

**Manual de Primer Nivel
de
Cultura Espiritual y Sanación
(CES) / Reiki**



Índice

Introducción.....	3
Conceptos.....	3
Reiki.....	3
1.- Sobre la energía.....	5
Más sobre chakras.....	6
Los siete chakras primarios básicos.....	8
Más sobre el ki.....	8
2.- Reiju y los grados de CES.....	10
Nivel I (Shoden – nivel inicial).....	11
Nivel II (Okuden – nivel avanzado).....	11
Nivel III (Shinpiden – nivel maestro).....	11
3.- El Gokai y la meditación Gassho.....	13
4.- Los símbolos Reiki.....	15
KoRiKi.....	16
5.- Historia del Reiki.....	18
Historia tradicional occidental.....	18
Otra historia.....	21
La inscripción del mausoleo.....	24
¿Hay que cobrar?.....	28
6.- La sesión de Reiki.....	29
La preparación.....	29
La apertura.....	31
El tratamiento.....	34
El sellado.....	38
7.- Trucos y variaciones.....	40
Joshin-Kokuyuu-Ho.....	40
Byosen-Reikan-Ho.....	40
Autotratamiento.....	40
La silla.....	41
Sesión en grupo (Shuchu-Reiki).....	42
La rueda de energía (Reiki-Mawashi).....	42
Despedida.....	43
Bibliografía.....	44

Introducción

CES (Cultura Espiritual y Sanación) es una formación básica que busca la autonomía espiritual de la persona. ¿Eso qué significa? Quizá se entienda mejor si atendemos primero a unas definiciones.

Conceptos

Por “**Cultura**” se entiende un “*conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico así como desarrollar también un modo de vida o una costumbre*”. Eso significa que la **Cultura Espiritual** es una información que permite a las personas desarrollarse espiritualmente y pensar por sí mismas. Lejos de convertirse en un dogmatismo como en el caso de las religiones, la Cultura Espiritual tiene como objetivo el uso del ojo crítico en la medida de lo posible. Hay temas en Espiritualidad que no se sabe muy bien por dónde agarrarse y tampoco hay manera de buscar un apoyo en la biblioteca científica, pero eso no significa que deba rechazarse o tomarse como cierto, y para eso es indispensable la capacidad crítica.

¿Cómo nos volvemos autónomos en materia de Espiritualidad? Con el desarrollo de capacidades. Una **capacidad** es una *aptitud o una cualidad de la que se dispone para el correcto ejercicio de algo*. Por ejemplo, hemos hablado de la capacidad crítica. En CES también trabajaremos otra capacidad: la de sanación. Las capacidades, en general, nunca son estáticas sino que se van desarrollando a lo largo de la vida, y aunque éstas no se tengan siempre pueden aprenderse.

Cuando falta una capacidad, habrá cosas relacionadas con esa capacidad que no podremos hacer, por lo que la falta de capacidades genera una situación de dependencia. Por ejemplo, si me fallan los nervios ópticos estaré discapacitado para ver, por lo que seré minusválido para conducir un coche y por lo tanto dependeré de un bastón especial y de todos mis otros sentidos para mi movilidad por la calle. Y al contrario, cuanta más capacidad tenga, más independencia y por lo tanto más posibilidades de autonomía. El ojo crítico y la sanación son dos capacidades básicas que juntas favorecen una autonomía en Espiritualidad.

¿Qué se entiende por **sanación**? Pues la “restitución de la salud cuando ésta se ha perdido”. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades. Mantener ese bienestar todo el tiempo en el mundo acelerado en el que vivimos suele ser complicado, por lo que la sanación se convierte en un proceso continuo de armonización. Como en CES hablamos de Cultura Espiritual, los conceptos de salud y sanación se referirán también a nuestro bienestar espiritual, por lo que adquiriremos y/o desarrollaremos la capacidad de mejorar como personas.

La herramienta de sanación que aprenderemos y usaremos en CES es el **Reiki**.

Reiki

El vocablo “Reiki” deriva del japonés:

- **KI** significa “Energía Vital Universal”. Es el equivalente al Chi de los chinos, al Prana de los hindúes, al Maná de los kahunas, al Baraca de los sufíes, al Riyach de los judíos o al Ka de los egipcios.
- **REI** significa “Luz, Conciencia Cósmica, Ser, Alma”

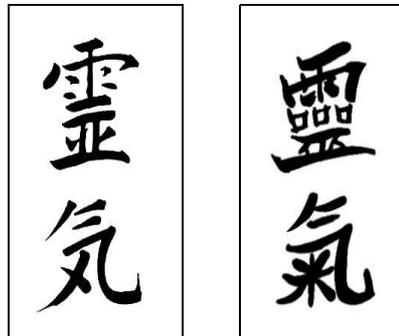
Por lo tanto, la traducción literal de “Reiki” sería algo así como: “**Energía vital álmica/espiritual (de luz) universal e inteligente (con conciencia)**”. A pesar de que se trata de

NIVEL I

la definición de “algo”, desde hace décadas que se viene usando este término para designar a un sistema de sanación basado en la transferencia de energía, ideado originalmente por Mikao Usui.

La transferencia de energía es una habilidad natural del ser humano. Cuando nacemos disponemos de plena capacidad para usarla, pero lo vamos perdiendo con el tiempo. Es un derecho de todo ser humano el recuperar el pleno potencial sobre la energía. Recordemos que el acto de poner manos sobre el cuerpo para confortar o aliviar el dolor es muy antiguo, se pierde en el tiempo, hasta el punto de que forma parte del instinto. En todas las culturas se habla de grandes personas que sanaban con las manos. Los más conocidos hoy en día son Jesús y Buda, pero han habido muchos más antes y después de ellos.

Es curioso notar que la capacidad de sanación de estas personas iba acompañada por un profundo sentimiento espiritual y de Amor. Es lógico, si pensamos que canalizar energía supone una sintonización con lo más elevado.



1.- Sobre la energía

“**Energía**” viene del latín “**energĭa**” que a su vez viene del griego “**ἐνέργεια**”, y significa “Eficacia, poder, capacidad o virtud de obrar, transformar y poner en movimiento”. La energía o **ki es la realidad básica** que subyace a todo lo que existe. Esto significa que si quitamos del Universo todo lo visible (planetas, estrellas, asteroides, polvo...) y todo lo que no podemos ver (gases, agujeros negros...), a pesar de todo, no habría vacío: todo estaría lleno de ki. Al mismo tiempo, los mismos planetas, estrellas, asteroides, polvo, gases, quásares, agujeros negros, etc. no son más que el resultado de la condensación de esta energía. Nosotros formamos parte de este pack.

Esta visión de la realidad es muy antigua en todo el planeta, era compartida por las antiguas tradiciones de todas las culturas. Con el paso de los siglos, en Occidente tuvo que perderse y ser redescubierto. Gracias a que Einstein lo postuló como parte esencial de su Teoría de la Relatividad General, y a que la Mecánica Cuántica demostró una y otra vez la certeza de este paradigma, la ciencia admitió que las cosas no son tal cual las vemos y las tocamos.

La energía en sí misma es neutra, no es ni buena ni mala, ni positiva ni negativa, y **hace que todo tienda al equilibrio**. Éste es un pilar fundamental de la sanación: *la enfermedad es un desequilibrio producido en el Ser, por lo tanto el paso de ki, al restablecer el equilibrio, sana al Ser.*

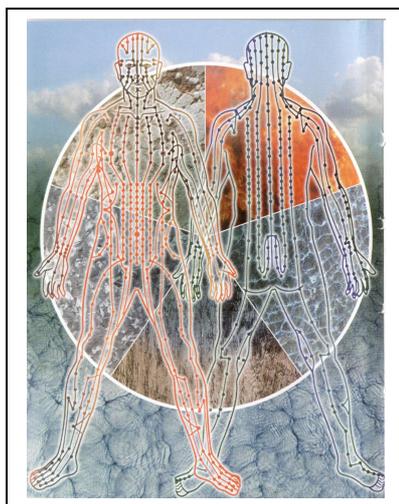
La energía es magnética: atrae a más energía. Y es eléctrica: se organiza en niveles de complejidad.

La energía es fluida, se mueve y vibra. La vibración puede ser más alta o más baja, y puede ser armónica o desarmónica. Si la vibración es más baja la energía tiende a solidificarse, se vuelve más densa. Si la vibración es desarmónica se tiende al desequilibrio y, por ende, a la enfermedad. Si la energía tiene una vibración desarmónica y además densa, cuesta más restablecer el equilibrio. Si la energía se estanca y no puede moverse, tiende a adoptar una vibración desarmónica. *El paso de ki neutro lo que hace es movilizar la energía estancada, elevar la vibración de la energía densa, y armonizar la vibración de la energía desarmónica; así, restablece el equilibrio que deriva en salud.*

La energía existe en varias dimensiones, realidades o planos al mismo tiempo. Y el Ser Humano, que está hecho de energía, también goza de esta peculiaridad. Éste es otro pilar fundamental de la sanación: *es holística, lo que equivale a decir que trata todos los niveles de la persona al mismo tiempo* (no sólo lo físico como hace la medicina, no sólo lo psicológico como hace la psicología... sino todo en conjunto de forma global).

Para sostener la vida, el Ser debe mantener su ki en movimiento y en relación directa con su entorno, en nuestro caso, el Universo que nos ampara y la tierra que nos alimenta y nos soporta. Para distribuir esta energía, el ser humano dispone de una red de **canales** que los yoguis denominan “*nadis*” y la Medicina Tradicional China define como “*mai*” (*meridianos*). Si partimos de la base de la palabra “*nadi*”, que es “*nadh*” y que significa “*flujo*”, no debemos ver a un canal de energía como una tubería que conduce energía, sino más bien como a la propia energía que al distribuirse decide tomar un camino concreto. El canal principal es el **Sushumna**, que se dispone en línea recta desde la cima de la cabeza hasta la zona perineal (entre el ano y los genitales).

NIVEL I



Para mantener la integridad del Ser existen unos centros de energía que interconectan todas las realidades en el que vive: los **chakras**. Además, tienen la función secundaria de bombear la energía hacia los nadis que la distribuirán por todo el *cuerpo* (entiéndase “cuerpos”, en plural, pues al existir el Ser en varias dimensiones al mismo tiempo su cuerpo es como si se desdoblara en varios cuerpos a la vez; a efectos prácticos, esta visión nos permite estudiar cada aspecto del Ser por separado, aunque la sanación se produce en todos los cuerpos simultáneamente). “Chakra” viene del sánscrito y significa “rueda”. Le pusieron ese nombre porque los chakras, en funcionamiento, parecen estar girando siempre como ruedas de luces de colores.

Tanto los canales como los chakras no son visibles físicamente porque no tienen presencia en el plano material, pero sí son notables sus efectos en el cuerpo físico. Ambos son apreciables a partir del plano etérico.

El aura es, al mismo tiempo, la expresión etérica de lo que ocurre en los chakras y la manifestación más próxima a lo físico de la interrelación de los cuerpos sutiles del Ser.

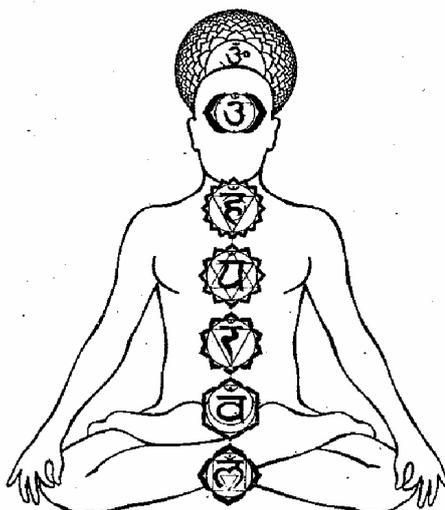
El tratamiento Reiki siempre se efectúa directamente sobre el cuerpo etérico, que es el nivel siguiente al físico, y a partir de ahí se distribuye al resto de los planos del Ser.

Más sobre chakras

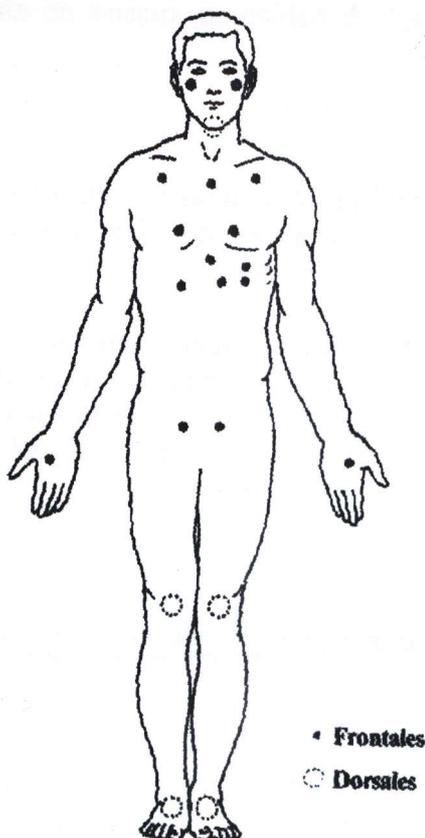
Usualmente se distingue entre **chakras primarios** y **chakras secundarios**.

Los chakras primarios son los que se encuentran establecidos justo dentro del Sushumna. Disponen de la *esencia primaria* de cada plano en el que existe el Ser Humano. A nivel físico es apreciable el trabajo que realizan sobre los órganos vitales del cuerpo. Hasta hace poco se creía firmemente que eran siete en total que se localizan desde la parte superior del cráneo hasta la base en el perineo. La tradición tántrica tibetana, sin embargo, desde siempre nombra siete chakras más por encima de la cabeza y siete más por debajo del perineo que, respectivamente, tratan los aspectos más espirituales del Ser y los más materiales.

NIVEL I



Los chakras secundarios se dedican más a su *función secundaria* de bombear energía, y no por eso son menos importantes. Normalmente, son puertas de entrada y salida de energía o bien apoyan la función de los chakras primarios con cualidades extra. Por ejemplo, los **chakras de las manos** (uno en cada palma) son los que nos permiten dirigir la energía para poder sanar, y se encargan del flujo de intercambio entre lo que podemos ofrecer al mundo y lo que recibimos de él; los **chakras de los pies** (uno en cada planta) nos conectan directamente con la Tierra y nos arraigan a ella; los chakras que hay entre los omóplatos y la parte baja de las clavículas (uno en cada lado) son los **soportes del Alma**, y hacen de apoyo de ésta para que se encuentre bien en el cuerpo en el que está, así como el chakra que hay entre la garganta y el centro del pecho hace de **anclaje** para el Alma, para que se agarre una vez entra en el cuerpo; los **chakras de las rodillas** (uno por rodilla) hacen de almacén de la alegría de vivir y de la esperanza. Hay muchos más. En el siguiente dibujo sólo se presentan unos cuantos.



Los siete chakras primarios básicos

Sólo haremos un breve resumen de a qué órganos vitales afecta cada chakra en el plano físico y cómo se ven en el plano etérico. Los detalles sobre ellos y sus “verdades espirituales” se darán en el segundo nivel de CES.

- **Chakra 1: Muladhara.** Se encuentra en el perineo, entre el ano y los genitales. Afecta a los huesos, la columna vertebral, los dientes, las uñas, el ano, el recto, el intestino grueso, la próstata, la sangre y la estructura celular. Asociado a las glándulas suprarrenales. En el etérico se aprecia de color rojo fuego a granate.
- **Chakra 2: Svadhistana.** Se encuentra entre los genitales y el ombligo. Afecta a la cavidad pélvica, los órganos reproductores, los riñones, la vejiga y a todos los líquidos del cuerpo (sangre, linfa, esperma, jugos digestivos, etc.). Asociado a los genitales. En el etérico se aprecia de color naranja.
- **Chakra 3: Manipura.** Se encuentra en el plexo solar, unos dedos por encima del ombligo. Afecta a la parte inferior de la espalda, la cavidad abdominal, el sistema digestivo, el hígado, el bazo, la vesícula biliar y el sistema nervioso vegetativo. Asociado al páncreas. En el etérico se aprecia de color amarillo dorado.
- **Chakra 4: Anahata.** Se encuentra en el centro del pecho, a la altura del corazón. Afecta al corazón, la parte superior de la espalda, la caja torácica, los pulmones, el sistema circulatorio y la piel. Asociado a la glándula Timo. En el etérico se aprecia de color entre verde y rosado, a veces con matices de dorado.
- **Chakra 5: Vishuddha.** Se encuentra en la garganta. Afecta al cuello, la zona cervical, la barbilla, las orejas, el aparato del habla (voz), el sistema respiratorio. Asociado a la glándula Tiroides. En el etérico se aprecia de color azul celeste.
- **Chakra 6: Ajna.** Se encuentra en el centro de la frente, uno o dos dedos por encima de las cejas. Afecta a los ojos, los senos paranasales, el cerebelo y el sistema nervioso central. Asociado a la glándula Pituitaria. En el etérico se aprecia de color entre azulón, índigo y violeta.
- **Chakra 7: Sahasrara.** Se encuentra en la cima de la cabeza, en la coronilla. Afecta al cerebro. Asociado a la glándula Pineal. En el etérico se aprecia de color violeta, a veces blanco y dorado.

