ejemplo, quizá tenga por guía a alguien que fue, digamos, violinista en una vida anterior. Mi guía personal fue en el pasado un chamán ojibwa, y me ayuda a escribir mis libros. Otra de mis guías es Teresa de Ávila, quien dice que además fue una de mis encarnaciones pretéritas; vela sobre mi cuerpo y me revela métodos de curación. Otra guía, a quien llamo Madre, es la Diosa Isis.

A veces los guías acuden para un propósito concreto y nos dejan cuando está realizada esa finalidad. Mientras algunos permanecen mucho tiempo en contacto, la presencia

de otros se limita a sólo un día, o una semana. Algunos guías aparecen en grupos. En el decurso de los últimos años yo he trabajado con un grupo de guías que respondía al nombre colectivo de Bharamus y se me ha revelado que su propósito era enseñarme a ser feliz; el grupo consta de seis entidades, por lo menos, tanto masculinas como femeninas, con voces e imágenes diferentes e identificables. Algunos arquetipos no son precisamente guías pero pueden encargarse de ese rol. Kwan Yin, María y Brede han aparecido en distintos momentos de mis sesiones de curación y agradecen que se les invite a participar. También se presentarán en auxilio de quienquiera que los invoque.

Los espíritus-guías son entidades exclusivamente positivas. Cualquier influencia que te ordene hacer algo contrario a tu voluntad o que tú sepas dañoso, no es un guía. En ningún caso un guía te ordena lo que debes hacer, sino que comunicará su opinión sólo cuando se le solicite. Jamás forzarán tu libre albedrío ni tomarán una decisión por ti, ni intervendrán en elecciones o enseñanzas. Su función consiste en asistir y supervisar los procesos de aprendizaje, en ofrecer protección, en aportar dones, en ayudar a realizarte, en colaborar a lo que hagas en bien de otras personas. Todo sanador o sanadora cuenta siempre con la ayuda de los guías para sus curaciones.

A todo sanador Reiki se le asigna un espíritu-guía con la recepción de su Primer Grado. Tan pronto como durante una curación empieza a fluir la energía, los guías Reiki se hacen presentes y toman parte en la sesión, si la intervención se evidencia necesaria. Una vez el o la terapeuta ha recibido el Reiki II esa presencia se hace difícil de ignorar, ya que el guía único del Reiki I se convierte en varios una vez recibidos los Grados Segundo y Tercero. A veces, durante algunas de mis curaciones, me ha parecido hallarme en una habitación llena de gente. En ocasiones los veo, y otras veces sólo intuyo su presencia. No es raro que la persona receptora crea que todavía tengo mis manos sobre ella, cuando hace rato que las he retirado; y otras veces creen notar varios pares de manos, cuando en apariencia sólo están ahí las mías.

En ocasiones recibo informaciones acerca de la curación que yo no podía llegar a conocer por ninguna vía lógica. Cuando surge una información de esta especie, ello indica que era importante para la sesión, y nunca me he visto en el caso de que fuese errónea. Prácticamente todas las veces que a mí me ha parecido algo «rara», la misma receptora me ha corroborado su validez. La mayor parte de las veces capto estas informaciones por clariaudiencia –es decir, expresadas en palabras– y como éste es el sentido que tengo más desarrollado, entiendo que viene a mí por la vía más idónea en mi caso. Es como si tuviese al lado alguien que sabe mucho más que yo, que me ofrece lo que necesito para ser una sanadora más eficaz y luego nos felicita a la receptora y a mí. Cuando noto esa presencia comprendo que dicha curación es de las importantes, y suelen abundar en desahogos emocionales, resoluciones de existencias anteriores y liberación de entidades prisioneras.

En el caso de quien no haya trabajado con los guías, el encuentro con los espíritus-guías y los guías Reiki suele ser una revelación gradual. Una vez recibido el grado Reiki II es casi inevitable que una empiece a trabajar con los guías, y notarás que esto sucede cuando oigas, por ejemplo, una voz que te indica «transmite el color dorado» o «busca en el chakra abdominal». (Una vez creí que la voz que escuchaba era un remordimiento de mi conciencia, ¡y resultó que era la misma santa Teresa!) Así el acto de la curación se con-

vierte en una felicidad y una maravilla; estas presencias obran milagros, tanto en la práctica de Reiki como en la vida cotidiana. Los espíritus-guías personales añaden a la vida una dimensión que es preciso vivir para llegar a comprenderla. No venimos al mundo desasistidos de ayudas; la interacción con los guías nos enseña que no estamos solos, ni aislados.

Para empezar a trabajar con los espíritus-guías, ante todo hay que tener conciencia de ellos. Cuando oigas esa voz discreta, préstale atención. Si te parece que intervienen otras manos en la curación, agradécelo. Invócalos al comienzo de la sesión Reiki, procurando formular la petición de manera que se invite «a todos los sanadores y guías positivos que quieran intervenir». Cuando ellos sepan que tú estás consciente de ellos y que tratas de establecer un contacto más claro, te ayudarán a conseguirlo, y la presencia se hará cada vez más notable conforme tú la reconozcas y expreses tu acción de gracias. Pídeles que te enseñen la mejor manera de colaborar con ellos durante las curaciones. En las meditaciones personales, inquiere qué intenciones los mueven a acompañarte. Algunas personas tienen la sensación de oír la información de los guías, como me sucede a mí; otras quizá sienten la presencia, o reciben impresiones visuales, y consiguen verlos, aunque sea en forma de luces o colores presentes en la habitación. A veces los guías prefieren manifestarse en forma de fragancia floral o de incienso.

Establece el contacto consciente con tus guías durante la meditación. Es muy sencillo y sumamente gratificante, sólo que requiere una relajación más profunda y un estado de mayor concentración que los utilizados para la curación psíquica. Busca un rato en que nadie te moleste y procura crear un espacio protegido al máximo. Enciende velas y quema resinas aromáticas, si te apetece; la fragancia del incienso oriental atrae los espíritus positivos y la llama de las velas ayuda a la concentración meditativa. Traza un círculo si eres seguidora de las prácticas *wicca*, o establece la proposición de «que sólo entren aquí las energías positivas». Realiza paso a paso la relajación por el procedimiento de tensar y aflojar sucesivamente todos los músculos de tu organismo, desde la cabeza hasta los pies. Hecho esto y aunque te notes en estado de relajación completa, repite el proceso, siendo preferible la postura de decúbito supino en el suelo, con las rodillas levantadas y flexionadas de manera que la planta de los pies entre en total contacto con la Tierra.[3]

Una vez obtenida la relajación completa, formula mentalmente la afirmación siguiente: «Estoy dispuesto, o dispuesta, a conocer conscientemente a mi guía existencial.» Continúa en disposición sosegada, abierta a lo que sobrevenga. Presta atención porque esta presencia siempre ha estado contigo y por su misma familiaridad pasará desapercibida si no te mantienes en estado de total receptividad. Cuando hayas establecido la comunicación, bien se trate de un sonido, una visión, una fragancia o un contacto, solicita información. Si escuchar a tu guía y deseas verlo, pide eso precisamente. Averigua su nombre, quién es, qué misión cumple en relación con tu vida. Es posible que se aparezcan varios guías; ruégales que se hagan presentes de uno en uno, mejor que todos a la vez. Posiblemente se necesitarán varias sesiones de meditación para ir conociéndolos a todos.

La primera vez que practiqué esta meditación siguiendo las orientaciones de Laeh Maggie Garfield y Jack Grant en *Companions in Spirit* (Celestial Arts, 1984), me sorprendió la sencillez del procedimiento y la facilidad con que entraba en relación con los guías. Tres de éstos se hicieron presentes desde la primera noche, todos impacientes por

hablar conmigo. Yo los escuchaba mentalmente; a uno de ellos lo vi con toda claridad, y a los otros dos como siluetas brillantes. Después de esto les dediqué todas mis sesiones de meditación a la hora de acostarme, les hablaba y procuraba descubrir más cosas acerca de ellos. Cuando me hubieron declarado sus intenciones empecé a tenerlos cada vez más en cuenta para todos los asuntos de mi vida. Dos de estos tres guías iniciales todavía siguen conmigo; uno de ellos me dejó para reencarnarse, y el segundo rara vez comparece en la actualidad. El tercero es el que yo llamo Abuelo, el chamán que actúa como guía existencial mío y cuya ayuda se manifiesta sobre todo mientras escribo.

Algunos años después quise conocer por la misma vía a mis guías Reiki. Son un grupo cuya influencia ha sido decisiva para que me atreviera a escribir este libro, y he contado con esa ayuda para todo lo que contiene. De ellos he recibido la respuesta a muchos puntos que ignoraba en cuanto a la historia remota de Reiki, así como la solución a mis dudas de procedimiento. Están presentes y actúan en mis sesiones terapéuticas, y durante mis clases de Reiki tengo la sensación de que son ellos quienes imparten las enseñanzas y pasan los alineamientos. Lo que les mueve a colaborar con sanadores y sanadoras es la defensa del Reiki y la garantía de su utilización en bien de todos. Desean que Reiki vuelva a ser universal como lo fue antaño.

Si eres novel en la colaboración con las Entidades espirituales, yo te aconsejaría que ante todo procurases conocer a tus guías, empezando por el acompañante existencial que tienes asignado; más adelante irás entrando en comunicación con todos cuantos quieran presentarse. Efectúa la meditación descrita en las líneas anteriores para ponerte en contacto e iniciar el diálogo, y prosíguelo hasta haber alcanzado una comprensión de quiénes son y qué misión vienen a cumplir en tu vida. Con estos datos y con alguna comprensión acerca de cómo funciona la guía personal, repetirás la meditación y solicitarás el contacto con tus guías Reiki. Pregúntales cómo aprenderás a colaborar con ellos en las curaciones, o cualquier otra duda que tengas. Durante el acto terapéutico, invítalos a participar y mantén una actitud flexible, abierta a la cooperación. Tu vida y tus facultades terapéuticas se beneficiarán considerablemente de este ensanchamiento de horizontes; es una riqueza que no conviene desdeñar y una parte crucial de lo que significa ser terapeuta Reiki.

Sólo nos resta un tema que comentar en este capítulo dedicado al Grado Segundo de Reiki, y es la utilización del método para sanar la Tierra. Nuestra Madre tiene ahora necesidad de nosotros y ello en cuantía desconocida hasta ahora. Dedica un rato con asiduidad a enviar energía Reiki hacia el planeta, para lo cual basta, por ejemplo, imponer las manos sobre cualquier representación de aquél. Sirve cualquier tipo de globo terráqueo, incluso las miniaturas que se usan como colgantes para los llaveros. Por mi parte, poseo un yo-yo con el dibujo de los océanos y los continentes, y también tengo balones y almohadones hinchables en figura de globos terráqueos. La intención no debe dirigirse al juguete, naturalmente, sino a la curación de la Madre misma. Impón las manos sobre el suelo y envíale directamente tu energía y tu amor.

También sirve un procedimiento similar al de la curación a distancia. Visualiza la Tierra como si estuvieras viéndola desde el espacio exterior para enviarle de este modo la energía y los símbolos Reiki. Visualiza un país o una región de especial conflictividad, o un grupo humano amenazado, una selva, o una especie animal, para sanarlos. Visualiza las fallas sísmicas, los huracanes en formación, las regiones víctimas de frecuentes inundacio-

nes, las zonas gravemente contaminadas, y enviales energía para sosegarlas y purificarlas. Es incontable el número de las personas, los animales, los vegetales y los lugares que demandan protección, purificación, aportación de energía, desahogo o ayuda kármica. Elige una Divinidad telúrica o protectora planetaria, y envíale tu energía y tu amor. Compártelos también con todas aquellas personas de quienes te consta que trabajan en favor de la paz y de la restauración y el cambio planetarios.

En tanto que practicante Reiki II, tú formas parte de la curación de los humanos y del planeta. Toda facultad que se adquiere viene aparejada con una responsabilidad. Con Reiki I recibiste la facultad de sanarte, que es lo primero. Con Reiki II interviene un proceso de purificación y expresión emocional y mental, así como la potenciación de la facultad de ayudar a los demás. El paso siguiente consiste en sanar el planeta, de cuyo cuerpo todos nosotros somos metáforas. A mi alumnado de Reiki II yo siempre le encarezco que se tome el asunto en serio y que mediten maneras de hacer algo en favor de la Tierra como parte de su misión terapéutica Reiki II.

En el capítulo próximo vamos a estudiar cómo se abre el sistema eléctrico del organismo humano; esta materia viene a constituir una especie de puente entre los Reiki II y III. Quienes no deseen alcanzar el Tercer Grado hallarán en dicho capítulo la finalización del aprendizaje; para quienes opten por continuar y llegar al Reiki III, el material que contiene es requisito previo indispensable con arreglo a mi método de enseñanza. Confío en que sean cada vez más los Reiki II deseosos de alcanzar el grado de Maestros. Enseñar Reiki es otra manera de sanar al prójimo y sanar la Tierra.

1. Amy Wallace y Bill Henkin, *The Psychic Healing Book*, The Wingbow Press, Berkeley (California) 1978, pp. 99-101.
2. Marion Weinstein, *Magia positiva*, Cárcamo, 1992. Véase el capítulo VIII.
3. Procedimiento según Laeh Maggie Garfield y Jack Grant, *Companions in Spirit*, Celestial Arts Press, Berkeley (California) 1984, pp. 38-43.

Capítulo 6

Cómo abrir la kundalini

A partir de aquí mi método para la enseñanza del Reiki se aparta de lo Tradicional para entrar en lo radicalmente moderno... aunque no tenga nada de moderno en realidad. Los ejercicios y las informaciones que expongo aquí no se utilizan en la enseñanza Reiki Tradicional, pero hacen posible la información no tradicional Reiki III que viene más adelante. He sistematizado este material como parte de Reiki II, entre otras razones, porque forma como un puente entre las energías de los Grados Segundo y Tercero, y también porque conviene practicarlo durante algún tiempo antes de abordar en serio la formación Reiki III. Esta información y estos ejercicios también son fundamentales para comprender cómo actúa Reiki, y aunque dicho tema apenas empieza a plantearse en Reiki II, desde luego constituye la parte central de las enseñanzas del Tercer Grado.

Se trata de unos materiales muy antiguos en realidad, que se retrotraen a las doctrinas sánscritas y del budismo tántrico. Antiguos lo eran ya en tiempo de Jesucristo, quien introdujo parte de ellos en el acervo del cristianismo primitivo. Durante casi dos mil años permanecieron perdidos para el Occidente; su reintroducción tiene lugar ahora que muchas de las antiguas sabidurías y civilizaciones de la Tierra están amenazadas de extinción y desaparición definitiva. Son métodos conocidos bajo diversos nombres en diferentes países orientales. Ignoro cuándo o cómo se integraron estos ejercicios para pasar a formar parte de la enseñanza Reiki avanzada, y tampoco sé quién desarrolló el método que los utiliza para pasar los alineamientos, y que es el que yo he adoptado. Incluso es posible que formasen parte del mismo Reiki originario, puesto que a todas luces Mikao Usui poseía un amplio conocimiento de la doctrina budista y había estudiado los antiguos *Sutras*.

El sanador o sanadora que conoce los canales energéticos del organismo entiende cómo penetra y circula Reiki a través de éste. Procura dilatar estos canales para mejorar sus fa-

cultades terapéuticas. Luego, cuando haya aprendido a controlar los flujos de energía esa persona, la adepta Reiki se hace capaz de transmitirla a otras. En tal transmisión de energía consiste el proceso de pase de los alineamientos, y los ejercicios energéticos de este capítulo entrenarán tu cuerpo para ponerte en condiciones de hacerlo. La capacidad para contener y transmitir cantidades inusuales de Ki, y las técnicas para la aplicación de esa energía: en eso consisten los alineamientos Reiki, y así se hace un Maestro Reiki. Con los ejercicios del presente capítulo comienza el proceso.

La naturaleza de esa energía y sus movimientos a través del organismo son la naturaleza de la vida misma. La vidente Barbara Marciniak, quien ha comunicado una serie de sus reveladoras canalizaciones en *Bringers of the Dawn* (Bear & Co., 1992), llama a esta energía o *vis* (en el sentido de «fuerza vital») con el nombre de «Luz»; es la misma que los japoneses llaman «Ki», y ella la define como «información». Postula que el ADN humano que es el portador de la «Luz», o ki, o información, tenía originariamente doce ramales, mientras que hoy, como sabemos, es hélice de dos ramales. El decurso de la evolución humana nos ha llevado a investigar la información codificada o ki, con el propósito de volver a conectar con lo que hemos perdido. Recordemos que en el capítulo anterior comparaba el alma a una especie de trenza de muchos hilos. Creo que Reiki es una parte crucial de ese proceso de reconexión.

Dice Barbara Marciniak:

> *Es hora de que te muevas y hagas frente a los desafíos para descifrar la historia que contiene tu cuerpo, permitiendo que los filamentos de luz codificados se reorganicen para formar nuevas hélices, y manteniéndote en estado receptivo ante lo que esta nueva información del ADN introducirá dentro de ti ...*
>
> *Los filamentos codificados de luz son un instrumento de luz, una parte de la luz, una expresión de la luz. Estos filamentos codificados de luz existen en forma de millones de fibras finísimas que se entretejen en el interior de tus células, y tienen contrapartida en los filamentos codificados de luz que existen fuera de tu cuerpo. Los filamentos codificados de luz contienen el Lenguaje geométrico de la Luz, el cual transmite a su vez la historia de quién eres tú ...*
>
> *Cuando el ADN empieza a formar nuevas ramas, estas nuevas ramas viajarán a través de un sistema nervioso hacia el organismo en vías de formación, y un caudal de recuerdos invadirá tu conciencia. Debes trabajar para desarrollar ese sistema nervioso, para llevar la luz a tu cuerpo ...*[1]

Esa obra energética, la reconexión, comienza en nuestros días y sus agentes son, fundamentalmente, las personas conscientes de ki (o la Luz) y de cómo usarla. Los métodos para abrir y canalizar el ki son muy antiguos (budismo vajrayana, hinduismo, Ch'i Kung), pero se están redescubriendo ahora porque nuestra época tiene la necesidad de tal redescubrimiento. Sanaya Roman y Duane Packer desarrollan el proceso en su colección de cintas de audio *Awakening Your Light Body*. Al abrirse los canales de la Luz o ki, y al aprender cómo funciona la fuerza vital, se abren al mismo tiempo nuevas informaciones, y esa nueva información inaugura el mayor potencial de progreso humano que se conoce desde que la Divinidad tántrica Siva llevó el Reiki a este planeta.

Accedemos a esta fuerza vital ki por nuevas vías empleando métodos ancestrales, y su vehículo para la transformación de la humanidad es Reiki, uno entre los varios caminos de aquélla. Como dice el viejo adagio, «no hay nada nuevo bajo el sol»; retornamos al hogar por los viejos caminos y resulta que ésa es la vía para ser moderno. Reconectar el ADN humano y reivindicar nuestra herencia como Entidades de Luz (en el sentido de la definición de ki como información): eso es casi una metáfora del Reiki. Devolver el Reiki a cuantos habitantes del planeta deseen abrirse y usarlo es recuperar el ADN de doce ramales y el ki/Luz/información que habíamos perdido.

Algunos sistemas esotéricos antiguos –esto es, sistemas de canalización de la energía– se revelan ahora por primera vez en Occidente. Por primera vez se dejan a un lado las ancestrales normas de secreto y lenguaje elíptico y oscuro, porque urge la necesidad de sanar los humanos y el planeta entero. Retornan las enseñanzas de la antigua *wicca*, las doctrinas hindúes y budistas, el primer cristianismo de los Manuscritos del mar Muerto, los métodos de la meditación kundalini y tántrica, la escuela oriental Ch'i Kung, y quedan a disposición de quienquiera que sepa leer y entender. En efecto, y atendido que la tradición oral ha dejado de tener eficacia en el mundo moderno, más atento a los libros y a la televisión, y en una cultura que está destruyendo rápidamente sus propias raíces, la apertura descrita resulta necesaria para la supervivencia de aquellas enseñanzas. También es necesario re-espiritualizar la Tierra para que las gentes vuelvan a hallar valor y sentido en la vida. Y re-espiritualizar significa salvar el planeta, reconectar el ADN y averiguar qué somos en realidad.

En este proceso Reiki desempeña un papel vital. Este sistema terapéutico restablece la conexión de las personas con sus ki telúrico y celestial (es decir con la Tierra y con los astros), y restablece facultades humanas que habían permanecido olvidadas durante siglos. Conocer la naturaleza de estas facultades, lo que son, cómo y por qué suceden, equivale a comprender la fuerza vital. Los ancestrales métodos energéticos, reivindicados y revisados para una época y una cultura nuevas: ésas son las claves de Reiki, y Reiki es clave para su propagación universal en la Tierra. Ningún otro método de los que permiten trabajar con ki y la Luz/información/energía del cuerpo humano es tan fácil y sencillo; donde otras disciplinas requieren años de estudio y de práctica, Reiki no requiere más que un alineamiento.

Hace cien años quizá no era tan importante saber cómo influyen realmente en el organismo humano los alineamientos Reiki y las energías; hoy tenemos urgencias que nos obligan a saberlo. Al utilizar los canales de la energía ki y desarrollarlos, también reconectamos las líneas que faltan en nuestro ADN así como nuestro cuerpo, mente y espíritu. Nos es preciso averiguar el cómo y el porqué, a fin de abrir vía a nuevos conocimientos. Aunque parte de la magia y la belleza del Reiki se deba a su sencillez, la información (ki/Luz) debe ponerse a disposición de quien desee comprender. De tal manera que, mientras escribo este capítulo, voy a tratar de explicar la información lo mejor que pueda, tal como yo la entiendo.

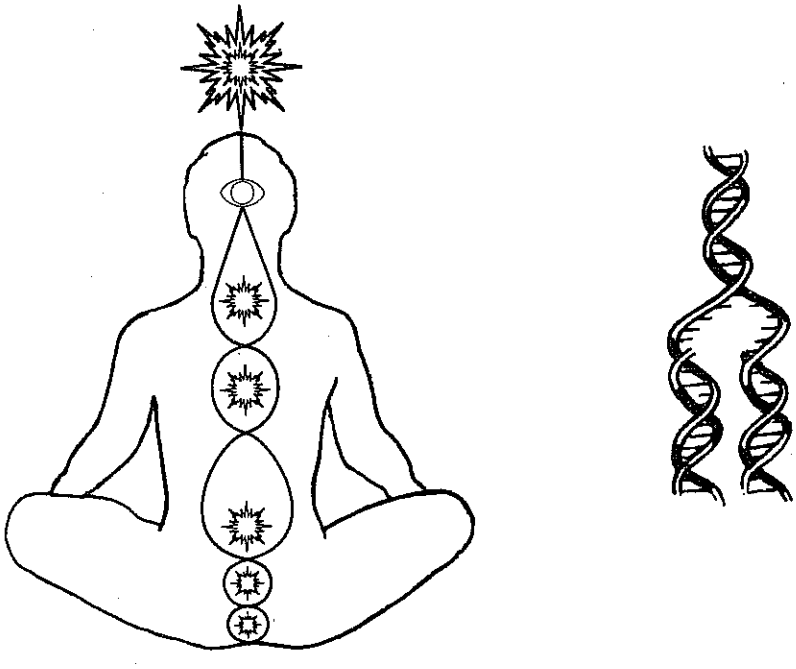
El primer concepto es la circulación de ki a través del cuerpo. Ki es la energía de la fuerza vital, llamada prana en la India y ch'i en China. En la terminología del yoga kundalini indio, prana significa «respiración», pero también se define como «un cuerpo de energía, el cual actúa como medio que vehicula la conciencia».[2] La conciencia es la fuerza que ani-

ma toda Entidad y sin ella no es posible la vida. En la tradición yóguica se simboliza siempre el prana mediante la figura de la Diosa Madre llamada Sakti-Kundalini, la cualidad femenina de la existencia que vierte la conciencia en una forma. El estudio de los movimientos de Sakti-Kundalini en el organismo es la disciplina llamada yoga kundalini, y el uso de la respiración para regular el prana se llama yoga pranayama. Otro método para trabajar con los canales energéticos de prana/ki es el yoga tántrico o Tantra Yoga.

En los países asiáticos Sakti/Kundalini es el principio yin, representado por el ch'i telúrico. En la China y el Japón el movimiento de prana, o ki, se basa en la intención, es decir, en el concepto de que ki puede regularse y moverse en el organismo por acción de la fuerza mental. La doctrina budista postula que toda realidad se crea por la acción/intención de la Mente sobre el Vacío. El «ki» de «Reiki» es la Divinidad de la conciencia, la energía de la fuerza vital, y el vínculo que relaciona los cuerpos físico, energético y espiritual. La intención de movilizar el ki se expresa cuando el sanador o la sanadora Reiki impone las manos para obtener una curación. Se trata de conectar la energía; al pasar los alineamientos Reiki se necesita una intención más concentrada, más enfocada.

Los canales de la kundalini y los chakras[3]

«Ida y Pingala ascienden desde la región coxígea entrelazados alrededor de la sushumna, pasando de un lado a otro en nodos situados entre los chakras ... La misma pauta espiral puede verse en la configuración de la molécula del ADN en doble hélice ... »



La configuración en doble hélice de la molécula del ADN que contiene el código genético de la vida.

Ki proviene de los Cielos y de la Tierra, y es la fuerza que anima toda Entidad; todos los humanos nacen provistos de ki celeste y terrestre, y además poseen un ki originario, la fuerza vital infundida en cada uno de nosotros a través de la concepción. Mientras que el organismo recibe exteriormente el ki celestial y el telúrico, el ki originario nace interiormente y se almacena en el espacio comprendido entre el ombligo y el chakra abdominal, frente a los riñones (Puerta de la Vida), en el centro del cuerpo. Es la región llamada Hara por los japoneses, Triple Calorífero en China y Centro Sacro en la India.

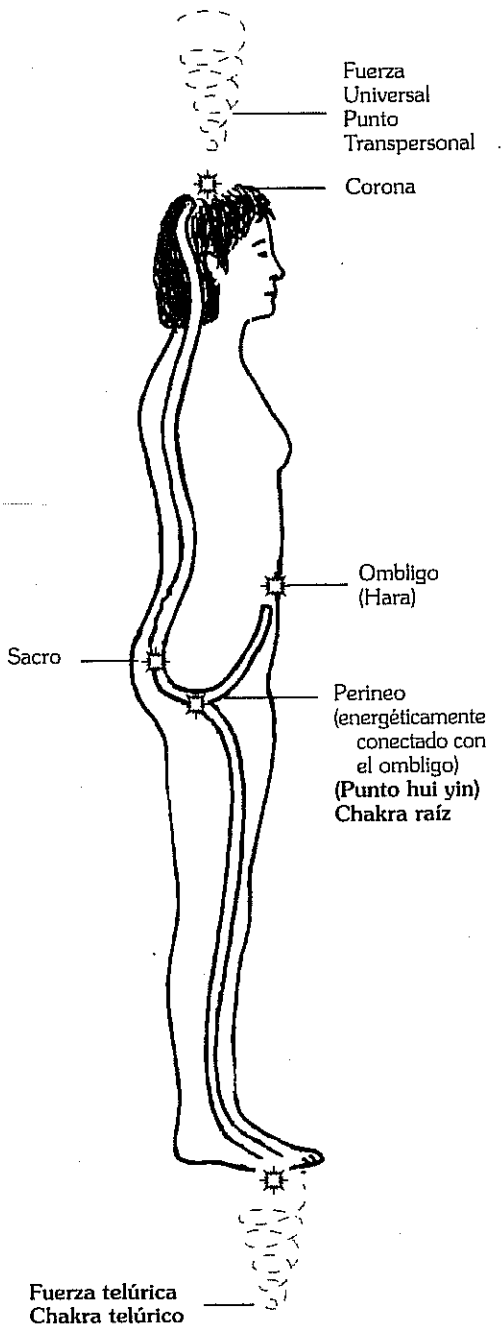
Tanto en los países del Extremo Oriente como en la India se describen los canales energéticos por donde ki (o prana, o ch'i) penetra y circula en el organismo. Ambos sistemas postulan la existencia de un canal primario central, flanqueado por dos canales que transportan la energía en sentidos opuestos. Estos canales siguen la línea de la columna vertebral en dirección vertical a través del cuerpo. Con sus ramificaciones constituyen el «circuito eléctrico» del cuerpo. Según las doctrinas indias los chakras arraigan en esa línea central de alta tensión (la sushumna), que tiene sus correspondencias en otras tantas líneas del doble etérico y los cuerpos de los demás planos superiores. Cada uno de éstos tiene su propio sistema chákrico vinculado: el doble etérico, el cuerpo emocional y los niveles mental y espiritual.

En China se considera que el par de canales direccionales forma el tronco principal de los meridianos de acupuntura. De estos canales principales se ramifican todas las líneas de acupuntura grandes y pequeñas, llamadas nadis en el sistema indio. Son como los canales nerviosos del cuerpo etérico, y alcanzan el plano material; otra derivación de los nadis es el sistema nervioso central del cuerpo físico, el sistema autónomo del organismo. Los meridianos o canales del sistema nervioso terminan en los seketsu (palabra japonesa), los puntos reflexológicos de las manos y los pies. Esta red de canales ramificados constituye una especie de puente entre el doble etérico y el cuerpo físico, así como entre el doble etérico y los cuerpos vibracionales de órdenes superiores. Si nos la representamos en la figura de un árbol con sus ramas, tendremos el Árbol de la Vida, símbolo familiar y utilizado en muchísimas culturas.

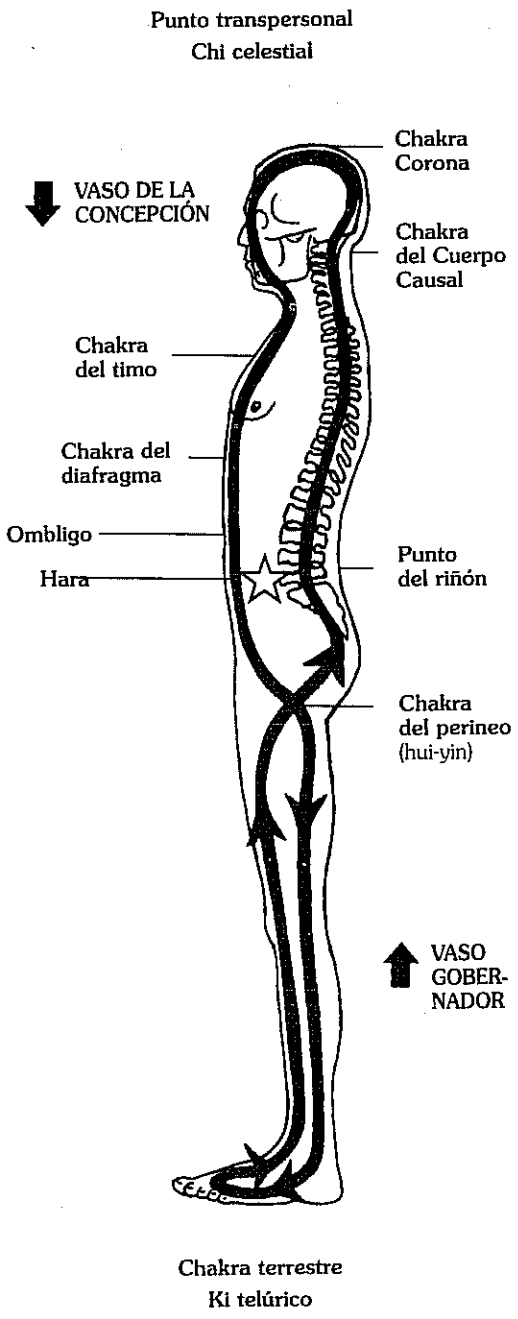
En la India los tres canales primarios constituyen la kundalini, que se cree localizada en el doble etérico. El gran canal central que recorre verticalmente el cuerpo a lo largo de la columna vertebral desde el chakra Corona hasta el chakra Raíz se llama sushumna. Es la conexión entre las energías de la Tierra y el Universo, y contiene una carga de energía neutral. En el plano físico tenemos ahí la médula espinal y el sistema nervioso central. En el plano del doble etérico, tenemos los chakras a lo largo de la línea sushumna. Los dos canales que conducen la energía en sentidos opuestos se llaman Ida y Pingala en la India, o también, algunas veces, Sakti y Siva. Se les atribuyen trayectorias entrelazadas alrededor de la sushumna; los puntos en donde se entrecruzan están localizados entre los chakras. Ida es de género femenino y tiene trayectoria descendente por la parte anterior del cuerpo, mientras que Pingala es masculino y asciende a lo largo de la raquis.

En China, el Japón y otros países orientales estos tres canales reciben otros nombres diferentes y varía la importancia que se les atribuye, pero en el fondo se manejan siempre los mismos conceptos. El canal central y su localización en otros niveles más allá de los dobles físicos y etérico es la línea Hara de los japoneses. El par de líneas energéticas localizadas a los lados de aquél son los llamados Vaso de la Concepción (o Vaso Funcional),

LA LÍNEA HARA[4]

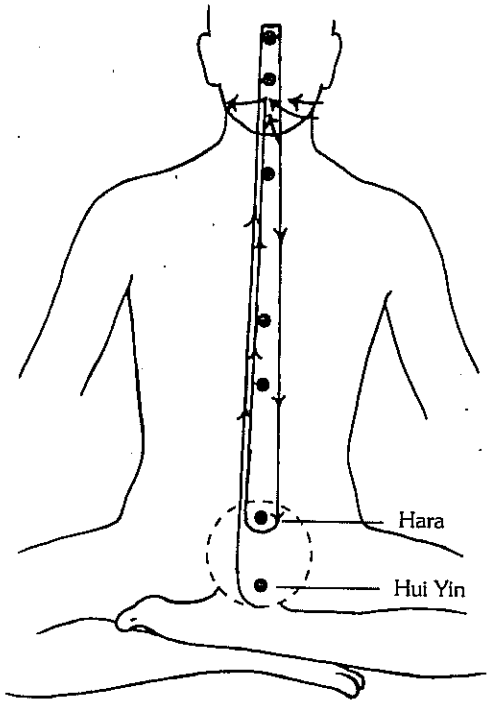


FLUJO DE LA ENERGÍA A LO LARGO DE LA LÍNEA HARA

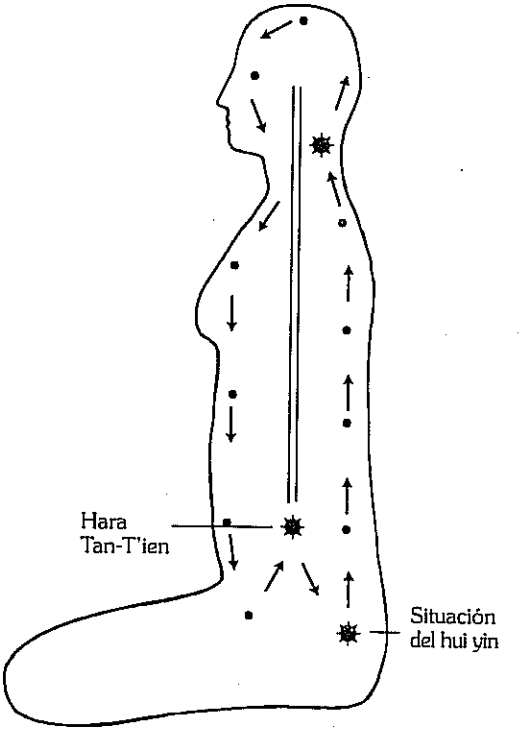


CIRCUITO DE KI EN EL ORGANISMO[5]
La órbita microcósmica, ciclo celeste menor

Ciclo celeste menor visto por delante



Ciclo celeste menor visto de lado



y Vaso del Gobernador (o Vaso Gobernador), de hecho asimilables a los grandes canales centrales llamados Ida y Pingala en la India. El vaso de la concepción es femenino (yin), y su carga energética es negativa. Tiene su arranque en el perineo o punto hui yin (sobre el cual volveremos más adelante) y recorre toda la parte frontal del cuerpo hasta terminar justamente debajo del labio inferior. El vaso gobernador es masculino (yang) y transporta la carga complementaria, es decir positiva. Comienza asimismo en el perineo (físicamente, entre los genitales y el ano), recorre en sentido ascendente la parte dorsal del organismo a lo largo de la raquis, y termina encima del labio superior.

En la India se consideran los puntos energéticos situados a lo largo del canal central, los llamados chakras (situados en el doble etérico); en los países del Extremo Oriente se presta atención a una distribución de puntos de acupuntura a lo largo de las dos líneas centrales de flujo de la energía, restando importancia a los chakras, considerados allí como centros secundarios. Según mi opinión y mi interpretación, esta diferencia se debe a que prestan menos atención a los canales del doble etérico, donde se localizan los chakras, hallándose la línea Hara en un plano más profundo. Los puntos clave de la acupuntura

oriental guardan correspondencia con los lugares intermedios entre los chakras donde se encuentran los vasos de la concepción y gobernador (Ida y Pingala) en el movimiento circulatorio de ki. Estos puntos son también los chakras «nuevos» que describo en páginas anteriores, y ellos, con el canal central (sushumna vista en el plano de Hara), constituyen la línea Hara. En ambos sistemas el movimiento de ki, o prana, se describe como una espiral que recuerda la pauta de la molécula ADN tan esencial para la vida.

La disciplina cuya finalidad consiste en movilizar el ki o prana a través de estos canales de energía se llama, en la India, apertura de la kundalini, pero tiene otros nombres y variantes en la India y el Tibet. En los países del Extremo Oriente recibe el nombre de Ch'i Kung (o Qi Gong). Todos estos sistemas presentan algunas diferencias en cuanto a la manera de movilizar la energía. Los chinos y los japoneses interpretan que la finalidad principal es reponer la reserva de fuerza vital; en la India y el Tibet la intención se dirige al progreso del espíritu y a trascender el cuerpo material. De tal manera que en la India se propugna que el proceso de movilización de la energía pránica consiste en su elevación, a partir del chakra Raíz, y hasta alcanzar el chakra Corona. Una vez reunidos Sakti y Siva en la Corona, se entiende que la energía será emitida desde el chakra superior, o que retornará por donde subió. Los chinos y los japoneses prestan al camino descendente no menos atención que al ascendente, con lo cual evitan los síntomas negativos que produce a veces el retorno de un volumen de energía superior al que puede soportar el organismo.

La kundalini no despierta descansa en la base de la raquis, enrollada en espiral que se compara a la figura de la serpiente. Es la kundalini sakti o conciencia del poder. Cuando despierta se eleva a lo largo de la sushumna, pasando por todos los chakras para ir a unirse por encima del chakra Corona con Siva, la conciencia pura. Esta unión se describe como felicidad jubilosa y es la trascendencia del cuerpo y la fusión de la Tierra con los Cielos. Para los seguidores de las doctrinas tántricas, esto es la unión con la Divinidad y el acceso a la unidad de toda vida. La dualidad del plano terrenal se resuelve en la felicidad de la unión y la unicidad: «Todo lo que está arriba, también está abajo.»[7]

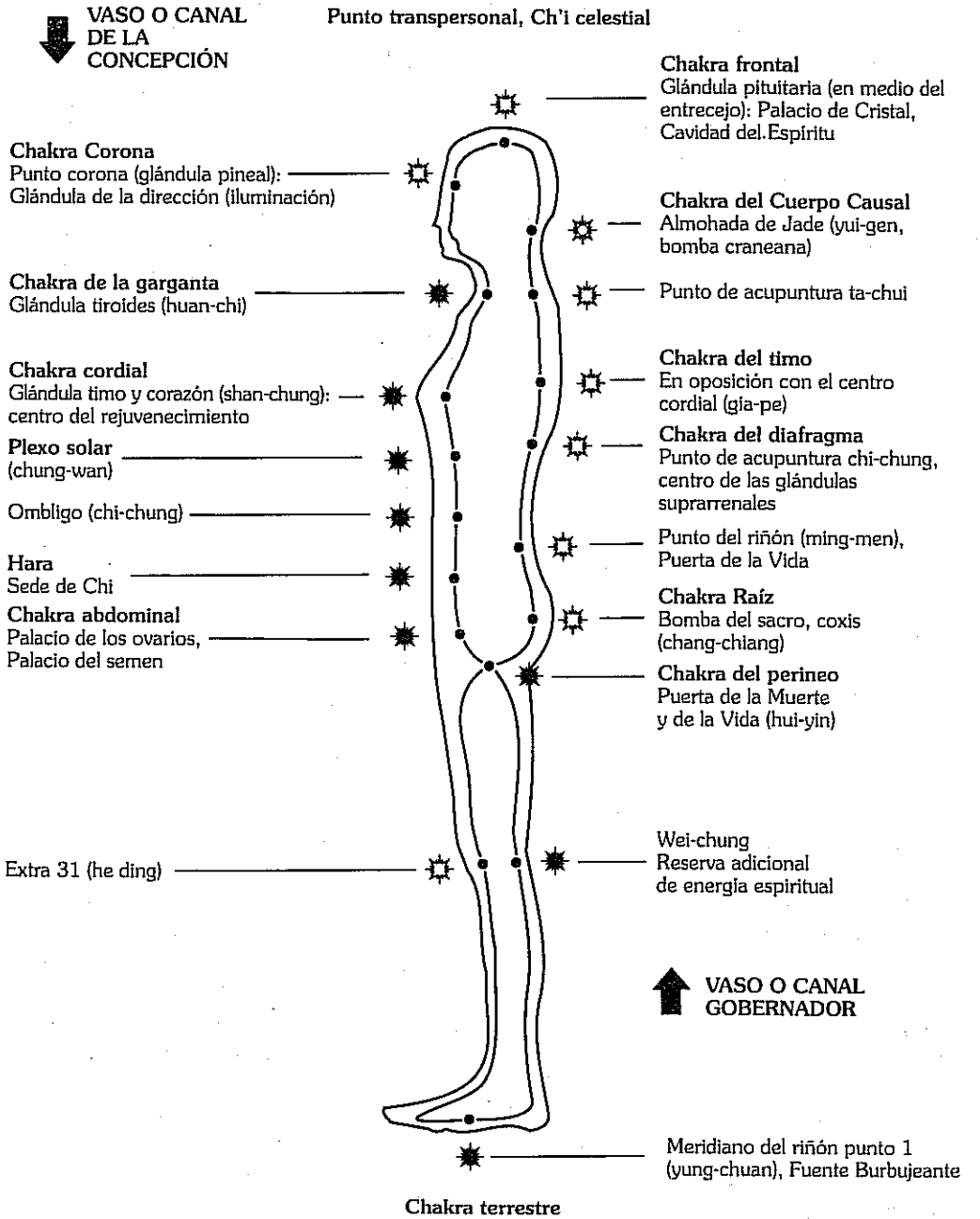
Para la disciplina Ch'i Kung, que dirige la energía hacia un camino circular y no sólo en una senda ascendente, el objetivo consiste en el aprovechamiento óptimo de la energía para lograr la salud y la longevidad, ante todo; sólo en segundo término se piensa en la iluminación espiritual. Así postula que la práctica diaria del ciclo de la energía cura casi todos los mal-estares, por cuanto suprime los bloqueos de la energía y las debilidades casi en todas las regiones del organismo y lleva la energía ki a todos los órganos. Por eso Ch'i Kong actúa sobre los vasos de la concepción y gobernador (equivalentes a Ida y Pingala), en vez de dirigir la atención primordialmente a la sushumna central, como hacen las doctrinas indias. El camino circular determina automáticamente la toma de fundamento al término de cada sesión, en vez de provocar una fuerte marea de ki hacia los chakras superiores; de esta manera evitan «recalentar el cerebro», es decir, los problemas emocionales y las experiencias alucinatorias, al suministrar una válvula de seguridad que no se encuentra en la activación a través de la sushumna. Al movilizar la energía mediante dos canales por donde circula en sentidos opuestos, cualquier excedente de energía se deriva a tierra o se relaja, evitándose cualquier daño.[8]

¿Qué significa todo esto, aplicado al Reiki? El método Reiki también consiste en mo-

CIRCUITO DE KI EN EL ORGANISMO (CONTINUACIÓN)[6]

La órbita microcósmica, ciclo celeste mayor

La lengua se pone en contacto con el paladar para cerrar el circuito de los canales gobernador y funcional



vilizar a través del organismo el ki/ch'i/prana. La energía recorre los canales primarios –la línea Hara, los vasos de la concepción y gobernador– y va por las ramificaciones a energizar las manos. El alineamiento Reiki despeja y purifica los tres canales primarios así como también los chakras, orienta el flujo y lo intensifica. Al mismo tiempo despeja y purifica la energía de ambos planos, el doble etérico (sushumna) y el Hara. Después del Reiki I, cada alineamiento posterior potencia la capacidad de los canales para la acumulación y la transmisión del ki, en primer lugar para la curación, luego para pasar a su vez los alineamientos. Es la manipulación del ki a través de los vasos de la concepción y gobernador lo que hace posible que el cuerpo del Maestro retenga energía eléctrica suficiente para transmitir los alineamientos Reiki. El método Reiki es una disciplina kundalini.

