

PARTE 3: LA INICIACIÓN REIKI

1.-¿Qué es la iniciación Reiki?

1.a.- Canalización de energía consciente.

¿Por qué dejamos de canalizar, por qué perdemos el contacto con la realidad objetiva?
Los bloqueos o los traumas emocionales nos desconectan de la realidad.

¿Por qué nos bloqueamos o delegamos en otros? Por miedo a nuestro poder, a generar karma.

¿Por qué era necesario tener poder? Porque la sensación de crear nos dota de identidad.

1.b.-La iniciación asciende la **conciencia** del 3º al 4 chakra.

1.c.- cada iniciación es un cambio de **identidad en la** pirámide de Maslow.

2.- ¿Qué es la iniciación a nivel técnico?

2.a.-la estructura de la iniciación reiki unificado

0.- *Activación de la kundalini:*

1.- *Unificación del Chakra corona con el cerebelo o el sacro.*

2.- *3 iniciaciones a los chakras de las manos y dedos*

3.- *5 iniciaciones al chakra corazón.*

4.- *La activación de los chakras de los pies y de la espalda*

5.- *La activación de los símbolos o intenciones en el aura a través de la palabra*

2.b .-Los 4 niveles de Reiki Usui ¿Qué diferencia un nivel de otro?

2.c.-¿Qué aporta cada reiki en las iniciaciones?

3.- Paso común a todas las escuelas:

Del ego al ser, del 3º al 4º chakra:

4.- Los 9 pasos de la iniciación:

o.-kundalini descendente y ascendente.

intención: facilitar el movimiento de energía y el cambio de conciencia e identidad.

1.-aura:

intención: impregnar de intenciones y de símbolos el cuerpo energético.

parte mental:

2.- chakra corona:

2. a.- unificación del chakra corona, bulbo raquídeo y sacro.

intención: descender la conciencia a la parte más instintiva y emocional para sublimarla.

3.- chakra del tercer ojo:

intención: activar la intuición.

parte emocional:

4.- chakras de los dedos unificados al tercer ojo y corona:

intención: activar el poder de transmutar.

5.- chakras de las manos unificados al chakra corazón:

intención: activar el poder de transmutar.

6.- chakra del corazón:

intención: activar la experiencia del amor incondicional para que el poder que se ha activado se realice desde el amor y sea terapéutico.

parte física:

7.- chakras de los pies:

intención: anclar las energías a tierra para que pueda plasmar en la materia su vivencia.

8.- chakras de la espalda y sellado del proceso.





1.-¿QUÉ ES LA INICIACIÓN REIKI?

1.-a.-Canalización de energía consciente.

Todos somos canales de energía porque todo es energía (einsten: $e=mv^2$) y está interconectado como se evidencia desde la física cuántica con la teoría “del campo unificado” ; en esencia: Reiki facilita que seas consciente de forma objetiva del fluir de la vida. Reiki es una reconexión consciente con la realidad.

La iniciación es una re-activación del poder personal que reside en los chakras de las manos unificados con el chakra corazón para poder co-crear y transmutar cualquier karma en luz, amor y consciencia dirigido por la energía transpersonal, que reside en el chakra corona y nos unifica a todos. La iniciación te permite cambiar tu vida a través de la conciencia. Canalizar significa ser consciente.

¿Por qué dejamos de canalizar, por qué perdemos el contacto con la realidad objetiva? Los bloqueos o los traumas emocionales nos desconectan de la realidad.

Los bloqueos y los traumas nos desconectan de la capacidad de ser conscientes de la vida. Las personas traumatizadas se vuelven narcisistas y desarrollan un ego que les impide percibir el mundo de forma objetiva y adaptativa. Una persona herida sólo es consciente de todo lo relacionado con su trauma. Los traumas nos desconectan y aíslan del mundo, nos vuelven autistas. Reiki pretende que despiertes de ese sueño, de esa hipnosis que te impide fluir conscientemente con la vida. La reconexión y el desbloqueo emocional que se produce en los cursos facilitan la comprensión súbita del sentido de nuestra vida y generan la sensación de recordar nuestro destino. La raíz de la enfermedad es, en parte, el olvido de nuestro destino y la salud, su recuperación y vivencia.