Más sobre el ki

La energía, según cruza los diferentes planos, recibe matices diferentes. Usui, el fundador de Reiki, distinguía hasta ocho tipos de ki diferentes desde la perspectiva del ser humano:

- **Kekki** (ki de la sangre): nutre. Es una energía consumida por las células para conservar su sustancia, permitir su acción y alimentarla. Necesita de la cohesión del Shioki.
- **Shioki** (ki de los minerales): estructura y cohesionada. Acumula la vitalidad, el Kekki, para poder soportar pesadas cargas y persistir en seguir existiendo. Representa la constitución de una persona y las posibilidades básicas para la autorrealización.
- **Mizuki** (ki del agua): energía de las relaciones. Se manifiesta en el intercambio entre individuos y genera los sentimientos del deseo y la capacidad de entrega. Es la fuente de las emociones, el erotismo, la sexualidad, la ternura y toda la percepción corporal. Forma Shioki para estructurar el Kekki. Necesita siempre de una energía que le guíe.

NIVEL I

- **Kuki** (ki del aire): conciencia. Es la energía que permite tomar conciencia de uno mismo y, con ello, crecer (madurar). Establece una identidad y el pensamiento lógico.
- **Denki** (ki del trueno): fuerza creadora. Es una energía que purifica al conectar al Ser con la creación. Es el ki que transmite los sentimientos de Amor, compasión, tolerancia y confianza en Dios. Deja de manar si el Ser se desvía.
- **Jiki** (energía magnética): acumula y atrae. Es el ki que atrae las situaciones adecuadas en cada momento. Provoca carisma y la estructuración de la propia forma según la voluntad divina. Contiene lo bello, lo verdadero, lo bueno, la estética y el arte. Funciona cuando el Ser acepta la unión permanente y responsable con la divinidad.
- **Reiki** (energía álmica): es la energía de máxima calidad, fuentes de la vida, que existe en el mundo material. Pone en dirección todas las energías inferiores y las regula, formando un sistema armónico.
- **Shinki** (energía divina): fuentes de todo. No puede manifestarse en la materia, pero de él se deriva el Reiki y lo usa como mediador entre la existencia material y la espiritual.

Así que mediante el Reiki uno conecta con la divinidad y eso le sana.

2.- Reiju y los grados de CES

Desde el nacimiento, debido a factores como el ambiente, la educación y la relación con los demás, el Ser bloquea paulatinamente sus canales y los chakras. La energía se estanca en unos puntos, se escapa en otros, los chakras se cierran, giran más despacio (minimizando sus funciones) o giran con desarmonía. Con el paso de los años, un ser humano deja de estar capacitado para transmitir Reiki porque sus canales y chakras no pueden recibirlo y exteriorizarlo de la manera adecuada. Incluso, con cada generación el bloqueo es mayor. Con los chakras algo abiertos y limpios y los canales medianamente desbloqueados y limpios, el Ser adopta la capacidad de transmitir su propia energía vital. Esta energía vital puede sanar igual que lo hace Reiki, pero nunca llegará totalmente limpia al receptor. Además, como el emisor se queda sin su propia energía automáticamente empieza a absorber la energía del receptor para poder compensar su faltante. Si el receptor está enfermo, la energía que absorbe el emisor le puede enfermar.

En Reiki existe la **iniciación** como una práctica que realiza el maestro para desbloquear, limpiar, purificar y armonizar todos los canales y los chakras, con el fin de canalizar la energía universal sin usar nuestra propia energía vital. Su nombre japonés es **Reiju**, que significa “método de poder”. También se lo conoce por el nombre de “**sintonización**”, porque pone en sintonía al Ser con los planos más elevados. Del mismo modo, recibe el nombre de “**alineamiento**” porque alinea el canal principal del Ser con la fuente divina de energía e información. Es un momento que normalmente se aprecia como algo sagrado, por la naturaleza de aquello con lo que conectamos. Y cada vez que recibimos un alineamiento nuestro canal se refuerza y nuestra capacidad para transmitir energía se potencia, a la vez que nos eleva un poco más hacia lo espiritual. En CES se adopta la iniciación con el mismo fin, pero no hay que ver al maestro iniciador como tal sino como una persona igual al alumno que, en ese momento, realiza una operación de limpieza, desbloqueo y reconexión, operación que el mismo alumno será capaz de realizar al completar la formación de CES.

La **crisis curativa** (mareos, vómitos, resfriados, dolores, cambios emocionales, diarreas, fiebre,... provocados por el desbloqueo del alineamiento) es un proceso NO necesario por el que pasan algunos que reciben el alineamiento. Como el Ser se acostumbra a sus propios bloqueos, es lógico pensar que el desbloqueo puede provocar un movimiento interno como consecuencia del ajuste energético y la armonización, que se traduce en esa crisis curativa. Sin embargo, una sintonización con su correspondiente despeje de canales no acarrea consigo esos resultados *necesariamente*. Además, el **período de veintidós días** que le sigue existe forzosamente para evitar ese efecto, ya que cada día durante ese período el iniciado se tratará a sí mismo mediante Reiki, acostumbrándose al flujo de energía y purificando cada vez más sus canales y sus centros energéticos. Sí que es recomendable durante esos días tomar agua, pues favorece la eliminación de toxinas. No es necesario hacer ningún tipo de dieta durante las tres semanas de purificación, aunque siempre se ha recomendado la moderación en el comer y en el beber. A pesar de la ausencia de crisis curativa, sí es posible que aparezcan cambios en la percepción de la realidad o un aumento de la agudeza sensorial, así como el desarrollo de habilidades innatas que teníamos aletargadas y que para nada nos perjudicará.

Originalmente, Usui sólo practicaba una iniciación a sus alumnos. Eso es porque al principio él nunca enseñó lo que sabía mediante grados. Sus alumnos iban aprendiendo de él mediante el tiempo, como lo hacían antiguamente los adeptos con su maestro Buda, o como lo hacían los discípulos con Jesús. Su iniciación habría sido más bien virtual: el maestro y los iniciados se sentarían juntos en círculo y meditarían. Sin embargo, para personas menos capacitadas habría sido necesario un método más directo y más físico, y así surgió la idea del pase de alineamiento.

NIVEL I

En cuanto a la división por niveles, tiene la ventaja de que el alumno puede separarse de su profesor o comunicante y recibir un bloque de información de un solo golpe, y el maestro permite que el alumno pase por sí mismo el proceso de adaptación a la enseñanza adquirida. Con el tiempo Usui adoptó el sistema de los tres grados o niveles y este método es el que se ha transmitido hasta ahora en Reiki.

En verdad, la separación por grados no es nueva. Ya en las antiguas escuelas místicas usaban este sistema como un método para que el adepto evolucionara de forma escalonada y gradual sin el peligro de verse empujado velozmente y sin control hacia el océano de conocimiento, perdiéndose entre la falsa sabiduría. Así, permitían que con el tiempo la experiencia acompañara a lo aprendido y formara una unidad vivencial que le permitiera enfrentarse a algo cada vez mayor, aumentando también su responsabilidad con lo espiritual.

La enseñanza de CES, siguiendo este modelo, se divide, pues, en tres módulos.

Nivel I (Shoden – nivel inicial)

Produce un *despertar*. A menudo llega gente escéptica o curiosa al primer nivel, y después de éste descubren que han tomado conciencia de sí mismos y eso les cambia la vida. Genera un proceso de autodescubrimiento y el que recibe el alineamiento empieza a tomar conciencia de su realidad espiritual. En este nivel se aprecia el regalo que es tener nuestro cuerpo físico para realizar la tarea de nuestra Alma.

Se aprende la transmisión de energía por contacto entre terapeuta y paciente (tan sencillo como tocar simplemente con las dos manos al paciente) dejando que fluya por sí sola. A este nivel se le suele llamar **El Servidor de la Luz**, porque uno descubre el bello sentimiento de entrega y servidumbre. La “borracheira Reiki” que se produce hace que sintamos Amor y Compasión a todo momento, y es un requisito necesario para toda práctica terapéutica, así como para cualquier trabajo espiritual.

La formación básica que se recibe en este nivel es el entendimiento de la energía, el modo de conectarnos con la Fuente para canalizar esa energía, y su manejo terapéutico.

Nivel II (Okuden – nivel avanzado)

Produce una *transformación*. El terapeuta toma conciencia de la seriedad de su práctica, y por ello pide más herramientas. Además, siente en lo profundo que debe pasar por un cambio importante que le llevará a ser alguien distinto, más cercano a su esencia personal y más alejado de sus miedos, traumas y oscuridades.

Este nivel le capacita para dirigir la energía más conscientemente, a plena intención, con más potencia, y le permite tratar tanto lo físico como los problemas emocionales y mentales del paciente, así como su karma. Se le llama **Portador de la Luz** porque, debido a que uno aprende a dirigir energía en la distancia, tanto física como temporal, el terapeuta lleva luz allá donde quiere (y se le permite).

La formación en Cultura Espiritual que se recibe pasa por el aprendizaje de las leyes universales que rigen el universo espiritual, el entendimiento íntimo del proceso de una sanación, la comprensión profunda de lo que son y hacen los chakras primarios, el conocimiento de los meridianos primarios, y la toma de conciencia de otros “seres de ayuda”.

Nivel III (Shinpiden – nivel maestro)

Desencadena la *realización*. El terapeuta ya toma conciencia de su sendero en la vida y de su relación íntima con la divinidad, y empieza a andar en niveles muy cercanos a nuestros guías. Se

NIVEL I

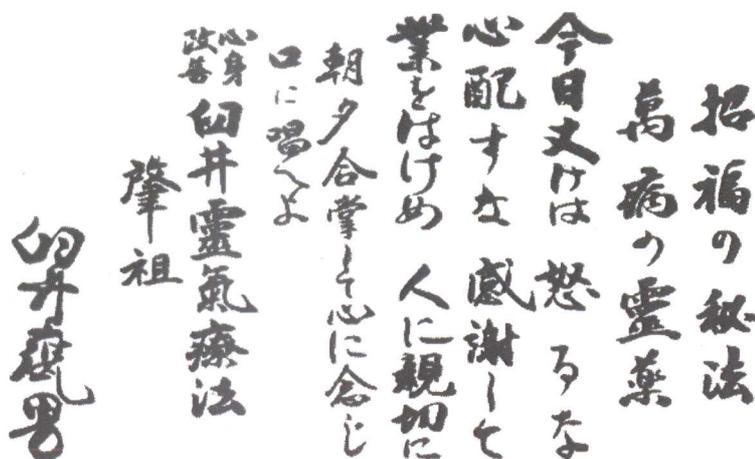
es capaz de tratar directamente el origen del problema en el Alma del paciente, y de comprender los entresijos de nuestra propia Alma. Se le llama **Maestro de la Luz**, porque es muy habitual que en este punto el terapeuta decida tomar la responsabilidad de comprometerse con lo divino y de transmitir lo que sabe a otras personas, conectándolas con Reiki y con CES.

En este nivel, pues, el terapeuta y alumno de CES puede aprender si lo desea el pase de alineamientos para iniciar a más gente. También aprende todo lo que necesita saber sobre el camino de realización espiritual por si algún día decide seguirlo o por si tiene que guiar a otros en ese sendero, se aprende el verdadero sentido de la Meditación y de la Oración (profundizando en su práctica), realiza un estudio personal sobre el Ego adquiriendo la herramienta adecuada para su sanación, y adquiere la información relativa al proceso de morir y de reencarnación pudiendo ayudar así a todo tipo de seres.

En cada uno de los niveles mencionados, además, se transmiten las técnicas propias del Reiki original.

3.- El Gokai y la meditación Gassho

Mikao Usui manuscibió en una hoja de lino una serie de afirmaciones con las que él meditaba, y enseñó a sus discípulos a meditar con ellas. Estas afirmaciones las tomó del contemporáneo Emperador Meiji de Japón (1868-1912), quien las usaba para *llegar a la mente tranquila de los sabios y realizarse*. El **Gokai** (así es como se llama a este conjunto de afirmaciones) se rezaba todas las mañanas y todas las noches en posición **Gassho**, que significa “*dos manos que se juntan*”. En otras palabras, meditar en Gassho es sentarse en una silla o en el suelo, con la espalda lo más recta posible, y juntar las palmas de las manos delante de nuestro pecho, como si rezáramos, respirando con profundidad y dejando que fluyan los pensamientos sin apegarse a ellos ni a nada. Usui y sus discípulos aprovechaban este momento para pensar acerca de las afirmaciones. **Para Usui, la meditación era un ingrediente importante de su escuela, y necesariamente la enseñaba como parte de su sistema de sanación. Es el primero de los tres pilares básicos de su enseñanza, y también es importante en CES.** He aquí el Gokai, más conocido como “*Principios Reiki*”:



“Shoufuku no hihoo, manbyo no ley-yaku,
 Kyo dake wa ikaru na
 Kyo dake wa shimpai suna
 Kyo dake wa kansha shite
 Kyo dake wa gyoo hage me
 Kyo dake wa hito ni shinsetsu ni
 Asa yuu gassho shite kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo.
 Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho.
 Chosso Usui Mikao“

“El arte secreto de invitar a la felicidad,
 la milagrosa medicina para todas las enfermedades,
 Sólo por hoy no te enojas
 Sólo por hoy no te preocupes
 Sólo por hoy sé agradecido
 Sólo por hoy trabaja duro
 Sólo por hoy sé amable
 Por las mañanas y por las noches siéntate en gassho
 y repite estas palabras en tu corazón y en tu boca.
 Para el mejoramiento del cuerpo y el alma, el método Reiki de Usui.
 Mikao Usui, el fundador”

Pensemos bien acerca de cada afirmación:

- **Sólo por hoy no te enojés.** No es cuestión de decir que la Ira es mala y nos perjudica. El sentido de esta afirmación es mucho más profundo. La Ira o Enojo es una emoción que se produce cuando una situación determinada desata en nosotros viejos traumas no resueltos. En la gran mayoría de las ocasiones ni siquiera somos conscientes de esa causa interna, simplemente nos enfadamos y, si podemos, le echamos la culpa a la situación presente. Esta emoción nos conecta con una fuente inagotable de energía que queda desarmonizada por la presencia del pensamiento negativo y del trauma no resuelto, y que mal canalizada suele salir de nuestra aura como si fueran flechas dirigidas a la situación actual, pero puede canalizarse adecuadamente y de forma constructiva, por eso a veces cuando estamos enfadados es cuando nos volvemos más productivos. Por lo tanto, no hay nada malo implícito en la Ira, no es “mala” de por sí y no es algo que se haya que rechazar y censurar, sino que son oportunidades de dejar al descubierto al problema real y solucionarlo. Vale la pena meditar acerca del enojo. Como consecuencia, adquirimos más Paz. La ciencia de la Paz es la Paciencia.