Con Reiki II el sanador o sanadora empieza a manipular esta energía y aumenta la capacidad de su cuerpo para canalizarla y retenerla. En la India, el Tíbet y el Japón esta disciplina era sólo parte de los muchos años de entrenamiento, los cuales abarcaban todas las disciplinas tántricas. Cuando la persona iniciada en el nivel Reiki II ha practicado y se ha acostumbrado a los niveles de energía que se manejan en este Segundo Grado, puede considerarse que ha alcanzado un techo en cuanto a su capacidad para realizar el trabajo terapéutico mediante dicha energía; tanto si ella se da cuenta conscientemente como si no, los canales energéticos se hallan abiertos y activos, y cuando realiza la curación circula por ellos un intenso flujo de ki. Para alcanzar el Reiki III, sin embargo, es preciso que aprenda a transmitir esa energía de una manera voluntaria y permaneciendo consciente del proceso. Éste es el objetivo de los ejercicios ki que describiré a continuación: aumentar la capacidad del organismo para retener la energía y desarrollar la facultad de vivenciar el proceso en modo consciente. Más adelante, Reiki III agregará el acto de la Mente y la intención.

Ante todo es necesario aprehender conscientemente las pautas del flujo energético, es decir, lo que según la terminología Ch'i Kung se llama la Órbita Microcósmica; en el sistema Ch'i Kung ésta es la base de todo el trabajo energético, por lo cual paso a explicarla brevemente. He preferido los ejercicios de esta escuela, en lugar de los que propone la doctrina yoga kundalini, porque Ch'i Kung realiza un circuito energético cerrado que elude los problemas de la sobrecarga eléctrica, y ello ofrece la inmensa ventaja de poder practicarlo sin supervisión. En efecto permite generar con rapidez un gran volumen de energía sin riesgo ni incomodidad alguna. Las técnicas tántricas de la kundalini comprenden también muchos de estos ejercicios.

Para un trabajo más profundizado sobre la Órbita Microcósmica recomiendo el libro de Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983) y el de Mantak y Maneewan Chia *Awaken Healing Light of the Tao* (Healing Tao Books, 1993), de cuyas fuentes he tomado la mayor parte de mis datos sobre Ch'i Kung. La Órbita Microcósmica conecta ambos canales, el del vaso de la concepción y el del vaso gobernador, a fin de crear en el organismo un circuito energético cerrado. Esto se obtiene por medio de dos movimientos, siendo ambos indispensables para el Reiki III. El primero consiste en reunir los canales por la parte inferior (chakra Raíz) del organismo mediante la postura hui yin o llave de perineo. El segundo realiza la conexión por la parte superior, y se realiza tocando con la punta de la lengua la parte superior del paladar, junto a los incisivos. En el presente capítulo los explicaré con todo detalle.

El comienzo y la base de los ejercicios Ki para Reiki consiste en llevar a la conciencia el recorrido de la energía a través de la Órbita Microcósmica. Se practica en un estado meditativo similar al de la curación a distancia, pero dirigiendo la energía hacia lo interior. Para empezar fijarás tu atención en el ombligo o Hara.[9] Cuando empiece a acumularse el calor (ki) en Hara, llévalo mediante la intención mental hacia abajo, al perineo (hui yin o chakra Raíz), detrás de los genitales, para subir luego por la raquis. Se efectúa una detención momentánea en el punto del riñón (ming men), y luego se eleva poco a poco la energía/ki por la columna vertebral hacia la parte más alta del cráneo (glándula pineal, Corona). Es preciso seguir el flujo de la energía, sin tratar de forzarlo. Retendremos esa energía en el chakra Corona hasta diez minutos, aproximadamente, y luego lo dirigiremos hacia delante y hacia abajo (chakra frontal, pituitaria, Tercer Ojo). A continuación la energía retorna por la parte anterior del cuerpo hasta el Hara/ombligo. La retendremos en el Hara hasta notar de nuevo la acumulación de calor y luego emprendemos nuevamente la Órbita enviándolo hacia el chakra Raíz. Este ciclo se repite varias veces; con la práctica nos elevaremos hasta treinta y seis Órbitas por sesión.

Una vez hayamos dominado este ejercicio lo practicaremos incluyendo las piernas y la conexión con la Tierra.[10] Desde el ombligo dirigimos el flujo de la energía hacia hui yin (Raíz) y luego lo dividimos en dos canales, para enviar ki por la cara posterior de los muslos hacia la parte posterior de las rodillas, de donde continúa hacia abajo por los tobillos hasta las plantas de los pies. En ellas se localiza el punto llamado Fuente o Manantial Burbujeante, que es la conexión eléctrica del organismo con la energía telúrica. Cuando se haya acumulado el calor en las plantas de los pies, lo llevamos hacia los dedos y luego, por la cara anterior de ambos pies, hacia las rodillas, al tiempo que tomamos energía de la Tierra a través de las plantas. El flujo prosigue entonces en sentido ascendente por la cara interior de los muslos y de retorno hacia el hui yin, detrás de los genitales.

Devolvemos el flujo a la raquis y lo dividimos de nuevo para encaminarlo hacia los brazos, división que se efectúa en un punto situado entre los omóplatos. Envía ki por las caras interiores de ambos brazos y hacia el centro de las palmas de ambas manos, que son los lugares de donde fluye el ki para la curación. Después de concentrarnos en esta sensación, seguimos el flujo hacia las puntas de los dedos medios, de donde retorna hacia arriba por la cara exterior de los brazos. Una vez llegado a los hombros regresa al circuito principal y sube por la raquis volviendo al chakra Corona. Continúa el circuito de la energía a lo largo del canal central y devuélvela al Hara.

Una vez concluido este movimiento de la energía completaremos la meditación de la Órbita Microcósmica mediante una toma de fundamento; este punto es de extrema importancia y debe realizarse al término de cada sesión lo mismo si hemos efectuado un ciclo que si han sido muchos. Una vez recogida la energía en su punto inicial y terminal, que es el Hara, llevarás un puño hacia la región umbilical, rozándola ligeramente, para realizar un movimiento en espiral, pero no más amplio que unos quince centímetros. La mujer describe treinta y seis giros en sentido contrario al de las agujas del reloj, y luego otros veinticuatro en sentido horario. En cambio el hombre efectúa treinta y seis giros en sentido horario y luego veinticuatro en el sentido opuesto. De esta manera derivamos y regulamos la energía evitando sobrecargas eléctricas y secuelas molestas.[11]

La Órbita Microcósmica, según queda descrita, es el fundamento de los dos ejercicios

Ki siguientes. Éstos me fueron enseñados en 1989 como parte del Reiki II; en aquel entonces yo no sabía que estuvieran basados en la Órbita Microcósmica y fue para mí una sorpresa agradable el redescubrirlos en forma impresa mientras efectuaba mis investigaciones para escribir este libro, pues son conocidos tanto en yoga kundalini como en Ch'i Kung y revisten un papel importante entre las prácticas de ambas disciplinas. Probablemente fueron introducidos en China y demás países del Extremo Oriente desde la India y el Tíbet.

La finalidad de estos ejercicios estriba en potenciar la capacidad del organismo para recibir y canalizar el ki, puesto que se necesita una capacidad energética muy superior para pasar los alineamientos Reiki, y dichos ejercicios sirven de preparación para ello. Si no tienes previsto el recibir la instrucción Reiki III puedes omitirlos, pero confío en que la mayoría de las personas interesadas querrán alcanzar el grado Reiki III; por otra parte, estos ejercicios revisten un notable valor propio a título de intensificadores de la espiritualidad y aportación salutífera.

Procede aquí una última observación, antes de iniciar la práctica de los ejercicios, y es la que concierne al carácter sagrado de nuestro cuerpo. Aunque muchas disciplinas metafísicas se proponen la finalidad de trascender el plano de lo físico, importa no olvidar que también el cuerpo es mágico y sagrado. Los budistas creen que la resolución del karma sólo puede obtenerse durante una fase de encarnación, y ciertamente Reiki sólo es posible a través del cuerpo. En esta época de deconstrucción de civilizaciones con el fin de dar paso a un planeta saneado, hay en la Tierra demasiadas cosas que contaminan y amenazan tanto el cuerpo como la mente y el espíritu. Muchas de éstas son inevitables, atendido que no tenemos más remedio sino respirar el aire, beber el agua y comer alimentos contaminados, puesto que no podemos disponer de otra cosa.

En otros aspectos, sin embargo, sí podemos ejercer algún control. Muchos y muchas terapeutas creen, lo mismo que yo, que una persona que fume o consuma drogas o abuse del alcohol no sirve como canal claro de la energía Reiki. Por esta razón se desaconseja el practicar curaciones o pasar los alineamientos hallándose bajo la influencia del alcohol o de otras drogas. En cualquier momento dado, tales estados invitan la presencia de entidades negativas y de ligaduras perjudiciales para la curación; y son totalmente negativas para la persona que actúa como terapeuta. Como tampoco hay que curar ni pasar alineamientos en estado de cólera, ni de enfermedad excepto las afecciones más leves. Por otra parte, si deseas dejar el tabaco, el alcohol o las drogas, el Reiki y la Órbita Microcósmica son poderosas ayudas auto-terapéuticas. Recuerda que como practicante de Reiki eres un canal sagrado de la energía vital de la Divinidad Universal.

Ejercicio primero

Para comenzar entramos en estado meditativo e iniciamos la Órbita Microcósmica. Siente o visualiza el ki como energía ígnea (raku), trasládalo del Hara (ombligo) al hui yin (perineo), y luego raquis arriba hasta el chakra Corona. Lleva de nuevo la energía por la parte anterior del cuerpo hacia abajo para devolverla al Hara. A partir de este punto las instrucciones difieren según realice la práctica una mujer o un hombre. Durante estos ejercicios no se visualizan los símbolos Reiki.

Para la mujer:

Empieza con la llave de raíz o postura hui yin, cuya discusión completa veremos al tratar del ejercicio siguiente. Para la práctica de éste, siéntate en el suelo apoyando con fuerza el talón de un pie contra la vagina y el clítoris. La presión debe ser firme y constante; también puedes obtenerla sentándote con una almohada pequeña entre las piernas, una pelota de tenis o incluso un cristal, siempre y cuando sea de tamaño suficiente.[12] Apoya la lengua en el paladar, junto a los dientes incisivos. Esta postura es la fundamental en muchos ejercicios de yoga kundalini y Ch'i Kung, pero incluye además la Órbita Microcósmica. La utilización de una almohada deriva de una técnica zen (del budismo japonés). Es posible que la presión te cause una sensación de calor o un orgasmo.

A continuación hay que potenciar la energía de las manos frotándolas o iniciando el flujo de Reiki hasta notarlas calientes.[13]

Una vez calientes, cúbrete ambos pechos con las palmas de las manos haciendo copa y empieza a darles masaje hacia arriba y hacia fuera, hasta dieciocho veces, sin estimular los pezones. Concéntrate y nota el flujo de energía ki hacia la vagina y las glándulas pineal y pituitaria (Raíz, Corona y Tercer Ojo). El movimiento de rotación hacia arriba recibe el nombre de dispersión.

Detente con los dedos rozando ligeramente los pezones y devuelve la energía de los senos, la vagina, el chakra Corona y el Tercer Ojo hacia el chakra cordial. Esta fase de los dieciocho masajes circulares se repite de dos a cuatro veces, siempre redirigiendo el ki hacia el Corazón cada vez.

Hecho esto realizarás las rotaciones en sentido contrario, es decir hacia abajo y hacia dentro (en vez de hacia arriba y hacia fuera). Acumularás la energía en los pezones y la dirigirás hacia la raquis, en la parte de la espalda opuesta a los pechos, para dirigirla luego hacia abajo en dirección al Punto del Riñón. Estos dieciocho masajes circulares también se repiten de dos a cuatro veces. El movimiento de rotación interior recibe el nombre de inversión.

Retira las manos de los pechos y llévalas al Punto del Riñón, en la espalda, debajo de la caja torácica. Date masaje y macera ligeramente esa región entre nueve y dieciocho veces, luego detente. Estos movimientos se repiten de dos a cuatro veces, descansando un rato después de cada una. Notarás el calor en la región renal.

Desplaza otra vez las manos, para masajear ahora el bajo vientre desde las ingles hasta los ovarios; extiende luego el masaje hacia el hígado y la vesícula biliar por la derecha, hasta el borde de la caja torácica, y hacia el bazo por la izquierda. Realiza movimientos de masaje exterior, y luego interior, treinta y seis veces en cada modalidad. Masajea a continuación la región vaginal, para acumular en ella la energía; haz una pausa y nota la expansión del ki.

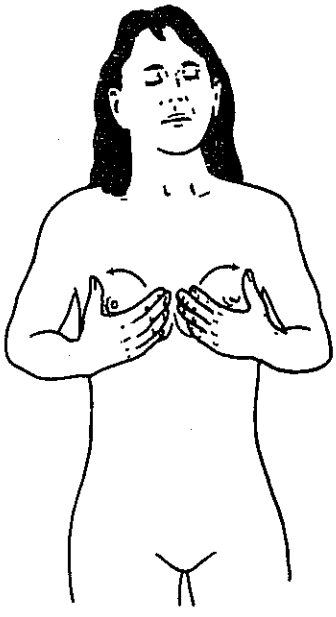
Coloca la mano derecha sobre tu vagina y la izquierda sobre tu centro cordial, y lleva la sensación resultante de amor universal hacia tu corazón. Absorbe la energía de la Tierra y continúa la Órbita Microcósmica, terminando con el acopio de la energía en el Hara.

Con esto hemos completado el ejercicio primero para la mujer.

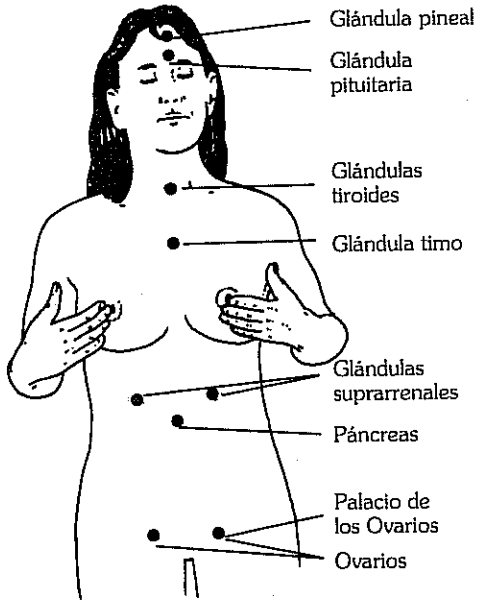
Este ejercicio aporta otros beneficios además de la expansión de los canales de la kundalini. Son numerosas las disciplinas espirituales que procuran elevar de alguna manera la

EJERCICIOS KI PARA LA MUJER[14]

Ejercicio primero



Masaje de las mamas hacia arriba y hacia fuera



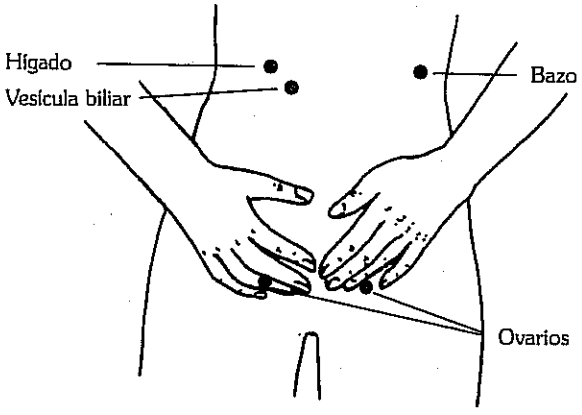
Roza los pezones y dirige la energía hacia el chakra cordial

energía sexual hacia el chakra Corona. La energía sexual es ki Original y su merma disminuye la vitalidad, reduce la longevidad y aumenta el deterioro de la salud; disminuye dicha energía por efecto de la menstruación, la ovulación y el acto sexual. El ejercicio anteriormente descrito regenera esta energía y aumenta el ki Original en beneficio del cuerpo, la mente y el espíritu. Al combinar la energía sexual con la del corazón se desarrolla la compasión y se recibe una sensación de paz, bienestar y júbilo.

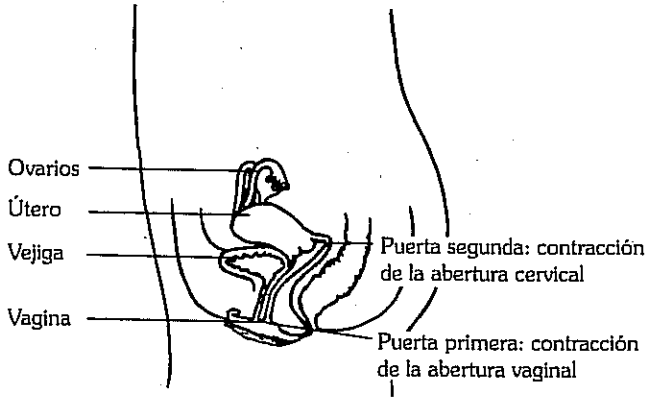
La rotación de los senos sirve también para equilibrar los procesos hormonales de la mujer, a veces con resultados espectaculares. Las rotaciones de dispersión llegan a contrarrestar los síntomas de la menopausia, fenómeno para el cual se ofrece la explicación de que «la sangre ha retornado». Las mujeres que tienen quistes en las mamas descubren a veces que las rotaciones de dispersión han reducido el tamaño de los nódulos. Si se practican las rotaciones exclusivamente en el sentido de la dispersión quizá disminuya el tamaño de los senos; el hacerlo en el sentido de la inversión los aumenta, pero debe evitarse en presencia de nódulos mamarios o molestias causadas por la menopausia. Para la mayoría de las mujeres, la práctica de ambas rotaciones (igual número de repeticiones en ambos sentidos) equilibra el sistema hormonal sin modificar el tamaño de los senos.

Otro posible resultado de la práctica cotidiana de estos ejercicios es, en efecto, el «retorno de la sangre». En algunas mujeres el nivel de los estrógenos puede ser causa sufi-

EJERCICIOS KI PARA LA MUJER[15]
Ejercicio primero (continuación)



Masaje en vientre y cintura



La postura hui yin: Puerta de la Vida y la Muerte para la mujer

ciente de que se interrumpa el ciclo de la menstruación; las doctrinas de la filosofía esotérica consideran esto un hecho positivo, entendiéndose que se ha reciclado el ki sexual y se ha dirigido hacia el chakra Corona. El fenómeno probablemente no presenta estabilidad suficiente para considerarlo un sistema eficaz de control de la natalidad en muchas mujeres. Si se interrumpe la menstruación pero se desea un embarazo, prescindiremos de los ejercicios y reduciremos el número de rotaciones (a menos de un centenar por día). *No se conoce ningún efecto secundario adverso de estos ejercicios.* Simplemente se trata de una detención del reloj biológico que potencia la creatividad y la lucidez mental.

Pueden practicarse dos veces al día, digamos por la mañana y por la noche. El número de rotaciones no será inferior a treinta y seis ni mayor que trescientas sesenta por sesión; es aconsejable comenzar con el número mínimo e ir aumentando gradualmente.

Para el hombre:

Preferiblemente sin ropa, también, y comenzando por el estado meditativo y la Órbita Microcósmica, sin visualizar los símbolos Reiki ni el raku (energía ígnea), para evitar el exceso de estímulo, que puede originar sensaciones desagradables. Si no obstante sucede, retorna el exceso de energía a la Tierra y utiliza las espirales finales de la Órbita Microcósmica para acumular el ki en el Hara. Más adelante veremos cómo se efectúa la postura hui yin y cómo realizar la conexión de los vasos de la concepción y gobernador para la Órbita; es aconsejable también la lectura del apartado dedicado al ejercicio primero para la mujer.

Empieza por elevar la energía de las manos frotándolas rápidamente o iniciando el flujo de Reiki.[16]

Cuando estén calientes, masajea y macera ligeramente los riñones entre nueve y dieciocho veces. Haz una pausa para notar el calor. Mediante el poder mental, inhala hacia los riñones y luego exhala el ki hacia el Punto del Riñón. Harás esto de dos a cuatro veces. Percibe conscientemente la conexión energética entre los riñones y los genitales.

Eleva de nuevo la energía de las manos y haciendo copa con la derecha, cubre los testículos con la palma, sin apretar. Masajea los testículos de dieciocho a treinta y seis veces, tras lo cual harás alto para notar la acumulación del ki en los testículos.

Descansando los testículos en la mano izquierda, coloca la palma de la derecha sobre el Hara; presiona ligeramente y date masaje con la derecha en el sentido de las agujas del reloj alrededor del ombligo, de treinta y seis a ochenta y una veces.

Invierte la postura de las manos y repite, siempre previa intensificación de la energía de aquéllas; esta vez masajeamos el Hara en sentido contrario al de las agujas del reloj, de treinta y seis a ochenta y una veces, mientras la palma de la mano derecha da sustentación a los testículos.

Desplaza ambas palmas para cubrir los genitales; notarás el estímulo en estos órganos. Contrae los músculos para acumular la energía; relájalos y notarás la expansión de la energía.

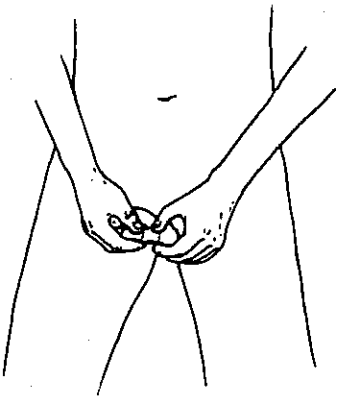
Con la mano derecha cubriendo los testículos, lleva la izquierda sobre el centro del Corazón. Conduce la energía del amor universal hacia el corazón.

Prosigue con la Órbita Microcósmica para devolver la energía al Hara y concluye el ejercicio con las espirales finales.

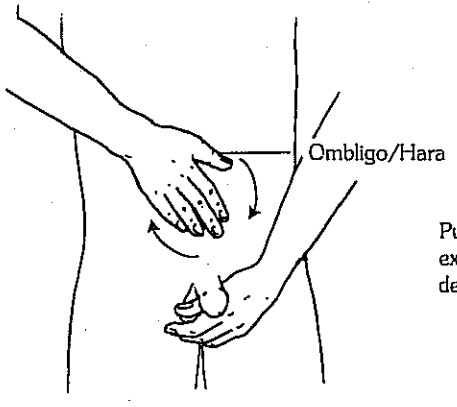
Esta práctica atiende a varias finalidades. La primera consiste en acentuar la compasión, al conectar el corazón con los órganos sexuales. Otra acción sumamente beneficiosa es la reelaboración de la energía sexual o ki Original para una mayor longevidad y una salud óptima y más plena. Los órganos sexuales mismos resultan fortalecidos, aliviando posiblemente las afecciones de próstata, la eyaculación precoz y otras dificultades sexuales. El ciclo de la energía a través de la Órbita Microcósmica sana todos los órganos y equilibra la energía en todo el organismo, eliminando posibles bloqueos. Se eleva la lucidez espiritual y mejora la unificación del cuerpo, la mente y el espíritu. El ejercicio desarrolla también las sensaciones de paz interior, seguridad y bienestar, y fomenta el aumento de la creatividad, la acuidad mental y el desarrollo espiritual.

EJERCICIOS KI PARA EL HOMBRE[17]
Ejercicio primero

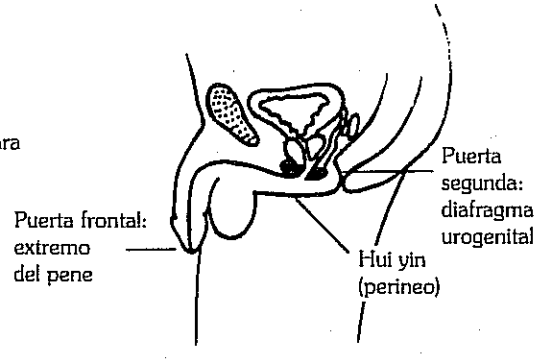
Masaje y ligera percusión sobre los riñones



Masaje de los testículos



La mano izquierda sustenta los testículos, la derecha masajea el abdomen en el sentido de las agujas del reloj



Localización de la postura hui yin para el hombre

EJERCICIO SEGUNDO: LA POSTURA HUI YIN

La postura hui yin conecta los vasos de la concepción y gobernador en sus extremos inferior y superior; en ausencia de esta conexión la energía ki discurre en sentidos opuestos a través de dichos canales y se emite luego en un flujo rectilíneo. La contracción del hui yin permite que ki realice un circuito completo a través del organismo, y es la fuerza propulsora que permite recorrer la Órbita Microcósmica, sin lo cual no podría completar-

se dicha órbita ni activarse el ki. Es también el medio por el cual se impulsa el ki en el organismo del Maestro Reiki permitiéndole transmitir los alineamientos, al menos según el método de iniciación que yo enseño, ya que estos ejercicios Ki no se utilizan en el proceso de pase de alineamientos con arreglo al Reiki Tradicional.

En lo que concierne al pase de los alineamientos Reiki, la postura hui yin figura entre las principales diferencias del método no tradicional en comparación con el Reiki Tradicional. En las iniciaciones de éste se le pasan al discípulo cuatro alineamientos para el Primer Grado, más uno para el Segundo Grado. Con la contracción hui yin y el método no tradicional que activa la línea Hara, sólo se necesita un alineamiento combinado para cada grado. Reiki III implica un solo alineamiento en ambos métodos.

Aunque ambos procesos de iniciación son eficaces, creo que la activación de la línea Hara para pasar los alineamientos es más poderosa. Esto me ha sido comentado por muchos de mis alumnos y alumnas que han tenido la oportunidad de recibir los alineamientos de ambas escuelas, y también lo he comprobado yo misma. Además la necesidad de pasar cuatro alineamientos limita en medida significativa el número de alumnos por clase y prolonga la duración de las clases. Cuando se trata de difundir el Reiki entre el mayor número posible de personas, y de enseñarlo en los festivales femeninos, donde se congregan audiencias muy numerosas, la reducción de la cantidad de alineamientos exigida resulta muy favorable.

El tercer motivo para preferir el método nuevo, en efecto, radica en su sencillez. Según la escuela tradicional hay que aprenderse cuatro alineamientos para el Reiki I, otro distinto para el Reiki II y luego otro más para el Reiki III. Con el método que yo uso, sólo se necesita un alineamiento combinado para cada grado y además se ejecuta siempre igual en cada uno de los tres niveles. En cuanto a la necesidad de aprender la postura hui yin, es evidente para cualquier alumno que quiera alcanzar la formación Reiki III. Ignoro quién desarrolló el método de pase de los alineamientos que yo utilizo ni si se desarrollaría en conjunción con los ejercicios Ch'i Kung, puesto que históricamente Reiki ha sido una tradición oral.

La postura hui yin es otro caso de conversión de la energía sexual en espiritualidad y un ejemplo de activación y reposición del ki Original. Es elemento fundamental de las prácticas de yoga kundalini, yoga pranayama, yoga tántrica y Ch'i Kung, y se halla su explicación en muchos de los libros que tratan de estas disciplinas. La contracción del perineo reúne los vasos de la concepción y gobernador en la parte baja del cuerpo, de donde resulta el cierre temporal del chakra Raíz o de la correspondencia del chakra Raíz en la línea Hara. De esta manera el ki, en vez de abandonar el organismo por los pies inicia un movimiento de elevación, y la energía sexual se encamina hacia el chakra Corona.

En yoga kundalini se conoce esta postura con el nombre de llave Raíz o mulbandha. La presión sobre la vagina, tal como se ha descrito para el ejercicio Ki primero, se obtiene mediante la postura llamada siddhasana, también llamada postura de la plenitud, y considerada como la óptima para las meditaciones orientadas al progreso espiritual.[18] Dicha presión se realiza con el talón del pie (o con una almohada u otro objeto adecuado) sobre la vagina o el ano, o en la parte intermedia, el perineo. Al cerrarse el hui yin (punto del perineo), se conduce el ki Telúrico hacia arriba, hacia el Hara; al mismo tiempo el ki Celeste desciende también hacia el Hara. La reunión de ambas energías genera un calor

que se dirige a la base de la raquis (el coxis, el chakra Raíz) despertando la energía kundalini.[19]

En el ejercicio segundo se enseña a contraer el hui yin sin la ayuda de una presión externa, cerrando el perineo mediante una contracción muscular. Esto es necesario porque se realiza durante el pase de los alineamientos, es decir, mientras el Maestro/enseñante Reiki se halla de pie y circulando entre los alumnos y alumnas. La postura es absolutamente necesaria para el pase de los alineamientos Reiki según el método no tradicional que yo enseño. De paso observaremos que los discípulos afectados por minusvalías que les impidan practicarla se benefician de la intervención de los guías Reiki, y así todavía es posible que reciban correctamente los alineamientos.

En primer lugar hay que conocer la localización física de los músculos que se utilizan. Están entre los genitales y el ano, tanto en la mujer como en el hombre, y corresponden al punto de acupuntura primero del vaso de la concepción. Es el lugar donde se practica la episiotomía durante lo partos, y de los ejercicios de Kegel para la mujer (o mejor dicho, la contracción del hui yin es uno de los ejercicios de Kegel). En la colección de cintas *Awakening Your Light Body,* Duane Packer y Sanaya Roman llaman a este punto de la línea Hara el N'ua; en Ch'i Kung le llaman la Puerta de la Vida y de la Muerte.

La segunda parte de la postura consiste en apoyar la lengua sobre la parte anterior del paladar, justo detrás de los dientes. De esta manera conectamos los vasos de la concepción y gobernador en la parte superior del cuerpo, tal como la contracción del perineo realiza la misma conexión en el chakra Raíz. Hay tres localizaciones posibles en el paladar para ejecutar esa postura, pero la más sencilla es la más adelantada posible llamada la Postura del Viento. No se necesita más que una ligera presión, apoyando la punta de la lengua en el paladar y manteniéndola así durante todo el ejercicio. Esto debe hacerse también durante el pase de los alineamientos Reiki.

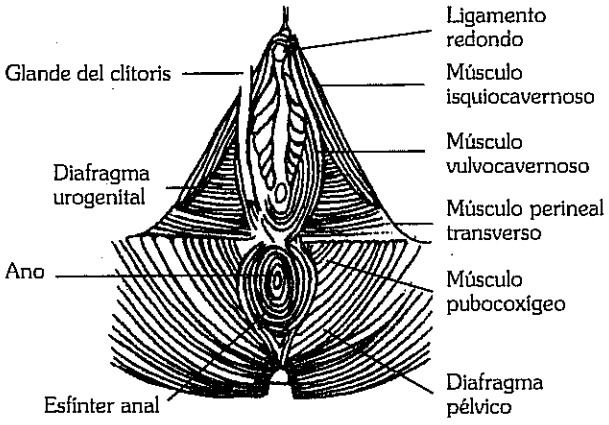
Empezaremos a trabajar con estas energías desde la postura sedente; una vez más daremos la explicación por separado para mujeres y para hombres. Por ahora no hay que visualizar los símbolos Reiki mientras practicamos estos ejercicios; esto sólo se hace durante el proceso de pase de los alineamientos para Reiki III.

Para la mujer:

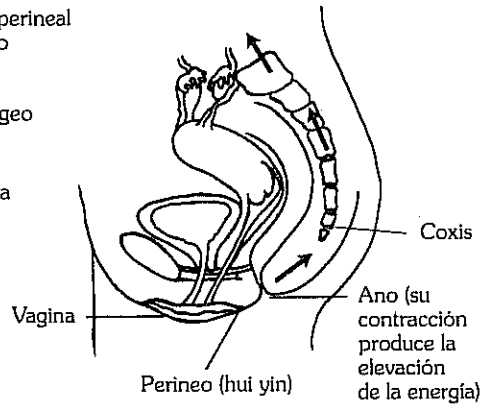
Sentada en una silla de respaldo recto, o en el suelo, contrae los músculos de la vagina y del ano.[21] Probablemente, al principio resulta más fácil contraer primero los músculos del ano; luego aprenderás a hacerlo con los músculos vaginales. Contrae el ano como si quisieras retraer el recto hacia el interior del cuerpo. Contrae los músculos vaginales como si quisieras frenar la micción. Si alguna vez has practicado los ejercicios Kegel para después del parto a fin de remediar una incontinencia de orina, o para estimular el orgasmo, te resultará familiar esta práctica. Desde el punto de vista anatómico la contracción se realiza en el músculo pubocoxígeo. Cuando se contraen correctamente ambas aberturas tenemos una sensación como si penetrase aire en el cuerpo a través del recto. Mantén la postura tanto rato como puedas, pero sin que llegue a presentarse una sensación de incomodidad; luego relájate. Repítelo varias veces.

Al principio les resultará difícil a muchas mujeres; pero la práctica mejora el dominio

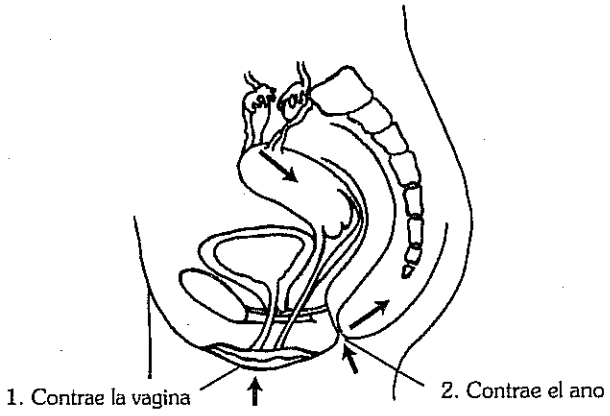
LOCALIZACIÓN DEL PUNTO HUI YIN[20]



Músculos del perineo (en la mujer)



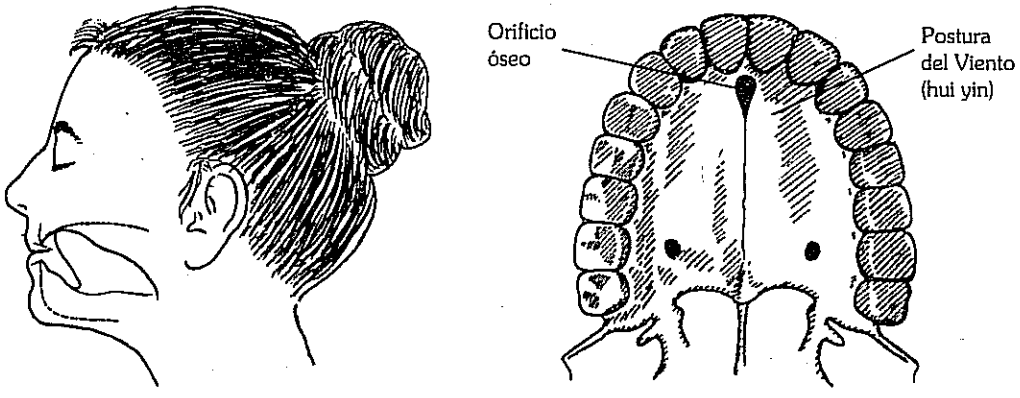
La Puerta de la Vida y de la Muerte en la mujer



3. Mantén toda la zona pélvica en tensión
4. Nota cómo se desplaza la energía hacia el coxis y espina dorsal arriba

CONTRACCIÓN DEL HUI YIN[22]

POSICIÓN HUI YIN DE LA LENGUA[23]



sobre la musculatura y su repetición asidua desarrolla los músculos y los hace más fuertes. Con el tiempo aprenderás a prolongar la contracción cada vez más, y por último aprenderás a realizarla y dedicarte luego a tus actividades cotidianas sin pensar más en ello. Recuerda, no obstante, que con ello cierras tu chakra Raíz sobre la línea Hara, y que es necesario relajarlo con frecuencia.

Debes ser capaz de contraer el hui yin, apoyar la lengua en el paladar y respirar al mismo tiempo, ya que el pase de los alineamientos Reiki puede durar dos o tres minutos. En esto consiste precisamente la finalidad del ejercicio, en desarrollar el control muscular necesario. En principio lo realizarás conteniendo la respiración. Cuando se ha contraído totalmente la vagina notarás también una contracción cervical (del cuello del útero), con lo cual se cierra otra puerta energética. Inmediatamente principia la elevación de ki a lo largo de la línea Hara, y ya no puede seguir descendiendo a través de los órganos internos y los pies para abandonar el organismo. Se establece la conexión con la energía Terrestre, que también se deriva en sentido ascendente hacia el Hara.

A continuación, y manteniendo la postura hui yin en la parte inferior del cuerpo, apoya la lengua en el paladar buscando el surco de la parte ósea situado detrás de los dientes. En estas condiciones queda cerrado el circuito de la energía y conectados por ambos extremos el vaso de la concepción y el vaso gobernador. Casi en seguida notarás cómo entra en acción la Órbita Microcósmica; en efecto, para conseguirla es necesaria esta postura de la lengua en combinación con la llave hui yin. Ahora el ki puede subir hacia el chakra Corona y regresar hacia abajo, al tiempo que tomamos energía de la Tierra hacia arriba. Se activa el Hara y la energía emprende su ciclo a través del organismo describiendo una figura que recuerda la del número ocho, y que es también el símbolo egipcio del Infinito.

Practica la retención de estos tres elementos de la postura hui yin: contracción de los músculos vaginales y anales, contacto de la lengua con la parte ósea del paladar y respi-

ración profunda. Prolóngala todo el rato que puedas; en su momento debes ser capaz de mantenerla estando de pie. Sin contener la respiración, practica la Órbita Microcósmica manteniendo el ciclo energético de la conexión bilateral de los vasos de la concepción y gobernador, que es la postura que hace posible dicha órbita.

Para el hombre:

El hombre efectúa este ejercicio lo mismo que la mujer, salvo que sólo se contraen los músculos anales.[24] Realiza la contracción hacia arriba y hacia dentro. Las dos puertas para el hombre se localizan en el extremo del pene u orificio externo de la uretra, y en la base, que son también los puntos por donde abandona normalmente el organismo el ki sexual.

Lee la descripción del ejercicio para la mujer y realízalo de manera análoga.

Tanto el hombre como la mujer practicarán sus ejercicios dos veces al día. Que sea lo primero que hagas por la mañana y la última ocupación antes de acostarte. Cuanto más asiduamente se utilice la Órbita Microcósmica, mejor. Si perseveras durante un período suficiente notarás una sensación de bienestar total que pasa a convertirse en parte integrante de tu vida cotidiana; al mismo tiempo empiezan a despejarse numerosas dificultades físicas y emocionales. La realización de estos ejercicios libera endorfinas cerebrales, lo cual suscita una especie de «subidón» natural. El ejercicio segundo es indispensable para el pase de los alineamientos Reiki, pero ya el primero despeja bloqueos energéticos, aumenta la lucidez espiritual y desarrolla la conexión cuerpo-mente-espíritu. Lo cual es particularmente notable en el caso del hombre. Tanto para los hombres como para las mujeres, el ejercicio Ki primero puede revestir importancia en relación con las dificultades de la función reproductora y los desequilibrios hormonales.

Desde estas páginas quiero saludar en especial a los hombres deseosos de desarrollar su espiritualidad en esta época de cambio a escala planetaria. La toma de conciencia, que empieza por sanarse a sí mismo, es parte de la curación de todos los hombres y ayudará a convertir la Tierra en un lugar mejor para todas las Entidades.

Con esto queda completa la información relativa al grado Reiki II, restando sólo la consecución del Grado Tercero, el del Maestro/enseñante. Los ejercicios Ki son el puente entre los grados Segundo y Tercero. Antes de emprender el trabajo con la energía Reiki III el o la discente deben familiarizarse a fondo con los símbolos, hasta ser capaces de trazar correctamente todas sus líneas. Hay que dominar asimismo la curación a distancia, el empleo de los símbolos Reiki II en la sesión directa y también sus aplicaciones no terapéuticas. Con la práctica de la Órbita Microcósmica y de los dos ejercicios Ki, el alumno o alumna redondea su preparación para el Reiki III.

1. Barbara Marciniak y Tera Thomas, recopiladoras, *Bringers of the Dawn: Teachings from the Pleiadians*, Bear & Company, Santa Fe (Nuevo México) 1992, pp. 62-63.
2. Earlyne Chaney y William L. Messick, *Kundalini and the Third Eye*, Astara, Inc., Upland (California) 1980, p. 23.
3. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, Destiny Books, Rochester (Vermont) 1991, p. 21.

4. Mantak y Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, Healing Tao Books, Huntington (Nueva York) 1993, p. 114.
5. Dr. Stephen T. Chang, *The Tao of Sexology: The Books of Infinite Wisdom*, Tao Publishing, San Francisco 1986, pp. 182-183.
6. Mantak y Maneewan Chia, *op. cit.*, p. 170.
7. Ajit Mookerjee, *op. cit.*, pp. 10-12.
8. Mantak Chia, *Awakening Healing Energy Through the Tao*, Aurora Press, Santa Fe (Nuevo México) 1983, pp. 6-7.
9. El proceso descrito ha continuación se ha tomado de Mantak Chia, *op. cit.*, pp. 73-74. Véase también Dr. Stephen T. Chang, *op. cit.*, pp. 181-186.
10. Mantak Chia, *op. cit.*, pp. 60-61.
11. *Ibíd.*, p. 59.
12. Esta postura se halla descrita en Earlyne Chaney y William L. Messick, *op. cit.*, pp. 32-35.
13. En lo demás de este ejercicio sigo la explicación de Mantak y Maneewan Chia, *op. cit.*, pp. 382-389 y del Dr. Stephen Chang, *op. cit.*, pp. 103-107. Este ejercicio lo aprendí en 1989 como parte de mi formación Reiki II.
14. Mantak Chia, *op. cit.*, pp. 383-384. Nota: Estos ejercicios los aprendí en 1989 durante mi formación Reiki II.
15. *Ibíd.*, p. 385.
16. Mantak y Maneewan Chia, *op. cit.*, pp. 385-389 y Dr. Stephen Chang, *op. cit.*, pp. 72-76.
17. Mantak y Maneewan Chia, *op. cit.*, pp. 386-388.
18. Ajit Mookerjee, *op. cit.*, p. 20.
19. Earlyne Chaney y William L. Messick, *op. cit.*, pp. 32-33.
20. Mantak Chia, *op. cit.*, pp. 113-117.
21. Dr. Stephen T. Chang, *op. cit.*, pp. 105-106, aunque he visto el mismo ejercicio en otras fuentes.
22. Mantak y Maneewan Chia, *op. cit.*, pp. 195, 289 y 291.
23. *Ibíd.*, pp. 147 y 227.
24. Dr. Stephen T. Chang, *op. cit.*, pp. 73-76.

Reiki III

El tercer grado

Capítulo 7

Los símbolos del tercer grado

El Tercer Grado Reiki es la parte más interesante de tan sorprendente sistema terapéutico. Es el grado que capacita para enseñar, en el que se recibe información sobre cómo transmitir el Reiki a otras personas. A veces se divide este grado en dos capítulos, Reiki III Practicante y Maestro/enseñante. La materia del nivel Reiki III Practicante comprende los ejercicios Ki, explicados en el capítulo anterior de este libro, y además los símbolos del Reiki III y cómo utilizarlos para la curación. Otros dan a estas informaciones el nombre de Reiki II avanzado. En cuanto a los seguidores de la escuela Reiki Tradicional, no utilizan en absoluto los ejercicios Ki. El grado de maestría (en la acepción más general de esta palabra, que comprende la capacitación para enseñar) incluye informaciones sobre cómo pasar los alineamientos y enseñar el sistema Reiki. En mi propio método, el Reiki III comprende todo esto, es decir, tanto la información terapéutica como la capacidad docente.

Existe bastante controversia entre las escuelas Tradicional y moderna en cuanto a quién es digno de recibir el Tercer Grado. Según las ideas tradicionales, el grado de Maestro sólo debería concederse a personas dispuestas y decididas a consagrar toda su vida al método Reiki. Los candidatos y las candidatas se someten a un proceso de selección meticulosa que dura varios años, y además deben transcurrir también varios años entre la recepción del Reiki II y el acceso a la formación Reiki III. Por otra parte, ésta no puede solicitarla el alumno o alumna, sino que le será ofrecida por una persona ya iniciada, poseedora del grado de maestría y dedicada a la enseñanza, y la realidad es que se admite a muy pocas. En cambio los y las enseñantes del método moderno trabajan a precios reducidos y no imponen tantas restricciones en cuanto a la enseñanza del Tercer Grado.

Los honorarios por la enseñanza de la maestría Reiki Tradicional ascienden a diez mil

dólares en los Estados Unidos y a la equivalencia de quince mil en Canadá e Inglaterra. No hay posibilidad de conseguir becas ni matrículas reducidas para el Reiki III ni, si a eso viene, para ningún otro grado. El alumno o la alumna debe someterse a un aprendizaje mínimo de un año con su Maestro o Maestra y cuando empiece a enseñar por su cuenta, lo hará bajo tutela durante otro período adicional, en el decurso del cual seguirá pagando la matrícula de las clases. En una primera fase sólo se le consiente enseñar el Reiki I, y luego el Reiki II. De esta manera pueden transcurrir varios años antes de que el o la enseñante novel se independice.

Durante algún tiempo, antes y después del fallecimiento de la señora Takata, se creyó que sólo un Gran Maestro podía iniciar a un Reiki III. Los discípulos que ella tuvo, aun habiendo recibido el Reiki III, sólo impartían los grados primero y segundo. He sabido por algunas seguidoras de la escuela Tradicional que estas personas no sabían que fuese posible para ellas el iniciar en el nivel de maestría. Cuando descubrieron que efectivamente podían crear también Maestros/enseñantes, la formación de nuevos Reiki III conoció un impulso considerable. La misma Hawayo Takata inició a veintidós Reiki III durante los últimos diez años de su vida (1970-1980). Pocos años después se contaban en los Estados Unidos, en total, doscientos cincuenta Maestros Reiki Usui Tradicional y unos setecientos cincuenta en todo el mundo. Hoy seguramente son muchos más.