Un niño es un canal de energía; pero los traumas o los miedos que experimentamos en la infancia, y que más tarde repetimos en la vida adulta, bloquean esa capacidad de estar conectado con el fluir consciente de la vida. Trauma significa “choque emocional que produce un daño duradero en el inconsciente”. La iniciación es un choque emocional positivo. Lo que es intenso nos cambia y nos dota de conciencia. Curiosamente el principio de la homeopatía comparte la misma raíz: la sanación por lo similar.

Durante miles de años utilizamos a los otros para ser conscientes a través del dolor y la dualidad; ahora, cuando ejercemos de maestros o facilitadores de Reiki, nos utilizamos para ser conscientes a través de la conciencia y el amor incondicional. La belleza del reiki consiste en que todos podemos sanarnos del mismo modo que, en otras vidas, todos ejercimos de canal kármico y nos enfermamos mutuamente.

¿Por qué renunciamos a nuestro poder y delegamos en otros? Por miedo a nuestro poder, a generar karma.

Todos tenemos recuerdos de haber utilizado inadecuadamente el poder; tenemos miedo de repetir los mismos errores de otras vidas y generar karma. El miedo y la culpa bloquean el mal uso de nuestro poder pero, también, nuestra capacidad de co-crear, de vivir la vida que deseamos. Nos invalida. Una persona sin voluntad, sin poder, está condenada a ser un espectador de la vida y aceptar los guiones que otros imponen. En el intento de utilizar de forma equilibrada el poder, durante miles de vidas, robamos y nos roban energía hasta que aprendemos a ser Individuos autónomos, hasta que comprendemos las leyes del karma: “lo que hago a otros, con el tiempo, me lo hacen a mi.” La iniciación intenta que controles tu vida.

Poder significa en latín “capacidad de crear”, y el poder es necesario para evolucionar: si no hubiésemos utilizado el poder, viviríamos aún en las cavernas. Aprendemos por ensayo y error, y, ahora, utilizamos el poder de forma más equilibrada porque hemos adquirido una conciencia transpersonal (más allá del ego). Utilizamos el poder según nuestro nivel de conciencia. Observad la correlación entre el uso del poder y la evolución del hombre. En política, hemos evolucionado desde una teocracia a una democracia; en el individuo: desde la visión egocéntrica del niño a la visión cívica de una persona madura; en física: de una visión geocéntrica y más tarde geocéntrica a una visión del campo unificado del universo que propugna la física cuántica. La evolución del poder tiende a una mayor democratización; la sociedad la componen individuos, si los individuos aprendemos a utilizar correctamente el poder, podremos crear una sociedad más justa. La iniciación Reiki intenta crear Individuos que utilicen el poder desde una conciencia colectiva tejida de amor incondicional y sabiduría.

¿Por qué se bloquea el poder?

El bloqueo sirve para neutralizar o minimizar el karma que genera nuestro poder mal utilizado. Muchas vidas, aparentemente, fracasadas porque la persona se siente bloqueada, tienen la finalidad de no generar karma y prepararte para un nuevo ciclo.

En estos momentos, hay que deshacerse del miedo a nuestra toma de poder porque asistimos al final del aprendizaje que siempre se da en la transición de la Era de Piscis a Acuario, y hemos aprendido durante el actual ciclo precesional de 26.000 años ha utilizar el poder en beneficio del colectivo que somos y no de forma egoísta.

¿Por qué era necesario tener poder? Porque nos dota de identidad.

Las consecuencias de nuestras acciones nos hacen conscientes de nuestra identidad. La creación genera consecuencias, genera karma, pero también nos dota de una identidad autoconsciente que reside en el Plexo solar (3º chakra). La persona que no ejerce el poder real sobre su vida carecerá de una verdadera autoconciencia; es habitual que acudan a terapia personas mayores que no saben quienes son. El alzheimer como metáforas de vidas inconscientes es válida para explicar la importancia del desarrollo de

Si tú cambias, la vida cambia

una autoconciencia. Cuando el chakra que predomina es el 2º, estamos condicionados por una subconciencia determinada por el deseo y la supervivencia económica: los objetivos de nuestra vida son la reproducción sexual, la pertenencia gregaria a un grupo y vivir como espectadores las historias de otros.

Es importante la autoconciencia porque para poder amar necesitas saber quien eres y haber vivido, y solo podemos tener estas dos sensaciones si hemos ejercido el poder sobre nuestras vidas, si hemos vivido nuestro sueño.