- **Sólo por hoy no te preocupes.** La Preocupación es una de las formas más comunes de Apego. Cuando nos preocupamos, nos aferramos al futuro y a los resultados probables de nuestros actos mucho antes si quiera de haber cometido esos actos. “Preocupación” significa “pre-ocupación”, es decir, ocuparse antes de tiempo. Cuando nos preocupamos, al atarnos a las probabilidades (por muy certeras que sean) nos estancamos en el presente, y si no nos podemos mover en el presente no hay futuro del cual ocuparse, porque el futuro se construye en el Ahora, no en el Apego. Eso no significa que no podamos perseguir nuestros sueños, podemos esforzarnos e intentarlo las veces que queramos, pero sin apegarse a ello o a lo que pase. Con la preocupación se pierde energía constructiva que queda dispersada y regresa al vacío, o bien queda consumida en construir un futuro negativo como respuesta a nuestros temores. El desapego nos da Libertad, Serenidad y Generosidad, y nos ayuda a combatir los miedos.

- **Sólo por hoy sé agradecido.** “Gracia” es una palabra que invoca un don o una cualidad positiva de alguien. La frase hecha “dar las gracias” y el verbo “agradecer” emplean implícitamente esta invocación, de modo que cada vez que somos agradecidos estamos ensalzando la parte “buena” y positiva de cada persona. A medida que lo hacemos, cada vez que nos encontremos con dicha persona tendremos más facilidad para sacar a relucir esa parte suya y le ayudamos a que se identifique con esa versión más elevada de sí misma en vez de con su Ego, y de modo retroactivo esta persona nos ayuda a nosotros a conectar con nuestra parte más elevada, de modo que a la larga también nos beneficia a nosotros. Ser agradecido es un modo de bendecir y ser bendecido al mismo tiempo.

- **Sólo por hoy trabaja duro.** Esta afirmación suena a algo tedioso, difícil y sufrible. En realidad apela a una ley universal que se llama Intercambio Equivalente, la cual indica que para conseguir algo hay que dar algo a cambio que sea del mismo valor. Todo cuanto queramos recibir supone un esfuerzo, un dar, un hacer, un trabajo, que para nada tiene por qué estar relacionado con malestar, agobio y cansancio. Por lo tanto, cuando más duro trabajemos, más recibiremos. Como consecuencia, nos ayuda a ser más compasivos, pues una de las cosas que más cuesta dar es Amor, pero es lo que más nos aporta a cambio.

- **Sólo por hoy sé amable.** Parece una extensión de ser agradecidos y compasivos. Curiosamente, “amable”, del latín “amābilis”, significa “afable, complaciente, afectuoso”, pero también significa “digno de ser amado”. En otras palabras, al ser amables estamos cada vez más receptivos al Amor y más Amor nos llega. La amabilidad suele ser difícil porque nos obliga a ponernos en la piel del otro, a verlo como igual, a aceptar que todos tenemos el derecho de ser tratados del mismo modo, con Amor, por lo que esta afirmación nos ayuda a cultivar la humildad.

4.- Los símbolos Reiki



En todas las tradiciones antiguas se nos enseña que un símbolo, un ideograma o una figura geométrica tienen poder. En realidad, lo que tiene poder es el pensamiento. Los símbolos son poderosos porque encierran en sí mismos una idea, un pensamiento. Y la energía siempre sigue al pensamiento. Cada vez que alguien dibuja un símbolo o lo pronuncia está vibrando la energía y eso invoca la manifestación de la idea que guarda el símbolo en sí.

Un símbolo está compuesto al mismo tiempo por un **yantra** (un dibujo) que hay que trazar y un **mantra** (un sonido o un conjunto de sonidos) que hay que pronunciar repetidamente un número concreto de veces, acompañado de la intención específica. Ambas cosas se pueden realizar mentalmente. **Cuando el trazado se hace con la mente, el empuje del símbolo suele realizarse con la mirada**, como si saliera un rayo de energía de nuestros ojos. A eso se le llama **Gyoshi-Ho** e incluye también el mantener el flujo de energía mediante la mirada. Esto será importante sobretodo a partir del segundo nivel de CES. **El trazado también se puede realizar con la punta de la lengua sobre el paladar y luego soplar el símbolo** (esto también se tendrá en cuenta a partir del segundo nivel), técnica que se llama **Koki-Ho**.

La energía funciona perfectamente bien por sí sola, con tan sólo poner las manos, pero los símbolos que se usan hoy en día en el tratamiento con Reiki son una herramienta eficaz que ayuda a conectar y enfocar el uso de la energía. Son como una llave que nos facilita abrir las puertas de nuestra intención para dirigir el ki. Lo importante ahora en el primer nivel es saber que en Reiki se usan símbolos, no el por qué funcionan, pues eso es materia del Nivel II de CES. Al principio, cuando se aprende Reiki, es bastante sensato usarlos pues se requiere tiempo y experiencia para dominar el arte energético sin necesidad de usarlos, pero igualmente uno aprende a dejar de utilizarlos paulatinamente a medida que va madurando en esta práctica. A pesar de todo, la gran mayoría de maestros Reiki prefieren seguir usándolos siempre en sus tratamientos, lo cual indica también que son dependientes de la herramienta que debería hacerles autónomos.

En gran parte de los linajes de Reiki se mantiene la enseñanza de que los símbolos Reiki y sus mantras son tan sagrados que deben mantenerse en secreto, que no pueden revelarse a nadie que no haya sido iniciado en el nivel correspondiente de Reiki. En realidad, no hay nada más lejos de la verdad. Dichos símbolos nunca pertenecieron a Reiki, son un atajo obligado en algunas escuelas budistas esotéricas para llegar a ciertos conceptos e iluminarse. Es posible, pues, que el maestro Usui empezara a enseñar Reiki sin los símbolos y que los introdujera después para ayudar a proporcionar el foco necesario a gente que no es sensible a la energía tan fácilmente como otros o que aún no dispone de algunos requisitos espirituales.

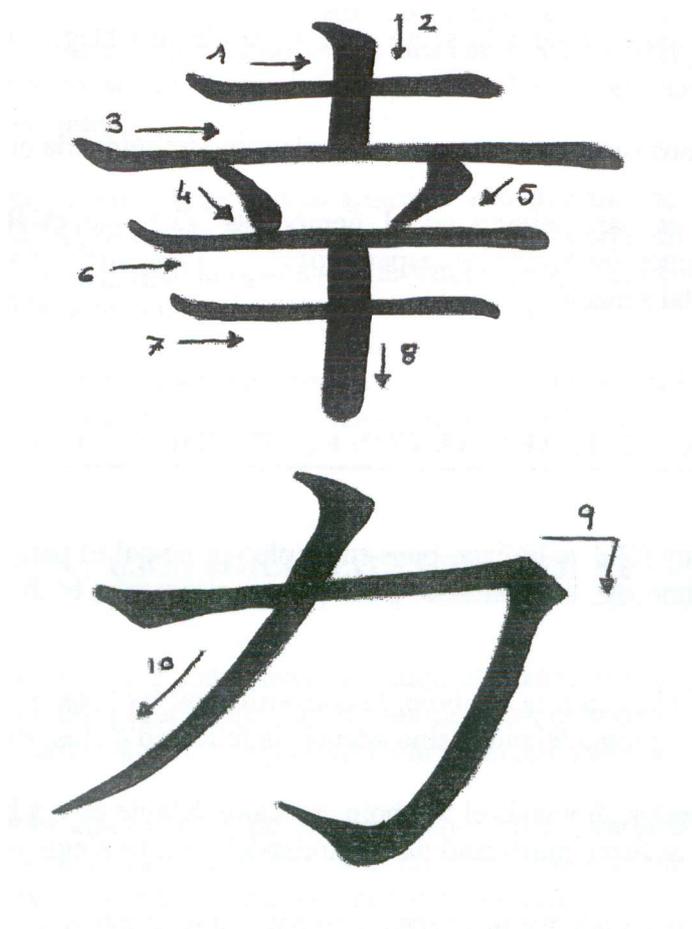
Es posible que el secretismo empezara debido a un símbolo en concreto que se conoce como DaiKoMyo. A este símbolo se le han dado expresiones tan altas como “el símbolo que llama a Dios”. La verdad es que este símbolo, como herramienta, tiene la función de conectar con lo

NIVEL I

sagrado, con la dimensión más elevada de la energía, lo divino. Las diferentes sectas budistas ilustran el DaiKoMyo como una metáfora que incluye las ideas sagradas (pero no secretas) acerca de la realidad espiritual y las leyes universales, así como la iluminación del maestro y la armonía; en todos los sentidos, una fusión perfecta con la esencia espiritual. Lo místico que aspecta al DaiKoMyo puede haber llevado a los sucesores de Hayashi, vía Takata, a envolver todos los símbolos en un halo de misterio y secretismo.

En este manual se muestra con toda libertad todos los símbolos que se usan hoy día en Reiki, para romper con la tradición del secretismo.

KoRiKi



Este símbolo lo vamos a usar desde el primer nivel de CES, pues además de ser sencillo implementarlo también nos ayudará a familiarizarnos con la energía y atraerá todo lo bueno que nos puede ofrecer Reiki y la vida, pues nos conecta con la fuente de la alegría, con las ganas de vivir, y eso es esencial para empezar a recorrer nuestro sendero. **Ko Ri Ki es el símbolo que abre la puerta a la Felicidad y nos da su fuerza.** Nos llegó a España a finales de 1999 a través del presidente de la Alianza Reiki Española, y tan sólo dio una definición muy escueta y estricta: “*quien lo recibe se convierte en el protagonista de una vida feliz*”.

La verdad es que uno de los primeros efectos que produce el símbolo es sentirnos cubiertos de una alegría interna muy suave y característica, pero está comprobado que puede producir jolgorio y risas, un estado de buen humor y ganas de enfrentarse al mundo. A un enfermo que se puede curar este símbolo le hará tomar energía y ganas de afrontar la enfermedad y de volver a vivir con pleno gozo. A un enfermo que va a morir, el símbolo le llenará de bienestar, paz y felicidad, y se irá de la mejor forma posible, sin ningún tipo de dolor o sufrimiento. El terapeuta

NIVEL I

Reiki que siempre lleva consigo ese símbolo notará como, además de su propio bienestar, la gente de su entorno empieza a cambiar su humor y cambian su vida poco a poco con la finalidad de estar mucho mejor, con una facilidad que tal vez no tendrían antes.

Su uso es muy sencillo. Se traza con la mano de poder (aquella que usamos para escribir), con la mente o con la punta de la lengua sobre el paladar, siguiendo el orden que marcan las flechas en el diagrama de arriba; se pronuncia su mantra tres veces (KoRiKi, KoRiKi, KoRiKi) y la intención específica (por ejemplo, “la Fuerza de la Felicidad está SIEMPRE en ti”) en voz alta o con la mente; luego lo introducimos en el aura del paciente empujando el símbolo con las manos, con el pensamiento o soplando, según sea el caso. Si es para nosotros, usaremos la intención específica (“la fuerza de la felicidad está siempre en mí”) y lo introduciremos en nuestra propia aura, igualmente después de su trazado y su mantra. Si tratamos un órgano específico se puede trazar el símbolo sobre el cuerpo. Del mismo modo, también podemos sellar la persona en la felicidad (caso de que esté en una gran depresión) con el símbolo si lo trazamos directamente sobre cada chakra primario. Otro truco es aplicarnos el símbolo en nuestras manos o sobre el paciente antes del tratamiento para que la energía fluya con más garbo, pero corremos el riesgo de que pille un ataque de risa a medida que se va desbloqueando.

5.- Historia del Reiki

Debido a que algunos maestros Reiki decidieron desde hace relativamente poco visitar Japón donde Usui fundó su escuela de Reiki, se ha sabido que tal vez la historia tradicional occidental acerca del Reiki no sea verdadera, pues todas las versiones tradicionales derivan de relatos verbales de la señora Takata, con apenas alguna evidencia (o ninguna) del Reiki anterior a la Segunda Guerra Mundial. La carencia de evidencias abrió camino al escepticismo.

Con raíces en Japón antes de la Segunda Guerra Mundial no es sorprendente que algunos documentos se perdieran. Aparentemente, los supervivientes del doctor Hayashi perdieron durante la guerra los recursos que les permitirían continuar con la clínica que el mismo Hayashi fundó, y quizás dejaron de practicar Reiki. Si no fuera porque la señora Takata aprendió Reiki antes de la guerra y lo trajo a América, esta técnica aparentemente bien podría haberse perdido para el mundo (ahora se sabe que Reiki siguió en Japón a través de la escuela Gakkai, la escuela original de Usui). Esta manera inconveniente de “salvar” el Reiki hizo que se perdieran valiosas memorias, conocimientos y la continuidad que hubiera tenido el linaje de no haberse abierto paso a Occidente a través de una sola persona.

Os planteo ambas versiones, la tradicional occidental y la historia moderna, para que haya más transparencia y cada cual use su discernimiento para captar la esencia original del Reiki.

Historia tradicional occidental

[Esta versión es una aproximación montada a partir de muchas versiones tradicionales que he oído y leído]

Mikao Usui nació en Japón el 15 de agosto de 1865 y vivió hasta el 9 de marzo de 1926. Era un monje cristiano (aunque japonés), profesor o tal vez decano de la Escuela de Chicos Cristianos en Japón. Un día, alguno de sus estudiantes le preguntó si creía en los milagros que Jesús hizo. Siendo un monje cristiano respondió que sí. Entonces le preguntaron si sabía como sanaba Jesús. Y tuvo que responder que no, con lo cual no consiguió hacer creíble el milagro de la sanación. Admitiendo su fracaso (cosas del honor japonés) decidió hallar la manera en que Jesús sanaba, una búsqueda que le llevó muchos años. Decidió viajar a Estados Unidos y estudiar en diferentes escuelas cristianas, así como en la facultad de Teología de la Universidad de Chicago. No obtuvo resultados, nadie conocía el método de sanación.

Fue sugerido que estudiara las escrituras budistas, pues se sabe que el mismo Buda también sanaba. Así que estuvo en un monasterio zen en el Tíbet y allí aprendió sánscrito, el antiguo idioma sagrado de la India y el Tíbet, donde fue alentado por un anciano monje que le contó que era posible sanar el cuerpo, y que si alguna vez había sido posible hacerlo debe existir la posibilidad de redescubrir la fórmula de la sanación. Al fin y al cabo, lo que hoy se conoce como Reiki ya existía en la India desde los tiempos de Buda, y así figura en los sutras (libros sagrados) budistas, aunque en ellos no aparece la manera de activar la energía, siendo unos textos intencionadamente herméticos para evitar que personas no cualificadas llegasen a conocer estos recursos tan poderosos y usarlos indignantemente.

Fue por la India de monasterio en monasterio preguntando cómo sanaban Jesús y Buda, y los monjes le alertaron sobre la curación física alegando que era más importante el espíritu. Le contaron, además, que la técnica de sanación del cuerpo se perdió hacía mucho tiempo cuando empezaron a ocuparse sólo del espíritu. Para el budista sanar significa mucho más que curar el cuerpo, porque también es necesario curar la mente y las emociones, y en consecuencia la sanación debe abordar todo el plano espiritual. En un pequeño monasterio acabó encontrando

una antigua escritura sánscrita del Tíbet en un manuscrito de un alumno anónimo de Buda. Allí encontró los símbolos sagrados de la fórmula usada por Buda para sanar y vio que era tan sencilla como la luz del día, pero requería interpretarla de la manera adecuada, pues una fórmula escrita sin la debida capacidad de activarla no le otorgaba la habilidad para sanar.

Regresó a Japón decidido a meditar sobre la información encontrada porque no había otra manera de llegar más lejos. Se fue al monte Kurama Yama (“Kurama” = silla de montar; “Yama” = montaña) y se sometió a tres semanas (veintiún días) de meditación, ayuno y oraciones, después de avisar a unos monjes de un monasterio cercano sobre su propósito, pues si él no volvía pasados esos días era muy seguro que hubiera fallecido y quería que fueran a buscar su cuerpo. El primer día tomó veintiuna piedras y a cada día que pasaba arrojaba a lo lejos una de las piedras, para así no perder la cuenta de los días que llevaba allí. Hasta el último día no sucedió nada.