En la actualidad, incluso algunos Reiki III de formación tradicional empiezan a poner en tela de juicio estos factores de coste y exclusividad, y se han dado casos de reducción de los honorarios. También ha comenzado la revisión y la actualización de los métodos de enseñanza. El resultado es que se cuenta con más enseñantes y que los métodos Reiki evolucionan. Mi propia formación Reiki II y III proviene de enseñantes y de métodos de esa tendencia. Estas personas han descubierto que Reiki aporta prosperidad y beneficios más que suficientes aunque se rebajen los precios, y que el aumento del número de enseñantes, a su vez, conviene a la difusión del método. Sin embargo, el diálogo entre las organizaciones Tradicionales y los Maestros/enseñantes de la escuela Reiki moderna es, a todas luces, muy escaso o prácticamente inexistente.

Según declaraciones de Phyllis Furumoto en una entrevista realizada por William Rand, Mikao Usui enseñaba el Reiki de una manera poco o nada formalizada y no tenía en cuenta ninguna división en grados. Fue Chujiro Hayashi quien desarrolló los métodos de enseñanza de la escuela Tradicional, y Hawayo Takata estableció el sistema de tarifas estadounidense. Desaparecida la señora Takata, la Reiki Alliance se dedicó a establecer una extensa reglamentación.[1] La señora Furumoto, nieta de Takata, fue designada Gran Maestra por la Reiki Alliance; según sus propias manifestaciones ella considera que «en tanto que Gran Maestra no ostenta ningún poder Reiki adicional, ni símbolos, alineamientos o técnicas que no sean conocidos, ni autoridad alguna sobre otros practicantes de Reiki».[2] Por otra parte:

> *Muchas veces se diría que los maestros y practicantes de Reiki prestan una atención excesiva a cuestiones como la genealogía, los certificados y la afiliación a las organizaciones «ortodoxas». Pero lo único que importa en realidad es saber, en tu fuero interno, si estás verdaderamente conectada con Reiki; si esto se verifica, lo demás carece de trascendencia.*[3]

En la entrevista se aludió también a los símbolos Reiki, y la señora Furumoto admitió las diferencias actuales entre los símbolos revelados por distintos enseñantes, diciendo que no era imprescindible que todo enseñante o practicante los trazara siempre iguales, bastando que fuesen inteligibles. Que lo importante, en la aplicación de los símbolos Reiki, era la intención. La entrevistada comparó las variantes a las diferencias que se observan en la escritura manuscrita convencional de diferentes personas: no hay dos muestras de letra que sean idénticas, y sin embargo casi todo el mundo puede leer lo que ha escrito otra persona, cualesquiera que sean las diferencias grafológicas.

En mi propia práctica docente, cuando los alumnos y alumnas me presentan sus símbolos y se aprecian diferencias, yo les enseño los míos y les aconsejo que usen los que les resulten más cómodos. He visto hasta cuatro versiones diferentes del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, y en estas mismas páginas doy varias posibilidades para el símbolo de la Maestría Reiki. Todas estas versiones funcionan, y lo hacen con potencia e idoneidad. Lo mismo cabe decir de los diversos métodos para la enseñanza de Reiki que están desarrollándose actualmente. Con todo, no le negaremos a la escuela Tradicional el mérito de haber introducido el Reiki en Occidente, así como el de haber preservado, dentro de lo posible, la pureza doctrinal del sistema.

Pero también los métodos modernos de enseñanza tienen su lugar, por cuanto facilitan la adaptación de Reiki a una época y unas culturas muy diferentes de las originarias. Recordemos que este sistema terapéutico nació probablemente en la India y el Tíbet, que pasó a China con las doctrinas budistas, difundiéndose luego en todo el Extremo Oriente antes de llegar a los Estados Unidos por vía del Japón. La fórmula escrita es anterior a la era cristiana en mil años por lo menos, lo cual nos lleva a atribuirle una antigüedad de tres milenios como mínimo, aun sin postular que fuese introducido en la Tierra procedente de otros planetas. A lo largo de estos miles de años Reiki habrá sufrido un largo proceso de adaptación y cambio.

Algunos, aunque no todos, los y las enseñantes y practicantes de formación Tradicional rehúsan otros métodos que no sean los suyos. No reconocen la formación Reiki I del alumnado que procedente de la escuela moderna acude a ellos en demanda de los grados superiores. A veces incluso se niegan a participar con personas de formación no tradicional en los Círculos Reiki. Algunas de las Reiki III formadas por mí han sufrido alguna desautorización por parte de estas personas cuando anuncian sus clases, con afirmaciones por el estilo de que «no tienen el verdadero Reiki» o han recibido enseñanzas «erróneas». Cuando el trazado de los símbolos modernos no coincide con las versiones de la maestría Tradicional, aseguran al alumnado que «éstos no son símbolos Reiki, y no funcionarán». Nada de esto es cierto. Lo que sí es cierto es que tales actitudes son contrarias a toda ética de las relaciones entre terapeutas, y eso desde luego tampoco va de acuerdo con «el verdadero Reiki».

La realidad es que el simple alineamiento Reiki puede hacer de un novel un enseñante cualificado después de una formación que conlleve una tarde de clase. La necesidad de terapeutas es tremenda y cuantos más sanadores podamos ofrecer a esta Tierra, mejor. En esta época de cambio telúrico todos somos dolientes e incluso el mismo planeta sufre. Para que Reiki vuelva a ser universal como lo fue, y como es menester que vuelva a serlo, necesitamos desesperadamente muchos y muchas más enseñantes Reiki de todos

los métodos. Es inmoral el pretender hoy día la exclusividad de ningún método de curación, y no existe el método «mejor» o «más Reiki» que ningún otro.

Según mi opinión no es posible restringir la docencia Reiki a las personas dispuestas a consagrar toda su existencia al sistema. En el mundo actual las cosas ya no van de esta manera. Pocas se hallarán en condiciones de invertir años en un larguísimo aprendizaje o diez mil dólares en unos cursos. En cuanto a adoptar el Reiki como medio exclusivo para ganarse la vida, tampoco creo que sea una ambición tan extendida. En mi actividad, yo ofrezco el Reiki III casi a cualquier persona sincera que lo desee y que haya cursado los dos grados previos. Si observo una vocación decidida, o unas facultades excepcionales para la curación, no tengo inconveniente en reducir todavía más mis precios, a tal punto que la mitad de mi alumnado, o tal vez más, no paga absolutamente nada por ninguno de los grados.

Cada uno de los grados Reiki, según yo los enseño, tiene su propio imperativo ético. En Reiki I y II el mandamiento es bien sencillo y consiste en administrar la curación sólo a quien la haya solicitado, absteniéndonos de forzar el libre albedrío de nadie. En Reiki III el imperativo se mide en términos monetarios. Reiki aporta la prosperidad, la longevidad y el bienestar a todos. Ésos no son valores que puedan comprarse y venderse. Por supuesto los y las terapeutas y enseñantes tienen derecho a ganarse la vida con su trabajo, pero también asumen la responsabilidad de una curación asequible. En mis clases particulares individuales cobro setenta y cinco dólares por el Reiki I, cien por el Reiki II y trescientos por el Reiki III. Los grupos de los fines de semana pagan unos honorarios cerrados por grupo que resultan a un coste muy inferior al de las clases particulares. En cuanto a mis sesiones terapéuticas, personalmente prefiero no cobrarlas aunque, como queda dicho, opino que los sanadores tienen derecho a ganarse la vida. A mi alumnado le aconsejo que apunte a unas tarifas razonables y creo que debería existir un sistema de becas.

Cuando empecé a enseñar y durante unas tres semanas experimenté fuertes deseos de guardarme el Reiki para mí, con intención de utilizarlo para ganar dinero y para que la cualificación de Maestra me reportase algo más que la responsabilidad de enseñar. Luego sentí remordimientos por haber pensado de esa manera, pero la realidad era que tales ideas habían pasado por mi cabeza, aunque antes había deseado tener el Reiki III para enseñar al mayor número posible de personas contra un coste mínimo o nulo. Por último me di cuenta de que no podía continuar en aquel estado de indecisión, y después de algunas reflexiones introspectivas la tentación desapareció por completo al cabo de algunas semanas. No desconozco, sin embargo, que otras personas movidas por parecidas y no menos positivas intenciones renunciaron a estos propósitos poco después de empezar a enseñar, y precisamente por el mismo camino. A mis alumnos y alumnas les cuento este episodio para ponerlos en guardia contra las trampas que nos tiende el ego. Si te ocurre a ti, como bien pudiera suceder, resiste y recuerda por qué quisiste convertirte en terapeuta Reiki.

En el nivel Reiki II ofrezco a mi alumnado la información completa del método, y buena parte de ella en forma de apuntes que pueden llevarse una vez conseguido el grado Reiki III. De los alumnos y alumnas espero que se lo tomen en serio y comprendan que, si bien yo puedo y quiero enseñar, a ellos les toca poner lo necesario de su parte para aprender. Anuncio públicamente que el Reiki III requiere tres permanencias durante otros

tantos fines de semana, y casi nunca se niega la admisión a nadie. No todos mis Reiki III llegan a ser verdaderos enseñantes, pero casi todos son verdaderos terapeutas. Y salen dotados de la capacidad para enseñar, de modo que podrán hacer uso de ella cuando así lo decidan. Les pido que consideren en serio la posibilidad de enseñar y algunas personas que declaran, en principio, no tener intención de hacerlo, a veces acaban enseñando, aunque no sea en clases cara al público. En ocasiones se empieza por impartir el Reiki a los miembros de la propia familia, u otras personas a quienes vemos necesitadas de dicha energía. Estos métodos son muy diferentes del sistema Tradicional para la elección de candidatos al Reiki III, pero me parecen los más eficaces para los tiempos que corren.

Cuando enseño Reiki II les digo a mis oyentes que espero sinceramente que desearán llegar hasta el Reiki III, pero les ruego que lo hagan sólo si verdaderamente sienten el anhelo de sanarse a sí mismos, a otros (sin exceptuar a los animales) y/o al planeta. No me reservo mis enseñanzas para mí, pero tampoco invito a más asistentes de los que físicamente puedo sintonizar en cada clase para pasarles los alineamientos. La persona que asiste determina por sí misma su grado de interés; puesto que ha entrado a la clase, debo suponer que le merece alguno. Algunos alumnos y alumnas me hablan de sus decisiones, pero otros no, y no son pocos. Yo no exijo ningún período de espera concreto entre la recepción de un grado y el siguiente.

En los seminarios de los fines de semana ofrezco los tres grados en tres jornadas lectivas, proceso agotador para todas las personas afectadas incluyéndome a mí misma. Durante la lección de Reiki I le pido al alumnado que decida si desea regresar al día siguiente para seguir en la brecha. Si les ha afectado demasiado la energía o les cuesta entender la información (lo cual no es demasiado corriente en Reiki I), les aconsejo que esperen un poco antes de intentar el Reiki II. Doy la bienvenida a toda persona que se crea preparada y dispuesta a continuar. Durante la clase de Reiki II pongo más énfasis en lo de advertir a mis oyentes que una vez recibido este grado van a tener que pasar al menos seis meses en el proceso de purificación emocional, y que es preferible aplazarlo si tienen algún trauma o conflicto emocional en curso.

Por ejemplo, si una alumna no tiene más experiencia terapéutica que el Reiki I de ayer y el Reiki II de hoy, le aconsejo que espere y se inicie en el Reiki III más adelante. En cambio, ante otra persona que sea una sanadora experimentada o que hubiese revelado facultades psíquicas antes de recibir la formación Reiki, o que haya recibido al menos el Reiki I con anterioridad a ese fin de semana, lo dejo a criterio de ella. Casi todo el mundo tiene una idea bastante clara de las propias limitaciones. Es mucho más positivo dejar que transcurra algún tiempo entre la recepción de un grado y el siguiente, pero muchas veces no es posible dada la escasa disponibilidad de enseñantes. La persona que recibe los conocimientos sabrá si está preparada o no para asimilarlos; yo me limito a suponerle esa capacidad de discernimiento y le enseño lo que sé. Cuando me despido de una ciudad después de uno de estos fines de semana Reiki, sé que dejo al menos un puñado de personas que dentro de algunos meses se hallarán preparadas para enseñar.

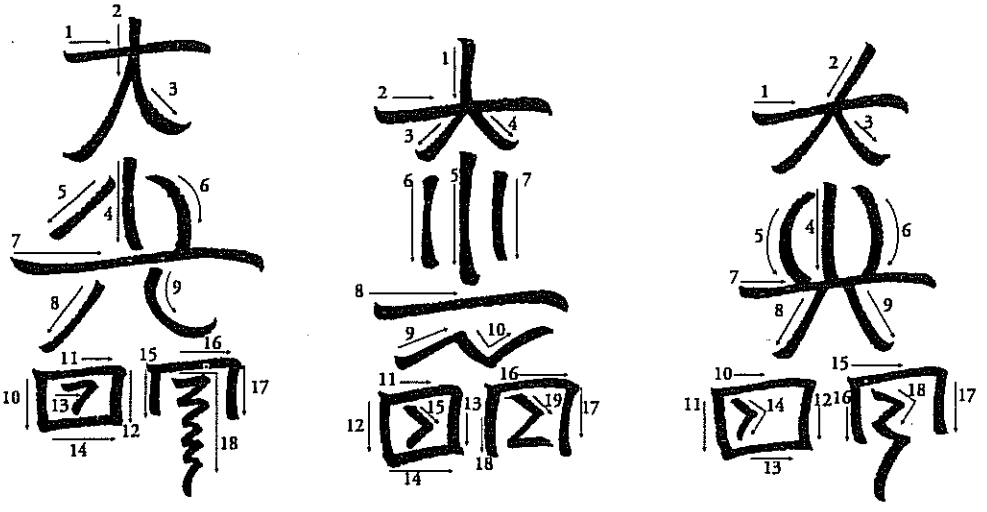
La formación Reiki III empieza por introducir dos nuevos símbolos; ambos se utilizan en el proceso de pase de alineamientos, pero sólo uno de ellos sirve para curar. En Reiki III todo remite al pase de los alineamientos, y estos símbolos forman parte del proceso. Los dos símbolos del Tercer Grado se llaman el Dai-Ko-Myo y el Raku. El primero se

DAI-KO-MYO
Versión tradicional

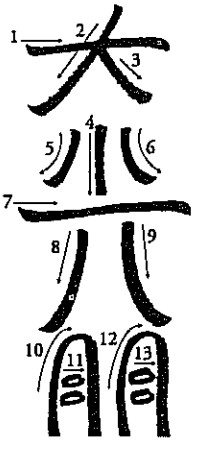
DAI-KO-MYO
Versión tradicional; las flechas indican el trazado de cada línea

utiliza para sanar, y es también el símbolo que transmite los alineamientos Reiki. El Raku se usa únicamente en el proceso de pase de los alineamientos y no tiene ninguna otra aplicación; por cierto que la señora Takata nunca lo empleaba. El Dai-Ko-Myo tiene la particularidad de aparecer no ya en dos variantes sino en dos formas muy diferentes; una de ellas es la usada por la escuela Tradicional, que no reconoce la otra versión. En mis enseñanzas prefiero el símbolo moderno, aunque no tengo ni la menor idea de su procedencia.

DAI-KO-MYO
Variantes



Símbolo del Maestro Tibetano (izquierda) y Símbolo del Maestro Sunyata Reiki (derecha)

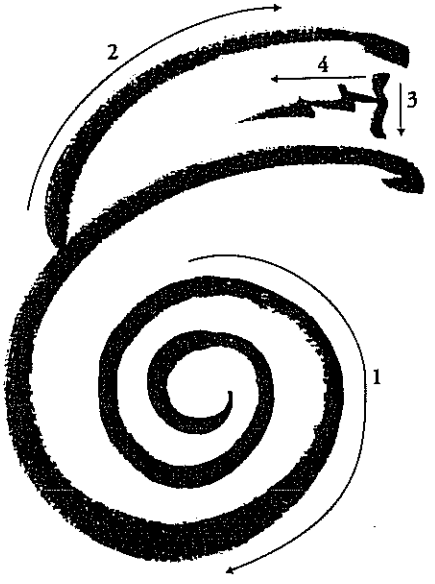


Variante del Dai-Ko-Myo[4]

Cuando comencé mi peregrinación en busca del Reiki III, una conocida me envió por correo el símbolo Dai-Ko-Myo Tradicional, como he contado en el capítulo de introducción, y estuve usándolo durante mi primer año de enseñanzas. Luego se me ha mostrado el símbolo Tradicional en diversas variantes, aunque la misma forma básica se distingue en todas ellas; una de éstas es la que reprodujo A.J. Mackenzie Clay en su libro *One Step Forward for Reiki* (New Dimensions, 1992). Llevaba yo algún tiempo enseñando cuan-

DAI-KO-MYO NO TRADICIONAL

DAI-KO-MYO NO TRADICIONAL
Cómo dibujarlo



do la persona que me inició en el Reiki II, de quien procedía la mayor parte de las informaciones que yo transmitía a mi vez, me preguntó cómo era el Dai-Ko-Myo que yo usaba. Cuando le envié una copia de mi símbolo me contestó que debía probar con la versión moderna. Lo cual hice de mala gana, pues había obtenido buenos resultados con el símbolo que venía utilizando, pero finalmente me avine a ensayar el nuevo. Tan pronto como lo hube hecho, nunca más retorné a la forma Tradicional.

El nuevo símbolo no me exigió ninguna memorización "era como si lo hubiese sabido toda la vida" y lo primero que pensé al verlo fue: «¡Claro que sí! Ésta es la espiral de la Diosa.» Al usarlo en los pases de alineamientos lo hallé mucho más poderoso, y de flujo incomparablemente más fácil que el Dai-Ko-Myo original. Cuando presenté ambas formas a mis estudiantes y les solicité una opinión comparativa, gustó más el símbolo nuevo, pareciéndoles más claro, más sencillo y más fuerte, lo mismo que a mí. Trabajé con él una temporada y después de realizar varias comparaciones más, decidí adoptar definitivamente el Dai-Ko-Myo moderno.

En una sesión de canalización con Susanne Wagner, una alumna formuló una pregunta acerca de la nueva forma del símbolo. Yo no estuve presente pero escuché luego una grabación. Los guías Reiki que participaban en la canalización manifestaron que el nuevo Dai-Ko-Myo concuerda mejor con las vibraciones de las necesidades docentes de hoy día, mientras que el símbolo antiguo era el idóneo para la energía de una época ya pretérita. No obstante, dijeron, en algunos casos o con ciertas personas sería preferible recurrir al símbolo Tradicional para sanar o pasar alineamientos; en esto se me aconsejaba

que siguiera el dictado de mi intuición. En general, no obstante, se juzgaba preferible el empleo del símbolo nuevo. Ambas formas del Dai-Ko-Myo se reproducen en el presente capítulo. A mis estudiantes les pido que estudien las dos y que elijan la que les parezca más ajustada a su energía y necesidades.

Una vez nos hayamos aprendido el Dai-Ko-Myo de Reiki III, lo utilizaremos en todas las curaciones. En mi opinión, cuando se envía a distancia viaja más rápidamente del chakra cordial de la terapeuta al chakra cordial de la receptora. En ocasiones, es el único símbolo que se necesita para una curación, aunque cuando la hago para una persona ausente prefiero utilizar además el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Usándolo invertido, extrae de los organismos las energías negativas y las dispersa. El Dai-Ko-Myo cura fundamentalmente el alma; cada uno de los símbolos Reiki se dirige de manera específica a uno de los cuerpos vibracionales. Así como la resonancia del Cho-Ku-Rei es más intensa en el plano del cuerpo físico, el Sei-He-Ki actúa sobre el cuerpo emocional y el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen concuerda con el cuerpo mental, el Dai-Ko-Myo funciona a nivel del cuerpo espiritual.

Es una curación muy poderosa, ya que sana el mal-estar actuando sobre la fuente superior o causa primera. Los planos de los cuerpos espirituales contienen el esquema o plantilla de donde deriva el cuerpo físico, de modo que la curación a estos niveles induce cambios profundos, de los que suelen merecer el calificativo de «milagrosos». Los sanadores Reiki presencian «milagros» en cada una de sus sesiones, y con frecuencia se invocan por medio del Dai-Ko-Myo. Se producen ahí cambios existenciales. En la curación directa y tal como sucede con los demás símbolos, transmitiremos el Dai-Ko-Myo cuando la intuición nos aconseje hacerlo. En mi caso, es el símbolo que uso con más frecuencia.

Para la curación a distancia utilizo con frecuencia los cuatro símbolos, empezando con el Dai-Ko-Myo como primera fuente. Luego transmito el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, para continuar con el Cho-Ku-Rei y el Sei-He-Ki y finalizar con una repetición del Dai-Ko-Myo. Éste suele revestir un color rosa astral mientras se envía, o dorado metálico algunas veces. En la emisión no aparece estático sino vibrante, móvil, giratorio. Según mi percepción, lleva directamente la energía de la Divinidad/Fuente a la persona receptora por mediación de la sanadora, y con ello le aporta a aquélla cuanto necesita para sanar. Es desde luego la energía terapéutica más potente de que disponemos en el planeta Tierra, y sin duda alguna la más positiva.

En la auto terapia usaremos el Dai-Ko-Myo del mismo modo que lo hacemos para sanar a otros. Trázalo sobre tu chakra cordial y visualízalo con los demás símbolos. Existe también un ejercicio de Ch'i Kung que utiliza este símbolo para la auto terapia y para potenciar el flujo de ki a través del organismo. Estimula el chakra del timo en su localización de la línea Hara y vigoriza el sistema inmune cuando se practica dos veces al día, en pie y con la espalda erguida.

En primer lugar hay que localizar el punto representado en la ilustración. Se halla sobre cada uno de los omóplatos, en un hueco que forma el hueso, visible en la espalda. Tras elevar el nivel de energía Reiki de las manos, o frotarlas para que se calienten, empezamos a dar masaje en este punto del hombro con las yemas de los dedos de la mano contraria. Se efectúa para ello una rotación en el sentido de las agujas del reloj, durante

DAI-KO-MYO POTENCIADOR DEL SISTEMA INMUNE

un minuto. Luego empezaremos a visualizar el Dai-Ko-Myo, sin que se interrumpa el masaje hasta un total de trescientas rotaciones. Luego buscamos el mismo punto en el hombro del otro lado y repetimos la operación.

Realiza este ejercicio en ambos hombros tres veces. Para finalizar hacemos puño con la derecha y percutimos suavemente el pecho, sobre el esternón, veinticinco veces, sin dejar de visualizar el Dai-Ko-Myo durante toda esta operación. Realiza el ejercicio completo dos veces al día. Desconozco el origen de esta práctica, aunque se ha demostrado que la percusión del timo estimula y fortalece esta glándula. Incluso se ha escrito un tratado entero sobre la cuestión del fortalecimiento del timo, *Your Body Doesn't Lie,* obra del médico John Diamond (Warner Books, 1979), en donde se describe un ejercicio parecido bajo el nombre de «tamborileo sobre el timo».[5]

El Dai-Ko-Myo tiene otras aplicaciones. Visualizaremos los cuatro símbolos para purificar y cargar energéticamente los cristales; incluso es posible programarlos de manera que se purifiquen a sí mismos. Para hacerlo tomaremos el espécimen entre las palmas de las manos y le enviaremos la energía Reiki. Primero visualizamos el Dai-Ko-Myo y luego el Sei-He-Ki, a fin de evacuar del cristal toda la negatividad y las tribulaciones que haya absorbido, dejándolo purificado. A continuación le transmitimos el Cho-Ku-Rei para programar el cristal consagrándolo a una finalidad, como puede ser por ejemplo la curación. En este caso, es decir si el cristal ha de servir para sanarnos o sanar a otras personas, añadiríamos el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Para finalizar visualizamos de nuevo el Dai-Ko-Myo y solicitaremos que en adelante el espécimen se purifique a sí mismo, lo cual significa que la piedra evacuará las energías remanentes después de cada utilización. No obstante, con-

viene todavía purificarlo de vez cuando, aunque ya no necesitará esta operación con tanta frecuencia (como puede comprobarse mediante el ensayo del péndulo).

Cuando preparo elixires florales o de gemas, yo transmito el Dai-Ko-Myo y el Cho-Ku-Rei al agua y a las flores (o las piedras) durante la fase de infusión bajo la luz solar. Se me ha comentado que mis elixires son especialmente potentes y estoy segura de que la causa es el Dai-Ko-Myo. Te aconsejo que los uses también para potenciar los medicamentos, los extractos de hierbas, los remedios homeopáticos, etc. Además empleo el Dai-Ko-Myo prácticamente para todos los usos del Reiki, por lo regular antes y después de cada proyección de los símbolos o sesión terapéutica. De este modo profundizo e intensifico la energía. El Dai-Ko-Myo es el símbolo que transmite y pasa los alineamientos Reiki de enseñante a discípulo. En el capítulo siguiente se hallará la información relativa al pase de alineamientos.

Como sucede con todos los símbolos, hay que memorizar el Dai-Ko-Myo; el alumno o alumna debe ser capaz de dibujarlo con precisión y con todas las líneas en su debido lugar y proporción. Lo cual desde luego resulta mucho más fácil con la figura espiral del Dai-Ko-Myo, en comparación con la versión antigua. Debo señalar que a mí me costó bastantes semanas el aprender de memoria la versión antigua, y esta falta de resonancia me indicó que no armonizaba mucho con mis propias energías; en cambio me hice con la versión moderna del Dai-Ko-Myo desde la primera ojeada. No fue necesaria ninguna memorización. Lo conocía ya. En cualquier caso, he reproducido aquí todas las versiones del símbolo que he llegado a descubrir, para que utilices aquella que te cuadre mejor; todas ellas funcionan.

Será interesante traer a colación aquí la definición de la espiral según las ideas del Ch'i Kung. Tradicionalmente, esta figura simboliza la energía de la Divinidad. A la espiral que se abre a partir de su centro en el sentido de las agujas del reloj se le atribuye la propiedad de condensar el ki en el núcleo de la figura. El Dai-Ko-Myo moderno se dibuja precisamente de esta manera, partiendo del centro y en sentido horario. Cuando se invierte la espiral trazándola en sentido antihorario, se produce la expansión del ki interno para conectar con el ki exterior al organismo; una vez se ha completado esta expansión se invierte automáticamente el sentido, lo cual determina la recuperación del ki. Las espirales crean vórtices de energía que atraen otras energías; su presencia en la naturaleza es muy frecuente, desde las olas que agitan un estanque hasta los huracanes. En Ch'i Kung se utilizan a fin de captar y condensar el ki para obtener efectos salutíferos y curaciones.[6]

En las tradiciones de *wicca* la espiral es el laberinto iniciático, es el paso de la Rueda del Año y el lugar de la manifestación y la reencarnación. Las espirales trazadas en el sentido de las agujas del reloj invocan la energía creativa, mientras que las trazadas en sentido antihorario designan la dispersión, la relajación. Starhawk ha comparado en *The Spiral Dance* (Harper and Row Publishers, 1979) la doble espiral con el laberinto que conduce al centro de la creación, el Vacío de los budistas:

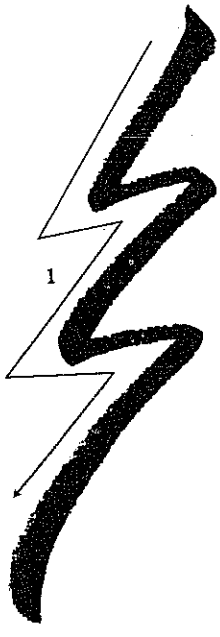
> *Conforme te desplazas a través de la espiral el mundo se disuelve, la forma se disuelve, hasta que te hallas en el corazón oculto en donde el nacimiento y la muerte son una misma cosa. El centro de la espiral resplandece; es la Estrella Polar, y los brazos de la espiral son la Vía Láctea, una constelación de millones de estrellas que giran alrededor de un punto central inmóvil. ... Estás en el seno de*

la Diosa, en flotación libre. Entonces notas que algo te comprime y te empuja, que empiezas a salir de la espiral y que ésta se ha convertido en el tránsito vaginal del renacimiento. Te mueves en el sentido de las agujas del reloj a lo largo de la doble espiral de tu ADN.[7]

Nótese que el Dai-Ko-Myo moderno es una doble espiral.

El otro símbolo para Reiki III es el Raku. La señora Takata no llegó a utilizar este símbolo del sánscrito; en la actualidad lo emplean casi todos los Maestros Reiki norteamericanos. Sin embargo, muchos de éstos tienen muy pocos datos acerca de esta figura, a lo que parece, y apenas se dan cuenta de su importancia. Se utiliza sólo para el pase de los alineamientos, y nunca en las sesiones terapéuticas. El símbolo tiene la figura de un rayo o relámpago y según se me ha explicado, se define como «portador del fuego». Al término de la ceremonia del pase de alineamientos se invoca dicho símbolo para efectuar la toma de fundamento de la persona receptora de la energía Reiki. En esto viene a resumirse lo que conoce acerca de él la mayoría de los terapeutas Reiki, pero su significación es mucho más extensa en realidad. Activa la línea Hara y por tanto contribuye a la circulación de la energía Reiki por los canales ki de la persona iniciada, así como a condensarla en el centro Hara (el ombligo o Tan T'ien).

Durante el proceso de alineamiento, el aura del Maestro y la del discípulo se unen, y



RAKU
La figura del rayo, el portador del fuego (sólo para el pase de los alineamientos). Las flechas indican cómo se traza

RAKU, VERSIÓN DE LA SERPIENTE

algo más ocurre en el decurso de esta fusión áurica. En esos breves instantes, los guías utilizan la energía para retirar el karma negativo de la persona que recibe el alineamiento y el grado Reiki. La enseñante que conduce el proceso recibe lo que se está eliminando a través de su propia aura y lo deriva a tierra, aunque por lo general este fenómeno pasa por completo desapercibido. El Raku separa las auras al término de la ceremonia, quedando tanto el Maestro o Maestra como el o la alumna con una proporción de energía ki Original muy superior a la que poseían antes. Esta liberación del karma durante el alineamiento explica los procesos de purificación y reorganización física y emocional que suelen ocurrir después.

Con tantas variaciones como existen actualmente de los símbolos, es interesante observar que sólo se conoce una del Raku, y consiste sencillamente en dulcificar la línea quebrada que representa el rayo para convertirla en una línea ondulada. Trazado de este modo el símbolo se convierte en el del poder de la Serpiente Kundalini. Pero como el rayo es también el vajra del budismo vajrayana "es decir, el símbolo del camino diamantino del budismo mahayana según las doctrinas tibetanas", todo indica que el trazado en forma de línea quebrada es más correcto. Entre los extremos de la doble espiral del Dai-Ko-Myo aparece también la figura en miniatura del Raku.

La actividad de los Reiki III de escuela moderna en todo el país me ha deparado hojas y más hojas llenas de «nuevos» símbolos Reiki, los cuales se presentan bajo la especie que reivindican algunos de los que se perdieron antiguamente. Muchos de ellos son energías

Sa

Om

To

Ga

Hung

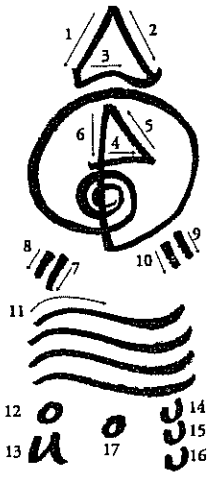
Símbolo del Maestro Quiromante

Ozra

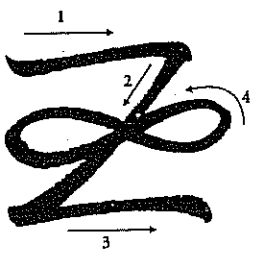
SÍMBOLOS NO REIKI

SÍMBOLOS NO REIKI (continuación)

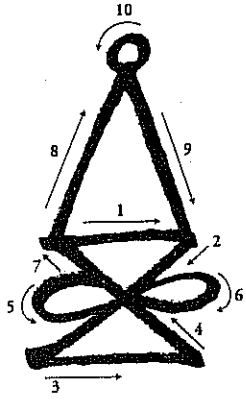
Johre
Luz Blanca



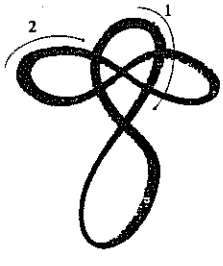
Lon Say
Infección, negatividad



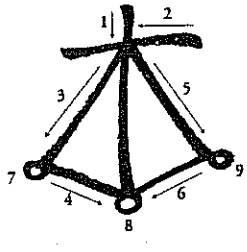
Zonar
Lo infinito, lo intemporal, la eternidad. Da buenos resultados en aplicaciones relacionadas con las vidas pasadas y con cuestiones kármicas e interdimensionales.



Halu
Amor, verdad, belleza, armonía, equilibrio y un Rayo Sanador más profundo. El Halu es un Zonar de potencia aumentada; la pirámide dibujada sobre éste simboliza las energías mentales superiores.



Len So My
Amor puro



Harth
Amor, verdad, belleza, armonía, equilibrio. Simboliza el corazón, del cual proceden la curación y el amor; representa una pirámide de tres dimensiones.

Yod
Para dibujar este símbolo se traza sólo el gran arco que simboliza las manos de Dios (en donde fluye el Arca de la Alianza). No somos propietarios de esta energía, sino sólo fideicomisarios de la energía cordial.

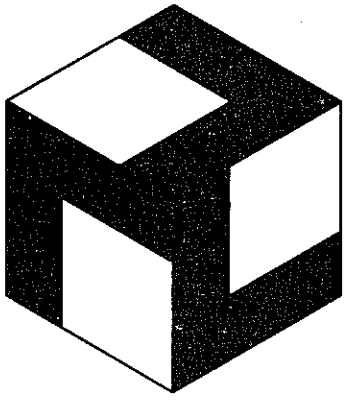
budistas o sánscritas y presentan de por sí un valor positivo, pero no son figuras Reiki. Gracias a la canalización de Laurel Steinhice sabemos que los demás símbolos serán devueltos a la Tierra, y que el primero de ellos será posiblemente capaz de activar los centros energéticos de los ojos y permitirá utilizar la energía Reiki a modo de láser. En realidad muchos sanadores aprenden a hacer esto conforme desarrollan facultades psíquicas y sin utilizar conscientemente ningún símbolo. A mí me parece que el Dai-Ko-Myo moderno es la única forma no tradicional que sea verdadero símbolo Reiki. No obstante, reproduzco a continuación algunas de las nuevas propuestas.

Aunque no considero que sean símbolos Reiki, alguno de éstos merece una explicación más detallada. Om es un símbolo sánscrito y representa el sonido creador del Universo. También son sánscritos otros de los aquí reproducidos, y poseen energía terapéutica. El símbolo del Maestro Quiromante representa la trayectoria de la energía a través de los chakras y de la sushumna, y tal vez alguna forma de iniciación. En la iconografía del budismo tántrico hallamos a menudo símbolos de esta especie, que las estatuas de Buda llevan grabados en las palmas de las manos. Existe una colección de símbolos llamados la Pauta de la Matriz, mientras que los caracteres mismos reciben el nombre de bijas o sonidos germinales. Se considera que su conjunto constituye el lenguaje de lo Absoluto. En cuanto a la verdadera significación de los bijas, que desempeñan un importante papel en los ritos del budismo tántrico, sólo se revelan a los iniciados. Los bijas que hallamos dibujados en las stupas sirven a veces para representar los cinco elementos. Reciben el nombre de stupas las esculturas o los edificios, precursores del estilo pagoda, cuya misma forma representa intrínsecamente los elementos.[8] Por cierto que el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen también recuerda mucho la figura de una stupa.

Otro conjunto de símbolos, entre los cuales Harth, Zonar, Halu y Yod, me fue comunicado en California y entendí que se habían concebido para su uso con los símbolos del Reiki. Aunque de intención obviamente positiva, he tenido una experiencia muy mala con uno de ellos. Cuando le enseñé a una mujer estos símbolos ella eligió el Harth y empezó a utilizarlo de una manera negativa, construyendo por vía psíquica pirámides negras para lo que según ella era un rito de protección. Éstas fueron colocadas sobre mi aura, mi casa y las de otras personas. El resultado no fue en absoluto positivo. Las pirámides encerraban lo que supuestamente protegían y sofocaban la persona o el lugar puesto bajo tal invocación. La energía psíquica no podía salir de las estructuras y esto alteraba el intercambio cotidiano, la entrada y salida de los flujos energéticos normales. Cuando se intentaba purificar aquélla desde el interior, las energías negativas no podían salir y no se disipaban, puesto que permanecían atrapadas en dicho interior por el símbolo.

A mí me había causado incomodidad desde el primer momento y le pedí a aquella mujer que no lo usara, pero ella insistió. Las pirámides en cuestión eran instrumentos de una agresión psíquica a gran escala y originaron muchas tensiones y mucha negatividad en mis emociones y en mi casa. Por último, cuando me di cuenta de lo que había ocurrido, solicité la ayuda de otra terapeuta para eliminarlos, ya que las pirámides negras –y había colocado muchísimas– eran casi totalmente refractarias a cualquier intento de desmontarlas o retirarlas. Tras numerosos intentos fallidos acabamos por descubrir que una emisión de símbolos Raku a partir del Tercer Ojo lograba desmontar las pirámides, aunque casi en seguida se reconstruían automáticamente. Por último logramos desmantelarlas

EL ANTAHKARANA[9]



mediante la utilización intensiva del Raku y la proyección de pantallas de luz por la parte inferior para levantarlas y alejarlas del planeta. Se necesitaron varios meses para purificar completamente de aquella energía mi casa y mi propia persona.

Sospecho que el símbolo fue utilizado de una manera distorsionada para conferirle una negatividad que de por sí le es ajena. Desde entonces, sin embargo, me he abstenido de experimentar con símbolos «nuevos» hasta haberlos comprendido por entero. A mis alumnos y alumnas no les mando que eviten estas energías desconocidas pero les indico la conveniencia de proceder con mucho cuidado. En una sesión de canalización se me comunicó que los símbolos Reiki originales eran trescientos, veintidós de los cuales se utilizaban de manera habitual, y que se hallan archivados en antiguas escrituras del Tibet y de la India. Cuando llegue el momento de que sean recuperados para el Occidente y para el Reiki, nos serán dados a conocer de manera tal que sepamos sin duda alguna que son verdaderas formas Reiki, y también se nos enseñará cómo utilizarlos. La única anticipación previsible son, a lo que parece, los símbolos personales que se comunican por vía psíquica e interior a ciertos individuos, quienes pueden utilizarlos o por lo menos investigarlos sin incurrir en ningún riesgo.

Otra forma que se divulga en la actualidad a título de símbolo Reiki adicional es el llamado Antahkarana. Se trata de un símbolo tibetano usado para la meditación y para aplicaciones terapéuticas; Alice Bailey y otros autores aseguran que ha sido ritualmente utilizado desde hace miles de años. Cuando lo colocamos debajo de la camilla durante las sesiones concentra y amplifica el Reiki así como otras energías terapéuticas. Se le atribuye la propiedad de conectar el cerebro físico con el chakra Corona, y por lo visto ejerce también efectos positivos sobre todos los chakras y sobre el aura. La meditación sobre este símbolo inicia automáticamente la Órbita Microcósmica, con la circulación de ki a través de los canales centrales de la energía y del organismo. Durante la meditación el símbolo parece cambiar de aspecto y da lugar a otras imágenes. El empleo del Antahkarana se recomienda para eliminar energías negativas de las personas o de los objetos, y puede usarse para purificar cristales.[10]

He visto representaciones holográficas del Antahkarana empotradas en tablas cuadradas de madera y por lo visto goza de gran popularidad en el Medio Oeste norteamericano, a título de dispositivo protector, pues todas las personas que me han mostrado este símbolo y lo juzgan positivo y sagrado eran oriundas de dicha región. No creo que sea uno de los símbolos Reiki perdidos, pero es positivo por sus cualidades propias y se dice que no admite intenciones negativas; aparte sus antecedentes milenarios, viene siendo utilizado desde hace años por muchos terapeutas que han puesto a prueba las propiedades de su energía.

Vale la pena citar otra colección de símbolos utilizados para la curación psíquica, que es la de once caracteres publicada por Frank Homan en su libro *Kofutu Touch Healing* (Sunlight Publishing, 1986). Son unos símbolos de aspecto muy moderno y presentados con gran pulcritud en dicha fuente, junto con una colección de posturas físicas de las manos, en la que figuran asimismo las posturas Reiki. Aunque debo reiterar, una vez más, que no son símbolos Reiki, son terapéuticamente válidos y se puede tener la seguridad de que funcionan. No digo que sean tan potentes como los símbolos Reiki, ya que no ejercen unos efectos tan concentrados, pero me parecen válidos y positivos, de manera que tal vez interese el experimentar con ellos.

Con esto queda expuesto lo tocante a los símbolos para el Reiki III, y en particular los dos símbolos Reiki que han constituído el tema de este capítulo. Le incumbe ahora al alumno o alumna la elección entre las versiones moderna y tradicional del Dai-Ko-Myo. He explicado asimismo el Raku. Sobre ambos símbolos todavía será preciso volver más adelante. He comentado otros símbolos no Reiki, y en este punto debo prevenir al lector o lectora que cuando haya alcanzado el grado de maestría seguramente sufrirá una inundación de símbolos nuevos, lo mismo que me ha ocurrido a mí, y quizá se vea en la precisión de orientarse y averiguar poco a poco lo que hacer con ellos y si utilizarlos o no. En el presente libro no volveré a mencionar estos símbolos no Reiki. Una vez conocidos los del Reiki III y sus aplicaciones terapéuticas, pasaremos a ocuparnos de su utilización en el pase de los alineamientos. Éstos y el proceso de la iniciación son el «milagro» principal del sistema terapéutico Reiki.

1. William L. Rand, «A Meeting with Phyllis Furumoto», en *Reiki News*, primavera de 1992, p. 2.
2. *Ibíd.*, p. 1.
3. *Ibíd.*
4. Otra versión del Símbolo Reiki del Tercer Grado se publicó en *One Step Forward for Reiki*, por A.J. Mackenzie Clay, New Dimensions Press, NSW Australia 1992, p. 38.
5. John Diamond, MD, *Your Body Doesn't Lie*, Warner Books, Nueva York 1979, pp. 50-53.
6. Mantak y Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*, pp. 119-121.
7. Starhawk, *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess*, Harper and Row Publishers, San Francisco 1979, p. 82.
8. Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, Rizzoli International Publications, Nueva York 1979, pp. 60-67.
9. En 1991 recibí una copia xerográfica del manuscrito, entonces todavía inédito, de William L. Rand, *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*. Este material contenía un apéndice que luego no se incluyó en la edición actualmente disponible de este libro, el cual obra también en mi poder. Las informaciones que expongo aquí acerca del Antahkarana, incluyendo el dibujo, se tomaron de las páginas 8 a 13 del apéndice en cuestión.
10. *Ibíd.*

Capítulo 8

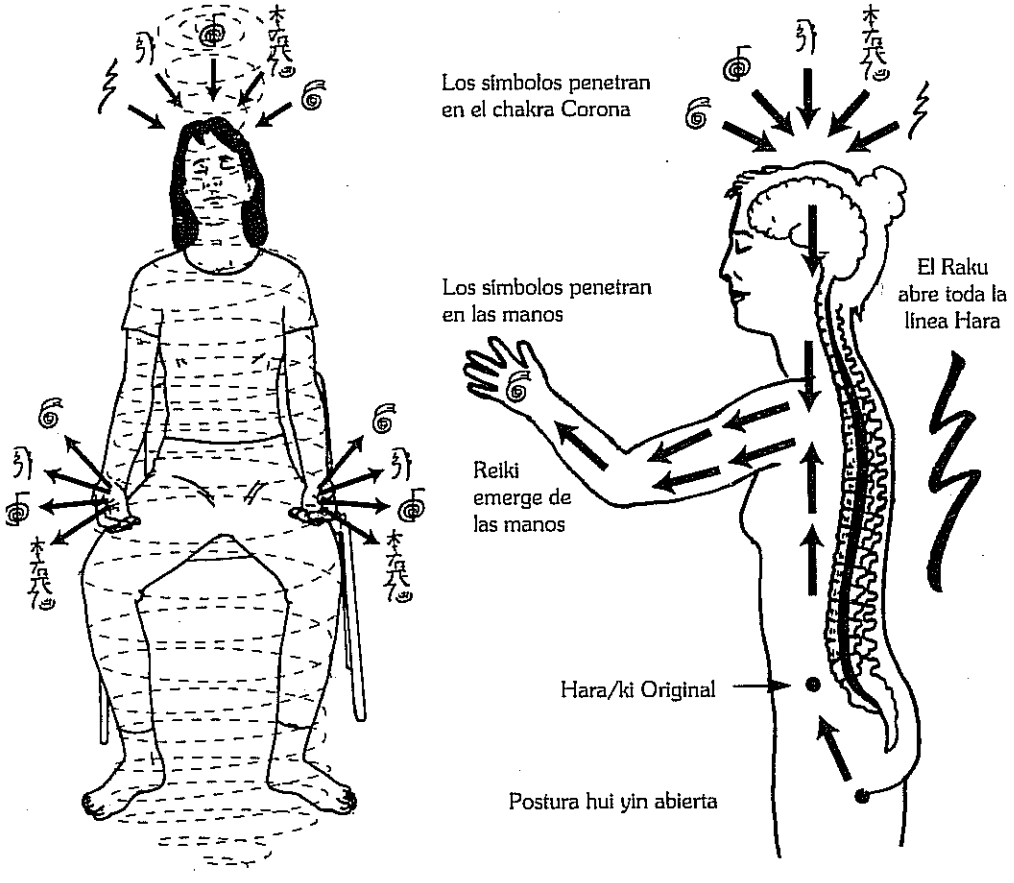
Cómo pasar los alineamientos

Desde la primera clase de Reiki I, los alumnos y alumnas suelen preguntarme qué son los alineamientos, y yo les contesto que sólo puedo describirlos como un milagro. Y que si ellos pueden darme una definición más clara cuando los hayan recibido, yo la agradeceré mucho. Hasta la fecha nadie que los haya recibido o pasado ha propuesto una descripción mejor. El alineamiento hay que vivirlo; ninguna descripción inteligible para el hemisferio cerebral izquierdo sería válida. Nadie sabe cómo ni por qué funciona el alineamiento Reiki, de qué manera la combinación de unas posturas de manos, una respiración y un control de la kundalini causa los notables efectos que conocemos; quienes han recibido los alineamientos Reiki saben cómo ha cambiado su vida desde entonces. Para muchas personas han sido un momento culminante, y la mayoría los recordamos con una sensación de pavor reverencial.