Para rectificar nuestra voluntad o capacidad de creación, la energía utiliza la culpa. La culpa sirve para ser conscientes y responsables de nuestras acciones. La culpa desaparece cuando equilibramos los chakras instintivos y no nos dominan.





1.b.-La iniciación asciende el nivel de conciencia y de identidad del 3° al 4 chakra.



Aunque lo que nos diferencia del resto de seres vivos es el desarrollo de nuestra corteza prefrontal compartimos con los reptiles y los mamíferos idénticas estructuras cerebrales que condicionan nuestro comportamiento. La evolución significa superar o sublimar estos condicionantes, el instinto, el deseo y la mente, para vivir desde el amor incondicional o desde el cuarto cerebro.

Cada chakra o sub-cerebro predominante crea una identidad, un tipo de vida, una conciencia y una cultura. La mayoría de las personas se han quedado bloqueadas en los chakras inferiores (o en las estructuras cerebrales más primitivas que compartimos con los reptiles o mamíferos) y La iniciación facilita la ascensión de los chakras inferiores hacia el chakra corazón, el reequilibrio energético en el cerebro y la activación de los senos prefrontales, donde reside la capacidad de comprender las leyes morales que rigen el mundo y de captar otras dimensiones aparentemente “invisibles”.

Veamos ahora, brevemente, las características de cada chakra para diagnosticar que chakra predomina en nuestra vidas:



El 1º chakra se asocia con la Identidad Material, la inconsciencia desde el miedo, el cerebro reptiliano, las glándulas suprarrenales, el homo australopitecus, la prehistoria, las culturas de supervivencia, la edad infantil y la personalidad materialista. El objetivo es sobrevivir. Los instintos de supervivencia dominan la vida. La necesidad de satisfacer los instintos bloquea las emociones. Eres lo que tienes. Chakra de separación. Aprendimos a delimitar el espacio. Pensamiento rígido y binario de supervivencia: huir o atacar. Principio de identidad basado en la materia y la supervivencia. Los reptiles son animales de sangre fría. No hay deseo, solo miedo y necesidad de sobrevivir. El Otro sólo existe como enemigo. Las crías son abandonadas por la madre. La energía es materia. Necesitamos asegurarnos un espacio vital, el alimento y la vivienda. **Si el Chakra está equilibrado:** el dinero, la materia, deja de ser un problema. Somos conscientes de que el dinero es energía y nos convertimos en seres autónomos. **Si el Chakra está desequilibrado:** Enfermedades carenciales, Stress, La pobreza o la riqueza excesiva.



El 2º chakra se asocia con la Identidad Emocional, la subconciencia grupal desde el deseo, el cerebro límbico, las glándulas sexuales, el homo habilis, el intervalo entre la prehistoria y la creación de las primeras civilizaciones, la cultura de países en vías de desarrollo, la adolescencia y la personalidad emocional.

El objetivo es reproducirse, pertenecer a un grupo o familia y desarrollar lazos afectivos para satisfacer los deseos. Chakra de fusión. Aprendemos a fusionarnos desde el deseo porque las emociones nos vinculan a los demás. El deseo que no respeta al otro crea el karma. Vivimos desde la subconciencia y aún no comprendemos las leyes que rigen el mundo. Las emociones bloquean el pensamiento: Un sistema límbico excesivamente activado bloquea los lóbulos frontales.

El otro se percibe como complementario. Es un objeto. Principio de fusión basado en la necesidad y la complementariedad. Aquí está la clave de la provisionalidad del deseo en

las parejas, tres años, porque realmente no amamos sino que queremos (“nos enamoramos de”) las cualidades del Otro de las que carecemos, y una vez conseguidas e integradas, la persona pierde interés. Los hijos suelen ser una mezcla mejorada de los progenitores y son la consecuencia de la fusión. Los hijos problemáticos denotan un chakra desequilibrado, una mala relación entre los padres. Las crías reciben atención y cuidados de la madre. Los mamíferos son animales de sangre caliente. Solo hay instinto, reproducción y deseo. Deseamos reproducirnos con personas que nos complementan.

Si el Chakra está equilibrado: el deseo se controla y no genera karma porque la fusión con el otro es de la consciencia. Objetivo: controlar y disfrutar de forma creativa del sexo y liberarnos de un sexo meramente reproductivo o kármico.