La madrugada final de su prueba, en la hora más oscura antes del amanecer, se dijo a sí mismo “Bien: o consigo la respuesta hoy, o no lo consigo”. Entonces vio en el horizonte un punto de luz que avanzaba hacia él. El primer instinto que tuvo fue el de apartarse, pues sintió miedo. Luego pensó que tal vez eso fuera la respuesta que estaba esperando, así que dejó que le diera en la cara, y la esfera luminosa le impactó en la frente, perdiendo el sentido por unos momentos. Se quedó como en trance y vio a su alrededor maravillosas burbujas de todos los colores del arcoiris, y en el interior de cada una había un símbolo Reiki, los símbolos que encontró. Cada vez que prestaba atención a un símbolo recibía la conciencia de su uso y su perfecta comprensión. Éste sería el primer alineamiento Reiki desde su redescubrimiento.

Después de eso sucedió lo que se conocen como “los cuatro milagros”. Descendió a toda velocidad del monte Kurama Yama debido a la alegría que sentía, y por el camino se hirió el dedo gordo de un pie. Por instinto se sentó y se tomó el pie entre las manos, y notó que éstas se le calentaban y que el dedo dejó de manar sangre y se curó (primer milagro). Al llegar al pie de una montaña entró en una hostería y pidió abundante comida, puesto que estaba muy hambriento, toda una gran imprudencia después de haber estado tanto tiempo ayunando, pero no le hizo daño y pudo sanar su propia inanición (segundo milagro). La tabernera que le servía la comida se quejaba de dolor de muelas. Usui le tomó la cara entre sus manos y le curó la muela enferma (tercer milagro). Cuando llegó al monasterio donde avisó a los monjes de su ayuno se encontró con el Abad (Lama) que estaba inválido, acarreado de un fuerte ataque de artritis. Se le acercó y también le curó (cuarto milagro).

Después de esas experiencias, decidió que debía usar su habilidad para ayudar a otros, y así fue como se pasó los siguientes siete años en la zona de mendigos de Kyoto sanando a pobres y enfermos, asistiéndoles para encontrar trabajo y elevándolos por encima de la pobreza. Con el tiempo empezó a notar caras familiares, aquellas de quienes había curado y que habían vuelto. Les preguntó y le dijeron que la vida fuera del arrabal era demasiado dura y que era mucho más fácil mendigar para vivir. Algunos se quejaron de que debido a que ya estaban sanos ya no podían hacer eso. Habían desperdiciado el don de la salud como si no valiera nada porque no habían aprendido gratitud con la sanación. Usui se dio cuenta de que se había enfocado demasiado en la salud física y no tuvo en cuenta los asuntos espirituales.

Volvió al monasterio donde sanó al Lama para meditar acerca de lo sucedido, y tuvo la comprensión de los principios Reiki (las afirmaciones del emperador Meiji). Después de un tiempo llegó a una estrategia diferente: viajaría por todo el país, de pueblo en pueblo, y en cada uno se situaría en un lugar público durante el día sosteniendo una antorcha en alto; cuando la gente le preguntara por qué estaba haciendo una cosa tan rara él respondería que estaba buscando a los pocos interesados en mejorarse a sí mismos. De este modo viajaría enseñando y sanando.

Durante esos viajes, un comandante naval en la reserva se encontró con Usui en el mercado sosteniendo una antorcha y anunciando su conferencia en un templo cercano. Este comandante, que además era médico, se llamaba Chujiro Hayashi, y provenía de una familia pudiente y educada. Quedó muy impresionado por la sinceridad y la convicción del maestro Usui. Cuando éste le pidió que le acompañara en sus viajes, el doctor Hayashi aceptó. Viajaron enseñando y curando juntos. Cuando el maestro Usui falleció, dejó plenamente operativos a unos 16 o 18 maestros Reiki, y Hayashi se convirtió en el líder.

El doctor Hayashi abrió una clínica en Tokyo cerca del Palacio Imperial, consistente en ocho camas en una habitación grande y en dos practicantes por paciente (uno trataría la cabeza y el otro estaría a la derecha tratando el estómago, y luego ambos tratarían la espalda). Todo lo que los practicantes trabajaban aquí era las sanaciones. También solían ir a las casas de la gente enferma. Hayashi logró mantener su clínica más de veinte años gracias a la ayuda de quienes se podían costear sus tratamientos y a los excelentes cuidados que obtenía. Esta clínica llegó a ser reconocida como una alternativa válida para todo tipo de problemas. Hayashi acumuló una amplia documentación y mantuvo comprobantes detallados de los tratamientos. Teniendo una formación militar, desarrolló un método organizado de tratamiento usando posiciones específicas de las manos que permitían cubrir todo el cuerpo y sus órganos.

Hawayo Takata nació en Hawai, en Kauai, en navidades del 1900, con ascendencia japonesa. En 1935 se fue a Japón a visitar a sus familiares y a informarles de la muerte de su hermana. Mientras estaba allí se puso muy enferma de la vesícula biliar y fue ingresada en un hospital donde le advirtieron que requeriría intervención quirúrgica. Por ello, se internó en un hospital de Tokyo esperando la operación, mientras su salud se deterioraba cada vez más. Después de varias semanas le diagnosticaron apendicitis y un tumor, además de cálculos biliares. La noche antes de la operación oyó una voz que le decía “No tienes por qué pasar por esto”. Justo cuando entraba en el quirófano volvió a oír la voz: “La intervención no es necesaria, hay otra manera”. Fue entonces cuando se decidió a preguntarle al médico si existía otra solución. El médico le habló de un pariente que se sanó de disentería en la clínica de Hayashi, y consiguió que ambos hablaran. Takata quedó convencida y se fue a la clínica Reiki donde su tratamiento comenzó. Tardó entre tres y cuatro meses, pero se curó.

Takata solicitó la formación Reiki, pero se le denegó. En esa época para ser terapeuta Reiki uno debía ser aceptado por los maestros Reiki y además tenía que prometer que usaría Reiki cada día y se haría voluntario algunas horas para practicar Reiki regularmente en la clínica. Takata no fue aceptada porque era extranjera (concretamente, americana). Hayashi no deseaba que el Reiki se divulgara fuera de Japón. La señora Takata, que todo el mundo la conoció como a una mujer muy persistente, fue capaz de convencer a Hayashi para que la instruyera. Al cabo de un año de entrenamiento alcanzó lo que ahora sería el segundo grado de Reiki. En ese punto, decidió volverse a Hawai y fundar una clínica Reiki. Allí se reforzó (o se creó, según se mire) la idea de cobrar por los tratamientos para que fueran valorados y el paciente se sanara. Hacia noviembre Hayashi fue a Hawai para dar unas charlas y conferencias sobre Reiki y Takata le acompañó. Hayashi aprovechó para otorgarle la maestría y le dijo, antes de volverse a Japón, que fuera a verle cuando él la llamara.

Japón estaba a punto de entrar en guerra, y Hayashi, que era un oficial en la reserva, sabía que se vería llamado a combatir y eso le haría responsable de matar a mucha gente. Debido a su experiencia con Reiki le embargó un profundo respeto por la vida y supo que tenía que evitar a toda costa ensuciarse sus manos de sangre inocente, lo que le llevó a tomar una decisión inesperada. El doctor Hayashi se le apareció en sueños a la señora Takata, cuando la Segunda Guerra Mundial ya había empezado en Europa, y le pidió que fuera a Japón. Ella hizo caso del sueño y emprendió el viaje. Cuando llegó se encontró con que el doctor Hayashi había desempolvado su uniforme naval y había reunido a todos los maestros Reiki. Lo vio muy

inquieto y él comentó que con la guerra a punto de extenderse era cuestión de tiempo que el Ejército Naval lo sacara de su retiro y le pidiera realizar acciones que ya no era capaz de llevar a cabo debido a su desarrollo espiritual. En ese momento anunció que la señora Takata sería su sucesora y la nueva líder del Reiki. Seguidamente les hizo saber que se suicidaría, quemando psíquicamente tres vasos sanguíneos (oí una versión de la historia en la que se cuenta que simplemente hizo que su corazón dejara de latir). En tanto seguía hablando, murió tal cual dijo.

La señora Takata volvió a Hawai y continuó usando y enseñando Reiki. Durante la guerra la clínica Reiki de Tokyo tuvo que cerrar y luego quedó destruida. Hasta el 1970, Hawayo Takata fue la única mujer maestra de Reiki en todo Occidente. Durante esos treinta años enseñó y curó garantizando la divulgación del Reiki, pero cada vez que enseñaba lo hacía de modo distinto y no permitía tomar notas, y cobraba a todo el mundo (incluso a su propia familia) precios desorbitados: hasta 10.000\$ por la Maestría, lo que dejó el Reiki al alcance exclusivo de quien se lo pudiera permitir. Estuvo eventualmente en California usando y enseñando Reiki. A partir de esa fecha, creó a varios maestros Reiki, 22 en total, hasta su muerte en 1980. Cedió su liderazgo a su nieta Phylis Lei Furumoto.

Otra historia

[Esta versión está montada a partir de fuentes sacadas de Internet, y del libro “Reiki, Sistema Tradicional Japonés” del autor Johnny De’Carli]

Usui nació en la aldea de Yago Gun (villa Taniai), en el distrito de Yamagata de la prefectura de Gifu, ubicada en la antigua capital de Japón (Kyoto). Su fecha de nacimiento coincide con el primer año de la era Keio Gunnen, una época en que Japón, después de haber estado completamente cerrado al mundo, marca el fin del poder del shogunato (gobierno formado por generales militares) que dominó al Japón durante 700 años, y marca la restauración del poder del Emperador, apoyado por jóvenes samurai. El joven Emperador Mutsuhito adoptó el apodo Meiji Tenno (gobierno ilustrado) para designar su reinado, momento en el que empieza la era Meiji (1869-1912) y la capital real se transfiere de Kyoto a Tokyo. Así pues, la infancia y juventud de Mikaomi Usui se desarrollan en un periodo en el que el país experimenta cambios significativos y se convierte en una potencia mundial, lo cual debió impulsar su espíritu guerrero (Usui fue descendiente de nobles guerreros japoneses, de los cuales uno, Tsunetane Chiba, creó un estilo de defensa conocido como Batto Jutsu o “Espada de la Estrella del Norte”, uno de los tres sistemas más grandes de defensa de Japón).

Usui vivía junto a su familia en un barrio de la Armada Japonesa y provenía de una familia ilustre, noble y bien acomodada que pertenecía al Budismo Tradicional. Tenía un gran respeto por su padre, que era negociante. A los cuatro años ingresó a un monasterio de la escuela Tendai, donde aprendió antiguas prácticas taoístas como Kiko (Qi-Gong) y Shiatsu hasta la adolescencia. En el 1892 pasó de la secta Tendai al budismo Shingou. A pesar de su ajustada economía viajó a China, Estados Unidos y Europa, donde se formó académicamente. Mikaomi fue un estudiante brillante, tenía conocimientos en medicina, psicología, historia, literatura, adivinación y teología de todas las religiones del mundo (especialmente Kyoten, una serie de enseñanzas budistas), y dominaba varios idiomas. Fue un gran político y secretario privado del Ministro de Comunicaciones de Japón; no sólo fue empleado del gobierno de Japón, también lo fue de Taiwán bajo el mandato de Kodama Gentaro. Tampoco dejó sus actividades budistas, por lo que fue misionero y más tarde le dieron un nuevo nombre (símbolo de romper con el pasado) que dio a conocer a Mikao Usui como el maestro Gyoho, o Gyohan.

Usui contrajo nupcias con Sadako Suzuki con quien tuvo dos hijos: uno varón llamado Fuji (1908-1946) y una hija, Toshiko, sobre la que no se tienen más datos. Poco después del nacimiento de sus hijos, la familia de Usui se vio fragmentada posiblemente por el interés de éste en la investigación sobre religión cristiana, las sectas budistas y el esoterismo. Además, se

arruinó sobretodo debido a las grandes inversiones de dinero que hizo para adquirir muchos textos de todos los países por los que viajaba, viejos textos budistas donde se resaltaban sus técnicas curativas incluyendo los textos médicos del Tíbet. También padeció frecuentes enfermedades, entre ellas el Cólera que asoló a Kyoto en los años 1900 y que lo dejó al borde de la muerte. Debido a esta situación, el maestro Usui se refugió plenamente en sus tendencias espirituales para introducirse en vías de sanación para tranquilizar su espíritu.

Entre el 1914 y el 1918 decidió convivir nuevamente con los monjes de la secta Tendai del Budismo Tibetano, donde se adiestró en budismo Zen por tres años. Los monjes budistas de la Tendai fueron sus maestros y quienes le asesoraban en el mundo de la espiritualidad, pero tuvo otros maestros como por ejemplo Morihei Tanaka, un instructor que le enseñó un arte antecesor conocido como Taire Dou, probablemente una de las piezas de una técnica antigua que existió y que ofrecía a la gente justo lo que Usui buscaba: un método de sanación que fuera sencillo y que estuviera al alcance de todo el mundo sin arduas prácticas ni largos años de entrenamiento, sin importar condición económica, nivel educativo o creencia religiosa. Como era una costumbre japonesa visitar templos o sitios sagrados para hacer un retiro para meditar, para fortalecer la energía, para “morir” (simbólicamente) y para pedir iluminación, llegó el día en que Mikaomi Usui decidió hacer lo mismo. Tenía un sitio preferido llamado Kurama Onsen, en el monte Kurama Yama del cual se dice que posee muchos enclaves poderosamente energéticos y que está custodiada por los monjes de la Tendai. Estuvo ahí por un período de purificación de veintidós días durante los cuales aplicaba una práctica de meditación llamada *shyo gyo* y, en el último día, tuvo un momento de Satori (iluminación) donde recibió la información que completaba un sistema de sanación que debería enseñar y practicar: redescubrió el procedimiento perdido, y lo rebautizó como Reiki.

El relato de los cuatro milagros sólo aparece en las versiones occidentales de la historia. Y en cuanto al Reiki, Usui se adelantó a la gente de su época al querer hacer de su sistema algo completamente libre, a diferencia del secretismo que profesan las escuelas tradicionales. Lo hizo con el objeto de ayudar a las personas para salir de grandes problemas. Quería que vieran al Reiki como una forma de mejorar su vida, ya que al sanar su espíritu sanaba todo lo demás. Primero pasó dos años más en el templo Kuramadera de la secta Tendai y lo practicó consigo mismo, luego con familiares y amigos y vio los cambios maravillosos que se producían en aquellos que recibían este tratamiento. Por ello, meses después de su iluminación en 1920, decide fundar su primer “Consultorio-Escuela” en la provincia de Shizuoka asociándose con el Sr. Kozo Ogawa que luego llegó a ser maestro de su escuela, dictándose allí el primer taller y fue el comienzo de la puesta en práctica de su sistema de sanación haciendo terapias. Luego, en 1921, el maestro Usui decide ir a la capital y funda su segundo consultorio en Togo-Jinga, en la zona de Harayuku, muy cerca de un hermoso santuario llamado Meiji Jingu, que queda aproximadamente a tres cuadras del Palacio Imperial. Desde entonces y a partir de 1922, el “Usui Shiki Reiki Ryoho” (Sistema de Sanación Natural diseñado por el maestro Usui) pasó a llamarse “Usui Shiki Reiki Ryoho Gakkai” (Sociedad de personas dedicadas al Sistema de Sanación Natural diseñado por el maestro Usui), específicamente el 11 de Abril; era la era de Taisho (1912-1926). Se instruyó aún más en budismo Shinto, Mahayana, y descubrió el Reiju y el Hasurei-Ho (una técnica que se enseñará en segundo nivel).

Entrenó a muchos estudiantes (más de 2000), diecisiete al nivel de maestro, antes de su muerte en Fukuyama. Destacan los siguientes discípulos de Usui: Jusaburo Ushida, Kanichi Taketomi, Itoichi Wanami, Masyuki Okada, Yoshiharu Watanabe (el cual fue su mejor amigo y al que le dejó su diario y su colección de textos budistas sagrados antes de morir) y Chujiro Hayashi, los cuales llegaron a la Maestría o Shinpiden, aunque también destacó Toshihiro Eguchi como alumno principal y todo un verdadero sucesor de Usui, que estudió con él desde el año 1923. Los símbolos que enseñó los aprendió de la escuela budista Tendai.