En los alineamientos está la diferencia entre los demás sistemas de curación por el tacto y Reiki. En efecto existen otros sistemas de imposición de manos sobre los chakras, y que utilizan la energía ki, pero sólo Reiki tiene el beneficio extraordinario del proceso de alineamiento. En la formación Reiki Tradicional, hay cuatro alineamientos para el grado Reiki I, uno para el Reiki II y otro para el III; cada uno de los cuatro del primer grado es diferente de los demás. En los métodos no tradicionales se utiliza el mismo alineamiento combinado una vez para cada uno de los tres grados, ya que se trata de un proceso lo bastante potente como para reemplazar las diversas modalidades anteriores. Ambos sistemas producen magníficos resultados, y quien recibe los alineamientos de una u otra escuela se convierte en un sanador o sanadora.

Los alineamientos Reiki abren y dilatan la capacidad para retener el ki en la línea Hara, y despejan los bloqueos existentes en los canales de la energía. Purifican y armonizan los

CÓMO SE RECIBE UN ALINEAMIENTO



chakras de la línea Hara y los del doble etérico. Durante el alineamiento, la energía ki Celestial que vehicula los cinco símbolos Reiki pasa del chakra Corona al chakra cordial de la receptora. El ki Terrestre sube por las piernas y los centros inferiores del Hara también hacia el chakra del corazón, eliminándose todos los impedimentos al pleno uso de la energía. Y todo esto sucede en cuestión de escasos minutos.

El alineamiento es una especie de recompensa kármica. Durante el proceso, la persona receptora se ve dispensada de una parte de su karma negativo, a modo de premio por convertirse en sanadora. Esto sucede porque el nivel de energía del Maestro/enseñante, extremamente potenciado durante el pase de los alineamientos, amplifica el nivel de ki en la persona que los recibe. Lo cual tiene lugar de manera automática, sin que el Maestro o Maestra sea la causa de esas consecuencias kármicas, ni se lo proponga, puesto que su función es aquí meramente instrumental, sin que intervenga ninguna voluntad. El o la celebrante se limita a realizar ciertos movimientos físicos sencillos, y todo lo demás sobreviene por sí solo.

Hoy por hoy el proceso del alineamiento debe ser quizá de lo más hondamente sagrado que existe sobre la Tierra. En el rato que se tarda en ejecutar unos sencillos movimientos, una persona queda iniciada como nueva terapeuta... o tal vez sería mejor decir que queda *despertada*. La capacidad para hacer Reiki forma parte del código genético humano, programada en nuestro ADN. El alineamiento es como encender la luz en una casa que estaba a oscuras, y vuelven a ponerse en marcha facultades que antaño fueron universales pero luego se perdieron en su mayor parte. Reiki es una fuerza de primer orden para la evolución de los seres humanos de este planeta. Los alineamientos sanean nuestro ADN deteriorado y nos conectan de nuevo con la «Luz» de una información que se había perdido para los habitantes de la Tierra.

Cada una de las personas que reciben el alineamiento Reiki cuenta la experiencia de una manera diferente. Hay quien ve colores, nota sensaciones, se ve protagonizando una vida anterior, conecta con los guías espirituales o siente una plétora de júbilo y felicidad. Algunas personas rompen a llorar, y otras sufren accesos de risa nerviosa. Otras dicen no sentir nada, pero las vemos ahí de pie, con la cara muy colorada y sonriendo de oreja a oreja, de manera que basta con sólo mirarlas para comprender cómo se están abriendo a la energía. Muchos revelan casi en seguida las manos ardientes típicas de los sanadores Reiki; otras veces el fenómeno sólo aparece hacia el final de la sesión, o incluso más tarde, la primera vez que imponemos las manos para intentar una curación. Esto de las manos calientes lo he notado yo incluso cuando paso los alineamientos a niños de muy corta edad, en cuyo proceso no se ponen los símbolos directamente en las manos de la criatura. Una vez, durante una firma de libros, se me acercó una mujer para que le dedicara su ejemplar, y luego me estrechó la mano.

–Tú tienes el Reiki –dijo ella, y yo le pregunté cómo lo sabía, pues por aquel entonces aún no había empezado a enseñar.

–Porque tienes las manos calientes –respondió ella–. Lo he notado en seguida. Por lo menos tienes el Reiki II.

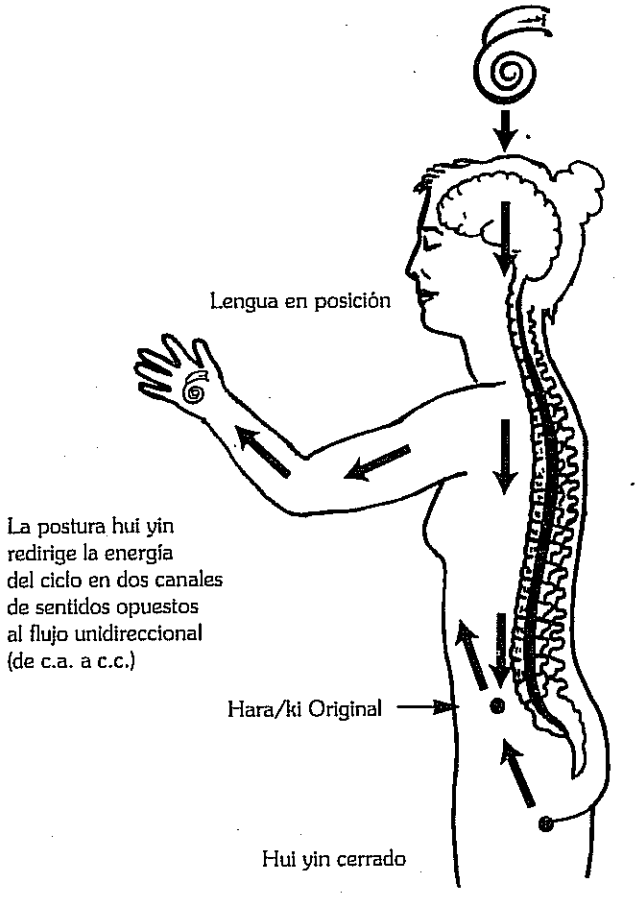
Así era, en efecto.

La persona que pasa los alineamientos también experimenta sensaciones diferentes cada vez, pero la tónica general puede describirse como de felicidad intensa. El proceso convierte todo el organismo en una antorcha de luz, ya que debe conducir la energía ki que circula primero por su persona antes de transmitirse a la candidata. Físicamente resulta muy fatigoso por cuanto exige un control de la respiración y la facultad de retener la postura hui yin durante largo rato. No queda ni un solo instante para la reflexión mientras pasamos un alineamiento, porque el tránsito de la energía lo embarga todo; afortunadamente tampoco hay nada a que atender, sino a los movimientos físicos de la operación, ya que la energía sabe cuidar de sí misma.

El pase de los alineamientos es una experiencia kundalini que afecta al plano etérico y también al Hara. En *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, Ajit Mookerjee ha descrito la subida de la kundalini como «una explosión de calor que pasa como una corriente a través de la sushumna».[1] Y describe así algunas de las sensaciones:

> *Se oyen sonidos interiores comparables al estruendo de una catarata, al zumbido de las abejas, al tañido de una campana, a la melodía de una flauta, al tintineo*

CÓMO SE PASA UN ALINEAMIENTO



de unos pendientes, y así sucesivamente. En la cabeza quizá notamos una sensación de vértigo y la boca se llena de saliva, pero el yogui persevera hasta llegar a escuchar el más íntimo, el más sutil... de los sonidos... El yogui visualiza una gran variedad de formas, tales como centellas, llamas, figuras geométricas, todo lo cual se resuelve, en el estado final de la iluminación, en un resplandor interno, una luminosidad intensa y purísima.[2]

Con esto apenas hemos empezado a explicar los sentimientos que suscita el pase de los alineamientos Reiki.

En la postura hui yin, con la lengua en contacto con el paladar, se produce la ascensión de ki hacia la línea Hara central. El ki Celeste penetra en el organismo del Maestro o Maestra por el chakra Corona, y el ki Terrestre le entra por los chakras de los pies. Cuando la postura hui yin está cerrada en el chakra Raíz, el ki telúrico sube hacia el Hara

o chakra Tan T'ien. El canal ascendente (vaso gobernador, por la espalda) está cerrado a nivel de la lengua y el paladar, de tal modo que la energía no puede completar el recorrido del organismo para salir por el chakra Corona. De manera similar, el recorrido descendente del ki Celestial (por el vaso de la concepción, parte anterior del cuerpo) queda interrumpido al hallar cerrado el hui yin y no puede ocurrir la evacuación a través de los pies. En estas condiciones la energía ki intensificada busca salir del cuerpo a través de las manos y propulsa los símbolos hacia el aura de la persona receptora.

El efecto consiste en trasladar el ki del doble canal interior del Maestro (ascendente y descendente, vaso de la concepción y vaso gobernador) hacia el canal único de la línea Hara, lo cual viene a ser como si cambiáramos la corriente alterna normal de nuestra instalación eléctrica doméstica a un potente flujo de corriente continua. El Maestro o Maestra Reiki retiene ese flujo en su organismo, donde suscita la sensación en figura móvil de ocho que recuerda el símbolo egipcio del Infinito. Es una energía ardiente y activa, que contiene el relámpago del Raku. Los ejercicios Ki del grado Reiki II obedecen a la finalidad de entrenar el organismo de los futuros maestros para que puedan soportar esta plétora de ki; pero la adaptación prosigue cuando se aprende a pasar los alineamientos. Cuanta más energía seamos capaces de canalizar, más poderoso el efecto de nuestros alineamientos sobre otras personas.

Es el momento en que más se hace sentir la presencia de nuestros guías, o por lo menos en mi caso sucede así. Vigilan de pie a mi espalda y dirigen todo el proceso; supongo que sucede lo mismo con todos los Maestros y Maestras Reiki. Mientras paso los alineamientos noto su presencia fuerte y constante; a veces incluso puedo verlos. Al trazar los símbolos, si por acaso yo dibujo una línea fuera de lugar ellos la corrigen y me ordenan que continúe. Si cometo un error, me dicen «lo arreglaremos», y efectivamente lo hacen. Se puede observar físicamente cómo cambia el enfoque de la energía que emiten los símbolos. Cuando enseño Reiki, lo mismo que al escribir este libro, noto que ellos canalizan las enseñanzas a través de mí. Todo contacto con Reiki se convierte en un ritual de gran belleza. Y por muchas veces que lo haya repetido, resulta siempre milagroso y nuevo para mí.

En la cinta grabada con su sesión de canalización Suzanne Wagner afirma que todas las versiones del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen que tenemos en Occidente están mal. Cuando preguntamos cómo se hallaría el símbolo correcto, los guías Reiki de la sesión dijeron que no importaba, que dicho símbolo correcto estaba en alguna biblioteca del Tíbet o de la India. Al preguntarles lo que debíamos hacer, la respuesta fue «elegir uno, nosotros lo arreglaremos». Durante los alineamientos el movimiento de los símbolos es demasiado rápido como para definir nada, pero algo le ocurre a lo que se ha dibujado. Los símbolos se mudan en otra cosa, sutil pero decididamente diferente. En vez de estáticos y bidimensionales, como caracteres trazados sobre un papel, se convierten en tridimensionales y móviles. Adquieren profundidad, color, movimiento, amplitud. Los guías Reiki toman lo que tenemos y «lo arreglan» para que funcione. Ellos desean que Reiki sea devuelto a los pobladores de la Tierra, por eso lo hacen.

Cualquier persona movida por el deseo de pasar el Reiki a otras recibirá toda la ayuda que precise para hacerlo. Yo he enseñado a mujeres que no podían ejecutar la postura hui yin, una de ellas porque le había sido amputado el recto y la musculatura rectal a cau-

sa de un cáncer; la otra había sido víctima de un incesto en su infancia y su musculatura vaginal y rectal estaba gravemente dañada. Pues bien, ambas aprendieron a pasar los alineamientos con lo que tenían, y lo hacían con facilidad. La segunda de ellas describió esta enseñanza como la curación más importante de toda su vida. Otra de las asistentes a mis clases usaba un aparato respirador y no podía realizar los controles de la respiración que se exigen para el proceso del alineamiento. Los guías Reiki le enseñaron cómo hacerlo pese al inconveniente citado, de una manera que ella pudiese llevar a cabo. Otra mujer que padecía una afección crónica del corazón, y por tanto no podía mantener largo rato las posturas físicas, también aprendió a pasar eficazmente los alineamientos. Quien tiene la intención de enseñar Reiki recibe cuanta ayuda pueda necesitar; tú limítate a hacer lo mejor que puedas con los recursos que tienes.

Una de mis Reiki III es una mujer paralizada del cuello abajo y confinada a una silla de ruedas. Utiliza los métodos terapéuticos del Reiki II y realiza potentes curaciones psíquicas y a distancia. Su profesora Reiki I y II no quiso darle el grado Reiki III aduciendo que estaba imposibilitada para usarlo. Entonces la mujer se matriculó en una de mis clases y yo le di la bienvenida. Me pareció que sería capaz de pasar los alineamientos del mismo modo que realizaba las curaciones a distancia. Después de conferirle la iniciación del Tercer Grado se lo sugerí, y ella quiso ensayarlo. Inmediatamente trató de pasar los alineamientos a otra de mis alumnas, y la receptora sintió la energía con fuerza suficiente como para visualizar los símbolos mientras estaban siéndole transmitidos. Una noche me llamó por teléfono y sollozaba tanto que apenas se entendía lo que me decía. Cuando se hubo tranquilizado un poco me contó que acababa de pasar los alineamientos y había creado su primera Reiki I.

Cuando un o una Reiki III se ha familiarizado mucho con el proceso del pase de alineamientos, se produce un cambio en su postura hui yin. Como la energía necesaria para pasar los alineamientos no es una fuerza del plano físico, resulta que es posible mantener la postura en el nivel no físico, y después de una práctica suficiente el o la enseñante aprende a retener el hui yin a nivel Hara y en el chakra Raíz. En mi caso sucedió así, y no porque yo me lo propusiera sino de una forma espontánea. En aquel entonces llevaba yo casi un año enseñando, y me di cuenta de que había empezado a pasar unos alineamientos de potencia extraordinaria pese a que muchas veces la postura hui yin no estaba correctamente cerrada, según los cánones, de manera que en principio la transmisión ni siquiera habría sido posible. Al repetirse el suceso consulté a mis guías y así obtuve la explicación de lo que sucedía. Esto también puede obtenerse mediante la intención, pero antes hay que aprender a controlar el cuerpo físico. Es una fase inexcusable, salvo en el caso de los alumnos y alumnas que padecen impedimentos físicos para conseguirlo; cuando les pido que lo intenten de esta otra manera, casi siempre funciona en seguida.

También he realizado el experimento de enviar los alineamientos Reiki por vía astral durante una curación a distancia. La mujer con quien lo ensayé estaba conmigo en ese plano, y con fuerza suficiente como para ver y tocar. Le pregunté si lo deseaba y sentí que tomaba asiento delante de mí. Entonces procedí a pasarle los alineamientos como si estuviera físicamente presente, aunque la distancia que mediaba entre ambas sería de unos cinco mil kilómetros, poco más o menos. El resultado fue verdaderamente increíble. Contemplé visualmente cómo entraban los símbolos por el chakra Corona de ella y se

transferían al aura, cuyos diferentes colores mudaron súbitamente en un bello resplandor violeta. Irradiaba en derredor una energía de oro metálico, a tal distancia que parecía encender toda la habitación. Y seguí viendo los mismos colores durante las noches sucesivas, todas las veces que me puse en contacto con ella por la vía astral. Más adelante, cuando por fin se me presente la oportunidad de administrarle el grado Reiki en el plano físico, estará ya sobradamente familiarizada con esa energía.

El método de iniciación que paso a describir sirve para transmitir cada grado Reiki en un solo alineamiento, el cual es siempre el mismo, además, para los tres grados Reiki. Ignoro quién desarrolló este método, cuya transmisión venía realizándose por vía oral. Por otra parte, he introducido algunas modificaciones propias. No es el proceso Tradicional para el pase de los alineamientos. Ante el problema de la elección metodológica, yo siempre he tenido muy claro que necesitaba un procedimiento que pudiese culminar en un mínimo de tiempo, dada mi intención de enseñar al mayor número de personas posible. Las clases del Reiki Tradicional, en cambio, suelen ser de limitado número de asistentes, y sólo muy de vez en cuando se celebra un pase de alineamientos. El procedimiento es muy complicado. En cuanto a la comunicación de informaciones, el método tradicional exige por lo menos un fin de semana para cada uno de los grados Primero y Segundo, y una semana o más para el Reiki III. Mis clases condensan la enseñanza en unas cuatro o cinco horas para cada grado, ya que confío en que mi alumnado proseguirá el esfuerzo en casa. Así las cosas, se necesitaba en efecto un sistema rápido y sencillo para pasar los alineamientos.

El mismo alineamiento sirve para iniciar a una persona como sanadora Reiki I, II, o III. Ello es posible, en parte, gracias a la intención, y en parte con arreglo a la capacidad de la propia receptora para retener el ki. Al pasar los alineamientos del Reiki I se origina una energía de apertura del aura, ya que todavía no ha ocurrido nunca una expansión áurica. De tal manera que el alumno o alumna que recibe el Primer Grado no se abre plenamente en la oportunidad de recibir el alineamiento; conforme sus cuerpos energéticos se dilatan y ajustan para recibir más ki, esa persona se hará capaz de transmitir cada vez más energía y su propia apertura progresa. El proceso para el Reiki I culmina al cabo de unas tres o cuatro semanas, y se me ha explicado que consiste en varios ciclos de tres a cuatro días para cada chakra.

Lo mismo sucede en la recepción del alineamiento para el Reiki II. El o la terapeuta del Primer Grado posee ya cierto nivel de apertura energética de la línea Hara, y el alineamiento del Segundo Grado parte de ese nivel; algunos dicen que la recepción del Reiki II equivale matemáticamente a la elevación al cuadrado del nivel de energía anterior. De nuevo la persona iniciada recorre un período de adaptación durante el cual aumenta su capacidad para canalizar el ki. También el Reiki III parte del nivel de energía hallado en la persona receptora y lo multiplica hasta alcanzar valores muy superiores; es una repetición del proceso realizado con los grados I y II, sólo que la expansión es cada vez mayor porque la receptora queda en condiciones de transmitir volúmenes de energía mucho más altos.

Esos períodos de ajuste son la causa de las reacciones de desintoxicación que experimentan a veces los y las terapeutas después de recibir los alineamientos Reiki. Si se encuentran bloqueos energéticos en sus chakras, en su línea Hara o en su capacidad para

canalizar el ki, la energía del alineamiento los sanea, y esa eliminación es el origen de dichas reacciones. Cuando se eliminan impedimentos en el plano del cuerpo etérico, las reacciones son físicas, como pueden ser una diarrea, un aumento de la secreción nasal, el deseo de ayunar durante varios días, una jaqueca. Es el caso que se da con más frecuencia en el nivel Reiki I. Si la remoción de los bloqueos opera en los planos emocional o mental, la desintoxicación se registrará asimismo en estos planos, ocurriendo entonces un notable progreso emocional-mental y muchos cambios radicales de nuestro modo de vida. Ésta es la desintoxicación Reiki II, que puede abarcar varios meses.

Con el Tercer Grado intervienen los cambios del cuerpo espiritual. Muchos de éstos no se manifiestan a modo de desintoxicación, sino como un progreso en la senda de la autorrealización y en el sentido de la unidad con el Universo. La reacción más común de los candidatos al Reiki III es el puro júbilo. La purificación previa ya está hecha, aunque a veces el o la Reiki III novel necesita una cura de sueño de varios días mientras sus niveles energéticos y sus cuerpos vibracionales se ajustan a la nueva capacidad ampliada.

Tradicionalmente y según la mayoría de las escuelas modernas, el Dai-Ko-Myo no se transfiere a las manos sino con el alineamiento del Reiki III. En los tres grados se transfiere al chakra Corona, pero en el Reiki I y el II no se comunica a las palmas de las manos. Por mi parte yo siempre transmito el Dai-Ko-Myo a las manos, incluso para el Reiki I. En la disciplina Tradicional los otros símbolos Reiki se transfieren también al chakra Corona, pero en el Reiki II sólo se comunican a una mano, preguntándosele con anterioridad al alumno o alumna cuál es su «mano buena» para sanar. Esto produce un desequilibrio energético que según me cuentan resulta bastante molesto. Yo prefiero colocar siempre los cuatro símbolos en ambas manos, y ello para todos los grados. Ni siquiera sabía que se hiciese de otra manera hasta que los alumnos y alumnas empezaron a contarme lo agradable que era el recibirlos en ambas, pues sucede a menudo que las personas iniciadas en Reiki I o II según la escuela Tradicional acuden a mí para recibir los grados superiores.

También se me había enseñado que cuando pasaba los alineamientos Hawayo Takata no utilizaba el control de la respiración, ni la postura hui yin, ni el Raku, ni tampoco imponía una secuencia concreta para los cuatro alineamientos del Reiki I, siendo la única regla el pasarlos al término de la sesión de enseñanza. Ella aplicaba el Cho-Ku-Rei trazado en sentido contrario al de las agujas del reloj en los chakras Corona, de la garganta, Tercer Ojo y corazón para todos los grados, y los cuatro símbolos siempre en el chakra Corona, mediante el procedimiento de visualizar los símbolos e insuflarlos en sus lugares. En Reiki I no se transmitía ningún símbolo a las palmas de las manos. Para el Reiki II, insuflaba en la palma abierta de una mano el Sei-He-Ki, el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen y el Cho-Ku-Rei, tras preguntarle a la persona candidata cuál era la «mano buena». Para el Reiki III, situaba el Dai-Ko-Myo sobre la Corona, y el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen y el Cho-Ku-Rei a lo largo de la raquis. Y sólo en Reiki III se transmitían los cuatro símbolos a las palmas de ambas manos. Y aun cuando no se transmitiesen a las manos, siempre (es decir, en los tres grados) se visualizaban los símbolos sobre las manos cerradas.

Cuando empezamos a pasar los alineamientos es mejor hacerlo con una sola persona, absteniéndonos al principio de intentarlo con una clase completa. Se necesita algún tiempo y experiencia para llegar a desarrollar el necesario control muscular y de la respi-

ración. A veces ello requiere varios meses, de manera que es mejor comenzar poco a poco. También es buena precaución el aplazar la primera experiencia lectiva hasta haber aprendido cómo se pasan correctamente los alineamientos y hasta tener la seguridad de que sabremos pasar varios de ellos en una sola sesión. Al principio procuraremos limitar el número de asistentes –cinco personas por clase pueden ser un número idóneo en estas condiciones–, para aumentarlo a medida que nos vayamos sintiendo más fuertes. Para mí, y después de varios años dedicada a la enseñanza, el número óptimo es el de unos veinte asistentes. Aunque en ocasiones he llegado a pasar hasta setenta y cinco alineamientos en una sola jornada, luego siempre he tenido que lamentarlo. Es una depleción de energía demasiado grande, y las consecuencias se notan algún tiempo después. Durante la iniciación propiamente dicha no experimentamos otra cosa sino una tremenda subida de la energía y de momento no nos daremos cuenta de que nos hemos excedido. De ahí el consejo de auscultarse una misma con mucha atención antes de asumir un esfuerzo excesivo.

Soy partidaria de administrar un alineamiento a toda persona que se halle moribunda, gravemente enferma o en situación de grave crisis existencial. Si esta persona sabe cómo efectuar una auto terapia en grado Reiki I al menos, tanto mejor, pero en todo caso el alineamiento es, de por sí, un acto terapéutico de primer orden. No importa que esa persona no vaya a convertirse en sanadora ni aprenda a utilizar la energía en beneficio de otros, aunque también es posible que así suceda algún día. Lo que importa en estas situaciones de emergencia es la curación y el beneficio existencial que aporta el alineamiento. Por eso lo hago, y aconsejo que se haga también con los niños y los animales de compañía. Es extraordinario notar cómo empiezan a calentarse las manos de una criatura de corta edad. También hice un alineamiento con mi perra Kali, que antes de ser recogida por mí había sufrido malos tratos y presentaba un comportamiento rebelde y agresivo. Ella agradeció mucho el trato y se inició en seguida un proceso de restablecimiento, además de una mejoria notable de su conducta.

A menudo las personas que han asistido a mis clases vuelven sólo para repetir los alineamientos. Esto es innecesario, ya que la iniciación es válida de por vida, pero la sensación es tan agradable que prefiero no disuadirlas. Por otra parte, es muy aconsejable que los Reiki III noveles practiquen el pase de los alineamientos con toda la asiduidad posible, y yo los insto a que lo hagan. En Reiki nada puede hacer daño, ni mucho menos el proceso del alineamiento.

Cuando enseño el Tercer Grado a un grupo, les aconsejo que se reúnan a practicar fuera de las clases, o que lo hagan con los parientes y las amistades. Aunque una misma persona reciba muchos alineamientos, tampoco puede producirse ninguna sobrecarga de energía, ya que la apertura nunca irá más allá de lo que soporte la línea Hara. Es una felicidad indescriptible la que nos embarga cuando nos damos cuenta de que alguien a quien hemos iniciado se ha abierto a la energía. Sobre todo, las primeras veces que ocurre. Una alumna mía practicaba con su gato y le pasó tantos alineamientos que no me sorprendería si algún día me dijera que Spooky había empezado a volar. Los alineamientos sanan a cualquiera, humano o animal, y no se perjudica a nadie con repetirlos.

Cuando empieces a pasar alineamientos limítate al grado Reiki I. Una vez hayas dado varias clases y te hayas familiarizado a fondo con el proceso y con las enseñanzas de ese

grado, pásate al Reiki II, pero sólo cuando hayas adquirido la seguridad de que sabes resolver cualquier situación de las que pueden plantearse en el Primer Grado. En Reiki la maestría se alcanza enseñando, pero siempre es mejor empezar por los niveles elementales y seguir un método progresivo. La mejor manera de prepararse para enseñar Reiki es realizar el mayor número posible de curaciones y practicar el pase de los alineamientos. Explora a fondo el Reiki, y llegarás a saber lo suficiente para enseñarlo a otras personas. En el capítulo siguiente volveremos sobre el tema de la enseñanza del Reiki.

Muchas veces mis oyentes me preguntan: «¿Cómo sabes si alguien se ha abierto cuando tú le pasas los alineamientos?» Al principio, ésta era una pregunta temible para mí. Yo apenas tenía práctica del Reiki III, ni una mínima información, puesto que iba aprendiendo sobre la marcha. En aquel entonces no tenía ni la menor idea de si se abrían mis estudiantes o no, y además albergaba fuertes dudas en cuanto a mi capacidad. Estaba muerta de miedo cuando empecé con las clases y me preguntaba si sería capaz de hacerlo. Me daba cuenta de que cometía errores, como dibujar mal las líneas de los símbolos, y luego escuchaba una voz a mi lado que decía «continúa, nosotros lo arreglaremos». Estaba tan espantada y preocupada por mi propia actuación que apenas tenía tiempo para fijarme en los alumnos. Si observas sus caras después de los alineamientos, sabrás lo que ha sucedido.

Lo más sencillo, y especialmente útil para Maestros y Maestras noveles, es preguntar. Después de pasar los alineamientos a todas las personas del grupo, pregúntales lo que han visto o sentido. Si alguien prefiere no decir nada, no le atosigues. Una vez hayan hablado los más decididos, los demás suelen animarse también. Anúnciales previamente que es cuestión de sensaciones sutiles, no de dramas espectaculares, y cuando comprendan que en efecto *ha sucedido algo,* sin duda querrán tomar parte en la discusión. Tras haber escuchado algunas descripciones sabrás sin duda alguna si se han abierto a la energía. Lo que sí sorprende es la variedad de la experiencia humana, sobre todo en lo tocante al Reiki. A continuación pregunta: «¿Queda alguien que no haya experimentado nada?»

De vez en cuando, digamos en un caso de cada veinticinco o treinta, alguna persona dice no haber sentido nada. Ante todo le pediremos que nos deje tocarle las manos: si están calientes, definitivamente se ha abierto a la energía con independencia de si se da cuenta de ello o no. Pregúntale lo que ha visto o sentido durante los alineamientos; a veces los alumnos y alumnas esperan algún suceso portentoso y desatienden las sensaciones íntimas y sutiles que sí se han producido. Con esto suelen resolverse casi todos los casos dudosos. Pero si efectivamente, digamos, una mujer tiene las manos frías y asegura no haber sentido nada durante los alineamientos, le preguntaremos si alberga algún tipo de ambivalencia frente a la energía o la curación en general. A veces las personas que se han criado en ambientes de fuertes creencias fundamentalistas, aunque luego ellas mismas hayan rechazado tales creencias, tienen una actitud remanente de prevención o de temor frente a la curación psíquica.

Si tal es el caso, pregúntale si desea abrirse a la energía y asegúrale que se hará lo que ella desee. Dile que haga una curación con alguien, si le apetece. Esto lo haremos en la clase siguiente después del paso de los alineamientos. Pídele que te cuente sus observaciones, y explícale que si elige tener la energía, debe ponerse en meditación en seguida

o luego, a solas, para solicitarla. Y que si decide en contra de recibir el Reiki, los símbolos permanecerán con ella, en su aura, durante algunas semanas, y luego se disiparán si ella no los acepta dentro de ese plazo. Y si más adelante todavía decide cambiar de opinión y poseer la energía, no tendrá más que sentarse a meditar y alcanzará la apertura.

Nunca he tenido un alumno o alumna que rechazase de plano la energía, aunque algunos se muestran indecisos al principio. Al fin y al cabo, asisten a las clases y eso presupone algún interés. Hacia el término de la clase de nivel Reiki I aceptan todos, menos uno, el más recalcitrante. E incluso esta persona que no quiso recibir la energía la eligió más tarde y logró la apertura aquella misma noche. Para el Maestro o Maestra con poca experiencia, esta situación seguramente resulta muy difícil de entender y de resolver. Como yo he aprendido por el camino más arduo, siempre procuro aportar soluciones y decirles a mis oyentes lo que esperaban escuchar; recordemos que el libre albedrío prevalece por encima de todo: si alguien se niega a recibir el Reiki, está en su derecho. Las cuestiones de este género sólo se plantean en Reiki I, y nunca he visto que las suscitase nadie durante la enseñanza de los grados Segundo y Tercero.

Una vez tuve una alumna del Primer Grado que tenía un pánico cerval a los alineamientos mismos y pensé que jamás se atrevería a recibirlos. Le dije que dejaba la elección en sus manos. Ella miró a los demás componentes del grupo y luego fue a ocupar calladamente su silla para recibir el alineamiento.

–¿Estás segura? –le dije, a lo que ella respondió:

–Sí –pero le resbalaban las lágrimas sobre las mejillas.

Pasé los alineamientos y de pronto, una sonrisa radiante iluminó sus facciones. El día siguiente se presentó para recibir el Segundo Grado, y me contó que le había parecido que el Reiki era como regresar a casa para reunirse consigo misma. Afirmó que sabía que toda su vida iba a cambiar. Hoy es Maestra y enseñante activa.

Antes de pasar a describir el proceso del alineamiento conviene explicar brevemente lo que es una iniciación. En efecto la palabra «alineamiento» significa también «iniciación», o mejor dicho, la traducción más exacta de la palabra sánscrita sería «potenciación», porque Reiki confiere poderes a quien lo recibe, y también al Maestro o Maestra que sirve de instrumento.[3] Aunque los enseñantes de Reiki nos llamamos Maestro, en este caso la palabra no tiene ninguna connotación de autoridad ni de jerarquía. Un Maestro es, simplemente, uno que enseña. Si hay que atribuir algún significado honorífico al título, el honor corresponde por entero a Reiki. Al recibir el alineamiento y las enseñanzas de un Maestro el discípulo recibe el Tercer Grado Reiki, pero sólo la motivación y la perseverancia harán de él un verdadero maestro. Ningún enseñante puede hacer maestros, sino que el discípulo se convierte en maestro o maestra cuando pasa con éxito la iniciación Reiki propiamente dicha y se dedica a enseñar el Reiki I.

En la India y el Tíbet el gurú vajrayana (es decir, el Maestro/enseñante de budismo tántrico) merece consideración por formar parte de una filiación de adeptos que se retrotrae hasta el mismo Gautama Siddhartha, el Buda. En la India un gurú se toma su responsabilidad en serio, sin que intervenga para nada el amor propio y sin que a nadie se le ocurra transgredir la mutua confianza entre alumno y maestro. Así pues, el Maestro Reiki actual también honra una tradición, la que se retrotrae a Hawayo Takata, Jesús y el Sakyamun I Buda, y antes de éstos a Siva y a las estrellas.

Entre los alumnos y los Maestros de la escuela Reiki Tradicional se llevan con mucho escrúpulo estas genealogías. El alumno o la alumna definen su categoría por la del maestro, y la del maestro de su maestro, y así se retrotraen hasta la señora Takata. De tal manera que se dice que Fulana recibió las enseñanzas del Maestro A, quien fue entrenado por el Maestro B, quien aprendió del Maestro C, etc. hasta llegar a la señora Takata, que fue iniciada por Chujiro Hayashi, que fue instruido por Mikao Usui, y esto es lo que llaman la filiación del discípulo. En el Reiki no tradicional no hacemos tanto caso de las filiaciones como en la escuela Tradicional; para nosotros la cuestión estriba en que el o la estudiante, o el Maestro o Maestra, hayan recibido su grado, sin importar mucho quién se lo dio. Cualquier Maestro de cualquier filiación sabe que su responsabilidad primordial reside en Reiki y en el alumnado, y no hay otra cosa más importante.

En el budismo tántrico hay muchos niveles de iniciación. La palabra sánscrita es *abhiseka*, y en tibetano, *wong*. En la India dicen «recibir el *shaktipat*». El proceso de iniciación es un sacramento, y no estoy lejos de sospechar que los alineamientos budistas o Reiki sean el origen de los actuales sacramentos del cristianismo, o tal vez de cualquier ceremonia con significado de «rito de paso». Cuando alguien recibe el abhiseka –alineamiento, potenciación o iniciación–, la fuerza sagrada entra en su persona y allí reside para siempre. En el budismo tántrico vajrayana toda introducción a un nuevo nivel de enseñanzas implica siempre una ceremonia de iniciación. Las cuatro órdenes del budismo guardan una notable similitud con los tres grados del Reiki.

Las primeras tres iniciaciones budistas eliminan las obstrucciones kármicas, y la cuarta sana la conciencia. Las cuatro órdenes ofrecen las expansiones de ki siguientes: *1)* remoción de los bloqueos de la energía; *2)* poderes aumentados; *3)* acceso a nuevos elementos de la instrucción, y *4)* el adepto queda autorizado a realizar determinados procesos o ritos específicos.[4] Estos cuatro beneficios también se reciben con los alineamientos Reiki, conforme cada grado sucesivo se eleva a niveles de mayor complejidad. Las cuatro iniciaciones son las siguientes:

1. La Potenciación de los Vasos despeja de obstrucciones kármicas los canales psíquicos y los del organismo físico. Consiente al alumno o alumna la visualización de ciertas deidades concretas. Sobre los demás beneficios hay que guardar secreto.
2. La Potenciación Mística abre el flujo de ki, y confiere poder a la palabra, de donde resulta la eficacia de los mantras. También aquí hay otros resultados ocultos.
3. La Potenciación del Conocimiento Divino purifica el cuerpo mental y permite la práctica de ejercicios tipo hatha yoga, entre otras cosas.
4. La Potenciación Absoluta conduce al reconocimiento de la verdadera esencia espiritual y a la experiencia directa de lo que hasta entonces sólo se había comprendido simbólicamente. Tal potenciación hace posible el estudio de atiyoga y «tiene profundos resultados místicos».[5]

Yo comparo la primera potenciación budista al alineamiento Reiki I, que abre los canales Hara y purifica en el plano del cuerpo físico. Las Potenciaciones Mística y Divina son Reiki II, ya que los símbolos equivalen al poder de la palabra siendo los bijas las formas simbólicas escritas de otros tantos sonidos. Los cuerpos emocional y mental reciben

la energía y la purificación, y los ejercicios tipo hatha yoga son los ejercicios Ki. La Potenciación Absoluta es el Tercer Grado del Reiki, que va directamente a la esencia espiritual, al cuerpo anímico, y confiere el entendimiento de todo el proceso. «Profundos resultados místicos» es una buena descripción de lo que sucede tras recibir el Reiki III; la persona que recibe el grado de maestría va a experimentar cambios profundos en su vida.

Como en todo lo que concierne al Reiki, el proceso de pase de los alineamientos es muy sencillo. Comprende una serie de movimientos corporales físicos, los cuales, realizados en el orden correcto, ejercen efectos espirituales definitivos en la existencia de la persona receptora. En cuanto al Maestro o Maestra/enseñante, no tiene por qué preocuparse de lo que ocurra durante el procedimiento, sino sólo de realizar la secuencia, como queda dicho. Durante la iniciación Reiki suceden algunas cosas muy complejas, pero ni siquiera es necesario que el o la oficiante sepa cuáles son, sino que se limitará a pasar los alineamientos. Los guías Reiki y la misma energía Reiki asumen el control de todo lo que ocurre luego.

Mientras pasa los alineamientos de cualquiera de los grados, debe ser capaz de mantener la postura hui yin, con la punta de la lengua en contacto con el paladar durante todo el procedimiento. La persona que oficia debe retener el aliento en todo momento, excepto para insuflar, y aun esto se hace sin retirar la lengua del paladar, es decir soplando entre la lengua y los dientes. Hecho esto inhalamos una vez profundamente y volvemos a retener el aliento. El soplo infunde el ki, y recordemos que la primera acepción de ki es «hálito vital». Cuando pasamos varios alineamientos en una misma sesión se tolera el respirar y relajar el hui yin mientras pasamos de un alumno al siguiente. No obstante, puede ser más cómodo realizar el cierre del hui yin antes de empezar y mantener la postura hasta terminar con los alineamientos, tras lo cual no olvidaremos relajarnos y efectuar una buena toma de fundamento para reconectar con la Tierra. Además pondremos en marcha la Órbita Microcósmica para que vuelva a circular el ki y se restablezca el flujo normal de la energía en el organismo.

El alumno o alumna que recibe el alineamiento se sienta en una silla de respaldo recto, con las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo; si quiere, consentiremos que se quite los zapatos. Algunos maestros Reiki disipan energía suficiente para romper los relojes durante el pase de los alineamientos; si éste es tu caso, haz que el alumnado se quite los suyos y quítatelo tú también. Por cierto que me parece que fui yo quien, sin proponérmelo, inicié la moda de poner cristales entre las manos abiertas de las personas receptoras de la iniciación. Los cristales cargados de esta manera conservan mucho tiempo su potencial y apenas precisan purificación luego. Si decides adoptar el sistema procura que no los dejen caer y pasa los alineamientos a través del cristal. Haz que las personas candidatas mantengan las manos con las palmas unidas a la altura del pecho, y anúncia-les que vas a manipular sus manos, porque si tuviéramos que pedirles las manos durante el alineamiento nos resultaría muy difícil mantener al mismo tiempo la postura hui yin y contener la respiración.

El pase de alineamientos puede realizarse individualmente o en grupos. Las primeras veces hazlo con una sola persona y no abordes los ritos de grupo hasta que hayas adquirido más experiencia y desarrollado suficientemente tus fuerzas. Entonces posicionarás en una fila de sillas entre dos y cinco aspirantes. Para mí el número de cinco es el más có-

PARA PASAR LOS ALINEAMIENTOS

Mantén la postura hui yin en todo momento, con la lengua pegada a la parte alta y anterior del paladar. Contén la respiración, excepto cuando haya que insuflar, tras lo cual tomarás una larga inhalación y volverás a contener el aliento. El Maestro o Maestra Reiki pasa en pie los alineamientos a los alumnos y alumnas sentados en sillas de respaldo recto, con las palmas de las manos unidas a la altura del pecho.

1. Por detrás:

Abre el chakra Corona; esto puede ser una visualización o un ademán.

Traza el Dai-Ko-Myo sobre el chakra Corona.

Pasa las manos por encima de los hombros del candidato para tomarle las manos, y sopla sobre el chakra Corona. Respira hondo y contén el aliento.

Traza los demás símbolos sobre el chakra Corona: Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.

Toma las manos y sopla sobre el chakra Corona. Espira hondo y contén el aliento otra vez.

2. De frente:

Abre las manos del candidato como si fuesen un libro.

Traza el Cho-Ku-Rei sobre ambas palmas.

Repica tres veces.

Traza el Sei-He-Ki sobre ambas palmas.

Repica tres veces

Traza el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen sobre ambas palmas.

Repica tres veces.

Traza el Dai-Ko-Myo sobre ambas palmas.

Repica tres veces.

Une las manos y sujétalas con una de las tuyas.

Sopla desde el chakra Raíz hasta el del corazón. Respira hondo y contén el aliento.

3. Retorno a la espalda:

Cierra el aura incluyendo en ella los símbolos (pero sin cerrar el chakra Corona).

Traza el Raku columna vertebral abajo.

Relaja el hui yin, libera el aliento.

modo; cuatro son pocos y se frena el flujo de la energía; con seis, en cambio, empiezo a hiperventilar, y siete son demasiadas para mí. Intenta averiguar la manera óptima para ti. Recuerda que sentirás una gran fatiga al término de la sesión, debido a la tremenda subida de energía que se experimenta en el decurso de una hora, aproximadamente. Conserva tus fuerzas, porque vas a necesitarlas. Con la experiencia irás perfeccionando el sistema de «fabricación en serie», lo cual consiste sobre todo en evitar los tiempos muertos cuando un grupo de asistentes ha recibido ya los alineamientos y debe despejar las sillas para que pase a ocupar sus lugares el grupo siguiente.

Al resto del alumnado le permito que presencie el pase de los alineamientos, siempre y cuando guarden silencio. Esto nunca se consiente en Reiki Tradicional. Pon una música ambiental suave si te apetece, aunque fundamentalmente debe reinar el silencio en la habitación; éste es un momento de la clase que no tolera ninguna interrupción. Los lugares en donde se celebran con frecuencia los pases de alineamientos suelen cargarse de energía y cuando más tarde penetramos en ellos experimentamos una sensación agradable. Durante el procedimiento aumenta en medida considerable la temperatura ambiente. Una vez pasé veintiséis alineamientos en un local y pese a estar climatizado, la temperatura inicial de 22 grados subió a más de 32 grados. El personal de unos almacenes situados enfrente me dijo que siempre se enteraban de lo que yo estaba haciendo porque también aumentaba la temperatura de un despacho cuyas ventanas quedaban a la altura de las mías. También se calienta el organismo del o de la oficiante, por lo cual es aconsejable llevar prendas holgadas o una chaqueta que podamos quitarnos, así como ir al lavabo antes de comenzar la sesión, porque es imposible mantener la postura hui yin cerrada con la vejiga llena.

Mientras se celebra el pase de los alineamientos, el resto del alumnado necesitará algo en que ocuparse. Una vez iniciado el primer grupo es de la mayor importancia que cada alumno o alumna pueda imponer las manos sobre otra persona durante varios minutos, por ejemplo en la espalda o los hombros. Con esto se impulsa la energía Reiki a lo largo de la línea Hara de la persona receptora, y también se evita que sobrevengan luego mareos y dolores de cabeza. Que es precisamente lo que acusan las personas que no han querido tocar a otra después de recibir el alineamiento, desoyendo mis advertencias, por lo cual no me inspiran ninguna simpatía. Cuando suceda esto, haremos que inicien un rato de auto terapia.