Si el Chakra está desequilibrado: Enfermedades sexuales e infecciosas. Vives en él si las emociones, el placer y el mundo familiar marcan tu vida.



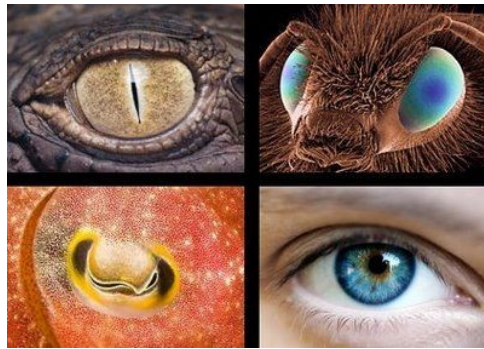
El 3º chakra se asocia con Identidad Egoica /Social, una autoconsciencia desde el poder, el neocortex, Las glándulas renales, el homo erectus y sapiens, la cultura occidental, la adultez y la personalidad mental. El objetivo es obtener poder y crearse una identidad única y distinta a la impuesta por la masa o el karma a través de la familia o la sociedad (un ego). El proceso de individualización describe este chakra. Desarrollamos una identidad, el ego, para diferenciarnos de la masa. Descubrimos que somos distintos y nos sentimos únicos y poderosos. Nos convertimos en seres culturales y sociales. Desarrollamos la capacidad de abstracción. Creamos y entendemos el tiempo: pasado, presente y futuro. Prevalece el pensamiento, la capacidad de proyectarnos en el tiempo, de prever nuestros actos. Aparece la capacidad de entender las leyes que rigen el mundo: La ley del Karma o de la causalidad; La ley de Acción y reacción; La ley de polaridad

Aparece la idea de Destino. Existen dos tipos de destino, uno kármico y otro dharmico (libre). **El destino kármico** implica un guión preestablecido. En la vida rectificamos el karma pero aún no somos libres para co-crear; esta sensación de imposición inevitable de un tipo de vida, crea la sensación opresiva de vivir patrones o circunstancias que se repiten. Los efectos causados por nuestras acciones nos obligan a vivir un tipo de vida, un guión preestablecido: aún no somos propietarios de nuestra energía, aún no somos seres autónomos: necesitamos de los otros para definir nuestra identidad. **El destino dharmico**, al liberarnos del karma, nos sentimos libres y comenzamos a co-crear. Descubrimos que nuestra mente crea la realidad a través de la Sincronicidad.

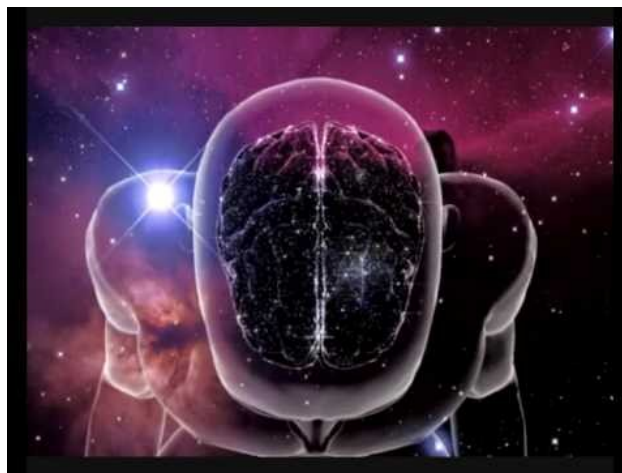
Si tú cambias, la vida cambia

Aprendemos que todo es energía. Entendemos que el Otro es energía. El reto consiste en convertirnos en seres autónomos, independientes y libres mental, energética y emocionalmente con el desarrollo de la voluntad y la posibilidad de elaborar planes para el futuro.

Economía basada en el egoísmo y en el mérito kármico. Visión antropocéntrica del mundo. La adaptación inteligente es una mezcla de imposición de tu ego y de la necesidad coactiva del colectivo. Un equilibrio entre tus impulsos y la exigencia de la sociedad. Se asocia a las glándulas digestivas; su función es adaptarnos al mundo, “metabolizar el mundo”. Principio de identidad dependiendo de nuestro rol social. Los otros y nuestros logros nos definen. Personalidad basada en el poder jerarquizado. Un mundillo que refleja el tercer chakra es el mundo de los actores o los políticos: necesidad de reconocimiento y de diferencia. Personas con un gran complejo de inferioridad y de anonimato consiguen grandes cosas para valorarse. Las crías reciben reconocimiento.