NIVEL I

Se sabe de Usui que fue una persona muy cálida, sencilla, amable y humilde, que físicamente era saludable, que nunca se vanagloriaba y siempre tenía una sonrisa en los labios. También fue una persona muy valiente y cauta, según el testimonio que sus discípulos dejaron en su túmulo después de muerto. Su modo de practicar Reiki era muy diferente a lo que habitualmente hacemos en Occidente: lo aplicaba mediante la mirada, el hálito, el masaje, la presión con los dedos y con pequeños golpes (algo así como el Shiatsu, la técnica japonesa de masaje y digitopuntura).

En septiembre de 1923, la ciudad de Tokyo quedó asolada por el devastador terremoto Kanto. Más de 40.000 personas perecieron, 50.000 quedaron heridas y muchas sin hogar. Mikao Usui se hizo famoso por el auxilio prestado a las víctimas de ese terremoto. Él y sus estudiantes ofrecieron Reiki a las víctimas de la devastada ciudad y utilizó su técnica con los supervivientes. La clínica Reiki de Usui pronto se hizo demasiado pequeña para atender a tantas personas y, en febrero de 1924, Usui construyó una nueva clínica fuera de Tokyo, en Nakano. La fama de Usui se propagó por todo Japón y empezó a recibir invitaciones para dar cursos en ciudades y poblaciones alejadas. Sabemos de su paso por ciudades como Kure, Hiroshima, Saga y Kukuyama.

En su enseñanza, Usui entregaba manuales, y en ellos se indicaba la división de la técnica Reiki en tres niveles que denominó Shoden (principiante), Okuden (avanzado) y Shinpiden (profesor o sensei), pero dichos niveles nunca fueron módulos separados como lo hacemos ahora en Occidente, sino que son grados que se van adquiriendo con la experiencia. Finalmente, cuando se encontraba en Fukuyama, pueblo cercano de la capital de Japón, fallece el maestro Usui como producto de un Accidente Cerebro Vascular tras haber resistido, gracias a su fortaleza, a dos infartos mucho tiempo antes. Contaba para la fecha con apenas 60 años.

Siguiendo con la historia, Toshitaka Mochizuke, profesor del sistema Reiki japonés, investigó los sistemas de curación por imposición de manos y descubrió que Usui tenía tres estudiantes oficiales navales: Bo Taketomi, Chujiro Hayashi y Jusaburo Guida, quienes se unieron a él en 1925. Sin embargo, su estudiante aventajado era Toshihiro Eguchi, quien realizó estudios con Usui en 1923 y transmitió el sistema, entre otros muchos, a un hombre llamado Goro Miyazuki. Los descendientes de éste último todavía practican y enseñan hoy en día en Japón. Cuando Hayashi se entrenó con Usui tenía 47 años, y los otros dos oficiales entraron en la enseñanza más o menos al mismo tiempo.

Hayashi y los otros oficiales navales, proviniendo de un bagaje menos espiritual que el de Usui, querían usar el sistema en un ambiente completamente clínico (entiéndase, más militar), lo cual supuso un cambio de enfoque del sistema de Usui hacia un sistema formal de curación. Hayashi, pues, abrió una clínica en Tokyo. Desarrolló toda una serie de posiciones de manos adaptadas al uso clínico del sistema, cuando Usui sólo operaba con siete posiciones básicas. Su sistema requería que varios practicantes actuaran con un paciente al mismo tiempo, para maximizar el flujo de energía. Hayashi también introdujo el sistema de grados en sus clases, cuando Usui sólo hacía una única iniciación. Sin embargo, para los que están muy poco afinados a la energía, los pases, más físicos y directos, funcionaban mejor. Hayashi aplicaba un procedimiento de iniciación simple, parte ceremonia y parte esotérica. En total, formó 13 maestros.

Para hacerse con practicantes para su clínica, Hayashi daba iniciaciones de primer grado a cambio de tres meses de compromiso como ayuda no remunerada. Después de ese tiempo, volvía a ofrecer a los mejores estudiantes el segundo nivel a cambio de otros nueve meses de compromiso. Aquellos que lo completaban tenían la oportunidad de obtener lo equivalente al tercer grado. Tras dos años de subsiguiente compromiso (los cuales implicaban asistir a Hayashi en su aula) se les enseñaba las iniciaciones y eran autorizados a enseñar. A lo largo de su

compromiso, trabajaban ocho horas una vez a la semana. Takata también tuvo que pasar por eso.

Tatsumi, un alumno de Hayashi que llegó al grado de maestro, quedó insatisfecho de la manera dominante de funcionar de Hayashi, así que se volvió a su pueblo a vivir y trabajar. Tatsumi guardó toda su vida, hasta que murió con 90 años de edad el 3 de Octubre de 1996, notas de su entrenamiento y trazos autorizados de sus símbolos y esquemas, que posteriormente fueron recuperados. También poseyó notas del propio Hayashi. Eso demuestra que jamás hubo el requerimiento de mantener una “tradicción oral” del sistema. La mayor parte de los papeles de Hayashi se debieron perder en los bombardeos de la Segunda Guerra Mundial. Aunque su clínica quedó destruida, la organización Usui Shiki Reiki Ryoho Gakkai permaneció activa tras la muerte de Usui y tuvo seis presidentes. No es cierto, pues, que todos los miembros de la Organización murieron en la guerra o dejaron de usar Reiki y que la señora Takata fue la única maestra del Sistema Usui que quedó en el mundo.

La señora Takata hizo su primera aparición en la clínica de Hayashi como una paciente terminal. Su curso de tratamiento fue un éxito y luego ella persuadió a Hayashi para enseñarle el sistema. Fue muy insistente y determinada. Esto, más el hecho de que ella era “una americana en el cuerpo de una japonesa” pudo haber afectado (y aquí remarco que tan sólo es una posibilidad) en el modo en que Hayashi le pasó la información. El “Certificado de Maestra Reiki” de Takata fue registrado notarialmente por Hayashi en Honolulu el 21 de Febrero de 1938, y le da a Takata simplemente el derecho de practicar y enseñar el sistema (como al resto de los graduados maestros de Hayashi), pero no le confería el título de Gran Maestro y de ninguna manera le dio a Takata el control del sistema, lo cual es curioso pues el mismo Hayashi tampoco fue elegido sucesor de Usui.

Tanto si Hayashi le pasó correctamente la información Reiki como si no lo hizo, Takata introdujo cambios para hacer al sistema aceptable para una población nominalmente cristiana (y católica), en Occidente. Además de modificar la “historia”, adoptó un método diferente de realizar las iniciaciones. Los sucesores de Takata difundieron el sistema por toda Norte América y partes de Europa. Con el tiempo, las enseñanzas fueron modificándose, pues varios maestros incorporaron sus propias filosofías de vida o sus modalidades de sanación a la enseñanza. Desde Takata, el respeto que tradicionalmente los maestros de artes marciales piden a sus estudiantes fue sustituido por el poder del dólar (y aquí, el del euro). Cualquiera con el debido dinero puede convertirse en maestro Reiki en un fin de semana por alrededor de, por ejemplo, 600 o 700 euros. El sistema perdió su protección y es cada vez más difícil para los más sinceros maestros del sistema el mantener los estándares, y para la gente de a pie que lo valen pero no se lo pueden costear el acceder a la enseñanza.

La inscripción del mausoleo

[Creo que muchas claves de su verdadera vida las podemos deducir de un mensaje en japonés antiguo que fue tallado en la gran losa que forma el mausoleo del maestro Usui, en Tokyo]

Monumento al Sensei Usui por su noble obra.

Aquello que se puede realizar de modo natural, a través del desarrollo de la educación, se llama VIRTUD. Recibe el nombre de MÉRITO la difusión de un método de liderazgo y la ayuda para practicarlo. Solamente las personas de muchos méritos y de muchas virtudes pueden ser consideradas grandes creadoras: son aquellas personas que iniciaron un nuevo aprendizaje y crearon una nueva escuela entre los sabios, los filósofos, los genios, etc., haciéndose famosas desde tiempos remotos. Podemos decir que el señor Usui es una de esas personas.

NIVEL I

De forma novedosa comenzó un método para perfeccionar el cuerpo y el espíritu, basado en el Reiki, en el Universo. Al oír hablar de semejante técnica, llegaron de todas partes personas que querían aprender ese tratamiento médico y curarse.

El señor Usui, cuyo nombre popular es Mikao, y su nombre de bautismo Gyohan, era vecino de Taniyai-Village, distrito de Yamagata, prefectura de Gifu. Tenía un antepasado llamado Tsunetane Chiba, que tuvo una participación activa como comandante militar, entre el final del periodo Heian y el principio del periodo Kamakura (1180-1230). El nombre de su padre es Taneuji, y su nombre popular, Uzaemon. Su madre era oriunda de la familia Kawai.

El señor Usui nació el 15 de agosto de 1865. Su infancia y educación transcurrieron en medio de dificultades. Estudió con ahínco y esfuerzo, y su capacidad siempre fue muy superior a la de sus compañeros.

Ya adulto, se trasladó a Europa y América (USA), estudiando también en China. A pesar de su talento, no siempre tuvo suerte en su vida. Obligado a llevar una vida pobre y desgraciada, a menudo tuvo que redoblar sus esfuerzos para fortalecer cuerpo y mente y no decaer ante las dificultades.

Cierto día, el señor Usui subió al monte Kurama, en donde hizo penitencia.

El vigésimo segundo día de su ayuno sintió, de forma súbita, sobre su cabeza una gran energía REIKI, y al mismo tiempo que era despertado espiritualmente adquirió el poder de curación Reiki.

Cuando probó esta energía sobre su propio cuerpo y el de sus familiares obtuvo inmediatos resultados positivos.

Entonces se dijo: *Es mucho mejor ofrecer este poder a un gran número de personas de todo el mundo para su beneficio, que reservarlo exclusivamente entre los miembros de la propia familia.* En abril de 1922 el Sensei Usui trasladó su residencia a Aoyama Harajuku, en donde estableció un instituto en el que se aplicaba el tratamiento Reiki a gran número de personas. La gente llegaba de todas partes para pedir orientación y cura, haciendo enormes colas.

En septiembre de 1923 Tokyo sufrió un gran incendio, en el distrito de Kanto, ocasionado por un terremoto. En todas partes había personas que sufrían por las heridas recibidas. El Sensei Usui se sintió muy afectado por aquella tragedia y recorrió toda la ciudad, día tras día, proporcionando la cura Reiki. No podemos calcular el número de personas que pudieron salvarse gracias a su entrega. Su actuación, extendiendo amorosamente las manos sobre aquellas personas que sufrían en semejante situación de emergencia fue muy destacada, como ya se ha dicho.

Después de eso, la clínica de tratamiento resultó muy pequeña para recibir a los visitantes, y se vio obligado a construir una nueva casa en Nakano, fuera de la ciudad (febrero de 1925), trasladándose posteriormente a ella.

Como su reputación iba en aumento, recibía frecuentemente numerosas invitaciones que se le hacían desde todos los lugares del país. Para poder atender a esas llamadas viajó a Kure e Hiroshima. Más tarde fue también a Saga y a Fukuyama. En uno de los establecimientos donde se albergó, durante uno de sus viajes, contrajo una enfermedad que le produjo una muerte súbita. Contaba entonces 62 años.

Su esposa, miembro de la familia Suzuki, se llamaba Sadako, y de ella tuvo un hijo y una hija. El hijo, de nombre Fuji, fue el sucesor (del negocio familiar).

NIVEL I

El sensei Usui era una persona amable y prudente que no daba importancia a las apariencias. Era de cuerpo robusto y vigoroso, y su rostro se encontraba siempre iluminado por una sonrisa. Cuando tenía que enfrentarse a dificultades, seguía adelante con determinación y perseverancia, manteniéndose extremadamente cuidadoso en todo momento. Era un hombre de gran talento y un gran amante de los libros.

Poseía una vasta gama de conocimientos que abarcaban desde historia hasta medicina, cristianismo, budismo y psicología, sin olvidar el mundo de las hadas, las ciencias adivinatorias y la fisionomía.

En mi opinión, se hace patente que el desarrollo y la preparación del Sensei Usui se basaban en su carrera artística y científica, constituyendo todo ello la clave que generó la curación REIKI.

Examinando los hechos, considero que la curación REIKI no solamente es útil en las enfermedades físicas, sino que sirve también para corregir las desviaciones de la mente, mediante una capacidad espiritual enviada por Dios, que sirve para mantener el cuerpo sano y para poder disfrutar la vida con bienestar. A la hora de enseñar a la gente, hemos de lograr que primero conozcan las últimas enseñanzas del Emperador Meiji y respeten los “Cinco Consejos”, teniéndolos muy presentes en la mente durante todo el día.

Los Cinco Consejos son:

1. No se enoje hoy.
2. No se preocupe.
3. Exprese su agradecimiento.
4. Aplíquese y sea honesto en su trabajo.
5. Sea amable con los demás.

Estos son los importantes preceptos necesarios para el desarrollo, exactamente los mismos que se aconsejaban mutuamente los antiguos sabios. El Sensei Usui enfatizaba: *Seguramente este es el proceso secreto que atrae la buena suerte y que constituye también una magnífica medicina para todo tipo de enfermedades.* Se valió de este proceso para prodigar una enseñanza clara y precisa. Además, quiso que su orientación fuese tan sencilla y fácil que no implicase dificultad alguna para nadie.

Siempre que usted se siente tranquilamente y una sus manos para rezar o cantar, por la mañana y por la noche, va a desarrollar un sonido mental purificado, que es la esencia que convertirá su jornada en lo mejor que ella pueda ser. Esa es la razón por la que la terapia REIKI puede ser enseñada por cualquier persona.

Las fases de la vida son, hoy en día, muy mudables, y los pensamientos de las personas también tienden a modificarse fácilmente. Felizmente, podemos difundir con éxito la curación REIKI por todas partes. Estamos seguros de que el Reiki contribuye en gran medida a que las personas puedan mantener un sentido ético adecuado. La curación REIKI no puede producir jamás nada que no sea beneficioso para la persona en la curación de enfermedades de larga duración, enfermedades crónicas y malos hábitos.

El número de alumnos que recibieron la enseñanza directa del Sensei Usui superó los dos mil. De entre ellos, algunos alumnos destacados y residentes en Tokyo se unieron en el centro de preparación para seguir adelante con su trabajo, al mismo tiempo que otros alumnos hicieron todo lo posible para propagar la curación REIKI por todo el país.

Pese a que nuestro profesor ha fallecido, hemos de hacer lo posible para seguir difundiendo, y cada vez con mayor intensidad, la curación REIKI entre todas las personas.

Qué gran cosa fue la que hizo el maestro: ofrecer de manera generosa a todo el mundo lo que sintió y realizó por sí mismo.

En el encuentro reciente que tuvimos los alumnos, decidimos levantar un monumento en piedra, en su mausoleo y en el templo de su familia, para dar a luz su virtuosa obra y poder transmitirla a la posteridad. Se me encargó de que hiciera el epitafio para este monumento. Como me sentí muy impresionado por sus grandes y meritorios hechos, y me sentí también emocionado por el calor humano de nuestros alumnos, que tanto sirven para fortalecer el vínculo entre maestro y discípulo, no me atreví a rechazar la petición que se me hizo, realizando también un resumen de la misma.

Así pues, y desde el fondo de mi corazón, espero que las personas de las futuras generaciones no se olviden jamás de mirar este monumento con ojos abiertos y maravillados.