El proceso del alineamiento queda resumido en el texto del recuadro. Empezamos por situarnos a espaldas de la receptora, ésta sentada en la silla. Céntrate, e invoca la presencia de los guías Reiki. Respira hondo varias veces y establece la postura hui yin con la lengua apoyada en el paladar. Inhala una vez más profundamente y contén la respiración. Abrir el chakra Corona es, fundamentalmente, una visualización. Yo posiciono ambas manos sobre la cabeza de la receptora y las separo en un movimiento de apertura, a unos diez centímetros de distancia. Notarás, y tal vez verás, cómo se dilata el aura. Entonces se dibujan los símbolos con toda la mano, ésta abierta y la palma abajo, dirigida hacia el chakra Corona del alumno o alumna. Todo esto se ejecuta con rapidez y quizá no nos dé tiempo a visualizar un color, aunque lo propio sería representarnos en el violeta los símbolos que ingresan en el chakra Corona, empezando por el Dai-Ko-Myo.

Para tomar las manos de la receptora nos inclinaremos sobre ella. Estarán juntas, a la

altura del pecho, en la postura de la oración; es conveniente insistir en este punto para que podamos alcanzarlas con facilidad, ya que de lo contrario nos resultaría difícil mantener el cierre hui yin y la retención del aliento. Soplamos sobre el chakra Corona sin modificar la postura de la lengua y trazamos los tres símbolos restantes, el Cho-Ku-Rei, el Sei-He-Ki y el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Visualizamos cómo entran los símbolos en el chakra Corona, soplamos de nuevo sobre éste e inhalamos a fondo una vez.

Entonces pasamos delante de la receptora, siempre sentada. Le llevamos las manos hacia abajo y hacemos que las abra como un libro sobre el regazo. Trazamos un Cho-Ku-Rei sobre las manos unidas y luego damos tres golpecitos o tres palmadas con ambas manos sobre las de la persona receptora, al tiempo que visualizamos lo que significa esta operación, es decir la introducción de los símbolos en las manos. Trazamos el Sei-He-Ki y lo transferimos repicando otras tres veces. A continuación hacemos lo mismo con el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen: trazar el símbolo, repicar tres veces. Y por último realizamos esta operación con el Dai-Ko-Myo.

Inclínate para tomar ambas manos de la receptora, ciérralas y sujétalas con una de las tuyas para llevarlas hacia un lado. Hecho esto, e inclinándote hacia el torso de la receptora, sopla dirigiendo el aliento desde el chakra Raíz hasta el centro cordial. A los hombres suele sobresaltarles esta operación y reaccionan con un respingo. A veces el alumno o la alumna se sobresalta asimismo la primera vez que golpeamos sobre sus manos, por lo cual se aconseja proceder siempre con suavidad. Hecho esto, inhala de nuevo a fondo y contén el aliento.

Colócate otra vez detrás del respaldo de la silla. Se ha discutido teóricamente si llegados a este punto hay que seguir conteniendo la respiración; en todo caso debe mantenerse la postura hui yin cerrada. Yo prefiero mantener tanto la respiración contenida como el bloqueo del hui yin y la postura de la lengua. Haz el movimiento de cerrar el aura al tiempo que visualizas los símbolos englobados dentro de ella. Este movimiento puede ser un ademán físico, o simplemente visualizado; pero no cierres todavía el chakra Corona. En este momento se hallará abierto de par en par, pero protegido por el aura que lo envuelve y encierra. Traza el Raku a lo largo de la columna vertebral de la receptora, empezando por la cabeza y dirigiéndolo hacia la tierra. Con la proyección del Raku notarás un desplazamiento de ambas energías, la tuya y la de la persona receptora. Libera tu aliento y relaja la postura hui yin.

Con esto concluye el pase del alineamiento. Estos movimientos habrán durado unos tres minutos en total. Acostúmbrate a trazar los símbolos con rapidez a fin de poder soportar la retención de la respiración y del hui yin. Con la práctica y la experiencia, si llegas a dominar la facultad visualizadora podrás limitarte a visualizar los símbolos en vez de trazarlos. Transmítelos en color violeta irradiando desde el Tercer Ojo. Cuando trabajes con toda una fila de alumnos y alumnas, desplázate a espaldas de la fila para proyectar los símbolos hacia todos ellos; luego harás lo mismo por delante y por último volverás a situarte detrás de los respaldos para realizar la proyección final también colectivamente. Este procedimiento abrevia de manera notable la duración de la ceremonia; sin embargo, cuando se trata de pasar los alineamientos del Reiki III prefiero proceder de uno en uno, ya que esta graduación reviste mucha importancia para el iniciado o iniciada y creo que merece una consideración individual.

Insistamos sobre todo en que se respete el silencio. El proceso de pase de los alineamientos requiere una gran concentración y la ausencia de ruidos es imprescindible para las operaciones del Maestro o Maestra. Por otra parte, y dada la importancia del acontecimiento también para la persona receptora, bien merece que se la respete, evitando interrupciones molestas. Casi nunca he tenido dificultades para conseguir esto de mi alumnado, como tampoco en que se avengan a servir de sujetos pasivos para la imposición de manos por parte de las personas recién iniciadas, que es un fase necesaria para los alineamientos del grado Reiki I (pero sólo en éste).

Poco antes de emprender la ceremonia del pase de alineamientos el Maestro o Maestra experimenta lo que suele llamarse «iluminación del aura». Esto me ocurre a mí la víspera de todas mis clases, aunque no tenga previsto pasar ningún alineamiento. Una vez estaba en casa de una amiga cuando alguien hizo no recuerdo qué pregunta acerca del Reiki. Sin comerlo ni beberlo, al poco me hallé pasando un alineamiento, y mi amiga dijo que mi aura se había encendido por lo menos veinte minutos antes de empezar a hacerlo. El caso fue totalmente improvisado y a mí no se me ocurrió con tanta antelación como ellas dijeron. Pero mis guías Reiki sí sabían que yo iba a pasar un alineamiento y activaron mi aura en consecuencia. Esto puede resultar algo incómodo durante las clases teóricas, porque a veces la energía nos exige mucho y, sencillamente, no estamos preparadas para el esfuerzo. Si te ocurre, pídeles a tus guías que te concedan un plazo diciéndoles «no estoy en disposición; esperad un poco, por favor». Hay que comprender esas manifestaciones de impaciencia; al fin y al cabo, llevan mucho tiempo esperando a que Reiki vuelva a generalizarse en todo el mundo.

Si cometes un error mientras estás pasando un alineamiento, consulta a tus guías. Los míos suelen aconsejarme que no vuelva a empezar. «Lo arreglaremos», dicen. Tú procura realizar el procedimiento lo mejor que puedas. Apréndelo bien y practícalo con asiduidad, pero si te equivocas o se te olvida algo, recuerda que no es ningún desastre. Si se te olvida todo un símbolo es posible que deba rehacerse la operación, o tal vez no. Pregunta a tus guías. Con la intención positiva de enseñar el Reiki, y con un buen conocimiento del proceso, no han de faltarte ayudas.

Descansa antes de pasar al siguiente candidato o fila de candidatos. Respira hondo. La hiperventilación siempre es desagradable. Al término de cada alineamiento solicita una toma de fundamento a tus guías. Ayúdate con un espécimen de obsidiana o de hematites, o activa unas cuantas Órbitas Microcósmicas, o si te es posible, sal afuera y abraza un árbol. Junta el pulgar con el meñique de cada mano; es un procedimiento para derivar a la tierra el flujo energético, aunque algo brusco. También dan buen resultado las esencias florales, o sentarse a cenar después de la sesión, o tomar parte en una curación de grupo administrada por alguno o alguna de tus Reiki I noveles. Cualquiera de estos remedios sirve, pero ten en cuenta que tal vez tardarás algunas horas en sosegarte y seguramente acusarás la fatiga.

Existe un procedimiento para pasar alineamientos prescindiendo de la postura hui yin; la ceremonia se desarrolla en la forma ya descrita, pero con ayuda de una disposición geométrica de cristales. Este sistema me fue revelado por medio de una canalización de Laurel Steinhice y he comprobado que funciona. Se necesitan para ello por lo menos ocho cuarzos generadores grandes, de una longitud mínima de quince centímetros, y hay que purificarlos a fondo antes de comenzar. Por otra parte, el método sólo sirve para un

pase individual. La persona receptora tomará asiento en una silla de respaldo recto, y colocaremos dos cristales directamente detrás de la silla y uno delante, apuntando a los pies de la receptora. Los demás cristales, es decir por lo menos cinco, elegidos entre los más grandes, se colocarán en círculo alrededor de la silla y del Maestro o Maestra, también apuntando hacia la receptora; puede formarse el círculo con más cristales, si los tenemos, siempre que utilicemos un número impar de ellos.

El o la oficiante se sitúa detrás de la silla con los pies desnudos sobre los dos cristales próximos. Cuando pase a la parte frontal se colocará con el otro cristal próximo entre los pies. El procedimiento se realiza conforme a lo descrito en las páginas anteriores. Por mi parte he averiguado que los cristales deben ser muy potentes; de lo contrario no se alcanzan los niveles energéticos del método habitual. En cualquier situación Reiki el empleo de distribuciones geométricas de cristales ayuda a crear y mantener cargas intensas, por lo que suelen colocarse también debajo de la camilla durante las sesiones terapéuticas.

Otro procedimiento que ayuda a mantener la postura hui yin, ideado por una alumna mía, Anastasia Marie, consiste en introducir en la vagina un cristal pequeño en forma de huevo, y otro similar debajo de la lengua. De esta manera no sólo puede prolongarse la postura sino que además la intensificamos, y los alineamientos realizados con este sistema resultan extraordinariamente potentes. Por evidentes razones anatómicas sólo las mujeres pueden practicarlo directamente; el oficiante masculino se verá en la necesidad de efectuar algunos experimentos para ver si funciona. Cuando utilicemos cristales para distribuciones geométricas auxiliares en Reiki, elegiremos siempe cuarzos de la mayor calidad y pureza, y no olvidaremos la purificación previa.

El pase de los alineamientos Reiki puede convertirse en una ceremonia bella y solemne o hacerse, como yo, con toda normalidad y con la mayor rapidez posible. Como me he acostumbrado a impartir mis clases ante grupos nutridos y bajo frecuentes limitaciones de tiempo, prefiero dejar la solemnidad del rito a otros y otras practicantes. En Reiki Tradicional los alineamientos se administran generalmente a título individual, y rara vez en grupos. La persona receptora es conducida a una estancia aparte y el proceso se desarrolla con arreglo a un rito meticuloso y muy estilizado. De cualquier manera que se haga, sin embargo, es un acto con marcado carácter de celebración sacramental.

Si se prefiere conferirle solemnidad ritual –como estoy segura de que ocurría originariamente en el seno de las prácticas del budismo tántrico–, procuraremos crear un ambiente sagrado de gran belleza, que estimule todos los sentidos. Lo realizaremos a puerta cerrada, para evitar interrupciones, en una habitación tenuemente iluminada. Descolgaremos o desconectaremos el teléfono y encenderemos velas, cuidado de colocarlas en lugares alejados para no derribarlas y que no entorpezcan los movimientos de los y las participantes. Quemaremos un poco de incienso, siempre y cuando no se halle pesente alguna persona alérgica; son indicadas las formulaciones a base de sándalo, ámbar o rosa. Se puede poner música de fondo siempre que sea de un tipo adecuado para inducir estados alterados, como las obras de Enya, Kitaro o Kay Gardner. Si la oficiante y el alumnado son seguidoras de las doctrinas *wicca,* montarán un altar decorado con velas, flores, incienso, objetos que representen los cuatro puntos cardinales, e imágenes de la Diosa; pero también puede establecerse un altar no religioso, de tipo meditativo, teniendo en cuenta que Reiki no es una religión, aunque revista carácter sagrado.

Iniciaremos el proceso de alineamiento con una meditación. Para ello realizaremos previamente toda la secuencia de relajación corporal y luego dirigiremos la meditación a la apertura de los chakras, a fin de preparar a los presentes para la recepción de la energía Reiki. Los conduciremos hacia las vidas anteriores en que utilizaron Reiki, los conectaremos con sus espíritus-guías o simplemente haremos que la energía Reiki pase por todos sus chakras visualizando la secuencia correspondiente de colores. Hagamos que el grupo se vea transportado a un planeta en donde todos poseen el Reiki, siendo éste una experiencia de su vida cotidiana, y luego lo conduciremos a una Tierra futura en donde todos serán sanadores y se habrá saneado el mismo planeta. Las posibilidades que se ofrecen a una meditación de este género son prácticamente ilimitadas, pero el tema fundamental debe ser, en todo caso, el abrirse para recibir la energía, y tal vez el prepararse para ser dignos de ella.

Cuando los y las participantes hayan entrado de lleno en el estado alterado empezaremos a pasar los alineamientos. El Maestro o Maestra tal vez querrá depositar debajo de su lengua una gota de esencia de almendras, rosas, lavanda o menta. Para ello se utiliza un aceite esencial puro, previa verificación de su inocuidad en nuestro caso. Escuece un poco y esto sirve para recordarnos que debemos permanecer con la punta de la lengua en contacto con el paladar; además transportará la fragancia cuando soplemos para introducir los símbolos en el aura de la persona receptora. Efectuados los alineamientos, terminaremos el ritual con otra meditación y con una toma de fundamento o bendición final. Los budistas de la escuela vajrayana creadores de Reiki eran grandes aficionados al empleo de ritos, simbolismos e ideas místicas, todo lo cual puede trasladarse a cualquier sistema de creencias.

Con esto concluyo la explicación del método de alineamiento Reiki, el cual he procurado describir con la mayor claridad y sencillez posibles. También he tratado de dilucidar toda duda o pregunta que posiblemente se le ocurra a un o una Reiki III novel. Sin duda, la única manera de aprender a pasar los alineamientos es practicar primero, y luego lanzarse a hacerlo en serio. La experiencia sólo se adquiere con la práctica, y la eficiencia viene después. Cuando un o una Reiki III novel ha aprendido a pasar los alineamientos queda también en condiciones para dedicarse a enseñar. Es el acto de enseñar el Reiki lo que confiere la maestría. En el próximo capítulo explicaré el método para la enseñanza de cada uno de los grados.

1. Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, p. 71.
2. *Ibíd.*
3. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tao*, p. 139.
4. *Ibíd.*, p. 144.
5. *Ibíd.*, pp. 143-144.

Capítulo 9

Cómo enseñar el Reiki

Llegados a este punto, un alumno o alumna que haya recibido su Reiki I, II y III en rápida sucesión, como sucede con quienes asisten a mis cursos intensivos de fin de semana, tal vez se encuentre un poco abrumado. Antes de empezar a enseñar (o antes de salir corriendo despavoridos), conviene poner un poco de orden en las ideas... y en las energías.

Una alumna que empezó con Reiki I el viernes y recibió su Reiki III el domingo no está preparada para enseñar. Ante todo necesita asimilar el Reiki, o digamos aprendérselo por su cuenta, antes de poder transmitirlo a otras. Yo preveo que pasarán varias semanas después de la iniciación Reiki III para que una persona se halle en disposición de pasar un alineamiento, ni que sea a título de ensayo. Hay grandes diferencias individuales; a veces exigirá varios meses. Un iniciado que haya adquirido experiencia con el Reiki I y II antes de tomar el Tercer Grado seguramente se adaptará mucho más pronto. En esto no los hay mejores ni peores; cada persona necesita su maduración.

Si has recibido los tres grados con mucha rapidez, lo primero que te cumple hacer es aprender el Reiki I. Practica en sesiones diarias de auto terapia y realiza tantas curaciones directas como te sea posible. A mi alumnado yo le recomiendo que haga todos los días una auto terapia durante el primer mes después de recibir el Reiki I, por lo menos, y tres sesiones de cuerpo entero con otras personas por semana. Así que, de momento, nos olvidaremos del Reiki II y el Reiki III. Cuando te hayas familiarizado por completo con el Reiki I y hayas adquirido bastante experiencia con la terapia en sesiones directas, pasarás al Reiki II; como siempre, los márgenes de tiempo varían según la persona. No saltes al grado siguiente hasta que te notes en disposición de hacerlo.

En este punto, empieza la práctica de la curación a distancia con una meditación to-

das las noches. Aprendamos en primer lugar cómo se realiza la curación a distancia; luego empezaremos a incluir los símbolos Reiki tanto en las sesiones directas como en las curaciones a distancia. Tendremos delante los dibujos de los símbolos todo el tiempo que sea necesario. Memoriza los símbolos con meticulosidad, dedicando a cada uno el tiempo que haga falta para aprendértelos. Cuando yo los aprendía los tenía colgados sobre la mesa del comedor y me quedaba mirándolos mientras comía. En la curación de personas ausentes, primero transmite los símbolos enteros y luego visualízate dibujándolos. Por último, aprende a dibujarlos sobre papel sin mirar las muestras. Todas las líneas deben aparecer correctamente trazadas.

A continuación empezaremos a practicar los ejercicios Ki, a razón de media hora por vez. Hay que dedicar varias semanas, por lo menos, a experimentar con la Órbita Microcósmica y el primer ejercicio Ki. Son prácticas que tienen un interés primordial en sí mismas. Empezamos por ejercitar la postura hui yin para acostumbrarnos a prolongarla cada vez más. Seguramente pasarán varias semanas antes de que seamos capaces de mantenerla el tiempo necesario para un pase de alineamientos. Aprende a captar las sensaciones que produce el movimiento de ki a través del cuerpo y cómo cambian éstas con los diversos ejercicios.

Sólo cuando te hayas familiarizado a fondo con todo cuanto antecede será el momento de pasar al Reiki III. Empieza por los símbolos del Tercer Grado y elige la versión del Dai-Ko-Myo que mejor te cuadre. Un buen procedimiento para probarlos es ensayarlos en la curación a distancia. De momento no haremos caso de los símbolos no Reiki, que carecen de importancia para nosotros; también los símbolos personales los dejaremos para más adelante. Incluye el Dai-Ko-Myo en tus sesiones directas y a distancia, y persevera una temporada en este nivel. Sólo cuando conozcas a fondo la curación directa, la curación a distancia, los cinco símbolos Reiki y los ejercicios Ki, empezarás a trabajar con la energía enseñante de Reiki III.

Para ello, apréndete el procedimiento de pase de los alineamientos y practícalo en toda oportunidad. Si recibiste tu formación Reiki con un grupo, es bueno seguir practicando juntos y realizando curaciones los unos sobre los otros. La participación en un Círculo Reiki es magnífica a este efecto y será fácil persuadir a los contertulios para que nos ayuden a practicar el pase de los alineamientos. En estas sesiones experimentales, sin embargo, no creas que vas a recibir la fuerte dosis de energía que recuerdas de tu propia iniciación; no obstante, alguna recarga de energía sí se produce y la notarás, sobre todo, si has agudizado tu sensibilidad a estos cambios mediante la práctica de los ejercicios ki. Es posible también que empieces a ver los símbolos ki mientras se están transmitiendo.

Cuando hayas adquirido soltura con la práctica del Reiki a todos los niveles y con el pase de alineamientos ya puedes considerar que estás en disposición de enseñar. Empieza con una sola persona, que generalmente será de la familia, y pásale el Reiki I. Luego irás tomando alumnos y alumnas individuales, o tal vez un grupo de cinco o menos, antes de considerar la posibilidad de anunciar públicamente tus clases. En este capítulo explicaré qué enseñanzas se imparten según los distintos grados. Una vez hayas aumentado tu capacidad para el pase de alineamientos hasta enfrentarte a grupos algo más nutridos, y adquirida una práctica en la enseñanza del Reiki I, inténtalo con el Reiki II. Como ante-

riormente, empezando por las clases individuales o con un grupo muy reducido de amistades, antes de anunciar formalmente ningún curso. Familiarízate con el tipo de energía que requiere la enseñanza a cada grado antes de pasar al nivel siguiente.

Yo recomiendo siempre el dar varias clases de Reiki I antes de iniciar el Reiki II, y dar también varias clases de Reiki II antes de abordar la enseñanza del Reiki III. El Maestro/enseñante se hace enseñando; y también aprenderá mucho con la práctica asidua de los métodos de curación de cada grado. Empieza por enseñar el Reiki III individualmente antes de enfrentarte a un grupo, y permite que tu alumnado observe tus clases de los grados primero y segundo, si les apetece. Se necesita bastante experiencia de la enseñanza de Reiki I y II para emprender el Tercer Grado. No hay ninguna necesidad de precipitar las cosas. Espera hasta hallarte del todo a tus anchas en cada uno de los grados.

Cada Reiki III novel desarrolla sus propios métodos de enseñanza. En la escuela Tradicional se procura disuadirles de ello y se define rígidamente cada uno de los grados Reiki. Es de observar que la enseñanza de Reiki Tradicional no tiene en cuenta para nada las facultades psíquicas, ni se ofrece explicación alguna de cómo y por qué funciona el sistema. No mencionan los espíritus-guías ni los guías Reiki, ni las existencias anteriores, ni la curación de traumas procedentes de dichas existencias. No hay símbolos alternativos ni Punto del Sosiego. El proceso tradicional para el pase de los alineamientos, aunque mucho más complicado que el que enseño en este libro, no incluye los ejercicios ki ni el empleo de la postura hui yin.

Quienquiera que se sitúe al margen de la doctrina Tradicional estricta queda definido como «no Reiki» y severamente desautorizado. Cuando recibí mi Reiki I por segunda vez, ésta en el seno de una clase oficial, quedé muy consternada porque el Maestro/enseñante se negó a hablar de los desahogos emocionales.

–Eso no es Reiki –replicó visiblemente malhumorado.

Pues vaya si lo es, y todo terapeuta Reiki evidentemente necesita saber lo que son y lo que cumple hacer cuando ocurran. El Maestro Reiki no tradicional dispone de más opciones y más información que aprender y con la cual familiarizarse. En mis enseñanzas he procurado marcar siempre la diferencia entre lo que es Reiki Tradicional y lo que se aparta de esa escuela.

Mis alumnos y alumnas no siempre enseñan igual que yo, y no tengo nada que objetar. Si pasan los alineamientos con éxito y enseñan las posturas de las manos, la curación a distancia y los símbolos, entonces lo que enseñan es Reiki. A veces, cuando alguna persona que ha aprendido conmigo introduce invenciones demasiado alejadas del sistema Reiki, yo me abstengo de aprobar esas iniciativas. Una conocida mía enseña un método en el cual los alumnos son invitados a dibujar sus propios símbolos en vez de utilizar los símbolos Reiki. Ofrece el Tercer Grado sólo a los terapeutas y profesionales, pero al menos no dice que su sistema sea Reiki, lo cual me tranquiliza un poco. Cuando el alumno o alumna ha asimilado todas las enseñanzas y se ha independizado, quizá decida desarrollar sus propios métodos de enseñanza y yo no tengo derecho a oponerme, pues se trata de un ejercicio de libre albedrío. La mayoría de mis Reiki III enseñan de tal manera que me inspira orgullo y satisfacción, aunque casi nadie lo hace exactamente igual que yo.

Lo primero que deben aprender quienes quieran enseñar Reiki es cómo atender a sus

propias necesidades. Ser Maestro Reiki es una tarea muy exigente, como sólo conocen quienes lo han intentado en la práctica. Sin duda querrás practicar también las curaciones con cierta frecuencia, y además de todo eso tendrás tu trabajo cotidiano, con el que te ganas la vida. El salir a enseñar en talleres y congresos diversos significa que no siempre tendrás la libre disposición sobre las condiciones del entorno. Ante todo procura enterarte de cuántos alineamientos eres capaz de pasar en una jornada y cuántas horas eres capaz de aguantar de pie mientras impartes las explicaciones, sin caer en el agotamiento completo. En efecto la exageración puede conducirnos a estados bastante peligrosos; es preferible decidir cuánto somos capaces de sobrellevar sin incomodidad, y mantenernos dentro de nuestros propios límites. Por ejemplo, eligiendo formar las clases con el número de alumnos que puedas dirigir, y no más.

El año pasado estuve enseñando Reiki en la Womongathering, un festival femenino de Poconos. En el programa del festival se anunciaba mi curso de Reiki I y se inscribieron cincuenta mujeres. Aunque contaba con la ayuda de dos alumnas mías, eran muchas, y para empeorar las cosas el alumnado empezó a pedir el Reiki II y el Reiki III. A mí no me gusta negar mis enseñanzas a nadie, sobre todo si se trata de las Reiki I y II iniciadas durante el festival del año anterior y que no tienen otro lugar adonde dirigirse para solicitar los grados superiores. La clase de Reiki I tuvo lugar el sábado, y después de parlamentar un poco prometí celebrar una clase de Reiki II el domingo después del almuerzo, al aire libre y bajo las ramas de un árbol especialmente hermoso.

Después de la clase de Reiki II se quedaron veintitantas mujeres que me habían pedido el Reiki III. Nada de eso se había previsto en el programa del festival; lo que sí decía el programa del festival era que me tocaba dar otro taller por la noche. Cuando terminó la última clase eran más de las nueve, y yo me sentía muy enferma. Había pasado demasiados alineamientos (casi un centenar en el decurso de veinticuatro horas), me había quemado demasiado el sol, y estaba fatigadísima. La liberación kármica que se produce con cada alineamiento pasa siempre por el aura del Maestro Reiki, y la cantidad de energía ki que una sola persona puede canalizar en una jornada tiene sus límites. Tal vez ésta fue la enseñanza que aquellas jornadas me reservaban a mí, para que no volviese a infligirme tal desgaste. Después de esto pasé tres meses bastante indispuesta y desganada. Ahora les aconsejo a mis alumnos y alumnas que se cuiden, y procuro recordarlo yo también.

Si te dedicas a enseñar, márcate un límite para el tamaño de la clase y trata de mantenerlo. Este límite varía de una persona a otra, y según el caudal de experiencia acumulada. Evita la excesiva frecuencia de las sesiones de enseñanza, bien sean colectivas o individuales; seguramente lo mejor sería reducirlas a una por semana. Por mi parte, cuando he impartido uno de mis cursos intensivos de tres jornadas me concedo un mes de pausa, por lo menos, antes de repetir, aunque posiblemente sería preferible descansar dos meses. Descansa lo suficiente cuando hayas dado clases con mucha asiduidad o a grupos muy nutridos, y duerme más horas si notas la necesidad de ello. Si vas a dar una clase vespertina procura librar esa mañana para levantarte más tarde o hacer reposo hasta la hora de dicha clase. Procura almorzar bien antes y tomar una cena sólida después, ya que ello ayuda a tomar fundamento. Las sesiones de curación, en cambio, no demandan unas limitaciones tan estrictas porque la energía Reiki vigoriza tanto a la persona receptora

como a la sanadora. Pero también en esto conviene aprender a no exceder las propias posibilidades.

Éstas son diferentes para cada Maestro o Maestra. Una vez establecidos tus límites trata de atenerte a ellos si es posible. La enseñanza siempre ofrece interés y novedad por mucho que se repitan las mismas clases. Si sabes cuidarte, podrás enseñar más a menudo y lo disfrutarás más. Enseñar Reiki es un compromiso para toda la vida, además de una bendición. No hay necesidad de precipitar las cosas ni de fatigarse en exceso.

Viste prendas cómodas. Durante el pase de los alineamientos te calentarás mucho y luego sentirás la necesidad de abrigarte nuevamente, por lo cual es recomendable tener a mano una chaqueta o prenda de abrigo que puedas quitarte y ponerte con rapidez. Todas las prendas deben ser holgadas, y conviene prescindir de todo cuanto dificulte o haga más fatigosos los movimientos de manos y brazos al pasar los alineamientos. Las pulseras suelen estorbar. En alguna sesión he llevado blusas de mangas muy ceñidas y las he rasgado sin darme cuenta. Las prendas deben poder lavarse con facilidad, ya que la transpiración se intensifica durante las sesiones, y ten cerca la chaqueta para después, aunque de momento te parezca que hace mucho calor. Después de las clases, cuando remite el flujo de ki, acusarás el frío más que las demás personas participantes. Después de una sesión vespertina probablemente no te quedarán muchas ganas de salir o de continuar la velada.

También es aconsejable la elección de un entorno cómodo. Yo prefiero enseñar en la sala de una vivienda particular, ya que evito por lo general las solemnidades y formulismos. En Reiki I, cuando hacemos que todo el mundo se tumbe para practicar las técnicas de curación, un suelo alfombrado resulta ideal y si el lugar elegido para la clase no lo tiene, haremos que cada alumno o alumna aporte al menos una almohada y una manta, información preliminar que debe figurar en el anuncio del curso. Las clases con filas de sillas nunca resultan cómodas para enseñar y si es posible procuraremos disponer los asientos en círculo. Para realizar las curaciones desplazaremos las sillas hasta colocarlas con los respaldos contra la pared, a fin de despejar un espacio central, o las sacaremos afuera, y administraremos los tratamientos sobre una manta gruesa colocada en el suelo o una mesa que sea sólida.

En los festivales y las conferencias públicas muchas veces las condiciones distan de ser óptimas. Una vez enseñé en una cafetería; cubríamos las mesas con nuestras mantas y las utilizábamos como si fuesen camillas. Para las clases al aire libre procura buscar un emplazamiento donde no recibas directamente el calor del sol. La hierba fresca de primavera es muy agradable para celebrar curaciones, pero no hay que olvidar el filtro solar y la provisión de agua fresca. En cualquier clase tendremos cerca un vaso de agua, Gatorade o zumo; enseñar es hablar mucho y la garganta se reseca. Programa descansos entre las clases; el alumnado los agradece tanto como el o la docente.

Cinco sillas de respaldo recto (o tantas como personas te consideres capaz de iniciar de una sola vez) se necesitan para pasar los alineamientos. También suele ser útil una mesa larga con bancos, como las que hay en los merenderos públicos. Es muy difícil mantener la postura hui yin cuando las personas receptoras están sentadas en el suelo y seguramente no conseguirás retener la postura y las energías, todo al mismo tiempo. Si no hay sillas en el local haz que el alumnado las traiga de otro contiguo, o las pida prestadas a otro

taller o grupo de trabajo. Es mejor concretar esa necesidad en el momento de negociar con la organización. La cercanía de los servicios también es recomendable; evidentemente no se puede mantener la postura hui yin cuando nos acucian las necesidades fisiológicas, y además los alumnos y alumnas deben lavarse las manos antes de ensayar la imposición terapéutica; recordemos que se colocan sobre los ojos propios y ajenos, entre otras posiciones.

En cuanto a la presencia de los niños en las clases de Reiki I, para mí son bienvenidos siempre y cuando tengan edad suficiente para no alborotar. Si damos la clase de Reiki a una criatura de corta edad convendrá que asista la madre u otro pariente y esta persona también escuchará la clase, pues debe entender lo que hacemos con la criatura, y colaborar. A mí me sorprende cada vez más lo mucho que los niños comprenden y la celeridad con que lo aprenden. Una de mis Reiki I más jóvenes ha sido Callie, la nieta de mi amiga Carolyn. Las tres, Callie, su madre y Carolyn recibieron juntas su grado Reiki I, y como la niña sólo tenía entonces seis años y medio yo no tenía una idea demasiado clara en cuanto al resultado que cupiera esperar. Al final de la velada, sin embargo, Callie me enseñaba a mí cómo enseñar el Reiki. Sus comentarios sobre «calcetines, que no mitones» acerca de la postura de las manos en Reiki y «primero sube, luego baja, y entonces puedes continuar», han pasado a formar parte de mis propios recursos didácticos habituales.

Los niños aprenden con facilidad las posturas Reiki, pero dedican muy poco tiempo a cada una de ellas. Callie decía saber con exactitud cuándo debía pasar de cada una a la siguiente, y era cuestión de treinta segundos en vez de los cinco minutos que se recomiendan corrientemente. La energía de los niños es muy pura y circula mucho mejor. Más adelante enseñé a Kayla, que tenía cuatro años cuando empezó a frecuentar el Círculo Reiki, y pude observar el mismo fenómeno. Kayla solía entrar en una habitación donde estuviese celebrándose una sesión terapéutica, colocaba las manos sobre alguna persona durante unos momentos, y luego salía. De esta manera iba y venía de mesa en mesa durante las reuniones de nuestro Círculo y sanaba a varias personas; ejecutaba siempre las posturas con toda precisión, sin equivocarse de persona, y sabiendo dónde y cuándo era necesaria su intervención sin que nadie se lo dijese. Llegó a convertirse en el centro de todas las reuniones terapéuticas.

Kayla había recibido su alineamiento Reiki I a los tres años y medio. Su padre era alumno mío y la llevaba a las clases porque no pudo conseguir una canguro. La niña era tranquila y callada; cuando llegó el momento de pasar los alineamientos se lo ofrecí, el padre asintió y a ella le agradó la idea, de manera que se sentó en el regazo de su progenitor para recibirlo. Luego pidió que la acostaran porque tenía sueño, y no me acordé más del asunto. Desde luego no esperaba que hiciese ninguna curación a los tres años y medio de edad. Pocos meses más tarde, su padre me llamó por teléfono.

–A que no sabes lo que ha hecho Kayla –dijo.

A lo que pareció, él se había acostado víctima de una jaqueca tras decirle a la niña que continuara jugando pero sin hacer ruido. Entonces ella se metió en la cama con su padre, le puso las manos sobre la frente y le dijo «no te preocupes, papá, que yo lo arreglaré». Y así lo hizo. Poco después inició su asistencia al Círculo.

Mi Reiki II más joven tenía ocho años de edad, y también fue un caso no previsto. Molly

asistió a uno de mis talleres acompañando a su madre y dio muestras de escuchar y observar con bastante interés lo tocante al Reiki I. Al día siguiente la madre volvió para recibir su Reiki II y yo dije que la niña podía quedarse, pero que sería mejor buscar alguna ocupación para ella, por si se aburría, y también que podía salir cuando quisiera. Pero no salió, sino que se quedó, y después de la clase recibió su alineamiento Reiki II. Cuando empecé a enseñar los ejercicios Ki, ella salió y no regresó sino hacia el término de la lección. Traía varias hojas de papel con los símbolos Reiki perfectamente dibujados.

–Los has copiado de vuestros apuntes –dije.

–No –respondió Molly–. Es que ya me los sabía.

A sus ocho años de edad se convirtió en una excelente sanadora a distancia, y también asistió a los Círculos Reiki, donde se encargó de cuidar a Kayla.

Una vez se me presentó una jovencita solicitando el Reiki I y II, y yo creí que tendría unos quince años. Cuando quiso recibir el Reiki III con su madre, ésta dijo que no, que Addy sólo tenía once años y «cuando hayas aprendido a controlar tus músculos, yo misma te enseñaré». Addy será una Maestra Reiki maravillosa y probablemente jovencísima; sin embargo, el Tercer Grado no es para niños, ya que requiere conocimientos y no poca responsabilidad. A mí me encanta que acudan niños a las clases de Reiki I y no los desanimo. Algunas de mis alumnas dan clases de Reiki I exclusivamente infantiles; si te agrada la idea, procura mantener reducido el número de participantes.

Mi Reiki I más joven tenía seis meses de edad. La familia estaba en crisis y les pasé los alineamientos a todos para ayudarlos. Evidentemente la intención no era convertir al bebé en un sanador, sino que se trataba de curar por medio de los alineamientos. Bradley era demasiado pequeño para poner los símbolos en sus manos y además rebullía mucho, así que se los transmití sobre la parte anterior de su cuerpecillo. Lo más sorprendente fue que se le calentaron las manos tan pronto como acabó la ceremonia; los adultos se lo pasaban los unos a los otros para comprobar el fenómeno. También lloró luego más de lo habitual y posiblemente sufrió una purificación. De esto ha transcurrido un mes en el momento de escribir estas líneas, y su madre dice que todavía tiene las manos calientes.

Vale decir que admito en Reiki I prácticamente a todo el que quiera estar presente. La energía nunca puede utilizarse para perjudicar, y los alineamientos siempre sanan a quien los recibe. Si alguien quiere frecuentar mis clases y no puede permitírselo, yo hago de mediadora para que reciba alguna beca o subvención. No recuerdo haber negado la admisión a nadie, salvo una excepción, y aun creo que fue el Reiki II y que no era digna de recibirlo. Habitualmente doy por supuesto que cuando alguien se presenta a mis clases, es que le corresponde estar allí. Pero en esa ocasión, la mujer se presentó al Reiki I tan tarde, que se perdió los alineamientos y por lo menos la mitad de la clase teórica. Normalmente yo le habría pasado el alineamiento y le habría encargado que hiciera una curación, para que el resto del alumnado le enseñase las posturas de las manos. Pero tuve, no sé por qué, un presentimiento y no lo hice.

La mujer pidió el alineamiento Reiki I a fin de ser admitida en el curso Reiki II de la jornada siguiente. Le recordé que se había presentado con demasiado retraso y dije que tendríamos que dejarlo para otra ocasión. Después de lo cual las demás asistentes a la clase y yo participamos con ella en una sesión terapéutica. Y así supimos por qué no debía recibir el Reiki II. Durante la sesión le descubrimos una existencia anterior durante la cual

ella había tomado parte en rituales de sacrificios humanos. Esta vida anterior guardaba una relación directa con los problemas que la ocupaban; ella no la conocía en el plano consciente, pero la vieron tres sanadoras por vía psíquica y más tarde lo comentamos, al habérsenos prevenido que no lo comentásemos en la sesión. La mujer vivía bajo el peso considerable de aquel karma, pero totalmente bloqueada la conciencia, y Reiki II tal vez habría abierto esos recuerdos sin estar ella preparada para asumirlos, lo cual sin duda habría sido demasiado en su situación.

No me he visto en la necesidad de negarle el Reiki II a nadie más. Sin embargo, cuando observemos en una persona candidata un carácter manipulador, pongamos por caso, o un empleo deliberadamente malicioso de la energía psíquica, supondremos que no está preparada para el Reiki II. Cierto que los símbolos no consienten ningún tipo de abuso, y no pueden hacer daño a nadie sea cual fuere la intención con que se envían. Reiki se concibió para sanar, no para perjudicar. Pero el karma de quien intentase abusar del Reiki ciertamente quedaría en una situación bastante grave y por mi parte prefiero no tener nada que ver con esa clase de gente. Ante cualquier situación dudosa, hagamos caso de lo que nos dicte nuestra intuición, y tratemos de establecer contacto con nuestros guías o con los guías Reiki, pero cuidando de que no influya en nuestro ánimo una antipatía personal ni un juicio precipitado. Verás cómo te sorprenden a veces los veredictos de los guías... como me ha ocurrido a mí.

Una vez rehusé el Reiki III a una persona. Sucedió en un grupo de trabajo, durante una de mis giras. Dos participantes en el grupo se acercaron a decirme que si entraba Beth (nombre supuesto) en la clase, ellas no asistirían. Yo conocía lo bastante a una de ellas para saber que la cosa iba en serio. Dijeron que Beth había engañado a casi la mitad de las mujeres del grupo en un momento u otro, y que había empezado a anunciarse como enseñante de Reiki cuando no tenía sino los grados Primero y Segundo, y aun éstos administrados por mí aquel mismo día. Por otra parte, y como eché de ver en seguida, existía una enemistad personal entre Beth y una de las mujeres que fueron a hablar conmigo. De momento no supe qué hacer, y pensé que debía averiguar si se trataba sólo de un conflicto personal, o si verdaderamente Beth era tan mala persona como decían.

Yo no la conocía, ni recibí ninguna impresión psíquica cuando me hablaron de ella, y esto de por sí ya era bastante raro. En consecuencia, me volví hacia otra participante del grupo para pedirle que me indicase quién era Beth. Lo cual hizo, pero yo seguía sin impresión a que atenerme, por lo que me encerré en los lavabos con mi péndulo para hablar con los guías. A veces, durante las excursiones de este tipo los servicios son el único lugar en donde una puede hallarse a solas. Se me comunicó que no debía admitirla, pero como yo no había rechazado nunca a nadie, salí bastante preocupada y sin saber cómo hacerlo. Me acerqué a la mujer y le dije que, si bien no quería prejuzgar nada acerca de ella puesto que no nos conocíamos, varias mujeres del grupo no deseaban compartir la clase con ella y yo no tenía más remedio que aceptar esa decisión. Beth se echó a llorar y yo me sentí fatal.

Luego me tropecé con una alumna mía, y amiga desde hace muchos años, que pasaba el fin de semana en la misma localidad, y le pedí si querría pasarme alguna información psíquica acerca de aquella mujer, pero sin explicarle el motivo. Mi amiga, que no había visto a la interfecta, ni tenía ninguna referencia de ella, dijo en seguida:

–Tiene el aura de un color ocre sucio y hay un no sé qué desagradable.

Me sentí un poco mejor. Más tarde hablé con las dos organizadoras de aquel curso de fin de semana y les conté lo ocurrido y cuál había sido mi decisión, diciendo que yo asumía la responsabilidad. Ambas contestaron entonces que habían tenido intención de avisarme, porque ellas tampoco querían saber nada de aquella mujer ni deseaban compartir con ella la ceremonia del Reiki III. Y también corroboraron los comentarios desfavorables de las otras dos mujeres. La mañana siguiente, mientras me hallaba yo con el grupo celebrando un ritual, aquélla irrumpió sin haber sido invitada y lo estropeó todo, lo cual me proporcionó otra confirmación, por si hacía falta.

En otra oportunidad me desagradó una de las asistentes a mis sesiones Reiki I y II, durante las cuales se mostró pendenciera y cortante. Su presencia era un verdadero estorbo, y muy negativa; parecía empeñada en llevar la contraria a todo el mundo. Sentí vivos deseos de pedirle que no entrase al curso de Reiki III, pero cuando consulté a mis guías se me disuadió de hacerlo. De manera que llegó el domingo y con él la clase de Reiki III, en la que ella tomó parte. Volví a solicitar consejo a mis guías y se me indicó que debía enseñarla; luego consulté de nuevo para saber si debía dar el Tercer Grado a esa persona. A mí me parecía que desde luego no era material para Maestra Reiki. Los guías respondieron que no usaría nunca la energía, ni enseñaría a nadie, ni podía hacer ningún mal, pero serviría para sanarla a ella.

Por dar una regla general, yo admito a quien acuda en busca de enseñanzas, salvo cuando se dan poderosas razones para no hacerlo. En las clases de grupo, si una persona no tiene dinero no me parece que sea motivo para negarle la admisión. Creo que quien acude a participar en una clase estaba destinado a hallarse allí, y que el mismo Reiki, o los guías, se encargarán de separar el grano de la paja. Si alguien no está en disposición de superar el Reiki I, esa persona se dará cuenta de ello, o tendrá que esforzarse más al día siguiente. Y si no tiene condiciones para entrar en la clase del Reiki III, a lo mejor pincha un neumático durante el desplazamiento, o la reclaman para una urgencia. Muchas personas están perfectamente al tanto de la cantidad de energía Reiki que pueden absorber, y se atienen a ello. Y también me parece que cuando una no esté preparada para determinado grado pero no obstante se haya empeñado en recibirlo, no lo utilizará hasta sentirse capaz.

Como yo enseño el Tercer Grado en clases públicas, tengo poco que decidir acerca de quién asiste o no. Si tengo la firme convicción de que una persona no debería estar presente, se lo digo, aunque esto sólo me ha ocurrido una vez, como acabo de contar. Estoy segura de que buena parte de ese alumnado no preparado o no cualificado lo único que quiere es participar en una clase de la *New Age*, aunque no vayan a enseñar el Reiki nunca, y posiblemente ni siquiera practiquen los ejercicios ni estudien los papeles para aprender las técnicas terapéuticas. Si así lo hacen, opino que es asunto suyo y de todas maneras tampoco hacen ningún daño al Reiki con eso. No podrán utilizar la energía para obrar ningún mal, e incluso es posible que algún día les sirva para sanarse a sí mismos o salvar a otra persona. A veces, algunos de los alumnos que no se sienten dispuestos el primer día se presentan otra vez cuando visito de nuevo la población, y la segunda vez no sólo están preparados sino que se aprecian en ellos evidentes cambios emocionales. Es preferible dejar que los guías Reiki digan la última palabra. En definitiva, si hay algo que yo necesite saber ya me lo dirán.

Otra cuestión de la enseñanza de Reiki son las ayudas. ¿Enseñaremos a una persona que no puede pagar nuestros honorarios? ¿Qué proporción de becarios admitiremos? Si alguien recibe el Reiki sin pagarlo, ¿sabrá utilizarlo y tenerlo en la debida consideración? En Reiki Tradicional no hay becarios ni escalas de descuento. No conozco a ningún Maestro tradicional que se haya avenido a una rebaja de sus honorarios. El criterio de la escuela Tradicional es que sus enseñanzas hay que pagarlas, y muy caras, con lo cual se pretende descartar a los frívolos y a los escasamente motivados. Mi punto de vista es que deben concederse ayudas, pues la experiencia me ha demostrado que algunos asistentes no van a utilizar la energía, hayan pagado o no, y que otros la rechazan, hayan pagado o no.

Si tienes seis alumnos de pago, el admitir a una séptima persona apenas representa un trabajo adicional; es sólo un alineamiento más que pasar. Si alguien desea mucho recibir la enseñanza y solicita una ayuda, por lo general prefiero concederla y dejar que asista a la clase. Por ejemplo, sucede a veces que alguien ofrece una enseñanza a cambio de otra, y esto también lo acepto, por lo general. En mis giras casi nunca estoy enterada de quién ha pagado a la organización y quién no, y en realidad no me importa. En los festivales imparto mis enseñanzas sin cobrar, y son cursos completos hasta el Reiki III inclusive. Así he tenido muchos alumnos y alumnas que ahora se dedican también a enseñar, y no me parece que hagan menos aprecio del Reiki por no haberlo pagado. Lo único que les pido a los beneficiarios es que utilicen las técnicas terapéuticas y/o las enseñanzas para ayudar a otras personas. Si están dispuestos a hacerlo, como sucede en la mayoría de los casos, me considero bien pagada.