Los ojos son el espejo del alma. La evolución de las especies podría se definida como la evolución del chakra corazón



La transición de Los chakras inferiores a los chakras superiores.



Estos chakras inferiores o sensitivos, de los que hemos hablado anteriormente, los compartimos con los reptiles, mamíferos y homínidos; energéticamente aún somos homínidos. Ahora estamos a punto de dominar y equilibrar estos chakras y pasar a otro sistema de chakras, a los chakras superiores o mentales, que nos asocian a lo que arquetípicamente entendemos como hombres reales, ángeles o extraterrestres. Realmente es una gran noticia porque nunca, en nuestra historia, hemos asistido a una transición de chakras inferiores a chakra superiores; hemos vivido la ascensión dentro del sistema de chakras inferiores: por ejemplo, hace 4.200, con la entrada en la era de Tauro y la llegada de las religiones monoteístas (Egipto, Israel), transitamos del segundo al tercero, de la conciencia grupal a la conciencia individual, del politeísmo al monoteísmo, del deseo a la voluntad. Los aborígenes aún viven predominantemente en el segundo chakra. Lo excepcional de este momento es la transición hacia algo desconocido.

Cerramos el ciclo precesional que comenzamos hace casi 26.000 años atrás (26.000 años sería un subciclo de un ciclo mayor del homo sapiens como proyecto que dura 300.000 años aproximadamente) que nos diferenció como seres únicos y autoconscientes al dibujar nuestras manos y nuestros cuerpos humanos en las paredes de las cuevas. Cerramos el ciclo de la individualidad y, ahora, en la época acuario, durante 2160 años sembraremos un nuevo ciclo, **El ciclo Transpersonal, para crear una nueva humanidad creada desde el chakra corazón.**



El 4º chakra se asocia con una Identidad Transpersonal, una Conciencia Unificada desde el amor incondicional, el 4º cerebro, la glándula del timo, el sistema inmunitario y los senos prefrontales, el homo sapiens y el nuevo homo, la nueva cultura global con predominio de oriente, el objetivo es experimentar el amor condicional en la vida.

El amor existe en la vida. Nuevo cerebro relacionado con el sistema inmunitario (identidad basada en el amor y la aceptación por uno mismo). Descubrimos que somos uno desde el amor incondicional. Chakra de fusión desde la fluidez. Todos somos uno. Globalización. Entendemos y superamos las leyes kármicas: Sin deudas kármicas, somos libres de crear realidad. Descubrimos nuevas leyes que rigen el mundo, las leyes cuánticas. La física cuántica sustituye a la física mecanicista. El observador altera y re-crea lo observado. Entendemos que el otro es una parte mía. Economía igualitaria. Visión holocéntrica del mundo. (Todo es el centro). Principio de identidad basado en la aceptación, en el amor, y en una visión unificada del mundo. Superar el karma es indispensable para que exista amor en tu vida porque desde la culpa o el karma no se construye una nueva vida, solo se rectifica. Aprendemos a fluir y a confiar en la vida. La depresión, la soledad, las situaciones en las que la vida te coloca en situaciones difíciles donde nos puedes identificar por tu posición o rol social (la super-mamá, la persona que se identifica con su trabajo, etc), te obligan a amarte tal como eres o a enfermarse porque no le encuentras sentido a la vida; realmente, lo que ocurre es que tu identidad social ha dejado de ser válida y has comenzado el camino hacia el chakra corazón. En las crisis, se evidencia la verdad de cada uno; antes, todo es máscara o apariencia (etimológicamente, personalidad deriva de máscara en griego; la máscara la utilizaban los actores para amplificar su voz en el anfiteatro).

La película “Las nueve revelaciones” describe el proceso de pasar el ego al ser, del tercer chakra al chakra corazón.

Si el Chakra está equilibrado: se ama y se confía en la vida, se entiende que todo lo que ocurre es necesario para evolucionar. **Si el Chakra está desequilibrado:** Enfermedades coronarias y pulmonares.