Febrero de 1927

[Escrito por Juzaburo Ushida, que fue el siguiente presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai]

靈 法 肇 祖 白 井 先 生 功 德 之 碑

白井先生功德碑

修養練磨ノ実ヲ觀ミテ中ニ得ル所アルヲ之ヲ徳ト謂ヒ關導拯濟ノ道ヲ弘メテ外ニ施ス所アルヲ之ヲ功ト謂フ功高ク徳大ニシテ始メテ一大宗師タルコトヲ得ヘシ古來ノ賢哲傑傑ノ士カ法ヲ垂レ宗旨ヲ削メシ者ハ皆然ラサルナシ白井先生ノ如キモ亦其ノ人ナルカ先生新ニ宇宙ノ靈氣ニ本ツキテ心身ヲ幹タル法ヲ繼ム四方伝ヘ聞キ教ヲ乞ヒ療フ願フ者轟然トシテ之ニ楯ス嗚呼亦盛ンナルカナ先生通稱櫻男号ハ鹿嶋岐阜山梨郡谷合村ノ人其ノ先ハ千葉常胤ニ出ツ父源ハ胤氏通稱宇左衛門母ハ河合氏先生慶応元年八月十五日ヲ以テ生ル幼ヨリ苦學力行儉嗇ニ趨キ長スルニ及ヒ飲米ニ飽シ支那ニ遊フ既ニシテ世ニ立ツ事志ト違ヒ轉阿不遇儼弱約ニ勉リシモ毫モ屈撓セズ鍛鍊益至レリ一日鞍馬山ニ登リ食ヲ斷チテ苦學辛練スルコト二十有一日快チ一大靈氣ノ頭上ニ感シ豁然トシテ靈氣療法ヲ得タリ是ヨリ之ヲ身ニ試シ家人ニ驗スルニ功効立チテコロニ見ハル先生以テヘラク強リ此ノ家人ヲ驚クスルヨリハ庶ク世人ニ授ケテ共ニ其ノ靈ニ賴ルニ若カスト大正十一年四月廿二東京青山原宿ニ定メ学会ヲ設ケ靈氣ノ療法ヲ授ケ治療ヲ行フ遠近來リ乞フ者履戸外ニ滿シ十二年九月大震火災起リ創傷病者至ル如シ後遺場ノ瘡痍ナリシヲ以テ四年二月市外中野ニト築ス声譽著ハレ地方ヨリ招聘スル者少カラス先生其ノ雷ニ応シ與ニ之キ広島ニ向ヒ佐賀ニ入り稱テ福山ニ抵ル偶疾作リ遂ニ客舎ニ歿ス時ニ大正十五年三月九日ナリ享年六十二配給木氏名ハ貞子一男二女ヲ生ム男ヲ不二ト曰ヒ家ヲ嗣タ先生人ト為リ温厚慈誠ニシテ辺幅ヲ備テス驅除惡業ニ禁斷トシテ笑ヲ含ム其ノ事ニ當ルヤ剛毅ニシテ善ヲ忍ヒ用意尤モ深シ聖トヨリ才資多ク説書ヲ好ミ史伝ニ涉リ医書及ヒ仏耶ノ經典ニ出入シ心理ノ学神仙ノ方術呪占筮相入ノ術ニ至ルマテ通セサルナシ蓋シ先生ノ學芸経歴ハ修養練磨ノ資料トナリ修養練磨ハ靈法開別ノ管鑰トナリシコトハ彰彰乎トシテ昭ラカナリ願フニ靈法ノ主トスル所ハ此リ疾痼ヲ療スルニ止マラス要ハ天賦ノ靈能ニ因リテ心ヲ正シクシ身ヲ健ニシテ人生ノ福祉ヲ享ケシムルニ在リ故ニ其人ヲ教フルト先ノ明治天皇ノ遺訓ヲ奉体シ朝夕五戒ヲ唱ヘテ心ニ念セシム一ニ曰ク今日整ル勿レ二ニ曰ク憂フル勿レ三ニ曰ク感謝セヨ四ニ曰ク業ヲ勵メ五ニ曰ク人ニ親切ナレト是レ決ニ修養ノ一大綱ニシテ古聖賢ノ聖戒スルモノト其ノ樞ヲ一ニセリ先生之ヲ以テ招福ノ秘法万病ノ靈藥トナセバ其ノ本領ノ在ル所知ラルヘン而カモ開導ノ道ニ至リテハ力ノテ導ラザル所ナク等語高深ノ事ナク静養合掌朝夕念誦ノ際ニ醇健ノ心ヲ我ヒ平正ノ行ニ復セシムルニ在リ是レ靈法ノ何人モ企及シ易キ所以ナリ轉運運推シ思想ノ變動算カラズ幸ニ此ノ靈法ヲ普及セシムルアラハ其ノ批道人心ニ裨補スル者鮮クナラサルヘシ豈管ニ沈痼痼疾ヲ療スル益ノミナランヤ先生ノ門ニ入ル者二千余人高弟ノ都下ニ居ル者ハ道場ニ會シテ遺業ヲ継キ地方ニ在ル者モ亦各其ノ法ヲ伝フ先生逝クト雖モ靈法ハ永ク世ニ宣播スヘシ嗚呼先生ノ中ニ得テ外ニ施ス者幾偉且大ナラスヤ頃者門下ノ諸士相讓シ石ヲ疊多摩郡西方寺ノ墓域ニ建テ其ノ功德ヲ頌シ以テ不朽ヲ圖ラントシ文ヲ予ニ託ス予深ク先生ノ偉蹟ニ服シ諸士カ師弟ノ禮ニ當キヲ嘉ミン敬テ辭セシテ其ノ梗概ヲ叙シ後人ヲシテ觀感瞻仰護ル能ハサラシメントコトヲ庶幾フ

昭和二年二月

從三位勳三等文学博士 岡田正之撰
加東少將從四位勳三等功四級 牛田從三郎書

¿Hay que cobrar?

Hay una Ley Universal que es la **Ley del Dar** o del **Intercambio Equivalente**. Eso significa dos cosas: por un lado, que para poder dar algo hay que saber recibir; por otro, que para poder ganar algo hay que dar SIEMPRE algo a cambio del **mismo valor**. En otras palabras: si quiero amor, tengo que dar amor; si quiero bondad tengo que ser bondadoso; si he sido agradecido es lógico que me den un regalo; etc. Eso no significa que para recibir Reiki se deba pagar obligatoriamente con dinero. Para que el Reiki funcione lo importante es que el paciente quiera sanarse, porque si no se quiere librar de su enfermedad el Reiki poco hará por él. *Sus ganas y su esfuerzo por ponerse bien es lo que debe dar a cambio de recibir un tratamiento*. Hay que tener en cuenta que el dinero es una energía de intercambio que sólo atañe al plano físico. Creamos el dinero para manejarnos mejor en el mundo. El Reiki trabaja muchos niveles al mismo tiempo y el intercambio debe provenir de todos esos niveles. Ahora bien, si el paciente siente que su forma de ponerse bien y, al mismo tiempo, estar agradecido es con el pago monetario, es igualmente válido, pues entonces se usa la economía material como espejo y reflejo de la economía espiritual. La energía es libre. Sin embargo, el esfuerzo físico y de tiempo que dispone el terapeuta cuando da un tratamiento es perfectamente cobrable según el valor equivalente que se le da.

Tenemos también la parte de la historia occidental de Usui de cuándo andaba entre mendigos y los sanaba y luego éstos regresaban indignados. En realidad, es una parábola, una de las muchas que se cuentan en el budismo con maestros budistas como protagonistas. Se ha usado intencionadamente para justificar el cobro con dinero como muestra del agradecimiento por el tratamiento, o el coste que le representa al paciente para recibir lo equivalente en Reiki. En verdad, dicha parábola habla del ser humano. Sabemos que el budismo le da más importancia al espíritu que a cualquier otra cosa. Con esta parábola se enseña que si tratas sólo lo físico no consigues nada, que *es necesario sanar la mente, el corazón y el alma del Ser*. Además, los mendigos no pidieron ser sanados, así que hay una violación del libre albedrío y el maestro aprende de esa experiencia. Nada que ver con el dinero.

Entonces, ¿hay que cobrar? Creo que es lícito tanto hacerlo como no hacerlo. Se menciona lo anterior para romper con la tradición del cobro obligado, a veces con cuotas abusivas. Es cosa del sentido propio de cada cual el elegir cobrar con dinero o no, y nadie puede obligaros a lo uno o a lo otro. Sin embargo, si cobráis, no recomiendo que os paséis con el precio, o a la larga os perjudicará al punto que se cortará la canalización de Reiki o se reducirá la clientela por el abuso espiritual provocado (consecuencia del abuso material). Muchas personas han padecido todo tipo de dificultades vitales y materiales debido a que querían “acomodarse” o enriquecerse con Reiki.

6.- La sesión de Reiki

La aplicación de Reiki se puede dividir en cuatro fases bien diferenciadas: **preparación, apertura, tratamiento y sellado.**

La preparación

La preparación consiste en todas las prácticas que el terapeuta realiza antes de la llegada del receptor. En esta parte entran todas las medidas de higiene, el lugar elegido para el tratamiento, la ropa a usar, la disposición de la camilla y los ejercicios que se quieran hacer para entrar en un estado relajado de conciencia y una motivación generosa y altruista (*Evidentemente, se trata de consejos a realizar en el caso más perfecto posible de una sesión de Reiki, pero nos encontraremos a menudo con casos en que se administre Reiki sin tener las condiciones adecuadas, y no por ello será menos efectivo. En cualquier caso, es bueno dar Reiki en todo lugar y en todo momento*).

Los lugares, sean cuales sean, tienden todos a absorber la energía y vibración de las personas que están en ellos, y los objetos que haya allí dentro pueden agobiar al receptor aunque a simple vista no se perciba como una recarga del ambiente. Por ello, es esencial tener la sala bien limpia y ventilada siempre, a temperatura agradable, y lo más sencilla posible, sin ningún tipo de obstáculo o de adorno (a menos que sean herramientas de Feng-Shui), sólo con la camilla y alguna mantita o sábana para cubrir al paciente después de la sesión. A ser posible, deberá ser una sala con colores suaves y armónicos (o sea, nada de rojo pasión y sí tonos pastel como azul, verde o crema). Es recomendable tener el suelo de madera o bien con alfombra de fibras naturales si se quiere andar descalzo.

En cuanto a la ropa del terapeuta, mejor si es de color claro y de fibra natural, sin que apriete o dificulte la circulación, porque eso facilita muchísimo la entrada de la energía, y atrae las vibraciones más armónicas (por eso la mayoría de terapeutas deciden ir de color blanco). Será importante no llevar puesto **ningún tipo de cinturón o corbata** porque **corta la energía, ninguna joya** que no sea de fibra natural, oro, plata o piedras naturales (básicamente hablo del plástico) pues **dispersa la energía** y no llega con suficiente intensidad al receptor, y **ningún reloj pues estos se estropean o padecen adelantos o atrasos**. El paciente podrá llevar puesta la ropa que quiera, pero sujeto a la misma norma en cuanto a los accesorios.

La ambientación debe estar dirigida por una luz suave y a ser posible indirecta. Según los gustos de cada uno, se pueden poner velas (que incluso pueden sustituir a la luz indirecta) e incienso, así como una música suave y relajante. Si somos creyentes, podemos poner imágenes o símbolos que representes a divinidades, santos, ángeles... a aquello en lo que creemos. Se dice que Usui acostumbraba a ir con un cirio a cualquier parte. Allí donde hay una luz se disipan las tinieblas.

[Hablando de Luz y Tinieblas, es menester hacer una consideración especial. Se trata de hábitos como beber **alcohol o fumar**. Ya sabemos que tomar una copita de vino al día es bueno para el corazón, pero el alcohol tomado, sea de la bebida que sea, perturba nuestro cuerpo energético, y nos conecta con energías más bien densas y nada agradables. No es saludable practicar Reiki al menos hasta que hayan pasado dos horas después de la última copa, cuando el cuerpo habrá tenido tiempo suficiente para asimilarlo y eliminarlo. El tabaco, por su parte, enturbia la energía y va ensuciando poco a poco los canales energéticos. El fumar hace como la grasa que se acumula en las arterias, cierra los canales a base de acumular energía muy densa y estancada en ellos. Por lo tanto, lo mejor para un reikista es dejar paulatinamente el hábito de fumar, a ser posible.]

Para estar lo más receptivos posible a la energía Reiki es bueno tomarse un tiempo para meditar, cantar mantras, practicar yoga, recitar afirmaciones (como los principios Reiki), hacer Ki-gong o cualquier cosa que nos relaje y nos permita conectar con lo más elevado, justo antes de iniciar nuestras sesiones Reiki. La meditación Gassho es uno de los tres pilares fundamentales de Usui, y no sin razón, pues tiene innumerables beneficios (psíquicos, anímicos, físicos y, sin dudar, espirituales) por lo que **también será nuestro primer pilar, y MUY importante**. Procuraremos acostumbrarnos, ajustando nuestro horario lo posible, a meditar un ratillo al día, el tiempo con el que nos sintamos a gusto.

El segundo pilar de su técnica de sanación es la oración, el rezo, y lo llamaba **Reiji-Ho**. En otras palabras, antes de empezar cualquier sesión Reiki él oraba para ser un digno canal de la energía Reiki y dar gracias por adelantado, y luego con el paciente oraba en silencio por él para que se sanase. Parece una tontería, pero todas las religiones enseñan una forma de orar, tal vez porque la oración es la forma en que el Alma se comunica con lo más elevado. Nosotros, siempre que lo sentimos, buscaremos esa oración interior, ese aliento íntimo que desea surgir de nosotros y llegar hasta lo divino. Es prácticamente esencial en una sesión Reiki, porque orar aquí es como dar por hecho que todo saldrá bien y el paciente se sanará. Y funciona. He aquí una oración que me enseñaron, y que se puede recitar en menos de cinco minutos.

Yo Soy Luz, Yo Soy Amor, Yo Soy Energía

Que la energía aparte y aleje todo lo malo y todo lo negativo que pueda haber en mí,
alrededor mío, donde yo esté, a quien yo toque, mire o sople.

Yo Soy Luz, Yo Soy Amor, Yo Soy Energía

Que la energía potencie y desarrolle todo lo bueno y todo lo positivo que pueda haber
en mí,
alrededor mío, donde yo esté, a quien yo toque, mire o sople.

Yo Soy Luz, Yo Soy Amor, Yo Soy Energía

Que la energía me ayude a Amar y Perdonar

a todos aquellos que me hayan podido herir u ofender en esta o en otras vidas.

Yo Soy Luz, Yo Soy Amor, Yo Soy Energía

Que la energía me ayude a ser Amado y Perdonado

por todos aquellos a los que yo haya podido herir u ofender en esta o en otras vidas.

Yo Soy Luz, Yo Soy Amor, Yo Soy Energía

Yo invoco a la energía y me pongo a su servicio.

Que Jesús, Buda, Usui, mis maestros Reiki, mis guías y maestros,
mis ángeles y arcángeles y seres de luz me ayuden en esta y todas las sanaciones.

Esta energía que se me da es para un cuerpo perfecto,
una mente perfecta y un espíritu perfecto.

Yo invoco a la energía y me pongo a su servicio.

Esta oración no es obligatoria aprendérsela, tan sólo la pongo aquí porque tal cual me la enseñaron tengo comprobado que funciona de maravilla. Normalmente se empieza recitando con los brazos extendidos y los dedos de las manos juntos como si formaran un cuenco, como pidiéndole al cielo, y en las dos penúltimas líneas se ponen las manos en el corazón, ya sea en posición Gassho o juntitas una encima de la otra. Lo bueno que tiene esta oración es que por un lado aparta todo lo malo y atrae todo lo bueno que podemos recibir nosotros y que le podemos dar al receptor; por otro lado invocamos la ley del perdón que nos ayuda a sanar algunas deudas kármicas; y por último, al mismo tiempo nos ponemos en servicio de lo más alto y llamamos a toda la corte para que venga en nuestra ayuda. Si no se es creyente se puede omitir las dos frases de invocación a los Seres. *En ningún modo esta oración debe sustituir a otra que os salga del*

corazón.

Otra oración que deseo poner aquí es el Padrenuestro transcrito directamente del arameo, muy diferente a lo que estamos acostumbrados del cristianismo.

**Padre-Madre, aliento de Vida, Fuente de sonido,
Acción sin palabras, Creador del Cosmos.**

Haz brillar tu Luz dentro de nosotros, entre nosotros y fuera de nosotros,
para que podamos hacerla útil.

Ayúdanos a seguir nuestro camino, respirando el sentimiento que emana de Ti.