En ocasiones se dan casos de personas excepcionalmente dotadas de facultades y que sólo necesitan que alguien les enseñe cómo utilizarlas para sanar. Reiki les proporciona un marco de referencia a estas personas, por lo mismo que sirve de base a cualquier otra técnica terapéutica. Yo he iniciado en Reiki a más de una sanadora psíquica, como procedimiento para potenciar sus facultades naturales y enseñarle a utilizarlas con eficacia. De esta manera he engendrado tres «hijas psíquicas», todas ellas desprovistas de medios económicos y estudiantes en la época en que las conocí, de modo que no podían pagarse las clases. Yo se las ofrecí sin cobrar, viendo que eran mujeres que necesitaban el Reiki, y hoy día todas ellas curan y enseñan. Yo también era sanadora natural cuando recibí mi primer alineamiento Reiki, aunque no tan joven como esas discípulas mías. Y tampoco pagué los grados, porque no tenía dinero, pero eso no significa que no los use, ni que los aprecie menos.

Incluso a las personas que no van a aprovechar lo que han aprendido, Reiki las sana y les da algo que en ese momento necesitaban. Los alineamientos son un remedio para toda la vida. Nunca me he arrepentido de haber enseñado a nadie, pues siempre me parece ver alguna justificación para hacerlo. Y no estoy pensando en el dinero; la curación tiene que ser universal, y no tiene precio. Lo que el alumno o alumna haga luego con las enseñanzas recibidas, es asunto de su incumbencia. Si hace buen uso de ellas, recibirá un beneficio inmenso; caso contrario, queda claro que esa persona hizo algo bueno al concederse a sí misma algo que necesitaba. Reiki siempre cambia la vida de quienes lo reciben, y es muy raro que alguien deje de apreciarlo o de utilizarlo.

Las clases de Reiki I Tradicional ocupan todo un fin de semana e implican cuatro ali-

neamientos. Cuando yo recibí el Reiki I, la velada del viernes se dedicaba a una lección sobre la historia de Reiki, y el Maestro o Maestra impartía un alineamiento. El sábado se dedicaba a la auto terapia; durante toda la jornada se practicaban las imposiciones de manos, y se recibían otros dos alineamientos. Y el domingo se reservaba por entero a practicar la curación sobre otras personas y se recibía la última iniciación. Todo este proceso era de una lentitud tediosa y de una gran incomodidad, dada la ausencia de alfombras en los suelos y la dureza de los asientos. En cambio yo enseño el Reiki I en cuestión de tres a cinco horas por el método del alineamiento único.

El Reiki Tradicional II requiere otro fin de semana, que se emplea fundamentalmente en aprender de memoria los símbolos y recibir un alineamiento. La memorización de los símbolos debe practicarse durante las clases, puesto que no está permitido llevarse los dibujos, ni copiarlos por ningún procedimiento. El último día realizan una quema ritual de los materiales utilizados en las clases. Yo enseño el Reiki II en unas dos o tres horas y permito que los alumnos y alumnas se lleven los apuntes a casa, para que se aprendan los símbolos siguiendo su propio ritmo. El Reiki no tradicional sólo impone un alineamiento para cada grado.

El grado Reiki III Tradicional implica una semana de sesiones lectivas y un año de meritoriaje, o más, y sólo un alineamiento. Durante ese año, el aprendiz puede enseñar, pero sólo estando el Maestro presente, y cuando lo hace, es el Maestro quien cobra los honorarios de la enseñanza. Yo enseño el Reiki III en unas cinco horas y les pido a mis alumnos y alumnas que colaboren entre sí para aprenderse el proceso de pase de los alineamientos y los métodos de enseñanza. En mis giras recurro siempre a la ayuda de alumnos avanzados, si se encuentran en la población visitada, y aunque no puedo pagarles tampoco les cobro por asistir. Ningún Reiki III iniciado por mí ha precisado de supervisión mía para empezar a dar sus clases. También agradezco la colaboración de otros Reiki III o alumnos avanzados en los festivales para ayudarme a pasar los alineamientos. Contesto a la consultas telefónicas y ofrezco toda la ayuda a mi alcance.

Normalmente no expido certificados ni diplomas, excepto para el Reiki III, pero si alguien me pide un certificado para cualquier otro nivel, yo se lo extiendo. A veces, y cuando se trata de talleres y cursos de fin de semana, la organización se encarga de expedir certificaciones para todos los grados, y yo las firmo aunque en realidad no concedo mucha importancia a ese tipo de credenciales. Los papeles no hacen Maestros Reiki, sino la capacidad para sanar y para enseñar. Algunos enseñantes de la tendencia Tradicional aceptan mis certificados, y otros no. Conforme aumenta el número de alumnas y alumnos míos convertidos en Maestros enseñantes, cuento con que abundará la disponibilidad de los tres grados en muchos lugares; en el ínterin continúo con mi método peripatético en giras y festivales poniendo en ello toda la perseverancia posible, y les pido a mis Reiki III que consideren seriamente la posibilidad de impartir clases a su vez, lo cual muchos y muchas hacen.

En los círculos Tradicionales, el diploma y la «filiación» se han convertido en otros tantos símbolos de distinción. Se diría que importa más el diploma que la facultad de sanar. Una vez asistí a un Círculo Reiki tradicional. En buena parte eran personas bastante adineradas, todas ellas Reiki I, y algunas, no muchas, Reiki II. Por su comportamiento era evidente que las Reiki II ostentaban más categoría que las Reiki I. Se practicaban sesio-

nes de curación a modo de acto de sociedad, pero cuando se me ocurrió mencionar la ayuda a pacientes del sida todo el mundo se apartó de mí y me dejaron a solas en mi sofá. En verdad los sanadores no se hacen con certificados, sino que se hacen sanando.

No obstante, en esta sociedad nuestra tan atenta a los títulos, el diploma cobra una significación importante para muchas personas. En consecuencia no pongo pegas para expedirlo cuando alguien lo reclama. Pienso que para algunas personas constituye un estímulo que las induce a participar en sesiones terapéuticas Reiki que de otro modo apenas tendrían interés para ellas, y a tratar de entender las enseñanzas. Para muchas personas, un certificado es un distintivo de autoridad y su educación les ha enseñado a confiar en la autoridad. Los Maestros Reiki de la escuela Tradicional siempre exigen la presentación del certificado Reiki I antes de admitir a nadie en las clases Reiki II, aunque el certificado no garantiza que esa persona se haya aprendido verdaderamente el material.

Muchos enseñantes no tradicionales ofrecen también algún tipo de certificación de los grados Reiki, y no tengo nada que objetar a eso. Mi sugerencia para quienes deseen expedirlos es que, en vez de encargar los diplomas a una imprenta diseñen los formularios por ordenador; una vez obtenido el modelo, pueden xerocopiarlo en cualquier copistería sobre papel de buena calidad y así les resultará mucho más barato, o con su propia impresora, si disponen de ella. Si van a dedicarse asiduamente a la enseñanza, de esta manera ahorrarán mucho dinero.

Paso a relacionar concretamente qué materias se enseñan en las clases Reiki I, Reiki II y Reiki III. Cada uno de estos grados requiere un alineamiento, y el o la enseñante debe preparar apuntes para repartirlos entre el alumnado (las copisterías se ponen las botas con los Maestros Reiki). Mis alumnos y alumnas quedan autorizados a reproducir cualquier hoja de los materiales que reciben para las clases, siempre y cuando se comprometan a citar la fuente de la información (véase el apéndice de este libro). A medida que el Maestro o Maestra adquiere experiencia es muy posible que desee desarrollar materiales propios; los que propongo aquí se dan sólo a título de orientación y este mismo libro se propone como manual de enseñanza. La mejor manera de saber lo que hay que enseñar en cada grado es recordar lo que aprendiste para recibir los tuyos y lo que te ha dado los mejores resultados en la práctica.

Reiki I

A mí me gusta realizar una ronda preliminar por la clase para preguntar los nombres de las personas asistentes, y si tienen alguna experiencia previa con otros métodos terapéuticos, aunque conviene abreviar y sobre todo cortar los intentos de «contarnos su vida». Con esto te formarás una idea del nivel que presenta el grupo. Reiki es un buen comienzo para quienes no hayan tenido ninguna experiencia de curación ni de otras aplicaciones de la energía. A quienes practican otros métodos, como la masoterapia por ejemplo, Reiki les aporta un complemento y un perfeccionamiento. Luego me presento a mí misma y hago una breve exposición de mis motivos para enseñar Reiki mejor que ningún otro método. Y anuncio a los y las participantes que al término de la jornada se ha-

brán convertido en sanadores competentes, tanto así que ya no necesitarán más de ninguna profesora de Reiki I.

A continuación darás una definición breve de lo que es y lo que hace Reiki, y contarás la historia del método, dedicando a ello unos veinte minutos. Describe los tres grados. Si alguien quiere saber lo que es un alineamiento, contéstale con la mejor definición que se te ocurra. Yo prefiero decirles que hay que vivirlo, que es una experiencia que no se expresa adecuadamente en palabras. Toda persona que haya practicado con alguna asiduidad la curación Reiki tiene casos y anécdotas que contar. Saca a colación algunas de las tuyas, y es posible que algún o alguna oyente contribuya con un caso propio. Si alguna persona del grupo ha recibido ya una curación Reiki o ha asistido a una clase del Primer Grado, pídele que describa sus experiencias. Y si tiene algún grado Reiki, que diga cómo ha cambiado eso su vida. Explicarás los Principios Reiki, y tal vez interese distribuir una hoja que los contenga.

Distribuye también hojas que representen las posturas de las manos para la auto terapia en Reiki I. Enseña las imposiciones y llama la atención del alumnado sobre la sensación de presencia de la energía en las manos, comparándola antes y después del alineamiento. Describe el ciclo de la energía y cuánto rato deben permanecer las manos en cada posición una vez hayan recibido el alineamiento Reiki I. Dicho esto posiblemente será oportuno intercalar un descanso, el cual aprovecharemos para colocar las sillas a fin de preparar el pase de los alineamientos. No permitas que el grupo se disperse durante la pausa, establece un límite de tiempo y reúne de nuevo a la gente cuando te halles en disposición de continuar. De lo contrario puede ocurrir que la interrupción se lleve toda la tarde.

Después del descanso procederemos a pasar los alineamientos, advirtiendo a los alumnos y alumnas que deben guardar silencio y que vas a trabajar en grupos de a cinco (o el número de participantes que prefieras). Enséñales la postura en que deben colocar las manos y diles que tan pronto como hayas terminado con un grupo éste debe despejar los asientos para que sean ocupados por el siguiente sin pérdida de tiempo, teniendo en cuenta que el pase de los alineamientos para un total de veinticinco asistentes viene a durar por lo menos cuarenta y cinco minutos, incluso cuando sea posible trabajar con rapidez. Una vez hayas terminado con cada uno de los grupos de a cinco hazles saber que ya está y que dejen las sillas.

Una vez haya terminado el grupo y despejado los asientos haremos que cada persona elija a otra de las presentes para imponerle las manos, lo cual deben prolongar durante varios minutos. Ellas mismas conocerán si la energía se ha movido a través de ellas cuando afluya a sus manos y las palmas de éstas empiecen a calentarse. Que las apoyen sobre los hombros o las espaldas de otras personas, o dondequiera que éstas deseen recibir la energía. Hecho esto cada participante iniciará una auto terapia. De esta manera los tendrás ocupados mientras tú pasas los alineamientos a los demás.

Cuando todo el mundo haya recibido sus alineamientos, pregunta si alguien quiere comentar lo que acaba de experimentar; pero no dediques demasiado tiempo a este turno. Tras escuchar un par de respuestas, pregunta si hay en el grupo alguien que no haya notado nada. Si alguien responde a esta invitación, ante todo tócale las manos; si las tiene calientes, no hay más que hablar. Si necesita ayuda, espera a que los demás hayan em-

pezado a practicar la curación mutua y habla con esa persona en privado. A veces ocurre que alguien reacciona con mucha intensidad a los alineamientos y se asusta. Es posible que note vértigos y confusión, o un desahogo de emociones o energías desagradables, o que sufra «calores» excesivamente intensos. Hagamos que esa persona busque sin pérdida de tiempo a otra para que practique sobre ésta una curación; es el medio más idóneo para reequilibrar sus energías. A veces tengo a mano, en previsión de estos casos, algunas esencias florales, bien sea el tradicional restaurador de Bach o clemátide, o la esencia de rosas Grus an Aachen de Perelandra, o la de rosas Oregold. Las sensaciones se disipan en escasos minutos, sobre todo a partir del momento en que el alumno o alumna empiece a transmitir la energía a través de sus manos.

En este punto haremos circular las hojas con los dibujos que muestran las posturas de las manos para curar a otra persona. Instalaremos una camilla, si podemos disponer de ella, o trabajaremos en el suelo frente al grupo, para que todos vean las posturas. Nunca falta quien se ofrezca como paciente para este género de demostraciones, aunque hay que procurar que esta paciente también pueda ver luego las posturas repitiéndolas con otra persona. Durante la lección no practicaremos las imposiciones prolongadas como si fuese una verdadera sesión terapéutica; sólo es cuestión de enseñarlas. Mientras realizas la demostración aprovecha el tiempo para explicar cuánto rato deben mantenerse las manos en esa postura, cómo circula la energía, la posibilidad de que se produzcan desahogos emocionales, etc. No olvides mencionar el imperativo ético Reiki, es decir, que las curaciones sólo se practican previo consentimiento de la persona afectada.

Una vez hecha la demostración de las imposiciones de manos para la parte frontal y la parte posterior, y tras habernos asegurado de que han sido entendidas y de que no hay más preguntas, demostraremos cómo se realiza una curación en grupo. Siempre me propongo dejarlo para más adelante, pero se me olvida el propósito cuando veo que el grupo empieza a romperse para distribuirse por parejas. Hazlo ahora. Utilizamos una hoja nueva de los apuntes y convocamos a varias personas para hacer la demostración ante el resto del grupo. Es el momento idóneo para mencionar los Círculos Reiki. Tal vez alguna persona interesada querrá hacer circular una hoja de firmas para las primeras que deseen apuntarse. Si las clases se celebran en la población donde resides, quizá quieras dedicarte a organizarlo.

Hecho esto permitiremos que el grupo se divida en parejas para practicar la curación individual. Es conveniente que cada participante actúe como sanador y como receptor. Si falta tiempo o la asistencia es demasiado numerosa, lo organizaremos en forma de curaciones de grupo, pero sin olvidar que las sesiones individuales son importantes y deben practicarse con la mayor asiduidad posible. Es el momento de advertirles a los alumnos y alumnas que si todavía tienen sensaciones incómodas debidas a la falta de familiarización con la energía, el remedio consiste en practicar una curación. Y también si ocurre después de la clase, como sucede a veces incluso semanas más tarde, haremos una curación y las molestias desaparecerán. Explícales que estas sensaciones son inocuas, sin omitir ningún detalle de lo que puede suceder, y comenta el tema de la desintoxicación energética. Las prácticas de curación individual, es decir por parejas sanador-receptor, son de suma importancia y nos llevarán aproximadamente la mitad del tiempo previsto para la

clase. Sirven para que la energía de los alineamientos circule, para que experimenten las posturas de una manera propioceptiva y para que el sistema de curación adquiera realidad. No sólo el alineamiento, sino la práctica después de recibirlo hace de nosotros unos Reiki I.

Prepárate para contestar algunas preguntas más, aunque a partir de ese momento podemos considerar que la lección prácticamente ha terminado. Una vez haya elegido pareja todo el mundo, es aconsejable circular entre las parejas tomando parte en la acción de dar y recibir la energía; de esta manera el Maestro o Maestra descarga la retención de energía remanente del pase de los alineamientos, lo cual necesita lo mismo que todos los demás. Si sobra algo de tiempo hacia el final de la clase practicaremos todavía unas curaciones de grupo. A partir de este momento tu alumnado ya no te necesita. Deja que se desenvuelvan por su cuenta. Éste es el milagro de Reiki, y sucede siempre. En total conviene calcular unas cinco horas para la enseñanza del nivel Reiki I, más el tiempo de descanso para almorzar, en su caso. Por mi parte prefiero reservarle toda una tarde o una velada, ya que la pausa para comer nos roba demasiado rato.

La documentación del Reiki I que distribuiremos incluirá las posturas de las manos para la auto terapia y para sanar a otra persona; si se quiere, añadiremos los Principios Reiki así como algunas informaciones sobre los orígenes emocionales del mal-estar. El mandamiento único para Reiki I es que nunca hay que intervenir sino a petición de la persona interesada. Con estas líneas queda descrita una clase de Reiki I reducida a lo más esencial, lo cual no quita que puedas añadir otras informaciones si te parecen necesarias.

Reiki II

La clase de Reiki II requiere menos tiempo que las de los otros dos grados, pero más información en forma de apuntes y más dedicación por parte de los alumnos y alumnas en casa. Como siempre, yo prescindo de ceremonias, aunque cabe imaginar una distribución tipo aula convencional. Hagamos que la audiencia disponga las sillas en círculo o, mejor todavía, que se sienten en el suelo todas las personas que puedan hacerlo sin excesiva incomodidad, en cuyo caso tendremos algunas sillas para quienes no se hallen en dichas condiciones. Repite la ronda solicitando los nombres de todos los participantes y abre un turno de preguntas acerca de Reiki I, por si alguien tiene dudas todavía. En mis cursos intensivos de fin de semana, esto me sirve para establecer la continuidad con respecto a la clase precedente y para subsanar algún olvido en que tal vez haya incurrido. Si te dejaste algo en el tintero durante la clase de Reiki I, ahora es el momento para explicarlo.

Incluso cuando parte del alumnado ya lleva algún tiempo utilizando el Reiki I, siempre hay preguntas que contestar.

Una vez solventado este punto pasaremos a explicar lo que hay de nuevo en Reiki II: que se enseña la curación a distancia, se introducen los símbolos, etc. Pregunta si hay alguien que tenga experiencia previa de algún tipo de curación a distancia; para mí es una sorpresa el enterarme, invariablemente, de que menos de la mitad de mis oyentes lo hayan

intentado nunca. Haremos otra ronda para interrogar a quienes manifiestan tener alguna experiencia e invitarles a que nos la describan. Seguramente escucharemos diversos procedimientos, y es posible que algunas y algunos de los que dijeron no tener ninguna experiencia previa caigan en la cuenta, no sin asombro, de que sí lo hicieron. Hecho esto, explica tu propio sistema de curación a distancia o realiza una demostración sencilla y paso a paso, para que todos entiendan el procedimiento.

En concreto hay que detallar las cuatro vías Reiki para la curación a distancia: *1)* imaginar a la persona reducida a una miniatura que puede sostenerse entre las palmas de las manos; *2)* imaginar que estamos con ella en una sesión directa; *3)* utilizar la rodilla y el muslo en representación de ella, y *4)* utilizar un oso de juguete u otro fetiche. Subraya que los símbolos Reiki pueden agregarse a cualquier método de curación a distancia que el sanador o sanadora prefiera utilizar, y explícales cómo se visualizan y cómo se transmiten.

Hablaremos de la ética que informa el Reiki II y explicaremos cómo se obtiene el permiso de una persona cuando no nos sea posible comunicarnos con ella en el plano físico. Éste es un punto importante; yo pongo mucho énfasis en la ética de Reiki II, puesto que se trata de la primera utilización consciente de una energía de alta intensidad. Y cuando toca hablar de las aplicaciones no terapéuticas y de la manifestación, subrayo de nuevo los aspectos éticos. Manipular al prójimo, de cualquier manera que se haga, es anti-ético. Cuando expliques la manifestación proponte como ejemplo pero no aludas a otras personas, salvo consentimiento expreso. Llevar abundancia a la propia vida es ético, aunque algunas personas no lo sepan, pero hacerlo detrayendo de la abundancia que pertenece a otro para apoderarnos de ella no lo es.

A continuación expondremos los tres símbolos, para lo cual hay que repartir las muestras y detallar cómo se dibujan. La documentación puede incluir algunas informaciones adicionales acerca de cómo se emplean. Traza los símbolos con la mano en el aire, para que todos vean cómo se hace. Quizá sería aconsejable que lo ensayara toda la clase. Haz pausas frecuentes, porque estos temas seguramente van a motivar muchas preguntas. Comenta luego las aplicaciones no terapéuticas de los símbolos: la bendición y purificación de los alimentos, la protección de viviendas y de entidades, la acción sobre las existencias anteriores. Invita a la discusión sobre estos puntos. Observarás que mientras la materia de Reiki I es práctica y cenestésica –o sea, que es preferible hablar poco y tener todos los sentidos bien abiertos–, en cambio Reiki II se mueve sobre todo en el terreno intelectual. En el Segundo Grado la mente crea mundos a partir del Vacío.

En este punto dispondremos un descanso, después del cual procederemos a pasar los alineamientos. Aquí no son de esperar las dificultades iniciales que pueden ocurrir durante la enseñanza del Reiki I, ni habrá necesidad de imponer las manos sobre nadie. Es posible que se dé alguna desorientación entre la audiencia, incluso más que con el Primer Grado, pero por lo general ésa es la única reacción inmediata. Coméntales las sensaciones vertiginosas que pueden presentarse más tarde y la necesidad de observar un período de saneamiento emocional y reforma de vida durante los seis meses subsiguientes a la recepción del Reiki II. Y que cuando salgan de la clase pongan el volante del automóvil en manos de otra persona, o conduzcan redoblando precauciones.

Una vez enseñé Reiki I y II en una sola sesión y cuando el grupo se dispuso a salir les

advertí que a lo mejor notarían algo de mareo. Todos dijeron hallarse perfectamente. Como media hora más tarde, una de las que habían participado en el grupo llamó para preguntar si podía regresar a la casa donde habíamos celebrado nuestro taller y si dejaríamos que pasara la noche con nosotras. Yo me había quedado con las organizadoras del fin de semana para salir a cenar. Aceptamos la petición y luego pasamos la velada juntas; en un momento dado le pregunté a la mujer por qué había regresado. Ella se ruborizó intensamente y dio otras muestras de gran azoramiento, por lo que le dije que no estaba obligada a contarlo si no quería. Finalmente explicó:

–Tenías razón con lo del estado de confusión. Había olvidado el camino de mi casa.

Termina la clase de Reiki II repartiendo la información sobre los ejercicios Ki, y explica por qué son tan importantes. Dile a tu audiencia que si no quieren continuar hasta el grado Reiki III no hace falta que se aprendan de memoria cómo dibujar los símbolos, ya que durante las curaciones basta con transmitir las figuras enteras. También pueden prescindir de los ejercicios si no van a proseguir; sin embargo el proceso completo aporta mucho a las personas que toman parte en él, por lo cual es posible que nadie quiera privarse. Yo procuro estimular a mis Reiki II para que hagan todos los trabajos, memoricen los símbolos y aprendan los ejercicios Ki. También insisto en que reciban el Reiki III si son sanadores vocacionales y piensan dedicarse a la enseñanza del Reiki. Gracias a la simplificación metodológica de la escuela no tradicional y a la política de bajos honorarios, cabe considerar que el Reiki III se halla al alcance de quienquiera que desee recibir sus beneficios y utilizarlo.

La documentación para este grado incluirá los tres símbolos y cómo dibujarlos, más las instrucciones acerca de cómo usarlos y una explicación de los ejercicios Ki. Los imperativos del Reiki II son la no manipulación y el solicitar permiso para las curaciones a distancia.

Reiki III

El programa de Reiki III parece sencillo, pero la duración de la enseñanza es superior a la de los Reiki I y II: por lo menos cinco horas, contando con el interés y la colaboración activa del grupo. En resumen se trata de enseñar los dos símbolos restantes, el proceso de pase de alineamiento, el material sobre el budismo (más sobre esto en el próximo capítulo) y la información sobre cómo enseñar cada uno de los tres grados. Además hay que pasar un alineamiento. Sin embargo, la enseñanza de este grado es la fase más interesante; contamos con alumnas y alumnos que son ya sanadores bien informados y una selección de los mejores, superada ya la masificación inicial. Durante los cursos Reiki I y II los habrás conocido individualmente. Los no preparados para el Reiki III y los menos motivados ya se habrán despedido.

Ahora ya los conocerás a todos por sus nombres, pero si no fuese así harás de nuevo la ronda de la clase para preguntarlos; al mismo tiempo abrirás un turno de preguntas por si han quedado algunas dudas acerca del Reiki II. Si alguna de las personas presentes tiene el Reiki II pero no según la escuela no tradicional, será preciso explicarle los ejercicios Ki y la postura hui yin al comienzo de la clase. Ten a punto la documentación para

repartirla entre quienes la necesiten. Y diles que pueden seguir usando los símbolos Reiki II en cualquier forma que tengan aprendida, aunque sean diferentes de los que tú empleas habitualmente. Es posible se suscite alguna discusión acerca de estas diferencias entre los símbolos.

Hecho esto, efectúa la presentación de los símbolos Reiki III y explica los usos terapéuticos y no terapéuticos del Dai-Ko-Myo y el Raku. Reparte hojas que contengan tanto la versión Tradicional del Dai-Ko-Myo como la no tradicional, expón tus preferencias y las ventajas de cada versión, y diles que pueden elegir la que más les guste. La discusión de los símbolos no Reiki es facultativa. Explica también la información que hallarás en el próximo capítulo de este libro, el cual contiene datos más profundizados sobre el origen de los símbolos. Esta información permite contemplar el sistema Reiki desde una perspectiva fascinante, pero yo prefiero dejarla para el Reiki III a fin de simplificar y facilitar en lo posible el aprendizaje de los símbolos mismos.

Luego le toca el turno al pase de los alineamientos. Desglosa el proceso de palabra, y haz la demostración. Tras colocar una única silla en el centro de la clase, pasaremos el Tercer Alineamiento a cada uno de los alumnos y alumnas, mientras los demás contemplan el procedimiento y van siguiéndolo con sus apuntes. Yo prefiero pasar los alineamientos Reiki III individualmente, si el grupo no es demasiado numeroso, ya que las reacciones ante esta energía sumamente potente suelen ser intensas. Algunas personas se quedan sentadas con una risa nerviosa, como me sucedió a mí, otras rompen a llorar, otras quedan exánimes durante unos minutos de trance extracorpóreo y algunas incluso empiezan a canalizar inmediatamente. La energía del alineamiento de Tercer Grado es una felicidad total. Quizá quieras aprovechar las pausas entre cada pase para ampliar explicaciones, o dejar los comentarios para el final.

Una vez pasados los alineamientos, hecha la demostración y contestadas las preguntas al respecto, preguntaremos a todas y todos los presentes si quieren realizar a su vez un pase. Muchos bajarán la mirada hacia los apuntes y preferirán no decir nada; algunos valientes tal vez quieran ofrecerse, pero normalmente notarás que por ahora todo el mundo está demasiado impresionado, no habiendo asimilado todavía la novedad. No insistas; deja que practiquen luego y ya se irán soltando. Una vez tuve una alumna que pese a haberse desempeñado bien durante todo el fin de semana estaba persuadida de que no tenía facultades para pasar los alineamientos ni para dedicarse a enseñar. Entonces yo le prometí que le demostraría lo contrario, e hice que practicara conmigo el pase de los alineamientos. Lo hicimos presentándole yo en todo momento las hojas con los dibujos y los apuntes, y diciéndole paso a paso lo que debía hacer. Ella obedeció y sintió emoción y júbilo en el momento de notar la activación de la energía, lo cual supuso para ella una tremenda mejoría de su auto-estima.

Normalmente la mayoría de los alumnos necesitan por lo menos un par de meses después del fin de semana Reiki y antes de pasar los alineamientos en serio o de enseñar. Sobre todo la postura hui yin requiere varias semanas de práctica para aprenderla bien y saber prolongarla mucho rato. También se necesita algún tiempo para tomar de memoria los símbolos y el procedimiento. Sobre todo las personas que empezaron con el Reiki I y continuaron hasta el Reiki III en un solo fin de semana precisan más tiempo para asimilar el volumen de información; de hecho tendrán que repasar uno a uno los tres gra-

dos. Muchos terminan el curso intensivo bastante abrumados por la materia y por la experiencia directa de la energía, y hay que concederles un plazo para integrar y asimilar todo eso. También es posible que necesiten más horas de sueño durante una temporada, mientras la línea Hara se acomoda para permitir flujos energéticos más intensos. No obstante, a veces se presentan algunas excepciones notables.

Una conocida mía que había recibido los grados Reiki I y II tradicionales organizó para mí un taller de fin de semana en su ciudad. Se había previsto que recibiría el Reiki III el domingo, pero yo le anticipé los apuntes para que practicase la postura hui yin. Cuando me presenté allí estaba tan impaciente que le pasé el Reiki III el mismo viernes por la tarde. Durante la velada del viernes y mientras yo enseñaba el Reiki I le pregunté en broma si se sentía preparada para ayudarme. Ella dejó los apuntes a un lado y procedió a pasar dos alineamientos seguidos, tras lo cual estalló en sollozos y dijo que no podía continuar. Al cabo de un mes organizó su primera clase Reiki I, y estoy segura de que lo hizo bien. Llevaba diez años esperando su Reiki III y por lo visto había decidido no esperar más.

Después de pasar los alineamientos explica cómo se distribuye el material lectivo para cada uno de los tres grados, como hago en este capítulo. Habitualmente casi todas las discusiones y preguntas giran alrededor de los alineamientos. A mí me ocurre con frecuencia que me paso del horario, cuando mis oyentes a lo mejor no están pensando sino en descansar y salir a comer. Puede ser útil tener a mano un resumen con el minutaje de las clases para cada grado. Entre los puntos que no hay que omitir figuran cómo se conoce si una persona se ha abierto al alineamiento, lo que debe hacerse si no ocurre, y cómo resolver las posibles incidencias, como por ejemplo las reacciones excesivamente intensas. A este efecto, en el nivel Reiki I no hay que omitir nunca la fase de imposición mutua de manos después de impartir la iniciación, con objeto de evacuar el sobrante de energías. A veces los oyentes preguntan cómo se sabe quiénes deben ser admitidos a las clases y quiénes no, o cómo vedar la entrada de las personas noveles en las clases de nivel avanzado.

Confiemos en que con todo esto se contribuya a allanar el camino y que algún día el dinero deje de ser una condición para sanar y para formar sanadores. Es necesario poner la curación al alcance de todo el mundo, y que pueda acceder a la formación como terapeuta toda persona dotada de condiciones y vocación para ello. Con esto no digo que sea malo cobrar por las sesiones terapéuticas o por impartir clases; el o la terapeuta tiene derecho también a ganarse la vida. Reiki proporciona abundancia y todo género de riqueza tanto a sus practicantes como a sus enseñantes. Si mantenemos unas tarifas razonables y concedemos ayudas generosas, la abundancia sobrevendrá por sí misma. La organización sanitaria de nuestro país deja un amplio margen de insatisfechos y desatendidos. Lo cual es una deficiencia de nuestro sistema médico, y no puede consentirlo un sistema terapéutico derivado de las doctrinas budistas de la compasión y la caridad para con todos los seres vivos. Lo que tú transmitas, lo recibirás centuplicado.

Es muy frecuente que el alumnado del Reiki III aborde la cuestión económica. Quieren saber cuánto se cobra, si hay que conceder descuentos, si la curación/enseñanza será valorada por quienes la hayan recibido sin pagar, y si es lícito ganarse la vida con el Reiki. Creo haber declarado sobradamente mi postura en cuanto a estos aspectos, pero una vez

más cumple señalar que todos tenemos nuestro libre albedrío. La animación de estas discusiones durante las clases demuestra la importancia que todo el mundo atribuye al asunto, teniendo presente que estas clases congregan a los que probablemente se convertirán en los futuros enseñantes Reiki de toda una comarca. La decisión que se alcance como resultado de tal discusión puede ser determinante para la evolución futura durante muchos años. Deja que discutan y procura moderar la discusión, pero recordando que la decisión última es cosa que incumbe a cada individuo y que cada alumno o alumna tendrá que resolver el problema a su manera.

En mis cursos he recibido a cierto número de Maestros y Maestras Reiki de otras escuelas modernas, así como de la Tradicional. Recuerdo una pareja deseosa de enseñar Reiki en un centro para enfermos del sida, y que acudió a mí al darse cuenta de que su método de alineamiento individual no era viable en presencia de unos grupos tan numerosos. Asistieron a mis clases durante las tres jornadas, observaron mis métodos y recibieron los alineamientos por mi procedimiento. Les agradó la sensación de los alineamientos modernos y su simplicidad, por lo que decidieron adoptar mis métodos para enseñar, y al cabo de poco tiempo adoptaron por completo el sistema no tradicional. Es bastante corriente que se me presenten los seguidores de la escuela Tradicional para criticar los métodos utilizados o tal vez con ánimo de plantear alguna demanda; cuando se despiden suelen llevar una opinión diferente. Una mujer me dijo que esperaba encontrarse con «una bruja que enseña Reiki» y que había hallado «una Maestra Reiki que además es bruja»; ambas consideramos que esta frase era un cumplido. Los métodos no tradicionales han pasado su período de pruebas y han demostrado su potencia.

No me gusta dar por terminadas mis clases sin comentar la tentación de la vanidad que ronda a quien se titula Maestro o Maestra, y recomiendo a mi alumnado la conveniencia de ser humildes. Reiki tiene inteligencia propia y carácter sagrado que está por encima de todo designio humano; como docentes, nuestra responsabilidad y nuestra vocación están con Reiki y con las personas a quienes enseñamos. Les hablo de la necesidad de crear más Reiki III para que se animen a salir y enseñar, a formar nuevos enseñantes. El Maestro o Maestra novel suele experimentar la tentación de guardar reserva acerca de sus secretos y sus milagros. Recuerda el mundo en que vivimos y lo mucho que se necesita la curación. Conforme aumente el número de los Reiki III el método volverá a ser universal en la Tierra y todos recibiremos los beneficios.

La documentación para las clases Reiki III volverá a incluir la información de los ejercicios Ki en interés de quienes no los hayan practicado antes, así como los símbolos del Tercer Grado y cómo dibujarlos, y una hoja de instrucciones sobre cómo pasar los alineamientos. Es facultativo incluir además un resumen de las doctrinas budistas que explico en el capítulo siguiente, y otro resumen de lo que se explica en cada grado. El imperativo ético del Reiki III es el que se refiere a la moderación en el cobro de matrículas y la concesión de facilidades a quienes las necesiten. Por mi parte considero que la ética del Tercer Grado comprende también el compromiso de enseñar.

Con esto queda resumido el contenido de las clases de Maestría Reiki III, pero es imposible describir la alegría que aporta esta actividad. He formado varios cientos de Reiki III y un tanto por ciento elevado de ellos han optado por enseñar a su vez. Así se ha cons-

tituido una oportunidad de obtener el Reiki a precios razonables en Estados Unidos, Canadá, Alemania y México. Pero se necesitan más maestros y sanadores en todas partes. Por eso les pido que enseñen. Yo puedo conferirle a una persona los medios al pasarle los alineamientos y enseñarle la información, pero sólo su esfuerzo personal hará de ella una Maestra.

Este resumen de lo que hacemos en las clases de cada grado Reiki es una sugerencia; cada enseñante desarrollará sus propios métodos y los explicados aquí pueden servirle de orientación. En el último capítulo de este libro paso a comentar lo que toca a la relación de Reiki con el budismo, que es la clave última del sistema. Para mí su descubrimiento fue lo más interesante de todo el rompecabezas Reiki, y lo pongo al final porque así queda situado en su perspectiva todo el método.

Capítulo 10

Reiki y la Senda de la Iluminación

Movida por el afán de entender el significado y los orígenes del sistema Reiki, hace algunos años tuve la suerte de conversar con una monja budista mahayana. Estaba considerablemente familiarizada con los símbolos Reiki a través de su práctica budista, pero no en la aplicación terapéutica Reiki, de manera que sus informaciones me aportaron una perspectiva totalmente nueva sobre la cuestión. Mientras me dedicaba al rastreo de fuentes para este libro y acrecentaba mi acervo de conocimientos sobre el budismo mediante nuevas lecturas, se me aparecieron las respuestas a varios puntos del proceso Reiki que hasta entonces no había visto claros. Mikao Usui dijo haber hallado una fórmula sencilla, de la cual derivaba el método Reiki y sus símbolos. En la filosofía budista, tal como he llegado a conocerla, creo haber encontrado esa fórmula que tiene más de 2.500 años de antigüedad. De esas exploraciones y de esa fórmula he deducido la mayor parte de la información adicional que poseo acerca de los símbolos Reiki, por lo que paso a explicarla.

Las escrituras del budismo mahayana y vajrayana contienen muchos y muy notables paralelismos con los principios básicos de prácticamente todas las grandes religiones. Los budistas no adoran a ningún Dios o Diosa personal, pero admiten las deidades de cualquier cultura en que se encuentren. En sí es una filosofía universal de la Entidad y no se propone como primer móvil ningún sistema de culto. El misticismo tántrico derivado del budismo mahayana contiene las esencias de todos los sistemas metafísicos del mundo incluyendo el *wicca*, y ha sido trasplantado a Occidente bajo las formas de la doctrina teosófica de madame Helena Blavatsky. En el budismo hallamos también las enseñanzas originarias del Jesús histórico y todo lo demás, sin exceptuar sus facultades de taumaturgo, sus parábolas, su filosofía, su actitud existencial y sus milagros.

Gautama Siddhartha, el Buda Sakyamuni, nació el 620 a.C. en la India, cerca de la frontera nepalí, y murió el 543 a.C. Como sucedería luego con las enseñanzas de Jesús, tampoco las palabras del Buda fueron recogidas por escrito en vida de éste, ya que las primeras escrituras aparecen varios siglos más tarde. Son muchos años; en los Evangelios cristianos quedan pocos pasajes que puedan retrotraerse directamente a las verdaderas palabras y doctrinas de Jesús; comparativamente son más las palabras de Gautama Buda que se han preservado.

El Buda buscaba un camino para librar a todos los humanos de la aflicción, del dolor y de la reencarnación. Admitía tanto a hombres como a mujeres entre sus discípulos, así como a personas de todas las castas y clases, y recordemos que esto era muy inhabitual en la tradicionalista sociedad hindú, como también lo fue seis siglos más tarde cuando Jesús hizo lo mismo entre los judíos, que eran una de las sociedades más patriarcales del Próximo Oriente. La Iluminación budista no la concede un dios patriarcal, ni siquiera un maestro, sino que deriva de una reflexión interior. Cuando él hubo hallado las respuestas que buscaba, sin embargo, no entró en el estado de supremo desasimiento o Nirvana que se le ofrecía, sino prefirió continuar en el mundo para ayudar a quienes buscasen también el camino. La Iluminación es «una experiencia espiritual directa y dinámica inducida ... por la facultad de la intuición, o más sencillamente "por clarividencia".»[1] De ella resulta la liberación, la libertad, la «luz» de la información y del conocimiento.

El Sermón de Benarés pronunciado por Buda equivale al Sermón del Monte de los cristianos, y contiene la esencia de la doctrina budista. Este documento contiene las «cuatro verdades excelentes». La primera dice: «Toda existencia es dolor.» La segunda: «La causa del dolor son nuestras pasiones.» La tercera: «Las pasiones pueden ser vencidas.» La cuarta verdad es la Vía de los Ocho buenos caminos, que hace posible la superación de las pasiones, y que son: *1)* rectitud del entendimiento; *2)* rectitud de propósito, o de intenciones; *3)* rectitud de la palabra, *4)* rectitud de conducta; *5)* rectitud de la vocación; *6)* rectitud del esfuerzo; *7)* rectitud de la atención; y *8)* rectitud de la concentración.[2]

La existencia es dolor por ser ésta una condición inseparable del ser vivo, el cual sufre los azotes de la enfermedad, la vejez, la muerte y el ver padecer a los seres queridos. El dolor y el padecimiento causan la infelicidad y éste es el problema central de la existencia, el problema que el compasivo Buda trató de resolver. En su Senda de la Iluminación, Gautama Siddhartha demostró que el dolor es consecuencia de nuestra adhesión a la vida y a otras personas, que las pasiones de la vida no pueden satisfacerse nunca, y que la frustración y las acciones negativas que todo ello produce generan el karma. Así la vida misma origina el karma que hace necesarias las nuevas reencarnaciones, puesto que el karma sólo se crea o se destruye durante nuestro tránsito por un organismo viviente.

Pero tenemos la posibilidad de librarnos de nuestros afectos y pasiones, así como de sanar el karma de manera que el alma no necesite pasar ya por ninguna nueva reencarnación. Según el budismo, así se pone fin a la infelicidad. Ésa es la única curación verdadera: poner fin a la rueda de las reencarnaciones. La Senda de las ocho rectitudes, código moral budista que equivale a nuestros diez mandamientos, nos suministra los medios para conseguirlo. En su propia Iluminación el Buda vio que todo ser humano puede alcanzar el final de las reencarnaciones y del karma; sus enseñanzas se encaminan a llevar a otras personas la Iluminación y el entendimiento íntimo de la liberación kármica.

Esfuerzo, atención y concentración, los recursos que permiten controlar la mente, figuran entre los medios que hay que poner en juego para alcanzar ese objetivo, puesto que la realidad se somete a la creación mental. Cuando la mente se libra por completo de afectos y de pasiones, la persona entra en el Nirvana y no se verá obligada a renacer. La liberación es el resultado de comprender la verdad de la Mente y el proceso de la existencia. El Nirvana no se describe como una extinción, sino como «liberación, paz interior y fuerza, conocimiento de la verdad, alegría de la unidad completa con la realidad y amor a todas las criaturas del universo».[3]

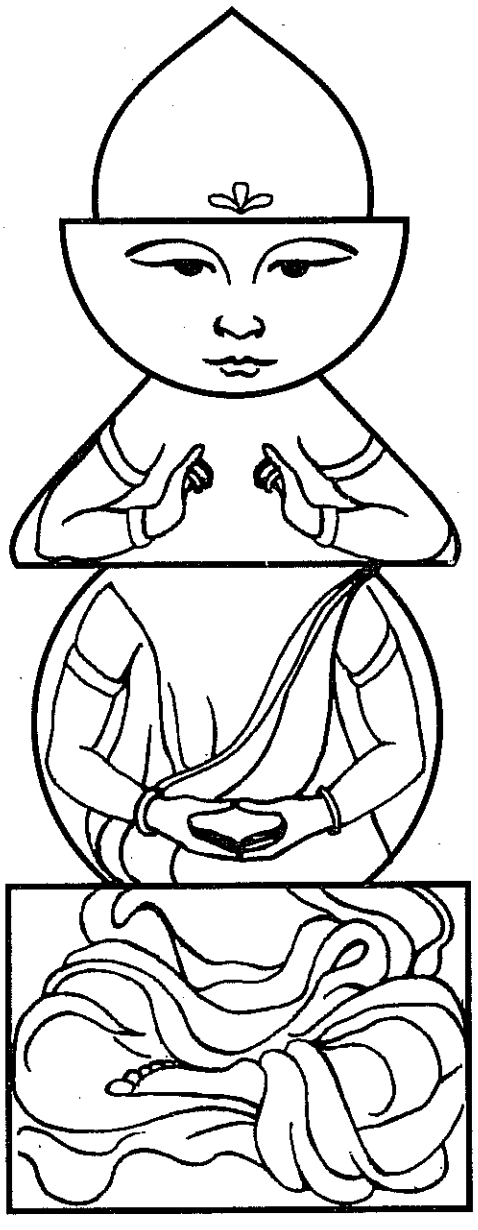
La realidad se crea por la acción de la Mente a partir del Vacío. El Vacío es la profundidad del espacio insondable, la pureza, la perfección, el misterio y la felicidad. En términos *wicca* es el Espíritu, el Éter o la Divinidad. Toda Entidad proviene del Vacío, que es la esencia de toda existencia. Toda Entidad (todo lo que es) se halla ya en un estado de perfección, que es parte del Buda Natural (o Divinidad Interior). La realidad es también el no-Vacío, con todas sus posibilidades, un vasto complejo de mundos y de universos que se reemplazan. La Mente que emerge del Vacío es la primera fuente del Buda, pero esa fuente queda oscurecida, para la mayoría de las personas, por la ilusión de los sentidos, el no-Vacío. La realidad creada por ese oscurecimiento de la Mente Pura es como la realidad creada en un espejo. Los seres que se reencarnan no despiertan a su pureza intrínseca (la del Vacío), que existe más allá de los sentidos, sino que basan su entendimiento en la ilusión del no-Vacío. En la Tierra, la mente distorsionada actúa creando una realidad distorsionada, de donde resulta el sufrimiento.

«La Mente, que se manifiesta a sí misma como sabiduría, intrínsecamente es el Vacío; y sin embargo todo procede de ella y es, en consecuencia, creación mental.»[4] Todo lo real se crea a partir de la perfección del Vacío. Pero debido a la distorsión y a la ilusión, percibimos el mundo como imperfecto y permanecemos prisioneros de ese engaño. Sabiduría = energía = creación es el vacío, y participa en el Nirvana. La percepción humana de la realidad es el no-Vacío, basado en la posibilidad, y toma parte en la creación del sufrimiento en el mundo por la Mente. La Iluminación es el entendimiento de la felicidad del Vacío, del propio Buda Natural perfecto, lo cual permite abandonar las ataduras y los engaños del no-Vacío y de los sentidos. Una vez percibida la realidad verdadera los afectos y las pasiones dejan de tener significado y se alcanza el Nirvana. Este entendimiento es la Iluminación por la cual el alma se libra del karma y de la encarnación. Todo consiste en liberar la Mente del engaño.