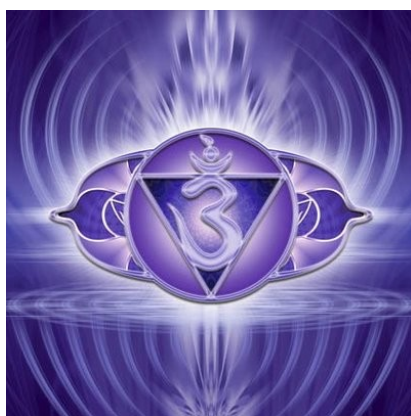
Para amar, para fusionarte, primero hay que saber quién eres, equilibrar el ego porque sin una identidad autoconsciente no hay fusión ni hay evolución. Amar es la fusión de dos identidades que se transmutan en otra identidad nueva; un hijo es una mezcla de genes; una resurrección. Amar nos enriquece, nos complementa, porque integramos algo nuevo, al otro, y nos convierte en dioses. Tal vez las manifestaciones que se viven después de la iniciación o de la terapia son síntomas de la activación del cuarto cerebro o el chakra corazón.

Si tú cambias, la vida cambia

- Sincronicidad y destino.
 - Sueños astrales.
 - Intuición y lucidez.
 - Telepatía.
 - Co-creación de la realidad.
- Sensación de conectar con la familia espiritual.
 - Concentración y atención
- Sustitución de las relaciones verticales, dependientes, por relaciones horizontales, de igual a igual.

Identidad Multidimensional: chakras superiores.

El 5º chakra de la expresión con la glándula tiroides; se relaciona con la piel y el crecimiento.



El 6º chakra de la intuición con la glándula pineal que se relaciona con la intuición. Las embarazadas segregan mucha más hormonas durante el embarazo y la lactancia con esta glándula. Es un mecanismo de la especie para perpetuarse. Las mujeres son más sabias que los hombres posiblemente porque dan a luz y se encargan de perpetuar la especie. En los ojos encontramos dos tipos de células según seas mujer u hombre respectivamente: células cónicas o células bastoncillos. Unas permiten una visión global y otra una parcial.



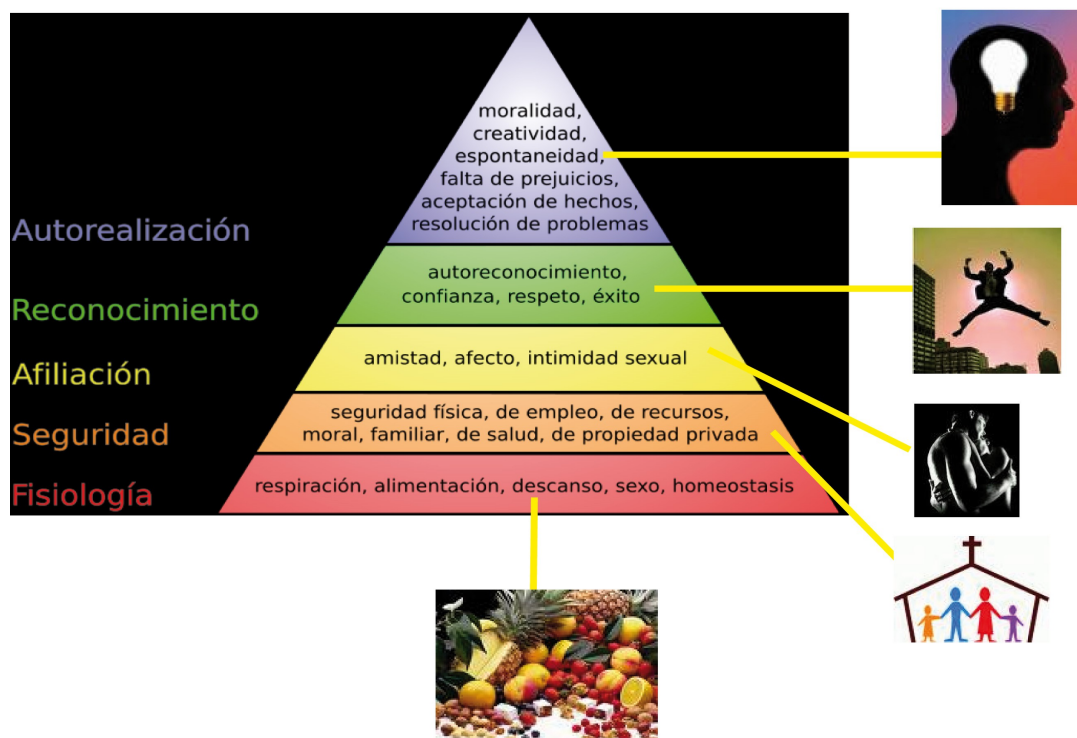
El 7º chakra del destino y la identidad Multidimensional con la glándula pituitaria, que organiza el resto e las glándulas y se relaciona con el destino. Cuando uno descubre su destino o misión, el resto se arregla solo. Hay una sincronicidad evidente. La