**Que nuestro Yo, siguiendo Tu mismo paso, pueda estar Contigo,
a fin de que caminemos como Reyes y Reinas con todas las demás criaturas.**

**Que Tu deseo y el nuestro sean Uno, en toda la Luz,
así como en todas las formas, en toda existencia individual,
así como en todas las comunidades.**

**Haznos sentir el alma de la Tierra dentro de nosotros,
pues, de ese modo, sentiremos la Sabiduría que existe en todo.**

**No permitas que nos engañe la superficialidad
y la apariencia de las cosas de este mundo,
y libéranos de todo lo que impida nuestro crecimiento.**

**No dejes que nos olvidemos de que Tú eres el Poder y la Gloria del mundo,
la Canción que se renueva a través de los tiempos y que todo lo embellece.**

Que sólo en Tu amor puedan crecer nuestros actos.

¡Que Así sea! (Amén)

Por último, y una vez hayamos recibido y acomodado al paciente, **nos lavaremos las manos, antes y después del tratamiento.** Por un lado, es una medida de higiene y un respeto al paciente, pues lo tenemos que tocar con nuestras manos; por otro lado, nos deshacemos de cualquier lastre energético que pudiéramos tener en las manos.

La apertura

Con las manos limpias, nos dirigimos al receptor que está en la camilla. Lo primero y más importante es “**pedir permiso**”. Es lógico pensar que si tenemos al paciente en la camilla es porque él mismo lo ha querido y que no hace falta pedirle permiso. Pues bien, no se trata de pedirle permiso al propio paciente. Cada ser humano dispone de una parte de sí mismo que está más en sintonía con lo divino, y a esta parte se la denomina “**Yo Superior**”. Al Yo Superior del paciente es a quien le tenemos que pedir permiso. ¿Por qué? Muy sencillo: ¿qué sucede si su enfermedad existe como un karma que debe solucionar el paciente por sí mismo? ¿qué sucede si en realidad es una Lección de Vida, algo por lo que tiene que pasar obligadamente en esta vida para realizarse? En ambos casos, *estamos interfiriendo en el camino de este Ser*. Conscientemente no lo sabrá, pero su Yo Superior sí lo sabe y nosotros debemos averiguarlo.

¿Cómo se le pide permiso al Yo Superior del paciente? Primero debemos irnos a la altura del chakra del corazón del receptor con nuestras manos, y luego buscar el límite de su aura.

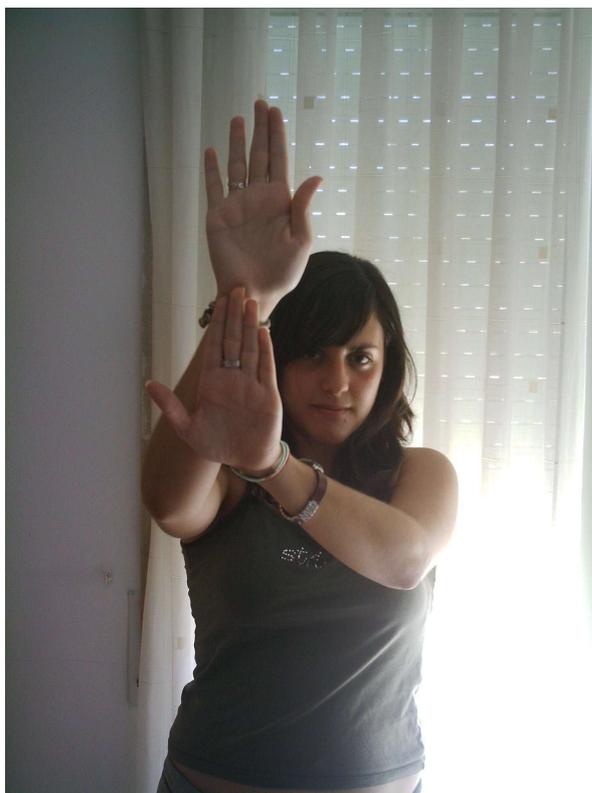
NIVEL I



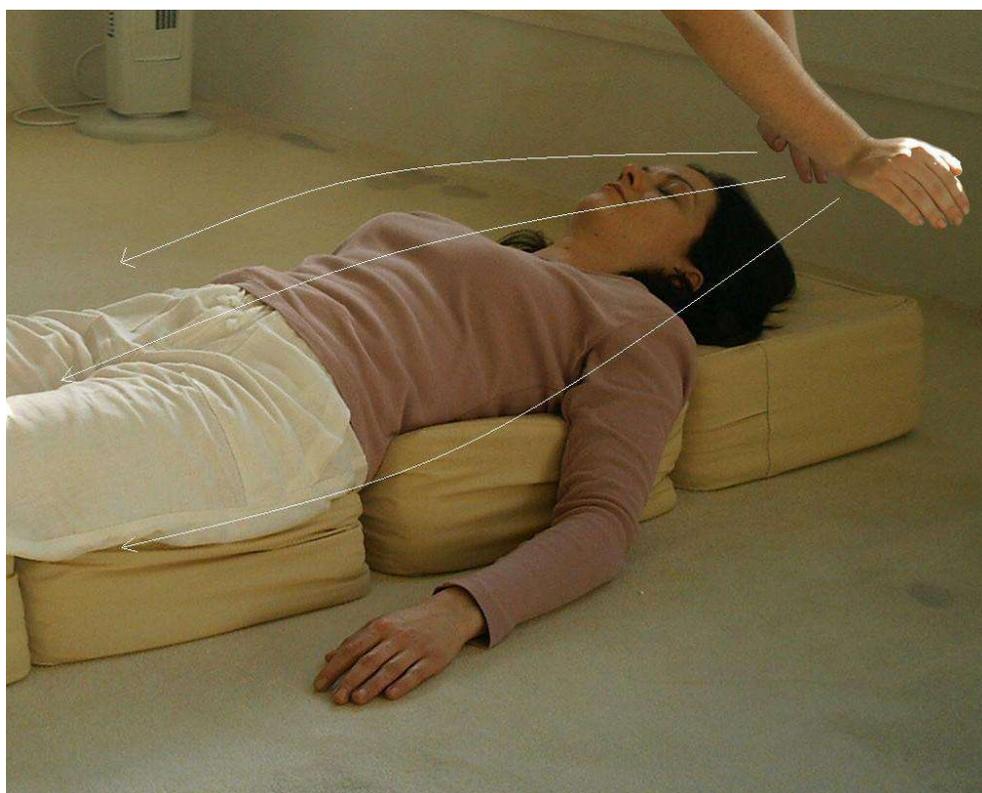
Ahí cerramos los ojos, nos relajamos, y visualizamos la imagen del paciente con una perspectiva más elevada, más brillante, más serena, más bella, más consciente, más amorosa. A esa imagen le preguntamos mentalmente si podemos darle Reiki al paciente que tenemos en camilla. En ese instante pueden pasar tres cosas: que no suceda nada, con lo cual efectuaremos la sesión de Reiki; que mueva la cabeza afirmativamente allí en nuestra imaginación, con lo cual también efectuaremos la sesión de Reiki; que mueva la cabeza negativamente, y a veces sucede de un modo tajante, con lo que tendremos que decirle al paciente (con el mayor tacto posible) que no le podemos dar esa sesión.

En caso de que procedamos adelante podemos aprovechar esta posición para pedirle a Dios (si somos creyentes) por el Ser que tenemos en la camilla, lo equivalente a lo que hacía Usui cuando oraba por el paciente; podemos apoyar la petición con una oración del tipo: *“Este Ser es un Ser de Luz. Para que él lo recuerde vamos a pasar Luz a través suyo. Esta energía que se le da es para un cuerpo perfecto, una mente perfecta y un espíritu perfecto”*. Seguidamente hay que hacer **limpieza del aura**, pues ésta acumula suciedad debido al ambiente, el contacto con los demás y el estado de ánimo. El aura se limpiará en dos ocasiones: ahora en la apertura, por la parte delantera del paciente, y después en el tratamiento cuando vayamos a darle Reiki en la espalda, por la parte trasera. Para ello, posicionaremos las dos manos una delante de la otra en línea, la mano de poder sobre la otra mano, y con los dedos juntitos. Nos debemos asegurar que los dedos de la mano que queda más atrás tocan la muñeca de la mano de poder, de modo que ambas manos son como una única herramienta. Energéticamente, esto constituye una especie de pala enorme, como un cuchillo plano, que nos permitirá arrastrar la suciedad del aura hacia fuera.

NIVEL I



Así, las dos manos juntas, las ponemos en diagonal con respecto al horizonte, igual que hacemos con el cuchillo para coger mantequilla. Nos situamos delante del paciente, a la altura de su aura, y hacemos tres pases desde la cabeza hasta los pies: un pase por la parte izquierda del aura, un pase por el centro, y un pase por la derecha. En cada pase, arrastramos toda la energía hacia fuera de los pies y luego sacudimos las manos. Una vez hecho esto, ya estamos listos para realizar el tratamiento en sí.



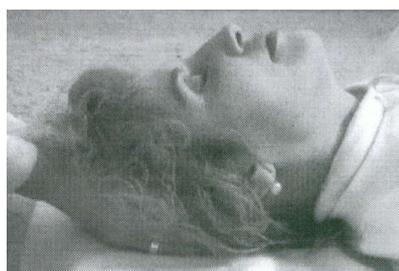
El tratamiento

Es el tercer pilar fundamental de Usui para el Reiki. Usui no llevaba a término el tratamiento sin haber practicado los dos primeros pilares: la meditación con Gassho y luego la oración. Desde Hayashi que se cree que hay que estar más o menos de tres a cinco minutos en cada posición. Ahora se sabe que Usui ni siquiera usaba un sistema de posiciones, sino que ponía las manos intuitivamente, por lo que nos estaremos el rato que “sintamos” necesario. Y ahora en un principio conviene seguir un sistema de pases porque nos ayuda a llevar orden y a aprender el contacto con el paciente y con la energía, pero en el futuro nos olvidaremos de eso y pasaremos a la acción puramente intuitiva. Durante el tratamiento, **es conveniente ir “sintiendo” la energía**. Las variaciones en ella es lo que nos hace saber si se ha de cambiar de posición, si una parte del cuerpo está muy chunga, etc. Nuestras manos, en este sentido, son nuestros ojos, y las usamos para “leer” en la energía además de para administrar Reiki. Es comprensible que para el principiante sea “imposible” (no hay nada imposible) sentir la energía, pero la práctica y el tiempo consiguen hacernos más sensibles a ella, y por ello es bueno el autotratamiento. De todos modos hay pistas que poco a poco van surgiendo: calor, frío, hormigueo, una leve sensación de aire o viento en las manos, sensación de ondas o de latido, sensación magnética, etc.

Vamos a enumerar los pases. Recordemos que en cada posición es mejor que los dedos de las manos estén juntos para poder mantener el máximo de energía posible sin que se disperse. La rutina es siempre de arriba abajo, y desde la derecha del paciente (ya que así recibe mejor la energía). *Es bueno recordar que en cada pase, si lo creemos conveniente o nuestra intuición así nos lo pide, podemos mandar un Ko Ri Ki. Y si la intuición así nos lo pide, abandonaremos momentáneamente el orden estipulado y dirigiremos las manos donde creamos conveniente, retornando luego a la rutina.*

Boca arriba:

- 1.- Mano derecha bajo la nuca y mano izquierda, sin tocar, sobre la cima de la cabeza.
- 2.- Las dos manos bajo la zona occipital.



- 3.- Las manos, sin tocar, en las orejas.



NIVEL I

4.- Las manos, sin tocar, en las sienas.

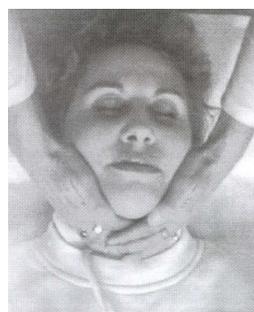


5.- Las manos tapando, sin tocar, la frente y los ojos.



6.- Las manos, sin tocar, sobre la barbilla y la mandíbula inferior.

7.- Las manos, sin tocar, sobre la garganta.

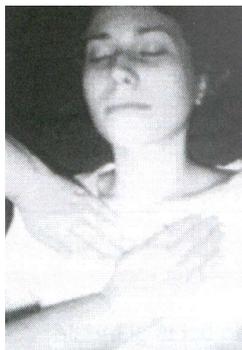


8.- Las manos sobre los soportes del Alma (las manos un poco más separadas que en la imagen). Aquí, si queremos, podemos pedir por el Alma del Ser que estamos tratando, para que se sane y, mediante su vehículo (el cuerpo), pueda realizar su sendero de la mejor forma posible, en sintonía con el plan divino.



9.- Las manos en forma de V sobre el pecho.

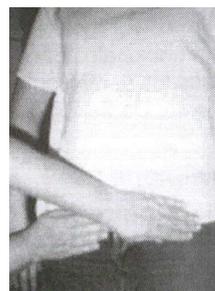
NIVEL I



10.- Las manos en forma de T sobre el pecho.



11.- Las manos sobre los senos. A partir de aquí, la posición no cambia, es la misma hasta llegar al bajo vientre.



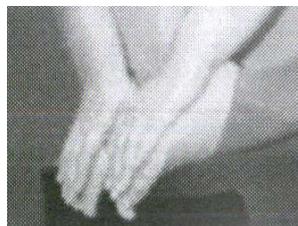
12.- Las manos en forma de una V un poco abierta sobre la zona púbica.

13.- Primero una pierna y luego la otra: las dos manos juntas tanteando, poco a poco, toda la pierna entera hasta llegar a los pies; es esencial la zona de las rodillas. En la imagen se ve al terapeuta tratando las dos rodillas al mismo tiempo, pero *es mejor esperar a la potencia del segundo nivel para poder separar las manos de ese modo. Eso no significa que no podamos hacerlo en el primer nivel si **nuestra intuición** así lo sugiere.*



NIVEL I

14.- Los pies se pueden hacer de dos maneras. La primera: un pie cada vez, se pone una mano delante y la otra, sin tocar, se pone bajo la planta. La segunda: los dos pies al mismo tiempo, una mano bajo cada planta, sin tocar (como decía, es mejor a partir del segundo nivel el separar las manos).



Alineado de chakras:

Una vez acabado con la posición de los pies, alinearemos los chakras y los armonizaremos. Para alinear se puede hacer de varias maneras. Aquí os pongo dos formas básicas (para resumir, la posición de las manos la sustituyo por el número del chakra al que deben ir):

a.- ch7 – ch4; ch6 – ch3; ch5 – ch2; ch4 – ch1; ch7 – ch1.

b.- ch7 – ch1; ch6 – ch2; ch5 – ch3; ch4 – ch4; ch7 – ch1.

Lo importante es que al final cada mano esté a un extremo del canal principal del paciente. Ahora, para armonizar, la mano que se encontraba en el chakra 7 (Sahasrara) se mantiene ahí, y la otra mano se mueve suavemente de chakra a chakra, sintiendo que todo está en orden. Si algo no fuera bien en un chakra esa mano se mantiene ahí por unos segundos hasta que se armonice adecuadamente. Cuando ambas manos están en el séptimo chakra se pueden retirar y dar paso a hacer girar al paciente para tratar la espalda. Yo a veces sigo con los chakras que hay por encima de la cabeza pasando ambas manos por cada uno y, si el paciente es de esos que les cuesta pisar tierra, hago lo mismo con los que hay por debajo del primer chakra.

Boca abajo:

Primero hacemos una limpieza del aura. Con el aura limpia por detrás ya podemos seguir con el tratamiento.

1.- Las manos en forma de V entre los omóplatos.



2.- Con las manos en la posición básica de pala, tantear toda la espalda hasta llegar a las lumbares.

NIVEL I



3.- Las manos en forma de T entre la parte baja de la espalda y las nalgas.

4.- La mano que hace la horizontal la vamos subiendo lentamente tanteando la espalda, hasta llegar a una altura entre los omóplatos y las cervicales. Entonces tendremos un flujo de energía que recorre la columna vertebral (a pesar de la imagen, la mano inferior se mantiene en vertical).



5.- La mano que hacía la vertical la subimos de un solo golpe y la situamos bajo la mano horizontal para hacer allí mismo una T.

Con esto se acaba el tratamiento de Reiki.

El sellado

En el budismo a esta etapa se la llama “**dedicación de méritos**”. Igual que para enviar una carta nosotros debemos sellarla, finalizar una sesión Reiki con un buen sellado es muy importante. Por una parte, el sello desvincula al terapeuta del paciente, que desde la apertura quedan energéticamente entrelazados. Por otro lado, estabiliza el trabajo y logra que las energías se mantengan en el cuerpo y el aura del receptor por mucho más tiempo. Y finalmente, es el momento de que reciba las bendiciones.