El fundamento de las enseñanzas budistas consiste en los cuatro Preceptos Divinos, que son la caridad, la compasión, la benignidad y la ecuanimidad.[5] El Buda expresó tales virtudes cuando rehusó el nirvana prefiriendo salvar del sufrimiento a los demás humanos. Evoluciona el budismo con arreglo a la escuela theravada durante los primeros siglos posteriores al fallecimiento (o parinirvana, ascensión) del Buda; luego predomina en el norte de la India, a lo largo de los siglos I y II, el budismo mahayana, rama que sigue siendo la central hoy día y cuyas doctrinas he resumido en los párrafos anteriores. Uno de sus principios básicos es que la Iluminación puede ser alcanzada por cualquier persona, aunque no haya tenido la oportunidad de consagrarse a la vida religiosa. Otra aportación del budismo mahayana es el concepto de bodhisattva.

Un bodhisattva es aquella persona que ha alcanzado su Iluminación pero prefiere demorar el acceso al nirvana hasta que todos obtengan también la Iluminación; mientras tan-

LA STUPA Y EL ORGANISMO HUMANO



Vacío/Espíritu/Divinidad
Azul
Lo Absoluto
La novena Conciencia
La Iluminación
El Raku

Viento
Negro
Nirvana
Los cinco sentidos
El cuerpo espiritual
El Dai-Ko-Myo

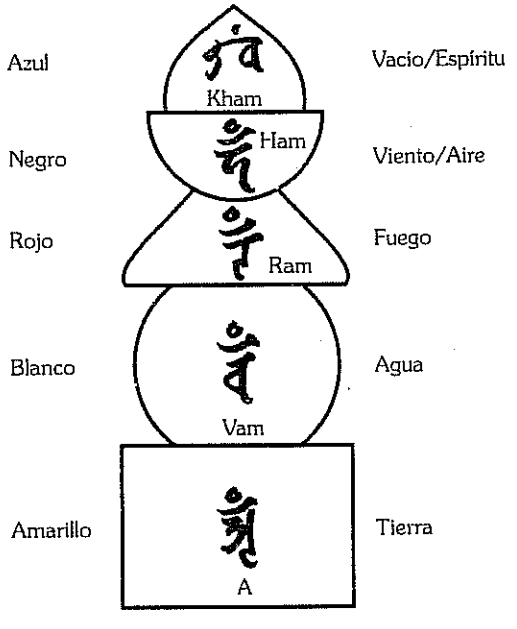
Fuego
Rojo
Iluminación
Mente
Cuerpo mental
El Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Agua
Blanco
La práctica
La «mente apasionada»
El cuerpo emocional
El Sei-He-Ki

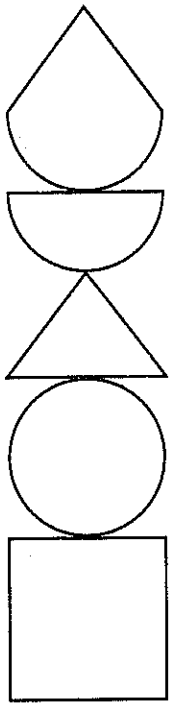
Tierra
Amarillo
El Despertar inicial
La Conciencia «depósito»
Lo físico/lo etérico
El Cho-Ku-Rei

to permanecen en el mundo para ayudar a todas las Entidades. El ejemplo de bodhisattva más conocido es probablemente Kwan Yin, llamada Kannon en el Japón y que tiene en la Tara tibetana su equivalente más próxima. La descripción de bodhisattva probablemente cuadra también a Jesús así como a su madre María. La mayoría de los bodhisattvas han sido varones. El bodhisattva posee las virtudes de Buda y se convertirá en un Buda cuando abandone por fin la Tierra. Por tanto Gautama Siddhartha no ha sido el único Buda, aunque sí el primero que descubrió el Camino. El bodhisattva es el ideal humano que nos propone la escuela mahayana.

A partir de ésta evolucionó en el Tíbet el budismo vajrayana o tántrico. Es la tendencia mística y esotérica del budismo, en la cual se afirma la lealtad a un maestro o gurú; además implica muy pintorescos rituales, iniciaciones, mandalas y mantras, deidades pacíficas y deidades furiosas, la visualización como instrumento para el control de la mente, las prácticas avanzadas de meditación y un rico y variopinto simbolismo. El duro clima y el aislamiento del Tíbet probablemente explican cómo el budismo vajrayana llegó a convertirse en una religión muy diferente de la que se practicaba en la India, aunque sigue basándose en los *sutras* y las filosofías de la escuela mahayana. Los tántricos rinden un culto externo al Buda simbolizado en la estatuaria y demás imágenes sagradas, pero en realidad buscan al Buda y a los bodhisattvas en la propia mente, como es



LA STUPA Y LOS CINCO ELEMENTOS[7]



LAS CINCO FORMAS

preceptivo,[6] y procuran entender las múltiples realidades así como la perfección del Vacío.

La fórmula del Reiki deriva de los *sutras* mahayana y de la interpretación mística vajrayana. Los cinco símbolos Reiki son los cinco niveles mentales o peldaños que conducen a la Iluminación. Son conocidos entre los budistas como representación de la propia Vía de la Iluminación, y también son los cinco elementos, los cinco colores y las cinco formas elementales cuya presencia en el arte tántrico resulta ubicua. Los cinco elementos en cuestión son la tierra, el agua, el fuego, el viento (el aire) y el Vacío (el Espíritu). Los cinco colores son el amarillo, el blanco, el rojo, el negro y el azul, y las cinco formas son el cuadrado, el círculo, el triángulo, el semicírculo y el cintamani (ojiva) de la stupa. Podemos comparar estos elementos a los cinco brazos del pantáculo *wicca,* en donde el Vacío se identificaría con el Espíritu o Éter. Se cita asimismo una correspondencia entre los cinco elementos y los chakras.

Tomados en conjunto, los cinco símbolos Reiki son la no-dualidad de la mente y su objeto y el vacío del ego que alcanza el nirvana budista. Una vez alcanzado, la fórmula y el proceso de Reiki liberan el alma y ponen fin a la rueda de la reencarnación. El sistema simbólico originario, por tanto, no servía para la curación, sino que tenía una finalidad espiritual: la Iluminación con el propósito de ayudar a otros, es decir la Vía del bodhisattva. Los símbolos Reiki son sabiduría-energía-creación, es decir, la perfección sin distorsiones del Vacío, y por eso culminan en la liberación.

Importa recordar aquí que los *sutras* y demás textos del vajrayana estaban escritos en sánscrito (la lengua de los textos theravada anteriores era el pali). El Buda histórico no hablaba en sánscrito, que ya entonces era una lengua muerta de uso ritual (como el latín para nosotros los occidentales), sino el dialecto bihari de su región natal. La India es un subcontinente y se hablan en ella muchos idiomas. Desde la India el budismo se propagó hacia el Tíbet, hacia los países del Sudeste asiático, y luego por China y Corea hacia el Japón. En este recorrido sufrió modificación por las diversas interpretaciones en distintos idiomas y culturas, y en el decurso de muchos siglos. Las mismas vicisitudes han seguido las enseñanzas Reiki a lo largo de más de 2.500 años, trascendiendo una gran diversidad de idiomas y de culturas hasta llegar a Occidente. Su traducción al inglés y demás idiomas occidentales para introducirlo en la sociedad moderna supone un nuevo cambio, y de no poca amplitud por cierto.

Tanto el budismo como Reiki han sobrevivido a través de todos estos cambios, trasvases y reinterpretaciones. El budismo es la religión de una gran parte de la humanidad (entre un tercio y un quinto) y manifiesta su vitalidad en el seno de muy diversas culturas. También hay que rendir tributo al sistema budista de curación Reiki: en manos de los sanadores occidentales se evidencia tan vigente como lo fue en sus países y lugares de origen, teniendo en cuenta que el Reiki de la India debió ser muy distinto del tibetano, dada la gran diferencia de culturas y de costumbres. El Reiki que Jesús se llevó de la India sería sin duda muy diferente del Reiki actual, y lo mismo la versión japonesa, que debió apartarse de las practicadas en el Tíbet y la India.

Y también el Reiki occidental difiere de la tradición que resucitó Mikao Usui, sin merma alguna de su vitalidad y vigencia. Que dicho sistema terapéutico prospere hoy dentro de la cultura occidental, no sorprenderá a nadie que conozca a fondo el budismo y sepa

cómo éste ha sabido adaptarse a todas las culturas y las épocas en que se difundió, cualesquiera que fuesen los idiomas y los sistemas sociales. Éste también es otro de los milagros de Reiki.

La práctica budista no quiere saber nada de los fenómenos psíquicos, pero ocurren. La meditación encaminada a controlar la mente produce también la apertura de los sentidos interiores. Los ejercicios para movilizar el ki despejan la línea Hara y los chakras. Los budistas no profesan ante la curación un desdén tan grande como el que les inspiran otras prácticas psíquicas, pero la consideran también una distracción que aleja de la búsqueda de lo fundamental. Por ejemplo, la monja budista con quien discutí consideraba que yo perdía el tiempo con mi interés por la curación, y que haría más en favor del prójimo procurando alcanzar la Iluminación para seguir la Vía del bodhisattva. Seguramente Mikao Usui debió escuchar más de una respuesta parecida cuando buscaba informaciones sobre el método de curación que utilizaba el Buda. No es que opinen que la curación carezca de importancia, sino que requiere muchos años de entrenamiento para que se manifiesten las facultades, y son otros años restados a la Senda de la Iluminación, que es lo primordial para ellos.

En el budismo la espiritualidad prima sobre cualesquiera preocupaciones mundanas. Cuando Mikao Usui descubrió que los mendigos sanados por él preferían regresar a los barrios bajos, comprendió que era verdad lo que siempre le habían dicho los budistas: que no era posible sanar permanentemente los cuerpos si no se atendía también a los procesos de la mente y del espíritu. Los budistas creen que la única curación verdadera es la que nos libra para siempre de la rueda de las reencarnaciones. Mientras sea preciso encarnarse en un cuerpo habrá descontento, enfermedad y sufrimiento. Pero el karma sólo puede sanearse mientras habitamos un cuerpo, de ahí el perpetuo ciclo de la desesperanza. Al entrar en la Senda de la Iluminación, sin embargo, se rompen las ataduras, se sanea el karma y se libera la mente de su continua re-creación del engaño. Las reencarnaciones concluyen. Y esta senda hacia el fin de las reencarnaciones es la fórmula simbólica de Reiki.

Los cinco símbolos describen en efecto las cinco etapas de este proceso o Camino. El Cho-Ku-Rei es la fase inicial y representa el plano de lo físico y el del doble etérico. El Sei-He-Ki es la transformación de las emociones y del ego (el cuerpo emocional), y el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen es la creación de la realidad verdadera por la operación del entendimiento, de la Mente Pura, en el plano del cuerpo mental. Con el Dai-Ko-Myo alcanzamos la Vía del bodhisattva, y representa el cuerpo espiritual. Y el Raku es la Iluminación misma, la trascendencia y el nirvana, y el plano transpersonal más allá de todo cuerpo. Cada uno de los símbolos guarda correspondencia con uno de los cuerpos vibracionales, y cada uno de ellos afecta primordialmente a uno de esos cuatro cuerpos y sirve para curar en este plano vibracional. Esta fórmula es un tema principal de estudio en el budismo mahayana y vajrayana, donde se discute abiertamente sobre ella y no tiene ningún carácter secreto. En cuanto al valor terapéutico de los símbolos, lo consideraban totalmente secundario en comparación con su valor espiritual.

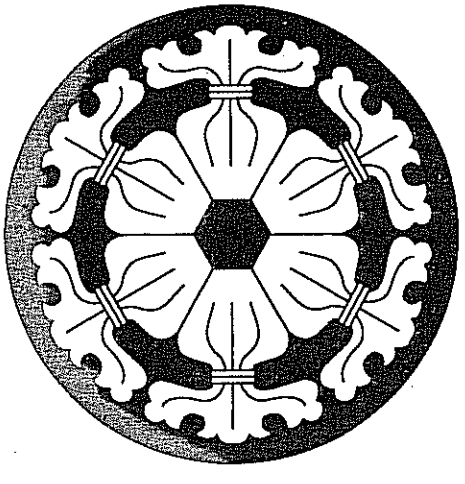
Los símbolos Reiki que conocemos son formas japonesas derivadas de unas palabras sánscritas que tienen al menos 2.500 años de antigüedad. Psíquicamente representan imágenes y sonidos (mantras); en tanto que ideogramas comunican además un sentido. La

monja reconoció los símbolos y opinó que las variantes no eran más que matices culturales. Uno de los grupos de símbolos le pareció que reflejaba más directamente el intento de convertir el sánscrito en japonés; los identificó sin ninguna duda, recitó sus nombres y explicó los conceptos que invocaban. Que simbolizaban la Senda de la Iluminación y en este contexto daban una fórmula, lo mismo que dan una fórmula en el contexto de la curación Reiki. Expongo a continuación el comentario de cada símbolo con una interpretación que es mi más denodado esfuerzo por entender sus complejos significados.

El Cho-Ku-Rei

El Cho-Ku-Rei es el primer paso y la primera experiencia de la Senda, la fase generativa. Al alumno o alumna se le entrega un mandala para que medite. El objetivo es concentrarse en estado alterado sobre esa imagen circular hasta dejar de percibir la diferencia entre el mundo de su meditación y la Tierra física. El desasimiento del plano terrestre y la entrada en el estado abnegado del Vacío, tal es la finalidad del ejercicio. Mediante la concetración sobre esa imagen, el discípulo o discípula empieza a aprender la meditación, a alejarse un rato de su vida cotidiana. Más adelante el mandala se le graba en el corazón. Al transferir la realidad al mandala, la persona se aleja del no-Vacío del mundo y entra en la perfección del Vacío. Algunos meditadores empiezan con un objeto muy sencillo, como una jarra llena de agua, pero hay mandalas mucho más complicados. El alumno o alumna aprende a desviar la atención de sí y hacia la imagen.

En tanto que forma del arte tántrico el mandala representa el Todo-Uno y el Todo-Muchos, con lo que simboliza el proceso de la Iluminación, ya que el Uno es el Buda y Muchos se refiere a todos los humanos. La realidad última es la unión de la materia y la ener-



El mandala

gía, y la de los cinco primeros elementos (tierra, agua, fuego, aire y Vacío/Éter) con el sexto elemento, la conciencia. El mandala representa la no-dualidad (unidad) de la realidad última del universo, y la palabra misma significa «alcanzar la iluminación perfecta e insuperable»; *manda* significa esencia y *la* quiere decir plenitud.

Visualmente no son simples pautas abstractas sino imágenes de deidades, de budas y de bodhisattvas. En la práctica su empleo en la meditación habitúa al manejo mental de visualizaciones complicadas. En el budismo vajrayana esto se hace para lograr el control de la mente, aprender a conjurar fácilmente imágenes mentales y ponerse en contacto con las Divinidades y con otras fuerzas psíquicas (que también son creaciones mentales), así como para entrar en estados alterados de la conciencia. Se describe el mandala como un gran círculo de deidades pacíficas o furiosas.[9]

A medida que el alumno o alumna adquieren más experiencia, las divinidades del mandala le ayudan a superar los obstáculos que va encontrando en el camino. De estas entidades se admite que tienen vida, y también que son construcciones creadas por la mente. Al identificarse con la deidad el discípulo capta la nulidad (el Vacío) de todas las cosas. Estudiante y mandala son uno, estudiante y deidad son uno, y ambos participan del Vacío. La deidad y el mandala quedan trazados en el corazón y el o la estudiante se convierte en la deidad, o como se dice en términos alquímicos, «la adoración, el adorante y lo adorado son la misma cosa».[10]

En *The Tantric Mysticism of Tibet,* John Blofeld ha descrito una meditación ante el Cho-Ku-Rei sobre Tara, la Diosa/bodhisattva de los tibetanos:

> *El corazón de Tara revela la sílaba* Dham *rodeada de su mantra especial, del cual irradian rayos de luz en todas direcciones. El adepto absorbe estos rayos «como el néctar o la lluvia» a través del chakra corona de su cabeza, y descienden hacia su corazón, con lo cual su cuerpo se hace «tan puro como un recipiente de cristal» ...*
>
> *Tara le contempla con gran alegría y gradualmente disminuye hasta alcanzar el tamaño del dedo pulgar, entra en su cuerpo a través de la corona del cráneo y acaba por descansar como un disco solar sobre un disco lunar y el loto en su corazón. Entonces el cuerpo del propio adepto empieza a disminuir de tamaño y se hace más y más pequeño, hasta coincidir con la diminuta figura de Tara. «Tara ... y el adepto son realmente uno, sin que exista distinción alguna».*[11]

La meditación sobre el propio Cho-Ku-Rei produce resultados similares, por cuanto introduce a la persona en el laberinto y la separa del mundo o plano terrenal. En la terminología metafísica habitual, penetra dentro de ella para que ella salga de sí. Aprender a meditar, a provocar estados alterados de la conciencia, renunciar a lo mundanal y experimentar la paz del Vacío y la nulidad del ego, son las fases iniciales de toda disciplina espiritual en cualquier cultura. En el estado meditativo profundo el yo se retira y el Buda Natural o Divinidad Interior pasa al primer plano. El novel apenas logra concentrarse unos instantes, pero con la práctica se pasa más fácilmente al estado descrito. Andando el tiempo la mente adquiere la facultad de crear mundos. En Reiki, el Cho-Ku-Rei es el «in-

terruptor de la luz» que activa la energía terapéutica y pone en marcha su potencia aumentada. En esta etapa generativa se trata de la curación del cuerpo físico, que es el comienzo de toda curación y de la utilización de la energía Reiki. Es la puerta de acceso a Reiki y a la curación

El Sei-He-Ki

La transformación de las emociones es un proceso alquímico y la segunda etapa en la Senda budista hacia la Iluminación. Se interpreta que tanto la Tierra como la persona encarnada en ella son un material impuro, simbolizado por el color amarillo. El fuego de la sabiduría lo purifica y eleva el nivel terrenal así como al discípulo o discípula hacia una nueva lucidez (oro), transmutación que recuerda mucho el proceso de los alquimistas del Renacimiento europeo. En esa cultura el alquimista pretendía transmutar el plomo en oro, pero era su propia conciencia lo que cambiaba en ese proceso. La alquimia fue una combinación de la magia con un germen de ciencia. Así ocurre también con el proceso mencionado anteriormente; en el budismo, sabiduría igual a energía igual a creación.

En esta etapa el estado no conceptual (subconsciente) de la Entidad se convierte en entendimiento y lucidez. La persona que vivía en un mundo distorsionado percibe súbitamente la verdad del Vacío. Ha atravesado la distorsión del espejo y ha visto lo que hay más allá. Al comprender la nulidad del yo, alcanza la Iluminación. La sabiduría purifica el fondo impuro y transmuta el amarillo en luz dorada. Pocas personas alcanzan tal estado de desarrollo, que es el estado del Buda. El Buda es la unión del Uno y lo Muchos, y existe como la naturaleza verdadera de todas las Entidades.

La no existencia del yo es un concepto central de las enseñanzas budistas. El ego se considera una construcción artificial que oscurece el Buda Natural, un recipiente ilusorio para las acciones en el plano terrestre. Es efímero, como toda vida es efímero, y está lleno de concepciones erróneas, engaños y defectos. Lo que abandonamos cuando prescindimos de nuestro yo es todo aquello que obstaculiza el progreso espiritual. Las resistencias, los bloqueos, los auto-engaños, las penas, los hábitos negativos y las emociones como la envidia, el odio, la codicia y la ira: eso es el yo del que procede prescindir. Por su cualidad principal el Vacío es un lugar de paz total, de calma interior y de felicidad. En el gran vacío sólo la sabiduría puede penetrar.[12]

Del *Sutra de la esencia de la perfecta sabiduría* o *Prajna Paramita Hrdaya Sutra:*

El vacío no difiere de la forma,
la forma no difiere del vacío:
dondequiera que hay forma, hay vacío,
dondequiera que hay vacío, hay forma.[13]

La realidad última del universo y del yo es el Vacío.

Una vez evacuadas las emociones negativas se cultivan los Preceptos Divinos y se reemplazan aquéllas por emociones positivas. Cuando se prescinde del yo queda la unidad con todas las cosas, que es otro concepto central del budismo. Los Preceptos Divinos son

la caridad, la compasión, la benignidad y la ecuanimidad. Una premisa mayor del budismo mahayana es que todas las personas pueden alcanzar la Iluminación. En Reiki, el Sei-He-Ki es el símbolo que sana las emociones y que transforma los sentimientos negativos en positivos; de este modo se pone al alcance de todos dicha transmutación. Es también el proceso alquímico de la purificación, la depuración y la protección, en contra de las emociones que crean afectos que crean karma.

El Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

He escrito más acerca del Hon-Sha-Ze-Sho-Nen que de ningún otro símbolo. La información que paso a exponer seguidamente me condujo a utilizar el símbolo para la investigación de las existencias anteriores y la liberación de los traumas del tránsito actual, habiendo descubierto lo poderosas que llegan a ser estas aplicaciones. Estas posibilidades no se me habían enseñado en Reiki II y aun dudo de que sean conocidas hoy día por muchos practicantes de Reiki. Es de suponer que serían intrínsecas de cualquier sistema terapéutico en la cultura y la mentalidad budistas, porque la curación mental es la curación de toda Entidad en el budismo, ya que toda realidad se crea en la mente por acción de la conciencia. El karma se crea en la mente y sólo en ella podemos librarnos de él.

En el budismo la mente es la realidad última, y hay que tener en cuenta que mente, pensamiento y conciencia son términos intercambiables. La traducción literal de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen dice «ni pasado, ni presente, ni futuro». En la no existencia del yo (nulidad del ego) se trascienden todas las limitaciones. En la Iluminación superamos la mente para ir al Buda Natural o Deidad Interior de cada uno de nosotros. Cuando la mente ha comprendido la verdadera realidad, el Vacío, todo se abre y nos liberamos del tiempo, el espacio, los engaños y las limitaciones. La desaparición de las limitaciones significa la comprensión de todo. Librarse de los engaños del no-Vacío es librarse del karma, por cuanto el karma es una acción de la mente.

Todas las limitaciones humanas son creaciones de la mente. Puesto que percibimos la realidad como vista a través de un espejo, esta verdad se halla oscurecida. Cuando conozcamos esa verdad, en cambio, desaparecerán todas las cosas que nos separan de la Iluminación y nos mantienen atados a los engaños del plano terrenal. Comprenderla es entender el funcionamiento del mundo. En la curación a distancia se consigue enviar la energía Reiki a miles de kilómetros, o se puede predisponer su repetición cada tantos minutos, o incluso transmitirla al pasado o al futuro. La linealidad del tiempo es un engaño que puede ser superado. Una vez sepamos que el tiempo es un engaño, seremos capaces de vivir en consecuencia. La mente es los sentidos puestos en contacto con sus objetos. La realidad es lo que nosotros hacemos de ella. Hay un adagio *wicca* que dice «magia es el arte de cambiar la conciencia por un acto de la voluntad». No hay limitaciones, supuesta la voluntad.

El concepto central aquí es el de la lucidez de la mente. Esta lucidez termina con la limitación del karma y la necesidad de retornar una y otra vez a la encarnación para resolver el karma en el plano terrestre. Lo cual está ocurriendo con muchas personas en esta época de cambio planetario: la resolución de las existencias pasadas y del karma; pues con-

forme practicamos una curación tras otra se nos plantean siempre estas mismas cuestiones, y descubrimos que casi todos los acontecimientos negativos del tránsito existencial actual responden a una pauta kármica. Al anular ésta permanentemente, otra existencia queda liberada de la necesidad de resolverla en una nueva reencarnación.

Este símbolo es la llave de los Archivos Akáshicos, el libro de la vida donde se consignan las reencarnaciones de cada alma. Supuesta la conciencia mental, sirve para reescribir ese libro. Este poder hay que utilizarlo con prudencia. En el budismo, todos los ejercicios y todas las prácticas se orientan a entrenar la mente: la meditación, la visualización, el contacto con las deidades, la atención dirigida al organismo y al movimiento de ki. El entrenamiento que permite controlar la mente consciente cambiará también la realidad. En Reiki, el símbolo sana el pasado, el presente y el futuro, trasciende el tiempo, sana el karma y hace posible la curación psíquica a distancia. Sus implicaciones son tremendas para esta generación del fin de una era. Otra definición de esta energía es «abre el libro de la vida y lee ahora». Es el símbolo que sana el cuerpo mental.

El Dai-Ko-Myo

El Dai-Ko-Myo es la Vía del bodhisattva, de quien tiene «la caridad mahayana en su corazón», la persona que desea la Iluminación para el prójimo y le ayudará a conseguirla. Ha comprendido que la gran unificación es la base para comprender todas las cosas. Cuando recibe la Iluminación *queda liberada de la encarnación y de todo sufrimiento.* Pero el o la bodhisattva se niega a aceptar la beatitud del nirvana mientras quede alguien retenido en el dolor, el ego y el engaño. Por eso retorna/se reencarna para ayudar a los demás y que alcancen también la Senda de la Iluminación. La misma palabra bodhisattva significa «Entidad iluminada» y se traduce en tibetano como «Ser heroico». El adepto mahayana o vajrayana se consagra a lograr la Iluminación y no escatimará esfuerzos para conseguirlo, pero al mismo tiempo promete renunciar al nirvana mientras no puedan entrar todos en dicho estado. Así condena a su propia alma a reencarnarse interminablemente para hacer el bien en este mundo, en espera de ese día.

Uno de los fundamentos del budismo es el respeto a la unidad de la vida y la compasión ante el dolor de todos los seres. En esto incluyen a los animales, motivo por el cual muchos budistas son vegetarianos. Esta compasión es el comienzo de la condición de bodhisattva, y aún hay otras virtudes que practicar, como son la caridad, la moralidad, la paciencia, la laboriosidad, la meditación y la sabiduría.[14] Algunas de las personalidades más amadas del mundo han sido bodhisattvas, respetados y venerados por budistas y no budistas; entre las principales citaremos a la Diosa/bodhisattva china Kwan Yin, a la tibetana Tara y a María y Jesús de los cristianos. El nombre completo de Kwan Yin es Kuan Shih Yin, «la que escucha los lamentos del mundo».

La Iluminación requiere la unión perfecta de la sabiduría con la compasión. La comprensión directa de la no existencia del yo es parte de la sabiduría, y la compasión es la vía principal para librarse completamente de los engaños del egoísmo. El yo es un concepto que separa, mientras que la no existencia del yo es la unidad. El afán que mueve a la pasión y a la Iluminación se llama *Bodhi.* De esta fuente proviene la energía liberadora de la

sabiduría y la compasión. El flujo de la energía bodhi se materializa en formas celestiales: los budas que han entrado en el nirvana después de la Iluminación, y los bodhisattvas que alcanzan la Iluminación pero permanecen en la Tierra.[15]

El budismo antiguo registra pocas bodhisattvas femeninas y da por supuesto que una mujer tendría que reencarnarse como hombre antes de poder alcanzar la Iluminación. Incluso Kwan Yin y Tara derivan de un bodhisattva masculino, Avelokitesvara, convertido en mujer para los chinos, los japoneses y los tibetanos. El prototipo de Kwan Yin tal vez fue Yasodhara, la esposa de Buda. En Occidente, de manera parecida, Jesús es un personaje más importante que María, pero cuando las gentes se ven en apuros es María a quien invocan. Esa misoginia típica en todo el mundo empieza a retroceder ahora. Muchas mujeres son budistas y han formulado el voto bodhisattva de renuncia al nirvana mientras no sea posible el acceso de todos. Las virtudes del budismo, como la compasión, la unidad y la benevolencia, son más femeninas que masculinas. En el budismo actual incluyen también la virtud del activismo con intención de cambiar el mundo. El budismo tibetano ha aceptado más especialmente la feminidad por cuanto tiene en Tara a una Diosa/bodhisattva. En el Vajrayana la unidad sólo podrá ser alcanzada a través del principio femenino.

El Dai-Ko-Myo es la curación en el plano anímico; la liberación de la necesidad de reencarnarse es la salud, o mejor dicho la salvación del alma. Como la doctrina budista quiere trascender el cuerpo, no admite ninguna curación excepto la que opera en el plano del cuerpo espiritual. En Reiki, el Dai-Ko-Myo se transmite de corazón a corazón; asimismo el corazón es la residencia de Tara o Kwan Yin. El símbolo brota en espiral del centro del Vacío, y a él regresa; forma y no-forma son uno. El nivel del Dai-Ko-Myo es el de la unidad de toda vida. El sanador o la sanadora se halla en la Vía del bodhisattva tanto si ha elegido la Senda budista de la Iluminación como si no, puesto que trabaja para convertir el dolor en libertad para sí misma y para todos los demás. Es el concepto *wicca* «Tú eres Diosa». Reiki es un instrumento y una virtud del *bodhi*, el anhelo de sabiduría, de compasión y de Iluminación que es el motor central del alma saneada. Si el alma está doliente no puede haber curación física, mental ni emocional.

El Raku

El Raku es mucho más que un mecanismo de toma de fundamento para concluir el proceso del alineamiento, aunque nosotros le demos esa aplicación. Es el núcleo de todo el sistema, y la Iluminación misma. El Raku es la plenitud, la consecución del nirvana inferior. Es alcanzar la nulidad del yo en la existencia. Cuando el Buda logró la Iluminación regresó al plano terrenal para enseñar a los demás lo que él había averiguado. Cuando culminó su enseñanza y finalmente se alejó, o murió, entró en el estado de parinirvana o ascensión. Desde dicho estado, más allá del nirvana, no se regresa del Vacío, no hay más reencarnación corporal. El Buda Sakyamuni no regresará, pero nos ha dejado las instrucciones acerca de cómo otras personas pueden alcanzar el mismo estado y seguirle. Otros pueden obtener la Iluminación y convertirse a su vez en budas. Esto debe interpretarse como la consecución del tan ansiado descanso y de la bienaventuranza de la paz total.

RESUMEN: DEFINICIÓN DE LOS CINCO SÍMBOLOS REIKI
SEGÚN EL BUDISMO TIBETANO

Los cinco símbolos Reiki son los cinco niveles de la mente. Juntos son la no dualidad de la mente y su objeto, y la nulidad del yo, lo cual integra el nivel más alto o terminal de la Senda de la Iluminación (el nirvana budista); una vez alcanzado, la Entidad queda liberada de la rueda de la reencarnación.

El uso originario de los símbolos no era la curación (mundanal) sino la Iluminación encaminada a la ayuda al prójimo: cinco peldaños de la sabiduría que culminan en la Iluminación.

Cho-Ku-Rei: Comienzo, entrada, etapa generativa. Graba el mandala en el corazón. Meditación hasta anular la diferencia entre la meditación y el mundo. Vacío, desasimiento del plano terrenal. El primer paso, la primera experiencia. (Definición Reiki: «el interruptor de la luz».)

Sei-He-Ki: La Tierra (y la persona encarnada) se consideran el fondo impuro. Este fondo impuro (amarillo) se purifica y convierte en oro por la sabiduría: purificación, transmutación, cambio alquímico del fango en oro. Ésta es la Iluminación que pocos consiguen (el estado de buda): comprender la nulidad del yo. Purificación por el fuego de la sabiduría, conversión en oro/pureza. (Definición Reiki: curación emocional, purificación, limpieza protectora.)

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen: Ni pasado, ni presente, ni futuro. Libra del engaño y el karma (éste definido como una acción de la mente). La mente crea el tiempo, el espacio, la limitación y el engaño. La Iluminación consiste en superar la mente para ir al Buda Natural (Divinidad Interior) de todos nosotros. Cuando la mente cobra lucidez se abre y se libera: del tiempo, del espacio, del engaño, de la limitación. Disolver la limitación es comprender todas las cosas. (Definición Reiki: sanar el pasado/el presente/el futuro, sanear el karma, curación a distancia.)

Dai-Ko-Myo: «El que tiene la caridad de corazón del mahayana», o «el Templo de la gran luz resplandeciente». La persona que desea alcanzar la Iluminación en bien de otros y la conseguirá, habiendo comprendido que la gran unificación es la base para el entendimiento de todas las cosas. (Unidad, Tú eres Deidad.) La persona iluminada *queda libre de la reencarnación y del dolor.* Según el budismo ésta es la única curación verdadera. (Definición Reiki: la curación del alma.)

Raku: Plenitud, culminación, consecución del nirvana interior, nulidad del yo de la existencia. Revelación de la imagen del Buda (o de la Divinidad) en el yo. Libertad, Iluminación, paz total. Se prescinde de la ilusión del mundo material, desasimiento del cuerpo y de la encarnación, curación total. En el budismo este símbolo se usa de pies a chakra corona para sacar a uno de su cuerpo; en Reiki se usa de corona a pies para la toma de fundamento y para absorber la energía del universo *hacia* el cuerpo (oposición de intenciones y de significado: Reiki es el uso mundano de los símbolos; la Iluminación es el uso espiritual y budista; en el pensamiento budista, el cuerpo y la curación física son irrelevantes). (Definición Reiki: el relámpago, la plenitud, la toma de fundamento.)

Alineamiento = Iniciación = Potenciación

La Iluminación que simboliza el Raku es liberarse de la ilusión del mundo material. En la meditación se aparece una imagen de la deidad, de cualquier deidad que sea significativa para el adepto. El meditador avezado alcanza la concentración absoluta y libera su mente de toda distracción y de toda pasión egoísta. Se realiza la unidad entre el o la adorante y lo adorado, la unión o no-dualidad de la mente. Librarse de las pasiones equivale a liberarse de la reencarnación y la ilusión, y llenarse de verdad y felicidad. En *The Teachings of the Compassionate Buddha,* E.A. Burtt ha definido el nirvana como «liberación, paz y fuerza interior, entendimiento de la verdad, alegría de la unidad completa con la realidad y amor a todas las criaturas del universo».[16]

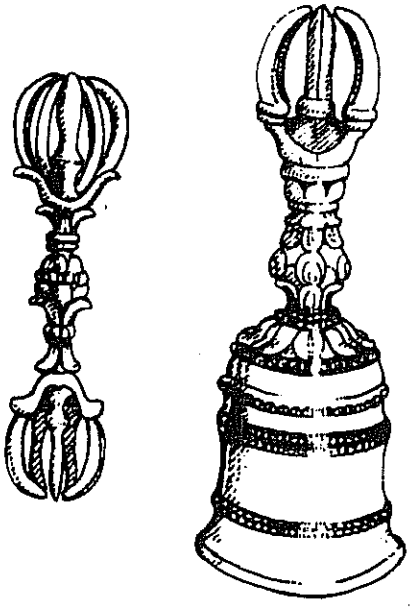
La mente es los sentidos puestos en contacto con sus objetos. Las causas son los sentidos, los objetos son las condiciones. Pero causas y condiciones son uno en realidad. El objeto crea una apariencia, pero lo que ve una persona puede ser diferente de lo que vea otra. La percepción difiere, como cuando dos personas contemplan un árbol: la una quizá se enamora de los colores del follaje otoñal, mientras la otra sólo ve hojas caídas que será preciso barrer. Proyectamos nuestras imágenes sobre la realidad, y lo que creamos depende de las creencias y del condicionamiento. La no-dualidad de la mente es la resolución de los opuestos: saber y conocer que los dos, aunque parezcan contradictorias, son una.

Al culminar la Iluminación, las creencias y los condicionamientos ceden el paso al nirvana y al Vacío. Se rasga el velo de la Ilusión y permanece lo que es real (la mente, el Vacío, el Buda Natural). El objeto y la mente son una y desaparece la ilusión del mundo material. Las semillas de la Iluminación son las improntas de la conciencia. Con la lucidez se alcanza el estado beatífico del nirvana inferior. Es la unión de los Muchos y lo Uno. El Raku simboliza lo Absoluto y la Novena Conciencia. Es también el Éter, el Espíritu y el Vacío. El yo desaparece ante el Todo y el resultado es la liberación.

El Raku es también el relámpago, el *vajra* del budismo vajrayana. «Vajra» significa diamantino y «yana» el vehículo. En tibetano se dice *dorje*. El diamante es «una sustancia tan dura que nada en el universo puede rayarla ni cortarla. Irresistible, invencible, brillante y transparente».[17] Es irrompible y nada se le resiste. Cuando el adepto o la adepta se ha acercado tanto a la Iluminación que ya nada le aparta de la Senda, alcanza el cuerpo-vajra y se convierte en una Entidad-vajra; esta Entidad o vajrasattva es la forma más pura del principio búdico, y el nombre de esa forma búdica se inscribe en el centro o en la cara central de los mandalas. El vajra es sabiduría clara y dura como el diamante, que corta a través de la ilusión y conduce al estado de buda. «Los que esgrimen el vajra», los vajradharas, son los bodhisattvas y los budas.

El vajra es un instrumento ritual que simboliza el saber, la compasión y la sabiduría que conducen al estado de buda y a la Iluminación. Es la realidad última, la propia Senda de la Iluminación. El vajra es la resolución de los opuestos, la no dualidad de la mente y del objeto, y la unión del mundo búdico con el mundo de las Entidades. Es un cetro cuyos extremos tienen forma de garras de cinco uñas; los dos extremos representan la unidad de los opuestos y las cinco uñas reiteran el tema del cinco que informa todo el simbolismo budista. Es decir, los cinco peldaños de la Mente sobre la Senda de la Iluminación, los cinco elementos, los cinco colores, los cinco cuerpos, los cinco budas, y los cinco símbolos Reiki. También representan las cinco energías-sabidurías del mandala.[18] Según las

EL VAJRA



enseñanzas de la escuela vajrayana el adepto o la adepta, mediante sus ejercicios místicos y la práctica del ritual y de la meditación, accede a su naturaleza vajra, es decir diamantina, su Buda Natural. Adquiere un cuerpo diamantino y se convierte en una Entidad diamantinamente iluminada o vajrasattva.

En Reiki el Raku o vajra se dibuja de la cabeza a los pies, o sea desde el Universo hacia el cuerpo. De esta manera la energía Reiki iluminada del plano consciente toma fundamento en el cuerpo del sanador o sanadora. El budismo lo utiliza en el sentido contrario, de los pies hacia el chakra Corona, para desencarnar la persona y conducirla hacia el Universo/Vacío. De tal manera que Reiki es el uso mundano de los cinco símbolos y de los cinco escalones en la Senda de la Iluminación. En el pensamiento budista la curación es irrelevante, ya que la única curación es la Iluminación misma. En cambio Reiki lleva la Iluminación al organismo, en vez de extraer la conciencia del cuerpo para conseguirla. En *Turning the Wheel,* Sandy Boucher ha definido la Iluminación como «ver con claridad».[19] Es también la luz del conocimiento, de la información y el ki, la energía vital del Raku y la curación Reiki.

Al pasar los alineamientos a veces los alumnos y alumnas piden experimentar el Raku en el sentido de los pies hacia el universo. Es una breve excursión extracorpórea y muchos la describen como la gran excursión de su vida. El Raku sólo se emplea para pasar los alineamientos, como culminación y fundamento de la ceremonia, y no tiene aplicaciones terapéuticas. Es el relámpago del budismo vajrayana, o secta místico-tántrica del mahayana, y la intuición, la revelación y la electricidad de la Iluminación.

La secuencia simbólica aquí descrita es el centro del budismo y también el centro del sistema terapéutico Reiki. Sin embargo, nunca he asistido a una discusión de ella por parte de ningún otro Maestro o Maestra. Mi conversación con aquella monja budista y mis investigaciones subsiguientes constituyeron una revelación fascinante para mí. Lo que intuyó la monja acerca de Reiki (tratándose de una persona que no tenía el Reiki ni lo deseaba para nada) sitúa todo el proceso de la curación en una perspectiva totalmente clara. En tanto que budista en la época de su iniciación al Reiki, Mikao Usui debió conocer la fórmula y la Senda de la Iluminación. Y si Jesús fue un Maestro Reiki formado en la India o en el Tíbet, como aseguran muchos indicios, también debió interpretar el Reiki a la luz del proceso de Iluminación. El Jesús histórico sin duda se halló más cerca del budismo y de la Vía del bodhisattva de lo que hoy creen los cristianos. ¿Cuándo se interrumpió la transmisión de esta información? Éste es otro punto principal de la historia de Reiki.

La información anterior habrá dilucidado las utilizaciones de cada símbolo. Su finalidad es más amplia de lo que habitualmente se enseña, y contienen mucho más poder para sanar y cambiar. Reiki tiene por lo menos 2.500 años de antigüedad y es posible que sea mucho más antiguo. Es un producto del rico misticismo de la tradición vajrayana, tal vez una remota elaboración de los tibetanos en su medio aislado. Las canalizaciones nos dicen que Reiki fue aportado a la Tierra con los primeros que se encarnaron en figura corporal. Siva llevó la energía que cura y desea que se le reconozca. Tal vez Reiki es anterior incluso al budismo mahayana y quizá tenga su cuna en las estrellas.

1. Sandy Boucher, *Turning the Wheel: American Women Creating the New Buddhism*, Beacon Press, Boston 1993, pp. 15-16.
2. E.A. Burtt, *The Teachings of the Compassionate Buddha*, Mentor Books, Nueva York 1955, p. 28.
3. *Ibíd.*, p. 29.
4. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, p. 112.
5. Sandy Boucher, *op. cit.*, p. 17.
6. *Ibíd.*, pp. 18-20 y John Blofeld, *op. cit.*, p. 91.
7. Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, Rizzoli International Publications, Nueva York 1979, pp. 56-57 y 60.
8. Pierre Rambach, *op. cit.*, p. 44.
9. John Blofeld, *op. cit.*, pp. 84-85.
10. *Ibíd.*, p. 85.
11. *Ibíd.*, p. 216.
12. Edward Conze, *Buddhism: In Essence and Development*, Harper & Row Publishers, San Francisco 1975, p. 101.
13. Pierre Rambach, *op. cit.*, p. 42.
14. John Blofeld, *op. cit.*, pp. 135-136.
15. John Blofeld, *Bodhisattva of Compassion: The Mystical Tradition of Kwan Yin*, Shambala Publications Inc., Boston 1977, p. 22.
16. E.A. Burtt, *op. cit.*, p. 29.
17. John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, p. 117.
18. *Ibíd.*, pp. 117-118.
19. Sandy Boucher, *op. cit.*, p. 15.

Epílogo

El porvenir de Reiki en nuestra época de cambio planetario

Vivimos en una época de cambio acelerado y de dolor personal y planetario. El tiempo se ha acelerado debido al desplazamiento magnético de los polos del planeta y la consecuencia está siendo el caos a todos los niveles de la vida planetaria. Las naciones se desintegran, las gentes pierden sus hogares o viven bajo el estado de sitio, los regímenes políticos se hallan en situación de permanente inestabilidad. La crisis de la Tierra es también física y nuestra existencia se ve amenazada a cada paso por huracanes, terremotos, incendios, volcanes, sequías, ciclones, inundaciones y corrimientos de tierras. Aparecen nuevas enfermedades incurables y resurgen con renovada virulencia muchas plagas antiguas que creíamos desaparecidas. En los países adelantados acechan a la gran mayoría de la población estos tres enemigos: el cáncer, las dolencias del corazón y los accidentes vasculares. El aprovisionamiento del agua parece comprometido, el aire y el suelo están contaminados y envenenados. Violaciones, atentados, robos, malos tratos a los niños, configuran el terrorífico paisaje de la violencia cotidiana. Los niños son víctimas y también predadores.

Lo viejo debe ceder su lugar a lo nuevo. Así es el proceso de la regeneración, o renacimiento; pero ningún renacimiento es fácil y además lo viejo se resiste a morir. Nos hallamos en una época de muerte, y de comienzo de la nueva vida. Ni líderes políticos ni autoridades médicas consiguen aliviar este proceso de cambio doloroso, que no exceptúa a nadie. Ante el dolor y el desvalimiento reaccionamos por la misoginia, la homofobia, la intolerancia religiosa, la discriminación de todas clases y el racismo. Son tentativas fútiles de hallar un culpable, alguien a quien responsabilizar de lo que pasa. La nueva vida que nace todavía es frágil, y la supervivencia dista de hallarse asegurada.

Sin embargo, es obvio que ese renacimiento está produciéndose. Cada vez hay más

conciencia de la necesidad de un cambio, así como de la necesidad de sanear tanto la Tierra como nuestros actos. Aunque los gobiernos sean unos fósiles y las empresas gigantes quieran bloquear muchos de los cambios necesarios, el progreso avanza, despacio pero con seguridad. Los sistemas políticos fenecen para renacer bajo una forma nueva. Las sevicias contra los niños y las mujeres son males ya reconocidos y que, esperémoslo, las generaciones futuras habrán aprendido a evitar. En los tiempos de desastre renace la solidaridad entre las personas, el sentido de la ayuda mutua que no espera a que hagan algo las mastodónticas e ineptas burocracias gubernamentales. E incluso éstas se van viendo obligadas a hacer algo en favor de las gentes, renunciando a declararse mutuamente la guerra.