Si tú cambias, la vida cambia

necesidad de encontrar un sentido multidimensional de la existencia. Descubrir nuestro destino colectivo. Apertura a otras dimensiones y seres.

La identidad basada en los chakra superiores es aún muy desconocida porque no están apenas desarrollados.

PIRÁMIDE DE MASLOW



1.c.- cada iniciación es un cambio de necesidades vitales en la pirámide de Maslow.

La iniciación también puede ser leída como una evolución en la pirámide de Maslow. La iniciación actual nos ayuda a ascender desde la necesidad de pareja y de pertenencia a un grupo (2º chakra) y de reconocimiento social (3º chakra) hacia la necesidad de autorrealización y de aceptación (4º chakra) .

Jerarquía de necesidades de Maslow

La jerarquía de necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como «necesidades de déficit» (*deficit needs* o *D-needs*); al nivel superior lo denominé «autoactualización», «motivación de crecimiento», o «necesidad de ser» (*being needs* o *B-needs*). «La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua».

La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores de la pirámide. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. Según la pirámide de Maslow dispondríamos de:

(1º chakra) Necesidades fisiológicas y de seguridad y protección

Son las necesidades de sentirse seguro y protegido para sobrevivir a nivel físico; incluso desarrollar ciertos límites de orden. Dentro de ellas se encuentran:

- Seguridad física y de salud.
- Seguridad de empleo, de ingresos y recursos.
- Seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

(2º chakra) Necesidades de afiliación y afecto

Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de asociación, participación y aceptación. Se satisfacen mediante los vínculos sexuales y relacionales que establecemos. Entre estas se encuentran: la amistad, el compañerismo y el afecto.

(3º chakra) Necesidades de estima

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

- La estima *alta* concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
- La estima *baja* concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad.

(4º chakra) Autorrealización o autoactualización

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo: «motivación de crecimiento», «necesidad de ser» y autorrealización.

Son las necesidades más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, al menos, hasta cierto punto.

Cualidades de las personas autorrealizadas

- centradas en la realidad, que sabían diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino;
- centradas en los problemas, que enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones;
- con una percepción diferente de los significados y los fines.

En sus relaciones con los demás, eran personas:

- con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos en esta situación;
- independientes de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios;
- resistentes a la enculturación, pues no eran susceptibles a la presión social; eran inconformistas;
- con sentido del humor no hostil, prefiriendo bromas de sí mismos o de la condición humana;
- buena aceptación de sí mismo y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales;
- fresca en la apreciación, creativos, inventivos y originales;
- con tendencia a vivir con más intensidad las experiencias que el resto de la humanidad.

Metanecesidades y metapatologías

Maslow también aborda de otra forma la problemática de lo que es autorrealización, hablando de las necesidades impulsivas, y comenta lo que se necesitaba para ser feliz: verdad, bondad, belleza, unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, vitalidad, singularidad, perfección y necesidad, realización, justicia y orden, simplicidad, riqueza ambiental, fortaleza, sentido lúdico, autosuficiencia, y búsqueda de lo significativo.

Cuando no se colman las necesidades de autorrealización, surgen las metapatologías, cuya lista es complementaria y tan extensa como la de metanecesidades. Aflora entonces cierto grado de cinismo, los disgustos, la depresión, la invalidez emocional y la alienación.

Ciclo de proceso

Maslow definió en su pirámide las necesidades básicas del individuo de una manera jerárquica, colocando las necesidades más básicas o simples en la base de la pirámide y las más relevantes o fundamentales en la cima de la pirámide, a medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas surgen otras de un nivel superior o mejor. En la última fase se encuentra con la «autorrealización» que no es más que un nivel de plena felicidad o armonía.