Lo primero que vamos a hacer es **alisar el aura**. En este instante tendremos al paciente de espaldas a nosotros. Nuestra mano débil (la que no es de poder) la bajaremos hasta tocar nuestra pierna correspondiente. Por ejemplo, mi mano débil es la izquierda, y con ella me toco el muslo izquierdo. Esta postura inicial hace de “**toma de tierra**”, para que cualquier sobrante energético o emociones residuales que haya podido desatar el receptor se canalicen hacia el suelo. Con la mano de poder haremos tres pases sobre la superficie del aura como en la apertura, pero esta vez lo haremos con la mano **plana**, en horizontal, como si acariciáramos suavemente un pelo muy largo. Luego pediremos al paciente que se dé nuevamente la vuelta para tenerlo de frente, y repetimos el alisado por delante.

Ahora ya podemos poner el **sello**. El sello, en sí mismo, **debe ser un gesto que nos salga del corazón**. A mí me enseñaron que debía poner las manos sobre el corazón de la persona, como en la petición, y hacer un leve movimiento en espiral en sentido antihorario, mientras pienso o pronuncio “sello este proceso de sanación por el poder del Reiki y la gracia divina de Dios”. El movimiento de las manos es debido a que en realidad se está trazando un símbolo Reiki, el que hay dibujado en la página de los símbolos justo a la derecha del KoRiKi. Ése símbolo, llamado ChoKuRei, sirve para sellar, entre muchas otras cosas. Pero en vez de eso simplemente podemos

NIVEL I

mantener las manos ahí quietas y pedir que el Reiki que se le ha dado sea aprovechado en su totalidad para su máximo beneficio, o cualquier otra cosa que sintamos desde el Alma. Luego, mentalmente, afirmamos que esta tarea de sanación ya ha finalizado.

Seguidamente, nos apartamos del paciente a una distancia prudencial, y delante nuestro con la mano de poder hacemos **un gesto de corte rápido**, como un golpe de karate. Esto rompe nuestra vinculación energética con la persona que tenemos en la camilla (Usui llegó a emplear una técnica diferente llamada *Kenyoku*, que significa “baño seco”, y en vez de un gesto de corte hacía unos pases de manos sobre sí mismo). Desde esa distancia le mandamos un KoRiKi que será lanzado para introducirlo en su aura, con la intención de que reciba las mejores bendiciones. Por ejemplo: “KoRiKi, KoRiKi, KoRiKi, la alegría, la suerte, la abundancia, el amor, el bienestar, la salud,..., y la FELICIDAD están SIEMPRE en ti”.

Ahora es cuando le podemos poner la mantita para que se quede a gustito unos minutos y ya nos podemos despedir de él. Se acabó la sesión de Reiki. Nos lavamos las manos.

7.- Trucos y variaciones

Joshin-Kokyu-Ho

¿Qué sucede si a medio tratamiento sentimos que hace falta más energía y la que damos no es suficiente? No sabemos usar aún los símbolos del segundo nivel para potenciar la energía. Pues bien, el **Joshin-Kokyu-Ho** es un truco muy efectivo. Su nombre significa “**técnica de respiración de lo alto**”. Es, en el fondo, una técnica de respiración. Usui la empleaba para purificar y autolimpiarse, pero también sirve de recarga o incluso para aumentar la temperatura corporal en casos de extremo frío. Consiste en lo siguiente: tal cual estamos, cerramos los ojos con tranquilidad y llevamos la punta de nuestra lengua hacia el paladar; después, con cada respiración, cada vez que inspiremos imaginamos que el aire entra por el chakra séptimo y baja hacia un punto llamado Tanden (más conocido como Hara) que se encuentra dos dedos por debajo del ombligo; retenemos el aire allí unos segundos y luego, al exhalar, imaginamos que se expande por nuestro cuerpo y sale no sólo por la boca o la nariz, sino también por nuestras manos y nuestros pies.

Con unos segundos o un minuto de respirar así es suficiente, pues enseguida notamos cómo se caldean nuestras manos. Además, si lo alargáramos a más de diez minutos podemos marearnos. Este truco funciona aún mejor si con cada entrada de aire visualizamos que nos entra también luz blanca. Con ello potenciamos nuestra propia autolimpieza. Aquí es esencial recalcar que *Reiki, cuando pasa a través de nosotros para darlo a alguien, siempre nos limpia también a nosotros*. Al hacer eso **no perjudicamos a nadie, pues nuestra suciedad queda canalizada a través de los pies hacia la tierra**. El Joshin-Kokyu-Ho expresa esto último con toda intención al visualizar la exhalación también por los pies además de la boca o nariz y las manos.

Byosen-Reikan-Ho

¿Qué sucede si nos encontramos ante un caso lo suficientemente especial como para que no pueda durar lo que dura una sesión de Reiki y necesitamos hacerlo lo más rápido posible? Pues nos saltamos las posiciones de manos del tratamiento. En su lugar aplicaremos **Byosen-Reikan-Ho**, que significa “**sensación de la línea enferma**”. Es un sencillo método de exploración. Juntamos las manos en Gassho y pedimos a la energía Reiki que nos atraviese y nos guíe hacia el lugar que necesita tratamiento con más urgencia. Luego pedimos protección y ponemos las manos sobre el corazón del paciente como en posición de pedir mientras nos concentramos en ellas y sentimos cómo la energía nos tira hacia alguna parte del cuerpo de esa persona. Nos dejamos llevar y allí donde la energía nos frena ponemos las manos y damos Reiki.

Sentiremos que en ese lugar es donde se necesitaba con más urgencia la energía y que, una vez abastecida, la energía sobrante se iría expandiendo por el resto del cuerpo si le diéramos el tiempo suficiente. Una variación de esta técnica es empezar a sentir la energía con la mano izquierda en el chakra de la coronilla y la derecha rastreando sobre el aura para encontrar el lugar que necesita más Reiki. Practicar Byosen ayuda a desarrollar la sensibilidad de sentir los bloqueos más fuertes en el momento en que estamos limpiando el aura durante la apertura de la sesión de Reiki, y eso cobra especial importancia en el tercer grado.

Autotratamiento

Con Reiki también nos podemos tratar a nosotros mismos, evidentemente. Los pasos a seguir son exactamente los mismos, con alguna variación:

a.- No será necesario pedir permiso a nuestro Yo Superior porque estamos sujetos a nuestro propio libre albedrío.

NIVEL I

b.- Para limpiar el aura y hacer los pases del tratamiento no juntaremos las manos como lo hacíamos antes, sino que las juntaremos haciendo contacto con los dedos “corazón”. Quedarán enfrentadas la una con la otra.



c.- En la limpieza del aura podemos aprovechar para limpiar por delante y por detrás de forma seguida. Al hacerlo por la parte de la espalda no nos queda más remedio que empujar la energía desde la cabeza y luego agarrarla desde abajo y estirar como quien se quita algo de ropa.

d.- La posición de los laterales del Alma puede resultarnos incómoda. Si ése es el caso, podemos cruzar las manos, aunque eso disminuirá el flujo de energía. Cruzar manos y pies siempre corta la energía.

e.- No podremos hacer las posiciones de la espalda del modo típico. En su lugar, pondremos las manos donde buenamente queramos y podamos, por ejemplo, en las cervicales y en los riñones. En Reiki no se trata de matarse con las posturas, es mucho mejor encontrar la comodidad pues así la energía también fluye mejor.

f.- El alisado también se puede hacer por delante y por detrás al mismo tiempo.

g.- No es necesario el gesto de corte en el sellado, pues no nos hemos vinculado a nadie.

Por supuesto, no tenemos por qué olvidarnos de pedir a Dios por nosotros y de darnos las mejores bendiciones con el KoRiKi, exactamente igual que como lo hacemos con los demás.

La silla

¿Y si no tenemos camilla ni ningún lugar dónde recostar al paciente? Lo podemos sentar en una silla, a ser posible de madera porque conduce mejor la energía. Los pasos a seguir son como la sesión en camilla, aunque tal vez tengamos que omitir alguna posición por pura incomodidad, como la V de la zona púbica. Para nosotros será más difícil maniobrar porque no podremos estar cómodamente de pie, pero no por ello varía ninguna postura como sucede con el autotratamiento. La silla tiene una ventaja: permite tratar casos muy gordos y peliagudos. A veces nos llega alguien que está bloqueado en demasía y tiene mucha energía oscura a limpiar. En esas situaciones, se le puede sentar en una silla de madera e iniciar la sesión, pero cambiaremos las posturas delanteras y traseras por unas pocas muy básicas que resultarán más potentes:

a.- En la cabeza las posiciones se mantienen idénticas.

b.- A partir del cuello trataremos directamente los chakras poniendo una mano delante y otra detrás. Podemos situar la mano que dé a la espalda tranquilamente sobre la madera de la silla, pues la energía cruzará la madera para llegar al cuerpo del receptor. Como es necesario separar las manos, esta versión de la silla será más eficaz a partir del segundo nivel de Reiki.

c.- Cuando lleguemos al bajo vientre pondremos las manos debajo de la silla para tratar el primer chakra.

d.- Las piernas y los pies los podemos tratar normalmente, luego procederíamos al alineado y armonizado de chakras y después daríamos paso directo al sellado.

Sesión en grupo (Shuchu-Reiki)

“**Shuchu**” significa “concentrar”. Y es que Reiki se puede administrar a un paciente entre varios terapeutas al mismo tiempo. Es tan simple como que cada terapeuta elija una parte del cuerpo del paciente a tratar durante el tratamiento y ponga ahí las manos. En este caso, omitimos las posiciones tradicionales. Si hay que mandar un símbolo, los terapeutas se ponen de acuerdo para mandar todos juntos el mismo símbolo y al mismo tiempo, pues el sincronismo es esencial. Este método es muy potente. Cuantos más canales de energía hay, más se fortalece la sanación. También podemos dejar a algunos reikistas en reserva y hacer tratamiento en grupo con unos pocos, y cada cierto tiempo irse turnando los terapeutas. El turnarse recibe el nombre de **Renzoku-Reiki**, y es útil para hacer sesiones que deban durar mucho debido a enfermos graves.

En el caso hipotético de que hubiera muchos terapeutas y no pudieran estar todos tratando al mismo tiempo el paciente, se puede recurrir a la versión en espiral. Uno se queda con el paciente y hará todos los pasos del tratamiento tradicional. El siguiente terapeuta pondrá sus manos en la espalda del primero. El tercero hará lo mismo con el segundo, y así sucesivamente, colocando la hilera de terapeutas en forma de espiral. Igualmente en este caso el sincronismo es básico.

La rueda de energía (Reiki-Mawashi)

Para tratarse muchos terapeutas al mismo tiempo entre sí este método es el mejor, y suele generar mucha satisfacción y bienestar. Para ello, los terapeutas se sientan formando un círculo y juntan sus manos de la siguiente manera: la mano derecha queda boca abajo y la mano izquierda boca arriba. Una vez se junten las manos la energía empezará a fluir, de forma natural, en sentido antihorario a través de todos los componentes del círculo. Si se pretende hacerla girar en sentido horario hay que decidirlo antes entre todos y poner la intención en ello.

¿Se puede tratar a un paciente con una rueda de energía? Pues sí, pero el paciente no puede formar parte del círculo, debe quedarse en el centro, o incluso estar ausente. La energía tendrá que mandarse a distancia tanto si el paciente está presente como si no. En este caso es esencial realizar el segundo nivel de Reiki para aprender a mandar energía a distancia.

Despedida

Buda dijo: *“Millares de velas se pueden encender a partir de una única vela, y la vida de la vela no disminuye por eso. La felicidad nunca disminuye al ser repartida”*

La energía Reiki es energía de Amor y debe comunicarse. CES invita a conocernos más a nosotros mismos y a respetarnos y amarnos, tanto en lo espiritual como en lo físico, a descubrir la divinidad que hay en nosotros. Después de la experiencia del primer nivel bien seguro que notaréis que los cambios que os aporta para nada serán traumáticos, sino que más bien os llenarán de gozo. Reiki es Felicidad. Es Armonía. Con el uso de Reiki siempre podéis esperar regalos... y veréis que os incitará a compartirlos. De este modo, se genera una cadena de Luz y de Amor. Y cuánto más se da más nos llega, y así la cadena se realimenta y gana fuerza.

Reiki es Luz...

¿Os atrevéis a dejaros iluminar el corazón y la mente?

Mikao Usui dijo: *“Nuestra técnica terapéutica Reiki es original, basada en la capacidad del Espíritu (Rei) del Universo para fortalecer a los hombres y promover la moderación de las ideas y el placer de vivir. Nuestra técnica estará abierta y será transmitida al público, a fin de liberar a los hombres de las enfermedades y de las angustias del mundo actual, en el que se necesita una mejoría y una reformulación tanto fuera como dentro de la vida.”*

En este primer nivel de CES, cobra más importancia la herramienta Reiki que la Cultura Espiritual, a diferencia de los dos niveles siguientes. La explicación es que se trata de un acercamiento vívido y experiencial, menos teoría y más práctica, con la intención de adquirir la capacidad sanadora y de convertir la Espiritualidad en algo que también tiene finalidades prácticas en vez de un simple filosofar. A partir del siguiente grado, todo lo que se puede hacer con Reiki es perfeccionar y extender su aplicación, por lo que la importancia recae más en la formación instrumental y el desarrollo de la visión crítica y la autocrítica. Acaba de empezar el viaje hacia nuestra autonomía personal y espiritual.

Creo sinceramente que con CES estoy siguiendo precisamente lo que Usui habría querido que fuese Reiki hoy en día: un sistema, completo y libre, de información y sanación para el bienestar de todos.

Esta obra, como las dos siguientes, es en honor a su bondad y su generosidad.

Bibliografía

Libros consultados

- "Usui Reiki Hikkei" - Mikao Usui (su manual original)
- "Reiki" - Johnny De'Carli
- Manual Reiki de Nivel I de la Maestra Kadil
- Manual Reiki de Nivel I del Maestro Joaquín Quintanilla
- Manual Reiki de Nivel I de la Maestra Devi Clara Llum
- Manual Reiki de Nivel I del Maestro Paradharmadas
- "Chakras, Kundalini y las energías sutiles del ser humano" - Hiroshi Motoyama

Links de textos

- Diccionarios on-line varios para consultar la etimología de varias palabras.
- <http://www.quironvida.com.ar/reiki/pagpres.htm>

Imágenes

- "Los secretos del Shiatsu" - Cathy Meeus (imagen de la página 5)
- "El Gran Libro de los Chakras" - Shalia Shardom & Bodo J. Baginski (imagen de la página 6)
- Manual Reiki de Nivel I de la Maestra Kadil (imagen de la página 7; koriki de la página 15)
- "Reiki" - Johnny De'Carli (inscripción del mausoleo)
- <http://i202.photobucket.com/albums/aa286/officialharmony/healinghand.jpg> (imagen de la portada)
- <http://www.gendaireikiho.dk/images/japanskgokai.jpg> (Gokai)

La gran mayoría de las imágenes que aparecen en el capítulo 6 las encontré de casualidad en alguna web que hablaba de las posiciones de manos durante el tratamiento, pero no tengo registrada la dirección y no la he vuelto a encontrar. La imagen de pedir permiso de la página 31 es una modificación que hice a partir de una imagen del libro de "Los secretos del Shiatsu" antes mencionado. Las dos imágenes de la página 32 y la de la página 40 sí que son mías, o bien hechas por mí o bien cedidas de un seminario en el que yo participé.

NIVEL I

Este manual tiene algunos derechos reservados licenciados por Creative Commons. Eso significa que puede copiarse, distribuirse y comunicarse pública y gratuitamente, así como hacer obras derivadas, pero bajo las siguientes condiciones:

- *Reconocimiento del autor del manual original (hacer mención a mi nombre).*
- *No se puede comercializar con él. Si yo lo doy GRATIS, es lógico que yo espere que nadie lo distribuya cobrando por él.*
- *La alteración de esta obra o su derivación debe tener una licencia idéntica a esta.*