Nace poco a poco una mentalidad nueva. La autoridad se desplaza de las instancias «externas», como las administraciones o los colegios médicos, y se prefiere acudir al poder interior. El ejemplo más claro es la emancipación de la mujer. Vivimos una época que arrebata el poder a las minorías para devolverlo a las mayorías. Las voces que más claramente reivindican el cambio son las femeninas, son las mujeres que dicen «no» a la violencia y a los malos tratos, y «sí» a la compasión y al cambio pacífico. La mujer se niega a seguir tolerando la violación de su propio cuerpo, de sus hijos y de la Tierra, y exige igualdad, sentido común, medios de vida y salud.

La liberación de la mujer corre pareja con la liberación humana. El movimiento metafísico de la Nueva Era ofrece entendimiento y progreso interior a muchas personas. Lo vemos en movimientos más multitudinarios de Potencial Humano y asimismo en las tendencias que se alejan radicalmente de las religiones institucionalizadas, como la *wicca*, los movimientos de espiritualidad y el budismo moderno. Es el retorno de ancestrales modos de percepción y de pensamiento que recuperan los valores perdidos en la ruptura de la vida moderna. Es el regreso a lo que somos en realidad, videntes, sanadores y personas que participan en la Entidad consciente y el modo de vida sujeto al libre examen.

También crece el número de quienes rechazan la medicina mecanizada prefiriendo los antiguos caminos interiores. La medicina tecnificada en demasía, su falta de compasión, su planteamiento del cuerpo como una máquina, su crueldad y su deshumanización motivan el repudio de muchos, que la juzgan excesivamente costosa, sometida al control de las grandes multinacionales aseguradoras y químico-farmacéuticas que la hacen inasequible para la mayor parte del pueblo. Además la medicina convencional tiene pocas soluciones para los mal-estares y las dolencias de hoy. De ahí la resurrección de los métodos que les fueron arrebatados a las mujeres y a las gentes del común por la Inquisición de los siglos XIII a XVII, y la recuperación de los métodos no agresivos del presente y del pasado. Las hierbas medicinales, la homeopatía, la masoterapia, la partería tradicional, la acupuntura, las esencias florales y la curación psíquica figuran entre las técnicas que estamos redescubriendo. Son técnicas eficaces que muchas veces resultan donde ha fracasado el sistema médico institucionalizado.

Reiki es uno de esos métodos, y de los más principales e importantes. No precisa ningún instrumental, ni fármaco alguno, y puede integrarse en cualquier otro método de curación. Puede disponerse de él en un plazo mínimo y puede utilizarlo todo el mundo, incluso los niños. Sencillo y profundo, Reiki enseña un tratamiento básico útil para cualquier mal-estar emocional, mental, físico o espiritual. Se enseña y aprende con facilidad. Es par-

te de la emancipación de la mujer en una era de servidumbres y de miedo. Reiki es el retorno de un pasado remoto y el nacimiento de un futuro aún inexplorado.

Procedente de una cultura en donde la compasión y la unidad eran valores supremos, Reiki devuelve valores pacíficos a este planeta Tierra. Es suave y no agresivo, y no causa nunca dolor ni inflige ningún daño. En un mundo de dolor Reiki ofrece un refugio de bienestar. Conforta, calma y sosiega, alivia el dolor, acelera la curación física, restaña hemorragias y resuelve los traumas emocionales del presente y del pasado. No consiente usos erróneos, ni abusos mal intencionados, ni se le puede arrebatar al o la terapeuta. Los guías Reiki conocen qué mundo se necesita y se encargan de su protección. Y la difusión de Reiki en Occidente se halla en la infancia.

En esta época de cambio y de violencia, Reiki forma parte del saneamiento planetario. Pertenece a todos y a la Tierra misma. Encierra las mayores posibilidades de hacer el bien que puedan regalarse a los habitantes de este planeta. En las culturas del alborear terrenal Reiki era universal, estaba programado en nuestro sistema genético, en el ADN, y no se preveía que fuese a perderse. Cuantas más personas aprendan este método de curación, más llevaderos serán los años próximos del cambio planetario, menor el sufrimiento humano, y más protegidos los nuevos nacimientos. Ha llegado la hora de devolver el Reiki a todos.

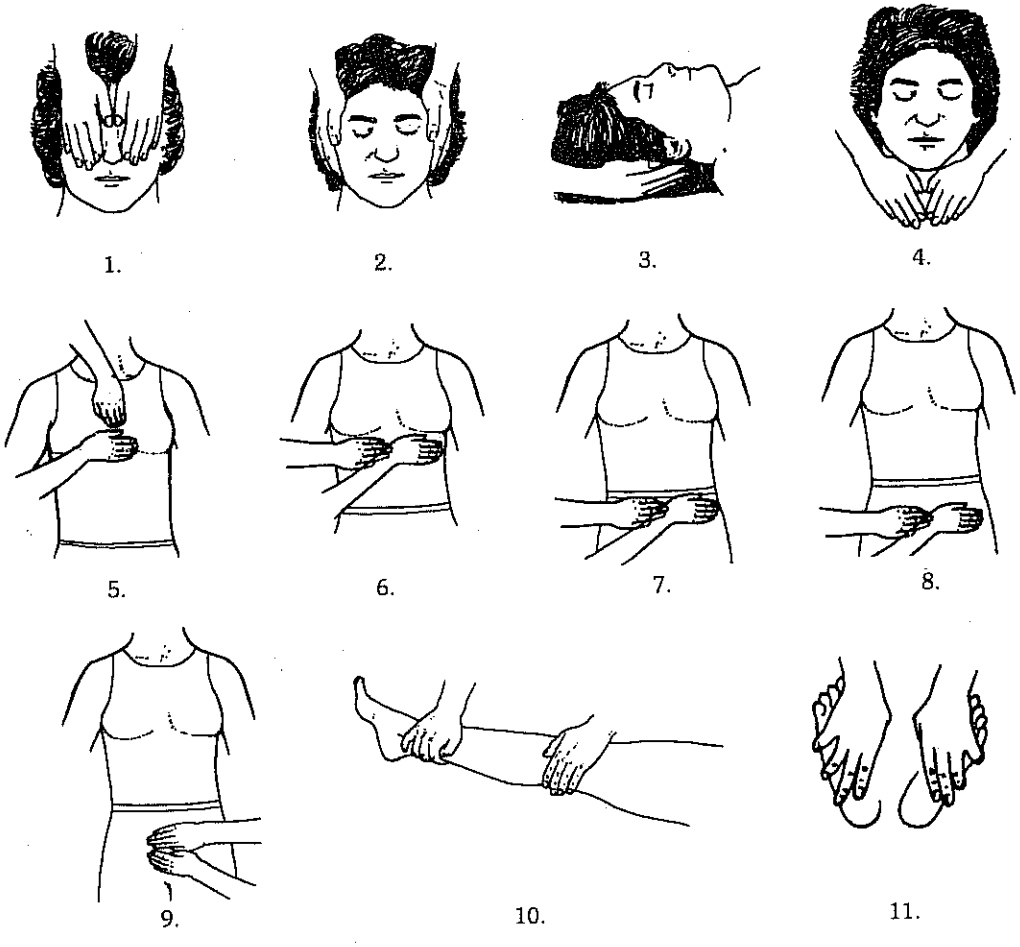
De ahí mi llamada a la acción, dirigida a las mujeres y a los hombres conscientes, a los que desean trabajar por la salud, por la paz, por la luz/información. Es una llamada a la acción: devolved el Reiki a todos los humanos para que vuelva a ser universal, como debe. Sanad a los habitantes de este planeta, sanad los animales, sanad la Tierra, sanad la conciencia humana. Practicad el Reiki y enseñad el Reiki para que se manifiesten la paz, la curación, el bienestar y el cambio positivo. Estas técnicas se publican ahora por primera vez en forma impresa; ya no hay secretos, ya no hay exclusivismos. La hora ha llegado. Yo pido a todos los y las terapeutas Reiki que se comprometan a utilizar este método por todas las vías posibles. Y a todos los y las Reiki III, que se comprometan a aprenderlo bien para poder enseñarlo. Les pido que cobren unos precios razonables, o que no cobren, para que sea posible devolver el Reiki a todos.

Ha llegado la hora de sanar el planeta y a sus habitantes, humanos y animales. Es la hora. Que no haya más excusas ni demoras. Cada día que pasa aporta más sufrimiento, más dolor, más crisis mundiales. No hay plazo. Recuerda las cualidades de la benevolencia, la compasión y la unidad que son la base de Reiki y de toda curación. Admite la necesidad de curar a todas las gentes en esta época de dolor y cambio planetarios. Es hora de devolver el Reiki a todos.

Apéndice

Apuntes para la enseñanza de Reiki I, II y III. Estas notas se dan a título de sugerencia, aunque el Maestro o Maestra quizá prefiera los de su propia elaboración. Pueden distribuirse como documentación para el alumnado, con el ruego de que se cite su procedencia.

Posturas Reiki I



Para las posturas 1-4 el o la terapeuta se sitúa a espaldas de la persona receptora; para las postura 5-9, a un lado. Para las 10 y 11 más abajo, o a los pies. Repítanse las mismas posturas en la parte dorsal.

Los Principios Reiki

Sólo por hoy, no estarás preocupado.
Sólo por hoy, no haya ira.
Honra a tus padres, maestros y antepasados.
Respeta la unidad de toda vida.
Demuestra tu gratitud.
Provee a tu sustento con honradez.

Reiki II

Los símbolos del Grado Segundo

1. **Cho-Ku-Rei:** Potencia aumentada, «el interruptor de la luz». Invertido resta potencia (p.e., sobre un tumor). Usar en todas las curaciones. Concentra la potencia en un punto determinado al invocar la energía de la Deidad/Universo. Visualizar la figura y/o pronunciar tres veces el nombre en voz alta o mentalmente. Principiantes meditarán sobre el símbolo para llegar a captar su profundidad.
2. **Sei-He-Ki:** Curación emocional y mental, y también protección, purificación, depuración, desaparición de las ataduras. «La Tierra y el Cielo se reúnen; todo lo que está arriba también está abajo.»
3. **Hon-Sha-Ze-Sho-Nen:** Ni pasado, ni presente, ni futuro; curación a distancia, acceso a los Archivos Akáshicos. «Abre el Libro de la Vida y lee ahora», o «la Deidad que hay en mí saluda a la Deidad que hay en ti». Sana el pasado, el presente y el futuro. Curación kármica. A utilizar siempre que se practique la curación a distancia.

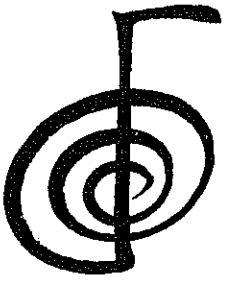
Estos símbolos hay que memorizarlos hasta ser capaces de dibujarlos con exactitud. Las flechas indican el sentido del trazo (página siguiente). Pueden usarse en la curación directa visualizándolos mientras se realizan las imposiciones de manos; o bien una vez al principio de la sesión, o en cualquier momento en que parezca necesario. También puede repetirse el Cho-Ku-Rei varias veces, si se desea. Sigue lo que te dicte tu guía. Los símbolos son sagrados y encierran un gran poder; úsalos con respeto.

Movimientos de las manos

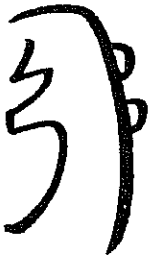
Traza los símbolos con la mano entera, como si fuese una espátula con que distribuir la pintura sobre una tela. Visualízalos de color violeta o deja que cambien de color. Para la curación a distancia visualiza los símbolos en vez de trazarlos. *Transmítelos enteros* y ellos se transferirán enteros. Para aumentar la potencia de los símbolos, apoya la punta de la lengua sobre el surco del paladar, detrás de los dientes. En la curación directa puedes trazar los símbolos dibujándolos con la lengua en el paladar, con la mano en el aire o visualizándolos.

Los símbolos pueden emplearse para la manifestación (el Cho-Ku-Rei, en particular). Visualízalos con claridad, piensa bien lo que vas a solicitar y procura no violentar el libre albedrío de nadie. Pronuncia la declaración: «Pido esto o su equivalente o algo mejor, de acuerdo con el libre albedrío y siempre y cuando no perjudique a nadie y todo sea para bien.» Los símbolos también pueden utilizarse duplicados.

Los símbolos Reiki II



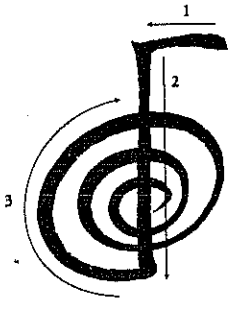
Cho-Ku-Rei
Aumento de potencia



Sei-He-Ki
Curación emocional

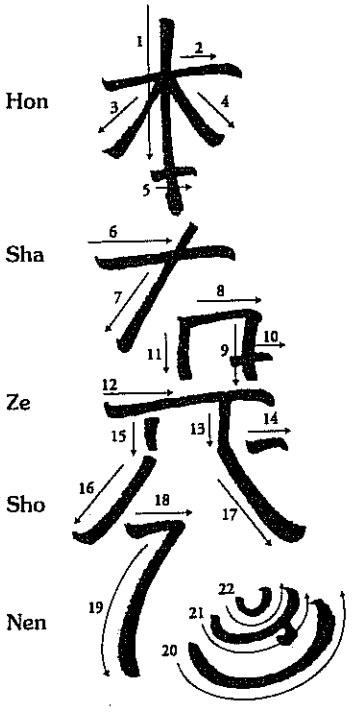
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
Curación a distancia

Los símbolos del Grado Segundo y cómo trazarlos



Cho-Ku-Rei
«El interruptor de la luz»
Aumento de potencia (en sentido horario)

Sei-He-Ki
Curación emocional, purificación, protección, depuración



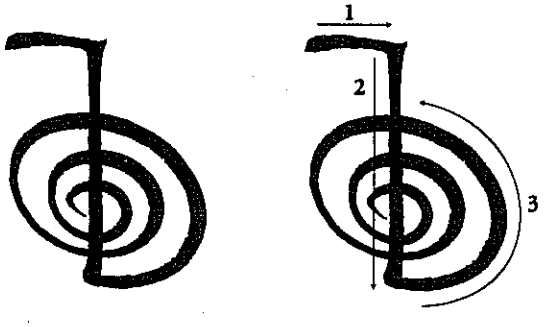
Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
«La Pagoda»
Curación a distancia, Archivos Akáshicos, pasado-presente-futuro

Cuadrícula de la manifestación

1. Visualiza tu deseo situándote en él.
2. Coloca la tierra detrás de él (y de ti).
3. Extiende sobre la imagen una cuadrícula dorada, en diagonal o en espiral y de cielos a tierra.
4. Traza el Cho-Ku-Rei sobre el conjunto.
5. Retén la imagen mientras puedas, luego prescinde de ella.
6. **Piensa bien lo que solicitas, ¡puede ocurrir que lo consigas!**

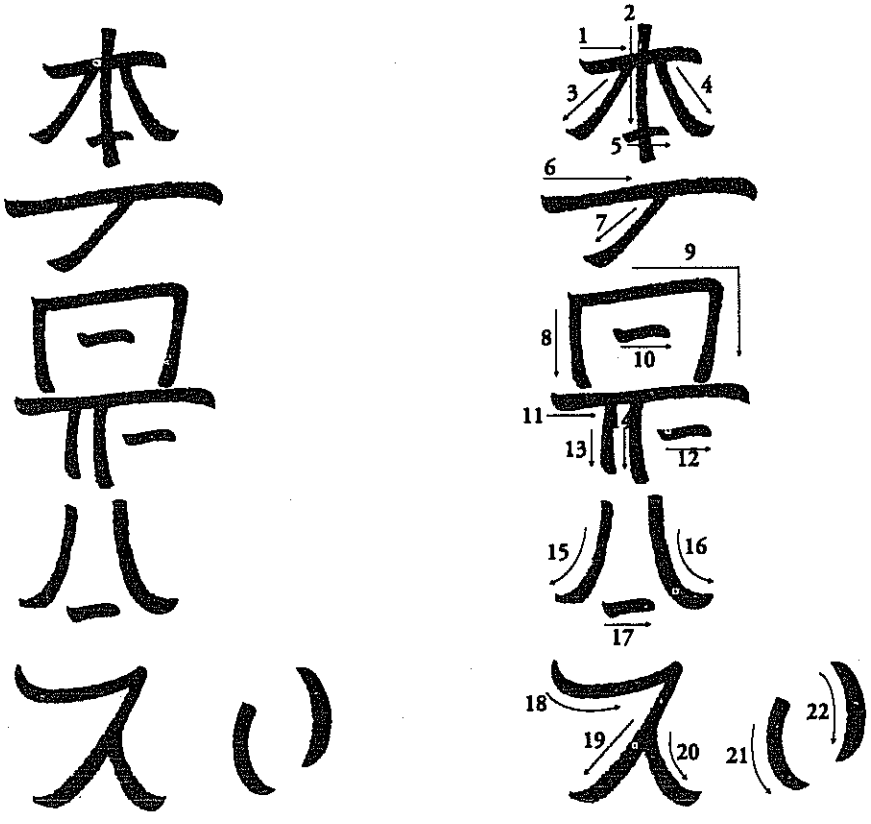
Símbolos Reiki II alternativos y cómo trazarlos

Reiki Usui Tradicional



Cho-Ku-Rei
«Deposita el poder aquí» o «Dios está aquí» (en sentido antihorario)

Sei-He-Ki
«La clave del universo» o «El Hombre y Dios se hacen Uno»



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

«El Buda que hay en mí saluda al Buda que hay en ti para promover la iluminación y la paz»

Ejercicios de potencia

El sistema no tradicional de enseñanza implica la utilización del organismo como canal de energía para pasar los alineamientos. El sistema Reiki Usui Tradicional no emplea dicho método, ni los ejercicios de potencia que se indican aquí. La ventaja de estos ejercicios es que con ellos sólo se necesita pasar el alineamiento una vez para transmitir el grado Reiki, y no hasta cuatro veces para cada grado. En los ejercicios se aprende un procedimiento para retener la energía y transmitirla a través del propio cuerpo durante el pase de los alineamientos Reiki. Si no te interesa completar la instrucción hasta el Reiki III no necesitas conocerlos ni utilizarlos. Estos ejercicios te preparan para recibir el grado Reiki III, el cual implica los conocimientos y la facultad de transmitir los alineamientos Reiki a otras personas. Quienquiera que haya practicado ejercicios avanzados de yoga o Ch'i Kong hallará analogías con ellos en los que se describen a continuación.

Tú eres un canal para la curación y para las energías sagradas de Reiki; en tanto que

tal, preserva la pureza de tu cuerpo y no pases los alineamientos en estado colérico ni bajo la influencia de sustancias intoxicantes (drogas). Muchos opinan que una persona que fuma no puede ser un canal despejado para esta energía; si deseas dejar de fumar Reiki te servirá de gran ayuda para quitarte la adicción. El Sei-He-Ki es el símbolo en que nos concentraremos para ayudarnos a superar un hábito o adicción indeseable.

Preparación

Cuando aprendí estos ejercicios sentí muchas dudas acerca de si convenía enseñar a las mujeres a aumentar o reducir el tamaño de sus senos, o controlar sus ciclos corporales. Pero han sido tantas las que me han dicho lo importantes que eran para ellas, habiendo salvado incluso vidas, que me he visto obligada a revisar mi postura. Los ejercicios de la Primera Fase te enseñan a canalizar la energía Ki; no son necesarios para pasar los alineamientos ni para realizar curaciones Reiki. Los de la Segunda Fase sí se requieren para pasar los alineamientos y el grado Reiki III. Mientras realizas estos ejercicios no uses ni visualices los símbolos Reiki.

Fase primera para la mujer

Siéntate con las piernas abiertas, en postura que te permita presionar con el talón de un pie sobre la vagina y el clítoris. Usa una presión firme y continua. Si no tienes flexibilidad suficiente para hacerlo, ayúdate con una pelota de tenis o un cristal grande. Tal vez experimentes una estimulación sexual o un orgasmo.

Frótate las manos para calentarlas; eleva el nivel de energía de tus manos.

Apoya las manos sobre las mamas y nota el calor, pero no estimules los pezones.

Mueve los pechos poco a poco hacia arriba y hacia fuera, masajeando con las manos en círculos ascendentes, no menos de 36 veces ni más de 360, dos veces al día; empezarás por 36 e irás incrementando gradualmente. Es más positivo realizar el ejercicio al aire libre.

Esta forma de rotación (hacia arriba y hacia fuera) se llama Dispersión; usada exclusivamente reducirá o eliminará (dispersará) los nódulos en las mamas y también reduce el tamaño de éstas. Asimismo disminuye o elimina síntomas indeseables de la menopausia.

La rotación en el sentido opuesto (hacia arriba y hacia dentro) se llama Inversión. Este ejercicio puede aumentar el tamaño de los senos pero también favorece la aparición de nódulos o quistes. En presencia de estas formaciones practicarás exclusivamente los movimientos de Dispersión.

Pueden combinarse las rotaciones en ambos sentidos, la mitad de las veces en Dispersión y la mitad en Inversión; de este modo no se modifica el tamaño de los senos.

Fase segunda para la mujer

Ésta es la postura hui yin necesaria para pasar los alineamientos Reiki.

Empezando por la posición sedente, contrae los músculos vaginales y los del ano como queriendo cerrar estos orificios; si has practicado alguna vez los ejercicios de Kegel, te resultará familiar éste. A continuación, contrae todavía más los músculos anales, como queriendo retraer el recto dentro del vientre. Sabrás que lo has realizado bien cuando notes como una sensación de aire entrando en la vagina y el recto. Prolonga la postura mientras puedas hacerlo sin sentir incomodidad, luego relájate y repítelo varias veces.

Al principio resulta difícil para muchas mujeres. Conforme practicas y desarrollas el control de estos músculos te resultará cada vez más fácil y podrás prolongar más la postura. Con el tiempo aprenderás a realizar la contracción y olvidarla para dedicarte a tus asuntos: debes llegar a ser capaz de mantener la postura hui yin durante dos o tres minutos conteniendo la respiración, y más sin contenerla, a fin de poder realizar el pase de los alineamientos. Cuando hayas aprendido a retener la postura correctamente notarás el tránsito de una acumulación de energía a través de la Órbita Microcósmica/línea Hara.

Manteniendo la contracción hui yin del perineo, apoya la lengua en el surco del paladar detrás de los dientes incisivos. Este contacto de la lengua con el paladar conecta los meridianos gobernador y vaso de la concepción, creándose así un circuito energético cerrado. Mantén tanto la postura del perineo como la de la lengua, y notarás que te recorre la energía. Respira hondo y contén el aliento tanto rato como puedas. Hay que practicarlo, pues debes ser capaz de hacerlo estando de pie y durante tres o cuatro minutos, con el aliento contenido la mayor parte del tiempo y ambas posturas o «llaves» cerradas. El objetivo consiste en mantener cerrados los canales para desviar la energía a través de la línea Hara y transmitirla luego por el cuerpo hacia el aliento y las manos, por donde irradiará. De esta manera se pasan los alineamientos y se crean los Maestros Reiki. Quizá notarás interiormente la figura de un ocho, símbolo egipcio del Infinito.

Notas

El tema central de estos ejercicios es el despertar espiritual y la conexión entre lo espiritual y lo físico mediante la transmisión controlada de energía. Ésta se desvía de su circulación habitual para situarla en los puntos que nos conviene, que son las manos y el aliento durante el pase de los alineamientos Reiki.

Durante este proceso tal vez experimentarás una excitación sexual o un orgasmo, o incluso una fase multiorgásmica. Al cabo de un rato, estos orgasmos cesan mientras practicas los ejercicios.

Algunas mujeres experimentan lo que se llama en Ch'i Kung «el retorno de la sangre»; lo cual significa que la menstruación disminuye o incluso cesa en las mujeres que practican los ejercicios de la Primera Fase, indicando una disminución del nivel de estrógenos. Practica los ejercicios con moderación; como la interrupción de la fase estrógena del ci-

clo no es necesariamente positiva, si se da el caso reduce el número de rotaciones de las mamas a menos de 100 por sesión (2 al día). Si cesa la menstruación no podrá tener lugar ninguna concepción hasta que aquélla se haya reanudado, lo cual no sucedería si persistiéramos con un número elevado de rotaciones. Teóricamente lo que sucede es que la energía necesaria para la ovulación se ha desviado hacia arriba para dirigirla al chakra Corona. La potencia de la feminidad se canaliza de este modo hacia el progreso espiritual, amplificándose así las energías del cuerpo físico. Al disminuir el número de rotaciones retorna la menstruación.

En ninguna de ambas fases los ejercicios pueden causar ningún daño. Producen una potenciación y, con frecuencia, excelentes efectos curativos en las mujeres que tienen quistes o nódulos mamarios, o que desean experimentar el control de los procesos del cuerpo/mente. En las menopáusicas estos ejercicios reducen o frenan los síntomas de la menopausia, por cuanto detienen el reloj biológico. También potencian la creatividad y la lucidez mental.

Realízalos dos veces al día, al despertar y antes de acostarte. Los ejercicios de la Segunda Fase son imprescindibles para el Reiki III.

Para el hombre

Éstos son los ejercicios de potencia Reiki adaptados a la fisiología masculina. Sus objetivos son cuatro:

1. Fortalecer los tejidos físicos de los órganos sexuales.
2. Elevar la conciencia espiritual y la conexión mente/cuerpo/alma. Desde el punto de vista hormonal, la próstata guarda relación con las suprarrenales, y secundariamente con las demás glándulas que se hallan a lo largo del canal kundalini/raquis y línea Hara. La activación resultante de la circulación abdominal produce un empuje energético que transporta los elementos nutrientes y la energía espiritual del semen hacia el resto del organismo, y particularmente hacia el chakra Corona y a través de éste. Cuando se haya completado la conexión energética sentirás un cosquilleo o escozor a lo largo de la columna vertebral y hacia el cráneo, comparable a la sensación del orgasmo. Si lo notas en la Corona pero no a lo largo de la raquis, ya irás desarrollando la sensibilidad con la práctica. Si transcurrido algún tiempo no se presentan estas sensaciones de movilización de la energía, es posible que existan bloqueos y ante todo es menester despejarlos; inténtalo ejercitando la Órbita Microcósmica.
3. El tercer objetivo es la auto-determinación. Cuando uno de los chakras o puntos energéticos está bloqueado, se interrumpirá en ese punto el flujo de la energía. Dirige la curación hacia la región bloqueada, practica la relajación emocional para despejar el impedimento y se resolverá el bloqueo. Una vez abierto de nuevo este chakra se reanudará el flujo ascendente de la energía. Notaremos la ausencia de impedimentos cuando haya ascendido toda ella hacia el chakra Corona, pero no olvides la toma de fundamento en el Hara.

4. El cuarto objetivo es el fomento de la paz interior. Con el tiempo, esto potencia la creatividad y los procesos mentales, y notarás una serenidad cada vez mayor, apertura espiritual y sensación de paz.

Fase primera para el hombre

Este ejercicio lo realizarás sentado, de pie o echado y preferiblemente al aire libre. Frótate rápidamente las palmas de las manos para calentarlas y elevar el nivel de energía.

Acto seguido, haz copa con la mano derecha encerrando por completo los testículos en la palma de ésta, sin apretar, sólo sujetándolos levemente y transmitiendo el calor de la mano.

Aplica luego la palma de la mano izquierda sobre el Hara, una pulgada por debajo del ombligo. Con una ligera presión, y notando el calentamiento creciente de la mano, describe 81 círculos en el sentido de las agujas del reloj.

Invierte la postura de las manos después de frotarlas nuevamente para calentarlas y elevar la energía, la izquierda tomando los testículos en la palma ahuecada y la derecha sobre el Hara. Efectúa el movimiento circular 81 veces, ahora en sentido contrario al de las agujas del reloj. Concéntrate en las sensaciones físicas mientras lo haces y nota el calor creciente.

El resultado de este ejercicio es la unidad de cuerpo, mente y espíritu.

Atención: No visualices los símbolos Reiki ni intentes forzar mentalmente la acumulación de esta energía. La visualización del Raku podría ser peligrosa en este momento, al activar un exceso de fuerzas ki, con la consiguiente sobrecarga energética. Si notas los síntomas utiliza cualquier técnica de toma de fundamento: abrazar un árbol, tumbarse en la tierra, sentarse y centrarse en equilibrio, enviar raíces al corazón de la Tierra, visualizar la energía ígnea en contención cómo retorna al chakra telúrico por la parte anterior del cuerpo.

Fase segunda para el hombre

Ésta es la postura hui yin que transmite los alineamientos Reiki. Es similar a la Segunda fase para la mujer, con la diferencia de que aquí sólo se contraen los músculos anales.

Contrae los músculos del ano como queriendo llevarlo hacia arriba y hacia dentro. Sabrás que lo has realizado bien cuando notes como una sensación de aire invadiendo el recto. Prolonga la postura mientras puedas hacerlo sin sentir incomodidad, luego relájate y repítelo varias veces.

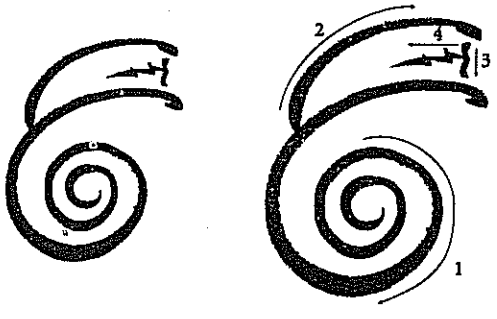
Notarás una sensación eléctrica cosquilleante que recorre la vía Hara/kundalini. Es una reacción natural que aparece y desaparece en seguida; no trates de controlarla mentalmente ni de forzarla en ningún sentido, ya que no se trata de ejercitar ningún dominio consciente.

Apoya la lengua en el surco del paladar detrás de los dientes incisivos. Mantén la pos-

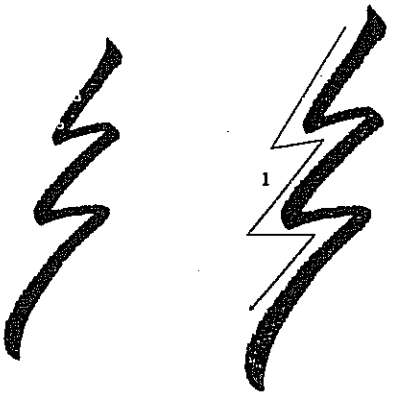
tura hui yin y la de la lengua, y contén la respiración tanto rato como puedas. Luego relájate y practícalo otra vez. Para pasar los alineamientos Reiki tendrás que mantener esta posición tres o cuatro minutos, de pie y conteniendo la respiración la mayor parte del tiempo.

Haz estos ejercicios dos veces al día, al despertar y antes de acostarte. A medida que aprendas a mantener la postura más tiempo (Segunda fase) y realices asiduamente las rotaciones (Primera fase) empezarás a experimentar «subidas» naturales de la energía y sensaciones de total bien-estar. Como en el caso de la mujer, son los ejercicios de la Segunda fase los indispensables para el pase de alineamientos, pero también la Primera fase tiene su importancia en el caso del hombre, sobre todo para eliminar bloqueos de la energía, aumentar la lucidez espiritual, desarrollar el sentido de la conexión cuerpo/mente y fomentar el bienestar. Además mejoran el rendimiento sexual y previenen problemas de la próstata.

Quiero saludar en especial a los hombres que desean desarrollar su espiritualidad en esta época de cambio planetario. Vuestra toma de conciencia empieza por sanaros a vosotros mismos y éste es un paso para la salud de toda la humanidad y del planeta.



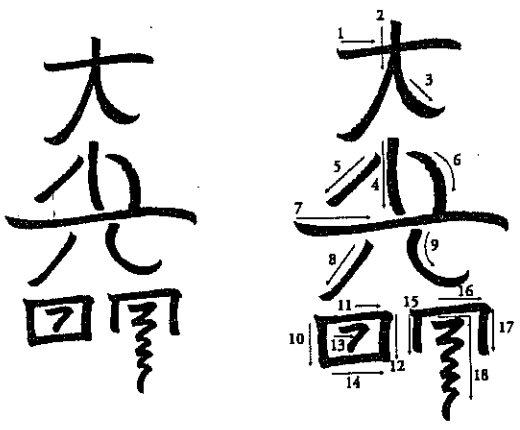
Dai-Ko-Myo
Saneamiento del alma, pase de los alineamientos (en adelante se usará en todas las curaciones). Dibujar partiendo del centro de la espiral.



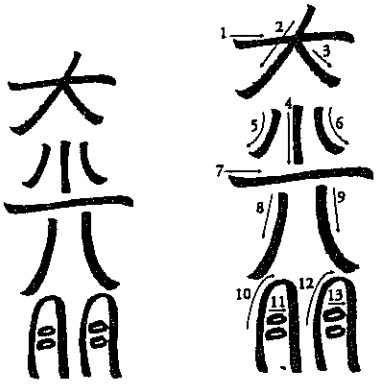
Raku
El relámpago, el fuego contenido (sólo para el pase de los alineamientos)

Reiki III

Los símbolos Reiki III y cómo dibujarlos



Símbolos tradicionales del Tercer Grado: Formas variantes del Dai-Ko-Myo



Símbolo de la maestría Reiki; hombre-mujer-universo-energía total

Para pasar los alineamientos

Mantén la postura hui yin en todo momento, con la lengua pegada a la parte alta y anterior del paladar. Contén la respiración, excepto cuando haya que insuflar, tras lo cual tomarás una larga inhalación y volverás a contener el aliento. El Maestro o Maestra Reiki pasa en pie los alineamientos a los alumnos y alumnas sentados en sillas de respaldo recto, con las palmas de las manos unidas a la altura del pecho.

1. Por detrás:

Abre el chakra Corona; esto puede ser una visualización o un ademán.
Traza el Dai-Ko-Myo sobre el chakra Corona.
Pasa las manos por encima de los hombros del candidato para tomarle las manos, y sopla sobre el chakra Corona. Respira hondo y contén el aliento.
Traza los demás símbolos sobre el chakra Corona: Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.
Toma las manos y sopla sobre el chakra Corona. Espira hondo y contén el aliento otra vez.

2. De frente:

Abre las manos del candidato como si fuesen un libro.
Traza el Cho-Ku-Rei sobre ambas palmas.
Repica tres veces.
Traza el Sei-He-Ki sobre ambas palmas.
Repica tres veces.
Traza el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen sobre ambas palmas.
Repica tres veces.
Traza el Dai-Ko-Myo sobre ambas palmas.
Repica tres veces.
Une las manos y sujétalas con una de las tuyas.
Sopla desde el chakra Raíz hasta el del corazón. Respira hondo y contén el aliento.

3. Retorno a la espalda:

Cierra el aura incluyendo en ella los símbolos (pero sin cerrar el chakra Corona).
Traza el Raku columna vertebral abajo.
Relaja el hui yin, libera el aliento.

RESUMEN: DEFINICIÓN DE LOS CINCO SÍMBOLOS REIKI SEGÚN EL BUDISMO TIBETANO

Los cinco símbolos Reiki son los cinco niveles de la mente. Juntos son la no dualidad de la mente y su objeto, y la nulidad del yo, lo cual integra el nivel más alto o terminal de la Senda de la Iluminación (el nirvana budista); una vez alcanzado, la Entidad queda liberada de la rueda de la reencarnación.

El uso originario de los símbolos no era la curación (mundanal) sino la Iluminación encaminada a la ayuda al prójimo: cinco peldaños de la sabiduría que culminan en la Iluminación.

Cho-Ku-Rei: Comienzo, entrada, etapa generativa. Graba el mandala en el corazón. Meditación hasta anular la diferencia entre la meditación y el mundo. Vacío, desasimiento del plano terrenal. El primer paso, la primera experiencia. (Definición Reiki: «el interruptor de la luz».)

Sei-He-Ki: La Tierra (y la persona encarnada) se consideran el fondo impuro. Este fondo impuro (amarillo) se purifica y convierte en oro por la sabiduría: purificación, transmutación, cambio alquímico del fango en oro. Ésta es la Iluminación que pocos consiguen (el estado de buda): comprender la nulidad del yo. Purificación por el fuego de la sabiduría, conversión en oro/pureza. (Definición Reiki: curación emocional, purificación, limpieza protectora.)

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen: Ni pasado, ni presente, ni futuro. Libra del engaño y el karma (éste definido como una acción de la mente). La mente crea el tiempo, el espacio, la limitación y el engaño. La Iluminación consiste en superar la mente para ir al Buda Natural (Divinidad Interior) de todos nosotros. Cuando la mente cobra lucidez se abre y se libera: del tiempo, del espacio, del engaño, de la limitación. Disolver la limitación es comprender todas las cosas. (Definición Reiki: sanar el pasado/el presente/el futuro, sanear el karma, curación a distancia.)

Dai-Ko-Myo: «El que tiene la caridad de corazón del mahayana», o «el Templo de la gran luz resplandeciente». La persona que desea alcanzar la Iluminación en bien de otros y la conseguirá, habiendo comprendido que la gran unificación es la base para el entendimiento de todas las cosas. (Unidad, Tú eres Deidad.) La persona iluminada *queda libre de la reencarnación y del dolor.* Según el budismo ésta es la única curación verdadera. (Definición Reiki: la curación del alma.)

Raku: Plenitud, culminación, consecución del nirvana interior, nulidad del yo de la existencia. Revelación de la imagen del Buda (o de la Divinidad) en el yo. Libertad, Iluminación, paz total. Se prescinde de la ilusión del mundo material, desasimiento del cuerpo y de la encarnación, curación total. En el budismo este símbolo se usa de pies a chakra corona para sacar a uno de su cuerpo; en Reiki se usa de corona a pies para la toma de fundamento y para absorber la energía del universo *hacia* el cuerpo (oposición de intenciones y de significado: Reiki es el uso mundano de los símbolos; la Iluminación es el uso espiritual y budista; en el pensamiento budista, el cuerpo y la curación física son irrelevantes). (Definición Reiki: el relámpago, la plenitud, la toma de fundamento.)

Alineamiento = Iniciación = Potenciación

BIBLIOGRAFÍA

Larry Arnold y Sandi Nevius, *The Reiki Handbook,* PSI Press, Harrisburg (Pennsylvania) 1982.

Bodo Baginski y Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy,* LifeRhythm Press, Mendocino (California) 1988.

Alice Bailey, *The Rays and the Initiations,* vol. V, Lucius Publishing Company, Nueva York (N.Y.) 1972.

Raoul Birnbaum, *The Healing Buddha,* Shambala Publications, Inc., Boulder (Colorado) 1979.

John Blofeld, *Bodhisattva of Compassion: The Mystical Tradition of Kuan Yin,* Shambala Publications, Inc., Boston (Massachusetts) 1977; *The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide to the Theory, Purpose and Techniques of Tantric Mysticism,* Arkana Books, Nueva York (N.Y.) 1970.

Sandy Boucher, *Turning the Wheel: American Women Creating the New Buddhism,* Beacon Press, Boston (Massachusetts) 1993.

Barbara Ann Brennan, *Light Emerging: The Journey of Personal Healing,* Bantam Books, Nueva York (N.Y.) 1993.

Fran Brown, *Living Reiki: Takata's Teachings,* LifeRhythm Press, Mendocino (California) 1992.

Rosalyn L. Bruyere y Jeanne Farrens, recopiladoras, *Wheels of Light: A Study of the Chakras,* vol. I, Bon Productions, Sierra Madre (California) 1989.

E.A. Burtt, *The Teachings of the Compassionate Buddha,* Mentor Books, Nueva York (N.Y.) 1955.

Earlyne Chaney y William L. Messick, *Kundalini and the Third Eye,* Astara, Inc., Upland (California) 1980.

Dr. Stephen T. Chang, *The Tao of Sexology: The Book of Infinite Wisdom,* Tao Publishing, San Francisco (California) 1986.

Mantak y Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao,* Healing Tao Books, Huntington (New York) 1993.

Mantak Chia, *Awakening Healing Energy Through the Tao,* Aurora Press, Santa Fe (Nuevo México) 1883.

A.J. Mackenzie Clay, *The Challenge to Teach Reiki,* New Dimensions, Byron Bay, NSW (Australia) 1992; *One Step Forward for Reiki,* New Dimensions, Byron Bay, NSW (Australia) 1992.

Mary Coddington, *In Search of the Healing Energy*, Destiny Books, Nueva York (N.Y.) 1978.
Edward Conze, *Buddhism: Its Essence and Development*, Harper and Row Publishers, San Francisco (California) 1975.
John Diamond, MD, *Your Body Doesn't Lie*, Warner Books, Nueva York (N.Y.) 1979.
Sherwood H.K. Finley, II, «Secrets of Reiki: Healing With Energy in an Ancient Tradition», en *Body, Mind and Spirit*, marzo-abril de 1992, pp. 41-43.
Laeh Maggie Garfield y Jack Grant, *Companions in Spirit*, Celestial Arts Press, Berkeley (California) 1984.
Helen J. Haberly, *Reiki: Hawayo Takata's Story*, Archedigm Publications, Olney (Maryland) 1990.
Louise L. Hay, *Sana tu cuerpo*, Urano, 1992; *Usted puede sanar su vida*, Urano, 1989.
Frank Homan, *Kofutu Touch Healing*, Sunlight Publishing, Filadelfia (Pennsylvania) 1986.
Holger Kersten, *Jesus Lived in India: His Unknown Life Before and After the Crucifixion*, Element Books, Ltd., Dorset (Inglaterra) 1991.
Barbara Marciniak y Tera Thomas, recopiladoras, *Bringers of the Dawn: Teachings from the Pleiadians*, Bear and Company Publishing, Santa Fe (Nuevo México) 1992.
Paul David Mitchell, *Reiki: The Usui System of Natural Healing*, prospecto de The Reiki Alliance, Coeur d'Alene (Idaho) 1985.
Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, Destiny Books, Rochester (Vermont) 1991.
Duane Packer y Sanaya Roman, *Awakening Your Light Body*, LuminEssence Productions, Inc., Oakland (California) 1989, colección de cintas de audio (6 vols.).
Pierre Rambach, *The Secret Message of Tantric Buddhism*, Rizzoli International Publications, Nueva York (N.Y.) 1979.
William L. Rand, «A Meeting With Phyllis Furumoto», en *Reiki News*, primavera de 1992, pp. 1-2; *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*, Vision Publications, Southfield (Missouri) 1991.
Starhawk, *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess*, Harper and Row Publishers, San Francisco (California) 1979.
Alice Steadman, *Who's the Matter With Me?*, ESPress, Inc., Washington D.C. 1966.
Diane Stein, *The Natural Remedy Book for Dogs and Cats*, The Crossing Press, Freedom (California) 1994; *Natural Healing for Dogs and Cats*, The Crossing Press, Freedom (California) 1993; *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A Herstory of the Earth*, The Crossing Press, Freedom (California) 1991; *El libro de los remedios naturales para la mujer*, Robinbook, 1993.
Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, The Center for Reiki Teaching, Southfield (Missouri), cinta de audio y transcripción.
Amy Wallace y Bill Henkin, *The Psychic Healing Book*, The Wingbow Press, Berkeley (California) 1978.
Marion Weinstein, *Positive Magic: Occult Self-Help*, Phoenix Publishing Co., Custer (Washington) 1981.

Índice de cuadros e ilustraciones

Reiki escrito en japonés 33
Orígenes emocionales de la enfermedad 40
Los principios Reiki 54
Postura de manos para la imposición Reiki 56
Tratamiento Reiki para animales de compañía 58
Los siete chakras principales 62
Desarrollo de los chakras: la línea Hara 62
Posturas de las manos en Reiki I: Auto-terapia 68
Localización de los órganos principales 72
Posturas de las manos en Reiki I: Para sanar a otra persona 77
Posibles variantes de postura de las manos 79
Cómo localizar los Puntos del Sosiego 81
Curación en grupo 84
La «H mayor» 87
Símbolos del grado segundo 98
Símbolos duplicados 103
Símbolos Reiki II alternativos 108
Reiki II: Curación a distancia 120
Los canales de la kundalini 132
La línea Hara 134
Flujo de la energía a lo largo de la línea Hara 134
Circuito de ki en el organismo 135, 137
Ejercicios Ki para la mujer 142, 143
Ejercicios Ki para el hombre 145
Localización del punto hui yin 148
Contracción del hui yin 148
Posición hui yin de la lengua 149
Dai-Ko-Myo 160
Dai-Ko-Myo no tradicional 162
Dai-Ko-Myo potenciador del sistema inmune 164
Raku 166
Símbolos no Reiki 167, 168
El Antahkarana 170
Cómo se recibe un alineamiento 173
Cómo se pasa un alineamiento 175
Para pasar los alineamientos 185
La Stupa y el organismo humano 215
La Stupa y los cinco elementos 216
El Mandala 219
El Vajra 227

Índice

Prólogo: Nota importante 13
Introducción 15

Reiki I. El primer grado

1. La historia de Reiki 23
2. Qué es Reiki 35
3. La sesión terapéutica Reiki 55
   Auto terapia 65
   Cómo sanar a otros 67
   Sesiones de grupo 83

Reiki II: El segundo grado

4. Los símbolos Reiki 93
5. Curación a distancia y más 111
6. Cómo abrir la kundalini 129

Reiki III: El tercer grado

7. Los símbolos del tercer grado 155
8. Cómo pasar los alineamientos 172
9. Cómo enseñar el Reiki 191
10. Reiki y la Senda de la Iluminación 212

Epílogo. El porvenir de Reiki en nuestra época de crisis planetaria 229
Apéndice. Hojas de trabajo para la enseñanza de Reiki 233

Bibliografía 247